

DOKUMENTATION DER TAGUNG  
**WEGE ZUM SELBST**

MELK 1995



Herausgegeben von

♦ Maria Weidinger-Moser ♦      ♦ Hans Peter Weidinger ♦  
Arbeitskreis für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie

**Arbeitskreis für Transpersonale  
Psychologie und Psychotherapie**  
Ziegelofengasse 26/9  
A-3400 Klosterneuburg  
Tel. und Fax: 02243/32837

Herausgeber: Hans Peter Weidinger, Maria Weidinger-Moser,  
Arbeitskreis für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie,  
Verein für Öffentlichkeitsarbeit zur Förderung der Transpersonalen  
Psychologie und Psychotherapie

Produktion: Buchhandlung Regenbogen

## **Inhalt**

Vorwort

### **Vorträge**

#### **Willigis Jäger**

Philosophia Perennis in Ost und West

#### **Edith Zundel**

Transpersonale Psychologie und Psychotherapie

#### **Pieter Loomans**

Heilende oder fressende Schlange?

Kundaliniphänomene bei krisenhaften spirituellen Entwicklungen -  
Möglichkeiten der Initiatischen Leibtherapie

#### **Ingo Jahrsetz**

Existenzielle und Spirituelle Krisen

#### **Joachim Galuska**

Das Transpersonale in der stationären Psychotherapie

#### **Reinhard Skolek**

Das Überpersönliche/Archetypische in der Analytischen  
Psychologie C.G. Jungs

#### **Sergei Gorsky**

#### **Sylvester Walch**

Transpersonale Selbsterfahrung - Versuch einer Integration von  
Psychotherapie und Spiritualität

## **Workshops**

### **Andy Chicken**

Kunst - Therapie - Spiritualität - Der Versuch zu einem Manifest

### **Siegfried Essen**

Spirituelle Aspekte in der Systemischen Therapie

### **Ulrike Greenway**

In der Fülle des Augenblicks - ZEN-Meditation und Gestalttherapie

### **Gerold Schneider**

Mögliche Berührungspunkte zwischen Integrativer Gestalttherapie und ZEN

### **Polina Hilsenbeck**

Transpersonale, schamanistische und feministische Aspekte der Psychotherapie

### **Inge Kanzler**

Identitäts- und Bewußtseinsentwicklung  
Ganzheitliche Bewußtseinsentwicklung - Ein Workshopbericht

### **Maria Golob**

Tanz, seine Verwandlungskraft und heilende Wirkung

### **Kurt Perai**

Die Bedeutung der Musik in der Transpersonalen Psychotherapie und Psychologie

### **Aron Saltiel**

Psychosynthese - Ein Steckbrief

## **Autorenverzeichnis**

## Vorwort

*Das Selbst erschöpft sich nicht  
in einer Tätigkeit, Technik oder Methode.  
Zum Selbst gehört richtiges Verständnis.*

*Es ist die Erkenntnis der Wahrheit,  
die in allem als Bewußtsein erstrahlt.*

*Mit dem Wissen um das Selbst  
wächst die Erkenntnis des Bewußtseins,  
und das Selbst offenbart sich.*

*Muktananda*

In den letzten Jahren gibt es ein deutlich zunehmendes Interesse für transpersonale und spirituelle Bereiche, welches auch vor der Psychotherapie nicht haltgemacht hat. Darin manifestiert sich die Suche jedes Menschen nach dem Sinn seiner Existenz und die Frage, wer wir im tiefsten Grunde eigentlich sind. Psychotherapie - in welcher Form auch immer - muß auf dieses Suchen und Fragen eingehen, wenn sie nicht am Menschen vorbeigehen will.

Wenn wir uns darauf einlassen, können wir erkennen, wie das Persönliche und Individuelle in ein größeres Ganzes eingebettet ist. Auf diesem Weg des Erkennens und sich Anvertrauens kommt es häufig zu Grenzerfahrungen und krisenhaften Lebensabschnitten. In spirituellen Traditionen ist dies als Weg zum höheren oder innersten Selbst bekannt.

Um dieses Thema in einem größeren Rahmen aufzuarbeiten, veranstalteten wir - Eva Piller, Helga Ehrmann und ich als Mitglieder des Arbeitskreises für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie - die Tagung „WEGE ZUM SELBST - Das Transpersonale in der Psychotherapie“. Diese fand vom 27. bis 30. April 1995 in Melk statt. Anstoß für die erstmalige Veranstaltung einer derartigen Tagung in Österreich war ein Kongreß mit ähnlichem Thema in Bad Kissingen, BRD, veranstaltet von der Fachklinik Heiligenfeld und dem S.E.N. (spiritual emergence network) Deutschland.

Tatkräftige Unterstützung für die Tagungsorganisation erhielten wir von meiner Frau Maria und von zahlreichen weiteren Mitgliedern des Arbeitskreises.

Der Arbeitskreis besteht seit etwa drei Jahren und ist ein Forum für PsychotherapeutInnen und in ähnlichen Feldern arbeitende KollegInnen, deren Anliegen es ist, den transpersonalen Bereich in ihre Arbeit zu integrieren. Er wurde im Rahmen der Weiterbildungsreihe "Transpersonale Psychotherapie und Selbst-Erfahrung" (Sylvester Walch) gegründet zum gegenseitigen Austausch und zur Unterstützung bei den im Rahmen der Selbsterfahrung auftretenden Prozessen. Mittlerweile haben sich mehrere Regionalgruppen gebildet (Wien, Salzburg, Graz, Linz, Vorarlberg) mit regelmäßigen Jour fixe und Holotropen Atemgruppen.

Vorliegende Tagungsdokumentation enthält Manuskripte der Vorträge und Beiträge zu den Workshopthemen, bzw. Workshopberichte.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen viele wertvolle Anregungen und hoffe, daß ein wenig von dem berührenden und inspirierenden Geist der Melker Tagung auch in den folgenden Texten spürbar wird.

Klosterneuburg, Dezember 1995

Hans Peter Weidinger

**Willigis Jäger**

## **Philosophia Perennis in Ost und West**

Liebe Gefährtinnen und Gefährten auf dem Weg: Mit dem Wort Weg sind wir bereits in der ersten Schwierigkeit. Denn es gibt keinen Weg, wird uns immer wieder gesagt. Wir sind schon da, er ist unter unseren Füßen. Der Weg ist das Ziel. Und trotzdem sind wir auf der Suche. Beginnen möchte ich mit einer ganz alten Geschichte. Einer hat sie schon lange vor Christus erzählt. Es ist die Geschichte, die alle Weisen und Mystiker auf ihre Art erzählen und erzählt haben. Ich spreche vom **Höhlengleichnis Platos**. Plato legt diese Geschichte Sokrates in den Mund, der sie seinem Schüler Glaukon erzählte:

Menschen halten sich unter der Erde in einer höhlenartigen Behausung auf. Nach oben ins Tageslicht geht ein langer, aber nicht sichtbarer Ausgang. In dieser Höhle leben Menschen, die von Kindheit an am ganzen Körper so gefesselt sind, daß sie sich nicht umdrehen können. Sie müssen in der gleichen Stellung verharren und können nur die vor ihnen liegende Felswand anschauen. Sie können also ihre Köpfe nicht drehen. Ein Lichtschein fällt von rückwärts gegen diese Felswand, hervorgerufen durch ein Feuer, das im Hintergrund brennt. Zwischen dem Feuer und den Gefesselten, an deren Rücken also, läuft ein Weg entlang. Er verläuft hinter einer niedrigen Mauer, so daß man alles, was vorbeigeht, nur in der oberen Hälfte sehen kann. An diesem Mäuerchen entlang laufen Menschen, die alles mögliche auf ihrem Kopf tragen: Bildwerke, Gebrauchsgegenstände, mannigfaltige Dinge für den Alltag. Die Vorübergehenden unterhalten sich, diskutieren über das, was da als Schatten vor ihnen auf der Felswand erscheint. Und Plato meint nun, daß diese Gefangenen ganz den Menschen gleichen. Die Menschen sind in sich selbst gefangen. Man ist sich dort in der Höhle absolut sicher, im vollen und einzigartigen Besitz der Wahrheit zu sein. Man bekommt nie etwas anderes zu sehen als diese Schatten, die ständig vom Feuerschein auf die Höhlenwand geworfen werden. Man hält sie für die absolute Wirklichkeit. Das, was die Menschen auf der Felswand sehen, regt sie zur Unterhaltung an. Sie reden über diese Schatten, die sie für das eigentlich Seiende halten. Wenn einer der hinter ihnen Vorbeiziehenden sprechen würde, dann würden sie annehmen, daß die

Schatten sprechen können. Alle die Gerätschaften, die sie auf dem Kopf tragen, würden sie nur in ihrer Schattendimension begreifen können.

Plato fragt nun: Was wäre denn, wenn einer der Gefangenen sich befreien könnte? Er würde zurückblicken in den Feuerschein, aber das würde ihn zunächst mehr verwirren, als ihm tiefere Erkenntnisse vermitteln. Seine Augen würden ihn schmerzen. Er würde sich abwenden, er würde vielleicht sogar annehmen, daß die Schatten klarer wären als das, was er jetzt rückwärts blickend sehen kann. Wenn es aber einer dann doch schaffen würde, den holprigen, steilen Aufgang der Höhle zu benutzen und hinaufzusteigen? Er käme ins Licht der Sonne, er wäre wiederum voller Empörung geblendet von diesem Lichtglanz. Er wäre gar nicht imstande, auch nur das Geringste zu sehen, jedenfalls nicht plötzlich. Plato meint, daß es einer Gewöhnung bedarf. Man muß sich an das volle Licht der Sonne gewöhnen. Der mutige Aussteiger würde lieber erst bei Nacht spazieren gehen, meint er, weil das Licht des Mondes nicht so grell ist. Später aber würde er das alles sehen können, unter Umständen sogar in die Sonne selber blicken können. Plato fragt nun weiter, was wäre wohl, wenn einer von denen, die hinaufgestiegen sind, nun wieder hinuntersteigen würde, um denen unten zu berichten, daß die Wirklichkeit ganz anders ist. Er würde sich der Lächerlichkeit preisgeben, meint er. Die unten würden ihn auslachen, sie würden ihn einfach nicht verstehen. Sie würden ihm sagen: Das hast Du vom Aussteigen, Du hast Deine Augen verdorben, und es lohnt sich durchaus nicht, hinaufzugehen. Wenn sie ihre Fesseln lösen könnten, würden sie ihn eher töten, als ihm glauben. Er würde ihre Ich-Konzeption von Wirklichkeit stören, und die religiösen Systeme würden ihm sagen, es sei Vermessenheit, es sei die Hybris des Menschen seit dem Paradies, mehr sein zu wollen, mehr wissen zu wollen, als ihr Intellekt ihnen gibt. In seiner Auslegung sagt nun Plato sehr deutlich, daß der Mensch der Wirklichkeit und der Wahrheit nicht ohne weiteres gewachsen ist. Wenn er ihr begegnet, ist er zunächst mehr verwirrt. Er bedarf eines Transformationsprozesses. Er bedarf des Reinigungsprozesses.

Dieses Eingewöhnen in das Licht ist ein langwieriger Prozeß. Wir nennen ihn VIA PURGATIVA in der Mystik, Weg der Reinigung. Dieser Weg der aktiven und passiven Reinigung kann sehr schmerzhaft sein. Das Aufsteigen bringt einen **Transformationsprozeß**. Plato nennt das „paideia“. Wir übersetzen dieses Wort gewöhnlich mit "Bildung", aber eigentlich müssen wir es übersetzen mit "Weisheit", ein Erkennen, das den



Menschen in seine Mitte führt, in das eigentliche Sein führt. Der Weg setzt also einen Transformationsprozeß voraus: frei werden von Bindungen, Konditionen, Mustern. Es reicht nicht aus, daß man die Fesseln löst - es gilt, ohne Fesseln zu leben. Denn wir haben zurückzukehren auf den Marktplatz, zurück in den Alltag. Es gibt Anzeichen, und dieser Kongreß ist ein Beispiel dafür, daß sich immer mehr Menschen von den Pflöcken, in die sie eingezwängt sind, befreien und den Mut haben, hinaufzusteigen ins Licht. Wenn sie allerdings den Mut haben, wieder hinunterzusteigen, dann ergeht es ihnen nicht besser als dem Menschen bei Plato: Man glaubt ihnen nicht, man verlacht sie, ja man verbrennt ihre Bücher, man verbrennt sie selber, wie das im Laufe der Geschichte immer wieder passiert ist. Denn Plato erlaubt denen nicht, die eine tiefe Erfahrung der Weisheit gemacht haben, die hinaufgestiegen sind ins Licht, oben zu bleiben. Sie haben zurückzukehren in die Höhle, zu ihren Mitmenschen also, und ihnen vom Licht zu erzählen. Man steigt hinauf auf den Berg der Erleuchtung, sagt Zen, um hinunterzusteigen. Jesus stieg vom Berg Tabor hinunter und sagte den Jüngern, daß er jetzt zum Leiden und Sterben nach Jerusalem ginge. Solange wir eingegrenzt sind in unser Ich-Bewußtsein, eingegrenzt sind in diese Pflöcke, grenzen wir uns auch aus von Erkenntnissen und Erfahrungen, die als Potenzen in uns als Menschen liegen. Unser Ich-Bewußtsein muß polarisieren, sezieren; die transmentalen Erkenntnisse sind aber, wenn sie ausgedrückt werden sollen, weitgehend wieder im ich-zentrierten Zustand auszudrücken. Daher erscheinen sie oft unwirklich. Unser Ich-Bewußtsein ist für ein weiteres, umfassenderes Bewußtseinsfeld nicht fähig. Wir müssen es zurücknehmen, die Mystik des Ostens und des Westens sagt, abtöten. "Stirb auf deinem Kissen", sagt Zen, denn das Ich ist nur die Filiale des kosmischen Bewußtseins. Mit fortschreitender Erweiterung des Bewußtseins kommt es zur Identitätserfahrung der Ich-Struktur mit diesem kosmischen Bewußtsein. Die Philosophia Perennis beginnt also sehr früh.

Ich hätte auch bei Parmenides anfangen können. Wir können sie zurückverfolgen bis mindestens 5000 Jahre vor Christus anhand von Skulpturen, Höhlenzeichnungen usw. Philosophia Perennis ist also eine Geisteshaltung und Weltsicht, die aus einer umfassenden Seins-Erfahrung kommt. Man könnte sie auch schlicht Mystik nennen, aber unter dem Wort Mystik kann man die vorchristlichen und außerchristlichen Zeugnisse nicht

ohne weiteres subsumieren. Der Begriff Mystik ist dafür zu eng, und um es gleich hier zu sagen, die christlichen Mystiker hatten ihre Erfahrungen immer wieder zu redogmatisieren. Sie hatten den Konflikt mit der Institution zu bestehen und so ist die außerchristliche Mystik eigentlich die bedeutsamere. Diese Mystik, diese Philosophia Perennis, ist in jeder Religion die Quelle und der Urgrund. Sie ist der Hintergrund aller Riten, Dogmen, Bekenntnisse. Nicht der Verstand und nicht die Sinne können sie fassen, alle Bilder, Symbole und Begriffe sind nur wie Glasfenster. Glasfenster, die uns etwas erzählen vom Licht, das dahinter ist. Das Licht selber aber können wir nur erfahren und die Philosophia Perennis nennt das Gottheit, erste Wirklichkeit, Urgrund, Nirvana usw. Aber kein Name kann diese Wirklichkeit fassen, denn alle Namen kommen aus dem intellektuellen Bewußtsein. Aber alle Religionen haben neben ihrer Verkündigung, ihrem Lehrgebäude, ihren Dogmen, ihren Ritualen einen Weg gefunden, einen Weg in die Erfahrung dessen, was sie verkünden. Wenn Sie diese Religionen nehmen, Buddhismus, Christentum, Hinduismus, Judentum, Islam, so haben sie alle eine **exoterische Form**. Sie haben ein Lehrgebäude, sie haben Zeremonien, Rituale, Ethik usw., aber alle diese Religionen haben auch einen **esoterischen Weg** gesucht und gefunden, um das zu erfahren, was in der Exoterik verkündet wird. Und diese Wege nennen sich im Buddhismus Zen, Vipassana oder die tibetischen Formen, sie nennen sich im Christentum Mystik oder Kontemplation, sie nennen sich im Hinduismus Yoga mit verschiedenen Formen des Yoga, vor allem die höheren Formen, sie nennen sich im Judentum Kabbalah, und sie nennen sich im Islam Sufismus. Alle diese Religionen haben also einen esoterischen Weg gefunden, um das zu erfahren, was das Lehrgebäude verkündet. Alle haben diese Philosophia Perennis, diese ewige Philosophie. Und Philosophia Perennis ist die Ur-Religiosität, und sie ist für mich auch die post-konfessionelle Religiosität.

Unser Bewußtsein hat verschiedene Strukturen. Wir haben alle als Menschen eine Meta-Struktur. Ken Wilber nennt sie die Tiefenstruktur. Man könnte das klar machen mit einem menschlichen Gesicht. Jedes menschliche Gesicht hat eine Nase, hat Augen, hat Ohren, hat einen Mund. Vergleichbar mit den Tiefen-Strukturen wären dann Ohren, Nase, Augen, Mund, das Haar. Aber diese wenigen Tiefen-Strukturen ermöglichen eine millionenfache Variation von menschlichen Gesichtern. Das Gleiche gilt

von Bewußtseins-Zuständen. Es liegt ihnen eine kleine Zahl von psychischen Tiefen-Strukturen zugrunde, und so sieht zum Beispiel der christliche Mystiker die Gestalt Jesu, Maria oder Engel, der Buddhist sieht Boddhisatva, sieht die Kannon oder Kanzeon, der Schamane sieht Machttiere. Diese Gestalten kommen alle aus der gleichen Tiefen-Struktur. Sie kommen aus der gleichen Erfahrungsebene.

Die **transpersonale Bewußtseinsstruktur** wird heute mit drei Stufen angegeben:

Den subtilen Bereich, wenn der Mensch durch die Beruhigung der Ego-Aktivität in sensiblere Bereiche vorgestoßen ist. Dann treten subtile Strukturen auf, Klänge, Farben, Lichter, auch Freude, Friede, Liebe, aber auch Gestalten wie Engel, Heilige, die wir weitgehend mit den archetypischen Bildern gleichsetzen können. Das ist sozusagen die erste Stufe, obwohl unser Bewußtsein wiederum natürlich nicht in Wirklichkeit so stufenmäßig angelegt ist.

Die zweite Stufe ist der kausale Bereich, die Erfahrung vertieft sich, stabilisiert sich, sodaß keine Bilder, Phänomene, Strukturen mehr auftauchen. Das reine Bewußtsein manifestiert sich, das als Grund und als Ursprung, als Gottheit, als Uniata, als Atman, Nirvana oder Tao benannt wird. Wenn Sie die Ochsenbilder kennen, der Hirt sitzt in der Hütte, Peitsche und Zügel, Ochse und Hirte sind spurlos zu nichts geworden, in den weiten blauen Himmel reicht niemals ein Wort, ihn zu ermessen.

Die dritte Stufe ist dann das kosmische Bewußtsein, in dem Bilder und Objekte wieder auftreten. Sie werden jedoch klar als Projektionen oder Strukturen des reinen Bewußtseins erfahren. Gottheit bei Eckehart, Gott gebiert erst die Dinge, wo die Gottheit ausklinkt aus der ersten Lauterkeit. Gott und Gottheit sind unterschieden durch Wirken und Nichtwirken. Das heißt also: Die eigentliche Erfahrung ist die Rückkehr auf den Marktplatz. In der Erfahrung sind die Berge nicht mehr Berge und die Täler nicht mehr Täler, sagt Zen, und nach der Erfahrung sind die Berge wieder Berge und die Täler wieder Täler. Es gilt also immer wieder zurückzukehren in die Welt, zurückzukehren in den Alltag, zurückzukehren auf den Marktplatz. Denn das eigentliche Mysterium, wie es einer ausgedrückt hat, findet am Hauptbahnhof statt. Der zeitlich oft sehr kurze Erleuchtungszustand sollte sich im Laufe der Zeit in einen Dauerzustand entwickeln, der Blitz der Erleuchtung sollte in ein andauerndes Licht sich verwandeln. Die Ekstase,

Nirvana, Buddha ist nicht das Ziel der Esoterik, auch wenn sie im Abendland oft für das Höchste der Mystik gehalten worden ist. Ekstase, - das ist nur Durchgang, denn der Weg endet auf dem Marktplatz, auch wenn einer sitzend auf einem hundert Fuß hohen Mast Erleuchtung erfahren hat, heißt es in einem Koan, ist es nicht die vollständige Sache. Er muß von der Spitze des Mastes vorwärts gehen und seinen ganzen Körper in die zehn Richtungen des Weltalls deutlich zeigen. Das heißt, diese Urwirklichkeit offenbart sich in all den Strukturen, die wir sehen, die wir erleben. Es gilt, die Erfahrung am Ende in das Leben zu integrieren. Die Ochsenbilder im Zen zeigen am deutlichsten für den, der kein Zen macht, daß es im Zen um den Alltag geht, daß es in der ganzen Mystik um den Alltag geht. Dort heißt es: "Mit entblößter Brust und nackten Füßen kommt er herein auf den Markt, das Gesicht mit Erde beschmiert, den Kopf mit Asche über und über bestreut, seine Wangen überströmt ein mächtiges Lachen. Ohne Geheimnis und Wunder zu mühen, läßt er jäh die dürren Bäume erblühen." Und die eigentlich Mystik zielt immer auf den Alltag ab. Religion ist Alltag. Und solange sie nicht Alltag ist, ist sie nicht die wahre Religion.

Am deutlichsten hat das vielleicht Eckehart ausgedrückt, in seiner Predigt über Martha und Maria, indem er alles umkrempelt, er sagt nämlich: Martha hat erfaßt, um was es geht. Maria, die steckt noch in der Ekstase. Martha, die bedient und aufwartet, die hat diese Ekstase durchlaufen, sie ist zurückgekehrt in den Alltag, sie ist die eigentliche Mystikerin und nicht Maria.

**Was wir zutiefst sind, sind wir seit eh und je.** Und was im Alten Testament als Sündenfall interpretiert wird, war in Wirklichkeit nichts anderes als das Auftauchen des personalen Bewußtseins aus einem archaischen Vorbewußtsein. Diese Erzählung als Abfall von Gott auszulegen, war meines Erachtens eine der schlimmsten Mißinterpretationen der theistischen Religionsgeschichte. Die Ursünde ist nichts anderes als das Auftauchen unseres personalen Bewußtseins. Das heißt also, wenn der Mensch erwachsen geworden ist, dann ist das keine Verfehlung, dann ist das kein Abfall. Es ist ein ganz normaler Prozeß in der Evolution. Ein Abfall von Gott braucht aber dann einen Erlöser, und so haben wir in der Philosophia Perennis eigentlich die Schöpfungstheologie oder die Evolutionstheologie. Das heißt, es gibt einen ungebrochenen Aufstieg des Menschen. Es gibt nicht dieses Zwischenspiel eines Abfalles

wie in den theistischen Religionen. So tut sich die Schöpfungstheologie sehr viel leichter, die Philosophia Perennis als die eigentliche Religion zu akzeptieren. Die Theisten haben die Erbsünde zum Ausgangspunkt der menschlichen Situation gemacht. Die Esoteriker aller Zeiten machen das Göttliche im Menschen zum Ausgangspunkt. Und es scheint, daß wir Christen Mühe haben, aus dem Alten Testament herauszukommen und in die Urerfahrung Jesu mit einzusteigen, in die Einheit von Gott und Mensch. Bei der Taufe wurde ihm gesagt: "Du bist mein geliebter Sohn an dem ich mein Wohlgefallen habe!", das wurde jedem Christen gesagt bei seiner Taufe, und er predigt den Hörern, das Reich Gottes ist in Euch und es kommt die Stunde, sie ist schon da, wo die wahren Anbeter den Vater im Geist und in der Wahrheit anbeten werden und nicht auf diesem oder jenem Berg. Sucht zuerst das Reich Gottes, und alles andere wird euch hinzugegeben. Jesus selber hat seinen Tod nicht als Erlösungstod verstanden. Er wollte die Wahrheit verkünden, die Wahrheit der Einheit des Menschen mit dem, was er Vater genannt hat.

Diese Sichtweise des Menschen beruht auf einer anderen Kartographie des menschlichen Bewußtseins. Das Personale macht darin einen kleinen Teil aus. Auf diesem personalen Teil fußt aber die traditionelle Deutung und Sicht von Mensch und Welt. Die Theologie macht da keine Ausnahme. Aber das führt zu einem entsetzlichen Geozentrismus und Homo-zentrismus, der kaum überbietbar ist. Wenn wir Menschen erst einmal unseren Mittelpunktswahn aufgeben, wird klar, daß das Universum auch ohne den Menschen zurechtkommt. Dann erfahren wir uns als ein Glied in diesem gewaltigen Evolutionsprozeß zum Bewußtsein hin. Die Evolution vollzieht sich im kosmischen Rahmen von einem Vorbewußtsein über das personale Bewußtsein zum kosmischen Bewußtsein. Ich glaube nicht, daß wir die einzigen geistbegabten Wesen im Kosmos darstellen. Wir gleichen als Menschen noch viel zu sehr Passagieren auf einem Ozeandampfer, wir können immer nur bis zum Horizont schauen. Aber das, was hinter dem Horizont liegt, ist viel gewaltiger als alles, was davor liegt. Und so ist es auch mit unserer Ratio. Unsere Ratio läßt uns immer nur bis zu einem bestimmten Punkt schauen. Aber alles, was jenseits der rationalen Eingrenzung liegt, ist viel gewaltiger als das, was davor liegt. Aus unseren Mustern, aus unserem rationalen Programm ausbrechen, heißt, in andere Bewußtseinsräume vorstoßen, die uns Menschen ebenfalls als Potenzen

gegeben sind. Manche Menschen brechen einfach in diesen Bewußtseinsraum ein. Wir haben vorhin einige Beispiele gehört. Ich erzähle jetzt von einer Frau folgende Geschichte: „Ich war auf dem Weg in die Mission. Und auf dem Schiff,“ sagt sie, „brach plötzlich mein Glaubensgebäude zusammen. Sicher und überzeugt hatte ich den Missionsauftrag entgegengenommen. Er war die Berufung meines Lebens. Plötzlich wußte ich nicht mehr, was ich lehren sollte. Ich konnte nicht einmal mehr beten. Worte waren so sinnlos geworden. Gottesbilder zerbröckelten wie eine zu Boden gefallene Vase. Stundenlang saß ich verzweifelt auf Deck und rang nach Gebetsworten. Es kamen mir keine. Alle Worte klangen wie hohle Fässer, an die die Kinder im letzten Hafen geschlagen hatten. So hörte ich auf, nach Worten zu suchen, war einfach nur da. Da, vor dieser unendlichen Wirklichkeit, für die ich keinen Namen hatte. Ganz langsam und leise wuchs in der Gedankenstille eine Präsenz, die ich zwar nicht benennen konnte, die aber immer wirklicher wurde. Das war der Beginn meines kontemplativen Betens. Da es keine Zufälle gibt, fand ich bald darauf ein kleines Büchlein, 'Die Wolke des Nichtwissens'. Noch konnte ich den Verfasser, einen Mystiker des vierzehnten Jahrhunderts in England, nicht ganz verstehen. War ich doch Mitglied einer fundamentalistischen Evangelischen Gemeinschaft und so jeder Kenntnis der Mystik bar. Aber ich ahnte, daß es um genau das ging, was mich auf dem Schiff eingeholt hatte: eine dunkle Nacht, ein Zerbrechen aller Gottesvorstellungen und eine ganz neue Ebene der Erfahrung. Aber ich konnte mit niemand über meine Erfahrung sprechen. Wenn ich es versuchte, stieß ich auf Unverständnis. Viele Jahre später erst traf ich geistige Führer, die mich verstanden. Sie führten mich auf den Weg der Kontemplation. Aber selbst dann noch wagte ich den Freunden aus meiner Gemeinschaft nichts von meinem kontemplativen Weg zu erzählen. Sie würden mich einfach nicht verstehen.“

**Die Philosophia Perennis transzendiert jede Konfession.** Alle Mystiker haben das irgendwann irgendwie zum Ausdruck gebracht. So etwa Idris Shar, ein Sufi-Mystiker: „Bis Schule und Minarett zerbröckeln, wird dieses unser heiliges Werk nicht vollendet sein. Bis Glaube zu Verwerfung, Verwerfung zu Glaube wird, gibt es keinen wahren Muslim.“ Oder Kabir, der eine muselmanische Mutter hatte, aber von einem Brahmanen erzogen wurde. Um Kabirs Leichnam stritten sich am Ende seines Lebens sowohl

die Moslems wie die Hindus, fast hätte es deshalb einen Krieg gegeben, aber er lacht darüber, er schreibt: „Oh der du mir dienst, wo suchts du mich? Siehe, ich bin bei dir. Ich bin weder im Tempel noch in der Moschee, weder in der Kaaba noch auf dem Kailash, weder bin ich in Riten und Zeremonien noch in Yoga oder in Sagum. Wenn du ein wahrhaft Suchender bist, wirst du mich sogleich sehen, mir begegnen im gleichen Augenblick.“ Kabir sagt: „Oh Sadhu, Gott ist der Atem allen Atems.“ Selbst von Johannes vom Kreuz meint man, daß man das Christentum aus seinen Gedichten herausdrücken kann wie aus einem Schwamm, was übrigbleibt ist der zeitlose Mystiker, die zeitlose Philosophia Perennis. Ich zitiere einen Mann, John Chapman, der einer der großen spirituellen Führer, christlichen Führer in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts war, dessen Worte ich persönlich, durch persönliches Erleben und Erfahren nur bestätigen kann. Er schreibt: „Der heilige Johannes vom Kreuz ist wie ein mit Christentum vollgesaugter Schwamm. Drückt man alles heraus, bleibt der volle Mystiker zurück. Infolgedessen habe ich Johannes vom Kreuz fünfzehn Jahre lang gehaßt und einen Buddhisten genannt. Ich liebte die heilige Theresa und las sie immer wieder und immer wieder. Sie ist erst Christin und dann Mystikerin. Aber dann ging mir auf, was wahres Beten ist, und es ging mir auf, daß ich fünfzehn Jahre vergeudet hatte, weil ich Johannes vom Kreuz nicht wirklich verstanden hatte.“

So übersteigt jede Mystik die Exoterik, sie übersteigt die Konfession, sie übersteigt das Lehrgebäude, die Dogmen, die Rituale, was nicht heißt, daß ich aus dieser Religion aussteigen muß, überhaupt nicht. Aber es heißt, daß mein religiöses Selbstverständnis sich wandelt, daß meine Interpretation all dieser Glaubensweisheiten sich verwandelt, wenn ich einen solchen Weg gehe. Darum führt die Mystik die Religion immer wieder in eine Krise. Und Religion gerät immer dann in eine Krise, wenn die vorherrschenden Weltdeutungen durch die Erfahrung auf einer höheren Ebene in Frage gestellt werden. Genau das geschieht heute wieder. Heute ist es diese mystische Ebene, die alle kognitiven Aussagen der Religion hinterfragt, auch in Frage stellt. Immer mehr Menschen kommen an diese Schwelle einer transpersonalen Erfahrung, ahnen oder erfahren eine Wirklichkeit, die sich mit den traditionellen, festgeschriebenen Aussagen ihrer Religion nicht mehr deckt. Diese Aussagen verlieren dann an Lebenshilfe. Die Deutung von Welt und Mensch in den Gottesbildern, Erlösungsvorstellungen, Glaubensinhalten haben ihre Überzeugungskraft verloren. Reformatorische

Versuche können nicht zum Zug kommen, da Vertreter anderer Deutungen als häretisch ausgeschlossen werden. Reformation allein führt die Religion auch nicht wirklich heraus aus der Kalamität. Denn alle Versuche, Religion zu reformieren, haben nur einen translatorischen Charakter, wie Ken Wilber das einmal nennt. Das heißt, sie gleichen nur einem Herumschieben von Möbeln im gleichen Stockwerk. Wir brauchen diese reformatorischen Versuche, wir brauchen einen Küng und Drewermann und Fox und wie sie alle heißen, aber im Grunde genommen geht es um viel Wesentlicheres als das, was in einem reformatorischen Prozeß geschehen könnte und sollte. Was den theistischen Religionen nottut ist eine vertikale Veränderung, eine Transformation. Ken Wilber meint damit eine Neubelebung der Religion durch die Erfahrung der Wahrheiten, die sie intellektuell vermitteln. Während die transpersonale Psychologie längst den transpersonalen Bewußtseinsraum entdeckt hat und die Erfahrungen in diesem Bewußtseinsraum als heilsame Impulse auch in der Therapie verwendet werden, warnen Institutionen, Religionen immer noch vor der Meditation, vor allem wenn es dann um eine Zen-Meditation, Yoga und ähnliches geht. Ich habe im neuen Katechismus das Wort Mystik nicht gefunden. Es ist fast unvorstellbar, daß eine Religion ihren eigentlichen Urgrund überhaupt nicht nennt in einem dicken Glaubenskompodium von über 500 Seiten. Diese Wandlung des religiösen Bewußtseins oder die Transformation der Religion ist also ein Sprung in eine neue Ebene. Dieses Überschreiten resultiert aus der Sehnsucht des Menschen, mehr Lebenssinn, mehr Ganzheit zu erfahren. Der Weg führt zur Philosophia Perennis. Ein Strom der Erfahrung, der sich durch die ganze Menschheitsgeschichte hindurchzieht. Jeder mystische Weg ist ein Weg heraus aus dem engen, konfessionellen Religionsverständnis. Das muß nicht ein Abschied von der Religion sein, aber es sprengt der Mystiker eben alle Verdinglichung und alle Verabsolutierung von Wahrheit. Denn Religion ist nur eine Landkarte, die den Weg in die Erfahrung zeigen soll, in die Urfahrung der sogenannten Religionsstifter. Ich habe hier ein Zitat von einem Psychologen, das ich sehr ernst nehme, Schröder-Kunart, der in „Psychologie heute“ geschrieben hat: „Marx und seine Religion als Opium für das Volk, Freud - Religion als Neurose, Drewermann - Religion muß an die gängige Rationalität der Psychoanalyse angepaßt werden, haben sich meiner Meinung nach alle geirrt. Religiöses Erleben beruht vielmehr auf einer Matrix, die jenseits der psychoanalytisch erreichbaren Schichten im



Unbewußten liegt und in ihrer heilsamen Potenz jede Psychoanalyse übertreffen kann. Die gängige Rationalität, an die sich viele Theologen krampfhaft anzupassen versuchen, erweist sich demnach als Reduktion der Wirklichkeit.“

Ich glaube auch nicht, daß es die erste Aufgabe der Christen ist, als Weltverbesserer aufzutreten. Ich glaube, daß die soziale Ebene, soziale Verantwortung, politische Verantwortung sehr, sehr wichtig sind, aber ich glaube, daß die wirkliche Veränderung unserer Spezies von innen geschehen muß und nicht von außen geschehen wird. Darf ich wiederholen, ich möchte da keine Versuche, keine Demonstrationen und keinen Protest, wenn er angebracht ist, verkleinern, aber ich glaube, daß die eigentliche Wandlung des Menschen von innen kommt, von der Erfahrung dessen, was er zutiefst ist. Religion braucht erst in zweiter Linie Tempel und Kirchen, denn Gott wird nicht auf diesem oder jenem Berg angebetet, sagt Jesus, sondern im Geist und in der Wahrheit. Gott will gelebt werden, hier und jetzt. Wir agieren gleichsam Gott, er ist ein Prozeß, der sich in uns und durch uns vollzieht. Das „in uns“ kann wieder falsch verstanden werden, besser würden wir sagen: „als uns“ vollzieht. Wir sind so, wie wir sind, der Vollzug des Göttlichen, und Gott offenbart sich im Baum als Baum, im Tier als Tier und im Menschen als Mensch. Was wir bis jetzt Person genannt haben, ist wohl die falsche Person. Diese Person erlebt sich als von der Wirklichkeit abgespalten. Die ewige Person erfährt der Mensch, wenn diese falsche Person in der mystischen Erfahrung stirbt. Aber wir haben bereits mit der Sprache die Entfremdung gelernt, wir drücken uns falsch aus, wir gebrauchen eine betrügerische Sprache und sagen: Ich bin geboren. In Wirklichkeit müßten wir sagen: Es ist geboren. Es ist als Ich geboren. Denn geboren wird immer nur diese Ur-Wirklichkeit.

Es ist gar nicht unser Leben, das wir leben, sondern das Leben dieser Ur-Wirklichkeit, das wir leben. Es gibt viele Geschichten in der Mystik, die uns das immer wieder klar zu machen versuchen. Wir kennen alle die Geschichte vom verlorenen Sohn, die aber in Zentralasien sehr viel besser erzählt wird: Nämlich das Kind eines reichen Mannes, eines Königs ging verloren. Man trauerte lange, aber das Kind kam nicht zurück. Nach langer Zeit sah der Vater vor den Toren seines Schlosses einen jungen Mann und erkannte ihn sofort als seinen Sohn. Er schickte einen Diener hinaus um den Sohn hereinzuholen, aber der Sohn, der zum Bettler geworden war,

hatte Angst und floh. Der Vater sagte zu einem seiner Diener: Mache dich selber zum Bettler und dann führe ihn langsam zurück ins Schloß. Das geschah, und der Bettler-Sohn wurde Gärtner, wurde Obergärtner, wurde Koch und Oberkoch, er wurde Minister, und am Ende seines Lebens sagte der alte König: Das ist mein Sohn. Er ist mein Erbe.

Wir haben vergessen, wer wir sind, wir sind entlaufen, und niemand sagt uns, wer wir zutiefst eigentlich sind. „Wer bin ich?“, diese uralte Frage, die heute mit neuer Schärfe gestellt wird, ja mit Verzweiflung gestellt wird. Früher mögen Menschen gefragt haben, wie finde ich einen gnädigen Gott, heute fragen sie, warum laufe ich eigentlich ein paar Jahrzehnte auf diesem Steinbrocken am Rande des Weltalls herum? Was wollen diese 70, 80, 90 Jahre eigentlich? Denn wenn wir die 18 Milliarden Jahre, die der Kosmos bestehen soll, auf ein Jahr zusammenziehen, dann begann in der Nacht zum 30.12. erst die Auffaltung der Alpen. In der Nacht zum 31. kamen die ersten Menschen, entsprangen einem Zweig, dem heutigen Menschenaffen. Fünf Minuten vor Jahresende lebte der Neandertaler. Vierzig Sekunden vor Jahresende lebten Buddha und Moses. Zehn Sekunden vor Jahresende lebte Jesus Christus. Wo war Gott das ganze Jahr über?

Die Philosophia Perennis sagt uns da sehr deutlich: Er ist ja das, was sich hier entfaltet. Man nimmt an, daß unsere Erde viele Katastrophen überstanden hat, verursacht durch den Einschlag von Asteroiden, die oft einen Großteil des Lebens vernichteten. Vor 65 Millionen Jahren wirbelte ein Asteroid so viel Staub auf, nimmt man an, daß sich das Licht verdunkelte, die Vegetation zurückging, die Saurier ausstarben. Man weiß heute von fünf großen Katastrophen, die über diese Erde gingen, hervorgerufen durch Asteroiden. Einer soll ins Meer eingeschlagen sein und eine dreihundert Meter hohe Flutwelle soll über die Erde gerast sein, alles Leben bis zu dieser Höhe vernichtet haben. Warum sage ich das? Auch die Spezies Mensch wird einmal aussterben. Auch die Spezies Mensch ist ein zeitlich begrenzter Ausdruck dieser universalen Wirklichkeit, die wir Abendländer seit einigen Jahrtausenden Gott nennen. Das, was wir zutiefst sind, muß also etwas ganz anderes sein als diese personale Struktur die für 60, 70, 80 Jahre über diese Erde läuft.

Daß Welt und Mensch aus Materie bestehen, das ist Aberglaube. Kosmos und Mensch sind Bewußtseinsenergie, die sich in verschiedenen Objekten und auch im Menschen offenbart. Langsam erkennen wir, daß der Materialismus, dem unsere Spezies eine Zeit lang zum Opfer fiel, der

größte Unsinn war, den sich die Spezies Mensch erlaubt hat. Ich darf Max Planck zitieren, den Entdecker der Quantenmechanik, der unverdächtig ist. Er schreibt schon sehr früh „Als Physiker, also als Mann, der sein ganzes Leben der nüchternsten Wissenschaft, nämlich der Erforschung der Materie diene, bin ich sicher frei davon, für einen Schwarmgeist gehalten zu werden. Und so sage ich Ihnen, nach meinen Erforschungen des Atoms, dieses: Es gibt keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur durch die Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingung bringt und sie zum winzigsten Sonnensystem der Atome zusammenhält.“

So müssen wir hinter dieser Kraft einen bewußten Geist annehmen. Dieser Geist ist der Urgrund aller Materie. Nicht die sichtbare, aber vergängliche Materie ist das Reale, Wahre, Wirkliche, sondern der unsichtbare, unsterbliche Geist ist das Wahre. So sind wir Menschen in einen gewaltigen evolutionären Prozeß eingliedert. Wenn wir den Verlauf des Menschen vom ersten Wesen, das die Wissenschaft „Picaia“ nennt, einen Wurm, das erste Wesen, das eine Art Rückgrat hatte, wenn wir auf diese Picaia zurückschauen und uns den Menschen vorstellen, der in einigen Millionen Jahren zurückschaut auf den heutigen Menschen, dann schaut er wahrscheinlich zurück auf diese Spezies, die heute existiert, wie wir zurückschauen auf diese Picaia. Was will ich damit sagen? Der Sinn unseres Menschseins kann nicht in dieser personalen Struktur liegen. Der Sinn muß viel tiefer liegen. Diese personale Struktur ist nur die Ausdrucksform. Was wir Leben nennen, Gottheit, das Numinose, Suniata, Wesensnatur, das ist das, was wir zutiefst sind. Religionen hören solche Dinge nicht gerne, sie haben immer gedroht mit Vergeltung, wenn du nicht parierst, dann wirst du im Jenseits dafür bestraft. Heute macht sich etwas anderes breit, heute wirst du nicht mehr von einem rächenden Gott bestraft, du bekommst eine schlechte Wiedergeburt, nimm dich also zusammen. Wohlverhalten ist also Voraussetzung für die nächste Existenz. Aber Gott sei Dank ist dieser breite Strom der Philosophia Perennis heute wieder ganz gewaltig aufgebrochen. Alle Religionen haben im kosmischen Geschehen ihren Urgrund. Das gibt uns natürlich auch ein ganz anderes Weltbild, wenn wir solchen Gedanken folgen. Denn wir definieren, diagnostizieren, therapieren, philosophieren, theologisieren noch immer auf der Grundlage eines Welt- und Menschenbildes, das längst überholt ist. Und die Philosophia Perennis versucht, an die Stelle eines naiven Homozentrismus

und Geozentrismus ein anderes Menschen- und Weltverständnis zu setzen. Das gibt uns auch eine ganz neue Perspektive zu dem, was wir Auferstehung nennen, was wir Sterben nennen.

Ich meine, daß wir uns im Westen viel zu einseitig entwickelt haben. Die Ratio dominiert in verheerender Weise, wir sind falsch erzogen, Erziehung sollte Vorbereitung für die Inspiration aus unserem tiefsten Wesen sein, wie das Plato noch gemeint hat. Wir trainieren vom Kindergarten bis zur Habilitation und Promotion nur unseren Verstand. Es wurde kein Curriculum entwickelt bis jetzt, um die Potenzen des Menschen zu entfalten, die das Eigentliche unseres Menschseins ausmachen. Mit einem Bild möchte ich mein Welt- und Menschenverständnis klarmachen: Gott ist nicht einer, der sich eine Symphonie komponiert hat und jetzt irgendwo sitzt und sie sich anhört, vielleicht noch dirigiert. Gott ist diese Symphonie, die erklingt. Er erklingt als diese Symphonie. Wir sind eine unverwechselbare Note in dieser Symphonie, darin liegt unsere Bedeutung, unsere ganz individuelle Bedeutung. Wir sind eine unverwechselbare Note in dieser Symphonie Gott. Oder um ein anderes Bild zu gebrauchen: Gott ist der, der diese Evolution tanzt, der Tänzer und der Tanzschritt. Es gibt keinen Tänzer ohne Tanz, und keinen Tanz ohne Tänzer. Aber dieser Tanz ist zeitlos, man tanzt nicht, um zu Ende zu kommen, man tanzt um des Tanzes willen. Es gibt keinen Punkt Omega, irgendwann wär das alles einmal geschehen, es gibt nur den Augenblick, und wenn wir diesen Augenblick wirklich erfahren, dann werden wir auch Zeitlosigkeit erfahren. Wir werden erfahren, daß der Himmel hier und jetzt ist, wir erkennen ihn nur nicht.

Sie kennen vielleicht diese wunderbare Geschichte: Der Todesengel trat zu einer alten Frau und sagte: „Es ist Zeit, komm.“ Die alte Frau sagt ihm, die gerade beim Wäschebügeln war: „Ich muß doch erst meine Wäsche bügeln. Dann muß ich kochen, meine Tochter kommt nach Hause, du kannst mich doch jetzt nicht mitnehmen.“ „Gut“, sagte der Todesengel und ging. Nach einiger Zeit kam er wieder, als die Frau gerade ins Altersheim gehen wollte. Der Engel sagte: „Komm, es ist Zeit.“ Die Frau sagte: „Jetzt muß ich ins Altersheim. Zwölf alte Leute warten auf mich, die niemand haben, das mußt du doch einsehen, jetzt kann ich nicht mit dir gehen.“ Der Engel sagte: „Gut.“ Eines Tages kam er wieder, als die Frau gerade ihren Enkel in den Kindergarten brachte. Der Engel sagte: „Komm, es ist Zeit.“ Die Frau sagte: „Jetzt muß ich doch meinen Enkel in den Kindergarten bringen, der

kann doch nicht allein gehen, das mußt du doch einsehen.“ „Gut“, sagte der Todesengel, „solange dein Enkel dich braucht.“ Und eines Abends saß die alte Frau am Ofen und dachte bei sich: „Jetzt könnte doch der Todesengel kommen, es wäre wunderbar, wenn er mich in die ewige Seligkeit bringen würde.“ Der Todesengel kam. Die Frau fragte ihn: „Bringst Du mich jetzt in die ewige Seligkeit?“ Der Engel fragte zurück: „Wo glaubst Du denn, warst Du die ganze Zeit?“

Es geht immer nur darum, daß wir erkennen, wer wir sind. Wir Menschen sind viel mehr, als wir von uns zu wissen meinen. So glaube ich, daß der Mensch der Zukunft ein Mystiker sein wird. Nicht nur der Christ, wie Karl Rahner gemeint hat, **der Mensch der Zukunft wird ein Mystiker sein, oder er wird nicht mehr sein.**

Denn die Möglichkeit, seine Existenz durch transpersonale Gottheit und ähnliche Hoffnungsbilder zu deuten, die in einer endgültigen, fernen Zukunft zu erwarten sind, besitzt nicht mehr genügend Kraft. Der Mensch ist nicht mehr in der Lage, die religiöse Weltanschauung seiner Vorfahren ohne weiteres zu übernehmen. Er schaut nach einem neuen Paradigma aus. Dieses Paradigma scheint mir die alte und neue Philosophia Perennis zu sein. Sie ist natürlich revolutionär, wie Mystik immer revolutionär ist, störend, sie stört die Hierarchie, sie stört die Institution. Viele Mystiker wurden daher angefeindet, verurteilt, hingerichtet und verbrannt. Und trotzdem - der Strom fließt weiter. Er läßt sich nicht unterdrücken, er läßt sich auch nicht verheimlichen. Und eine solche neue Erfahrung der Philosophia Perennis wird also auch unsere Menschensicht und Weltsicht in starkem Maße beeinflussen. Wir Menschen versuchen natürlich immer wieder, unsere personale Struktur in die Ewigkeit hineinzuretten, aber diese personale Struktur wird nicht mit uns gehen. Diese Ich-Struktur ist ein Konglomerat von psychischen Aktivitäten, denen unser Gedächtnis Festigkeit und Permanenz verleiht. Aber die nehmen wir sicherlich nicht mit. Wiedererstehen wird immer wieder nur diese Ur-Wirklichkeit, die wir Abendländer Gott nennen. Da brauchen wir auch gar keine Angst zu haben. Es wird immer wieder nur diese Ur-Wirklichkeit Gott in neuer Form erscheinen. Alles was wir zu tun haben im Sterben ist loszulassen. Das, was wir zutiefst sind, das kennt den Weg. Denn die Mystik kennt eigentlich den Begriff von Unsterblichkeit gar nicht.

Man kennt dort nur Nicht-geboren-werden und Nicht-ausgelöscht-werden. Geburt und Tod sind zu transzendieren, das Leben liegt tiefer. Das Leben zeigt sich als Geborenwerden und Sterben. Es geht also nicht darum, den Tod auszulöschen, um ewig zu leben, sondern darum, den Tod zu transzendieren, Geburt und Tod zu transzendieren. Wir halten uns für sterblich, weil Geburt und Tod existieren. Wir sind aber nicht sterblich, weil wir eine vergängliche Existenz haben, sondern weil unser Ich-Bewußtsein ständig Geborenwerden und Sterben erlebt. Die theistischen Religionen sagen, wenn der Tod ausgelöscht werden könnte, wäre uns das ewige Leben sicher. Wir meinen also, daß Leben ausgelöscht werden kann. Die Esoterik, Philosophia Perennis, ist viel konsequenter. Leben kann nicht ausgelöscht werden. Das tiefste Wesen des Menschen ist ungeboren und unsterblich. Die Ursache von Geburt und Tod ist nur unser Ich, das Geburt und Tod erlebt.

Unsere wahre Natur ist frei von Geburt und Tod. Darum ist das, was wir zu suchen haben, unsere wahre Natur und diese Erfahrung wird uns die Angst vor dem Sterben nehmen. Wenn ich das so sage, dann klingt das so ein bißchen nach Regression, als ob Mystik Weltverneinen sei, Weltverachten sei, aber es ist gerade das Gegenteil. Es gibt auch eine uroborische Mystik, wie Neumann das nennt, eine Mystik, die Welt verachtet, die den Menschen verachtet, seine Gestalt verachtet, aber das ist Pseudo-Mystik. Der Mensch, der wirklich erfährt, was er zutiefst ist, erfährt sich ja als Co-Kreator dieser universalen Wirklichkeit. Er ist das ja, was sich da entfaltet, also kann er nur positiv zur Welt, nur positiv zum Menschen, nur positiv zu dieser Evolution stehen. Dadurch, daß das Schöpferische, das er erfährt, schaffend und gebärend ist, ist er auch in seinem tiefsten Wesen schaffend, gebärend, weltbejahend. Und läßt auch den Mystiker schöpferisch, weltbejahend werden. Es ist die Schöpferkraft Gottes selber, die im Mystiker freigesetzt wird. Gott offenbart sich wahrhaft und vollendet und so ganz wie er ist und erfüllt den Menschen so bis zum Überfluß, daß er ausfließt aus Überfülle, die die Überfülle Gottes ist, sagt Eckehart. Und darum ist Mystik in ihrem tiefsten Wesen weltbejahend und weltweit kreativ bei der Weltgestaltung dabei. So geht es letztlich in der Mystik immer wieder in den Alltag zurück, dort, wo sich das Göttliche im Menschen verwirklichen will. So ist die Philosophia Perennis die eigentliche große Herausforderung für die Religion und für uns Menschen. Die Philosophia Perennis, die alle Strukturen religiöser Art und

gesellschaftlicher Art hinterfragt. Die ewige Wahrheit, die immer die gleiche ist, die das kosmische Gesetz ist, offenbart sich in dem, was geschieht. Die Auseinandersetzung, die die Philosophia Perennis hat mit den Strömungen unserer Tage, führt ganz sicherlich zuerst in eine Auseinandersetzung mit den Religionen. Es dauert lange, länger als in anderen Disziplinen, bis die Religionen ihre ureigenste Aufgabe erkennen und sie wirklich als ihren Urgrund anerkennen. Ich glaube, daß Jesus uns am Ende nur klarmachen wollte, wer wir sind, er wollte uns in seine Erfahrung zurückführen, und als er sagte, reißt diesen Tempel nieder, in drei Tagen bau ich ihn wieder auf, meinte er, reißt den Tempel eurer Vorstellungen nieder, den Tempel eurer Muster und Bilder. Er meinte alle diese steinernen Tempel, die Menschen für Gott gebaut haben, damit die Menschen erkennen, daß Gott nur im Geist und in der Wahrheit angebetet werden kann und gelebt werden kann. So bin ich fest überzeugt, daß die Philosophia Perennis die Religion, die Religiosität der Zukunft ist. Noch einmal: Das heißt nicht, daß ich aus einer Konfession aussteigen muß. Aber es heißt, daß diese Konfession einer absoluten Neuinterpretation bedarf. Aber ich möchte am Schluß noch sagen, daß diese Rede, die ich gehalten habe, die vielleicht bei manchen auf Widerstand gestoßen ist, meine persönliche Überzeugung ist, der Sie nicht zu folgen brauchen. Ich möchte schließen mit einem Wort von Erasmus von Rotterdam: „Alles was ich sagte, sei Gespräch, nichts sei ein Rat, ich würde nicht so kühn reden, wenn man mir folgen müßte.“

**Edith Zundel**

## **Transpersonale Psychologie und Psychotherapie**

Transpersonale Psychologie und -therapie ist das Kind zweier sehr unterschiedlicher Eltern. Auf der einen Seite steht die herkömmliche Psychologie und -therapie mit ihrem naturwissenschaftlichen und diesseitigen Welt- und Menschenbild. Als Psychologie hat sie sich erst Mitte des vergangenen Jahrhunderts von der Philosophie, der Theologie, der Pädagogik und der Kunst, speziell auch der Literatur, getrennt; als Psychotherapie begann sie Anfang unseres Jahrhunderts mit Sigmund Freuds Psychoanalyse. Seitdem hat sich nicht nur die Psychoanalyse erheblich verändert, es sind auch fast unüberschaubar viele neue 'diesseitige' Therapieformen dazugekommen.

Auf der anderen Seite stehen die spirituellen Wege - Meditation, Gebet, Yoga und viele andere mehr -, die die Menschheit seit Jahrtausenden entwickelt hat, um dem Numinosen nahezukommen. Ihr Welt- und Menschenbild ist ein transzendentes. Es ist überraschend ähnlich in den mystischen, das heißt vom persönlichen Erleben getragenen Bereichen der Hochreligionen der Welt, so unterschiedlich diese in ihren Institutionen und Dogmen auch sein mögen. Leibniz nannte dieses Welt- und Menschenbild 'philosophia perennis', die 'ewige Philosophie', Schiller sprach von der Religion hinter den Religionen. Beide Elternteile haben nicht nur eine unterschiedliche Vergangenheit, sie haben auch unterschiedliche Ziele: Bei dem einen geht es um die Heilung der Seele, beim anderen um ihr Heil.

Die Transpersonale Psychologie und -therapie ist bestrebt, beides zusammenzubringen. Und das ist für ein Kind so unterschiedlicher Eltern nicht ganz leicht. Es kommt dazu, daß man eigentlich nicht nur von einem, sondern von einer ganzen Reihe von Kindern reden muß, die ihrerseits jeweils wieder einen eigenen Charakter haben und sich je nach Neigung mehr mit dem einen oder dem anderen Elternteil lieren. Und auch diese Geschwister vertragen sich nicht immer.

Den Begriff 'Transpersonale Psychologie' haben die humanistischen Psychologen Maslow und Sutich und der Mediziner Grof Ende der sechziger Jahre in den USA geprägt. Grof definiert sie als eine



Therapieform, die die religiöse Dimension der Psyche einbezieht, ohne sich auf eine bestimmte Religionsform festzulegen. Das Religiöse, oder besser Spirituelle, ist für ihn eine „eingeborene Fähigkeit der Seele“. Maslow nannte die Transpersonale Psychologie die vierte Kraft neben Psychoanalyse, Verhaltenstherapie und humanistischer Therapie. Mit der großen Woge des New Age kam sie dann über den Atlantik.

Hier traf sie keineswegs auf transpersonales Niemandsland. Schon Anfang des Jahrhunderts hatte Rudolf Steiner die Anthroposophie entwickelt und in ihr eine ganzheitliche Medizin, die Körper, Seele und Geist umfaßt. Das anthroposophische Ziel, das Geistige im Menschen mit dem Geistigen im Kosmos zu verbinden, ist auch das letztendliche Ziel der transpersonalen Therapieformen. Ihr genialer Pionier und Klassiker ist C. G. Jung mit seiner Analytischen Psychologie. Neben und nach ihm gab es eine ganze Reihe Psychiater und ehemalige Freud-Schüler, die jeweils auf ihre Weise die Dimension des Transpersonalen einbezogen: Assagioli in Italien mit der Psychosynthese, in Österreich Viktor Frankl mit der Logotherapie, in der Schweiz Boss und Binswanger mit der Daseinsanalyse, und schließlich der Philosoph Graf Dürckheim und die Psychologin Maria Hippus-Gräfin Dürckheim in Todtmoos-Rütte im Schwarzwald. Ganz verloren war die transpersonale Dimension der Seele in der Psychotherapie Europas also nicht, wenn auch der Hauptstrom in eine andere Richtung ging. Aber sie war lange eine Angelegenheit für Liebhaber und Kenner. In meiner Studentenzeit war C. G. Jung „der Spinner in der Schweiz“, dessen Theorien man zum Glück nicht zu lernen brauchte. Das änderte sich in den vergangenen fünfundsiebenzig Jahren entschieden. Es sind inzwischen auch noch viele neue Zentren und Arbeitsformen dazugekommen.

Das New Age ist in Amerika zur Zeit der Studentenbewegung entstanden. Es brachte zunächst einen gewaltigen Produktivitätsschub, auch für die Transpersonale Psychologie, mit Namen wie Grof, Wilber, Walsh/Vaughan, Tart, Metzner, Ram Dass und vielen anderen mehr. Es schrieb auch eine allgemeine Bewußtseinsveränderung auf seine Fahnen und entwickelte mit seiner Workshop- und Kongresskultur die Instrumente, die neuen Paradigmen zu verbreiten. Daß dabei auch sehr viel Oberflächliches und Überspanntes war, mag dazu beigetragen haben, daß vom New Age heute kaum noch die Rede ist. Geblieben und gewachsen ist jedoch gerade in unserer säkularisierten Welt die Suche nach Geborgenheit,

erfahrbarer Orientierung und erfahrbarem Sinn. „Das Religiöse ist den Menschen nicht auszutreiben“, mußte schon Freud, wenn auch unwirsch, zugeben. Geblieden und gewachsen ist auch die Transpersonale Psychologie.

Sehen wir uns die beiden Elternteile der Transpersonalen Psychologie einmal etwas genauer an. Als Freud Anfang unseres Jahrhunderts die Psychoanalyse, den Anfang aller Psychotherapie, entwickelte, begann er damit, ausführlich auf die Lern- und Leidensgeschichten jedes einzelnen Patienten einzugehen und in einfühlerischem Verstehen die Psychodynamik zu erfassen, die zur Störung führte, um von daher Wege zur Heilung zu suchen. Ein medizinisches Modell; für Schuld und Sünde ist darin kein Platz, auch nicht für eine transzendente Instanz, auf die sich Schuld beziehen könnte. Gott war totgesagt.

Natürlich wurde er damit zum Feind der Kirche. Er mochte auch umgekehrt Religiöses „in keiner Form und Verdünnung“. Das kirchliche Dogma mit seinen Riten nannte er eine „universelle Zwangsneurose“, Gefühle von Ewigkeit, von Unbegrenztem und das Bewußtsein „aus dieser Welt können wir nicht fallen“ interpretierte er als Reste eines Gefühls aus der frühesten Kindheit, wo das kleine Wesen noch nicht zwischen sich und der Umwelt unterscheiden kann.

Freud wünscht sich den Menschen als eigenständiges Individuum, für das persönliches Glück und 'wohlverstandenes Selbstinteresse' höchste Werte sind. Ein gesunder Mensch kann „lieben und arbeiten“ und sich der Realität dieser Welt stellen, ohne in Träume von einem Jenseits ausweichen zu müssen. Die Frage nach dem Sinn stellt Freud nicht: „Es gab nie eine befriedigende Antwort“. Das entspricht dem Welt- und Menschenbild der Aufklärung mit ihrem Glauben an Vernunft, Wissenschaft, Fortschritt und persönliche Autonomie. Welt, Mensch und Gesellschaft werden hier zu „Systemen“, die rationalen Gesetzmäßigkeiten folgen. Kennt man diese Gesetze und die Wege, sie zu beeinflussen, wird sehr vieles „machbar“. Vernunft ermöglicht Heilung und Reformen im Diesseits, man braucht nicht auf ein Jenseits zu hoffen.

Seit Freuds Zeiten zu Anfang unseres Jahrhunderts hat sich die Psychotherapie in viele Richtungen weiterentwickelt. Man kann diese Richtungen grob einteilen in die modernen Formen der Psychoanalyse, die Verhaltenstherapie, die humanistischen Therapieformen und die

systemischen Therapieformen, speziell auch die Familientherapie. Sie unterscheiden sich sehr voneinander. In ihren Hauptströmungen sind sie jedoch alle dem Welt- und Menschenbild der Aufklärung verpflichtet.

Seit Anfang des Jahrhunderts haben sich nicht nur die Therapierichtungen, sondern auch die Störungen geändert, die uns zu schaffen machen. Bei Freud waren es vor allem Neurosen: Hysterie und Zwanghaftigkeit. Sie haben mit Zwängen und Kontrollen zu tun, die zu Verdrängung und Schuldgefühlen führten und spiegeln eine hierarchisch gegliederte Gesellschaft mit verhältnismäßig rigiden Normen.

Heute leiden unsere Klienten - und oft auch wir selbst - an Entfremdung und Isolierung, an Partnerschafts- und Beziehungsschwierigkeiten, an Abhängigkeit und Sucht, an Gefühlen der Leere und Sinnlosigkeit. Die Neofreudianer nennen das Ichentwicklungsstörungen oder Strukturpathologien. Wer sein Ich nicht richtig entwickeln konnte, keine rechte Struktur hat, kann weder zu sich selbst noch zu anderen stabile Beziehungen entwickeln. Oft füllt er dann die innere Leere mit Alkohol und Drogen, mit der Gier nach Sex, Geltung, Besitz und Macht.

Auch diese Störungen spiegeln eine gesellschaftliche Situation, eine bei aller Informationsüberflutung wenig durchschaubare, vom einzelnen wenig beeinflussbare, sehr komplexe Welt, der gegenüber es nicht leicht ist, Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen, die früher selbstverständliche Traditionen vorgaben - heiraten, Kinder kriegen, Beruf finden, sich in der Gesellschaft und in der Welt behaupten und nützlich machen. Auch der naive Fortschrittsglaube ist uns angesichts der Gefahren, die unsere Fortschritte für uns und unsere Erde mit sich bringen, ziemlich abhanden gekommen.

In den Kirchen spürt man diese Veränderung natürlich auch. Der moderne Mensch leidet „nicht unter der Sünde, sondern unter der Sinnlosigkeit seines Daseins, nicht unter dem Zorn, sondern unter der Abwesenheit Gottes; er fragt darum nicht nach dem gnädigen, sondern nach dem wirklichen Gott. Der Mensch weiß nicht mehr, daß und wie er in der Hand Gottes ist“ (Tillich).

Aber diesen Sinn, diese Hoffnung zu übermitteln, gelingt den Kirchen immer weniger. Immer mehr Menschen können sich mit ihren Normen nicht mehr identifizieren, verweigern die Entscheidung für einen Glauben, der sie überfordert. Und einige Pastoren, die vor immer leerer werdenden

Kirchenbänken predigen müssen, sehen das Ende des Christentums gekommen.

Auch der Kirche sind neue Verwandte nicht erspart geblieben. Es ist viel Verwirrendes und Oberflächliches dabei, aber mit dem neuen Denken und Suchen werden auch alte Weisheitslehren wieder lebendig: Taoismus, Hinduismus, Buddhismus, Sufismus und über sie auch die christliche Mystik. Es taucht das Bedürfnis nach ganz persönlichem religiösen Erleben auf, nach lebendiger Religion.

Wir wissen nichts von diesem Hingehen,  
das nicht mit uns teilt.

Wir haben keinen Grund, Bewunderung und Liebe  
oder Haß dem Tod zu zeigen,  
den ein Maskenmund tragischer Klage wunderbar entstellt.  
Noch ist die Welt voll Rollen, die wir spielen.  
Solange wir sorgen, ob wir auch gefielen,  
spielt auch der Tod, obwohl er nicht gefällt.

Doch als Du gingst, da brach in diese Bühne  
ein Streifen Wirklichkeit durch jenen Spalt,  
durch den Du hingingst: Grün wirklicher Grüne,  
wirklicher Sonnenschein, wirklicher Wald.

Wir spielen weiter, bang und schwer Erlerntes hersagend  
und Gebärden dann und wann aufhebend,  
aber Dein von uns entferntes,  
aus unserm Stück entrücktes Dasein kann uns manchmal überkommen,  
wie ein Wissen, aus jener Wirklichkeit sich niedersenkend,  
sodaß wir eine Weile hingerissen das Dasein spielen,  
nicht an Beifall denkend.

So beschreibt Rilke eine religiöse, oder allgemeiner, eine numinose Erfahrung: eine eigentlichere Wirklichkeit als die unseres Alltags, ein wirklicheres Leben, in dem „wir eine Weile hingerissen, das Dasein spielen, nicht an Beifall denkend“. Diese eigentlichere Wirklichkeit ist immer da, gerade auch in den schwersten Zeiten unseres Lebens, aber wir

sind selten offen dafür. Hindus nennen sie Brahman, Taoisten Tao, Christen Gott.

Die Frage, wie man diesem Numinosen nahekommt, beschäftigt die Menschheit seit Jahrtausenden. Sie hat bei der Suche nach einer Antwort mehr spirituelle Erkenntniswege entwickelt, als es moderne Psychotherapiesysteme gibt. Wege der Stille und der Ekstase, Methoden, die mit der Wahrnehmung des Körpers, der Emotionen und der Gedanken arbeiten, Wege, die weit weg oder auch zurück in den Alltag führen können: Tai Chi, Zen, Vipassana, die vielen verschiedenen Formen des Yoga, schamanische Wege über Schmerz und Todesnähe und nicht zuletzt, ein wenig in Vergessenheit geraten angesichts des oft spektakulären Neuen, Wege über christliche Kontemplation und Gebet. So verschieden die Wege, so überraschend einheitlich ist das höchste Ziel: „unio mystica“, Vereinigung mit Gott in der jüdisch-christlichen und der islamischen Tradition oder „Einswerden mit dem Urgrund des Seins“, mit der Leere, der alle Form entspringt, dem nicht mehr Benennbaren in den nontheistischen Glaubenssystemen. Man kann auch umgekehrt entdecken, daß das eigene innerste Wesen numinos ist - Meister Eckeharts 'Funken Gottes', der Atman der Hindus, der wesensgleich ist mit Brahman, dem absoluten, unsterblichen Bewußtsein. Diese Erfahrung ist überwältigend, eine Erfahrung jenseits dessen, was Worte ausdrücken können. Sie gibt dem menschlichen Leben tragenden Grund, gibt Richtung, Sinn und Ziel. Mystiker reden in Metaphern davon - „als ob man plötzlich aus einem dumpfen, schweren Traum aufwacht“, „als ob ein dunkler Raum hell erleuchtet würde“.

Aber da ist auch die Voraussetzung, der Preis: Numinoses kann nur erfahren, wer offen ist dafür und leer von persönlichen Wünschen, Ängsten und dem Gefühl der eigenen Wichtigkeit, wer sein „Ego loslassen“ kann. Nur so kann man auch die Welt sehen wie sie ist: ein ewiger Fluß des Werdens und Vergehens, ein ständiger Wandel von Erscheinungen, von dem die eigene Person nicht ausgenommen ist. Wichtig ist, mit diesem Fluß - Taoisten nennen ihn Tao - zu gehen, nicht „anzuhaften“.

Wohin der Fluß fließt? - In fast allen Traditionen findet sich eine Entwicklungslinie, der Weg des Menschen „vom Tier zu den Göttern“, die „Große Kette des Seins“. Der persische Dichter und Mystiker Rumi beschreibt sie so: „Ursprünglich warst du Ton. Vom Mineral hast du dich zum Pflanzlichen hin entwickelt. Vom Pflanzlichen zum Tierischen, zum

Menschen. Während dieser ganzen Entwicklung hat der Mensch nicht gewußt, wohin er ging. Aber er war auf diese Reise geschickt worden. Und wir werden noch durch hunderte unterschiedliche Welten weitergehen müssen“. Vielleicht, so wird dieser Evolutionsgedanke manchmal weitergeführt, hat diese Reise auch für das Universum Bedeutung, vielleicht wird es sich auf diesem Wege seiner selbst bewußt. Das Faszinierendste an diesen mystischen Erfahrungen ist, daß sie sich auf der ganzen Welt ähnlich sind, so unterschiedlich die äußeren Religionsformen sein mögen. Anscheinend schöpft die ganze Menschheit aus demselben Strom dieser ewigen Philosophie. Anders als naturwissenschaftliche Welt- und Menschenbilder ist sie über die Jahrtausende lebendig geblieben. Sie gilt als Quelle aller Religion. Und sie kann neue Impulse geben, wo die lebendige Kraft einer Religion müde wurde, zum Dogma erstarrte, oder zum Herrschaftsinstrument degenerierte - vorausgesetzt, sie wird nicht als Ketzerei verdammt. Den Strom gibt es noch immer. „Gott hat nicht hundertfünfzig Jahre nach Christi Geburt aufgehört zu publizieren“, findet C.G. Jung. Wir und unsere Klienten können auch heute noch daraus schöpfen, wir müssen „nur“ offen werden dafür. Aufklärung und philosophia perennis - zwei sehr verschiedene Bezugssysteme, sehr verschiedene Welten; natürlich betrachten sich ihre Vertreter gegenseitig nicht ohne Bedenken und Vorurteile. Die Psychotherapeuten befürchten, daß mit der Konzentration auf das Jenseitige der Realitätsbezug im Diesseits verlorengeht. „Das Ich loslassen“ bedeutet für kritische Therapeuten die Aufgabe von Selbstverantwortlichkeit, Eigenständigkeit, Vernunft und Steuerungsfähigkeit, die Chaotischem und Psychotischem Tür und Tor öffnet. Es verführt auch dazu, irgendwelchen Gurus anzuhängen oder von Guru zu Guru zu wandern, um dort Strohfeuer der Begeisterung anzuzünden und weiterzuziehen, wenn sie abgebrannt sind. Vertreter der ewigen Philosophie finden umgekehrt in der Psychotherapie das eigentlich Wesentliche nicht berücksichtigt: das Streben nach dem tragenden Grund, nach Geborgenheit und Orientierung, nach Religion. Bringen Klienten solches Bestreben und ihre Probleme damit in die Therapie, besteht die Gefahr, daß der Therapeut dies nicht erkennt und anerkennt, sondern es auf irgendein „nichts als“ der persönlichen Psychodynamik reduziert. Das schneidet eine Entwicklung ab, oft mit fatalen Folgen.

Wie bringt die Transpersonale Psychologie so Unvereinbares zusammen? „The Brain“, der Vordenker der amerikanischen Transpersonalen, Ken Wilber, fand eine genial einfache Lösung. Im Sinne der Großen Kette des Seins macht er aus dem Widersprüchlichen einen Entwicklungsprozeß: „Gott (das Bewußtsein) schläft im Stein, atmet in der Pflanze, träumt im Tier und erwacht im Menschen“. Auf den Menschen bezogen bedeutet das: es gibt in unserer Entwicklung - der individuellen und der der Menschheit insgesamt - eine präpersonale, mehr oder weniger unbewußte Phase, die in der Individualentwicklung etwa bis zum 5., 6. Lebensjahr reicht; danach folgt die personale, bewußte Phase, die Phase der Autonomie, Vernunft und moralischen Reife, die zu erreichen uns als einzelnen und als Menschheit noch immer recht schwer fällt; und darüber hinaus gibt es einen transpersonalen, überbewußten Bereich, die Welt der Heiligen und Weisen, in dem noch sehr wenige wirklich leben, für den sich jedoch immer mehr Menschen öffnen.

Die höheren Bereiche übersteigen und umfassen die früheren, heben sie aber nicht auf. So geht Autonomie, Vernunft und moralische Reife beim Übergang zum Transpersonalen nicht verloren, diese Steuerungsfähigkeiten werden im Gegenteil sehr gebraucht. Das Ich muß erst entwickelt werden, bevor man es transzendieren kann, und diese Transzendenz, dieses Loslassen bedeutet nicht, die eigene Urteilsfähigkeit nicht mehr zu benutzen, sie ist lediglich nicht mehr höchstes Ziel. Von einem „Bypass“ vom Prä- zum Transpersonalen ist dringlich abzuraten, wenn man nicht zum „transpersonalen Süchtigen“ werden will.

Die Freudianer irren auch, wenn sie meinen, das Einheitserleben des Heiligen oder Weisen sei dasselbe wie das des Säuglings, denn bei diesem ist es völlig unbewußt, beim Weisen geht es weit über das normale Bewußtsein hinaus.

Abgesehen von solchen Irrtümern - es gibt auf jeder der drei Ebenen spezifische Entwicklungsstörungen, auch auf der transpersonalen. Wesentlich ist, sie zu kennen und nicht etwa Probleme der Sinnsuche als Borderlinestörung einzuordnen oder auch umgekehrt zu meinen, man könne alle seine Neurotizismen meditierend „absitzen“.

Nach Wilber ist die Domäne der Psychologen und Therapeuten der präpersonale und der personale Bereich, für den transpersonalen sind spirituelle Meister, „Gurus“, zuständig. Ähnlich sehen das auch der

Daseinsanalytiker Boss, der Begründer der Integrativen Therapie Petzold, und viele andere.

In der Praxis lassen sich jedoch die drei Bereiche meist nicht so klar voneinander trennen. Ein Süchtiger, zum Beispiel, mag durchaus auf seiner Suche nach Sinn auf die Drogen gekommen sein, aber er ist eben nicht bei Meditation, Yoga oder Gebet gelandet, wie viele andere, weil er eine Borderlinestruktur hat. Es ist auch nicht zufällig, ob sich eine spirituelle Krise mit spektakulären Erscheinungen auf der Ebene der Körperenergie zeigt, die die Inder Kundalini nennen, oder in dem, was christliche Mystiker als „tiefe Nacht der Seele“ kennen. Im ersten Fall neigt der Betroffene vermutlich ohnehin zu Somatisierungen, im zweiten eher zu Depressionen. In der Therapie muß selbstverständlich an der Borderlinestruktur, der Somatisierungstendenz oder der Depressivität gearbeitet werden, aber es hilft viel, wenn der Klient sein Elend in einem größeren Sinnzusammenhang erleben lernt, als Stationen auf einem Weg, als Lebensaufgabe, und wenn er sehen lernt, daß auch er mit allen seinen Schwierigkeiten einen unzerstörbaren Kern hat, den Kern, den Meister Eckhardt den Funken Gottes nennt.

Transpersonale Psychotherapie ist nichts Einheitliches; es gibt in Europa und in Amerika viele verschiedene Formen. Gemeinsam haben sie den Bezug zur Transzendenz. Ansonsten unterscheiden sie sich auf vielen Ebenen voneinander. Die älteren Europäer gehen zum Beispiel sehr vorsichtig mit östlichen Weisheitslehren und ihrer Praxis um, sie wollen die europäische Identität nicht gefährden. Für die modernen Amerikaner und auch für die modernen Europäer sind eben diese Weisheitslehren und ihre Übungen unerschöpflicher Quell der Erkenntnis, und nicht wenige nennen sich Buddhisten oder Sufis. Interessant ist, daß über diesen Umweg viele auch die Bibel wieder tiefer verstehen und Zugang zur christlichen Mystik finden. Ein anderes Problem, an dem sich die Geister scheiden, ist, was eigentlich als transpersonal gelten soll. Für die Jungianer beginnt numinoses Erleben bereits auf der Ebene des Archetypischen, für die Meditierenden unter den Transpersonalen, speziell auch für Wilber, erst im Bereich jenseits der Bilder.

Unter den transpersonalen Therapeuten gibt es säuberlich arbeitende Diagnostiker, die akkurat Problem für Problem therapieren ebenso wie Therapeuten, die auf jegliches Deuten und Dirigieren verzichten und ihre



ganze Aufmerksamkeit darauf richten, wohin der Prozeß das Geschehen lenkt. Es gibt solche, die das Erleben und seine transformierende Kraft in den Mittelpunkt stellen und andere, die in langen Gesprächen die Dinge durcharbeiten. Bei manchen ist es verpönt, über den Körper die Seele zu erreichen, bei anderen ist dies der Königsweg. Und schließlich gibt es unterschiedliche Formen der Beziehungen zwischen Therapeut und Patient, Klient und Gast - allein die Bezeichnungen deuten das schon an.

Es gibt da viel zu diskutieren. Wichtig aber ist, daß die Transpersonale Psychotherapie in unserer säkularen und illusionslosen Welt ein Stück des Gegenteiligen bietet und uns offener und sensibler macht für die Präsenz einer anderen, wirkenden Wirklichkeit.

Teile dieses Vortrags sind in folgenden Büchern bereits ausführlicher veröffentlicht:

*Zundel*, E. u. R.: Leitfiguren der Psychotherapie, Kösel 1987, dtv Tb 15093

*Zundel/Fittkau*, Hrsg.: Spirituelle Wege und Transpersonale Psychotherapie, Junfermann 1989

*Zundel/Loomans*, Hrsg.: Psychotherapie und religiöse Erfahrung, Herder 1994

*Zundel*: Transpersonale Psychotherapie, Anforderung an Person und Können der Therapeutinnen und Therapeuten. In Merten, Hörr-Merten, Laukat, Hrsg.: Auf der Suche nach der verlorenen Dimension. Dokumentation der Münchener Gestalttage 1994

**Pieter Loomans**

## **Heilende oder fressende Schlange?**

### **Kundaliniphänomene bei krisenhaften spirituellen Entwicklungen - Möglichkeiten der Initiatischen Leibtherapie**

Dieser Beitrag wurde auch im Buch „Im Energiekreis des Lebendigen“, Herausgeber Edith Zundel und Pieter Loomans, Herder 1995, veröffentlicht.

#### **A. BETREUUNG**

Unser Zentrum, das Rütte-Forum in Todtmoos, wird in letzter Zeit immer häufiger kontaktiert von Menschen, die in einer spirituellen Krise sind oder waren oder die Befürchtungen aussprechen, daß sie bald von einer Psychose heimgesucht werden. Obwohl der Hauptakzent unserer Arbeit Selbsterfahrung und Weiterbildung in der Initiatischen Leibtherapie und Transpersonalen Psychologie ausmacht, sehen wir uns vermehrt vor die Aufgabe gestellt, auch Krisenbegleitung im Rahmen unserer Möglichkeiten anzubieten.

Vielfach berichten diese Menschen von energetischen Begleiterscheinungen: plötzlichen Zuckungen, Zittern, Beben, Wärme- und Kälteempfindungen, Schmerzen, Druck im Kopf, dem Gefühl, sich nicht mehr schützen zu können vor „Schwingungen“, Kundalinierfahrungen, Kryas usw. Die Fragen, die gestellt werden, lauten dann zum Beispiel: „Ist es richtig, diese Energien zuzulassen und zu transformieren?“ „Können sie überhaupt integriert werden“ oder „Ist es gefährlich, diesen zum Teil heftigen Kräften freien Lauf zu lassen?“ „Kann dies zu einer Psychose führen, oder würde gerade die Unterdrückung dieser Kräfte, die zur Entfaltung drängen, psychotische Schübe heraufbeschwören?“

Solche Fragen lassen sich nicht leicht beantworten. Es ist aber so, daß, wenn Menschen in akuter psychischer Not einen mit solchen Fragen kontaktieren, häufig nicht viel Zeit zu verlieren ist.

Um sich einen vorläufigen Eindruck des Zustandes des Menschen in der Krise zu bilden (zum Beispiel am Telefon), ist es notwendig, zu beachten,

wie klar und zusammenhängend gesprochen wird, ob offensichtliche Wahnvorstellungen, Denkstörungen oder Gedächtnisstörungen usw. vorherrschen. Wichtig ist es auch, sich zu informieren, wieviel die Person in den letzten Nächten geschlafen hat und ob gefastet worden ist. Obwohl einige Tage Fasten und wenig oder kein Schlaf sehr förderlich sein können für die spirituelle Entwicklung bei ausreichender Stabilität, kann andererseits, wenn die Entwicklung eine Eigendynamik gewinnt, der Prozeß entgleiten.

Es gilt auch zu überprüfen, inwieweit tatsächlich spirituelle Fragen im Vordergrund stehen, die die Bezeichnung „spirituelle Krise“ rechtfertigen. Natürlich flechten sich meistens auch aktuelle Probleme und biographische Traumata mit ein. Nicht selten wird allerdings eine hauptsächlich anders geartete Krise zu Unrecht „spirituelle Krise“ genannt, weil diese Bezeichnung weniger stigmatisierend erscheint.

Wenn eine stationäre Behandlung in einer Klinik nach ärztlicher Prüfung nicht notwendig erscheint, und wenn die Krise trotzdem akut ist, versuchen wir, einen sofortigen Aufenthalt zu ermöglichen, weil jeder Tag zählt, um die Krise abzufangen und zu begleiten.

Wenn Angst vorherrscht, alleine zu reisen, ist es ratsam, daß ein Familienmitglied oder eine vertraute Person mitfährt. Wenn vor der Anreise noch eine Nacht liegt und die Person länger schlaflos war, ist es zweckmäßig, ein Schlafmittel verschreiben zu lassen.

Nach der Ankunft wird von einem Arzt überprüft, ob zusätzlich zu einer psychotherapeutischen Behandlung eine temporäre und so niedrig wie möglich dosierte medikamentöse Behandlung notwendig ist oder ob die Begleitung ohne Medikamente stattfinden kann.

Auf diese Weise haben wir schon etliche Menschen durch eine Krise begleiten können, ohne daß ein Klinikaufenthalt notwendig wurde. Seit sich das Rütte-Forum selbständig gemacht hat (1992), wurde erst bei einer Person eine Aufnahme in die Psychiatrie erforderlich. Die Frau war äußerst unruhig, verwirrt und weigerte sich, Medikamente zu sich zu nehmen. Es kam dann zu einer Klinikeinweisung. Als sie sich am nächsten Tag bereit erklärte, etwas an Medikamenten einzunehmen, haben wir sie allerdings im Einvernehmen mit dem zuständigen Klinikarzt abgeholt und weiter betreut. Alle anderen Menschen konnten aufgefangen werden und, auch wenn es bei dem einen oder anderen einen Rückfall gab, hier am Ort weiterbegleitet werden.

Es gibt in der Nähe von Bern ein interessantes Projekt: „Soteria“, wo Patienten ohne Medikamente, außer manchmal einem Schlafmittel, im Rahmen einer 24-Stunden-Begleitung von ausreichend viel Personal in einem sogenannten „weichen Zimmer“ durch eine Psychose hindurch begleitet werden. Wenn nach vier bis sechs Wochen die Psychose nicht abgeklungen ist, wird über die Medikamentenfrage neu entschieden. Das erfolgreiche Projekt wird wissenschaftlich begleitet durch die Uni Bern. Es werden nur Patienten im Programm zugelassen, die zum ersten Mal psychotisch geworden sind und die nicht manisch-depressiv sind.

Wir nehmen auch Menschen auf, die schon mehrfach Krisen hinter sich haben. Während der psychotherapeutischen Begleitung und ergänzenden Betreuung erfolgt, wenn Medikamente genommen wurden, eine ärztlich kontrollierte allmähliche Herabsetzung, wenn gewünscht und aus medizinischer Sicht vertretbar.

Wenn nach mehrfachen Psychosen die Medikamentendosis schleichend herabgesetzt wird, wird durch die intensive Reduzierung schnell deutlich, ob die Geschwindigkeit der Reduzierung dem psychischen Zustand des Menschen angemessen ist. Bei einem Rückfall kann schnell korrigiert werden.

Ungefähr 50 Prozent der Psychiater vertreten heute die Meinung, daß nach einer ersten Psychose nicht mehr auf ein Medikament (zum Beispiel ein hochpotentes Neuroleptikum oder bei manisch-depressiven Psychosen eine Lithium-Prophylaxe) verzichtet werden soll, um einen Rückfall zu vermeiden. Allerdings ist es überhaupt nicht sicher, daß nach einer ersten Psychose eine nächste folgt, halten andere dagegen.

Vielen, zum Beispiel Edward Podvoll, scheint es eher wichtig, einen eventuellen nächsten Psychoseschub rechtzeitig zu bemerken und dann abzufangen und das transformatorische Potential, das eine Krise in sich birgt, so gut wie möglich sich entfalten zu lassen durch niedrig dosierte Medikamente und Psychotherapie, anstatt der Person zuzumuten, das ganze Leben Medikamente einzunehmen mit allen damit zusammenhängenden Nebenwirkungen.

Das Rütte-Forum bietet eine betreute Wohnsituation an in einem Haus, in dem Menschen wohnen, die fast alle die Ausbildung in der Initiatischen Therapie und Transpersonalen Psychologie absolvieren. Die Betreuer begleiten den Menschen in der Krise, indem sie als Ansprechpartner zur Verfügung stehen und mit dem Patienten zusammen essen, spazierengehen,

Gartenarbeit machen usw. Diese Tätigkeit ist ein Bestandteil der Ausbildung. Die Betreuung verläuft je nach dem Zustand des Menschen wie von selbst ohne viel explizite Organisation, weil das zwischenmenschliche Geschehen tragend genug ist. Wenn erforderlich, wird der Tagesablauf ausreichend durchstrukturiert, und eventuell wird sogar eine 24-Stunden-Begleitung ermöglicht. Eine flexible Anpassung ist das Ziel.

Dem Betreuerteam zugeordnet sind ebenfalls ein oder mehrere Psychotherapeuten, die für die Psychotherapie und Supervision der Begleiter zuständig sind. Auch regelmäßige ärztliche Kontrolle ist, wenn erforderlich, gewährleistet.

Weil die Personen in der Ausbildung (die Betreuer) sich selbst auch in einer spirituellen Entwicklung befinden, ist viel Verständnis auf Antrieb da für solche Prozesse sowie eine selbstverständliche Hilfsbereitschaft und Lernwilligkeit.

Das Modell baut auf der Erfahrung auf, die in Rütte und im Johanneshof über Jahrzehnte gewonnen wurden in der Arbeit mit sogenannten „Betreuungsfällen“. Es hat auch gewisse Elemente, die an Stanislaw Grofs Traum von einem „Sanctuarium“ (1) denken lassen und welche Ähnlichkeit haben mit dem „Windhorse-Projekt“ von Edward Podvoll (2). Einige Aspekte des Rütte-Forum-Projekts sind aber einzigartig.

## **B. PSYCHOTHERAPIE**

In den meisten Fällen ist es durchaus möglich, in Ergänzung zu der Betreuung auch psychotherapeutisch zu arbeiten.

Das Maß an Integrationsfähigkeit von unbewußten Inhalten zeigt sich z. B. in Träumen. Ideal ist eine solche Dosierung des Medikaments (wenn überhaupt notwendig), die eine Überschwemmung mit unbewußtem Material (sei es von biographischer oder archetypischer Natur) verhindert, eine produktive Bezugnahme zum Unbewußten aber nicht verstellt. Die Träume geben dann Indizien, ob in der psychotherapeutischen Begleitung vor allem zudeckend und in der Leibtherapie zentrierend behandelt werden muß, oder ob eine gewisse aufdeckende und (individuations-) prozeßbezogene Arbeit zumutbar ist.

Ein interessantes Beispiel eines solchen Traums gibt Marie-Louise von Franz (3). Ihre Patientin träumt, daß Wasser angegraben wird in der Wüste und der Stadt Rom zugeführt wird. Die Schlußfolgerung von Marie-Louise von Franz nach ausführlicher Deutung des Traums ist, daß Maßnahmen, die das Unbewußte verdrängen, bei dieser präpsychotischen Patientin wohl überflüssig sind und eine aufdeckende Arbeit möglich ist.

Vielfach sind nicht integrierbare Kundalini-Energien Ursache oder Begleiterscheinung bei einer Psychose. C. G. Jung definiert die Kundalini als „den energetischen Aspekt des Individuationsprozesses“ (Individuationsprozeß heißt Selbstwerdung).

Walter Schwery (4) sieht den Individuationsprozeß als Entsprechung des „Erwachens der Kundalini“. Aus diesen Definitionen geht das Gewicht dieser Erfahrungen in der analytischen Psychotherapie hervor.

Maria Hippus Gräfin Dürckheim, mit ihrem Mann Begründerin der Initiatischen Therapie, schätzt, daß 90 Prozent der Menschen, die psychiatrische Kliniken bevölkern, gekennzeichnet sind von nicht integrierten Kundalinienergien (5).

Joachim Galuska, Chefarzt der „transpersonalen“ Klinik Heiligenfeld in Bad Kissingen, teilt diese Meinung (6).

Die brennenden Fragen sind: Wie kann die Kundalini-Kraft (die sogenannte Schlagenkraft) integriert werden, wie ist sie zu lenken, wodurch und wann gerät sie außer Kontrolle und führt unter Umständen zu fast unerträglichen Schmerzen (7)? Wie können diese Gefahren vermeiden werden, wie sind sie in den Griff zu bekommen?

Wie kann die Schlangenkraft *lege artis* zur Entwicklung kommen und letztendlich den Menschen als Heilkraft, wie im Aeskulap-Symbol angedeutet, zur Verfügung stehen?

Wie kann die Kundalini auf eine Weise geweckt werden, daß sie durch die Sushumna - ein feinstofflicher Kanal analog der Wirbelsäule - und ihre beiden Seitenkanäle (Ida und Pingala) hochsteigt, die Chakren angemessen aktiviert und durch die Nadis - kleine feinstoffliche Kanäle - den ganzen Leib heilsam durchflutet?

## **Die Initiatische Leibtherapie**

Die Initiatische Leibtherapie - ein transpersonaler körpertherapeutischer Ansatz von Karlfried Graf Dürckheim (8) - und ihre neuere Entwicklung kann meiner Meinung nach im oben genannten Bereich einen wichtigen Beitrag leisten.

Sogar in einer akuten Psychose kann die sogenannte erste Phase der Leibbehandlung, die Zentrierung und Erdung, bewirken, daß die vagabundierenden Energien mehr zur Ruhe kommen, der Mensch mehr zu sich findet, unangenehmer Druck im Kopf nachläßt, jedenfalls soweit der Gefährdete in der Lage ist, sich auf die Übungen und Berührungen einzulassen.

Auch wenn eine solche Behandlung nur fünf oder zehn Minuten dauert, kann sie, regelmäßig zum Beispiel täglich angewendet, beruhigend und ausgleichend wirken.

Öfters hatte ich den Eindruck, daß, wenn Medikamente schon unumgänglich sind, doch durch die Leibbehandlung eine geringere Dosis ausreicht.

Es gibt auch spirituelle Krisen, die als virulenter Durchbruchversuch zu einer neuen Bewußtseinsstufe gewertet werden müssen. Wenn ausreichend Integrationskräfte und Ich-Stärke vorhanden sind, kann, obwohl der Prozeß krisenhaft verläuft, doch prozeßbezogen behandelt werden. Das heißt, die zweite Phase der Initiatischen Leibtherapie kann nach den vorbereitenden Berührungen ebenfalls zum Tragen kommen.

In der ersten Phase der Behandlung wird die Erdung herbeigeführt durch eine Berührungsabfolge, die bei den meisten Menschen ungefähr gleich aussieht. In der prozeßhaften Phase der Behandlung wird demgegenüber auf eine sehr individuelle Weise auf das energetische Gefälle und seine psychischen Determinanten eingegangen. Ob ausreichend Integrationskräfte vorhanden sind, um zu einer neuen Bewußtseinsstruktur zu gelangen, oder zudeckend, vorbereitend behandelt werden soll, ist anhand der energetischen Reaktionen bei den Berührungen festzustellen (9).

Wenn ausreichend Wahrnehmungsvermögen beim Behandler/in auch in den feinstofflichen Bereich hinein vorhanden ist, kann erkannt werden, ob in der zweiten Phase der Behandlung ausreichend Kanäle vorhanden sind, um die gezielt angesprochenen Energien in Bahnen zu führen, oder ob sie eine Eigendynamik gewinnen und relativ unkontrolliert den Menschen mit unangenehmen Empfindungen irritieren oder weiter gefährden. Relativ bald

kann gesehen werden, ob die Energien, die in der Behandlung evoziert werden können, ungebündelt und entfesselt eine Person plagen werden. Wenn das der Fall ist, sollte sofort nach der Erdungsarbeit zurückgeschaltet werden.

Jung (10) konstatiert interessanterweise beim modernen westlichen Menschen eine Belebung der äußeren Aspekte der höheren Chakren (Sthula-Aspekt). Es ist dem modernen Menschen aufgegeben, sich der Instinktwelt, dem Triebhaft-Animalischen wieder anzunähern, gewissermaßen auch als ein Gang in die Unterwelt (Katabasis), damit die unteren zwei bis drei Chakren aktiviert werden. Erst dann können durch die wieder aufsteigende Kundalini (Anabasis) die feinstofflichen (Sukshma)-Aspekte der höheren Chakren belebt werden.

Diese Tendenz entspricht auch meinen Erfahrungen aus Leibbehandlungen. Außer bei meiner Arbeit mit Psychologiestudenten in Süd-Bolivien (Tarija) ist mir immer wieder aufgefallen, auch bei meiner Arbeit in Rußland, daß der Kontakt zu den unteren Chakren und die Erdung beim modernen europäischen Menschen mangelhaft ist. Dies entspricht natürlich einer Entfremdung von der eigenen Triebnatur und der Natur überhaupt, mit allen bekannten schädlichen Folgen für die innere und äußere Ökologie.

Interessanterweise stimmt die Erdung bei den Studenten in Bolivien noch, ferne Erben der Inka-Kultur, sowie teilweise auch heute noch in Indien. Die ursprüngliche Auffassung, daß die Kundalini vom Wurzelchakra ausgehend hochsteigt, ist also für viele Kulturen nicht mehr adäquat. Zuerst ist eine Art rückläufige Bewegung notwendig. Das In-Verantwortung-Nehmen von triebhaften, auch sexuellen Energien ist Voraussetzung dafür, daß die Kundalini auch die höheren Chakren angemessen öffnet.

Ich habe bewußt von Tendenz gesprochen, weil es natürlich nicht nur kulturelle, sondern auch große individuelle Unterschiede gibt, wie und wo diese Energien beim Menschen anzusprechen sind. Gerade die Leibtherapie und vor allem ihre zweite Phase ermöglicht ein sehr differenziertes Umgehen mit und „Lenken“ dieser Kraft. Muktananda (11) sagt, wenn die Kundalini einmal angeregt ist, wird sie von selbst als „intelligente Kraft“ ihren Weg finden. Es scheint tatsächlich so zu sein, daß sie wie von selbst ihren Weg weitersucht, wenn sie durch Übungen oder in der ersten Phase der Behandlung angesprochen ist. In der zweiten Phase der Behandlung werden dann jene Stellen berührt, wo die Kraft nicht ausreichend durchfließen kann. Häufig tauchen Bilder oder Erinnerungen auf, die jenen



Blockaden zugehörig sind („Leibgedächtnis“). Leibtherapeuten gehen davon aus, daß alle Erinnerungen sich irgendwo im Leib niedergeschlagen haben und über gezielte Berührungen abrufbar sind. Seelische Haltungen und unverarbeitete traumatische Erfahrungen, die den Fluß der Energie beeinträchtigen, werden bewußt gemacht durch die Qualität und Gezieltheit der Berührungen. Und obwohl die Energieentfaltung wie von selber vor sich geht und einer Gesetzmäßigkeit unterliegt, ist gekonnte Unterstützung, Evozierung oder Provozierung dieses Prozesses, ohne ihn zu stören, wichtig. Sowohl die Person selbst wie auch der/die Begleiter/in sollte in der Lage sein, ohne durch eine zu intentionale Einstellung ihn forcieren zu wollen.

In der dritten Phase einer Leibbehandlung wird ein innerer Friede und Glückseligkeit erreicht. In dem Moment ist die Kundalini-Energie optimal integriert. Aufgabe der Begleiter ist dann, dem Menschen zu ermöglichen, möglichst lange in diesem „Seins-Zustand“ zu verweilen. In diesem Zustand bleibt der Atem „innen“ (Kumbhaka). (12)

### **Traumdeutung**

Es gibt Träume, die sich vor allem auf die Entfesselung der Kundalini-Energie beziehen. Es ist wohl nicht überraschend, daß gerade Schlangenträume in dieser Hinsicht sehr aussagekräftig sind. Allerdings tauchen, wie Jung richtig bemerkt, nicht nur Schlangen, sondern auch andere Tiere, z. B. Löwen, Tiger, Hunde, Stiere usw. als Symbolisierungen bestimmter Aspekte der Kundalini auf. Je vertrauensvoller und freundlicher der Kontakt zwischen dem Traum-Ich und dem Tier sich gestaltet, desto größer ist die Integrationsmöglichkeit jener animalischen Kräfte, und umso mehr ist die Kundalini-Entfaltung fortgeschritten.

Je mehr Angst und Fluchttendenzen vor der Schlange beim Traum-Ich zu erkennen sind, desto behutsamer ist mit jenen Energien in der Begleitung umzugehen. Wenn allerdings das Traum-Ich den Gefahren tapfer begegnet und dann - wie so oft, wenn Mut gezeigt wird - sich eine positive Wendung im Traumgeschehen vollzieht, ist Zuversicht gerechtfertigt.

Es dürfte klar sein, daß kein einzelner Traum, sondern nur eine Traumserie unter Einbezug der Kenntnisse der Lebensumstände und Biographie des Betroffenen eine einigermaßen sichere Prognose erlauben.

Ein *Beispiel*: Eine Frau, ungefähr 50 Jahre alt, träumte: Sie stand an einem Tümpel. Eine große Schlange wollte sie hineinreißen. Sie stand wie festgenagelt. Ein sechs- bis siebenjähriger Junge sprang unwissend ins Wasser, um zu baden. Die Schlange fraß ihn. Die Träumerin schrie, der Ton jedoch verhallte, ohne daß jemand ihn hörte.

Auffällig ist, daß die Träumerin nicht in der Lage war, mehr zu tun, als jenen Schrei von sich zu geben, als es wohl schon zu spät war. Beruhigend ist, daß weder Hilfe kam noch von ihr geholt wurde. Der Umstand, daß der Junge und nicht das Traum-Ich gefressen wurde, ist eher günstig, stellt der Bub doch nur einen Teilaspekt des inner-psychischen Kräftespiels dar.

Obwohl ich diese Frau nicht selber therapeutisch betreute, hatte ich, als ich sie kurz sah, den Eindruck gehabt, daß sie in einem labilen Zustand war. Drei Wochen später, als sie diese Krise überstanden hatte, träumte sie: Eine Schlange sprang aus dem Ausschnitt ihres Kleides in ein Waschbecken. Indem sich die Schlange durch den Abfluß zwängte, enthäutete sie sich. Dann schwebte sie an der Wand entlang, eine Treppe hoch und verwandelte sich in einen schwarzhäutigen, ungefähr sieben Jahre alten Jungen, der dann mit anderen Kindern spielte.

Obwohl ich sogleich verstand, daß dieser Traum eine Heilung aus der Krise illustrierte, begriff ich nicht, warum ein Bub und nicht ein Mädchen in jenem Alter im Traum auftauchte. Sie erklärte mir das, indem sie sagte, daß ihr Vater immer gewünscht habe, daß sie ein Junge gewesen wäre. In diesen Wochen der Krise verarbeitete sie inzestuöse Erfahrungen aus der Kindheit zwischen ihr und ihrem Vater.

Diese Frau hatte schon mehrere psychotische Episoden hinter sich. Diese Träume zeigen die Gefährdung und Heilungsmöglichkeiten. Wenn sie selbst im Traum von der Schlange gefressen worden wäre, hätte man sicherlich nicht aufdeckend, sondern zentrierend, vorbereitend gearbeitet.

Die Tatsache, daß die Schlange sich im zweiten Traum in einen Menschen verwandelt und dazu noch schwebt, ist sehr positiv zu deuten. Fast immer, wenn Tiere sich im Traum in Menschen verwandeln, deutet das auf eine noch höhere Integrationsstufe hin, als wenn nur eine Anfreundung mit dem Tier stattfindet. Dagegen ist die Verwandlung eines Menschen in ein Tier häufig als eine Regression zu werten.

Wenn im Individuationsprozeß die Thematik mit den unteren Chakren zusammenhängt, können öfters, je nachdem wie groß das Energiepotential

oder der Rückstau ist, Zuckungen oder Zittern oder wilde Bewegungen (Kryas) auftreten. Ich bin nicht der Meinung, daß diese unerwarteten Bewegungen immer nur, wie häufig behauptet, den Anfang des Kundalini-Prozesses charakterisieren und die Energien später sehr viel feiner und subtiler strömen. Das mag richtig sein für die (frühere) indische Kultur und auch für Bolivien, wo die Menschen der Natur noch verbunden sind. Für den modernen westlichen Menschen geschieht die Aktivierung der unteren Chakren häufig zu einem späteren Zeitpunkt des Individuationsprozesses.

Eine Klientin, Gast sagen wir in Rütte, erzählte mir folgenden Traum: Sie machte mit einem kleinen Mädchen einen Spaziergang. Plötzlich wurden sie von zwei Tigern verfolgt. Sie versuchten zu flüchten und versteckten sich in einem Glashaus! Der Tiger sprang durch das Dach und verwandelte sich indessen in einen freundlichen Mann. Sie setzten den Spaziergang zu dritt fort. Angekommen bei einer Burg, forderte der Mann sie auf, von einer Schloßmauer zu springen und machte es ihr vor, wobei er sich zeitweilig in den Tiger zurückverwandelte. Sie sprang ebenso und schwebte gewissermaßen nach unten und kam unversehrt an. Dann neigte sich die Mauer nach vorne, und das Kind konnte ohne größeren Sprung die Wiese erreichen.

Diagnostisch ist dieser Traum höchst interessant: Obwohl die ungefähr 35jährige Frau heftige energetische Schübe hatte, war der Traum eine Ermunterung, sie zuzulassen. Es ist übrigens ein weiteres Kriterium für die Möglichkeit der Integration solcher Kräfte, wenn diese Zuckungen usw. jeden Moment, wenn die Person möchte, zurückgehalten werden können. Die Person läßt dieses Zittern zu, ist aber diesen Bewegungen nicht ausgeliefert.

Übrigens verletzt ein Mensch sich nicht durch auch noch so unerwartete Kryas, wenn es an der Zeit ist, sie zuzulassen. Wenn allerdings jemand sich zu sehr hineinsteigert oder jene Erfahrungen zu frühzeitig herbeiführt und manipuliert, sind negative Folgen nicht unwahrscheinlich. Die Schlangenkraft sollte eben nicht irritiert werden. Wenn jemand im Zuge der Zulassung der Kundalini zum Beispiel den Kopf am Boden anschlägt und Verletzungsgefahr besteht, ist das ein Zeichen, daß der Prozeß gebremst werden sollte.

Einmal behandelte ich in Petersburg eine junge Frau auf einem Marmorboden. Sie schlug beängstigend wild ihren Kopf ständig völlig

unvorhergesehen in sehr schneller Abfolge nach hinten. Kein einziges Mal hat sie sich auf dem Boden angeschlagen. Da verstand ich Muktanandas Äußerung, die Kundalini sei eine „intelligente Kraft“.

Jetzt zurück zum Traum: Wenn diese Verwandlung vom Tiger in einen Menschen nicht stattgefunden hätte und sie oder das Mädchen von ihm verletzt oder gar (an)gefressen worden wären, wäre große Vorsicht in der Begleitung geboten. Hier aber ist die Transformationsmöglichkeit vorgegeben, verstärkt noch durch den Umstand, daß auch keiner der drei sich beim Sprung von der Mauer verletzt hat. Wenn die Frau sich eine Wunde zugezogen hätte oder beim Absprung im Traum gar gestorben wäre, wäre auch wieder eine zudeckende, beruhigende Behandlung angezeigt gewesen. Wenn sie im Traum gestorben wäre, hätte man eventuell eine Suizid-Tendenz in Betracht ziehen müssen. Aber mit diesem Ausgang kann der Traum nur zuversichtlich stimmen.

Ihr Prozeß ist tatsächlich weitergelaufen, wie ein weiterer Traum von ihr illustriert:

Der Traum von den Tieren und den zwei Gerechtigkeiten. Ich bin mit einem Mann auf einem Baum. Wir lieben uns und kommen in inniger Vereinigung den Baumstamm herunter. Zwischen unseren Körpern windet sich eine Schlange empor und teilt sich in Schulterhöhe in zwei Köpfe. Den einen Kopf legt sie über die Schulter des Mannes und den anderen Kopf über meine Schulter. Als wir unten am Baum ankommen, sehe ich eine große Anzahl von Tieren. Löwen, Tiger sowie auch viele Kleintiere sind versammelt. Sie alle schauen mich sehr liebevoll an, und der Löwe verdreht sogar seine Augen. Ich stelle mich zwischen den Löwen und den Tiger. Plötzlich sehe ich auf der anderen Seite eine große Menschenmenge auf uns zukommen, die Menschen sind ärgerlich und böse. Sie werden immer lauter, und etwas Bedrohliches liegt in der Luft. Einige Meter vor uns stehen sie still und schauen mich und die Tiere vorwurfsvoll und böse an. Der Löwe will zum Sprung ansetzen, um mich zu verteidigen, ich jedoch streichelte ihm seine Löwenmähne, und er legt seinen Kopf an meine Beine. Hinter mir sehe ich einen großen Adler. Er fliegt direkt auf uns zu, und ein paar Meter über meinem Kopf steht er in der Luft still, auf seinem Kopf steht eine weiße Taube, die sich nun auf meinen Kopf setzt. Der Adler spricht mit lauter Stimme zu der Menschenmenge: „Nach eurem Gesetz ist sie schuldig, nach unserem Gesetz ist sie nicht schuldig.“ Nach

diesen Worten fliegt der Adler weg, und die Menschen senken ihren Kopf und gehen ihren Weg. Der Löwe und der Tiger legen ihren Kopf an meine Beine und schauen mich liebevoll an. Die weiße Taube bleibt auf meinem Kopf sitzen.

Hier zeigt sich die Angst vor dem Kollektiv und vor den Erwartungen, Meinungen, Vorurteilen usw. der anderen Menschen. Diese repräsentieren gewissermaßen ihr Über-Ich, - internalisierte Normen - usw. Es entwickelt sich bei ihr eine „neue Ethik“ (Neumann, 13), die Stimme des Selbst (Neumann) wird interessanterweise von Tieren artikuliert, die hier nicht nur ihre Triebseite repräsentieren, sondern eher die gelungene Integration von Geist- und Triebnatur symbolisieren. Tiere tauchen öfter als Geistsymbole auf, z. B. bei den Evangelisten (Stier, Löwe, Adler). Die Schlange taucht im besprochenen Traum als Vereinigungssymbol zwischen Mann und Frau, weiblich und männlich, auf. Das kollektive Trauma der Vertreibung aus dem Paradies findet hier einen beeindruckenden Lösungsansatz.

Dieser Traum gibt eine sehr günstige Prognose für den Prozeß der Frau, wobei er einen Entwurf darstellt zu einer Ebene, zu der sie ab und zu Zugang hat, zum Beispiel in der dritten Phase einer Leibbehandlung: die „Phase der Transzendenz“. Ein solcher Traum gibt ihr Orientierung und setzt Maßstäbe.

Wenn der Tiger im Traum auftaucht, bin ich also nicht, wie viele Analytiker, z. B. Ernst Aeppli (14), der Ansicht, daß das immer ein Zeichen der Gefährdung darstellt und eine Psychose lauert. Im Gegenteil bin ich der Meinung, zum Beispiel mit Arnold Mindell (15), daß die Tigerkraft integriert werden kann. Wie solche Inhalte im Traum letztendlich zu deuten sind, hängt, wie erwähnt, von den aktuellen Umständen, der Biographie und weiteren Träumen des Betreffenden ab. Der Tiger im Traum wird gefährlich, wenn man die Triebnatur zu sehr abspaltet oder ihr ausgeliefert ist.

### **Hinweise für Krisenbegleitung**

Häufig macht ein plötzlicher Durchbruch von Kundalini-Energien dem Begleiter Angst, oder er wird nicht registriert oder falsch interpretiert. Öfters habe ich gehört und erlebt, daß Menschen, die in einer Gruppe

Grenzerfahrungen machen, unnötig in eine spirituelle oder anders geartete Krise gekommen sind, weil ihr Zustand zu spät erkannt worden ist. Vor allem in kathartischer Gruppenarbeit, zum Beispiel Feuerlauf, Schwitzhüttenarbeit usw. kann es vorkommen, daß ein manisches Verhalten fälschlicherweise als Lebendigkeit, Heiterkeit mißverstanden und ermutigt wird, wodurch sich die Spaltungsgefahr vergrößert. Die Person sollte rechtzeitig aus der Gruppe genommen werden, um sie vor zu vielen Reizen zu schützen. Wenn die Krise manifest geworden ist, ist es wichtig, schnellstens eine Auffangmöglichkeit zu schaffen. Es ist dann häufig eine Überforderung, jemand einfach ohne weitere Betreuung an Partner oder weitere Bekannte zu übergeben.

Neulich hörte ich von einer Frau, die in einem Ashram in Indien psychotisch geworden war und der offenbar ohne ausreichend Geld für den Rückflug nach Deutschland der weitere Zugang zum Ashram verweigert wurde. Wenn aus Zeitgründen oder mangelnder Erfahrung eine Betreuung vom Gruppenleiter nicht übernommen werden kann und unverantwortlich wäre, ist es doch wichtig, daß von ihm ein guter Übergang (mit-)geschaffen wird in ein Setting, wo der sich in einer Krise Befindende sich möglichst gut aufgehoben fühlen kann.

Nichtärztliche Psychotherapeuten sollten schon vorher Möglichkeiten zur Zusammenarbeit mit ärztlichen Kollegen anstreben für den Fall, daß medikamentöse Versorgung notwendig wird.

Gerade bei einer Krisenbegleitung ist es wichtig, daß das womöglich schon vorher vorhandene potentielle Netz schnell ausgebreitet wird und möglichst tragfähig ist. Wenn Begleiter in solchen Situationen unnötig Angst bekommen, kann das die Krise ungünstig beeinflussen.

Vor allem bei längeren Begleitungen ist es wichtig, am Anfang der therapeutischen Beziehung die mögliche „Krisenhaftigkeit“ der Entwicklung abzuschätzen sowie die eigene Bereitschaft, Erfahrung und Zeit, um eventuelle Krisen mitzutragen. Wenn dies nicht möglich ist, sollte keine Psychotherapie übernommen werden; denn wenn ein Patient in der Krise alleine gelassen wird, kann das in eine alte Kerbe treffen, zum Beispiel die Erfahrung, allein gelassen zu werden, wenn ein Vertrauter am meisten gebraucht würde. Das kann die weitere Therapie unnötig erschweren. Auch eine latente Suizidalität kann, wenn der Begleiter plötzlich Angst bekommt und die therapeutische Verantwortung abgeben

möchte, eventuell zu einer Kurzschlußreaktion führen. Wenn der/die Therapeut/in nach sorgfältiger Abwägung sich trotzdem überfordert fühlt und dies dem Menschen auf eine annehmbare Art zu vermitteln weiß und auch die Verantwortung übernimmt für die Herstellung eines neuen, tragfähigen Netzes, wenn nötig eine gute Klinik, wird der Schaden begrenzt bleiben.

Wenn von Anfang an nicht ein, sondern mehrere Therapeuten den Menschen in der Krise begleiten, wird es etwas weniger problematisch, aber immer noch ein Schock sein, wenn ein Wechsel im Betreuungsteam notwendig wird.

Vielfach wird in Selbsterfahrungsgruppen nicht vorher vom Gruppenleiter informiert, ob es psychotische Episoden gegeben hat bei einzelnen Teilnehmern. Wenn dies aber auf eine diskrete Weise geschieht, können viele Gruppenleiter, die noch nicht so erfahren sind, um erste Anzeichen von Krisen zu erkennen, aufmerksamer sein bei den Erfahrungen jener Menschen. Sie können dann wenn notwendig auf relativ unauffällige Art, ohne daß diese Teilnehmer sich zu sehr exponiert fühlen, schützend oder lenkend intervenieren.

Resümierend möchte ich betonen, daß, wenn Kundalini-Energien zu früh entfesselt werden, unangenehme, bisweilen gefährliche Erfahrungen gemacht werden können. Wenn aber die Zeit zur Entfaltung reif ist, geschieht die Entwicklung häufig allmählich und vorhersehbar. Wird aber der fällige Prozeß unterdrückt und zugedeckt, kann sie gefährlich werden und in Ausnahmefällen zu einer spirituellen Krise führen, die allerdings richtig gelenkt und aufgefangen, auch eine transformierende Wirkung haben wird mit dem Ziel eines dauerhaften Bezugs zur Transzendenz.

- 1) Christina und Stanislav Grof: Die stürmische Suche nach dem Selbst, Kösel-Verlag 1991, S 347.
- 2) Edward Podvoll: Verlockung des Wahnsinn, Irisiana-Verlag 1994
- 3) Edith Zundel und Bernd Fittkau (Hrsg.), Spirituelle Wege und transpersonale Psychologie, Jungfermann-Verlag, Paderborn 1989, S. 270
- 4) Walter Schwery: Im Strom des Erwachens, Ansata-Verlag 1988, S. 137

- 5 und 6) Mündliche Mitteilungen
- 7) Gopi Krishna: Kundalini, O. W. Barth-Verlag 1983
- 8) Karlfried Graf Dürckheim: Meditieren, wozu und wie?, Herder-Verlag 1976, S 230 - 232.
- 9) C. G. Jung: Psychol. Kommentar über Kundalini-Yoga, S 23 - 27.
- 10) Edith Zundel und Pieter Loomans (Hrsg.), Psychotherapie und religiöse Erfahrung, Herder-Verlag 1994, S 137 - 158.
- 11) Muktananda: Kundalini, Aurum-Verlag, 1982, S 37 und 60
- 12) Ebenda, S 47
- 13) Erich Neumann: Tiefenpsychologie und Neue Ethik, Kindler-Verlag 1973
- 14) Ernst Aeppli: Der Traum und seine Deutung, Rentsch-Verlag 1977, S 372
- 15) Mündliche Mitteilung auf der Tagung „Körpertherapie und Spiritualität“, Todtmoos 1994



## Existenzielle und Spirituelle Krisen

### 1. "SPIRITUELLE KRISEN"

Im Sprachraum des sogenannten New Age wird der Begriff "Spirituelle Krisen" häufig inflationär und irrtümlich gebraucht. Persönlichkeitskrisen, Beziehungskrisen, Hemmungen, Angsterlebnisse werden manchmal in diesem Zusammenhang so bezeichnet; je häufiger dieser Begriff dann auftaucht, desto weniger Sinn scheint er für die Zuhörer zu machen. Der Begriff der Spirituellen Krise wird als Abwehr gebraucht. Dafür scheint es zwei Gründe zu geben: Zum einen ist es die Gefahr der Etikettierung. Wer das Etikett "Patient" oder gar "borderline", "psychotisch" in diversen Varianten erhalten hat, ist damit ausgeschlossen aus der Gruppe derer, die Achtung und menschliche Wertschätzung verdienen. Diese Kränkung kann soweit gehen, daß schwerwiegende wahnhafte Zustände durch eine solche Etikettierung erst richtig eingeleitet werden. Besonders kann dies beobachtet werden im Rahmen von Kundaliniprozessen, wenn sich Hellsichtigkeit entwickelt. In deren ersten Phasen scheint die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, extrem herabgesetzt zu sein. So neigen diese Menschen dann dazu, sich mit allem, was von anderen Personen kommt, vollständig zu identifizieren ... auch mit deren diagnostischen Etiketten.

Zum anderen scheint es vielen Menschen schwer zu fallen, von *Leidenserfahrungen* in ihrem Leben zu sprechen. Sie haben Angst, in den Augen der anderen dann nichts mehr wert zu sein. Gleichzeitig erleben sie sich selbst häufig als Versager: deshalb sprechen sie von ihren Krisen als "spirituellen Krisen".

Auch von seiner Entstehungsgeschichte her kann dieser Begriff leicht mißverstanden werden. Ursprünglich entstand er als eine Übersetzung des amerikanischen "spiritual crises". "Spiritual" hat im Englischen eine sehr viel mehr psychologische, irdische Bedeutung. Es bezeichnet etwas Existenzielles: Psychologische Problemsituationen (Hemmungen, inadäquate Reaktionen u.a.) und Grenzerfahrungen (extatische Verschmelzung, leidvolle Trennung, abgrundtiefer Haß z.B.) ebenso wie

transpersonale Erfahrungen (z.B. Hellsichtigkeit, energetische Erfahrungen) und mystische Begegnungen mit Gott.

*Spiritual Crises* werden im umfassenden Sinne als existenzielle Leidens- und Problemsituationen verstanden, in denen sich das Alltagsbewußtsein für Erfahrungen öffnen kann, die durchschnittliche westliche Menschen als ungewöhnlich empfinden können, die sie erschrecken oder die sie als "verrückt" bezeichnen wollen. Dabei kann in solchen Krisen das im engeren Sinne "Spirituelle" zunächst ganz in den Hintergrund treten; an der Oberfläche erscheinen stattdessen z.B. tiefste Depression, ungewöhnliche, schwer erklärbare Körperreaktionen, mörderische Aggression, Angst, durch äußere Gegebenheiten kaum zu erklärende Panik.

In *Spirituellen Krisen* kann sich Gott mit ungeheurer Macht im gewöhnlichen Alltag einen Raum verschaffen. Sein Erscheinen kann, wenn ich es einmal in traditionellen Worten ausdrücken darf, Verderben und Tod bringen, für diejenigen, die ignorant seine Existenz leugnen; jedoch auch große Gnade, Heilung und die Erfahrung großer Liebe für Menschen, die sich dieser Erfahrung stellen.

Spirituelle Krisen sind eng mit dem schwer übersetzbaren Begriff der *Spiritual Emergence* verbunden. Lapidar umschrieben meint er das Auftauchen Gottes oder die Entfaltung des Göttlichen im Alltag. Dies geschieht in der Regel, wenn die Grenzen des Bewußtseins sogenannter Normalität nicht mehr fraglos hingenommen werden oder einfach zu eng geworden sind.

"Normalität" meint einen Zustand des Bewußtseins, in dem ein Tisch ein Tisch ist und ein Stuhl ein Instrument zum Sitzen, gleichermaßen wie die Muster adäquater Reaktionen auf soziale Umstände und emotionale Herausforderungen. Die mörderische Wut eines Kindes gegenüber einem Elternteil wird innerhalb dieses Systems von Normalität in der Regel nicht als angemessen angesehen, ebensowenig wie schallendes Lachen auf einer Trauerveranstaltung.

Außerdem ist die "Normalität" des Bewußtseins eng an soziale Rollen gebunden, wie z.B. Mann-Frau, Erwachsener-Kind, Patient, Autofahrer,

etc. Denkmuster, Gefühle und Wahrnehmungen werden auf diese Weise geregelt. Menschen sehen und fühlen auf diese Weise selektiv, die fünf Sinne werden dem sozialen Kontext unterworfen. Wenn das Rollenverhalten weniger streng geregelt wird, beginnt das Bewußtsein meist gleichzeitig infrage zu stellen, was Normalität ist.

Allerdings können sehr viele Menschen ohne den Schutz dieser Selektion von Wahrnehmungen und Gefühlen im Sinne einer Normalität nicht leben. Bricht diese Barriere, dann benötigen sie sehr viel mehr Schutz, Einfühlung und Fürsorge, als es in den westlichen Gesellschaften für Erwachsenen-Rollen angemessen scheint. Andernfalls scheint es, als würden sie von ihren Wahrnehmungen, Gefühlen, Erkenntnissen überflutet. Sie können die Orientierung in der Alltagswelt verlieren, lebensnotwendige tägliche Verrichtungen nicht mehr regeln. Traditionelle Psychiater bezeichnen solche Zustände als psychotisch, krank, die Betroffenen als "defizitär". Die traditionelle Psychiatrie glaubt, daß diese Menschen etwas *nicht* haben, *nicht* können, "Defizite" in ihrer Erfahrungsmöglichkeit und ihrer Entwicklung haben. Sie übersieht dabei leicht, daß solche Krisen in der Regel durch ein fürs normale Funktionieren *Zuviel* an Wahrnehmung, *Zuviel* an Gefühl, *Zuviel* an Geistigkeit entstehen.

Verwirrung, Überflutungen, dieses *Zuviel an Wahrnehmung* erscheinen als relativ zum menschlichen Entwicklungsprozeß: der junge Mann, der sich noch nie mit seiner Geliebten gestritten hat, kann sich möglicherweise überwältigt fühlen von dem, was in dieser Beziehung und in ihm selbst aufsteigen mag. Später in seinem Leben hat er gelernt, daß Konflikte ein wesentlicher Bestandteil von Beziehungen sind. Auf dieser neuen Entwicklungsstufe wird er sich mit seiner Partnerin freier, lebendiger und tiefer verbunden fühlen. Streit mit seiner Partnerin wird ihn nicht mehr davon abhalten, sich mit anderen Freunden zu treffen, seiner Arbeit nachzugehen usw. Menschliche Wärme, Mitgefühl und geistige Klarheit seiner Mitmenschen könnten einen solchen Lernprozeß fördern.

Ein Mensch, der viele Erfahrungen in seinem Leben verarbeitet hat, wird nicht mehr so schnell die Orientierung im Alltag verlieren; große spirituelle Meister haben die Fähigkeit, in jedem Augenblick alles zu sehen, zu fühlen, zu denken, was in diesem Universum möglich ist und gleichzeitig, sich klar

im Alltag zu orientieren. Sie können alles wahrnehmen und gleichzeitig die Verkehrslichter der roten Ampel als das deuten, was sie für unser Überleben so wichtig macht.

Das Bewußtsein der westlichen Aufklärung (was das System Newtons und Descartes ist) kannte nur die Zustände "normal" ("gesund"), schlafend oder "verrückt" (krank). Deshalb gehen für den westlichen Menschen Zustände von "*Spiritual Emergence*" oft einher mit dem Empfinden, verrückt zu werden. Diese Angst, den Verstand zu verlieren, kann manchmal verbunden sein mit der Angst zu sterben. Sie kann die Betroffenen dazu verführen, anstatt die Sinne und das Herz weiter zu öffnen, das Netz der Erwartungen an sich selbst und die anderen noch enger zu schnüren, Rollendefinitionen noch rigider zu fassen. In solchen Momenten kann aus dem Prozeß der *Spiritual Emergence* die Not des *Emergency* werden oder das, was wir mit Spirituellen Krisen bezeichnen können.

## **2. Spirituelle Krisen: Offenbarung und Integration**

Als Moses allein auf den Berg Sinai stieg, um von Gott die Gesetzestafeln in Empfang zu nehmen, hurte "sein Volk" gleichzeitig mit den Götzen. Moses' heiliges, heldenhaftes Ziel war es, Gottes Angesicht zu schauen; doch Gott, in seiner Weisheit und Liebe, verbarg sich hinter einem brennenden Busch.

Die direkte Erfahrung von Göttlichkeit hätte Moses sicherlich verbrannt. Spirituelle Öffnungen sind häufig mit dem Einströmen von bisher in ihrem Ausmaß ungekannten Energien und Informationen verbunden, die darauf Unvorbereitete in ihrer Integrität zerstören können ("ausbrennen" - oft Männer; "überschwemmt werden" - häufig Frauen; vgl. zum burn-out-Syndrom: Wenn dem psycho-somatischen System plötzlich sehr viel mehr Energie zu Verfügung steht, deren inhaltlicher Kontext nur schwer integriert werden kann, wird die Energie tendenziell für das alte System verwendet, z.B. Entwicklung von überdimensionalen Leistungs- und Ehrgeizmustern.).

Die meisten Menschen im Westen unterschätzen das energetische Ausmaß transpersonaler Erfahrungen. Sie tendieren dazu, friedvolle Vorstellungen

und Phantasien von "höheren Mächten" mit dem Erlebnis von transpersonalen und archetypischen Mustern und der Erfahrung von Gott gleichzusetzen. Es scheint manchmal so ähnlich, wie mit der (verharmlosten) Einschätzung der Atomkraft in meinen Jugendjahren.

Spirituelle Energien für sich genommen sind dabei nie zerstörend; in ihrem Kern sind sie immer Freiheit und Liebe. Doch scheint es eine bestimmte Reife der Persönlichkeit vorauszusetzen, daß beide angenommen und integriert werden können. Z.B. kann die Erfahrung von Leere für die einen höchste Offenbarung Gottes sein, für die anderen absolutes Verlorensein, womöglich von Gott aus dem Universum Geworfensein etc., dem sie sich nur durch eine Flucht nach nirgendwohin entziehen können.

Gottesbegegnungen, Gipfelerfahrungen haben *immer* einen doppelten Aspekt: den der Offenbarung und den der Konfrontation mit der bisherigen Persönlichkeitsstruktur. Johannes vom Kreuz (über *die dunkle Nacht der Seele*) berichtet darüber: "*Das Leiden einer unreinen Seele aber, von der das göttliche Licht wahrhaft Besitz ergreift, ist unendlich. Denn wenn dieses lautere Licht in sie einbricht, so um ihre Unlauterkeit zu vertreiben; dann erkennt sich die Seele als so unsauber und erbärmlich, daß ihr vorkommt, Gott erhebe sich gegen sie, und sie selbst erhebe sich gegen Gott; sie wird so sehr gepeinigt und betrübt, daß sie meint, von Gott verstoßen zu sein. Sie erfährt eine der schrecklichsten Qualen ...*" (Johannes vom Kreuz: Die dunkle Nacht; zit. n. Emma Bragdon 143).

Ein bestimmtes Maß an Unreinheit, an unverarbeitetem Persönlichkeitskonflikt, ist jedem Menschen eigen. Auch in dieser Beziehung sind wir alle Brüder und Schwestern, was wir nur allzu leicht vergessen. Die Reife der Persönlichkeit bestimmt sich meines Erachtens danach, inwieweit jemand willens ist und die Kraft hat, sich auf diese Konfrontation einzulassen. Bis zu welchem Grade *kooperiert* die Person mit der Reinigungsabsicht des göttlichen Willens; inwieweit ist jemand bereit, die *antagonistische* Tendenz des Ego, was der Kampf gegen Gott ist (in seinem Wesen ist das *Ego Kampf gegen Gott*), zu verwandeln in *reine Hingabe* an seine Liebe. Letzteres wird meines Erachtens oft mißverstanden als die Aufgabe authentischer Emotion und Wahrnehmung.

Es geht jedoch *nicht* um das *Aufgeben* oder auch *Abgeben eigener Verantwortlichkeit*, sondern um deren *Verwandlung*.

Solche Transformationsprozesse geschehen, wie Stan Grof das ausdrückt, vor allem im Bereich des *Perinatalen*. Damit ist die körperliche wie auch symbolische Erfahrungsebene "rund um die Geburt" gemeint. Es geht dabei *nicht* darum, unbedingt die eigene Geburt nachzuerleben, vielmehr um den Eintritt in einen *archetypischen Raum*, der dem Tode ebenso verwandt ist wie dem Leben, der *wie die menschliche Geburt Schnittstelle ist zwischen beiden* und in dem *die Dualität von Leben und Tod, von Göttlichem und Menschlichem überwunden* werden kann. Die Erfahrung des Perinatalen braucht Mut. Sie ist für jeden Menschen existenziell bedrohend oder berührend; sie ist in der Regel, wie Stan Grof das beschreibt, mit Leiden und Schmerzen fast unerträglichem Ausmaßes verknüpft. In diesem archetypischen Raum wird der Stoff gewoben, aus dem Spirituelle Krisen gemacht sind. Diese werden zu einem Spirituellen Aufbruch, wenn eine Person sich auf den hier stattfindenden Umschmelzungsprozeß einlassen kann.

Dafür ist ein gewisses Maß an Selbstvertrauen, Selbstwertschätzung und Unabhängigkeit von der familiären Herkunft notwendig. *"Aber dennoch öffnen sich die Türen zu den transpersonalen Reichen auch dann, wenn die klopfende Hand noch unreif ist ..."* (Bragdon 132); Gott liebt die Verrückten ebenso wie die Neurotiker; eine Klassifikation von Erfahrungen in *präpersonal* und *transpersonal* oder auch von *transpersonal* und *spirituell* erscheint aus dieser Sicht nicht sinnvoll und kann sehr leicht dazu führen, daß auf unserem Planeten *außer* Brüdern und Schwestern noch eine dritte Art ins Leben kommt, nämlich die des Therapeuten. Auf diese Weise können bei Menschen in spirituellen und existenziellen Krisen schwere Kränkungen entstehen, auf die diese häufig reagieren, indem sie sich verwirrt, verrückt oder anders unangemessen verhalten.

Starke und sich immer wiederholende Kränkungen, extreme Unsicherheit, sexueller Mißbrauch, Prügeln von Kindern und andere Formen körperlicher Gewalt, extremes Leiden in der Kindheitsfamilie schaffen Prädispositionen zur spirituellen Suche.

Der französische Dichter Jean Cayrol war Überlebender eines Konzentrationslagers des faschistischen Deutschlands. Er erlebte täglich Folter und Qualen unschuldiger Menschen, Sadismus und Morden, ohne die Möglichkeit zu entkommen. Wer konnte diesen Terror überleben? Selbstverständlich hing das auch mit dem körperlich-seelischen Grundzustand zusammen, aber auch, wie Cayrol herausfand, mit einer Fähigkeit, die manche der Gefangenen entwickelten. Wurden diese geschlagen oder auf andere Weise mißhandelt, so konnten sie die Qualen ganz hinter sich lassen, indem sie sich intensiv vorstellten, in einem blühenden Apfelbaum zu sitzen. Cayrol berichtete nach seiner Befreiung über diese Erfahrungen als Eintritt in eine ganz neue (eine transpersonale) Dimension. Die Fähigkeit, den Körper zu verlassen, scheinen, meiner Erfahrung nach, alle Menschen zu haben, die als Kinder in ihren Familien schwerer körperlicher Gewalt ausgesetzt waren. Eine Frau, die ich seit einiger Zeit therapeutisch begleite, wurde über Jahre von ihrem Vater geprügelt und von ihrer Mutter gleichzeitig gedemütigt. Sie erinnert sich, daß die Schmerzen beim Prügeln gar nicht das Schlimmste gewesen seien ... sie hätte sich immer *neben sich stellen können und zuschauen, wie ihr Körper* geschlagen würde. Das Schlimmste sei die Scham der Demütigung gewesen. Viele Menschen scheinen sich noch nicht einmal an exzessive Prügeleien zu erinnern, obwohl sie durch diesen Mißbrauch über Jahrzehnte schwer geschädigt wurden. Die Fähigkeit zur außerkörperlichen Erfahrung scheint sich hier mit einem grundlegenden Verdrängungswunsch zu koppeln.

Menschen, die als Kinder sexuell mißbraucht wurden, erweisen sich als Erwachsene meistens als mehr oder weniger *hellsichtig* (hellfühlilig, hellhörig) und *telepathisch*. Diese Fähigkeiten dienen ihnen dazu, das Überleben in ihren drückenden und Wachstum verhindernden Familien zu erleichtern.

Kinder, die in ihren Familien traumatischer Verlassenheit ausgesetzt waren oder nicht erwünscht waren, entwickeln sehr häufig die Fähigkeit zur *Einheitserfahrung mit dem Göttlichen* und der *bedingungslosen Offenheit des Herzens*.

Solche transpersonale Offenheit bedeutet jedoch nicht, daß diese Personen wirklich "weiter" auf ihrem spirituellen Weg sind. Das scheint mir ein Mißverständnis, das heute sehr weit verbreitet ist. Für Menschen, die das von sich selbst annehmen, bedeutet das leicht eine existenzielle und spirituelle Falle, in der ein inflationiertes Ich entstehen kann mit einer für Außenstehende oft verletzenden Geste von Besserwisserei und Überheblichkeit, die die Betroffenen oft erst durch leidvolle eigene Erfahrungen und selbstkritischer Arbeit an sich selbst erkennen können.

Transpersonale Offenheit, die in existenzbedrohten Situationen gewonnen wurde, besonders wenn sie aus Kindheitserfahrungen traumatisierender und die persönliche Integrität gefährdender Familiensituationen stammt, kann dann im späteren Leben leicht als Abwehr zum Zweck der Stabilisierung einer brüchigen Ichstruktur verwendet werden. Transpersonale Erfahrungen gehen in solchen Fällen immer einher mit "nicht merken wollen", "nicht fühlen wollen", sich nicht auf die eigene Wahrnehmung verlassen wollen. Trotzdem sind die transpersonalen Erfahrungen selbst in der Regel authentisch und auch hilfreich. Allerdings müssen diese Menschen lernen, ihren eigenen Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen nicht mehr auszuweichen, damit sie sich selbst und ihre Mitmenschen durch ihre Gottesnähe fördern können.

Spirituelle Krisen können zum psychologischen und spirituellen Aufbruch führen oder zum Zusammenbruch. Manche Menschen tauchen tief in die abgrundtiefen Weiten des Unbewußten, was zunächst auch nach einem vielversprechenden Aufbruch aussehen mag; sie verlaufen sich dann jedoch in den endlosen Abgründen des Unbewußten, vielleicht erliegen sie ihrer Faszination. Sie beenden ihren Prozeß dort nicht, kommen nicht dazu, "die Gestalten zu schließen" (Stanislav und Christina Grof: *The Stormy Search For The Self* p 129) und im Alltag mit ihrem neu gewonnenen Wissen wieder aufzutauchen. Ihnen fehlt die Möglichkeit, ihre transpersonalen Erfahrungen in ihren *Alltag zu integrieren*. Menschen, denen das gelungen ist, wirken oft freundlich und verlässlich; in ihren Beziehungen leben sie eine gewissen Großzügigkeit des Herzens, in Konflikten reagieren sie klar. Sie sprechen nicht zwanghaft über ihre "großen" Erfahrungen, vor allem jedoch sind sie zu erkennen an einem guten Augenmaß für die Realitäten und an einem Humor, der nicht verletzt.



Es scheint eine Konvergenz zu geben zwischen dem Wachstum der Persönlichkeit und der spirituellen Entwicklung. Spirituelle Krisen erscheinen dann immer als Mischformen zwischen Persönlichkeitskrisen und dem Auftauchen von transpersonalen Energien. Zwischen beiden besteht eine gegenseitige Wechselwirkung. Allerdings gibt es große Unterschiede, was die Dramatik der Krisen angeht; es gibt auch spirituelle Entwicklungen, die sehr sanft sind und ohne umwälzende Persönlichkeitskrisen. Für mich spricht jedoch einiges dafür, daß dieser Typ der Entwicklung vor allem bei Menschen aus dem Osten zu beobachten ist, besonders wenn sie einer der traditionellen geistigen Schulen angehören. Bei uns im Westen erscheint mir dieser "sanfte Weg" spirituellen Aufbruchs seltener. Es gibt zwar Menschen, die das von sich behaupten, jedoch bin ich hier schon immenser Scheinheiligkeit begegnet. Viele Menschen sind gespalten: Sie reden anders, als sie handeln, Spiritualität und Alltag passen oft nicht zusammen. Letzterer ist dann oft der Ort, an dem mehr oder weniger kaschierte narzißtische Bedürfnisse und Machtstrukturen ausagiert werden. Ist das in bestimmten existenziellen Situationen nicht mehr möglich, so können sich auch hier dramatischere Krisen zeigen. Je gepanzelter oder verleugneter die herkömmliche Persönlichkeitsstruktur ist, desto dramatischer ist dann oft die Krise.

Allerdings gilt auch die andere Seite: Je stärker die Abwehr, desto stärkere "spirituelle Energien" können dahinter vermutet werden. Doch was wiederum sind diese? Sie sind das verstärkt einbrechende Bewußtsein und Potential von sich selbst, das Gewahrwerden der eigenen Realität, die Öffnung zum Selbst. "Dahinter" wiederum verbirgt sich die Verbindung und Verwirklichung von *Liebe und Freiheit im täglichen Leben*.

### **3. Auslöser für Spirituelle Krisen**

Anlässe für den Ausbruch von Krisen der gerade beschriebenen Art können z.B. sein *körperlicher Streß* (körperliche Krankheiten), *emotionaler Notstand* (besonders wenn die eigene Bedürftigkeit nicht integriert werden kann).

Außerdem gelten als "klassische Auslöser":

*Trennung und Verlust,*

*Traumatische Beziehungssituationen,* z.B. sexueller Mißbrauch, körperliche Gewalt. Im Falle von sexuellem Mißbrauch und körperlicher Gewalt im Kindesalter können die Krisen oft erst nach Jahren oder Jahrzehnten ausgelöst werden.

*Nah-Todes-Situationen* (schwere operative Eingriffe, Unfälle), die *Geburt eines Kindes* (zweifelhafte Diagnose: post-partem-Psychose).

*Intensive sexuelle Erfahrungen.*

Emma Bragdon widmet ihnen in ihrem Buch *Spirituelle Krisen* ein eigenes Kapitel (Bragdon 214ff.). Sie betont, wie wichtig *die Integration der sexuellen Identität* für das Gelingen eines *spirituellen Aufbruchs* ist. Sexuelle Energien als Auslöser für existenzielle Krisen werden nicht von allen Lehrern wirklich ernstgenommen. Leib- und Lustfeindlichkeit als kulturelles Erbe des christlichen Abendlandes scheinen uns noch tiefer in den Knochen zu stecken, als wir es manchmal wahrhaben wollen. Viele Menschen im Westen wollen sich glauben machen, daß die Befreiung des Leibes stattgefunden hätte; landläufig in Wahrheit geschehen ist m.E. jedoch eine *Trivialisierung der Lust*, die Sexualität reduziert auf "Spaß-machen". Emma Bragdon nennt das *Entspannungssex*. Er ist zielgerichtet auf den Orgasmus. Beziehungskrisen und existenzielle Persönlichkeitskrisen können entstehen, wenn ein Partner das nicht mehr akzeptiert (meistens, aber nicht immer, sind das die Frauen).

Im *Alten Testament* der *Bibel* wird Sexualität als *erkennen* verstanden ("Abraham *erkannte* sein Weib ... und sie ward schwanger ..."). Indem Mann und Frau sich *erkennen als die, die sie sind*, wird höchste Selbsterkenntnis möglich. Die Wahrnehmung des allzu Offensichtlichen kann gleichzeitig höchste Gotteserfahrung sein. Sexuelle Energien können als kraftvolles Vehikel dazu dienen. Sie entwickeln dann jedoch eine Intensität, die vielen westlichen Menschen Angst macht. Paare, die diesen Intensitäten Raum geben, erfahren in ihren sexuellen Begegnungen einen *Prozeß* (Bragdon

spricht in diesem Zusammenhang von *Sexualität als Prozeß*, 234), der Entwicklungsprozessen in Erfahrungen veränderten Bewußtseins (wie wir sie z.B. beim Holotropen Atmen erleben) sehr ähnlich sein kann. *Körperliche Liebe* kann dann zu einer *spirituellen Übung* werden, die offen ist für alle personalen, perinatalen und transpersonalen Erfahrungen. Höchste Liebeserfahrung kann hier manchmal sehr nahe kommen der Begegnung mit dem eigenen Schatten, der Konfrontation des Bösen. Die immensen sexuellen Energien können einen spirituellen Aufbruch rasanten Ausmaßes begünstigen, gleichzeitig jedoch existenzielle und spirituelle Krisen vielfältiger Arten auslösen, wenn sie auf unreife Persönlichkeitsanteile stoßen.

Auslöser für spirituelle Krisen können weiterhin sein  
*intensives Üben einer spirituellen Technik,*  
*intensive therapeutische Selbsterfahrung.*

In diesem Zusammenhang scheint ein Lehrer bzw. Therapeut besonders wichtig, der Hilfen anbieten kann, archetypische Inhalte ins tägliche Leben zu integrieren. Günstig scheinen dafür Methoden, die "sozial greifen" wie z.B. "Gestalt" oder "Psychodrama" o.ä.

#### **4. Formen spiritueller Krisen**

***Die Erfahrung des zentralen Archetyps*** (John Perry) bzw. die *Öffnung gegenüber dem Mythos des Lebens* (Bragdon 53,54):

Eine Person kann beispielsweise eine mystische Christuserfahrung haben, die die Botschaft enthält, das persönliche Leben hätte nur dann einen Sinn, wenn in ihm die Unbedingtheit von Liebe verwirklicht sei. Ein anderer könnte erfahren, daß er in seinem Leben besonders Kindern ein offenes Ohr schenken und ihnen eine Umgebung schaffen müßte, von der sie sehr viel Achtung und Aufmerksamkeit erhielten. Dieser Mensch hatte eine mystische Erfahrung, daß alle Kinder *Kinder Gottes* seien.

Dramatische archetypische, oft mythologische Bilder, die "das Weibliche", "das Männliche" darstellen, der Konflikt zwischen "Gut und Böse". "Es ist,

als wiederholte (der Betreffende) in seinem Inneren die Schöpfung der Welt ..."; Katastrophen, Weltgerichte etc.

***Die schamanische Krise:***

Thema: Geburt, Leben, Tod (oft: In-Stücke-Zerfallen), Wiedergeburt zum Zwecke des Heilens. Das alles geschieht oft gegen den Wunsch der betreffenden Person. Gleichzeitig hat diese das Gefühl, ihre wahre Bestimmung gefunden zu haben, ihr wahres Selbst. Es ist dem Schamanen nicht möglich, sich dem Ruf seiner Bestimmung zu widersetzen. Schamanen werden von anderen benannt; niemand kann von sich das erste mal sagen: Ich bin ein Schamane.

***Kundalini:***

"Dem Erwachen der Kundalini geht oft die intensive Konzentration auf eine Aufgabe voraus, die über die Sorge für die eigenen Bedürfnisse hinausgeht" (Bragdon 61). "Es kam mir vor, als sei mein Herz zwei Meter groß. Ich hatte so viel Liebe im Herzen, daß ich gar nicht wußte, wohin damit ..."

Kundalini ist starke durch den Körper strömende Energie; Verspannungen, Zuckungen reinigen das körperliche System.

***das Auftauchen karmischer Musters***

***Sensitive Öffnung***

***Besessenheit***

***Psychoide Erfahrungen***

***Paranormale Erfahrungen***

In alle Spirituellen Krisen geht es um die Integration des abgespaltenen *Inneren Kindes*. Viele Menschen können sich sehr schwer vorstellen, was es eigentlich ist, *erleuchtet* zu sein. Sogyal Rinpoche sagt dazu in seinem Buch *Leben und Sterben im Tibetischen Buddhismus*, daß einer der Gründe dafür darin zu liegen scheint, daß der erleuchtete Zustand für uns zu *naheliegend*, zu offensichtlich ist. Er hat vielleicht mit dem Allernatürlichsten zu tun, mit der *Integration des normalerweise abtgespaltenen Inneren Kindes und des Erwachsenen*. Dies ist allen Spirituellen Krisen gemeinsam.

**5. Spirituelle Krise - Mystische Erfahrung oder Psychose**

Es ist in den letzten Jahren im Rahmen der Transpersonalen Psychotherapie viel davon gesprochen worden, was eine Spirituelle Krise ist und was eine Psychose. Bei dieser Abgrenzung ist mir immer unwohl. Ich frage mich auch, ob der Begriff der "psychischen Krankheit" nicht auf diese Weise quasi durch die Hintertür wieder eingeführt wird. Die Psychotiker wären dann die wirklich Kranken.

Stanislov Grof geht davon aus, daß etwa drei Prozent der Fälle von Verwirrung, Angst, überhaupt schizophrenen und zyklisch depressiven Symptomen auf hirnorganische Störungen zurückzuführen sind. Bei dem Rest können organische Ursachen dieser auffallenden Verhaltensweisen nicht gefunden werden.

Allerdings heißt das nicht, daß - wie es so häufig auch heißt - die restlichen 97% nur "Psychotherapie machen müßten..." Denn, realistisch betrachtet, gibt es unter ihnen eine große Zahl, bei der Psychotherapie welcher Art auch immer kaum eine Aussicht auf Erfolg hat. Bestimmte sogenannte Psychotiker wird kaum ein westlicher Therapeut, und sei er noch so offen, begleiten können. Ein sinnvoller Einsatz von Psychopharmaka kann hier manchmal sehr hilfreich sein. Er verlangsamt den Ablauf der psychologischen Prozesse, so daß sich die Ichstruktur leichter stabilisieren kann. Allerdings mögen wir Therapeuten uns dabei vor Augen halten, wie die Gabe von Psychopharmaka während sogenannter psychotischer Schübe subjektiv empfunden werden kann: "Es ist, wie wenn du beim Fliegen unvermittelt auf eine Mauer prallst ..." (Bragdon 260).

Von pragmatischem Nutzen für einen Begleiter von einem Menschen in einer existenziellen Krise können die von Daniel Lukoff (*The Diagnosis Of Mystical Experiences With Psychotic Features*; in: *The Journal Of Transp. Psychology*, 1985, Vol.17/2) entwickelten differentialdiagnostischen Kriterien sein. Lukoff unterscheidet zwischen "Psychose" und "mystischer Erfahrung mit psychotischem Aussehen". Bei letzterer ist ein positiver Abschluß des Prozesses eher wahrscheinlich.

Ein wesentliches Kriterium ergibt sich zunächst aus der *Frage nach dem sogenannten präpsychotischen Alltag* (Dieses Kriterium wird besonders

von John Perry genannt, der jahrelang mit sogenannten schizophrenen und in anderer Weise "verrückten" Menschen gearbeitet hat.):

Kann die betreffende Person auf einem minimalen Standard allein wohnen und sich allein versorgen? Hat sie eine Arbeit? Einen Freundeskreis? Intime Beziehungen?

Dann in der Krise: Ist die betreffende Person *kooperationsbereit, beziehungsweise bereit*? Dazu muß allerdings gesagt werden, daß Beziehungen immer ein Zwei-Personen-Prozeß sind. Der vor einigen Jahren verstorbene Vater der anti-psychiatrischen Bewegung *Ronald Laing* war ein Meister darin, mit verwirrten Menschen Beziehungen aufnehmen zu können und mit ihnen auch für Außenstehende verständliche Gespräche zu führen. Verwirrtheit und inadäquates Verhalten als Symptom ist oft eine Rebellion gegen unehrliches, inauthentisches Verhalten der Therapeuten.

Von Bedeutung erscheint auch die Frage, ob es einen *konkreten Auslöser* im von mir beschriebenen Sinne gibt und ob dieser *Auslöser innerhalb der vergangenen sechs Monate* liegt. Werden diese Fragen bejaht, handelt es sich eher um eine mystische Erfahrung.

Lukoff nennt weiterhin folgende Kriterien für die diagnostische Entscheidung *mystischer Erfahrung*:

*Extatische Stimmung.* Die Erfahrung schließt eine gehobene Stimmung ein, ein Gefühl von Bewußtseinsweiterung, Einheit mit dem Ganzen und Emanzipation.

*Das Gefühl eines neu gewonnen Wissens.* Die Person hat viele neue Einsichten, Enthüllungen, die für sie von Bedeutung sind.

*Veränderte Wahrnehmung.* Erhöhte Sensitivität bis hin zu auditiven und visuellen Halluzinationen (*Visionen*).

*Die Visionen sind von ihrem Inhalt her bezogen auf mythologische Themen.* John Perry nennt Themen, die häufig auftauchen: Tod und Wiedergeburt / Die Reise / Begegnung mit Geistern / Kosmische Konflikte (gut vs. böse; hell - dunkel; männlich - weiblich, etc.) / Magische Kräfte wie Telepathie und Hellseherie / Thema einer neu entstehenden Gesellschaft: radikaler Wechsel, Weltfrieden,

Religion / Göttliche Einheit mit aller Schöpfung, mit Christus, Buddha, etc.

Aus dem Bereich der mystischen Erfahrung werden von Lukoff ausgeschlossen alle Erfahrungen paranoider Art; hier ist auch die Kooperationsfähigkeit meistens schwierig. Meiner Erfahrung nach ist das jedoch auch keine unabhängige, unumstößliche Größe.

Nach diesen diagnostischen Erwägungen, die ich Ihnen mit einer gewissen Ambivalenz vorgetragen habe, möchte ich meine Überlegungen zum Thema *Spirituelle Krisen* mit einem Zitat von einem unbekanntem Autor schließen:

*Ein Schüler sagte zum Meister:*

*"Wir haben Angst, in unserem Hause lebt ein Geist.*

*Bitte sag uns, was wir tun sollen."*

*Der Meister antwortete:*

*"Legt ein Gedeck mehr auf!"*

## Das Transpersonale in der stationären Psychotherapie

### 1. Einführung in die Erfahrung des Energiefeldes

Wir können diese Tagung verstehen als ein Energiefeld. Dabei verstehe ich den Energiebegriff nicht als physikalischen, sondern als erlebnisbezogenen Begriff. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die Erlebnisqualitäten richten, die jenseits unserer Begriffe und Konzepte liegen, so fühlt sich das Feld unseres Bewußtseins an wie ein Feld von Energie. Dieses innere Energiefeld, das unseren Erlebnisraum, unser Bewußt-sein erfüllt, ist selten rein, ist meistens strukturiert.

Wir können eine solche Tagung von unserem Erleben her als ein Energiefeld betrachten, das als seine Struktur bestimmte Formen herausbildet, die eine zeitlang leben und dann wieder vergehen. Typische Formbildungen, in denen sich dieses Energiefeld strukturiert, sind Polarisierungen, z B. die von Organisator und Teilnehmer, von Referent und Zuhörer, von aktiver, vermittelnder Position und geöffnet-hingegebener Haltung, oder von konkurrierendem Gegenübersein. Dies sind Beispiele, wie sich Energie im Erlebnisfeld verdichten kann, wie sich unser Bewußtsein strukturieren kann, wie wir Hineinpulsieren in eine bestimmte Form, eine Rolle, eine Erlebnisperspektive, und wie wir uns wieder aus diesen Verdichtungen, Strukturierungen herauslösen, wie diese zerfließen, wie wir in unserem Erlebnisraum weiterströmen. Unser inneres Energiefeld, der Inhalt unseres Bewußtseins, fluktuiert ständig, ist ständig im Fluß, in Veränderung, in Schwingung.

Die strukturierenden Prozesse unseres Erlebnisfeldes haben das zur Folge, was wir gerade konkret erleben. Zum Beispiel könnten Sie sich jetzt gerade damit beschäftigen, daß dies doch alles arg theoretisch ist, und sich fragen, was es denn mit dem Thema zu tun hat. Doch darauf werde ich noch eingehen.

Typische Prozesse, wie sich unser Bewußtsein organisiert, sind:

Verdichtung zu Einzelinhalten und Auflösung,

Kontraktion als Erzeugung innerer Spannung, als Fixierung und Ausdehnung einer kontrahierten Struktur,



Fokussierung als Konzentration, als Zentrierung, Vordergrundbildung und Öffnung, Weitung, Entfokussierung, Identifizierung und Entidentifizierung, Loslassen, um nur einige zu nennen. Wie man an dieser Aufzählung schon erkennen kann, sind Energiequalitäten typischerweise wellenförmig, rhythmisch, pulsierend, vibrierend, wie wir es auch bei körperlichen Vorgängen, wie dem Atem, Wachheit und Müdigkeit oder auch bei Emotionen erleben. Diese Strukturierungsprozesse unseres Bewußtseins, die Formbildungsprozesse, also die Art und Weise, wie wir unser Energiefeld so strukturieren, daß wir genau das erleben, was wir erleben, laufen meistens gewohnheitsmäßig ab - wir sind ihrer nicht gewahr. Sie sind gewissermaßen unbewußt. Sie sind uns so selbstverständlich, daß wir glauben, daß man die Wirklichkeit eben nur so erleben kann, wie wir sie gerade erleben. Dies geschieht vor allem dadurch, daß wir auf einzelne Inhalte bezogen sind, auf Themen, auf die Begriffe, mit denen wir unser Erleben beschreiben. Wir leben innerlich vorwiegend in einer Welt von Begriffen und Interpretationen und beziehen uns nur selten auf die tiefere Schicht des Erlebens jenseits der Beschreibung und Bedeutung. Dies ist das Charakteristikum unseres personalen, begrifflichen, ichhaften Bewußtseins. Einer der wesentlichen Prozesse, unser Energiefeld zu formen und zu strukturieren, ist der Prozeß des Sich-Identifizierens: *Ich* bin es, der genau dies jetzt erlebt, *Ich* höre hier zu und denke mir dazu meine eigenen Gedanken. Auf diese Weise gestalten wir unseren inneren Raum des Erlebens. Wenn aber unser Bewußtsein sich nicht mehr mit Einzelinhalten identifiziert, sondern sich öffnet für die Wahrnehmung des zugrundeliegenden Feldes, wenn es von den Begriffen loslassen kann und zur energetischen Grundstruktur unseres Erlebens vordringt, dann kann es wahrnehmen, wie sich das Energiefeld gerade anfühlt, wie es strukturiert ist, und weiter strukturiert werden könnte. Ein solches Bewußtsein könnten wir als energetisch bezeichnen oder auch als transpersonal, weil es nicht mit Einzelinhalten identifiziert ist, sondern den Raum des Erlebens wahrnimmt. Und in diesem Energieraum gibt es keine Begrenzungen, sondern Verbundensein, Verwobensein. Die Innen-Außen-Unterscheidung wird durchlässiger, wir haben das Gefühl, mit unserer Umgebung zu verschmelzen. Wenn wir zu zweit oder in einer größeren Gemeinschaft sind, so spürt unser energetisches Bewußtsein, ob wir aufeinander eingestimmt sind. Es sucht Übereinstimmung, die gleiche Wellenlänge, die

gleiche Schwingung. Mitsein, Zusammensein, Verbundensein kennzeichnet die tiefe Erfahrung der Begegnung im Energieraum, Worte, die „mit“, „zusammen“ oder „con“ als Vorsilbe besitzen, beschreiben entsprechende Qualitäten: Mitgefühl, Mitfreude, Zusammenpassen, Konsens, Konspiration als Zusammenatmen, Kontakt, Zusammenarbeit, Kooperation usw. Alle diese Erfahrungen bedeuten Teilhabe am größeren Ganzen, dem Wir, der Einheit, der Ganzheit. Sie sind Verschmelzung und damit Auflösung der Begrenzung unseres Ich-Gefühls, unseres personalen Bewußtseins. Ein sehr direkter Zugang zu dieser Erlebnisqualität besteht darin, die Aufmerksamkeit zu richten auf die Atmosphäre, die Stimmung, das energetische Klima, das gerade zwischen zwei Menschen oder in einer Gemeinschaft herrscht. Welche Atmosphäre hat diese Tagung für Sie? Und wie tragen Sie zu dieser Atmosphäre bei?

Wir sind Teil dieser Atmosphäre und bringen sie gemeinsam hervor. Die Atmosphäre, das Klima, verbindet uns. Sie ist eine Unterströmung, die wirkt, auch wenn wir uns dessen nicht bewußt sind. Die Aufmerksamkeit zu öffnen für das atmosphärische Feld, öffnet uns für das größere Ganze, das uns durch diese Tage bewegt, das uns trägt. Die Aufmerksamkeit zu öffnen für das energetische Klima kann unseren Bewußtseinszustand wechseln lassen zur Wahrnehmung transpersonalen Qualitäten. Gerade dieser Wechsel vom personalen zum transpersonalen Bewußtsein scheint für unsere Kultur, vielleicht für die ganze Menschheit, gegenwärtig erforderlich zu sein. Das abendländische Bewußtsein ist momentan vorwiegend personal identifiziert. Unser Zeitgeist ist rational, ich-haft, objektbezogen. Unser individuelles Bewußtsein kann verstanden werden als Ausdruck des kollektiven Bewußtseins, des Zeitgeistes. In dieser Perspektive ist unser individuelles Bewußtsein die Einzelform, die das kollektive Bewußtsein, das kollektive Energiefeld, annimmt. Individuelles Bewußtsein und kollektives Bewußtsein verhalten sich zueinander wie Holone. Wilber erklärt mit diesem Begriff das Verhältnis vom Teil und größerer Ganzheit. Viele Individuen formen zusammen ein größeres Kollektiv, von dem sie wiederum als Teil betrachtet werden können. Das kollektive abendländische Bewußtsein kann als Teil des Menschheitsbewußtseins verstanden werden. Dieses wäre wiederum ein Teil des planetaren Bewußtseins des gesamten Organismus Erde. Das abendländische, vorherrschende kollektive Bewußtsein ist neben präpersonalen Aspekten, wie bereits erwähnt, vorwiegend personal

strukturiert. Im personalen Bewußtsein sind, energetisch betrachtet, die Kontraktion, die Begrenzung, die Identifizierung überbetont. Die transpersonale Bewegung und das transpersonale Bewußtsein können als Ausdruck progressiver Aspekte des gegenwärtigen Menschheitsbewußtseins betrachtet werden. Das transpersonale Bewußtsein ist jedoch angesichts des gesamten kollektiven Bewußtseinsfeldes nur sehr schwer aufrecht zu erhalten. Nur eine sehr ausgereifte und entwickelte Persönlichkeitsstruktur kann dazu in der Lage sein. In kollektiven subkulturellen Feldern, an denen wir Anteil haben, ist dies leichter, z.B. auf einer solchen Tagung oder in einem institutionellen Rahmen, wie einer Lebensgemeinschaft oder einer Klinikgemeinschaft. Damit besitzen solche kollektiven Energiefelder, wie die einer Tagung oder einer Klinik in der gegenwärtigen Menschheitssituation eine besondere Verantwortung.

## **2. Die Klinik als kollektives Energiefeld**

Das kollektive Bewußtsein einer transpersonal orientierten psychotherapeutischen Klinik besitzt sowohl präpersonale, personale, als auch transpersonale Strömungen, nach denen sich das kollektive Energiefeld strukturieren kann. Patienten und Therapeuten partizipieren somit an der Intensität und Dynamik präpersonaler archetypischer und kindlicher Strebungen, an der Rationalität, Distanz und Erstarrung des Ich-Bewußtseins und an den ausgedehnteren, freieren und heilsamen Qualitäten des transpersonalen Bewußtseins.

Da jeder, Patient und Therapeut, im Sinne eines Holons Teil der Klinikgemeinschaft ist und damit Teil ihres kollektiven Energiefeldes, partizipiert jeder an den Prozessen jedes anderen in der Klinik. Allein aus dieser Betrachtungsweise können eine Fülle von Schlußfolgerungen gezogen werden.

Die wesentliche Aufgabe der Therapeuten besteht darin, das kollektive Energiefeld so zu strukturieren, daß es Heilungsprozesse ermöglicht. Öffnen sie sich für den *transpersonalen* Bewußtseinsraum, so ermöglichen sie den anderen Mitarbeitern und den Patienten über die Teilhabe an dem so strukturierten kollektiven Energiefeld, ihren inneren Erlebnisraum so zu

gestalten, daß sie ebenfalls die transpersonale Ebene wahrnehmen können. Hieraus resultiert eine besondere Verantwortung der Therapeuten für ihre eigene Entwicklung, insbesondere ihr eigenes Bewußtsein. Die Ausstrahlung jedes Therapeuten wirkt sich atmosphärisch aus und berührt damit jeden anderen.

Der direkteste Zugang zum kollektiven Energiefeld der Klinik ist die Atmosphäre, der Geist des Hauses. Gegen Atmosphärisches können wir uns kaum abgrenzen, es beeinflußt uns wie das Wetter, das Klima. Die moderne Säuglingsforschung spricht vom Interaktionsklima, das früher prägend ist als bestimmte einzelne Erlebnisweisen und Beziehungsmuster. Somit kann uns die Atmosphäre tief berühren, verschüchtern, verstören oder auch tragen, nähren und heilen. Vor allem sind wir dem Klima von Großgruppen relativ schutzlos ausgeliefert, wie es sich bei Massenveranstaltungen zeigt. Die Atmosphäre einer Großgruppe kann uns aus unserer personalen Struktur in primitive schwarz-weiß-Muster von Begeisterung und Idealisierung oder Aggressivität und Entwertung regredieren lassen, aber auch öffnen und weiten für das Berührtsein von etwas Größerem. Es bietet sich daher an, in einer transpersonal orientierten Klinik therapeutische Großgruppen durchzuführen und diese so zu strukturieren, daß heilende und transpersonale Qualitäten erfahrbar sind. Bei einer Größe von mehr als 12 - 14 Teilnehmern wirken nach meiner Erfahrung mehr energetische oder klimatische Kräfte, als die interaktionelle Dynamik, die in einer Kleingruppe vorherrschend ist. In unserer Klinik werden eine ganze Reihe von Therapien in Großgruppen in diesem Sinne durchgeführt, z.B. die TaKeTiNa-Gruppe, die Gruppe dynamischer Körperarbeit, die der Orgodynamik folgt, und dynamischer Atemarbeit, die in einer Modifizierung Holotropen Atmens durchgeführt wird, aber auch die eher strukturierte und strukturfördernde Bewegungstherapie. Zentral sind für mich die beiden Großgruppenveranstaltungen aller Patienten und Mitarbeiter.

Das wöchentliche Plenum wird begonnen durch einen spirituellen Text und eine anschließende kurze Schweigephase. Diese Einstimmung strukturiert bereits die Atmosphäre der Großgruppe. Da diese Veranstaltung jede Woche in der gleichen Weise begonnen wird, bahnt bereits der ritualisierte Ablauf eine bestimmte Stimmung. Spirituelle Texte und Schweigephasen haben eine besondere Kraft zur Öffnung für den transpersonalen

Bewußtseinsraum. Ihre Absicht ist, einen inneren Raum zu schaffen für etwas Größeres. Im Ablauf dieser Veranstaltung wird Raum geschaffen für die Abschiede derer, die in der darauffolgenden Woche die Klinik verlassen. Jeder Patient, der geht, erhält den Raum, in der Großgruppe von der Klinikgemeinschaft auf seine Weise Abschied zu nehmen. Abschied, so wird hier oft erfahrbar, ist ein existentielles, archetypisches Thema des Übergangs. Es ist nicht nur der Übergang von der Klinik in den Alltag, sondern auch der Loslösung aus diesem Energiefeld, das einen Patienten oder eine Patientin für eine zeitlang getragen hat und in dem es leichter war, den inneren Erlebnisraum auf eine heilsame Weise zu strukturieren, als im kollektiven Energiefeld der Großstadt oder der Kleinfamilie oder des Arbeitsplatzes, an dem jemand nach der Klinik wieder teilhaben wird. Der Raum, Abschied zu nehmen, ist auch der Raum, aus der Rolle von Patient und Therapeut sich herauszulösen, zum letzten Mal sich herauszulösen und die Ebene des Mitmenschen zu fühlen, das Verbundensein von Menschen zu spüren, die sich zu dieser Zeit gerade hier auf der Erde treffen und sie gemeinsam bewohnen, ein Verbundensein vielleicht auch in der gemeinsamen Vision, die durch jeden Patienten, der die Klinik verläßt, in das größere Feld des Gesellschaftlichen hineingetragen wird. Schließlich ist jedes wirkliche und tiefe Abschiednehmen auch eine Vorbereitung auf das letzte Abschiednehmen, das Loslassen des Lebens im Sterben.

Auf dieser Basis dann werden die neuen Patienten, die gerade angereist sind, begrüßt und willkommen geheißen. Häufig sind sie bereits tief berührt von der Atmosphäre, die diejenigen ausgestrahlt haben, die Abschied genommen haben. Ein Charakteristikum dieser Atmosphäre ist das Gefühl eines guten Zuhauses.

Die Klinik als Ort der Gesundung sollte ein gesunder Ort sein (also kein krankes Haus)! Und an jedem gesunden Ort ist es möglich, sich zuhause zu fühlen, sich angekommen zu fühlen. So ist das innere Ankommen in der Klinik als Gefühl, endlich Zuhause zu sein, aufgehoben zu sein, getragen zu werden, ausgehalten zu werden und Vertrauen zu haben, letztlich ein inneres Ankommen bei sich selbst, im eigenen Wesen, in der eigenen Tiefe. Dieses Erleben besitzt einen transpersonalen Charakter, denn das Bedürfnis nach Zuhause ist ein archetypisches, wie Podvoll sagt, wenn er feststellt, daß chronisch schizophrene Patienten einer Langzeitstation, die keine Wohnung und keine Familie mehr besitzen, den Wunsch äußern, entlassen zu werden und nach Hause gehen zu können. Ein äußeres Zuhause ist bei

ihnen nicht vorhanden, aber das innere Bedürfnis. Es ist archetypisch. Es kennzeichnet unseren Wunsch nach Einswerdung mit dem Sein und hat damit wesentlichen Anteil an unserer spirituellen Suche.

Die andere, eher *therapeutisch* aufgebaute Großgruppe beginnen wir meistens mit einer Energieverbindung, dem Resonanzkreis. Hier sitzen alle Mitarbeiter und Patienten sich an den Händen haltend im Kreis und sind für einige Minuten still. In dieser Stille werden sie angeleitet, das Verbundensein zu spüren. So wird die Aufmerksamkeit auf das größere Ganze des Energiefeldes gerichtet. An dieser in der Klinik immer wieder durchgeführten Übung werden drei wesentliche Elemente zur Herstellung eines transpersonalen energetischen Klimas, die Michael Plesse und Gabrielle St. Clair formulieren, erkennbar:

die Präsenz als Bewußtheit für das gegenwärtige Erleben,

die Wahrnehmung des inneren Erlebens als Raum, als Bewußtseinsraum, Energieraum

und die Verbindung, das energetische Verbundensein als Gemeinschaft, als gemeinsames Bewußtseinsfeld.

Auf dem Boden dieser Einstimmung, des dadurch kreierte Bewußtseinsfeldes, in einer so strukturierten Atmosphäre werden dann basale therapeutische Übungen durchgeführt, wie z.B. Bilanzierung der bisherigen Therapie, Rückmeldung geben und nehmen, Experimentieren mit der eigenen Mitte, das Erlernen des Bewußtheitskontinuums, die Übung fundamentaler Qualitäten des Zuhörens, um nur einige Beispiele zu nennen. Hier können wir auch Themen, die die Atmosphäre der Gesamtklinik bestimmen und gelegentlich auf Klinikebene in den Vordergrund treten, wie z.B. Sucht, Mißbrauch, unsoziale Verhaltensweisen usw., sich entfalten lassen und ihre Dynamik im Klima kollektiver Bewußtheit einer Wandlung zuführen. Den Abschluß der Großgruppe bildet meist ein Heilungsritual, bei dem in kleinen Gruppen oder in einer Partnerstruktur sich einer der Partner entspannt und für eine Berührung öffnet, die er von einem oder mehreren anderen erhält. Wie in einer Meditation werden alle hingeführt zu einer Öffnung für heilende Qualitäten des inneren Energieraumes. Heilung ist nach unserer Auffassung nicht machbar oder erreichbar. Sie geschieht, oder sie geschieht nicht. Sie ist eine der organismischen Qualitäten, die wir behindern oder deren Entfaltung wir ermöglichen können. Das innere Erlebnis zu heilen ist immer das Berührtsein von etwas Größerem, Weiterem als ich es bin, vielleicht von etwas Heiligem. Es ist eine größere

Kraft, eine archetypische Energie, von der ich mich berührt fühle. Heilung der eigenen Gefühle, Empfindungen, Muster, der Art und Weise wie wir uns selbst erleben, ist fühlbar als Berührtsein, als Ergriffensein, als Versöhnung mit sich selbst oder anderen. Heilung ist ein Geschenk, eine Gnade. In diesem Sinne kann sie erlebt werden, wenn das Bewußtsein transpersonal geöffnet ist. Die in der Psychotherapie übliche Aufarbeitung und Durcharbeitung unbewußter oder bewußter Themen, Konflikte und Muster kann zu einer Integration, einer inneren Harmonisierung und Akzeptanz führen und auch als solche erlebt werden. Heilung erfordert aber einen Wechsel der Erlebnisperspektive zum Energieraum hin, sie ist ein Ausdruck der Ganzwerdung. Sie ist ein Ausdruck des Heils, nach dem wir letztendlich suchen.

Insofern besitzen alle Menschen, die teilhaben an dem Energiefeld einer Klinik, und das sind alle Mitarbeiter und Patienten, eine Verantwortung für die Atmosphäre. Es ist wichtig, diese gemeinsame Verantwortung immer wieder deutlich zu machen. Insbesondere bedeutet es für die Patienten und Patientinnen, Mitverantwortung dafür zu tragen, daß das Feld, in dem sie heilen wollen, auch heilsam ist. Therapie braucht sicherlich die Bereitschaft, den eigenen Schatten im Feld der Gemeinschaft sichtbar werden zu lassen, sich betroffen sein zu lassen von den eigenen destruktiven Kräften, diese zu erkennen, zu begrenzen und sich im Feld der Bewußtheit, der Unterstützung und des Mitgefühls wandeln zu lassen. Dafür ist es aber erforderlich, gleichzeitig auf einer tieferen Schicht dazu beizutragen, daß das Heilfeld erhalten bleibt, indem ich mich als Patient immer wieder um einen positiven und konstruktiven Geist bemühe und meine Präsenz und Unterstützung für die Prozesse anderer zur Verfügung stelle. Die energetische Kraft einer Gruppe ist, wie Richard Moos sagt (Krankheit - Tor zur Wandlung, S 43), viel größer als die eines einzelnen, und damit wird es möglich, das eigene Kranke und Unerlöste im Kontext der Gruppe sich verwandeln zu lassen. Daher liegt es nahe, in einer transpersonal orientierten psychotherapeutischen Klinik vorwiegend auf gruppentherapeutische Arbeit und weniger auf Einzeltherapie bezogen zu sein. Die verschiedenen Gruppenangebote sind ausgerichtet auf den gleichen Geist. Ihre Verwobenheit trägt idealerweise den Charakter des Zusammenpassens, der Stimmigkeit. In unserer Klinik sind dies neben den beschriebenen Großgruppen die täglich stattfindenden Kerngruppentherapien, in denen vorwiegend verbal und

gestalttherapeutisch gearbeitet wird, die körperbezogenen Therapieformen, wie die Atemgruppe, die dynamische Körperarbeit, TaKeTiNa, die Stimmgruppe, Massagegruppe, Wassergruppe usw., die Maltherapiegruppe und die verschiedenen Meditationen, um einige Beispiele zu nennen. So werden zwar Schwerpunkte gebildet, die für den einzelnen unterschiedlich gewichtet sind und der Klinik ihre Gestalt geben, ich halte aber die einzelne Methode nicht für entscheidend, sondern den Geist, in dem sie geschieht.

### **3. Die Aufgabe des Teams in einer transpersonal orientierten Klinik**

Angesichts der Dynamik, die Patienten mit schweren psychischen Störungen in das Energiefeld der Klinik hineinbringen, kommt es immer wieder zu brisanten Fluktuationen des kollektiven Energiefeldes mit hoher Aggressivität oder erheblichen Überschreitungen der Regeln und Vereinbarungen. In solchen Situationen ist es erforderlich, daß die Therapeuten dieses mit hoher Energie besetzte Thema, wie z.B. Mißbrauch, Sucht oder Enttäuschung, im inneren Raum von Präsenz, Mitgefühl und innerer Stille bewahren und halten, ohne sich zu verstricken und handlungsunfähig zu werden. Es besteht die Gefahr, daß die Atmosphäre umkippen kann und destruktive Energien ausgelebt werden, was erhebliche Traumatisierungen und Verletztheiten zur Folge haben würde und im Grunde eine Wiederholung und Vertiefung alter Traumatisierungen bedeuten würde. In unserer Klinik gab es bisher einige solche Grenzsituationen, aber die heilende Kraft des Energiefeldes konnte erhalten bleiben, indem einer der Therapeuten die thematische Dynamik in sich selbst wirksam werden ließ, austrug und öffentlich sichtbar und spürbar werden ließ, was dies für ihn bedeutete (z.B. was er bzw. sie in der eigenen persönlichen Geschichte im Umgang mit Gewalt- oder Mißbrauchserfahrungen als hilfreich erlebt hat).

Dies ist eine wesentliche Qualität transpersonaler therapeutischer Arbeit, eine Art schamanischer Tätigkeit. Durch Partizipation an der Leidensthematik des Patienten, die im kollektiven Energiefeld wirksam ist, erscheint diese in unserem inneren Erlebnisraum. Im günstigen Falle nehmen wir diese im Gefäß und der größeren Weite unseres Bewußtseins auf, tragen sie in uns aus und transformieren sie, z.B. als Aussöhnung mit



einer Gewalterfahrung. Dieser Umwandlungsprozeß kann im einzelnen Therapeuten stattfinden, im einzelnen Patienten oder im Prozeß einer Gruppe wirksam werden. Wenn Heilung geschieht, so geschieht sie nie nur individuell, sondern für die Menschheit, vielleicht sogar für diesen Planeten, denn ganz nah oder entfernter, mehr oder weniger partizipieren wir alle an diesen Heilungsprozessen. Ein solches Gefäß zu sein, ein solcher Container, der auch die energetische Dynamik spiritueller Krisen oder psychotischer Erlebnisse halten, tragen, austragen kann, erfordert ein transpersonales Bewußtsein. Spirituelle Krisen, Psychosen, schwere Traumatisierungen sexueller oder gewalttätiger Natur sind nicht persönlich aushaltbar. Ihre Kraft zerstört die persönliche Identität. Hier kann nur existentielle Anwesenheit, liebevolle Präsenz, die Verankerung im Seinsgrund einen Raum für die Heilung eröffnen. In jeder anderen nicht-spirituellen Perspektive könnten wir als Therapeuten den heftigen Stürmen der Übertragungen und unserer eigenen Gegenübertragungen kaum etwas entgegensetzen und wären nicht in der Lage, ihre Qualitäten fruchtbar zu machen. Der Vorteil eines transpersonal arbeitenden Therapeuten in einer Klinik angesichts der massiven energetischen Dynamik bei schweren psychischen Störungen besteht in der Teamarbeit. Auch hier ist die energetische Kraft der Gruppe stärker als die des einzelnen. So kann sich zum einen der einzelne Therapeut im Teamgeist verankern, von ihm tragen lassen, zum anderen können schwierige Situationen und Themen symbolisch im gesamten Team durchgearbeitet werden. Das Umwandeln destruktiver Energiekräfte in progressive und gutartige geschieht meistens dadurch, daß das kollektive Bewußtsein des Teams eine Schicht tiefer geht, als die Störung des Patienten erscheint. Dort ist meistens die Sehnsucht nach Erlösung und Befreiung, die ein Symptom oder eine destruktive Verhaltensweise in sich trägt, spürbar, ihr insofern tieferer Sinn verstehbar. Viele von uns kennen die Erfahrung, daß sich häufig im Patienten etwas verändert hat, wenn eine tiefgehende Fallbesprechung oder Supervision über diesen Patienten stattgefunden hat, ohne daß es bereits zu einer therapeutischen Intervention gekommen war. Dieses Phänomen, das vorwiegend bei Frühgestörten bekannt ist, läßt sich durch die gemeinsame Partizipation am kollektiven Energiefeld erklären. Im übrigen sind auch die Phänomene, die durch den Begriff der projektiven Identifizierung beschrieben werden, leichter durch die Teilhabe an einem kollektiven Energiefeld, und sei es der Dyade Therapeut und Patient, zu erklären.

Aus diesen Überlegungen wird die Bedeutung der Teamarbeit und der Supervision einer transpersonal arbeitenden Klinik erkennbar. Der Teamgeist stellt eine bedeutende Subkultur innerhalb des kollektiven Energiefeldes der Klinik dar. Er benötigt somit von Mitarbeitern und Supervisoren eine besondere Pflege und Beachtung. Jeder trägt ein hohes Ausmaß an Mitverantwortung für die Atmosphäre im Team. Da die Verankerung der Therapeuten im transpersonalen Bewußtseinsraum die Voraussetzung für die Heilungsprozesse im dargestellten Sinne ist und eine Unabhängigkeit im Umgang mit den eigenen gefühlsmäßigen Reaktionen, also den eigenen Gegenübertragungsreaktionen, auch auf schwerwiegende Energiedynamiken ermöglicht, verdient die Persönlichkeitsentwicklung der Therapeuten eine besondere Beachtung. Idealerweise haben sich in einem solchen Team Menschen zusammengefunden, die hier ihre Bestimmung, ihre innere Aufgabe fühlen und den ihnen anvertrauten Patienten und Patientinnen dienen möchten. Vielleicht sind sie auch interessiert, im beruflichen Feld weiter zu wachsen, und sie unterstützen sich gegenseitig in diesem Anliegen. Das so verstandene Wachstumsfeld des Teams wäre damit ein wichtiger verfeinerter und hochstrukturierter Teil des heilenden Feldes der Gesamtklinik. Richard Moss versteht in seiner Vision eines ganzheitlichen Krankenhauses (Krankheit - Tor zur Wandlung) ein solches Krankenhaus als Gefäß der Transformation, als Schule zur Erweckung der Lebendigkeit, als eine Art spiritueller Schule. In seiner Vision meditieren die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit den Patienten und Patientinnen, sehen ihre Arbeit nicht getrennt von ihrem Privatleben und versuchen, der Pflicht zu folgen, gut ausgeruht und geistig klar in der Arbeit zu sein.

Angesichts aber der dargestellten Schwierigkeit für das individuelle Bewußtsein, eine transpersonale Öffnung im Kontext präpersonaler und personaler gesellschaftlicher Bewußtseinsformen aufrecht zu erhalten, werden sich zum gegenwärtigen Zeitpunkt im Team einer solchen Klinik vorwiegend Menschen zusammenfinden, die innerlich im Spannungsfeld dieser Bewußtseinsstrukturen leben. Kindliche Bedürfnisse, Selbstverwirklichungsinteressen und spirituelle Anliegen beispielsweise werden daher in einem solchen Team erscheinen und das Bewußtseinsfeld des gesamten Teams mehr oder weniger bestimmen. Hieraus folgt für die Teamleitung, die Supervision, aber auch für jeden Mitarbeiter die oftmals

schwierige und große Herausforderung, das Teamfeld und das Feld der gesamten Klinik als das größere Ganze zu sehen, das jedem Einzelnen die Chance gibt, weitere Schritte zur Ganzwerdung zu tun. Für diesen Entwicklungsprozeß, der im Grunde natürlich abläuft, ist es hilfreich, in häufig wechselnden Bewußtseinszuständen zu leben. Dies ist grundsätzlich für die Entwicklung sinnvoll, für Mitarbeiter und Patienten, und wird in einer Klinik bereits erleichtert durch die unterschiedlichen Arbeitsformen: in Großgruppen ist es naheliegend, die Aufmerksamkeit auf den transpersonalen Charakter des Atmosphärischen zu legen. In den Kleingruppen und den Dyaden der Einzeltherapie spielen biographische Aspekte, Übertragungen und Gegenübertragungen eine Rolle. Teamarbeit auf der einen Seite bzw. Patientenversammlung und Ämter auf der anderen Seite geben Raum für personales Erleben und personale Entfaltung. Und die Meditationen betonen die Innenschau, die Übung der Bewußtseinsveränderung.

#### **4. Die Ganzheit des Seins und das Transpersonale als Zwischenraum**

Dieser Wechsel der Bewußtseinszustände, diese Fähigkeit den inneren Energiezustand zu wechseln, wie Gabrielle St. Clair und Michael Plesse dies betonen, ist aus transpersonaler Sicht heute dringend erforderlich. Er führt zunehmend zu einer Wertschätzung sowohl des Transpersonalen als auch des Personalen und Präpersonalen. In Momenten tiefer Einsicht wird dem Geist erkennbar, daß das Absolute, Gott, der Seinsgrund sich in jeder Form kreierte und manifestiert, damit auch in jeder Form des inneren Energiefeldes erscheint, sich als jede mögliche Struktur unseres Bewußtseinsfeldes ausdrückt. Kindliche Themen, biographische Muster, persönliche Interessen, das Ego sind ebenso Erscheinungsformen des Seins, wie die innere Stille und der innere Frieden transpersonalen Bewußtseins. Allerdings sind sie durch ein großes Leiden, eine innere Spannung, eine innere Sehnsucht nach Erlösung und Befreiung gekennzeichnet. In der Haltung tiefen Mitgefühls und großer Liebe umfaßt das transpersonale Bewußtsein die persönlichen und archetypischen Leidensformen, so daß sie heilen können. Ingrid Riedel zeigt in ihren Bildern der Arbeit mit Patienten, wie sich solche überpersönlichen Kräfte beispielsweise in Engelsgestalten symbolisieren

und selbst katastrophale traumatische Erfahrungen zu tragen und zu heilen helfen. Sie spricht davon, daß auch die dunklen Archetypen ein Transzendenzpotential besitzen und nennt sie Bodenschätze des kollektiven Unbewußten, wenn sie mobilisiert und befreit werden. Dies unterstützt uns in der Überzeugung, daß auch die massiven dunklen archetypischen Energien, die in einer Psychose wirksam sind, getragen und geborgen werden können, so daß sie ihr transformatorisches Potential entfalten können. Ein wesentlicher Schritt dazu ist das Erwachen, die Fähigkeit des Bewußtseins, aus den identifizierten Bewußtseinszuständen herauszutreten in den Raum der Bewußtheit, in dem alle Einzelheiten sich abbilden und durch den das Alltagsbewußtsein relativiert wird. Selbst für Psychotiker und gerade für sie, erscheint es dringend erforderlich, diesen Bewußtseinsraum zu entfalten. Inseln der Klarheit nennt Podvoll die Momente, in denen ein schizophrener Mensch nicht psychotisch identifiziert ist. Diese Inseln der Klarheit zu erkennen und sich ausdehnen zu lassen, sei das entscheidende Element der Behandlung einer akuten Psychose. Insbesondere durch die verschiedenen Formen der Achtsamkeitsmeditation wird in unserer Klinik zunächst einmal die Position des inneren Beobachters gestärkt. Der innere Beobachter ist bei psychotischen Menschen, Borderline-Strukturen oder Neurotikern nicht verstrickt in das einzelne Muster oder Thema. Erst diese Position ermöglicht das Nicht-reagieren, eine gewisse Befreiung vom Ausgeliefertsein an die Emotionalisierung, die uns so oft beherrscht. Die Position des inneren Beobachters befreit sich zunehmend von Bewertung, Kritik und Beurteilung und wird mehr und mehr zu einem neutralen Begleiter des Erlebens. Sie weitet sich schließlich zum Raum der Bewußtheit, der verbunden mit der Liebe des Herzens und der Kraft unseres Körperlichen schließlich jede auch noch so schwere Verletzung und Traumatisierung zu heilen vermag. So würden wir es zumindest als transpersonale Therapeuten erwarten und erhoffen. Die Wertschätzung sowohl des Transpersonalen als auch des Präpersonalen und Personalen zeigt sich methodisch in der Therapie durch die Anwendung sowohl von Formen des Hineingehens in eine Emotion, eine körperliche Empfindung, ein biographisches Muster, im Sinne des Durchlebens, Auslebens, Ausdrückens, Fokussierens, Vertiefens, als auch durch Formen des Loslassens, der Desidentifizierung, des Mitgefühls mit sich selbst und anderen, der Hingabe und Öffnung für etwas Weiteres, Größeres oder

Neues. Der transpersonale Ansatz ist immer ganzheitlich und verbindend, betont das "und" statt des "oder" bzw. "aber".

In diesem Sinne kann transpersonale Arbeit im Kontext der christlich-spirituellen Tradition des Abendlandes verstanden werden. Christus zeigte einen Akt tiefen Mitgefühls und unendlicher Liebe, indem er das Leid der Welt auf sich nahm. Auf diese Weise konnte er den Menschen ein Gefühl dafür geben, wie es ist, sich zu entlasten: jemand anderer - Christus - trägt mein Leid und meine Sünden und klärt sie für mich. Aber eigentlich ist es die Christusnatur in jedem von uns, die göttliche Qualität des transpersonalen Bewußtseins, an die wir all unser Leid und unsere Schuld abgeben können. Dies führt zu einer Umwandlung, einer Transformation und Himmelfahrt. Gott, das Absolute, das Sein selbst erlöst uns. Wir erleben dies als Liebe Gottes, als Gnade. Unsere Persönlichkeit stirbt, wie Christus am Kreuz, aber Gott in uns ersteht, wie die Mystiker sagen. Das Sein selbst, das Leben erfüllt unser Bewußtsein. Dies wäre die spirituelle Sicht des Weges unserer Patienten, denn *patiens* bedeutet ertragend, erleidend, erdulnd zu sein, aber auch offen, zulassend, lassend, hingegeben. Aber wie wir wissen, ist der Weg des Leids und seiner Transformation nicht der einzige spirituelle Weg. Es gibt auch den Weg der Ekstase, der Sinne, den tantrischen Weg und den Weg des Geistes, der Konzentration und Achtsamkeit und sicher auch andere. Dies soll uns daran erinnern, nicht nur mit unseren persönlichen Interessen, sondern auch mit unserem eigenen spirituellen Weg nicht überidentifiziert zu sein, sondern dem Absoluten zu vertrauen.

Letztendlich ist jede transpersonale Arbeit getragen von der Ganzheit des Seins, von der absoluten Natur des Seins, von der Existenz Gottes, die sich bereits in uns verwirklicht. Es scheint so, daß das Sein sich seiner selbst in uns bewußt werden will, daß Gott in uns erstrahlen möchte, daß es nicht nur unsere persönliche Suche gibt, sondern auch die Suche des Absoluten nach uns. Das Transpersonale erscheint dann als Zwischenraum, in dem diese beiden Kräfte spürbar werden, der Zwischenraum zwischen dem Ich-Bewußtsein und dem Erleuchtungsbewußtsein. Er trägt somit Züge von beiden. Er repräsentiert die Verfeinerung der Persönlichkeit, die Heilung ihrer Strukturen, die Heiligung ihres Alltags.

Richard Moss spricht von der Verfeinerung und Erweiterung der Persönlichkeit in ihrer Lebendigkeit und strahlenden Kraft. Er beschreibt dies als Widerschein der Ganzheit des Lebens (Krankheit - Tor zur

Wandlung, S. 24), von der sich unser Ich-Bewußtsein trennt, der wir uns jedoch durch ein Einswerden mit dem Erleben des Augenblickes, durch eine hohe Präsenz, nähern können. Um die Ganzheit zu erreichen, müssen wir mit der Ganzheit beginnen (S. 93). Dann erfahren wir das Leben als Liebesgeschichte des Seins (S. 92). Geliebt zu werden und zu lieben ist eins, Ausstrahlung des Absoluten in unserer Persönlichkeit. So besitzt das Transpersonale als Zwischenraum zwischen Ich-Bewußtsein und Erleuchtungsbewußtsein sein eigenes Anliegen und seine eigene Bestimmung. Diese innere Bestimmung erfahren wir als den Sinn unseres Daseins. Welchem Auftrag ist unser Leben geweiht oder gewidmet? Es ist immer etwas, das mich überschreitet, eine Botschaft, eine Vision, eine Gemeinschaft oder ein anderer Mensch, dem ich mich hingebende. Der Sinn des Daseins ist nur in der Überschreitung des Ichs, des Ich-Bewußtseins zu finden. Nur aus dem Transpersonalen ist Sinn zu gewinnen. Unsere Aufgabe zu finden, bedeutet, uns aufzugeben. Unsere Bestimmung erfahren wir durch unsere innere Stimme, in der Einstimmung und Bezogenheit auf die Ganzheit des Seins, die immer anwesend ist.

So möchte ich mit einer kleinen Besinnung, einer Be-sinnung zu dieser Frage schließen. Und um die Begegnung dieser beiden Aspekte im Zwischenraum des Transpersonalen, sozusagen von oben und von unten oder von hinten und von vorne, wie die zwei Seiten einer Münze, sichtbar werden zu lassen, möchte ich Ihnen diese Frage in zwei Formen stellen:

Nehmen Sie sich einige Momente Zeit für die Frage: welche Bedeutung möchte ich meinem Leben geben? Welchem Inhalt möchte ich es widmen? Und nun wenden Sie sich der Frage zu: welches Anliegen hat die Existenz, hat Gott mit meinem Leben? Was möchte das Sein durch mich in die Welt bringen?

Reinhard Skolek

## **Das Überpersönliche/Archetypische in der Analytischen Psychologie C. G. Jungs**

Ich möchte Sie mit meinem Vortrag zur Erde zurückführen. Ich habe ihn vor etwa zwei Stunden konzipiert und reagiere damit auf das, was ich hier während dieser Tagung erlebt und gehört habe. Es ist mir ein Anliegen, die bisherigen Diskussionen und Vorträge zu ergänzen.

Ich möchte, wie es Jungianer gerne tun, meinen Beitrag in Form von Geschichten und Träumen erzählen. C. G. Jung hat großen Wert darauf gelegt, die Seele in ihrer Sprache sprechen zu lassen, in Bildern, in anschaulichen Bildgeschichten, die man miterleben kann.

Ich beginne mit einer Anekdote, einer wahren Geschichte, die ich vor vielen Jahren am Beginn meiner Lehranalyse erlebt habe. Freunde aus Yogakreisen hatten mich zu einem Treffen mit einem bekannten nordamerikanischen Schamanen - den Namen habe ich leider vergessen - in Wien eingeladen. Er wollte uns in einem Lokal im Wiener Prater empfangen. Als ich zum vereinbarten Treffpunkt kam, mußte ich zu meiner Überraschung feststellen, daß es sich um ein ganz gewöhnliches Wiener Wirtshaus handelte. Die zweite Überraschung bestand darin, daß der Schamane noch nicht da war, obwohl auch ich mich schon verspätet hatte.

Ich betrat also das Wirtshaus, es war „gesteckt“ voll und es war still wie in einer Kirche. Die Stimmung hatte etwas „Heiliges“ an sich. Ich setzte mich, vermutlich die Erwartung der anderen Anwesenden teilend, daß nun bald ein heiliger, weiser Mann zu uns kommen und sprechen würde. Wir warteten eine viertel Stunde, eine halbe Stunde, wir saßen alle still und andächtig - aber der Mann kam nicht.

Somit blieb mir viel Zeit zum Beobachten. Ich betrachtete die Leute rundum. Einer fiel mir dabei besonders auf - er saß vorne und aß. Die anderen tranken Tee oder nahmen gar nichts zu sich, was zur frühen Vormittagsstunde paßte. Nur der eine - der aß Bauernschmaus. Was mir noch auffiel - weil es überhaupt nicht dazupaßte - er trank Kakao zum Bauernschmaus.

Nach einer dreiviertel Stunde keimte in mir der Verdacht, daß der Bauernschmaus-Esser der erwartete Schamane sein könnte. Der Verdacht bestätigte sich, er war es! Als Mischling - Indianer und Weißer - ist er mir sonst nicht besonders aufgefallen. In seiner äußeren Erscheinung unterschied er sich kaum von den anderen Anwesenden. Er trug Jeans und ein Ledergilet. Faszinierend war, daß er eine Stunde lang eine Messe im Bauernschmausessen zelebriert hatte. Das war eine lehrreiche Erfahrung für mich.

Nachdem er satt war, erhob er endlich das Wort. Er fragte zuerst, ob ein Jäger unter uns wäre. Ich nehme an, ich war der einzige Jäger dort, aber ich wagte nicht, es zu gestehen. Also blieb es still und heilig. Der Schamane begann von der Jagd zu erzählen: was man erlebt, wenn man zielt, was im Moment des Abdrückens geschieht, die Verschmelzung mit dem Ziel usw... Er erzählte vom Töten, von Gewehren und vor allem eine Anekdote aus seiner Kindheit. Sein Großvater hatte ihm verboten, mit dem Gewehr auf Menschen zu zielen. Der Bub zielte aber trotzdem. Als der Großvater dies bemerkte, nahm er die Waffe, lud sie und erschoss den Hund des Buben. Dadurch wurde ihm unvergeßlich klar, daß ein Gewehr den Tod bringt. Dann meinte der Schamane: Wenn man diese Geschichte den Weißen erzählte, dann würde sicher einer von ihnen ein Buch darüber schreiben und tausende Leser würden die Hunde ihrer Söhne erschießen.

Es waren auch einige Jungianer oder jungianisch Gebildete dort, die fragten den Schamanen nach der Anima. Die überraschende, etwas verschmitzte Antwort darauf lautete: „Sind das die Damen, die nachts mit ihren Täschchen in den Straßen auf- und abmarschieren?“ Ich nahm aber aufgrund anderer fachkundiger Äußerungen des Schamanen an, daß er sehr genau wußte, was die Anima ist.

Auf die Frage nach der Initiation erwiderte er, man solle doch in der Nacht in New York mit der U-Bahn fahren. Beim anschließenden Spaziergang an der Donau fragte der Schamane, ob jemand der Anwesenden schon von der Atombombe geträumt hätte...

Weiter habe ich nicht mehr mitgemacht, ich ging nach Hause, überrascht und verwirrt, aber im Glauben, die Lektion verstanden zu haben: der Schamane hat uns auf den Boden heruntergeholt. Im Anschluß an das, was Pieter Loomans uns gestern über die unteren Chakren gesagt hat, sind unser Problem nicht die oberen, sondern die unteren Chakren. Das gilt, so wie ich Sie einschätze, auch für alle, die heute hier sitzen.



**Das Problem ist der Teufel.** Es wurde und wird so viel von Gott geredet und dabei meistens vergessen, daß man zuerst einmal am Teufel vorbeikommen bzw. mit ihm auskommen muß. Erst dann ist Gott oder die seelische Ganzheit erreichbar. Niemand kann den zweiten Schritt vor dem ersten machen.

Völlig auf Gott ausgerichtet schauen wir nur nach oben und merken nicht, was sich unten abspielt. Ich habe mir vorgenommen, Ihnen dazu einige Träume zu erzählen.

Es handelt sich um drei Träume von einem Mann Mitte vierzig, Akademiker, braver Familienvater, ein anständiger Mensch. Dieser Mann kam bereits nach der ersten oder zweiten Therapiestunde mit folgendem Traum: Er befindet sich in einer menschenleeren Kirche und fühlt sich dort einsam und verlassen. Plötzlich tritt ein unheimlicher, schwarzer Mann durch das Eingangstor. Der Träumer bekommt eine Gänsehaut und beginnt zu flüchten. Er flüchtet nach vorne zum Altar, merkt, daß ihn der schwarze Mann verfolgt. Der Träumer geht immer schneller, beginnt zu laufen, er hastet die Wendeltreppe hinauf zum Glockenturm. Der Unheimliche aber ist ihm immer dicht auf den Fersen, er kommt immer näher. Im Glockenturm kommt der Träumer nicht mehr weiter - Sackgasse! Er merkt, daß ihn der unheimliche Fremde gleich erwischen wird, er kauert sich in Embryonalhaltung zusammen und spürt gerade noch, daß ihn der Fremde gepackt hat. Damit wachte der Träumer schweißtriefend auf.

Versuchen Sie, diese Angst und Schutzlosigkeit des Träumers nachzuempfinden. In Panik flüchtet er vor Etwas, dieses böse Etwas läßt sich nicht abschütteln, es erwischt ihn letztendlich. Die menschenleere Kirche bietet keinen Schutz.

Wir haben dann zu diesem Traum assoziiert, der Träumer hat alle seine Gedanken, Vorstellungen, Erlebnisse und Gefühle, die ihm zu diesem Traum eingefallen sind, erzählt. Dabei war vor allem wichtig, daß er den unheimlichen Mann näher beschrieben hat. Der Mann besaß ein süffisantes, teuflisches Lächeln, er war ekelerregend und „schleimig“. Der Träumer nannte jemanden aus seinem Bekanntenkreis, der diese Eigenschaften hätte. Dieser Bekannte wäre hinterlistig und falsch. Irgendwann fiel schließlich das Wort „leibhaftig“. Also der Teufel war's - der Leibhaftige. Ich finde das Wort „Leibhaftiger“ besonders gut, es ist der, der dem Leiblichen verhaftet ist. Wenn ich jetzt dazu assoziiere, fällt mir die Leibeserziehung

in unseren Schulen ein, ein anderes, ein bezeichnenderes Wort für Turnunterricht. Es heißt nicht zufällig Leibeserziehung. Ich weiß nicht, ob sich das schon ein wenig geändert hat, aber zu meiner Schulzeit war das wirklich Leibesdrill, Erziehung auf Leistung und Unterwerfung des Körpers: Wer läuft schneller, wer springt weiter, wer hält mehr aus? Das Ziel der Leibeserziehung könnte ja auch ein lustvollerer Zugang zum Körper sein, durch kontemplative Bewegungen, tänzerische Gymnastik oder Tanz. Statt lustvollem Entdecken des Körpers und unserer Bewegungen erziehen wir den Leib einseitig zu mehr Leistung.

Ich verstehe den Teufel in unserer christlichen Gesellschaft als eine Mischung aus verschiedenen alten germanischen und griechischen Göttern, die in der Jung'schen Psychologie Sinnbilder seelischer Kräfte darstellen. Unser Teufel beinhaltet Pan, den Gott der Panik macht (die panische Angst unseres Träumers), der mit Sexualität verbunden ist, der Nymphen jagt, ein Fruchtbarkeitsgott, dargestellt mit Bocksbeinen und Tierhaaren, an die Gestalt unseres Krampus erinnernd. Er beinhaltet Dionisos, den Gott des Rausches, des Weines, der Ekstase, des Zerrissenseins im Leben. Er beinhaltet Hades, den Gott der Unterwelt und Loki, den germanischen Feuergott und Gott der List und Hinterlist. Bei den Griechen darf der wertgeschätzte Gott Hermes der Listige sein, bei den Germanen stellt Loki den eher bösen Hinterlistigen dar. Ich vermute hier eine andere Einstellung zu Schlauheit und List, eine wesentlich weniger positive. Auch Wotan würde ich dem Teufel zurechnen, den Götterchef der Germanen, ein Sturmgott, ein manchmal Wütender.

All diese, durch Götter symbolisierte seelischen Bereiche wie Sexualität, Leibes- und Lebenslust, Aggression, Wut usw. und damit wesentliche Teile der menschlichen Seele, hat man zum Teufel komprimiert und zum Teufel geschickt.

Wir kommen am Teufel nicht vorbei, an unseren kleinen Teufeln nicht und am großen Teufel nicht. Wir kommen am Bösen nicht vorbei. Jung hat diese seelischen Bereiche den **Bereich des Schattens** genannt, unseren dunklen Bruder oder unsere dunkle Schwester. Eine der ersten Geschichten in der Bibel beschäftigt sich mit Abel und Kain, dem nicht gottgefälligen Bruder, dem Eifersüchtigen, der den Hellen, Guten erschlägt. Wir können das Schattenproblem auf wunderbare Weise in Goethes Faust dargestellt finden: Suizidaler, vertrockneter Wissenschaftler wird zu Ostern, zur Zeit

der Wiedergeburt des Frühlings, mit neuem Leben erfüllt („Die Träne quillt, die Erde hat mich wieder“), er begegnet Mephisto, der ihm Lust und Leben, die ihm vorher fremd waren, erschließt. Faust tut nun auch Böses, läßt Gretchen mit ihrem Kind im Stich, aber er kommt zurück ins Leben, vor dem er sich vorher in seine Wissenschaft geflüchtet hatte.

Wir wissen, daß Goethe seine Stücke nicht konstruiert hat, er sah die handelnden Personen in Imaginationen, schrieb nieder, was er von ihnen vernahm. Jung hat später die Methode der aktiven Imagination entwickelt, in der es um diesen Dialog des Menschen mit seinen inneren Figuren (mit Figuren aus Träumen, z. B. dem Teufel) geht. Ziel ist die direkte aktive Auseinandersetzung mit jenen seelischen Bereichen, die durch diese Figuren symbolisiert, verkörpert werden.

Nun aber zum zweiten Traum meines Analysanden, den er etwa ein Jahr nach dem ersten Traum in die Analyse brachte. Er träumte, daß er einen Raum betritt, in dem zwei Mafiosi Karten spielen. Sie sind gerade aus der Unterwelt heraufgekommen und haben einen Schatz als Beute mitgebracht, einen Sack voll Gold. Die Pistolen der Räuber liegen neben den Karten auf dem Tisch. Der Träumer, schon forscher als im ersten Traum, springt auf die Räuber zu und reißt die Pistolen an sich, bedroht die beiden Mafiosi und raubt ihnen den Goldsack. Er ist wie einer der ihren geworden. Die Mafiosi verhielten sich erstaunlicherweise nicht feindselig, sondern zeigten dem Träumer durch Augenzwinkern ihr Wohlwollen. Es sieht so aus, als ob die Räuber, diese Schattenfiguren und damit das Unbewußte, sich über die Entwicklung des Patienten freuen würden. Dem Patienten war es gelungen, sich die Pistolen und den Goldsack seiner „inneren“ Räuber zu eigen zu machen. Es war ihm möglich geworden, zu nehmen, aggressiver zu sein, zuzupacken - im Traum, aber auch im Alltagsleben. Der Patient fürchtete sich nicht mehr vor seiner Aggressivität und Sexualität wie im ersten Traum, wo er angstvoll vor dem Teufel in der Kirche flüchtete.

In einem Traum, der unmittelbar an den Mafiositraum anschloß, lernte der Patient zwei wahnsinnig verführerische junge Frauen kennen, eine in weißer Unterwäsche, die andere in roter. Es kam zu einer heftigen Liebesszene, wobei der Patient seine sexuelle Lust und Sehnsucht, seine sexuellen Wünsche deutlich spüren konnte.

Last but not least hatte der Patient einen sehr schönen Traum, der zumindest vorläufig sein Schattenproblem abschließen ließ: Er ist mit seiner Mutter beim Papst in Rom zur Audienz. Die Mutter, eine sehr strenge Frau, hatte stets versucht, ihn zu einem „anständigen“ Menschen zu erziehen. Sie waren also im Traum beim Papst, in einem Gemach mit zwei Türen. Der Patient wartet mit seiner Mutter dort, der Papst kommt durch die eine Tür herein, begleitet von Kardinälen in schwarz-roter Bekleidung. Der mit den Kardinälen in ein heiteres Gespräch vertiefte Papst tritt auf den Träumer zu und reicht ihm kurz die Hand. Auffällig war, daß er sie der Mutter nicht gegeben hat. Dann verläßt der Papst mit den Kardinälen den Raum durch die andere Tür. Da bemerkt der Träumer, daß einige der Kardinäle Bocksfüße besitzen. Es beeindruckte ihn ungeheuer, daß sich die bocksfüßigen Kardinäle mit dem Heiligen Vater in einem gemeinsamen, freundlichen Gespräch befanden und freundschaftlichen Umgang miteinander pflegten.

Das für mich Wichtige und Schöne an dem Traum ist, daß hier die Gegensätze von Gut und Böse in einem Menschen vereint wurden. Sie befinden sich im Gespräch miteinander, in differenzierter Form. Es besteht kein Mischmasch, als Ausdruck der Unklarheit darüber, was gut und was böse ist.

Mir ist damals eingefallen, was Mephisto in Goethes „Faust“ über Gott sagt: „Von Zeit zu Zeit seh ich den Alten gern.“ Bei Goethe ist also ein ganz versöhnlicher Aspekt zwischen Gut und Böse feststellbar. Das ist, so denke ich, ein wesentliches Ziel, daß die Gegensätze Gut und Böse im Menschen vereint wahrgenommen und ernstgenommen werden können. Sonst wird das Böse abgespalten, auf andere Menschen projiziert und dort bekämpft, immer im scheinbaren Bewußtsein, selber gut zu sein, nicht wissend, daß man das eigene Böse am anderen bekämpft. Ich meine damit nicht, daß es nichts Böses draußen gibt, daß alles Projektion wäre - nein, durchaus nicht - aber die Heftigkeit, in der Menschen wegen bestimmter Eigenschaften „draußen“ bekämpft werden, läßt auf die unerledigten „inneren“ Probleme derjenigen schließen, die sie bekämpfen.

Ich denke auch an Vorurteile anderen Völkern gegenüber. Ich erinnere mich an ein häufiges Vorurteil vieler Österreicher nach dem Krieg, daß alle Italiener falsch wären, daß die Juden geil, gierig, unseriös und undiszipliniert wären („Da geht's zu wie in einer Judenschule“). Ich

erinnere mich auch an einen öffentlichen Ausspruch eines amerikanischen Präsidenten über Ghaddafi: „Den Hund sollte man auf seinen Eiern aufhängen.“ Bei solchen Bemerkungen läuft mir die Gänsehaut über den Rücken. Da geht es nicht um Sachprobleme, da geht es um ganz persönliche oder kollektive Schattenprobleme. Die daraus entstehende Dynamik hat nichts mit Sachproblemen zu tun, sondern kann als Dynamik des unterdrückten Bösen verstanden werden. Die Bewußtmachung des Schattens ist Voraussetzung für Verständnis anderen Menschen gegenüber und unverzichtbare Bedingung für Toleranz. Nur wer sich selbst ganz akzeptieren kann, kann auch andere akzeptieren. Auch die Ausländerproblematik ist allein durch die Behandlung von Sachproblemen und ohne Berücksichtigung der Schattenproblematik nicht lösbar.

Wenn man von „dreckigen Tschuschen“ spricht, dann geht es nicht um Wirtschaftsprobleme, um Ängste vor Arbeitsplatzverlust, also um Sachprobleme. Das Irrationale an der Ausländerproblematik besteht darin, daß wir diese Menschen mit unseren Schattenanteilen vermischen, daß wir auf sie unsere Schatten projizieren.

Ich meine, es wäre auch Aufgabe der Psychotherapie, hier ein Stück Bewußtseinsarbeit zu leisten.

Das psychotherapeutische Ziel - das ist auch Thema dieses Kongresses - in der Analytischen Psychologie besteht in der Ganzwerdung des Menschen. Nach C. G. Jung heißt dies, daß man alle Persönlichkeitsanteile wahrnehmen, erleben und spüren kann, die einem vorher verborgen geblieben sind, daß man in seiner Erlebnisfähigkeit und gleichzeitig in seiner Handlungsfähigkeit vollständiger wird. Der Neurotiker, der Durchschnittsmensch und der Durchschnittsneurotiker sind eingeengt auf bestimmte Verhaltens- und Erlebnisweisen. Man kann das mit einer Klaviertastatur vergleichen: Der Neurotiker, aber auch der undifferenzierte Mensch ist auf das Antippen einiger weniger Tasten mit dem Zeigefinger beschränkt. Das Ziel im Idealfall wäre die Beherrschung der gesamten Klaviatur mit zehn Fingern, damit man sich selbst ganz und differenziert erleben kann, seine Gedanken und Gefühle ausdrücken kann, daß man über ein umfangreiches Verhaltensrepertoire verfügt, daß man authentisch ist in der Begegnung mit sich selbst und mit den anderen. Ganzwerdung bedeutet aber auch Verwirklichung der eigenen Ambitionen und Begabungen sowie das Annehmen der eigenen Beschränkungen und Behinderungen.

Ganzwerdung beinhaltet auch Toleranz und Verständnis für den anderen, als Folgeerscheinung für das Verständnis, das man für sich selbst aufgebracht hat, besonders für jene Anteile, die man vorher nicht verstehen konnte und wollte. Wirkliche Toleranz, also keine ideologisch von links oder rechts verordnete Toleranz, wurzelt in der Integration von unbewußten Seelenanteilen. Diese führt letzten Endes dazu, daß man vielleicht auch - und das ist ein sehr großes Wort - ein Stückchen weise oder gütig werden kann, indem man den anderen annehmen kann, so wie er ist, indem man sich in ihn hinein fühlen kann, indem man ein Stück mit ihm verbunden ist. Dieses einig werden oder Eins-werden mit anderen Menschen unterscheidet sich sehr von jenem Eins-sein, das manche Menschen auszeichnet, die ohne Grenzen mit anderen existieren. Diese Menschen leben ganz für den anderen, sie spüren die Bedürfnisse des anderen, aber nicht die eigenen. Aber auch für den durchschnittlich unbewußten Menschen gibt es keine klaren Grenzen zwischen „Dein“ und „Mein“: er nimmt den anderen als Teil von sich selbst (siehe Projektionen) oder sich selbst als Teil des anderen wahr.

Demgegenüber steht dann der Mensch, der ein starkes Ich ausgebildet hat, der sich ganz spürt, der weiß, was er will, der sich durchsetzen kann, der aber auch verzichten kann, der sich dem anderen öffnen, ihn „hereinlassen“ kann. Das ist nicht nur Voraussetzung für Dialogfähigkeit, Toleranz und Verständnis, sondern auch - und das ist ebenfalls ein sehr großes Wort - für das Aufgehoben sein, das Einssein mit der Menschheit. Wenn man z. B. wahrnimmt, daß die Probleme der anderen Menschen den eigenen gleichen und umgekehrt, daß man ähnliches erlebt, fühlt und denkt, wenn man wahrnimmt, daß der ekelhafte Mensch von vis á vis einem auch ähnlich ist usw., kommt es zu einem Verbundensein mit vielen Menschen, vielleicht sogar manchmal zu einem sich Verbunden fühlen mit der Menschheit. Wir dürfen uns zwar nicht zu große Hoffnungen machen, aber bescheidene Schritte in diese Richtung lassen sich verwirklichen.

Der Schatten ist nur ein Teil auf dem Weg zur Ganzwerdung, **Anima - Animus** sind andere Teile. Sehr vereinfacht ausgedrückt: Bei dem Sozialisationsprozeß des Kindes oder Jugendlichen können nicht nur die bösen Anteile (der böse Bub oder das böse Mädchen), also die Schattenanteile abgespalten werden, sondern auch gegengeschlechtliche; mit den Mann-Frau-Rollenklischees nicht vereinbare Verhaltens- und

Erlebensbereiche dürfen oder sollen nicht entsprechend entwickelt, differenziert oder gelebt werden. Die Rollenklischees sind zunehmend ins Wanken geraten. Das war zu Zeiten Jungs noch nicht so, er hat meines Erachtens diese Entwicklung aber vorhergesehen und im Sinne der Entwicklung zur seelischen Ganzheit gefördert. Jung verlangte, daß die Männer ihre unbewußte, undifferenzierte „weibliche“ Seite entwickeln und daß die Frauen ihre männlichen Anteile entwickeln mögen. Die Zeit hat Jung teilweise überholt, es ist diesbezüglich vieles gesellschaftlich verwirklicht worden, besonders im Bereich der Integration von „Männlichem“ durch die Frauen. Vor allem was „das Weibliche“ betrifft, bestehen aber noch Defizite.

Die Emanzipation der Frau ist ein bekanntes wirtschaftliches und politisches Anliegen, die Emanzipation des Weiblichen hingegen ist eine weniger bekannte und gesellschaftlich kaum wahrgenommene Aufgabe. Unter Emanzipation des Weiblichen verstehe ich die Aufwertung und Anerkennung sogenannter weiblicher Werte, Eigenschaften und Bereiche, die mit weiblich assoziiert werden: Gefühl, Gefühle haben und ausdrücken können, Beziehung, Eros, Schwäche, zum Schwachsein stehen, nachgeben oder sich anpassen können, das Intuitive, Imaginative, Irrationale. Diese Bereiche werden in unserer Kultur traditionellerweise vor allem dem Weiblichen und dem Rollenklischee der Frau zugeordnet. Jung war der Meinung, daß jeder Mensch beides in sich angelegt hat, psychisch Männliches und Weibliches. Durch den Sozialisationsprozeß wird geschlechterspezifisch ein Anteil gefördert, der andere gehemmt. Das Resultat ist ein seelisch halber Mensch, der typische Mann oder die typische Frau, es fehlt immer die andere Hälfte. (Es kann auch vorkommen, daß eine Frau männlich identifiziert ist, dann fehlt ihr die weibliche Seite. Es kann ebenfalls zutreffen, daß ein Mann weiblich identifiziert ist, dann fehlt ihm die männliche Seite.) Die Sehnsucht nach Ganzheit, nach der anderen Hälfte, kann Grundlage für Verliebtheit und Partnerwahl sein. Es besteht oft die Tendenz, die „bessere Hälfte“ zu heiraten, statt sie selbst zu entwickeln. Die Integration und Gestaltung der jeweils nicht entwickelten, nicht gelebten anderen Seite ist aber wesentliche Aufgabe im Rahmen der Selbst- und Ganzwerdung.

Jetzt kann man fragen, was hat man von dieser Integration? Man erreicht auf jeden Fall einen wesentlichen Zuwachs an Lebendigkeit, an Erlebens-

und Verhaltensmöglichkeiten. Der Mensch, der immer nur Vernunftentscheidungen treffen kann, ist arm, weil er seine Gefühle vernachlässigt (Stellen Sie sich z. B. eine ausschließlich vernünftige Berufs- und Partnerwahl vor!). Für den Menschen, der hingegen nur gefühlsmäßig entscheiden kann, besteht die Gefahr der Kopflosigkeit und ebenfalls die Gefahr der falschen, nicht ganzheitlichen Entscheidung. Es ist notwendig, das Leben mit Distanz, aus der „männlichen“ Logosperspektive, von oben überblickend, Zusammenhänge erkennend, betrachten zu können, einen distanzierten, nicht emotional dominierten wissenschaftlich-analytischen Standpunkt einnehmen zu können. Diese kühl-distanzierte Sichtweise alleine läßt den Menschen aber verarmen, wir brauchen auch Eros, Bezogenheit, das emotionale Mitten-drinnen-sein im Leben. Unser Intellekt möge durch Phantasie, unsere Emotionen durch Vernunft ergänzt werden.

Ich bringe Ihnen jetzt zwei kurze Träume, damit das Theoretische, das ich über Anima und Animus erzählt habe, auch anschaulich wird. Der eine Traum stammt von einer Frau, er handelt vom Animus.

Diese Frau hatte einen Schriftsteller geheiratet, weil sie verliebt war in seine Kunst, mit Worten umzugehen. Ich sage jetzt schon vorausgreifend dazu, daß sie es selbst auch gerne gekonnt hätte. Sie träumte immer wieder vom Schreiben, von Männern mit Schreibmaschinen und immer wieder von Sandlern, mit denen sie nichts anzufangen wußte. Im Anschluß an einen Sandlertraum führten wir eine aktive Imagination durch. Die Analysandin befand sich im Traum in einem Badezimmer, draußen ging ein Sandler vorbei. Nach Aufforderung von mir, sie möge diesen Traum in ihrer Phantasie weiterführen, holte sie den Sandler in ihr Badezimmer herein, zog ihn aus, entdeckte erschüttert, daß er nur aus Knochen und Haut bestand. Er war total abgemagert und kränklich. Sie setzte ihn in das warme Wasser der Badewanne, rieb ihm mit einem Schwamm den Rücken, wusch ihm die Haare, berührte ihn - „begriff“ ihn mit emotionaler Beteiligung. Nach dieser aktiven Imagination war sie zufrieden. Wir waren dem Sandler näher gekommen, sie hatte sich seiner angenommen, hatte ihn begriffen, spüren können.

Zur meiner Überraschung brachte sie in der nächsten Stunde einen Traum, in dem sie sich in einem wunderschönen Schloß aufhält. Es befindet sich im Süden, in einem warmen, schönen, sonnigen Land. Im Schloß trifft sie



den jungen, sympathischen, feschen Schloßherrn, der Schloßführungen macht. Sie werden fragen, was hat das mit dem Sandler zu tun? - Also der Schloßherr hatte einen Cognakschwenker in der Hand, aufgrund dessen die Träumerin eine Verbindung zwischen ihm und dem Sandler vermutete. Dieser hatte sich tatsächlich nach der liebevollen Betreuung im warmen Bad zu einem Schloßherrn gemausert. Seither ist nie wieder ein Sandler in ihren Träumen aufgetreten. Im Traum hat sie dann diesen Schloßherrn geheiratet, es gab eine Doppelhochzeit. Interessant dabei war das Symbol der Doppelhochzeit, einer Quaternio als Symbol der Ganzheit.

Die Frau wurde in der Realität Journalistin, sie schreibt jetzt selbst und überläßt es nicht mehr nur ihrem Mann. Das Interesse am Schreiben und die Begabung dafür wurden ihr bewußt, nachdem sie diese zuerst nur in ihrer Verliebtheit zu ihrem Mann wahrnehmen konnte. Es steckte etwas in ihr, das zur Entwicklung drängte und was sie lange vernachlässigte, versandeln hatte lassen. Schlußendlich - nach einigen Jahren - hat sie dann doch diese Begabung realisiert. Dadurch ist sie sich selbst und der Ganzheit ein Stück näher gekommen. Sie ist auf dem Weg der Individuation, der Selbstverwirklichung.

Kurz noch ein Traum zum Thema Anima:

Ein sehr rationaler, „kopflastiger“ Mann träumte, daß er sich in einem Schloß befand, in einem langgestreckten Schloßtrakt, an einem Ende des Schlosses. Am anderen Ende des Schlosses befand sich ein reizendes Burgfräulein. Er sollte ihr ein Radiogerät bringen, das gleichzeitig Sender und Empfänger war. Er wollte den kürzesten Weg durchs Schloß wählen. Dies war aber nicht möglich, er mußte raus, er mußte über den Schloßberg klettern und unten bei C. G. Jung Prüfungen ablegen. Er wurde über die Anima befragt und seine Antwort lautete: Die Anima muß kompensatorisch sein - also ergänzend. Jung aber meinte: „Nein, die Anima muß verrückt sein, damit sich etwas entwickeln kann.“ Mit diesem neuen Wissen über Bewegung durch Verrücktheit ging er weiter, kam dann wieder ins Schloß zurück, in das Gemach des Burgfräuleins. Sie lag dort ausgestreckt in ihrer vollen Schönheit auf einem großen Bett in Samt und Seide. Er ging zu ihr und sie küßten sich. Nun passierte etwas Eigenartiges: während sie sich küßten, war es so, als ob er in sie eingesogen würde, er löste sich auf. Gleichzeitig wurde sie in ihn hineingesogen, sie löste sich ebenfalls auf und beide wurden eine Einheit, ein Gebilde aus Licht und Nebel (so wie wenn

man mit dem Autoscheinwerfer in Nebel hineinleuchtet), ein hellstrahlendes, warmes Gebilde, das im Rhythmus des Herzens klopfte und pulsierte.

Dieser Traum versetzte den Träumer in einen tiefen Glückszustand, von dem er tagelang getragen wurde. Er selbst war ganz Gefühl, Stimmung, Sehnsucht, Glück geworden, er war mit ihnen verschmolzen, eins geworden. Es folgte tiefe Trauer, als er in die Realität des Alltags zurückkehren mußte. Ich habe mich anlässlich dieses Kongresses hier gefragt, was bringen solche Erlebnisse, solche Eins-Werdungs- und Einheitserlebnisse?

Sie bewirken sicher einen Glückszustand, einen vorübergehenden Zustand der Ganzheit: man kann „auftanken“, muß dann aber wieder als halber Mensch in den Alltag zurück. Ich meine, daß die Eins-Werdung mit der Anima oder die Eins-Werdung mit dem Animus nicht optimal ist. Das Symbol der Hochzeit ist der Verschmelzung vorzuziehen. Im Symbol der Hochzeit finden zwei zueinander, männlich, weiblich, also Gegensätze, die entschlossen sind, ein Leben lang zusammenzubleiben, die sich lieben und wertschätzen wollen, die Partner auf Dauer geworden sind. Es ist ein Unterschied, ob zwei miteinander verschmelzen oder als differenzierte Partner zusammenbleiben. In der Partnerschaft von Vernunft und Gefühl, von Rationalität und Irrationalität, von Wort und Bild, von Intellekt und Phantasie werden beide differenziert wahrgenommen und gemeinsam gelebt.

Das waren im Eilzugstempo Beiträge zu Anima und Animus. Ganz zum Schluß möchte ich Ihnen noch einen schamanistischen Traum bringen. Diesen habe ich Therapeuten verschiedenster Richtungen erzählt, die meisten reagierten erschrocken. Ein derartiger Traum wird sehr schnell in die Psychiatrie-Lade gelegt. Solche Träume könnten tatsächlich etwas Psychotisches ankündigen, in diesem Fall traf das aber nicht zu. Ich glaube, wenn wir wirklich in die tiefen Schichten unseres Unbewußten absteigen wollen, wenn wir gar wagen, von Wiedergeburt und Erneuerung zu sprechen, dann müssen wir uns mit solchen Träumen auseinandersetzen.

Der Träumer ruhte an einem großen, breiten Baum, einem Art Weltenbaum. Ein rauschender Bach mit glasklarem Wasser floß daran vorbei. Es war idyllisch und schön. Plötzlich tauchte ein riesiger Mann auf, schwarz gekleidet, mit einem breitkrempigen Hut und zwei

zähnefletschenden Dobermännern an der Leine. Der Träumer wußte, daß der Mann die Dobermänner loslassen würde. Es herrschte Einvernehmen zwischen ihm und dem Mann, obwohl sie nicht miteinander sprachen. Der große Mann war keineswegs aggressiv oder böse, er war ganz ruhig, machte einen festen, wohlwollenden Eindruck. Fragend schaute er den Träumer an, so wie: „Bist Du bereit?“ Der Träumer nickte ihm zu: „Ich bin bereit“, worauf der Mann die Hunde losließ. Die Dobermänner stürzten sich auf den Träumer und zerrissen ihn, zerfetzten ihn. Seine Finger flogen umher, seine Arme und Beine. Im Kampf mit den Dobermännern zerriß er seinerseits die Hunde. Dann sah er als körperloses Wesen seine Gliedmaßen und Körperteile sowie auch Teile von den Dobermännern im Bach schwimmen. Nun tauchte eine Riesin auf, die Frau des schwarzen Mannes, eine dicke, mütterliche Frau. Sie half ihm, seine Körperteile aus dem Wasser herauszufischen und wieder zusammenzusetzen.

Das war ein sehr massiver Traum, man kann sich vorstellen, wie es dem Träumer dabei erging, er erlebte die Geschichte ja hautnah. Solche Träume sind aus der schamanistischen Tradition bekannt als Initiationen, als quasi Teil der Lehrtherapie. Der Initiand macht eine Krise durch, die mit Zerlegung und Wiederaussetzung endet. Für mich ist dieser Traum Ausdruck einer Entwicklung, in der der Betroffene bis auf das Skelett, bis auf seine Einzelteile, zerlegt und wieder neu zusammengesetzt wird. Er kommt in Kontakt mit seelischen Kräften, die ihn zerreißen und erneuern, verändert wieder auferstehen lassen. Nicht jeder Mensch benötigt eine derart krasse Erneuerung. Falls dies aber doch zutreffen sollte, dann wünsche ich Ihnen, daß ihre Wiedergeburt hier in diesem Leben stattfinden möge.

**Sergej Gorsky**

Sylvester Walch

## **Transpersonale Selbsterfahrung**

### **Versuch einer Integration von Psychotherapie und Spiritualität am Beispiel des Holotropen Atmens**

Ganz herzlich möchte ich Sie auch von meiner Seite willkommen heißen. Ich freue mich sehr, heute über einen Weg sprechen zu dürfen, der meine private und berufliche Entwicklung in den letzten Jahren neu befruchtet und entscheidend beeinflusst hat. Dieser Weg wäre für mich ohne die langjährigen Erfahrungen mit Psychotherapie nicht möglich gewesen. Die Aufarbeitung meiner Lebensgeschichte, die Aussöhnung mit meiner Vergangenheit, die Wertschätzung meiner Gefühle gaben mir einen festen Grund, von dem aus ich mich vertrauensvoll und risikobereit in unbekannte Bereiche meiner Seele aufmachen konnte. Die Reise in veränderte Bewußtseinszustände öffnete mich für die Erfahrung, daß unser Leben in einen umfassenden Zusammenhang eingebettet ist und von einer inneren Entwicklungskraft (Selbst) unterstützt, begleitet und getragen ist:

#### **Wir können vollstes Vertrauen haben - alles was passiert, unterstützt unsere Entwicklung**

Im ersten Teil möchte ich einige Leitideen der transpersonalen Psychologie erläutern und im zweiten Teil mich auf die praktische Durchführung des Holotropen Atmens konzentrieren.

Die klassischen Formen der Psychotherapie und die akademische Psychologie sehen den Menschen hauptsächlich durch seine individuelle Lebensgeschichte, sein ökologisches und kulturelles Erbe geformt. Die personale Existenz ist begrenzt durch den Leib und die Reichweite des Alltagsbewußtseins.

Die transpersonale Psychologie geht nun davon aus, daß diese Grenzen willkürlich sind und vom empirischen Bewußtsein gesetzt werden.

#### ***Allgemeine und spezielle Definition von transpersonal***

Wenn wir uns um eine Definition des Begriffes „transpersonal“ bemühen, so ist das gar nicht so einfach, denn die Sprache ist Bestandteil der

personalen Sozialisation. Dieses Problem kennen wir, wenn Menschen über spirituelle Erfahrungen sprechen möchten und keine Begriffe dafür finden. „Trans“ ist eine lateinische Vorsilbe und läßt sich übersetzen mit „durch“, „quer“, „jenseits“ und „hinüber“. Francis Vaughan versteht unter „transpersonal“ : „jenseits des Persönlichen“ oder „jenseits der Persönlichkeit“. Damit werden wir darauf verwiesen „....., daß, wer und was wir sind, nicht auf die Persönlichkeit beschränkt ist und daß wir dann, wenn wir uns nur mit dem Körper, dem Ich, der Persönlichkeit oder Rollen identifizieren, eine beschränkte, zu enge Auffassung von uns selbst haben.“ (Vaughan, 1986, S.34)

Für Grof (Grof, 1985 und 1987, S. 64), einen Mitbegründer der Internationalen Transpersonalen Gesellschaft, bedeutet „transpersonal“ die „erlebnismäßige Ausdehnung oder Erweiterung des Bewußtseins über die gewöhnlichen Grenzen des Körper-Ich sowie über die Beschränkungen von Raum und Zeit“. Er bezieht sich dabei auf Erfahrungen mit außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen. Dabei konnten Erfahrende - in die Zukunft sehen - sich Jahrhunderte zurück erleben - sich außerhalb des Körpers aufhalten - plötzlich in andere und frühere Kulturen eintauchen - volle Identifikation mit Tieren erlangen - das Schicksal von Menschengruppen direkt erleben (z.B. mit allen Hungernden der Erde sich identifizieren) - umfassende innere Verbundenheit mit dem Kosmos direkt erfahren - Begegnungen mit Heiligen erleben.

Historisch wurde der Begriff transpersonal von transhumanistisch abgeleitet. Transhumanistisch - damit beschrieb Maslow (1984) die Motive weit entwickelter Menschen, deren Handeln mehr auf das Gesamtwohl der Menschheit gerichtet ist, als auf persönliche Bedürfnisbefriedigung. Mutter Teresa, Gandhi und spirituelle Meister wären Beispiele dafür.

Nach Wilber ist die Erfahrung des transpersonalen Raumes („Eintauchen in die transpersonalen Bänder“) erst möglich, wenn die Grenzen des Innen und Außen keine festen Größen mehr darstellen. Anstelle der Person tritt dann der überindividuelle Zeuge als Erfahrender: „...der Zeuge beobachtet den Strom der Ereignisse innerhalb und außerhalb des Geist-Körpers auf schöpferische distanzierte Weise, da er weder mit dem Inneren noch mit dem Äußeren ausschließlich identifiziert ist.“ (Wilber, 1985, S. 94)

Wenn wir die Geschichte der Philosophie befragen, dann ist es der Begriff Transzendenz (im Unterschied zur Immanenz), der mit dem

Transpersonalen verknüpft werden könnte. Transzendenz kommt von transcendere und bedeutet überschreiten, übersteigen.

In transpersonalen Erfahrungen gehen Menschen über Grenzen.

In der Psychotherapie kennen wir auch Grenzgänger anderer Art. Menschen, die infolge traumatischer Erfahrungen brüchig sind und von Impulsen und Empfindungen überschwemmt werden.

Der Aufbruch der stabilen Persönlichkeit durch Regression und nicht durch Erweiterung und Transzendierung sollte nicht als transpersonal, sondern eher als präpersonal bezeichnet werden, wenn sich auch die Zustände oft nicht klar voneinander trennen lassen.

Transpersonal setzt Person voraus.

### ***Leitideen der transpersonalen Psychologie***

In einem nächsten Schritt möchte ich einige Grundideen der transpersonalen Psychologie in Anlehnung an Francis Vaughan (1990) skizzieren:

Die Quelle der Weisheit liegt im Inneren

Das Selbst hat eine personale und transpersonale Seite

Der Mensch wächst über sein Ich hinaus

Laß los, stirb und werde

Innen und Außen ergänzen sich sinnvoll

Das Verdienst der transpersonalen Psychologie ist der Brückenschlag zwischen alten Weisheiten und modernen Wissenschaften. Ihr erster Grundsatz bezieht sich erwartungsgemäß auf eine alte Erkenntnis:

### **Die Quelle der Weisheit des Menschen liegt im Innern**

Die Suche nach der Wahrheit ist ein Weg nach innen. Wenn wir erfahren wollen, wer wir wirklich sind und wozu wir sind, wie wir sind, dann müssen wir uns aufmachen (im doppelten Sinn) zu einem Weg, der uns Aufmerksamkeit und Disziplin abverlangt, Prüfungen durch Hindernisse und Stagnationen auferlegt, uns mit egoistischen Motiven konfrontiert und uns immer wieder zum Loslassen auffordert. Nur durch jahrelange spirituelle Praxis wird es möglich, so berichten uns Selbstverwirklichte, das

Geheimnis des Lebens, das gewisse Etwas unserer Existenz - Gott - zu erahnen - zu begegnen.

Dort finden wir uns in einem Bewußtsein wieder - dem Tiefenbewußtsein - in dem individuelle Begrenzungen aufbrechen und abfallen und jede Spaltung aufhört. Ganz selbst-verständlich leben wir dann in innerer Verbundenheit mit allen Menschen und dem Kosmos.

Izutsu (1984) beschreibt dies als Erweckung des „metaphysischen Bewußtseins“: „Alle Dinge sind... vollständig frei. Sie sind füreinander offen, unendlich durchscheinend.“ (S.32). Für Ken Wilber (1984 u. 1987) leuchten in diesem „intimen Erkennen“ die innersten Zusammenhänge (das, was die Welt im Innersten zusammenhält) für Augenblicke auf.

Wir können uns auf diese Erfahrung nur vorbereiten, denn der letzte Schritt ist der Gnade vorbehalten.

Verankert im Tiefenbewußtsein, lebt der Weise im Alltagsbewußtsein freier und runder, denn, so sagt Herrigel (1992, S.39), es zeigt sich, „daß der Erleuchtete die Dinge nicht nur anders auffaßt, sondern auch anders anfaßt.“

Der Erleuchtete, so sagen die Schriften, lebt in beständigem Kontakt zu seinem Selbst und handelt spontan richtig.

### **Das Selbst hat eine personale und eine transpersonale Seite.**

Die Psychologie sieht im Selbst den Kern und Umfang der Persönlichkeit und definiert es anthropologisch als leib-seelisch-geistige Einheit der Person (das, was den Menschen zusammenhält) - und im engeren tiefenpsychologischen Sinn als das „Gesamt dessen, was wir als zu uns selbst gehörig wahrnehmen“ (Selbstrepräsentanzen) (vgl. Fetscher, 1985).

Durch psychotherapeutische Erfahrungen sind dann die Begriffe "wahres Selbst" und "falsches Selbst" (vgl. Schriften zur Borderline-Forschung) eingeführt worden. Das **wahre Selbst** ist "die ursprüngliche Kraft, die uns zur persönlichen Entwicklung und Erfüllung drängt" und kann mit den Details des Lebendigseins assoziiert werden (Horney, 1975, S. 176). Es zeigt sich in der Fähigkeit spontan zu fühlen und kreativ zu handeln. Das **falsche Selbst** ist die Fassade oder die "als ob - Persönlichkeit", die durch Verwahrlosung, Gewalt und Gefügigkeit entstanden ist - das falsche Selbst ist nicht der Gegner des wahren Selbst, sondern sein Panzer, um es zu schützen.

Für die transpersonale Psychologie zeigt sich das Selbst nicht allein als Instanz der Persönlichkeit, sondern ist offen zum Überpersönlichen.



Bildlich gesprochen ist im innersten Kern unserer Persönlichkeit eine Öffnung, durch die das höhere Selbst hindurchscheint. Es trägt nach C.G. Jung (vgl.1971) den „Funken des Kosmos“ (Leibniz) in sich und kann auch als „Gott in uns“ bezeichnet werden: „Dieses Etwas ist uns fremd und doch so nah, ganz uns selber und uns doch unerkennbar, ein virtueller Mittelpunkt von geheimnisvoller Konstitution... Die Anfänge unseres ganzen seelischen Lebens scheinen unentwirrtbar aus diesem Punkt zu entspringen, und alle höchsten und letzten Ziele scheinen auf ihn hinzulaufen.“ (Jung, 1971, S. 134f).

Für Muktananda (vgl.1971) ist es kleiner als das Kleinste und größer als das Größte.

Dazu die Erfahrung einer Seminarteilnehmerin, die das Selbst als Schale visualisierte: „Diese tönernen Schale mit dem geflochtenen Rand... diese Schale nahm an Größe ab, wurde kleiner, kleiner, die kleinste Dimension, die ich erfahren konnte, wurde zum Schnittpunkt in mir zweier sich kreuzender Linien von weit außen dem Schnittpunkt immer näher, um dann langsam auseinanderzugehen zum großen, größer zum ewig Großen. Das Kleinste und Größte wurden dadurch für mich als dasselbe wahrnehmbar, als etwas, das miteinander zusammenhängt, voneinander abhängig ist. Es war eine völlig unspektakuläre Erfahrung von Ewigkeit, ganz kurz nur geschaut, aber sicher für immer in mir, nicht mehr zu vergessen.“

„Es scheint durch all unsere Sinne, hat selbst aber keine. Es hält die Sinne aufrecht und bleibt dennoch von ihnen getrennt. Es erfährt alle Eigenschaften der Natur und bleibt dennoch von ihnen unberührt. Was immer innen und außen geschieht, das Selbst sieht und weiß es. Dieses Selbst erkennt sich selbst wieder durch Meditation.“ (Siddha-Yoga Korrespondenzkurs).

Weise Menschen sagen, daß es immer bei uns ist, weder geboren, noch sterben wird und von den Zeitläufen unbeeindruckt bleibt; „... trotzdem ist das Wissen über das Selbst die seltenste aller Gaben und wir erhalten sie nur durch die Gnade Gottes. Das Selbst zu kennen bedeutet, alles Leid auszulöschen und höchste Glückseligkeit zu erlangen.“ (Siddha-Yoga-Korrespondenzkurs).

Aus dem Holotropen Atmen sind in einer SELBST-Erfahrung folgende Assoziationen mitgeteilt worden: Inneres Licht - Anmut - Humor - Klarheit - Freude - Herz wird sehend - es durchdringt alles - sehr kräftig und sehr empfindsam - es ist überall - nicht an Bedingungen gebundene Liebe zu

den Menschen und zur Natur - es gibt Sinn und ein gutes Gefühl - Friede - Glück - Goldmine etc.

Das Selbst ist ein unlokalisierbarer Seinsgrund, der an dem einen Pol sich als personale Qualität formt und dann über die Verbundenheit mit der Welt grenzenlos und formlos in das Sein des Seienden eingeht.

Das personale Selbst ist im transpersonalen aufgehoben (in einem doppelten Sinn: beherbergt und überschritten). Über diese Brücke kommuniziert das letzte Geheimnis mit uns. Es ist die innere Weisheit, die unser Leben formt und fördert.

Die Hürde auf dem Weg zum transpersonalen Selbst ist die Transformation des Ich, besser gesagt des Ego.

### **Der Mensch wächst in seiner Entwicklung über das Ich hinaus.**

Um zu verstehen, was mit Ego gemeint ist, sollen zunächst Ich und Ego getrennt voneinander beschrieben werden, auch wenn sie nicht vollständig voneinander zu trennen sind.

Umgangssprachlich würden wir einem Menschen ein starkes Ich dann zuschreiben, wenn er weiß was er will, sich seine Meinung sagen traut und tatkräftig für seine Ziele eintritt. Auch Toleranz und Dialogfähigkeit sind Ausdruck eines autonomen Ichs. Das starke Ich wird zum Ego, wenn er seine Ziele gegen die berechtigten Ansprüche anderer durchsetzt, die Grenzen nicht respektiert, kontrolliert und manipuliert, um für sich selbst das beste rauszuholen. Dieser Mensch dreht sich vorwiegend um sich selbst.

Wenn wir uns zum Beispiel am Fahrkartenschalter eine Fahrkarte kaufen, ist für eine gute Abwicklung dieses Vorhabens das Ich wichtig. Sind drei Leute vor mir und ich beschwere mich beim Bahnbediensteten laustark, warum er mich nicht sofort bedient, obwohl ich eine bedeutende Persönlichkeit bin und es eilig habe, dann war das Ego in Aktion.

Das Ich - ein Begriff, um den sich ganze Psychologien entwickelten - Ichpsychologie - ist ein hypothetisches Konstrukt und steht für die innere Organisation bzw. nach Blanck und Blanck (vgl. 1989 u.1994) für den „Organisierungsprozeß“ lebensnotwendiger psychischer Funktionen. Für Hartmann (1972) wären dies vor allem: Realitätsprüfung, Wahrnehmung der Außenwelt und der Innenwelt, schützende Schranke gegen übermäßige Reize von außen und innen (Abwehrfunktion), Objektivierung und Distanzierung... etc. Bildlich gesprochen ist das Ich der Kapitän der Seele,

der uns befähigt, gesamthaft zu empfinden, wahrzunehmen, bewußtzumachen und zielgerichtet zu handeln.

Die Ichentwicklung ist ein zentraler Reifungsabschnitt im Werdensprozeß des Menschen. Sie löst das Bewußtsein des Individuum aus dem seelischen Kollektiv des Prä-Ichs heraus. Die Fähigkeiten zu Differenzierung und Diskrimination (Ich und die anderen), Objektivierung (Distanzierung) und Separation werden entfaltet. Die Separation ist die Grundlage der Individualität. Bei einem Verbleiben in der undifferenzierten wir-haften Ausgangslage wären wir lebensuntauglich. Wenn wir aber unsere Individualität und Persönlichkeit ausgelebt und eingebracht haben, wird es notwendig, schrittweise die Betonung der Ich-Persönlichkeit (der Herausstellung des Ich bin, Ich habe, Ich kann) abzubauen, um das Ich in die Totalität des Seins zurückzuführen, d.h. die erworbenen und geschenkten Fähigkeiten nicht mehr im Eigenbesitz zu lassen, sondern dem Ganzen zur Verfügung zu stellen. Die Krise in der Mitte des Lebens bringt uns diese Botschaft. Dieser Schritt der Transformation des Ichs ist mit Schwierigkeiten und Schmerzen verbunden, weil vertraute Bezüge und Gewohnheiten allmählich aufgelöst werden, überwertige Selbstattribuierungen konfrontiert und Stolz abgebaut wird. Nicht mehr der Persönlichkeitsentwurf steht von nun an im Vordergrund, sondern der Weltentwurf. Gelingt dieser Schritt jedoch nicht, dann werden uns narzißtische Bestätigungen und starre Abgrenzungshaltungen (rigide Separationen) immer wichtiger. Untransformierte Ich-Anteile sind die Bausteine des Ego.

Eine andere Variante:

Wenn wir uns vorstellen, daß das Ich der Kapitän der Seele ist, dann muß er, um handlungsfähig zu sein, sich ein Bild von der Mannschaft machen, Seekarten zu Hilfe nehmen und seine bisherigen Erfahrungen einbeziehen. Das Ich bildet also Konzepte aus, über sich, die Fähigkeiten und Möglichkeiten und die Außenwelt. Diese können nun im Laufe der Zeit rigide werden, spontane Regungen und Intuitionen abblocken, scharfe Grenzen ziehen und dominant über alles Kontrolle ausüben wollen. Auch hier wären wir in der Nähe zu dem, was spirituelle Traditionen unter Ego verstehen würden.

Den psychodynamischen Hintergrund bilden Angst und Mißtrauen eines unzulänglich entwickelten Ichs.

Wie zeigt sich das Ego: In Spannungen und Verkrampfungen, in Neid, Verbissenheit, Gier, Eifersucht, Druck, Härte, Abwertung, Unversöhnlichkeit. In Allmachtsphantasien, Anerkennungssucht und Machtansprüchen. Dem Ego zuzuschreiben ist weiters ein Festhalten an starren Bildern, ein Leben im Wartesaal der Zukunft, sich mehr mit Erwartungen und Befürchtungen auseinanderzusetzen, als mit dem Hier und Jetzt und ein chronisches Selbsterleben als Gesehener.

Vor allem aber zeigt sich das Ego in tiefen Mißtrauen gegen alles, was einfach passiert und baut somit eine Barriere gegen das transpersonale Selbst auf.

Die Therapie hilft uns, ein brüchiges Ich zu erneuern, der spirituelle Weg hilft uns, das Ich zu transformieren, durch Übung im Alltag und Disziplin. Spirituelle Lehrer und Meister stehen uns dabei liebevoll zur Seite.

Eine Erfahrung einer Seminarteilnehmerin in einer Sitzung mit veränderten Bewußtseinszuständen: „Mein Brustkorb steht in Flammen. Ich verbrenne innerlich. Mit der Zeit brennt das Feuer zu einem kleinen Punkt zusammen, der genau in meinem Herzen sitzt... diese Erfahrung geht weiter und zwischendurch erlebe ich überströmende Liebe.“ Das Ego verbrennt, es transformiert sich.

Die mystischen Schriften berichten uns auch von Beispielen, in der diese innere Konfrontation kulminiert, über den Egotod. Es steht in einem Augenblick alles auf dem Prüfstand, was ich bin und was ich habe. Dies kann zu einem Auflösen vertrauter Beziehungen, zum Verlust von materiellen Gütern und zu Depersonalisationserscheinungen führen. Auch spontane außergewöhnliche Bewußtseinszustände, abrupte Bewegungen, Visionen von Auseinanderfallen und Zerstückeltwerden sind möglich. Zur Reinigung und Läuterung auf dem Weg zum Selbst.

Eine Siddha-Yoga Meisterin schreibt in ihrer Autobiographie (Gurumayi, 1990, S.44f): „Das Haus meines Ichs ging in Flammen auf. Alles, was ich besaß wurde verbrannt. Ich wollte mein Haus retten. Aber ich konnte nicht entkommen. Auch die Tür meines Hauses stand in Flammen. Ich weiß nicht mehr, was dann geschah..... Und alles verstummte in der endlosen Stille der Liebe.“

Das transformierte Ego erkennt das transpersonale Selbst und dient ihm. Es zeigt sich in der Fähigkeit zu freifließender Liebe. Das transformierte Ich heftet sich nicht an die Affekte, sondern begleitet sie, es ist ein Sinnesorgan des Selbst. Es existiert in uns als Zeuge ohne Anhaftung und unterstützt uns

in den täglichen Pflichten. Es zeichnet sich durch Vertrauen aus, kann flexibel reagieren und ist fähig, selbst produzierte Konzepte wieder loszulassen. Das Loslassen des Erreichten, das Aufgeben des Vertrauten sind Garantien beständiger Erneuerung und bereiten den Boden für umfassende Befreiung. Stirb und Werde. Ohne großen Tod, kein großes Leben, wie Pater Williges Jäger in seinem Vortrag betonte. Der Tod im Leben, das ist auch Wiedergeburt.

„Bedenke aber: Viele Leute möchten in ihrer Entwicklung immer große Sprünge machen. Das ist schon recht, doch bedenke, daß du dabei die Schönheit jedes einzelnen Schrittes übersiehst. Jeder kleine Schritt hat seinen eigenen inneren Plan. Möchtest du ihn nicht kennenlernen? Wenn du achtsam Schritt für Schritt in deiner inneren Entwicklung weitergehst, machst du die Erfahrung, daß du innerlich stärker wirst und dir wird auch bewußt, was du für das große Ziel getan hast. Das läßt die Überzeugung, auf dem richtigen Weg zu sein, weiter wachsen.“ (Gurumayi, 1994).

Das sich transformierende Ich bemerkt immer mehr, daß äußere Geschehnisse der inneren Entwicklung dienen und umgekehrt: Äußeres und Inneres ergänzen sich sinnvoll, so eine weitere Idee der transpersonalen Psychologie. Wenn wir einmal experimentell davon ausgehen, daß alles, was passiert, unserer Entwicklung dient und wir schwierige Situationen als Lernchancen begreifen, wird das Leben spannend und ein einziges Abenteuer.

Nehmen wir ein Ereignis der letzten Woche, das uns unangenehm war heraus und befragen es für einen Moment, was es wohl für einen Sinn gehabt haben könnte und was es für unsere Entwicklung bedeutet...

Lassen Sie mich die Grundsätze der transpersonalen Psychologie nochmals wiederholen:

- Die Quelle der Weisheit liegt im Inneren
- Das Selbst hat eine personale und transpersonale Seite
- Der Mensch wächst über sein Ich hinaus
- Laß los, stirb und werde
- Innen und Außen ergänzen sich sinnvoll

## ***Andere Bereiche transpersonalen Ideenguts***

### **Nahtodesforschung**

Das „Stirb und Werde Prinzip“ der klassischen mystischen Wege erfuhr von der Nahtodesforschung eine herausragende Bestätigung. Sie hat damit einen entscheidenden Einfluß auf die transpersonale Psychologie ausgeübt. Ich möchte dieses Gebiet nur kurz streifen, weil es ja hinlänglich publizistisch aufbereitet wurde.

In Interviews mit klinisch Toten (vgl. u. a. Ring, 1986, Moody, 1977 u. Kübler Ross, 1990) die wieder ins Leben zurückgekehrt sind, wurde von folgenden Erfahrungen berichtet:

- Sie sahen einen Tunnel bzw. einen dunklen Kanal, durch den sie mußten.
- Am Ende des Tunnels gab es Visionen von Licht und das Erleben von Liebe.
- Sie begegneten verstorbenen Verwandten, von denen sie abgeholt wurden.
- Das gesamte Leben wurde im Schnelldurchlauf gegenwärtig, und die eigenen Handlungen im Leben wurden anders gewertet - der Lebensrückblick ist farbig, dreidimensional und quasi im Zeugenbewußtsein; bei liebevollen Handlungen wird die liebevolle Stimmung nochmals durcherlebt; bei lieblosen Aktionen erlebt man plötzlich die Gefühle des davon Betroffenen (Trauer etc.) mit.
- Außerkörperliche Erfahrungen (diese Menschen sahen sich oft von oben an der Unfallstelle oder im Operationssaal).
- Bei Selbstmordkandidaten schließt die Erfahrung aus, daß sie jemals wieder einen Selbstmord begehen würden.
- Oftmals wollen die Personen nicht mehr zurück.

Die Nahtodesforscher haben herausgefunden, daß sich das Leben dieser Menschen nach dem Blick ins Jenseits oft einschneidend verändert hat und zwar in Richtung weniger Egoismus und daß ein anderes Ausmaß an Sein existiert.

## **Die Naturwissenschaften**

Die transpersonale Psychologie wurde überraschenderweise sogar von den Naturwissenschaften unterstützt. Aus Zeitgründen kann ich dieses Gebiet hier nur streifen:

Die neue Physik zerstörte die Vorstellung getrennt existierender Objekte, ersetzte den unbeteiligten Beobachter durch den Teilnehmer und interpretierte das Universum als Beziehungsnetz, dessen Teile ausschließlich durch ihre Beziehung zum Ganzen definiert sind. Ein unteilbares Ganzes, fließend, mit ständig ineinander überwechselnden dynamischen Mustern - ein Tanz von Energie. „In der Welt der Atome und Elementarteilchen regieren bizarre Gesetze. Elektronen halten sich mit bestimmten Wahrscheinlichkeiten an verschiedenen Orten gleichzeitig auf... In der Quantenwelt lassen sich selbst Zukunft und Vergangenheit nicht klar unterscheiden. So wie der Aufenthaltsort der Teilchen unscharf bleibt, haben sie auch in der Zeit bestimmte Bewegungsspielräume.“ (Focus, 15.4.95).

Das heißt wiederum nicht, daß es nichts Stabiles gibt, sondern nur, daß die uns in der Welt begegnende stabile Struktur nicht als etwas Unabhängiges und dauernd Existierendes zu sehen ist.

Bohm (1985 u. In: Schaeffer, Bachmann, 1989) schließt aus den Ergebnissen der modernen Physik, daß es zwar unterscheidbare Zustände gibt, ihre Konturiertheit und Stabilität jedoch nicht fundamentaler Art ist. Er spricht von expliziten Strukturen. In sie sind die impliziten eingefaltet. Die Innenseite in der Tiefe transzendiert die vorher beschriebene äußerliche Struktur und zeigt Merkmale von systemischer Verbundenheit und Offenheit, in der es keine voneinander unabhängige Entitäten mehr gibt, "ein bruchloses Ganzes in strömender Bewegung" (Bohm, 1989, S. 159), aus dem heraus sich Strudel formen können, die dann wieder in diesen Strom zurückgehen.

Yogis und Mystiker haben diese Eigenschaft der Welt in ihren Erleuchtungsvisionen wahrgenommen (Einheitsbewußtsein). Capra (1984) spricht davon, daß es "unerwartet starke Parallelen" von naturwissenschaftlichen und mystischen Einsichten in das Innerste der Welt gibt.

Ein weiterer für unseren Ansatz wichtiger Aspekt ist die Holographie ("das Ganze schreiben"). Denis Gabor (Bohm, 1985 und Talbot, 1992) zeigte durch seine Versuchsreihen, daß über Welleninterferenzphänomene in

jedem Teil auch die Ganzheit aufgefunden werden kann. Zu ähnlichen Ergebnissen kam Pribram (In: Talbot, 1992) in der Gehirnforschung. Das Gehirn als Hologramm beinhaltet in allen seinen Bereichen in unscharfer Form alle Informationen.

Auch das Prinzip der "Selbstorganisation" (vgl. Capra in Grof, 1986, S.136ff) wird zur Zeit in den Naturwissenschaften eingehend untersucht. Es wird als eine der Natur innewohnende Formkraft, als rhythmisches Muster beständig pulsierender Art beschrieben, die im Zusammenspiel mit variierenden Einflüssen die Entwicklung in Gang hält.

In diesem Zusammenhang ist auch die Idee Sheldrakes von den morphogenetischen Feldern diskussionswürdig. Nach Rupert Sheldrake (vgl. 1990, 1991 u. Welte, 1991) gibt es immaterielle und unsichtbare Felder (mit einem zugehörigen Gedächtnis), die über Raum und Zeit hinweg existieren und Informationen über die Entstehung artspezifischer Formen beinhalten. Diese Felder wirken wie Matrizen und werden ihrerseits durch neue Erfahrungen verändert und beeinflusst.

Schlagwortartig lassen sich die Erkenntnisse in den Naturwissenschaften wie folgt zusammenfassen:

- **Alles ist mit allem verbunden**
- **In jedem Detail ist das Ganze enthalten (geht über den Satz, "das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile" hinaus)**
- **Es gibt eine formgebende Entwicklungskraft in allem**
- **Information ist nicht auf substantielle Trägerschaft angewiesen**

Trotzdem ist es wichtig, durch diese Erkenntnisse nicht einem neuen verkappten Reduktionismus das Wort zu reden. Das Bewußtsein läßt sich nicht auf materielle Gesetze reduzieren, doch sind die transpersonalen Ideen nicht so weltfremd, wie sie oft hingestellt werden. Die neue Physik ist nicht die Grundlage einer neuen Bewußtseinstheorie, ist aber auch nicht mehr wie früher ein aufklärerischer Gegenspieler zu geistigen Aspekten unseres Lebens..



## ***Auseinandersetzung und Kritik der transpersonalen Bewegung***

Das "transpersonale Motiv" ist auch ein Phänomen des Zeitgeistes, die esoterische Welle hat viele Bereiche des Lebens erfaßt.

Wir können uns die Wirkung esoterischer und spiritueller Ansätze jederzeit in Bahnhofsbuchhandlungen vor Augen führen. Oder denken wir an die zur Zeit praktizierten Risikosportarten (vor einiger Zeit im "ZDF Gesundheitsmagazin") wie Extremklettern, Brücken bzw. Kranspringen, Bodyflying (Luftstrahl), Triathlon, etc., so geht es auch um quasi transpersonale Zustände; die Psychologie fand dafür den Begriff "Flow" - die totale Involvierung, in der ich existenziell tief berührt bin (stimuliert durch die körpereigene Produktion von Endorphinen). Ein Triathlet berichtete, er könnte sich dann vorstellen, mit dem Sport aufzuhören, wenn er einfach sitzenbleiben und glücklich sein könnte. Die Suche (vielleicht auch Sucht) nach Grenzerfahrungen und Ausnahmezuständen bringt individuelle Ängste zum Verschwinden und läßt unsere kleine zerrissene Welt heil werden.

Dies hängt, wie Kritiker sagen, mit der globalen Krise und frühen Defiziten zusammen. Battegay (1991) spricht von einer allgemeinen "narzißtischen Wunde" (Vergänglichkeit und Verletzlichkeit unseres Daseins), die uns für transpersonale und religiöse Systeme anfällig macht; dort können wir unsere Sehnsüchte nach Geborgenheit, Glück, Einheit und Harmonie stillen.

Die Gefahr einer präpersonalen Motivation, und das dürfen wir nicht zu geringschätzen, ist zwar immer gegeben, doch wir können auch feststellen, daß in den letzten Jahren immer mehr Leute, die lange therapeutische Prozesse hinter sich haben, spirituelle Wege suchen und gehen.

Das Sein und die Psyche des Menschen ist uns in den großen Fragen noch unerschlossen. Popper sagte anläßlich der Verleihung der Ehrendoktorwürde in Salzburg: "Wir einen uns im Nichtwissen, ein wenig unterscheiden wir uns im Wissen": Wann beginnt das Leben? Woher kommen wir, wohin gehen wir? Wie verhält es sich mit dem Schicksal? Was bedeutet der Tod? Existieren wir in irgendeiner Form weiter? Welchen Sinn haben Krisen oder schwere Krankheiten? - Diese Fragen wieder zu stellen ist ein Verdienst der transpersonalen Bewegung.

## **Holotrope Therapie**

Nach der Darstellung grundlegender Ideen der transpersonalen Bewegung möchte ich nun einen Erfahrungsweg beschreiben, der therapeutisch wirksam ist und spirituell Türen öffnet.

Holotrop bedeutet: „In Richtung Ganzheit sich bewegend“.

Für diesen Weg der Selbsterforschung, der die transpersonale Psychologie praktisch anwendet, hat Stanislav Grof Hervorragendes geleistet. In seinen Büchern „Topographie des Unbewußten“ (1978), „Geburt, Tod und Transzendenz“ (1985), „Das Abenteuer der Selbstentdeckung“ (1987), „Die Welt der Psyche“ (1993) zeigt er in eindrucksvoller Weise, daß unsere Seele nicht nur von lebensgeschichtlicher Erfahrung geprägt ist. In veränderten Bewußtseinszuständen können Menschen - die Dramatik der eigenen Geburt nacherleben - sogar den Akt der Inkarnation, der Zeugung wiedererleben - in die Zukunft sehen - sich Jahrhunderte zurück erleben - sich außerhalb des Körpers aufhalten - an zwei Orten gleichzeitig sein - plötzlich in andere und frühere Kulturen eintauchen - mögliche frühere Leben wiedererleben - volle Identifikation mit Tieren erlangen - das Schicksal von Menschengruppen direkt erleben (z.B. mit allen Hungernden der Erde sich identifizieren) - umfassende innere Verbundenheit mit dem Kosmos erfahren - Begegnungen mit Heiligen erleben.

Auch wenn die orthodoxe Neurophysiologie den Einwand bringt, daß die „Myelinisierung der Hirnrinde“ erst nach der Geburt abgeschlossen ist und somit ein Erinnern von Erlebnissen, die vor dem ersten Lebensjahr liegen, nicht möglich ist, konnten in vielen Selbsterfahrungssitzungen ungewöhnliche, authentische Eindrücke ausgemacht werden.

Die Erfahrungen und Erinnerungen sind möglicherweise in den morphogenetischen Feldern oder auf einer energetischen Ebene gespeichert.

Nun zum Holotropen Atmen: Die Praxis der Holotropen Therapie stützt sich auf das Zusammenspiel von beschleunigter Atmung, evokativer Musik, prozeßorientierter Körperarbeit und intuitivem Malen. Diese Arbeit kann zwar auch einzeln durchgeführt werden, hauptsächlich findet sie jedoch in Gruppen statt. Kurz möchte ich den Ablauf einer Atemsitzung darstellen:

Der Erfahrende liegt zu Beginn der Atemsitzung auf einer Matte auf dem Rücken. Am Anfang der Erfahrung wird eine Entspannungsübung

angeboten, um das Aufgeben der Kontrolle zu erleichtern, dann gebe ich die Anweisung zu schnellerem und tieferem Atmen. Die Erfahrung wird durch Musik (im ersten Teil mit schnellen Rhythmen, im Mittelteil eher dramatische und ethnische Klänge, im Schlußteil mehr entspannende und spirituelle Variationen) begleitet. Im letzten Teil der Sitzung kann dann durch prozeßorientierte (nährende und katalytische) Körperarbeit der Erfahrungsprozeß weiter unterstützt werden. Die Körperarbeit dient zur Vervollständigung der Erfahrung (grobstofflich und feinstofflich), wenn es zu Stagnationen, Blockaden und Unterbrechungen kommt.

Gegen Ende der Sitzung, die in der Regel zweieinhalb bis dreieinhalb Stunden dauert, wird die Erfahrung durch Malen (u.a. Mandalas) nochmals symbolisch verdichtet. Nach einer Pause erfolgt die Aufarbeitung im Sinne eines therapeutisch begleiteten Erfahrungsaustausches und mit Hilfe von rituellen Übungen. Die gemalten Bilder werden in die Gespräche mit einbezogen. So können die zumeist recht intensiven Erlebnisse weiter verstanden und in das alltägliche Leben integriert werden.

Von außen sieht die Szene manchmal furchterregend aus. Die Trancezustände bringen oft sonderbare Positionen und Bewegungen hervor und es ist ein Schreien, Zittern, Weinen und Lachen gleichzeitig im Raum.

Lassen Sie mich einige Worte zum beschleunigten Atmen sagen: Wie aus der Psychotherapie hinlänglich bekannt ist, sind psychische Widerstände zumeist mit einer Beeinträchtigung des Atmens gekoppelt, so daß, so die grundsätzliche Idee, vice versa, über die Beschleunigung und Vertiefung des Atmens die Abwehr gesenkt und Räume des Bewußtseins geöffnet werden.

Die elektrische Gehirntätigkeit zeigt vorwiegend Theta- und Deltawellen: Holler (1991) zitiert zur Erläuterung der Gehirnwellen Kaye Hofmann aus „Play Ecstasy“: „Während unter Beta das normale Bewußtsein mit Streß, Sorgen, Ängsten verzeichnet ist, lockt Alpha mit streßabbauender Entspannung im Wachzustand. Theta gibt sich visionär und Delta besorgt die Aktivierung der Selbstheilungskräfte.“

Der Atem durchdringt die körperliche, seelische und geistige Ebene. Er ist das Verbindungsstück zwischen grobstofflichen und feinstofflichen Prozessen. Er spricht den manifesten Körper und den subtilen Energiekörper (auch Chakren) an.

Der Atem erreicht auch die spirituelle Seite des Menschen. Er „...gehört auch seit jeher zu den tiefen Rückhalten aller Mysterienschulen, da seit

langer Zeit bekannt ist, daß man tiefgreifende Bewußtseinsveränderungen mit Hilfe von Techniken herbeiführen kann, die das Atmen beeinflussen“ (Koosaka, 1989, S.23): Denken wir an die Pranayama-Übungen des Yoga, die Derwisch-Tänze und Gesänge im Sufismus, die Kehlkopfgesänge der Inuit-Eskimos, das Taufritual der Essener, den Kongos in der Kalahari-Wüste (die durch schnelles Atmen die Kundalini (N`um) aufheizen) etc.

Stan Grof fand heraus, nachdem er verschiedene Atemtechniken ausprobiert hat, daß „eine spezielle Atemtechnik weniger bedeutend ist, als die Tatsache, daß der Klient schneller und effektiver atmet als gewöhnlich und dabei das Bewußtsein voll auf die innerpsychischen Vorgänge richtet“ (Grof, 1987, S.208). Die möglicherweise auftretenden Krämpfe (Pfötchenstellung etc.) sind ungefährlich.

Es ist wichtig, daß die Seminarleiter darauf achten, daß die Arbeit in einer guten Atmosphäre stattfinden kann. Regelmäßige Meditationen, das Spielen von spiritueller Musik, auch in den Pausen, das Lesen von spirituellen Texten, die innere Anrufung des transpersonalen Selbst und die begleitende Unterstützung der Teilnehmer untereinander ermöglichen eine stille Vertiefung. Der Therapeut unterstützt den Erfahrungsprozeß dadurch, daß er die Seminarteilnehmer ermutigt, loszulassen, sich von der Weisheit des inneren Vorgangs führen zu lassen und sich für überraschende Erfahrungen bereitzuhalten. Der Therapeut stellt sich ganz bewußt in den Dienst und assistiert dem Prozeß. Eine innere Offenheit und ein eigener spiritueller Weg helfen bei dieser Art von Tätigkeit, diese Einstellung zu bewahren. Ziel ist die Öffnung für und die Konzentration auf den transpersonalen Raum, aus dem heraus diese Arbeit stattfindet.

Sie nützt den transpersonalen Raum, um Zugang zu einer kollektiven Transformationsebene zu bekommen und zu den jeweils wichtigen archetypischen Themen, die in der Korrespondenz der Individuen und des morphogenetischen Feldes zur Bearbeitung auftauchen. Heilung geschieht in diesem Raum. Festgewordenes, Erstarrtes und Abgelagertes kehrt dynamisch ins Bewußtsein zurück. Das kollektive Atemfeld unterstützt den Einzelnen. Die Anrufung der inneren Weisheit, des transpersonalen Selbst, ermöglicht eine Führung durch die verschiedenen Stadien der Arbeit hindurch. Das tiefe Einatmen belebt die Tiefenstrukturen, das Ausatmen ist ein Loslassen und Zulassen.

#### Grundsätze zur Durchführung:

Was wir erfahren, ist nicht das Problem, sondern was wir nicht erfahren!

Es gibt eine innere Weisheit, die uns führt, leitet und unterstützt.

Tiefer in das, was ist. Voll in den Ausdruck gehen!

Voraussetzungen für die Teilnahme an solchen Seminaren sind normale körperliche Belastbarkeit, weil es zu starken Gefühlsregungen kommt. Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen sollten z.B. diese Art der Selbsterforschung nicht machen. Normale psychische Belastbarkeit sollte auf jeden Fall dann gegeben sein, wenn keine weitere Begleitung stattfinden kann.

Die Frage nach den Kontraindikationen kann ganz allgemein so beantwortet werden, daß für diese Art der Arbeit eine normale körperliche Belastbarkeit Voraussetzung ist; nicht zu empfehlen ist diese Form der Selbsterforschung bei schweren Herz-Kreislaufproblemen, Schwangerschaft, Epilepsie, Infektionen, Asthma(?), Knochenproblemen, noch nicht ausgeheilten Wunden, Gelenksschäden.

### **Erfahrungen**

Ich möchte nun einige Erfahrungen und Erlebnisse von Seminarteilnehmern aus Atemsitzungen schildern und mich dabei auf verschiedene Ebenen beziehen, der biographischen, perinatalen, pränatalen und transpersonalen.

#### ***Biographische Erfahrungen (Unabgeschlossene Lebenserfahrungen)***

Wir wissen aus der traditionellen Psychotherapie, daß die Integration abgespaltener traumatischer Erlebnisse den inneren Transformationsprozeß entscheidend voranbringt. In Holotropen Atemsitzungen kommt es zu einem authentischen Wiedererleben unabgeschlossener Lebenssituationen. Heftige körperliche Reaktionen bis hin zu neurologischen Säuglingsreflexen können sich einstellen. Sogar Operationsschmerzen, die durch die Narkose ausgeschaltet wurden, werden durcherlebt. Es können sich auch blutunterlaufene Striemen von früheren Mißhandlungen zeigen. Szenen von frühem Alleingelassenwerden: „Ich sitze im Gitterbett, keiner kommt zu mir ich schreie, bis ich erschöpft liegenbleibe“ werden so wie damals im Erleben gegenwärtig. Aber auch spätere Schicksalsschläge, die nicht integriert wurden, kommen in Atemsitzungen hoch. Eine Frau schilderte folgende Atemerfahrung:

„Ich war wieder dabei, ein Kind zu gebären und griff mit meinen Händen zwischen die Beine, um es heraufzuziehen. Als ich es auf meinen Bauch legen wollte, merkte ich, daß es ganz lang war und noch nicht ganz aus meinen Leib draußen war, ich zog noch einmal und plötzlich begriff ich, daß es ein riesiger dicker, grauschwarzer Wurm war, den ich da herauszog. Ich erschrak sehr und war ganz ratlos und verwirrt und legte das grauschwarze Etwas auf meinen Bauch. Und plötzlich wußte ich, daß es meine 5 Fehlgeburten waren, die da tot auf meinem Bauch lagen. Ich wurde sehr traurig und mußte weinen und schluchzen um meine 5 toten Kinder.“ Durch diese Trauerarbeit konnte sie sich von einer depressiven Lebenseinstellung befreien.

### ***Geburtserfahrungen***

Grof behandelte diese Ebene sehr ausführlich. Er fand heraus, daß in Zuständen veränderten Bewußtseins häufig Erfahrungen rund um die Geburt auftreten. Die Geburt - ein Schnittpunkt der menschlichen Existenz - vermittelt uns in seiner leiblichen und bildhaft-symbolischen Dramaturgie einen kleinen Einblick in die Dynamik unserer Lebensentfaltung. Er ordnete das in langjährigen Forschungen gefundene Material in vier „perinatale Matrizen“ (vgl. Grof, 1978, 1985, 1987):

Die erste Phase oder die erste perinatale Matrix siedelt er kurz vor der Geburt an. Der Fötus erfährt die ursprüngliche symbiotische Einheit mit der Mutter - ein Zustand umfassender Versorgung. Bilder und Empfindungen von ozeanischen Zuständen, Gefühlen von Allverbundenheit und Einheit und ein Fehlen von Beschränkungen, Hindernissen und Grenzen können erlebt werden. In ungünstigen Verläufen, wenn es zu somatischen oder seelischen Störungen kam, werden auch Erfahrungen von „verschmutztem Wasser“ bzw. „unwirtlicher und verseuchter Natur“ berichtet.

Das Erfahrungsmuster der zweiten perinatalen Matrix steht in Verbindung mit den ersten Anfängen der biologischen Geburt. Hier wird das ursprüngliche Gleichgewicht der intrauterinen Existenz gestört, zunächst durch alarmierende chemische Signale, dann durch Muskelkontraktionen. Der Fötus wird in periodischen Abständen durch Gebärmutter spasmen zusammengepreßt. Die Cervix (der Muttermund) ist geschlossen und der Weg nach draußen ist noch nicht erkennbar.

Die innere Situation, in der es keinen Ausgang gibt, bringt oftmals Gefühle von Angst, Panik und Ausweglosigkeit hervor. Dieses Grundempfinden fließt dann in archetypische Visionen von „alpträumhaften Welten“,

„Eingeschlossensein in einem Käfig“, „einem Strudel, in dem man untergeht“, „Angriff von Riesenspinnen“, „Höllenvisionen“, „Kali, die böse Mutter Göttin“ etc. ein. Aber auch depressive Verstimmungen werden auf diesem Hintergrund direkt erlebbar und nachvollziehbar.

In der dritten perinatalen Matrix setzen sich die Gebärmutterkontraktionen fort, doch im Gegensatz zum vorhergehenden Stadium ist der Muttermund erweitert und ermöglicht eine allmähliche Fortbewegung des Fötus durch den Geburtskanal. Ein gewaltiger Kampf ums Überleben beginnt, dazu kommen massiver mechanischer Druck von außen (bis hundert Pfund), sowie häufig Sauerstoffmangel und drohendes Ersticken.

Aus der Sicht des Erlebens ist die dritte perinatale Matrix sehr weitläufig und intensiv: Neben dem realistischen Erleben des tatsächlichen Kampfes im Geburtskanal finden sich u.a. Erfahrungen von „Konfrontationen mit Gewalt, Aggression, Feuer, Erdbeben, Stürme“. Archetypische Motive wie „Titanenkampf“, „Fegefeuer“, „jüngstes Gericht“, „Helden und mythologische Kämpfe“, „Dämonen und Engel“, „Tod und Wiedergeburt“ können ebenfalls bilhaft-symbolisch dazukommen.

In der vierten perinatalen Matrix erreicht das Vorwärtstreiben durch den Geburtskanal seinen Höhepunkt, und auf die extreme Steigerung von Schmerzen, Spannungen und sexueller Erregung folgen unmittelbar Entspannung und Erleichterung. Das Kind ist geboren und sieht nach langer Dunkelheit das erste Mal Licht. In dieser Phase können Lichtvisionen, das Hören von kosmischen Klängen, Gefühle von Harmonie, Entspannung und Befreiung auftreten.

In der Auseinandersetzung mit derartigen Schematas ist noch darauf hinzuweisen, daß diese nicht kausal zu verstehen sind: Nicht weil die Geburt so verlaufen ist, wie sie ist, sind wir, wie wir sind, sondern die Geburtserfahrung vermittelt uns in komprimierter Form Einsichten in unser Dasein.

In seinem Buch „Geburt, Tod und Transzendenz“ (1985) können Sie dazu eine ausführliche Darstellung finden.

Die Atemsitzung selbst bereitet den Boden für unverarbeitete Geburtserlebnisse: So kann es plötzlich zu Erstickungsgefühlen, Todesängsten und Visionen von Dunkelheit kommen. Die tatsächliche Geburt kann mit einer Beeinträchtigung der Sauerstoffzufuhr

einhergegangen sein, so daß das Baby „blau zur Welt kam“, wie die Eltern bei Nachfragen berichteten.

Eine andere Teilnehmerin erzählte von ihrer Atemerfahrung: „Ich fand mich in einem stinkenden Fruchtwasser wieder - in mir war Totes und Abgestorbenes“. Die dahinterstehende reale Erfahrung war, daß ihre Geburt zu spät eintrat.

Bei Geburtserfahrungen kann sich auch ein starker Kopfdruck einstellen und dann erst im Verlauf einer prozeßorientierten Körperarbeit kommt es zu Bildern und Szenen.

Lassen Sie mich noch eine Erfahrung ausführlicher schildern: „Zu Beginn der Sitzung erlebte ich mich als schuppiges wurmähnliches Tier... Ich wand mich wiederholt spiralenförmig von meinem Rücken zu meinem Bauch und wieder zurück. Plötzlich spürte ich an meinen Füßen Berührungen, die ich als stark einengend empfand. Ich fing an, gegen sie anzukämpfen, zunächst nur leicht, später mit zunehmender Kraft und Entschlossenheit. Dieser Kampf intensivierte sich allmählich bis zu einem solchen Ausmaß, daß ich mir sicher war, ich würde um mein Leben kämpfen... ich werde niemals aufgeben... Meine heftigen Bewegungen erreichten einen Höhepunkt und ließen dann nach. Ich geriet in eine Phase der Entspannung. An diesem Punkt entschloß ich mich, mich aufzusetzen, da schoß es mir durch den Kopf „Ich bin eine Frühgeburt“. Ich legte mich wieder hin, wurde an meinem ganzen Körper zugedeckt und hatte das Gefühl, ich könnte all die verlorene Zeit in der Gebärmutter wettmachen. Das war sehr schön... Plötzlich verspürte ich einen sehr intensiven Geruch nach Leder. Dieser Geruch kehrte immer wieder und ich empfand ihn als sehr angenehm... Später am Abend fand ich durch einen Anruf bei meiner Mutter heraus, daß meine Mutter zum Zeitpunkt rund um meine Geburt in einem Ledergeschäft gearbeitet hatte und am Tag meiner Entbindung bis spät in den Abend hinein Lederhosen auf ihrem Schoß genäht hatte. Noch Wochen nach der Sitzung fühlte ich mich leichter und entspannter. Tiefliegende existenzielle Sorgen verschwanden.“ (Walch in Grof, 1987).

Auch wenn es zumeist zu heftigen körperlichen und psychischen Reaktionen kommen kann, sind die Erfahrungen karthatisch und nicht wirklich bedrohlich.



### ***Pränatale Erfahrungen***

Die pränatale Ebene fand bei Grof kaum wirklich Beachtung, obwohl in letzter Zeit gerade darüber sehr viel bekannt geworden ist. Die Wirkung von Außenreizen, inneren Einstellungen und chemisch-physikalischen Gegebenheiten auf das Ungeborene sind beträchtlich. Auch die einzelnen Entwicklungsschritte im Mutterleib sind so einzigartig, daß es einem Wunder gleichkommt: Drei Wochen nach der Zeugung beginnt das Herz zu schlagen und nach acht Wochen sind sämtliche inneren und äußeren Organe angelegt. Dies ist natürlich nicht nur ein rein physiologischer Prozeß, sondern auch ein seelischer. Ein Teilnehmer erlebte in dramatischer Weise seine eigene Herzbildung mit. Danach fühlte er sich von freifließender Liebe überschwemmt. Sogar die Inkarnation, die Wahl der eigenen Eltern kann in Bildern geschaut werden ( „Ich zog meine Eltern aus einer Schlucht. Jetzt ist für mich mein Schicksal verstehbar“).

In der Konzeption - am Schnittpunkt personaler und transpersonaler Existenz - verdichtet sich unser ganzes Schicksal.

### ***Vorausahnungen und Vorauswissen***

In den Atemsitzungen kann es auch zu Erfahrungen kommen, die sich auf zukünftige Ereignisse beziehen:

Ein Seminarteilnehmer schrieb mir seine Atemerfahrung nach einem Seminar, weil er sie so aufregend fand: „Ich sah meinen Vater, der im CT (Computertomographie) liegt. Er war nackt und ganz grau im Gesicht. Im Fortdauer der Sitzung hatte ich dann das Gefühl, in ein tiefes schwarzes Loch zu fallen und nicht mehr herauszukommen. Meine Stimmung in dieser Phase war eher mit Entsetzen und Angst zu beschreiben. Irgendwie kam ich aus diesem Loch wieder raus und hatte das Gefühl, es geschafft zu haben. Dem Bild meines Vaters hab ich seltsamerweise keine Bedeutung beigemessen, weil mein Vater nie krank war, noch nie im Krankenhaus war und von mir als kerngesund erlebt wurde. Drei Tage nach dem Seminar erhielt ich in der Früh einen Anruf von meiner Mutter, daß mein Vater einen Schlaganfall erlitten hatte und ich sofort kommen sollte.... Am nächsten Morgen rief das Krankenhaus an, daß mein Vater verstorben ist.“

### ***Transbiographische und transpersonale Erfahrungen***

Eine Teilnehmerin war nach der Atemsitzung noch ganz aufgelöst, als sie uns folgende Erfahrung mitteilte. Sie brachte sie mit einem früheren Leben

in Verbindung: „Ich wurde gepackt und in eine diesig, dunstig graue mittelalterlichen Stadt geschleppt, mit Spott und Hohn und der Drohung, mich als Hexe zu verbrennen. Aber sie tun es nicht gleich. Ich finde mich in einem Kerker wieder. Dort habe ich nur noch Angst, Nässe, Kälte, Einsamkeit. All das ist unerträglich, aber eigentlich spüre ich es nicht. Ich habe Angst vor den Stimmen draußen, vor jedem Ton, vor jedem Anschwellen der Töne, denn das bedeutet Freude, Lust, ein Volksfest, das bedeutet: eine Hexe wird verbrannt. Aber ich will noch nicht sterben, noch nicht und nicht so... und wenn schon gestorben werden muß, dann anders, irgendwie anders. Ich will mich selber zerstören, mich auffressen, ja das ist es. Ich beiße mich, ja ich werde es schaffen, ich werde mich selber zerbeißen und niemand mehr wird mich holen können und ins Feuer werfen.....“.

Ich hindere sie in der Körperarbeit daran, sich zu beißen, dann bekommt sie das Gefühl „sie holen mich“. Plötzlich ist sie aus dem Kerker draußen, ganz woanders. Sie fühlt sich körperlich und seelisch zerschlagen und wund. Allmählich kommt sie in die Gegenwart zurück - beim Malen gewinnt sie langsam ihre Kräfte wieder - danach fühlte sie sich noch schwach und zittrig, gleichzeitig jedoch angstfreier. Angst war ihr Lebensthema. Durch diese Verknüpfung wurde eine Lösung in der Tiefe unterstützt, so daß sie heute freier leben kann.

Begegnungen mit verstorbenen Angehörigen sind auch möglich:

„Ich sah meine verstorbene Großmutter in weißen Gewändern. Ich sehnte mich ganz tief, für mich herauszufinden, ob dies nun eine Vorstellung, eine Illusion oder eine Vision ist; fast schmerzerfüllt flehte ich meine Großmutter an, mir doch ein Zeichen zu geben: sie zeigte mir eine abgebrochene Rose; danach Gefühl des Sterbens, eine Welle der Berührung ging durch mich durch. Am nächsten Tag rief ich meine Tante an, die im Hause meiner Großmutter wohnt und fragte sie, ob es irgendwo eine abgebrochene Rose im Haus gibt; sie verneinte und sie lachte und sagte, gestern hätte sie ihrer Schwägerin Rosen binden geholfen und dabei seien einige abgebrochen; ich fragte sie, ob sie denn öfters dabei helfen würde, sie verneinte und bestätigte mir, daß dies ganz zufällig war; ich spürte, wie mich plötzlich ein intensives Gefühl der Stimmigkeit erfaßte und ich wußte, daß dies ein Zeichen war.“

Eine andere Teilnehmerin erfuhr durch das Eintreten in die Welt der Toten Heilung von ihrem Schmerz um ihre früh verstorbene Tochter.  
Jemand erlebte zweimal ein Verbrannt-werden auf dem Scheiterhaufen.  
Beim erstenmal mit dramatischen Todesängsten, beim zweitenmal als Läuterung und Verwandlung.  
Auch Reisen ins andere Geschlecht, in andere Kulturen und Zeiten wurden erlebt.

### ***Spirituelle Erfahrungen***

Spirituelle Erfahrungen tauchen oft unvermittelt nach heftigen inneren Konfrontationen auf. Eine Teilnehmerin erfuhr in einem überwältigenden Evidenzerlebnis die Zeitlosigkeit: „Es gibt keine Eile, weil es keine Zeit gibt - ich fühle mich tief berührt und sehe viele Dinge anders.“

Häufig wird auch von Kontakten mit spirituellen Meistern berichtet:

„Ich schwebe im All, ich tauche in ein tiefes Blau ein mit dem Gefühl absoluter Verbundenheit und Geborgenheit. Plötzlich sehe ich meinen spirituellen Meister, ich nehme Kontakt auf und spreche mit ihm über Hindernisse auf meinem Weg. Er hilft mir und gibt mir Unterstützung.“

Jemand teilte uns die Begegnung mit einem Schutzgeist mit: „Ich habe Kontakt mit einem weißen Wesen, das mir Ruhe und Gelassenheit gibt und mich im Lebensalltag begleitet.“

Es kommt auch zu Konfrontationen mit karmischen Mustern: „Ich durchlitt eine seelische Gewalttätigkeit, die ich jemanden zugefügt hatte. Danach fühlte ich mich weniger schuldig im Leben.“

Ähnlich der Nahtodeserfahrung können auch plötzlich Lichtgestalten auftreten und uns auf bisher unberücksichtigte Lebensaspekte hinweisen.

Es kann auch zu einer Öffnung und Reinigung von Chakren kommen (z.B. Die Öffnung des Herzchakras ist mit intensiven umfassenden Liebesgefühlen verbunden).

### ***Allgemeine Auswirkungen***

Mehrere TeilnehmerInnen berichteten im Anschluß an die Seminare von starken körperlichen Phänomenen wie Durchfall und fiebrige Zustände, aber auch, daß danach plötzlich eine neue Frische entstand und sie sich energiegeladener fühlten, so als würde etwas Altes abfallen.

„Aussagen wie „Es hat sich etwas gelöst, obwohl ich es nicht benennen kann“ kamen häufiger vor.

Interessant ist auch, daß es scheinbar zu Repräsentanzphänomenen kommt. Egal in welcher Ebene jemand an sich arbeitet, automatisch sind alle anderen Ebenen mitbetroffen.

Die Leitthemen eines Menschen verdichten sich (Coex - Systeme nach Grof).

Die TeilnehmerInnen berichteten von folgenden weiteren Effekten: Intensiveres Lebensgefühl, Empfindsamkeit für Synchronizitätserleben, ein heftigeres Durchleben von Krisen und ein vermehrtes Zufallen unerwarteter Begebenheiten, die zu einer schnelleren Konfrontation mit entwicklungshemmenden Mustern führten.

Therapeuten, die diese Art der Selbsterfahrung mitgemacht haben, trauen sich mit Klienten intensiver arbeiten und sie fühlen sich gelassener und sicherer auch in schwierigen Prozessen.

Sie entwickelten mehr und tieferes Vertrauen in die Existenz, und narzißtische Bedürfnisse in der Arbeit wurden zunehmend abgebaut.

Die Atemsitzungen bringen Unverarbeitetes und Unerledigtes intensiv und direkt bis hin zu heftigen körperlichen Reaktionen zum Ausdruck sie öffnen uns für spirituelle Prozesse.

So führt die Transpersonale Selbsterfahrung Psychotherapie und Spiritualität zusammen.

#### Literaturliste:

Battegay Raymond: Narzißmus und Objektbeziehungen. Bern Stuttgart Toronto. 1991. Hans Huber Verlag.

Blanck, Gertrude und Blanck, Rubin: Ichpsychologie II. Stuttgart. 1994. Klett Cotta Verlag.

Blanck, Gertrude und Rubin: Jenseits der Ichpsychologie. Stuttgart. 1989. Klett Cotta Verlag.

- Bohm David: Die implizite Ordnung. In: Schaeffer Michael, Bachmann Anita (Hrg.): Neues Bewußtsein - neues Leben. München 1989. Heyne Verlag.
- Bohm David: Die implizite Ordnung. München 1985. Dianus-Trikont Verlag.
- Capra Fritjof: Das Tao der Physik. Bern München Wien 1984. Scherz Verlag.
- Capra Fritjof: Die neue Sicht der Wirklichkeit. Zur Synthese östlicher Weisheit und westlicher Wissenschaft. In: Grof (1986)
- Davies Paul: Die gespenstischen Boten, die unser Weltall zusammenhalten. In: PM, 3/1993, S. 18-24.
- Davies Paul: Die schreckliche Leere im Inneren der Materie. In: PM, 2/1993, S. 39-45.
- Fetscher Rolf: Der Aufbau des Selbst. In: Psyche, Nr. 8, 1985. Stuttgart. Klett Verlag.
- Grof, Stanislav: Das Abenteuer der Selbstentdeckung. München 1987. Kösel Verlag.
- Grof, Stanislav: Die Welt der Psyche. München 1993. Kösel Verlag.
- Grof, Stanislav: Geburt, Tod und Transzendenz. München 1985. Kösel Verlag.
- Grof, Stanislav: Topographie des Unbewußten. Stuttgart 1978. Klett Verlag.
- Gurumayi, Chidvilasananda: Asche zu meines Gurus Füßen. Syda Foundation. South Fallsburg 1990.
- Gurumayi, Chidvilasananda: Transform your vision into one of wisdom. In: Darshan. Nr. 82 Jg. 1994. South Fallsburg.
- Herrigel, Eugen: Der Zen-Weg. München 1992. Otto Wilhelm Barth Verlag.
- Holler, Johannes: Das neue Gehirn. Sündergellersen 1991. Bruno Martin Verlag.

- Horney Karen: Neurose und menschliches Wachstum. München 1975. Kindler Verlag.
- Izutsu, Toshihiko: Die Entdinglichung und Wiederverdinglichung der "Dinge" im Zen-Buddhismus. In: Nitta Yoshihir (Hrg.): Japanische Beiträge zur Phänomenologie. Freiburg, München 1984. S. 13-40. Karl Alber Verlag.
- Jung C.G.: Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewußten. Olten 1971. Walter Verlag.
- Koosaka, Ina Odira: Rebirthing. In: Connection (Zschr.), Nr. 5, 5.Jg., München 1989.
- Kübler Ross Elisabeth: Über den Tod und das Leben danach. Neuwied 1990. Silberschnur Verlag.
- Maslow, Abraham: Die umfassende Reichweite der menschlichen Natur. In: Integrative Therapie, Nr.3, 1994, S. 200-208, Paderborn. Junfermann Verlag.
- Moody Raimund: Leben nach dem Tod. Hamburg 1977. Reinbek Verlag.
- Muktananda: Der Weg und sein Ziel. München 1987. Goldmann Verlag.
- Ring Kenneth: Den Tod erfahren und das Leben gewinnen. Bern München Wien 1986. Scherz Verlag.
- Sheldrake Rupert: Das Gedächtnis der Natur. Bern München Wien 1990. Scherz Verlag.
- Sheldrake Rupert: Die Wiedergeburt der Natur. Bern München Wien 1991. Scherz Verlag.
- Siddha Yoga Korrespondenzkurs: Siddha Yoga Stiftung. Bern 1988 - 1993.
- Talbot Michael: Das holographische Universum. München 1992. Droemer Knaur Verlag.
- Vaughan, Frances (1986): Die transpersonale Perspektive. in: Grof Stanislav (Hrg.): Alte Weisheit und modernes Denken. München 1986. Kösel Verlag.
- Vaughan, Frances: Die Reise zur Ganzheit. München 1990. Kösel Verlag.

Wilber, Ken: Das Spektrum des Bewußtseins. München 1987. Kösel Verlag.

Wilber, Ken: Die Natur des Bewußtseins. In: Walsh, N. und Vaughan, Francis (Hrg.): Psychologie in der Wende. Bern, München, Wien 1985. Scherz Verlag.

Wilber, Ken: Wege zum Selbst. München 1984. Kösel Verlag.

**Andy Chicken**

## **Kunst - Therapie - Spiritualität Der Versuch zu einem Manifest**

Die Geschichte von Pinocchio, dem von Geppetto geschnitzten Hampelmann, veranschaulicht sehr gut eine Eigenheit der Kunst: das Eigenleben des Werkes, nachdem es entäußert wurde.

Dieses Eigenleben, diese Spannung bekommt es durch fortwährende Deutung und Aktualisierung. Daß eine Deutung aber mehr über den Deuter aussagt, als über das Gedeutete, kann auch von Nutzen sein.

Wird dieser Spiegel blind, dann sprechen wir von musealer Kunst.

Eine weitere Eigenheit der Kunst: sie ist eine Sprache. Eine, die sich stetig erweitert, indem sie sich verändert, unsere Wahrnehmung beeinflusst, sensibilisiert und relativiert. Das Unübersetzbare macht eine Sprache unersetzbar.

Unsere abendländische Kultur hat zunehmend begonnen, kollektive Tradition durch individuelle Gestaltung auszudifferenzieren. Über Stile und Ismen sind wir bei den "individuellen Mythologien" (Harald Szeemann) angelangt. Diese Entwicklung zeichnet sich ganz besonders in der Moderne ab, immer mehr Teilaspekte und ihre Entwicklungslinien machen gleichzeitig ihre Betrachtung im Gesamtzusammenhang nötig und somit auch unsere eigene Auseinandersetzung, das eigene Mündigwerden in unserer Subjektivität. Kollektive Lösungen werden zunehmend transparenter in ihrem Ignorieren der Vielfalt.

So wird Kunst eigentlich zur Metapher für die Beziehung zwischen dem Einzelnen und dem Ganzen, die Sprachen bewegen sich zwischen unserer Angst, in der Differenzierung den Überblick zu verlieren, und der Aufgabe, die Vielfalt zu bewältigen, uns einzulassen, ohne Kulturpessimismus die Gegenwart zu riskieren.

Mythisch gesprochen handelt es sich hier um die babylonische Sprachverwirrung und um ihre Heilung im Pfingstwunder, der "Gabe der Zungen".

Wenn die Kunst uns für diesen Prozess zu sensibilisieren vermag, wenn sie unser Verständnis für das Unverständliche, Vieldeutige, Poetische, Ominöse, den Humor, unsere Risikobereitschaft schult, weckt sie in uns



Kräfte der Integration vom Einzelnen im Ganzen. James Hillman schreibt: "Nicht ist die Seele in uns, wir sind in der Seele."

Die Aufgabe der Kunst, aber auch die des Einzelnen war immer die, diese Seele in einer unübersetzbaren/unersetzbaren Sprache zum Ausdruck zu bringen: gemeinsam an der Vielfalt des Einen zu arbeiten. Wo ich den einzelnen Ausdruck als Spur dieses Vorganges wahrnehmen kann, schickt mich dieser auf eine Reise an meine persönlichen Grenzen. Hier wird zugleich Subjektivität bekräftigt und auch als Verantwortung deutlich.

Im Workshop haben wir miteinander daran gearbeitet, einem Innenraum Gestalt zu geben und uns dieser Formung auszusetzen, diese als Metapher des SELBST zu erkennen.

Reflektierend über das Wesen der Wahrnehmung werden Zusammenhänge zwischen Aufmerksamkeit und verschiedenen Bewußtseinszuständen erkannt und mit Beispielen aus der Kunstgeschichte nachvollziehbar. Die provokante Rolle der Moderne wird manchen Interventionen in der Gestalttherapie und dem Paradoxen in der Spiritualität gegenübergestellt, gemeinsame Ziele werden deutlich: Neue Fragen sollen aufgeworfen, statt zu interpretieren soll wahrgenommen, ent-ettikettiert werden. Das Hier und Jetzt, die Kreativität, das Aufbrechen von Konvention, die Erweiterung und Vertiefung von Sprache und damit von Erfahrung.

Unserem Eindruck der Welt Ausdruck geben und ihn als Metapher des SELBST erkennen. Dazu verhalfen uns die Offenheit unserer Sinne, etwas Gestaltung, ein Bogen mit Fragestellungen und Bilder.

## FRAGESTELLUNGEN

- Auf welche Wahrnehmungsform und Qualität macht dieses Werk aufmerksam?
- In welchen Arbeitsgängen wurde es geschaffen?
- Von welchem Prozess sind das hier die Spuren?
- Wie würde die ganze Sequenz dieses Prozesses aussehen?
- Welches Raumgefühl wird hier suggeriert?
- Wie erlebe ich mich in diesem Raum?
- Welcher Punkt wird definiert?
- Was wird fokussiert?
- Wo würde ich mich hinprojizieren, und wie ist der Blick von diesem Punkt aus gesehen?
- Welche synästhetischen Assoziationen habe ich, welche Analogien fallen mir dazu ein?
- Wofür ist es eine Metapher?
- Was drückt das Werk formal, inhaltlich und prozessual aus, und welche Aussage wird von allen drei Ebenen getragen?
- Gelingt es, Vordergrund/Hintergrund kippen zu lassen, und was verändert sich, was bleibt gleich?
- Womit komme ich JETZT in Kontakt?
- Wenn das Werk sprechen könnte, welchen Satz würde es an mich richten?
- Welche Realität, welche Welterklärung tritt damit in Erscheinung?
- Welches Gefühl wird bei mir ausgelöst, welcher Körperteil angesprochen?
- Was wird verneint, widerlegt, bedroht?
- Was fehlt?
- Wie stimmt mich diese Botschaft?
- Was sagt es mir über seinen Künstler?
- Wenn das Werk ein Eigenleben hat, welches, und wie kommuniziere ich mit ihm?
- Welches DU ist mir da gegenüber?
- Wenn es ein SPIEGEL ist, welchen Teil von mir stellt er dar?
- Welche Fragen stellt ES an mich?

**Siegfried Essen**

## **Spirituelle Aspekte in der Systemischen Therapie**

(Beitrag erschien auch in der Zeitschrift „Transpersonale Psychologie und Psychotherapie“, 2/1995)

### Zusammenfassung:

Die systemische Therapie formuliert in profaner, wissenschaftlicher Begrifflichkeit wesentliche Elemente aus der spirituellen Welt in der Sprache der Psychotherapie. Umgekehrt kann auch das Nachdenken über den spirituellen Weg durch die Explikation des systemischen Paradigmas an Klarheit gewinnen. Zentrale Konzepte des Systemischen Denkens wie Konstruktivismus, Ressourcenorientierung und Vernetztheit können als spirituelle Konzepte gelesen werden.

Konstruktivismus: Leiden ist eine Konstruktion unseres Geistes und kann nur durch Umkehr des Geistes aufgehoben werden.

Ressourcenorientierung: Leiden entsteht aus der Leugnung des in jedem Menschen stattfindenden Selbstentfaltungsprozesses.

Vernetztheit: Leiden ist Leugnung der Verbundenheit aller Dinge durch lineares Denken.

Systemische Therapie entwickelte sich aus der Familientherapie. Schon die Familientherapie war nicht einfach die Einführung eines neuen Settings (der Familie) in die Therapie, sondern die Einführung einer neuen, nicht linearen Wahrnehmung des Symptoms oder des Problems und seines Kontextes. Zeitliche Linearität (frühe Traumata verursachen spätere Symptome) und räumliche Linearität (Symptome haben ihren Ort und sind zu behandeln an der Person, die darunter leidet) werden in Frage gestellt. Familientherapie behandelte das ganze System in der Gegenwart. Im Laufe der Zeit begriffen mehr und mehr Familientherapeuten, daß es sich nicht nur um eine neue und in ihrer Wirkung tiefgehende Therapiemethode handelt, sondern um ein neues Paradigma des Nachdenkens über die menschliche Existenz, eine neue Epistemologie (Guntern 1980).

Quantenphysikalische, neurophysiologische, philosophische und kybernetische Arbeiten halfen, das neue Paradigma zu formulieren. Ein Denken, das, wie wir sehen werden, die sprachliche Formulierbarkeit an seine Grenzen bringt. Die systemische Therapie versucht die Konsequenzen dieses Denkens im therapeutischen Rahmen zu ziehen. Sie arbeitet mit Einzelnen ebenso wie mit Familien und größeren Systemen. Sie hat erkannt, daß die Nichtlinearität nicht nur den oder die KlientIn betrifft, sondern auch die Kommunikation zwischen KlientIn und TherapeutIn: Über die Formulierung einer Kybernetik zweiter Ordnung wird uns klar, daß es keine Objektivität in der Wahrnehmung eines Leidens durch den oder die TherapeutIn geben kann, sondern daß der oder die TherapeutIn Mitglied des therapeutischen Systems ist und sich mit ihm entwickelt. Das medizinische Denken in seiner linearen Abfolge von Analyse, Diagnose und Therapie kann aufgegeben werden. Nur wo dies geschieht, ist eine tiefgehende Veränderung, eine Transformation des Denkens und nicht nur eine Symptombeseitigung möglich. Die Methoden der modernen systemischen Therapie sind dazu angetan, einen Paradigmenwechsel im Kopf des Therapeuten *und* des Klienten zu ermöglichen und damit nicht nur ein einzelnes Symptom oder Problem zu beheben, sondern die Konstruktion von Problemen und Leiden zur Diskussion zu stellen. Grundlegend dafür sind: 1) die philosophische Richtung des radikalen Konstruktivismus, 2) die Entwicklung vom Mangel- und Problembewußtsein zur Ressourcenorientierung, 3) das Bewußtsein von Vernetzung und Verbundenheit.

## 1. Konstruktivismus

Ein Mensch kam zu einem Bauwerk, an dem viele Arbeiter beschäftigt waren. Er fragte einen von ihnen, was er da tue, und bekam zur Antwort: "Ich behaue Steine." Er fragte einen anderen, und der sagte: "Ich verdiene hier mein Geld." Der dritte antwortete ihm: "Ich ernähre meine Familie." Und der vierte sagte: "Ich baue mit an einem Dom zur Ehre Gottes."

Diese kleine Parabel kann erzählt werden, um zu verdeutlichen, in welchen unterschiedlichen Bewußtseinszuständen man seine Arbeit verrichten kann, mit der implizierten Anregung, diese Bewußtseinszustände hierarchisch zu bewerten und eine Entwicklung des Bewußtseins anzustreben, z.B. von einer individuellen zu einer universellen Perspektive. Ein systemischer Therapeut würde mit dieser Geschichte eher sagen wollen: Schau, in welchen unterschiedlichen Kontexten du dein eigenes (oder auch fremdes) Verhalten sehen kannst. Du kannst wählen. Deine Identifikationen sind Perspektiven deines Geistes und dein Geist ist frei, dich selbst, dein Denken, Fühlen und Handeln in diesen oder jenen Zusammenhang zu stellen, es so oder anders zu beschreiben, zu erklären und zu bewerten. Wir haben damit entdeckt und dies in Therapien tausendmal erprobt, daß die Ich-Funktion des Sich-Identifizierens eine freie, d.h. innengesteuerte kreative Möglichkeit des Menschen ist. Wir beziehen uns dabei auf das Konzept der Autopoiese und der Struktur determiniertheit (Maturana & Varela 1987).

Die systemische Therapie arbeitet natürlich auch an einer Entwicklung von Bewußtseinszuständen, durch den Verzicht auf Abwertungen oder durch den Wechsel von eingegrenzten zu erweiterten Perspektiven usw. Wir betrachten dies aber als Lösungen erster Ordnung. Was wir eigentlich anstreben, ist eine Lösung zweiter Ordnung, eine Lösung von der Lösung, d.h. das Erlangen der Fähigkeit, Identifikationen jederzeit (oder zumindest leichter) aufgeben zu können. Ob ich sage, ich behaue Steine, oder ob ich sage, ich arbeite zur Ehre Gottes, kann aus dieser Perspektive ganz gleichgültig sein. Es muß dabei kein Ebenenwechsel vom personalen zum transpersonalen Bereich vorliegen. Ich kann mich mit beiden Vorstellungen voll identifizieren und damit andere Möglichkeiten ausschließen oder abwerten (zur Ehre und Bestätigung des Ego und nicht Gottes). Ich kann mir aber auch bewußt machen, daß beide Vorstellungen von mir selbst gemachte Bilder sind und mich dabei mit dem Konstrukteur dieser Bilder

identifizieren, der selbst frei und leer ist von allen Bildern, Gedanken und Gefühlen.

Systemische Therapie lehnt sich hier an den radikalen Konstruktivismus an, nach dem der Mensch die Wirklichkeit, in der er denkt, fühlt und handelt, d.h. "eine Welt" selbst konstruiert hat. Die "eigentliche" Wirklichkeit ist ihm über seine Sinne nicht zugänglich. Dies ernstzunehmen bedeutet ein radikales Umdenken. Ich versuche nicht nur, in Therapie und Alltag immer bessere, heilsamere Perspektiven zu konstruieren, sondern, indem ich das tue, übernehme ich Verantwortung für das Konstruieren selbst. Therapie in diesem Sinne wäre der erste Schritt, das Exempel zum Einüben der Dissoziation bzw. des Abstandnehmens von all meinen Konstruktionen. Wer meditiert, weiß, daß unsere Gewohnheit zu konstruieren und uns dann mit unseren Schöpfungen zu identifizieren ein, wenn nicht *der* Wiederholungszwang im Freudschen Sinne so automatisiert ist, daß wir eher das Dissoziieren, Benennen und Loslassen einüben müssen, als das Konstruieren. (Wobei das Loslassen auch die Nebenwirkung einer Neukonstruktion sein kann). Ziel der Meditation wäre dann nicht das Erreichen neuer, besserer Bewußtseinsinhalte, sondern eine Bewußtheit für die jeweils auftretenden Bewußtseinszustände, also eher ein Prozeß der oszilliert zwischen der Schau und dem Loslassen der Schau, in dem ich bereit bin, jede Ebene, die ich gerade erreicht habe, wieder zu transzendieren. Die systemische Therapie stellt uns eine nicht-religiöse Sprache und Methodologie für diesen Prozeß zur Verfügung.

Die Entlarvung unserer sogenannten Wirklichkeit als von uns selbst konstruiertem Bewußtseinsinhalt erinnert mich an das, was im Buddhismus und Hinduismus als der höchste Bewußtseinszustand beschrieben wird: "Im höchsten Zustand treten Objekte und Bilder wieder in Erscheinung, werden jedoch augenblicklich als Ausdruck, Projektionen oder Modifikationen des Bewußtseins erkannt." (Walsh 1995, S.11)

Ich werde gewiß nicht behaupten, daß konstruktivistische Denker oder systemische Therapeuten schon durch die Pflege dieser ihrer Theorie im höchsten Bewußtseinszustand angelangt sind, aber andererseits gebe ich zu Bedenken, daß die richtige Theorie, das rechte Denken, schon bei Buddha, sowie das Umdenken, die *Metanoia*<sup>1</sup> bei Jesus, eine entscheidende Rolle

---

<sup>1</sup> Markus faßt so die Lehre Jesu zusammen: "Kehrt eure Wahrnehmung um (*μετανοείτε*), und glaubt der freudigen Nachricht." (Mk.1,15) -Eine sehr schöne Verdeutlichung des Begriffs der *μετανοια*, den man als Umkehr, Buße, oder als Umdrehen

auf dem Weg zur inneren und äußeren Befreiung spielen. Hier werden nicht nur Grundsätze wissenschaftlich plausibel formuliert und als therapeutisch heilsam beschrieben, die von Mystikern und Religionsstiftern als letzte Wirklichkeit erfahren und beschrieben wurden, sondern es werden daraus therapeutisch praktikable Methoden der Gesprächsführung abgeleitet, die natürlich keineswegs die Essenz der Lehre wiedergeben. Methoden der Dissoziation, des Reframings, der Umorientierung usw., die durchaus im Alltag außerhalb der Meditation, wie auch in therapeutischen und anderen Gesprächen zu Erfahrungen von Befreiung und Heilung geführt haben.

Dabei wird man natürlich auch sehen, daß viele Menschen sich mit der ersten, man könnte sagen "Initialheilung", zufriedengeben und die darauf folgende notwendige Phase der Übung und der Meditation unterlassen. (Nicht allzu viele Therapeuten sind sich selbst der Notwendigkeit und Möglichkeit dieser Weiterführung bewußt). Und doch steht und fällt mit diesem "Lernen III", wie Bateson (1972, S.395) es genannt hat, gelebte Spiritualität. Ich beschreibe damit Spiritualität als ein Werden und nicht als einen Zustand, als ein ständiges Wiederloslassen von bereits Erreichtem, als ein ständiges Transzendieren und Fallenlassen von allem, worin ich mich eingerichtet habe zu bleiben, zu haben, zu besitzen: ein Verzicht auf alle Identifikationen und mich dem Neuen ausliefern, dem Überraschenden, dem Unvorhersehbaren, dem Augenblick. Dies gilt für das Handeln, das Fühlen, das Wahrnehmen, das Denken und demnach auch für alle Arten von Bewußtseinszuständen.

Im systemischen Jargon haben wir weniger hehre Worte für diese Vorgänge; für die Tendenz anzuhafte verwenden wir Begriffe wie Redundanz, Muster, Problemsystem usw.; den Prozeß des Loslassens bezeichnen wir als Musterunterbrechung, wobei wir durchaus auch eine Pathologie des ständigen Loslassens (z.B. bei irrelevanten und psychotischen Systemen) als redundantes Muster identifizieren; dabei wäre dann das Festhalten und bei etwas Bleiben eine heilsame Musterunterbrechung.

Die therapeutische Erfahrung lehrt, daß der Klient selbst, wenn seine gewohnten Denk-, Fühl- und Handlungsmuster unterbrochen werden, neue

---

des Kopfes übersetzt hat, bietet Sokrates in seinem Höhlengleichnis an. Dabei beschreibt er sogar die Schwierigkeiten, die denjenigen erwarten, der selbst diese Wahrnehmungsumkehr vollzogen hat, wenn er versucht, bei seinen früheren Gefährten Glauben zu finden. (Platon: Der Staat)

Möglichkeiten findet und erfindet. Dies bezeichnen wir als einen autopoietischen (selbst-schöpferischen) Prozeß: Biologische Systeme und vor allen Dingen Menschen können sich nicht nur gegen Fremdbestimmung wehren, sie können gar nicht völlig fremdbestimmt werden. Sie sind von ihrer eigenen inneren Struktur (ihrer biologischen neural-endokrinen Vernetzung und ihrer Sozialisation) weit mehr determiniert als von äußeren Einflüssen. Was von außen kommt, ist eher nur ein Anstoß für ein Feuerwerk innerer rekursiv vernetzter Reaktionen. Wie wir reagieren, das ist von innen geleitet, und nur innen können wir unsere Gewohnheiten und Muster, unter denen wir leiden bzw. an denen wir hängen, verändern. Und diese Veränderung geschieht auch nicht gezielt, so als könnten wir die einzelnen Vorgänge bewußt steuern, sondern was wir nur tun können, ist das Unterbrechen, bzw. Unterlassen der leiderzeugenden Muster, woraufhin wir uns als Therapeuten darauf verlassen können, daß das Selbst, welches weit mehr Ressourcen bereitstellt als das Ich oder sein Verstand, Lösungsansätze findet. Lassen wir es nun nicht zu, uns darauf auszuruhen, sondern unterbrechen diese wieder, sobald sie zu einem sanften Ruhelassen werden, so lernen wir allmählich das Umlernen, das Umdenken, die wirkliche Befreiung.

Dabei sehen wir aber auch, daß jede heilsame Lösung, ob sie sich nun als Heilung, Problemlösung oder Erkenntnis darstellt, wesentlich kontextbezogen ist und - in anderen Kontexten wiederholt - ihre Stimmigkeit verlieren kann. Keine Denkbewegung, keine Erfahrung und kein Erleben und auch kein noch so schöner oder tiefer Bewußtseinszustand scheint davon ausgenommen. Der unendliche Strom des Heils läßt sich nicht fassen oder bergen. Er drängt zwar zum Ausdruck, sprengt aber jeden Ausdruck auch gleich wieder. In Meister Eckeharts Deutschen Predigten heißt es einmal: "Wenn du in eine Versenkung gerätst, so schön, daß es dich gelüftet, für ewig darin zu verweilen, dann reiße dich los und ergreife das Nächste, das zu tun ist, denn das sind schmelzende Gefühle, sonst nichts!"

Mir ist bewußt, daß ich immer wieder höchst heilige Begrifflichkeit mit profaner therapeutisch-wissenschaftlicher Sprache mische. Ich tue das bewußt, da ich der Meinung bin, daß beide Seiten durch den Vergleich ihrer Theorien bzw. ihrer Denkmodelle, die natürlich schon wieder eingefahren sind, einander als Anstöße zur Erneuerung der eigenen Praxis dienen können. Daß dieser Impuls von der diskursiven Erkenntnis zur



Religion führen kann, nicht nur umgekehrt von der Religion zur Erkenntnis, ist im buddistischen und islamischen Denken selbstverständlicher als im christlichen.

Vielleicht ist es nützlich, noch konkreter und noch prosaischer zu werden und hier ein paar Beispiele zu bringen für die Art systemischer Interventionen, über die ich gerade gesprochen habe. Im zirkulären Fragen z.B. kann den KlientInnen deutlich werden, daß ihre Problematik einer selbstgewählten Perspektive entsprungen sein könnte: "Wie sehen Sie die Entstehung ihrer Depression? Und gibt es jemand, der das ganz anders sieht? Welche Lösung würde diese Person vorschlagen? Wer sieht es ähnlich? Wie würde derjenige reagieren, wenn Sie geheilt wären, wie würden andere reagieren? "

Zirkuläre Fragen werden nur scheinbar zur Informationssammlung gestellt; sie dienen vielmehr zur Veränderung des Wahrnehmungsstils dessen, der sie hört und beantwortet, sowie derjenigen, die sie mithören und nur innerlich beantworten. Die Frage: "Streiten ihre Kinder stärker, wenn ihr Mann Zuhause ist oder weniger stark?" lädt alle Anwesenden, nicht nur die befragte Person ein, das Problem in einen Zusammenhang zu stellen. Die Frage: "Wer leidet am meisten, wenn Sie sich depressiv zeigen, wer am wenigsten? Und wie erklären sich diese beiden jeweils Ihr depressives Verhalten?" lädt ein, die Reaktion der anderen und ihre Sichtweise des Symptoms als konstitutiv für die Problematik zu sehen. Überhaupt lenken die Fragen nach unterschiedlichen Erklärungsmodellen die Aufmerksamkeit auf die Folgen der geistigen Prozesse und Entscheidungen und die Tatsache, daß wir nur Landkarten haben, aber niemals das Land, und darauf, daß wir diese Landkarten selbst machen und verändern - je nach Bedürfnis, Zweck und Standpunkt (vgl. dazu Keeney 1987). Erst recht gilt dies, wenn man weiter fragt: "Wer in ihrer Familie könnte Ihren Sohn am ehesten dazu einladen, überhaupt nicht mehr zur Schule zu gehen, und wie könnte er/sie das erreichen?" Hier werden Ohnmachtsmythen untergraben, und Täter/Opfer-Aufteilungen mitsamt ihrer linear-kausalen Prämisse hinterfragt. Zirkuläre Fragen sind so konzipiert, daß es bei der Beschäftigung mit ihnen nicht so sehr auf die Inhalte der Antworten ankommt, als auf die Unterscheidungen und Symbolbildungen, die geistigen Prozesse, die notwendig ablaufen, wenn man sich ihnen stellt. Die Wichtigkeit von inneren Bedeutungsgebungen, von Glaubenssystemen, Unterscheidungen und Sichtweisen für die Art und das Ausmaß des

jeweiligen Leidens wird deutlich und wird in die Kompetenz und Verantwortung aller Beteiligten gestellt.

Voraussetzung hierfür ist natürlich auch eine bestimmte Sichtweise von seiten des Therapeuten. Er muß in der Lage und willens sein, den Klienten als kompetent zu sehen und ausgestattet mit allen Ressourcen, die er braucht. Anders ausgedrückt: Er muß fähig sein, dem Glauben an Mangel, Opfertum und Ohnmacht, der allen menschlichen Problemsystemen immanent und konstitutiv ist und der in den verschiedensten Formen kommuniziert wird, zu widerstehen und sich nicht von der Problemhypnose einlullen zu lassen. Für eine Therapie der Metanoia, des Umdenkens, des Standpunktwechsels, ist die Distanzfähigkeit oder Neutralität des Therapeuten mindestens ebenso wichtig, wie Empathie und Mitgefühl. Identifikation als Anhaften fördert Helfertum und Mitleidspathos, während die Praxis der Desidentifikation, der Selbstverleugnung, wie Jesus das nannte, der Boden ist für die Entwicklung von Mitgefühl und bedingungsloser Liebe (vgl. Galuska 1995).

Eine weitere typisch systemische Fragenfolge ist Steve de Shazers sogenannte Wunderfrage: "Angenommen, es geschähe über Nacht ein Wunder und Ihr Problem wäre verschwunden, wer würde das zuerst merken?..... Woran würde er/sie das merken?..... Woran Sie selbst?..... Wie würde sich ihr Alltag verändern, ihre Zeiteinteilung, ihre Beziehung zu ihrem Partner?..... Wem würde das vielleicht sogar Nachteile einbringen und inwiefern?..... Wer müßte sonst etwas verändern?....." Solche Fragen machen die Vernetzung aller Personen des Systems, die durch das Symptom als Kommunikationsmittel erreicht wird, deutlich und eröffnen neue alternative Wirklichkeiten.

In systemischer Sicht basiert Leid auf der menschlichen "Fähigkeit", selbstgemachte Unterscheidungen als Wirklichkeit hinzustellen und sich dadurch Orientierung und Identität zu verschaffen; Orientierung, die nur so lange als solche gelten kann, wie man glaubt, vom anderen getrennt zu sein, und wie man glaubt, durch Geben verliere und durch Nehmen gewinne man. Systemische Therapie gibt uns zumindest das Werkzeug, auch gesellschaftlich tiefsitzende Wirklichkeitskonstruktionen, wie das Mangeldenken und den Glauben an die Wirklichkeit der Trennung und des Leids, als Konstruktionen zu begreifen und zu untersuchen. Religiöse Praktiken wie Meditation, Gebet, Übungen des Yoga usw. sind allerdings notwendig zur Ergänzung, zum Weiterführen und Einüben.

Therapeuten, die wissen, daß das, was sie vom Klienten sehen und hören, einschließlich dessen, was sie über ihn denken, z.B. ihre Diagnose, vom Therapeuten selbst konstruiert ist, können keine linear-objektivistische Therapie mehr durchführen. Systemische Therapie ist nicht nur eine neue Therapiemethode, sondern mehr noch ein Paradigmenwechsel, der alle Methoden betrifft oder jedenfalls betreffen sollte. Nicht nur das pathologische, sondern auch das anthropologische Fundament aller Therapiemethoden wird als Konstruktion verstanden, deren Sinn und Nutzen sich allein in der konkreten Beziehung zum Klienten und seinem Kontext erweist. Therapeuten, die das bedenken, werden bescheiden, bezeichnen ihre Methode eher als Konversation und lernen ihre eigenen therapeutischen Konzepte als Metaphern, Systeme und Bildergeschichten zu betrachten, die manchmal den Geschichten der KlientInnen neue Freiheitsgrade hinzuzufügen in der Lage sind, manchmal aber auch besser fallengelassen werden sollten. Um diese therapeutische Demut, wie ich sie nennen möchte, zu praktizieren lebt der Therapeut im Vertrauen, daß der Mensch - er selbst, wie auch sein Klient - alles, was er braucht, in sich selbst hat, und zwar unabhängig von seinen Konzepten und Geschichten über sich. Nichtsdestoweniger halten sich viele SystemikerInnen für besser und gescheiter als andere TherapeutInnen und stehen in der Gefahr, ganz unkonstruktivistisch dogmatisch zu werden (gilt das vielleicht für alle Schulen?). Ganz ähnlich wie sich auch in den christlichen Kirchen immer Dogmatismus und Orthodoxie entwickelt haben (ist das vielleicht auch bei Religionen unvermeidlich?). Da fällt mir die Geschichte von einem chassidischen Rabbiner ein, der seine Briefe immer unterschrieb: "Er, der Bescheidene". Der Schüler eines anderen Rabbis war sehr verwundert, als er davon hörte und fragte schließlich, als er auf keine Deutung kam, seinen Lehrer: "Wie kann er, der für seine Bescheidenheit berühmt ist, nur immer unterschreiben mit: 'Er, der bescheiden ist'? Ist das nicht sehr unbescheiden?" Da antwortete der Lehrer seinem Schüler: "Du hast das überhaupt nicht verstanden. Er ist so bescheiden, daß er Bescheidenheit schon längst nicht mehr für eine Tugend hält."

## **2. Ressourcenorientierung**

Wir erschaffen uns und die Welt, die wir wahrnehmen und auf die wir reagieren, in jedem Moment neu. Vielleicht sollten wir dabei statt von "erschaffen" von "produzieren" sprechen, denn wir sind dabei in den seltensten Augenblicken wirklich kreativ, wir reproduzieren vielmehr altbewährte Konzepte je nachdem, in welchem Kontext sie sich gerade bewährt zu haben scheinen. Dieser Vorgang ist redundant, oft neurotisch und verbraucht sehr viel Energie und zwar durch ständige innere Wiederholung unserer Identifikationen und Abgrenzungen in Form von klischeehaften Begriffsbildungen, Denk- und Gefühlsmustern, die allein der Ich-Vergewisserung dienen, indem wir uns sozusagen an der Kontaktgrenze der Trennung vom "Anderen", der Eigenständigkeit und der Unabhängigkeit vergewissern. Dies dient der Verleugnung der Wahrnehmung der immerwährenden Einheit und Vernetzung aller Dinge und der Abwehr von Verschmelzungsängsten. Das Konstrukt eines getrennten Ich ist ein kostspieliger Luxus. Es verbraucht deshalb so viel Energie, weil es der Versuch ist, auf dem Fluß des Seins eine feste und haltbare Konstruktion zu errichten, an die man sich halten kann. Dies bedarf natürlich immerwährender (gedanklicher) Stützaktionen. Wo immer etwas vom Fließen sich zeigt, muß gestützt, untermauert, begrenzt und begründet werden. In manchen spirituellen Traditionen wird diese Aktion das "Ego" genannt.

Der ganze Energieaufwand könnte aber wegfallen, wenn wir den Fluß des Seins in uns und um uns als Ressource, ja sogar als eigentliche Wirklichkeit erkennen würden, der wir uns anvertrauen können, statt ihr "festen" Boden abtrotzen zu wollen, was eine Illusion ist und bleiben wird; wenn wir also aus der Sisyphos-Anstrengung des Mangel- und Getrennthetedenkens in ein Denken der Fülle und der Gnade eintauchen. "Schon angekommen", wie es ein buddhistischer Wendesatz formuliert oder "alles ist schon getan", wie es im Christentum heißt.

Was heißt das für den therapeutischen Prozeß? Was wir als Krankheit bekämpfen oder als Schatten fliehen, ist als Teil unserer Heilung, unseres Transformationsprozesses anzusehen. Und dieser Heilungsprozeß geschieht immer und an jedem Ort in uns und zwar Schritt für Schritt. Der Begleiter oder Therapeut, der das akzeptiert, wird geduldig einerseits und genauer mit den Einzelheiten andererseits. Deshalb fragen systemische Therapeuten immer nach dem Verhalten, den konkreten Einzelheiten und seinen Zusammenhängen bis jeder Schritt, jeder Gedanke, jedes Konzept als in

seinem Kontext sinnvoll gesehen werden kann. Dies erscheint vielleicht oberflächlich, hat aber tiefe Folgen. Je langsamer, desto schneller, je konkreter, desto allgemeiner. Unter anderem, weil wir nach Dimensionen fragen, auf denen die Entscheidungsfähigkeit gegeben ist, und das sind die kleinen konkreten Schritte und der Glaube, auf dem sie beruhen.

"Wenn Sie sich morgen entscheiden, bis Mittag im Bett zu bleiben, denken Sie, daß sich Ihre Mutter dann mehr um Sie kümmern wird oder weniger?" Durch solche Fragen werden die kleinen alltäglichen Entscheidungen (wie der Zeitpunkt des Aufstehens) in verschiedene Zusammenhänge gestellt und ihre Konsequenzen sichtbar gemacht, so daß die Verantwortlichkeit und die Freiheit des Individuums deutlich wird: Ich kann liegen bleiben oder aufstehen, es hat verschiedene Folgen, die ich damit einlade. Aber eins ist mir von nun an nicht mehr so leicht möglich: beim Aufwachen zu denken, es sei keine Entscheidung, liegen zu bleiben, ich sei lediglich Opfer. Systemische Therapie arbeitet auf derjenigen Ebene, auf welcher Gefühle, Gedanken und Handlungen als in meiner eigenen Entscheidungskompetenz liegend angesehen werden. Sie wirkt, kurz gesagt, durch Erzeugung von Unterscheidungen in der Sichtweise, im Denken, im Glauben. So unspektakulär diese Fragen sind, so stark sind doch die Unterschiede, die Information, die sie erzeugen. Wir machen uns die geistigen Unterscheidungen bewußt (den Glauben, der hinter unserem Verhalten steht); und indem sie uns bewußt werden, übernehmen wir Verantwortung für sie und ihre Folgen. Transformation geschieht nur in Freiheit.

Der erste Schritt der Transformation, so könnte man sagen, ist die Übernahme der Verantwortung für die Unterscheidungen, die wir treffen, und dafür, daß wir sie treffen: das Bewußtsein, Autor der Welt, der "Dinge" und Begriffe um uns zu sein, das Bewußtsein, daß sie alle in Wahrheit in uns geschehen. Der zweite Schritt ist das Aufgeben der Unterscheidung: Das Aufgeben des Glaubens an die objektive Wirklichkeit der Unterscheidungen, der Dualität. Auf diesem Hintergrund schlägt Maturana vor, den Begriff "Objektivität" nur noch in Anführungszeichen zu verwenden (Maturana,1992). Der Vorgang des Benennens während der Meditation ist demnach das Bewußtmachen einer geistigen Unterscheidung. Dieser Vorgang ist gleichzeitig eine Dissoziation, eine Distanzierung vom Auftauchen von Konstruktionen (Bilder, Gedanken usw.) im geistigen Prozeß. Von da aus ist es nur noch ein kleiner Schritt

(Willensakt) des Los- und Fallenlassens dieser selbstgemachten Gedankenbildung. Dieser Schritt geschieht nicht ohne den menschlichen Willen, aber auch nicht durch ihn.

Psychotherapierichtungen unterscheiden sich in ihren Konstruktionen von dem, wie eine Therapie bzw. eine Heilung verlaufen sollte: Ein Analytiker hat andere Vorstellungen von der Therapiedauer als ein Systemiker. Auch die Art und Weise wie eine Therapie heilsam sein kann, wird vorgedacht: Die Analyse setzt auf Einsicht, das Psychodrama auf bewußte Wiederholung eines traumatischen Ereignisses, die Gestalttherapie auf die Initiation des Gestaltformationsprozesses. Auch die KlientInnen bilden ihre Erwartungen über das, was für sie heilsam ist aus Erzählungen, Literatur und den Suggestionen der ersten Therapiesitzungen. So dürfte es äußerst schwierig sein, die Erwartungen von Therapeut und Klient nicht zu erfüllen. Die Therapie wird den vorgedachten Verlauf nehmen. Doch sagt dies nichts aus über die Effektivität der Methode oder des Therapeuten, sondern über die Macht unseres Geistes und die zentrale Bedeutung des therapeutischen Kontraktes.

Ähnliches läßt sich über den Verlauf des spirituellen Transformationsprozesses vermuten. Auch hier stehen uns die verschiedensten religiösen, esoterischen und anderen Wege oder Metaphernsysteme als "Geschichten" zur Verfügung, die unsere Erwartungen lenken. Dem können wir nicht ausweichen, solange wir denken. Wir können nur eins tun, und das ist der wesentliche Beitrag des systemischen Denkens innerhalb der Therapieszene: Wir können uns bewußt machen, daß all diese Geschichten, Wege und Methoden von uns selbst gemacht sind. Und daß wir deshalb eine gewisse Freiheit haben, sie auch selbst zu verändern. Systemische Therapie bezieht dies in die Kontraktformulierung mit ein: es wird gefragt, mit welchen Erwartungen und Vorstellungen über Verlauf, Dauer und Ergebnis der Therapie der oder die KlientIn kommt, von wem er oder sie diese Vorstellungen übernommen hat, wer andere Vorstellungen hätte usw. Auf diese Weise können innere Programme abgerufen und bewußt gemacht werden, können verändert werden und mit denen des Therapeuten, für die natürlich das Gleiche gilt, verglichen werden. Ein therapeutischer Kontrakt muß die geistigen Konzepte über Therapie, Heilung, Transformation und Wachstum mit einbeziehen. Systemische Therapie ist an sich keine Kurzzeittherapie, sondern sie wird oft zu einer solchen, weil Klient und Therapeut die

allgemeinen Konzepte über Zeit und Verlauf einer Therapie von vornherein hinterfragen und damit neue Freiheitsgrade eröffnen. Haben wir die einschränkenden Erwartungen eines langen schweren Weges erst einmal aufgegeben, so können wir schon beim ersten Schritt dem Vorhandensein aller notwendigen Ressourcen im Selbst auf die Spur kommen bzw. genauer gesagt, dem Erkennen des wahren Selbst mit all seinen Ressourcen. "Was wir Selbstverwirklichung nennen, ist nicht das Erlangen von etwas Neuem oder das Erreichen eines fernen Ziels; es heißt einfach, das zu sein, was man immer ist und schon immer war. Alles, was nötig ist, ist, daß Sie aufhören, das Nicht-Wahre als wahr zu sehen. Wir alle halten etwas für wirklich, was nicht wirklich ist. Wir brauchen nur diese Gewohnheit aufzugeben." (Ramana Maharshi S.20).

Systemische Therapeuten arbeiten, wenn sie diesen ihren Namen verdienen, an der Unterbrechung der Gewohnheiten des Denkens, und zwar des eigenen Denkens wie auch dessen der Klienten. Dabei erlaube ich mir hier, mit dem Begriff des Denkens den inneren Prozeß des Wahrnehmens, Beschreibens, Erklärens und Bewertens zusammenzufassen, wobei diese Teilprozesse nicht als linear, sondern als rekursiv miteinander verbunden zu sehen sind.

Eine weitere Konsequenz des radikalen Umdenkens ist die Anwendung der systemischen Perspektive auf das Krankheits- bzw. Gesundheitsbild im psychotherapeutischen Prozeß: Die moderne Systemtheorie betont den Umstand, daß die Welt als Prozeß begriffen werden muß: "Sie ist nicht, sondern sie geschieht" (Cramer & Kämpfer 1990). "Denn genaugenommen ist eben alles, was wir kennen und benennen können, der Veränderung unterworfen, und alles Statische und alle "Zustände" sind Illusionen (was manche Kulturen und Weisheitslehren immer schon betont haben)" (Kritz 1992, S.19). Dieses aus der Chaostheorie in die moderne Systemtheorie eingebrachte "Wissen" führt uns dazu, auch die organismischen Systeme wie den Menschen in einer ständigen Veränderung zu sehen. Gesundheit ist demnach eine Form der Veränderung. Stillstand ist eine Illusion. Wachstum und Transformation geschehen immer; ohne daß wir etwas dazu tun müssen. Systeme verändern sich von selbst. Man muß auf sie einwirken, um zu versuchen, etwas an ihnen unverändert zu halten (der Sysiphus-Aspekt).

Wir erkennen hier eine spirituelle Grundhaltung wieder, die in Beziehungen heilt: Das Tun des Nichttuns. Veränderung geschieht, wenn

man wird, was man ist, nicht wenn man zu werden versucht, was man nicht ist. Krankheit und Redundanz geschehen durch Einwirken, durch Handeln, durch Machen. Gesundheit, Wachstum und Transformation geschehen durch Hingabe. Natürlich besteht bei jedem Menschen besonders in leidvollen Situationen das Bedürfnis nach Bewahren des Gegebenen, nach Sicherheit und Stabilität. Dies als Widerstand gegen den Wachstumsprozess zu deuten wäre eher hinderlich als nützlich. Systemische Therapie geht dem Wunsch nach Redundanz auf den Grund, um zu eruieren und ins Bewußtsein zu bringen, in welchen Kontext diese Tendenz, die von außen als Widerstand erscheint, einen tiefen Sinn hatte und hat in dem festen Glauben, daß die Wachstumstendenz sich vom Selbst und von selbst wieder herausentwickelt und entfaltet, wenn auch das Sicherheitsbedürfnis als Wunsch nach Vertrauen gewürdigt wird.

Wesentlich sind die Haltung bzw. der Glaube des Therapeuten, daß die erforderlichen Ressourcen und Lösungen schon alle vorhanden sind. Dieser Glaube äußert sich in vielerlei Methodik:

**a)** Im Fragen nach Lösungsansätzen und Ausnahmen: "Wann haben Sie sich zum letzten Mal gut verstanden?.... Wie ist es dazu gekommen?.... Wie waren die Umstände?.... Was haben Sie dazu beigetragen?.... Welche inneren Sätze, Bilder, Vorstellungen und Gefühle sind dabei in Ihnen aufgetaucht?".... u.s.w.

**b)** In der Erinnerung an Ressourcen, in der auf vielerlei Art und Weise in die Erfahrung von Kraftquellen, Kraftplätzen und -zeiten zurückgeführt wird, die der Klient in den Zeiten des Leids brauchen kann, wenn er sie für sich wieder zugänglich macht bzw. in sich selbst wiederentdeckt.

**c)** Durch Unterbrechen der Problemschilderung und der damit oftmals verbundenen Problemhypnose, indem man intensiv nach Zielen und Wünschen fragt: Dabei kommt es darauf an, das Ziel so konkret wie möglich und im Kontext zu formulieren, d.h. sichtbar, hörbar, fühlbar u.s.w. zu machen, damit es zu einer handlungsleitenden Vision wird (Die einzelnen Schritte dorthin müssen dann oft nicht einmal mehr formuliert, gedacht und geplant werden.). Andere Fragen zielen auf die Beeinflußbarkeit des Zieles bzw. die Übernahme der Verantwortung dafür: "Was brauchen Sie, um Ihr Ziel zu erreichen?.... Woran müssen Sie glauben?.... Was müssen Sie tun, damit Sie Ihr Ziel mit Sicherheit nicht erreichen?...."



Eine dritte Fragengruppe innerhalb der Zielarbeit betrifft die Ökologie, d.h. Gewinn und Kosten beim Erreichen des Zieles, seine Auswirkungen auf mich und auf meine Umgebung und die Rückkopplung zwischen beiden: "Was müssen Sie aufgeben?... Wie wird sich Ihr Leben ändern?... Wie reagieren die anderen?... Was soll so bleiben wie es ist?..." Gute Zielarbeit in ressourcenorientiertem Rahmen ist manchmal sogar schon ausreichend zur Bewältigung eines Problems (sofern der Therapeut den Glauben aufzugeben bereit ist, daß immer ein Zurückgehen und Durcharbeiten notwendig ist). Hier könnten viele therapeutische Schulen von der Praxis des Buddhismus lernen, der empfiehlt, Anhaftungen als selbstgemachte geistige Konstruktionen zu entdecken und sie einfach fallen zu lassen, statt sich durch Analyse oder Regressionsarbeit noch länger mit ihnen zu beschäftigen. Allerdings müßten dann wesentliche Glaubenssätze dieser Schulen in Frage gestellt werden (vgl. Essen 1993).

Respekt vor der Person, jedes Klienten drückt sich darin aus, daß der Therapeut den Glauben an die inneren Ressourcen und Fähigkeiten bei sich selbst und bei dem Klienten bewahrt. Respektlosigkeit aber zeigt er gegenüber allen mentalen, psychischen und verhaltensmäßigen Konstruktionen des Klienten. Hier unterstellt er ihm alle Freiheit und das heißt auch alle Verantwortlichkeit. Er bleibt bei seinem inneren Lächeln, wenn der Klient sich als Opfer hinstellt und die Geschichte seiner Gefangenschaft vor ihm ausbreitet. Respektlos unterbricht er diese Geschichte und fordert dazu heraus, eine neue zu erzählen.

### **3. Verbundesein und Vernetzung**

Die Entdeckung der systemischen Vernetztheit jedes Symptoms war die Geburt der Familientherapie. Ein Symptom ist wie jedes Verhalten Kommunikation, d.h. sowohl ein Beziehungsangebot als auch eine Reaktion auf Beziehungsangebote. Jeder Symptomträger ist "Täter" und "Opfer" zugleich. Die Entdeckung des Rückkopplungszusammenhanges und der Nichtlinearität in der menschlichen Kommunikation, d.h. in allem menschlichen Verhalten, ist und bleibt Grundlage des systemischen Denkens und der systemischen Therapie. Die Prämisse der Nichtlinearität oder Rekursivität bezieht sich hier auf alle unterstellten Ursache-Wirkungs-Beziehungen, wie z.B. Trauma und Symptom, Therapeutenverhalten und

Klientenreaktion, Charakter und Verhalten, Mensch und Umwelt, Natur und Geist usw.

Dies erinnert an buddhistische Formulierungen (Nagarjuna): "Ursachen und ihre Wirkungen, Dinge und ihre Attribute sowie der Geist des Forschers selbst und dessen Objekte sind durchwegs gleichermaßen von einander abhängig" (Varela und Thompson 1992, S.304). Da alles in gegenseitiger Abhängigkeit entsteht, ist alles "leer" von getrennter und unabhängiger Existenz. Wenn sie konsequent geführt wird, sollte deshalb jede systemische Therapie zur Aufhebung des Glaubens an Trennung und Absonderung (Sünde) einladen. Und dies nicht nur für den oder die KlientIn, sondern ebenso sehr für den oder die TherapeutIn, die ja auch lernen, sich mit den Klienten in einem Rückkopplungszusammenhang zu sehen. Unser Denken in zeitlicher Linearität -was vorher war, ist Ursache von dem, was später kommt - wird aufgehoben durch Fragestellungen wie: "Angenommen, Sie wollten Ihre Depression mal wieder hervorrufen, damit Ihr Mann sich mehr um Sie kümmert, an welche Zeit müßten Sie sich dabei am besten erinnern?.... Was müßten Sie sonst noch beachten?..... Und welche andere Erinnerung würde Ihnen helfen wieder aus der Depression herauszukommen?...."

Der Aufhebung der zeitlichen Linearität entspricht die Aufhebung der räumlichen Getrenntheit. Die Methoden der Familienrekonstruktion (Satir) und der Aufstellungsarbeit (Hellinger) sind dazu angetan, die Verbundenheit und gegenseitige Abhängigkeit in räumlichen Metaphern darzustellen und erfahrbar zu machen, was äußerst heilsame Wirkungen haben kann. Die Methode der systemischen Aufstellung lädt jedes Systemmitglied dazu ein, sich wieder im Zusammenhang wahrzunehmen und in ihn einzustimmen, und das gerade dann, wenn es vorher geleugnet oder ausgestoßen war (abgewertete Persönlichkeitsanteile, ausgeschlossene Elternteile, abgetriebene Kinder, Sündenböcke, Minderheiten, Vertriebene, usw.). Alle Teile werden (als Rollenspieler oder Symbole) solange zurechtgerückt oder rücken sich zurecht, bis Friede einkehrt. Und Friede kehrt ein, wenn jeder seinen Platz hat und sich gewürdigt fühlt. Dabei ist der Prozeß des Zurechtrückens nicht unwichtiger als sein Ziel, denn hier merkt jeder, wie seine eigenen körperlichen und gefühlsmäßigen Prozesse abhängig sein können von den kleinsten Bewegungen jedes anderen im (System-)Raum. Jeder Mensch ist bestrebt, sobald er sich im Zusammenhang sieht, seinen Platz im System auch wahrzunehmen und zu

akzeptieren und auch den anderen ihren Platz zu geben bzw. zu lassen. "Religio" ist Rückbindung in den größeren Zusammenhang. Wenn ich mich als Teil eines Ganzen erfahre, trete ich nicht nur in Kommunikation mit den anderen Teilen, sondern erfahre mich auch in Beziehung zu einem Ganzen, ohne die Ebenen zu vermischen. Die Namen für das Ganze (Gott, Brahma, Universum, Mutter Erde usw.) sind nur Hinweis; Hinweis auf die Möglichkeit nichtdualer Wahrnehmung und nichtlinearer Erkenntnis der "Einheit", der "Leere", oder "Gottes".

Ich möchte Spiritualität umschreiben als Einstimmen in den Zusammenhang. Die Bewußtheit für den Zusammenhang hebt das Leid auf, so wie Leugnung des Zusammenhangs bzw. der Glaube an die Trennung Leid erzeugt. Leid bedeutet, daß die Einheit oder der Zusammenhang vom Menschen vorübergehend nicht wahrgenommen, sondern gelehnet werden. Diese Haltung oder Wirklichkeitskonstruktion ist eine zu verantwortende Entscheidung. Aus ihr entstehen die individuellen und kollektiven Symptome. Therapie oder Heilung vom Leid muß also etwas zu tun haben mit dem Wiederwahrnehmen und sich Einfügen ins Ganze.

Könnte es sein, daß das assoziative Denken, das Herstellen und Wahrnehmen von Beziehungen zwischen den Dingen und Ereignissen eine natürliche Neigung unseres Geistes ist, die uns im Verlauf unserer Sozialisation ausgetrieben wird? Geniale und kreative Denker sind nach meiner Beobachtung oft in einem Mileau aufgewachsen, in dem die Wahrnehmung der Verbundenheit und Verknüpfung aller Dinge eher gefördert als unterdrückt wurde. Wahre Ichstärke würde sich dann nicht durch verstärktes Einüben der Abgrenzung zwischen Selbst und Umwelt, Vordergrund und Hintergrund, Fokus und Kontext entwickeln, sondern in und mit einer spielerischen Wahrnehmung der Verbundenheit und Vernetzung aller Dinge. Spirituelle Traditionen halten diese Verbundenheit sogar für die eigentliche Wirklichkeit, genauer gesagt: das, was eigentlich wirkt. Wir dagegen üben uns ein im Getrennthedenken, in strikter Abgrenzung zwischen uns und der Welt und zwischen den Dingen untereinander und glauben schließlich an die Wirklichkeit der Trennung. Trennung ist aber keine ontologische Wirklichkeit, sondern eine von uns gemachte Unterscheidung, die manchmal einen Unterschied macht und manchmal nicht (vgl. Bateson 1981).

Der Einbruch transpersonaler Wahrnehmung wird nur von einem Geist als bedrohlich empfunden, der allzusehr an Objektivität und Trennung glaubt.

Sogenannte spirituelle Krisen sollten deshalb nicht nur von ihrem Erscheinungsbild, sondern auch von Ihrem Kontext her bewertet und behandelt werden, und zwar sowohl von ihrem äußeren Kontext als auch insbesondere vom inneren her, dem Glaubens- und Denksystem des Hilfesuchenden (Galuska 1995). Jenes rationale Denken, das das Chaos vertreiben und die Angst davor bekämpfen soll, scheint selbst die Grundlage für jede Form von Angst zu sein. Nur so kann es zu jener symmetrischen Eskalation zwischen Angst und Getrenntheitsdenken kommen.

So können wir das systemische Denken als Schritt zu einem spirituellen Paradigma und die systemische Therapie als ein paar kleine, praktische Schritte zu spirituellem Umgang mit Symptomen und Leiderfahrungen bezeichnen, die m.E. nicht in Konkurrenz stehen zu den Lehren und Übungen der großen spirituellen Traditionen.

### **Literaturverzeichnis:**

**Bateson, Gregory:** Ökologie des Geistes, Frankfurt/M. 1981

**Bateson, Gregory; Bateson, Mary C:** Wo Engel zögern. Unterwegs zu einer Epistemologie des Heiligen. Ffm. 1993

**Boscolo, L.; Cechin, G.; Hoffmann, L.; Penn, P.:** Familientherapie-Systemtherapie: Das Mailänder Modell, Dortmund, 1988

**Brofenbrenner, U.:** Die Ökologie der menschlichen Entwicklung, Stuttgart, 1981

**Cecchin, G.; Lane, G.; Ray, W.A.:** Respektlosigkeit. Eine Überlebensstrategie für Therapeuten. Heidelberg, 1993

**Cramer, Friedrich; Kaempfer, Wolfgang:** Der Zeitbaum. Grundlegung einer allgemeinen Zeittheorie. In: der Komet, Frankfurt/M. 1990

**Deissler, Klaus:** "Erfinde Dich selbst..." - Ein therapeutisches Orakel. In Z. system. Ther. 12 1994, S.80 - 96.

**Essen, Siegfried:** Vom Problemsystem zum Ressourcensystem. In: Brunner/Greitemeyer (Ed) Wildberg 1990, S.78-85

**Essen, Siegfried:** Systemische Therapie als Praxis des Nichtanhaltens; in: Z.system.Ther. 11, 1993, S.32-38

**Galuska, Joachim:** Ich, Selbst und Sein; in: Transpersonale Psychologie und Therapie, 1/1995 S 38-51

- Gergen, K.:** "Sinn ist nur als Ergebnis von Beziehungen denkbar", in: Psychologie heute, 1994 Heft 10, S.34 -38.
- Guntern, G.:** Die kopernikanische Revolution in der Psychotherapie: der Wandel vom psychoanalytischen zum systemischen Paradigma. In: Familiendynamik,5/1980, S.2-41.
- Keeney, Bradford,P.:** Ästhetik des Wandels. Hamburg,1987
- Kriz, Jürgen:** Chaos und Struktur, Systemtherorie Bd. 1, München,1992
- Maharshi, Ramana;** Sei, was du bist! Bern/München/Wien, 1991
- Maturana, Humberto R.:** Erkennen: Die Organisation und Verkörperung von Wirklichkeit. Braunschweig, 1982
- Maturana, Humberto R.; Varela, Francisco J.:** Der Baum der Erkenntnis. Bern/München/Wien, 1987
- Meister Eckehart:** Deutsche Predigten und Traktate. Zürich 1979
- Shazer, Steve de:** Das Spiel mit Unterschieden, Wie therapeutische Lösungen lösen. Heidelberg 1992
- Varela, Francisco J.; Thompson,Evan:** Der mittlere Weg der Erkenntnis. Bern, München, Wien, 1992
- Walsh, Roger:**Die transpersonale Bewegung. In: Transpersonale Psychologie und Therapie,1/1995 S.6-21
- Watzlawik, Paul (Hrg):** Die erfundene Wirklichkeit, Beiträge zum Konstruktivismus München/Zürich,1981

Ulrike Greenway

## **In der Fülle des Augenblicks - ZEN-Meditation und Gestalttherapie**

Auf einer Konferenz, die sich das Thema „Wege zum Selbst“ gewählt hat und die sich mit den transpersonalen Elementen in der Psychotherapie beschäftigt, sollten Reflektionen über das Selbst nicht fehlen.

Was hat es auf sich mit diesem wunderbaren „Ding“, Wesenskern, archetypischen Schatz, der in uns verborgen ist oder auch nicht? Wie können wir etwas finden, von dem wir nicht einmal genau wissen, was es ist und wo es ist? Oder liegt vielleicht gerade darin der Schlüssel? Heißt es nicht in allen mystischen Traditionen, nicht das Ziel ist entscheidend, sondern der Weg? Ich möchte heute zu Ihnen über die buddhistische Sichtweise des Selbst sprechen. Das ist nicht gerade ein einfaches Thema, und es gibt kaum ein anderes im Buddhismus, das im Westen zu so vielen Mißverständnissen geführt hat. Dabei empfinde ich es als ein klein wenig ironisch, daß sich der Buddhismus und die vorbuddhistischen Traditionen in den Kulturen Asiens entwickelt haben, die kein oder nur sehr wenig Interesse an der persönlichen Geschichte des Einzelnen hatten. Sie entwickelten jedoch eine spirituelle Technologie, nämlich die Praxis der Meditation und Achtsamkeit, die heute im Westen zu Hilfe geholt wird, um sich „selbst“ zu finden.

Meditation und die Übung von Achtsamkeit ist die Antwort des Ostens darauf, daß sich alles, aber auch alles immerzu ändert, im Fluß ist. Auch wir sind fortwährend inmitten dieses Wandels. Das bedeutet Leiden, aber auch die Möglichkeit zu wählen und daher Freiheit. Praxis ist die bewußte Entscheidung, all dies zu akzeptieren. Sie ist das Verweilen im Augenblick, der mit allen anderen unauflöslich verwoben ist und daher grenzenlos. Wie können wir uns **diesem** Augenblick nähern, sich uns ihm öffnen und uns auf ihn einlassen?

Genau wie den Buddhismus kann man auch die Psychotherapie als einen geistigen Übungsweg betrachten. Mit Übungsweg meine ich, daß beide Traditionen sowohl Praxis und Erfahrung erfordern, im Buddhismus am

besten eine lebenslängliche, als auch eine Auseinandersetzung mit den Sichtweisen des eigenen Lebens. Nur durch die Beschäftigung mit beidem, sich selbst zu studieren, aber auch zu praktizieren, läßt sich eine wirkliche geistige Entwicklung erreichen.

Buddhismus und Psychotherapie sind zwei Wege, die vieles gemeinsam haben, darüber ist schon einiges berichtet und geschrieben worden. Aber sie unterscheiden sich auch grundlegend. Selbstverständlich ist es wichtig, die zuvor erwähnten Grundannahmen der beiden Wege und Traditionen zu kennen und sie auseinanderzuhalten, sonst ergibt sich ein heilloses Durcheinander. Oft finden wir dann, daß an die jeweilige Tradition falsche oder ungerechtfertigte Erwartungen gestellt werden.

Ich denke, mit dem westlichen „Selbst“ sind Sie hinreichend vertraut, denn Sie haben ja eines oder sind auf der Suche danach. Lassen Sie mich nun etwas genauer über die buddhistische Sichtweise des Selbst sprechen.

Wenn ich die Augen schließe und ein Bild kommen lasse zu dem Thema dieser Tagung „Wege zum Selbst“, dann sehe ich einen großen, wunderschönen Garten mit vielen verschlungenen Wegen und der Verheißung, daß irgendwo ein Schatz ist, ein kostbares architektonisches Juwel, ganz versteckt, das es zu finden gilt. Es gibt verschiedene Rastplätze an den Wegen, die zum Verweilen und zum Genießen der Aussicht einladen. Man kann dort auch einfach ausruhen und Erfrischungen erhalten. Es gibt Wegweiser, aber trotzdem kostet es viel Mühe weiterzukommen. An den Weggabelungen sehen alle Wege ähnlich aus, und es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen. Die Wegweiser sind nie da, wo ich sie gebrauchen könnte, und manchmal habe ich das Gefühl, ich drehe mich förmlich im Kreise. Und es gibt auch Gefahren in diesem Garten, wilde Tiere und giftige Pflanzen. Ich Sorge mich darum, was wohl passieren könnte, wenn ich nicht vor Einbruch der Nacht ans Ziel komme. Aber die Aussicht, daß es diesen besonderen Platz gibt, dieses verborgene, geheimnisvolle Haus, läßt mich nicht aufgeben und keine Mühe scheuen. Ich hoffe, daß es dort das Glück gibt, das Paradies, das All-eins-Sein. Kommt Ihnen dieses Bild bekannt vor? Haben Sie diesen Traum nicht auch schon einmal geträumt? Ich erinnere mich daran, daß es als Kind eine meiner Lieblingsphantasien war, die mir immer beim Einschlafen geholfen hat. Ich könnte Ihnen viele Abenteuer aus diesem Garten erzählen.

Ein Einsiedler aus Tibet oder eine Zen-buddhistische Nonne aus Japan hätte da ein ganz anderes Bild. Lassen Sie mich einmal spekulieren. Er oder sie würde sagen, dieses Selbst kann nicht getrennt sein von meinem Körper und meinem Geist, deshalb läßt es sich nicht finden. Von seiner Natur her ist dieses Selbst unauffindbar, nicht lokalisierbar. Wenn ich mich in die Nonne hineinversetze, dann spüre ich, daß mich der Garten nicht interessiert. Ich weiß, ich bin dieses Haus, das im Zentrum des Gartens verborgen ist, und ich war nie von ihm getrennt. Jetzt, wo mir dies durch die Meditation klar geworden ist, will ich keine Zeit verlieren, sondern herausfinden, wie dieses Haus gebaut ist. Die Struktur des Hauses, der architektonische Bauplan des Hauses interessiert mich, nicht seine Lage und seine Geschichte.

An dieser Stelle sind wir bei dem wichtigsten Unterschied zwischen Buddhismus und Psychotherapie angelangt. Der Buddhismus leugnet nicht die Existenz eines Selbst. Die simple Abwesenheit eines Selbst ist nicht das, was unter dem buddhistischen Begriff „Selbstlosigkeit“ zu verstehen ist. Er beschreibt das Selbst nur nicht eingebunden in eine persönliche Geschichte oder einen Individuationsprozeß, sondern von seiner Struktur und Funktion her. Eine Umschreibung für das Selbst sind im Buddhismus die fünf Skandhas oder Anhäufungen, die ich Ihnen im folgenden erklären möchte. Sie konstituieren alles, was man als Selbst oder Persönlichkeit bezeichnen könnte. Richard Baker-roshi hat die fünf Skandhas einmal als das Rettungsboot bezeichnet, von dem aus wir das sinkende Schiff unseres Selbst studieren können.

Wir wollen uns nun im folgenden das Rettungsboot einmal näher ansehen. Wenn Sie möchten, schließen Sie doch bitte für eine Weile die Augen, und wenn Sie jetzt nicht meine Stimme hören, sondern diese Zeilen lesen, holen Sie die kleine Übung vielleicht nach, wenn Sie das nächste Mal meditieren oder sich einfach nur in Ihrem Lieblingssessel entspannt zurücklehnen. - Sie nehmen nun wahr, wie Sie sitzen, Sie atmen einige Male tief aus und ein und dann konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Allmählich werden Ihre Gedanken ruhiger, das „Kopfkino“ verliert an Macht über Sie, und Sie kommen in der Gegenwart an. Da offenbart sich Ihnen die Fülle des Augenblicks in der Form eines Lautes. Es ist, als ob Sie ein einziges großes



Sinnesorgan wären, der Laut berührt Sie ganz körperlich. Von Hören kann man eigentlich gar nicht mehr sprechen, so tief dringt dieses Signal in Sie ein und erfaßt Sie. Eine warme Woge von Wohlsein breitet sich in Ihnen aus und plötzlich erkennen Sie, das ist der Schrei einer Krähe oder die Hupe eines vorbeifahrenden Autos. Fast ist es gleich, was es ist, und Sie nehmen sogar mit einem gewissen Bedauern wahr: Ach, es war ja doch nur die Hupe eines Autos, oder: Nun versammeln sich die Krähen wohl in den Feldern. An dieser Stelle haben Sie sich aus dem Bereich vom ersten und zweiten Skandha (Form und Empfindung) hinaus bewegt, und es hat eine Wahrnehmung, ein Erkennen (drittes Skandha) stattgefunden. Bis dahin waren Ihre Empfindungen nicht faßbar, sie hatten eigentlich nur die Qualität angenehm, neutral oder unangenehm. So wie jetzt in dem Raum, in dem Sie sich befinden, solch ein nicht greifbares Gefühl herrscht, das absolut einzigartig und nicht wiederholbar ist. Sie können es spüren, aber nicht näher beschreiben. Und plötzlich ist in Ihrer Wahrnehmung dieses Etikett da: Krähe, Autohupe! Das ist der Bereich des dritten Skandhas. Von nun an wird das Schiff Ihres Selbst immer mehr beladen, nimmt immer mehr Fracht auf. Assoziationen kommen herein und Impulse regen sich in Ihnen (viertes Skandha). Die Krähe erinnert Sie daran, wie schön es war, als Sie mit einem geliebten Menschen im Frühjahr bei einer Wanderung so viele Vogelstimmen gehört und genossen haben. Eine gewisse Melancholie macht sich in Ihnen breit, Sie fangen an, diesen Menschen zu vermissen, denken darüber nach, warum er sich wohl so lange nicht gemeldet hat. An dieser Stelle haben Sie eine Emotion, die im Gegensatz zu dem wohligen Empfinden zuvor, sehr greifbar ist. Im Buddhismus wird dieser Unterschied zwischen solchen nicht faßbaren Gefühlen und Emotionen für sehr wichtig gehalten. Und plötzlich stellen Sie in Ihrer Meditation fest, daß Sie eine richtige kleine Geschichte erlebt haben und gar nicht mehr im „Hier und Jetzt“ sind. Sie sind auf der Ebene des fünften Skandhas, des Bewußtseins, angelangt, allerdings eines Bewußtseins, das beladen ist, das geteilt ist, in dem wir uns als Beobachter getrennt erleben, von dem was wir beobachten.

Ich habe jetzt mit Ihnen eine Reise durch die fünf Skandhas gemacht, im Zeitlupentempo sozusagen. Normalerweise läuft dieser Prozeß rasend schnell ab und ist uns nicht bewußt. Ein Signal (die „Form“) trifft uns, und schon sind wir auf der Ebene des geteilten Bewußtseins. Jede Wahrnehmung, jeder Prozeß in unserer Persönlichkeit und unser ganzes

Selbst lassen sich auf diese Weise analysieren. In der buddhistischen Praxis geht es darum, diesen Vorgang umzukehren, sozusagen gegen den Strom zu schwimmen, unser geteiltes Bewußtsein zu entfrachten. Durch zähes Ringen mit den Skandhas verlangsamen wir den gesamten Wahrnehmungsprozeß und gelangen an die Quelle unseres Bewußtseins.

Dieses Bewußtsein ist dann allerdings nicht mehr geteilt, die Dualität ist aufgehoben und wir sind in einen Zustand reinen, d.h. ungeteilten Bewußtseins eingetreten. Ich habe mir angewöhnt, dieses Bewußtsein Gewährsein zu nennen. Unsere Sprache ist sehr ungenau bezüglich dieser Feinheiten, fast hilflos, und durch die Praxis müssen wir uns mühsam solch eine Sprache erarbeiten. Auf der Ebene des ersten Skandhas, im Zustand des Gewährseins, hören wir das Klatschen der einen Hand, und die Frage, ob ein Hund Buddha-Natur hat oder nicht, beantwortet sich hier von selbst (vom Selbst?). Wir sind wirklich in der Fülle des Augenblicks angekommen.

Das ist auch das Wunderbare an einer Meister-Schüler-Beziehung in der traditionellen Zen-Praxis. Die wirkliche Begegnung zwischen beiden findet nicht auf der Ebene von Persönlichkeit, Assoziationen und Projektionen statt, sondern im Bereich des ungeteilten Bewußtseins.

Ich habe Ihnen die Praxis der fünf Skandhas dargestellt, wie ich sie von meinem Lehrer Baker-roshi gelernt habe. Oft hat er darüber gesprochen, daß Meditationspraxis Skandha-Praxis sei, immer wieder in unseren Wahrnehmungen stromaufwärts zu gehen, und wie sehr wir uns dabei in Geduld üben müssen. Wir haben geistige Angewohnheiten und Glaubenssysteme, die sich nicht über Nacht ändern, sondern nur durch kontinuierliches Üben. Und gleichzeitig ist sie immer da, die Möglichkeit des plötzlichen Erkennens, ausgelöst durch einen Klang, der uns durchbohrt, der Schrei eines kleinen Kindes vielleicht oder durch eine unerwartete Berührung, die unsere Welt zum Einsturz bringt und uns dieses All-eins-Sein erfahren läßt, das Anfang und Endpunkt unserer Bemühungen und unseres Weges ist.

Über die Skandhas ist sehr viel in der buddhistischen Literatur geschrieben und von den Praktizierenden über die Jahrhunderte hinweg

zusammengetragen worden. Jede buddhistische Schule lehrt Sie auch mit einem etwas anderen Zugang oder Schwerpunkt. Ein Rettungsboot sind sie deshalb, weil es wie gesagt nach buddhistischer Auffassung nichts gibt, was nicht durch die fünf Anhäufungen beschrieben werden kann. Bei genauem Studium und intensiver Praxis läßt sich auch erkennen und erfahren, daß jede dieser fünf Gruppen nicht-wesenhaft, nicht-beständig und leer ist. Aus dieser Unbeständigkeit leitet der Buddhismus das Nichtvorhandensein eines wesenhaften Selbst ab, und eine Erkenntnis der Nicht-Wesenhaftigkeit der Skandhas und des Selbst enthält bereits die zur Befreiung führende Einsicht.

Nach meiner Erfahrung lassen sich die fünf Skandhas auch sehr gut in die therapeutische Arbeit einbauen. Besonders geeignet hierzu ist die Gestalttherapie. Viele Gestalt-Übungen demonstrieren auf wunderbare Weise den Unterschied zwischen faßbaren und nicht greifbaren Gefühlen. Es wird von Klient und Therapeut fast immer als heilsam und wohltuend erlebt, wenn sich ein Prozeß weg vom begrifflichen Denken und Interpretieren bewegt. Momente tiefer Wahrheit in einer Therapie lassen sich genauso wenig in Worte fassen, wie spirituelle Erfahrungen. Der Therapeut kann besonders hilfreich sein, wenn er oder sie in der Skandha-Praxis geübt ist und so dem Klienten neue Bewußtseinsräume durch Vorleben eröffnet. Sie können auch erleben, daß die therapeutische Arbeit viel weniger anstrengend ist, wenn Sie sich immer wieder die Nicht-Wesenhaftigkeit aller Dinge vor Augen halten und Sie sich durch eine Rückkehr zur Quelle, zum Form-Skandha, erholen und erfrischen.

Ihrer Kreativität sind in Ihrer Beschäftigung und in Ihrer Auseinandersetzung mit den Skandhas keine Grenzen gesetzt. Sie können damit üben, jeder Wahrnehmung, jedem Gedanken auf den Grund zu gehen oder Sinneseindrücke stromabwärts zu begleiten und viele Assoziationen zuzulassen. Sie können auch versuchen, sich dem Bereich des vierten Skandhas von „oben“ her, von der Oberfläche des Bewußtseins aus zu nähern, eine alte meditative Technik, die Freud intuitiv entdeckt hat. Vielleicht wird Ihnen jetzt auch klar, warum das Stillsitzen beim Meditieren so wichtig ist. Nur so läßt sich die oft sehr feste, starre und manchmal auch bedrohliche Verbindung von Emotionen und Impulsen durchbrechen. Wenn ich weiß, daß ich wirklich still sitzen kann, kann ich

alle noch so schmerzhaften und heftigen Gefühle zulassen. Ich brauche keine Angst mehr zu haben, daß sie mich in eine Handlung treiben können. Und in diesem Sinne werden die fünf Skandhas wahrhaft zu einem Rettungsboot.

Ich möchte schließen mit dem Anfang des Herz-Sutras, das in buddhistischen Tempeln, Zedos und Meditationshallen in aller Welt täglich rezitiert wird, ganz gleich, welcher Schulrichtung sie angehören:

Bodhisattva Avalokiteshvara erkannte in tiefer Übung von Prajna Paramita, daß alle fünf Skandhas leer sind von eigenem Sein und war befreit von allem Leiden.

„O Shariputra, *Form* unterscheidet sich nicht von Leerheit, Leerheit unterscheidet sich nicht von Form. *Form* ist wirklich Leerheit; Leerheit wirklich Form. Das Gleiche gilt für *Wahrnehmung*, *Empfindung*, *Impulse*, *Bewußtsein*.“

Gerold Schneider

## **Mögliche Berührungspunkte zwischen Integrativer Gestalttherapie und Zen**

Der Zen-Buddhismus gilt als eine der philosophischen Quellen der Integrativen Gestalttherapie (IGT). Aus diesem Grund erscheint es mir interessant, einige Gemeinsamkeiten oder Berührungspunkte näher zu betrachten. Perls, der Begründer der Gestalttherapie, hatte zwar - wie etwa in seiner Autobiographie nachlesbar ist - eine sehr ambivalente Beziehung zum Zen, doch sind die prägenden Einflüsse des Zen auf Theorie und Praxis der Gestalttherapie unverkennbar. Im folgenden möchte ich versuchen, einige der gemeinsamen Grundannahmen, Konzepte und Werthaltungen zu skizzieren, ohne dabei einen Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben.

### **- Erfahrung ist wichtiger als Glaube („radikaler Empirismus“)**

In sämtlichen buddhistischen Traditionen wird die Bedeutung des Glaubens relativiert (im Gegensatz zu den monotheistischen Religionen). Unsere Wünsche, Ängste und Vorurteile, sowie unsere Verwirrung beeinflussen unter Umständen die Inhalte unserer Glaubensvorstellungen wesentlich (wie von Freud in „Die Zukunft einer Illusion“ dargestellt). Vielmehr wird die Praxis der Meditation betont als quasi erfahrungswissenschaftliche Methode zur Erforschung von Wirklichkeit. Jegliche metaphysische Spekulationen werden als irrelevant für unser Leben betrachtet.

Die IGT hingegen ist stark von der Phänomenologie als der für sie wahrscheinlich wesentlichsten philosophischen Quelle beeinflusst, womit die Priorität der Erfahrung vorgezeichnet ist.

### **- Betonung unmittelbarer, ganzheitlicher (auch nicht-sprachlicher) Erfahrung gegenüber bloß intellektueller Auseinandersetzung**

Der Inhalt wird in beiden Ansätzen als unzureichendes Instrument betrachtet, die Welt und sich selbst zu begreifen. Viele der Methoden im Zen (wie etwa die Koan-Praxis) haben unter anderem das Ziel, unser

diskursives, rationales Denken ad absurdum zu führen, um Raum zu schaffen für eine unmittelbare, intuitive Erfahrung jenseits von Worten. Die IGT wiederum versteht sich als holistischer Ansatz: Der Mensch wird als Leib - Seele - Geist - Einheit verstanden. Ausgehend von der Gestaltpsychologie sehen wir hier, daß das Ganze mehr und etwas anderes ist als die Summe seiner Teile.

#### **- Betonung des Hier und Jetzt**

Nach Perls ist die Betonung des Hier und Jetzt „eines der beiden Beine auf denen die Gestalttherapie geht und steht“. Auch andere Formulierungen, wie „I and you in the here and now“ oder „take the obvious!“ machen diese Haltung deutlich.

Die amerikanische Zen-Lehrerin Charlotte Joko Beck schreibt in ihrem Buch „Zen im Alltag“ hierüber aus der Sicht des Zen: „Sinnvoll ist unser Üben gerade durch diese dauernde Wiederkehr des Geistes in die Gegenwart.... Es gibt nichts, auf das wir deuten könnten und sagen: das ist die Gegenwart. Es gibt keine Begrenzung, die diese Gegenwart definiert. Alles, was wir sagen können, ist: Wir sind in diesem Augenblick. Und da es keine Möglichkeit gibt, ihn zu messen, zu definieren, festzuhalten, selbst zu erkennen, woraus er eigentlich besteht, ist er maßlos, grenzenlos, unendlich. Und wir sind es auch.... Wir müssen aufmerksam sein auf diesen einen Augenblick, auf die Gesamtheit dessen, was genau in diesem Augenblick geschieht. Der Grund dafür, daß wir nicht bereit sind, aufmerksam zu sein, liegt darin, daß es nicht immer angenehm ist.“

Die Erfahrung des Gegenwärtig-Seins kann in der IGT bei Konflikten als sehr wirksame und hilfreiche Ressource eingesetzt werden - z.B. bei traumatischen lebensgeschichtlichen Erfahrungen.

Einer der wichtigsten Wegbereiter des Zen-Buddhismus im Westen, der japanische Zen-Meister Shunryu Suzuki roshi schrieb in seinem wunderbaren Buch „Zen-Geist, Anfänger-Geist“ hierzu Folgendes: „Wenn Ihr sitzt, inmitten Eurer eigenen Probleme, was hat dann für Euch mehr Wirklichkeit: Eure Probleme oder Ihr selbst? Das Bewußtsein, daß ihr hier seid, gerade jetzt, es ist letzte Tatsache.... Wenn Ihr Euch selbst nicht verliert, dann gibt es tatsächlich überhaupt kein Problem, weil Ihr das Problem selbst seid.... Wenn Euer Leben immer ein Teil Eurer Umgebung ist, mit anderen Worten, wenn Ihr in dem gegenwärtigen Augenblick zu

Euch selbst zurückgerufen seid, dann gibt es kein Problem. Wenn Ihr beginnt, herumzuwandern in irgend einer Täuschung, welche etwas von Euch Getrenntes ist, dann sind Eure Umwelten gar nicht mehr real und auch Euer Bewußtsein ist nicht mehr real.“

Suzuki roshi's Nachfolger Richard Baker roshi inspirierte mich, mit bestimmten prägnanten sprachlichen Formulierungen sowohl in meiner eigenen Meditationspraxis, als auch in der therapeutischen Arbeit mit Klienten zu experimentieren. Einige meiner Klienten berichteten, daß die kontemplative (oder fast schon mantrische) Wiederholung von Phrasen wie „just arrived“ oder „just arriving“ die Frische und Fülle des gegenwärtigen Augenblicks leichter und tiefer erfahrbar machte.

### **- Betonung des Körpers und der Sinne**

Perls forderte: „loose your mind and come to your senses“ und bezog damit stark das körperliche Erleben und die sinnliche Wahrnehmung in den therapeutischen Prozeß ein (beeinflußt von Wilhelm Reich, Ida Rolf u. a.). Auch im Zen spielen die Wahrnehmung und Beobachtung von körperlichen Prozessen, die Körperhaltung und das Im-Körper-verankert-sein eine große Rolle.

### **- Wertfreie Akzeptanz von Erfahrungen, Annahme statt Kampf**

Die paradoxe Weisheit der Veränderung sollte jedem Gestalttherapeuten (und überhaupt jedem Therapeuten seit Carl Rogers) vertraut sein: Man muß Dinge (Gefühle, Einschränkungen etc. ) im Bereich der menschlichen Persönlichkeit erst einmal annehmen, um sie konstruktiv verändern zu können.

Beck schreibt hierzu vom Standpunkt des Zen: „.... Gedanken im Grunde nichts Reales sind.... Es sind die Gedanken, mit denen wir uns zu schützen versuchen. Keiner von uns möchte sie wirklich aufgeben, denn an ihnen hängen wir. Die einzige Möglichkeit, schließlich zu erkennen, wie unwirklich sie sind, liegt darin, den Film einfach ablaufen zu lassen. Wenn wir denselben Film fünfhundertmal gesehen haben, wird er unweigerlich langweilig.“ Und an anderer Stelle heißt es: „Das zu sein, was wir in jedem Augenblick sind, bedeutet beispielsweise, wirklich unser Zorn zu sein, wenn wir zornig sind. Diese Art von Zorn verletzt nie jemanden, er ist

vollständig. Wir fühlen ihn wirklich, diesen Knoten in unserem Magen, und wir werden niemand anderem deshalb weh tun. Die Art von Ärger, die andere Menschen verletzt, ist jene, die im Untergrund brodelt, während wir freundlich lächeln.... Wenn wir mit Buddha einfach das sein können, was wir sind, dann verwandelt es sich.“

#### **- Bewußtheit dessen, was ist**

Sich dessen bewußt zu werden, was in einem und um einen ist, betrachtet Perls per se bereits als heilsam. Für ihn ist das „zweite Bein“ der Gestalttherapie die Frage nach dem wie, nach der Struktur von Erfahrung. Kausale Zusammenhänge zu erkennen, wird hier als zweitrangig betrachtet, weil ohnehin alle Ereignisse und Prozesse „überdeterminiert“ sind. Für Perls war es wenig sinnvoll, nach dem Grund des Grundes des Grundes etc. zu forschen.

Suzuki schreibt ähnliches: „Der wahre Zweck ist, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, die Dinge zu beobachten, wie sie sind, und alles gehen zu lassen, wie es geht.“

#### **- Zentrale Bedeutung der Eigenverantwortlichkeit**

Damit verbunden ist die Rücknahme der Projektion sowohl destruktiver Anteile der Persönlichkeit als auch des eigenen „Erleuchtungspotentials“ nach außen. Es geht in beiden Traditionen darum, sich mit all seinen Ressourcen und positiven Qualitäten, aber auch mit all seinen Schattenseiten als vollständige Person zu erfahren.

Die IGT ist in ihrer Betonung der Eigenverantwortung für sein Leben stark der Philosophie des Existentialismus verpflichtet. Dazu möchte ich einige prägnante Aussagen von den oben genannten Zen-Lehrern zitieren. Beck schreibt: „Es gibt keine Autorität außerhalb meiner eigenen Erfahrung.... Es gibt nur einen Lehrer. Wer ist dieser Lehrer? Das Leben selbst. Und dieser Lehrer ist überall anwesend.... Sie müssen sich in keiner besonders ruhigen oder idealen Situation befinden: im Gegenteil, je chaotischer die Situation, desto besser....“. „.... sind wir wie junge Vögel in einem Nest.... Sie öffnen ihre Schnäbel und warten, daß sie gefüttert werden..... Damit sagen wir eigentlich: Wann kommen Mama und Papa? Wann kommt ein großer



Lehrer, eine erhabene Autorität und füttert mich mit dem, was meinen Schmerz, mein Leiden beendet?“

Suzuki formuliert dies noch radikaler: „Ein Zen-Meister würde sagen: Töte den Buddha! Töte den Buddha, wenn er irgendwo anders existiert! Tötet den Buddha, weil Ihr Eure eigene Buddha-Natur gewinnen sollt!“

### **-Prozeßhaft - dynamische Betrachtungsweise des Seins**

Während in der IGT das Gesetz der Figur - Grund - Beziehung und des dynamischen, elastischen Wechsels zwischen beiden von großer Bedeutung ist, ist die Vergänglichkeit, der ständige Wandel eines der Grundthemen des Buddhismus allgemein. Perls: „Man kann nicht zweimal in den gleichen Fluß steigen.“ Suzuki: „Alles, was wir sehen, verwandelt sich, verliert sein Gleichgewicht. Der Grund, warum alles schön aussieht, ist, weil es aus dem Gleichgewicht ist, doch sein Hintergrund ist immer in vollendeter Harmonie.“

Das buddhistische Prinzip des bedingten Entstehens in gegenseitiger Abhängigkeit (gemeint ist, daß nichts unabhängig aus sich selbst heraus entstehen und existieren kann) findet eine gewisse Entsprechung im ganzheitlichen Ansatz der IGT: Persönlichkeitsaspekte, Menschen, Situationen, Konflikte etc. werden nie unabhängig, sondern immer nur im Gesamtkomplex als Teil eines Feldes verstanden.

### **- Erkennen, Unterbrechen und Auflösen einschränkender (Einstellungs-, Denk-, Verhaltens-) Muster**

Für mich ist die IGT in gewisser Weise eine „handlungsorientierte“ und „experimentelle“ Psychotherapie, weil nicht nur das Erkennen und der bewußte Umgang mit Einschränkungen eine Rolle spielt, sondern in der therapeutischen Situation (besonders in der Gruppe) eine Fülle von Möglichkeiten geschaffen werden kann, Neuland zu betreten, indem neues, ungewohntes Erleben und Handeln provoziert wird.

Wiederum möchte ich hier die beiden Zen-Lehrer zu Wort kommen lassen. Suzuki: „Die Praxis von Zen-Geist und Anfänger-Geist. Die Einfalt der ersten Frage: was bin ich? ist bei aller Zen-Praxis notwendig. Der Geist des Anfängers ist leer, frei von Verhaltensweisen der Erfahrung und Routine, bereit, anzunehmen, zu zweifeln, offen gegenüber allen Möglichkeiten.“

Und Charlotte Beck schreibt sehr plastisch: „Wichtig ist meine blinde Entscheidung dafür, daß ich jetzt mein verengtes Selbstbild erfüllen muß, um zu überleben. Der Flaschenhals der Angst entsteht nicht durch die Konditionierung, sondern durch das Urteil über mich selbst, zu dem ich aufgrund dieser Konditionierungen gekommen bin. Da dieses Urteil aus unseren Gedanken zusammengesetzt ist und sich in körperlicher Verkrampfung äußert, kann es glücklicherweise mein Lehrer sein, wenn ich mich selbst in diesem gegenwärtigen Augenblick erlebe. Es ist nicht immer unbedingt notwendig, daß ich verstandesmäßig weiß, worin meine Konditionierung bestand, auch wenn das sehr hilfreich sein kann. Wichtig ist, daß ich erkenne, welche Gedanken ich jetzt immer noch hartnäckig wiederhole, und wie sich mein Körper jetzt noch, heute, verkrampft. Indem ich beim Za-zen diese Gedanken wahrnehme und die Verkrampfung meines Körpers erfahre, wird der „Flaschenhals der Angst“ erkennbar. Und dadurch schwindet meine falsche Identifikation mit einem begrenzten Selbst allmählich dahin, die Entscheidung wird aufgehoben. Mehr und mehr kann ich das sein, was ich wirklich bin: ein Nicht-Selbst, eine offene und unbegrenzte Antwort auf das Leben.“

#### **- Sinnvolle Reduktion von Komplexität, Konzentration auf das Wesentliche**

Bevor Perls für seine Therapieform den Namen „Gestalttherapie“ wählte, überlegte er auch, sie „Konzentrierte Psychotherapie“ zu nennen. Die Konzentration auf die Oberfläche, das Offensichtliche ist wesentlicher Ausgangspunkt gestalttherapeutischer Arbeit. Um dann in tiefere Schichten vordringen zu können, ist es wichtig, die Aufmerksamkeit fokussiert auf einzelne Aspekte des Erfahrungsfeldes zu richten, diese zu verdeutlichen und zu unterstreichen. Dadurch erst kann oft lebendige Erfahrung ihre volle Kraft und Relevanz für Veränderung entfalten. Suzuki schreibt: „Wenn wir etwas mit einem ganz einfachen, klaren Geist tun, so haben wir keine Vorstellungen oder Schatten, und unsere Tätigkeit ist kraftvoll und direkt. Wenn wir aber mit einem komplizierten Geist etwas tun, das Dinge, Menschen oder die Gesellschaft betrifft, dann wird unsere Handlungsweise sehr verwickelt.“

#### **- Zielorientierung als Einschränkung**

Zielvorstellungen können konstruktiv Richtung gebend sein oder auch die Wirklichkeit verstellen und uns unter Druck setzen. Perls sprach oft vom „Fluch des Perfektionismus“.

Beck: „Ich meine, daß wir diese Vorstellung aufgeben müssen, daß wir irgendwie das vollkommene Leben, das für uns das ideale ist, erlangen könnten, wenn wir nur herausfänden, wie es wirklich geht. Das Leben ist so, wie es ist.“

Suzuki: „Weil Euer ‘Erreichen’ immer vor Euch steht, werdet Ihr immer im Augenblick Euch aufopfern für ein Ideal in der Zukunft. Am Ende habt Ihr nichts.... Der Weg, zu praktizieren ohne irgend ein Ziel zu haben, ist, Eure Aktivität einzuschränken, d.h. auf das konzentriert zu sein, was Ihr gerade in diesem Augenblick macht.“

### **- Konflikte und Probleme als Wachstumschance bzw. als Ausdruck der Buddha-Natur selbst**

In der IGT wird jeder Konflikt, jede Krise zugleich als Chance für anstehende Veränderungsprozesse betrachtet. Die Haltung des Zen ist hier noch weitreichender und radikaler, wie das folgende Zitat von Suzuki verdeutlicht: „Doch wenn wir jedes Problem, das wir haben, als Ausdruck des großen Geistes begreifen, dann gibt es gar kein Problem mehr.... Für Zen-Schüler ist ein Unkraut, das für die meisten Leute wertlos ist, ein Schatz. Was Ihr auch macht, mit dieser Auffassung wird das Leben ein Kunstwerk.“

### **- Die Bedeutung spontanen Ausdrucks wird in Zen und IGT betont**

- Eine interessante Frage ist, inwieweit die **Identifizierung** mit anderen Personen, Gegenständen, Prozessen etc. etwa in der gestalttherapeutischen Traumarbeit nicht auch **als Methode des Nicht-Anhaftens** im Sinne des Buddhismus gesehen werden kann.

### **Literatur:**

**Shunryu Suzuki:** Zen-Geist, Anfänger-Geist (Theseus Verlag)  
**Charlotte Joko Beck:** Zen im Alltag (Knaur Esoterik TB)  
**C. G. Goldner:** Mit Drachengewalt und Donnerstimme / Zen in der Kunst  
der Gestalttherapie (AHP-Verlag München)

## **Transpersonale, schamanistische und feministische Aspekte der Psychotherapie**

Seit das Ehepaar Grof (Grof, Ch. u. St., 1991) die Konzeption der spirituellen Krisen beschrieben und von psychiatrischen Störungen unterschieden hat, beginnt im Bereich der transpersonalen Psychotherapie eine andere Art der Begleitung solcher Krisen, nicht jedoch in der traditionellen Psychiatrie. Ich war zunächst sehr froh, endlich die spirituelle Dimension einbezogen zu sehen in einem Bereich, der als die klassische Domäne der Psychiatrie gilt und vieles beschrieben zu sehen, was ich ebenfalls praktiziere. Endlich nicht mehr das Gefühl haben zu müssen, die Einzige zu sein, eine fachliche Konzeption in einem Buch vorlegen können, das entlastete mich sehr.

Andererseits schmerzte mich der krasse Gegensatz, der zwischen spirituellen Krisen und psychiatrischen Störungen aufgebaut wurde - als seien letztere eben doch wieder nur mit Medikamenten behandelbar. Meiner Erfahrung nach greifen bei den meisten meiner Klientinnen die frühen (Zer)störungen, die Ver(w)irrungen, die anfängliche Unfähigkeit zu Vertrauensbeziehungen und kontinuierlicher Kooperation, selbstdestruktives Verhalten, usw. (alles Unterscheidungskriterien nach Grof) immer mit einer spirituellen und Sinnkrise und mit einer archetypischen Entwicklungslogik der Krise ineinander. Die Zerstörungen und Auflösungen des Ichs, die Konfusion der Wirklichkeiten bedürfen nur einer noch anderen und tiefgreifenderen, sicher auch längeren Begleitung als spirituelle Entwicklungskrisen.

Die Gründe für solche Aufspaltungen liegen meines Erachtens eher in der Aufspaltung der Zuständigkeiten und Wissenschaften in die medizinische Psychiatrie, die Psychologie und den esoterischen Bereichen, sodaß eine gemeinsame Schau auf allen Ebenen - der medizinischen, der psychodynamischen, der gesellschaftspolitischen, der sozialpsychologischen und der spirituellen - im Bereich der psychiatrischen „Störungen“ anscheinend noch nicht sehr vielen PraktikerInnen und ForscherInnen möglich ist. Die Gründe und die Tabus dieser Spaltungen haben sowohl historische Hintergründe, als auch ökonomische und

machtpolitische. Ein umfassendes Verständnis und eine entsprechende Begleitung muß sich in all diesen Dimensionen bewegen, sonst wird sie keine wirkliche Heilung erreichen können.

Eine schädigende Folge dieser Spaltung - oder auch Parallelentwicklung - ist für die Orientierung Suchenden, daß im Bereich der Esoterik und der transpersonalen Therapie kaum ein Wissen über Gefährdung durch Ichschwäche oder frühe Gewalterfahrungen und dem achtsamen Umgang damit vorhanden ist. Gerade Menschen, die sehr isoliert sind und Probleme mit Abhängigkeitsbeziehungen haben, fallen oft (falschen) Gurus in die Hände, werden extrem abhängig und damit auch tendenziell wieder Opfer von Mißbrauch - diesmal unter spirituellen Vorzeichen. Sexuelle Übergriffe sind sowohl in spirituellen Lehrverhältnissen als auch in jeder Form von Psychotherapie keine Einzelfälle.

Im Bereich der Psychotherapie und erst recht der Psychiatrie andererseits fehlt Wissen über Zusammenhänge und Ganzheitlichkeit, Spirituelles wird tabuisiert oder gleich pathologisiert - und die PatientInnen werden in die Anstaltskirche geschickt...

### **Frauen in der Psychiatrie:**

Ich schreibe hier von Frauen unter einer feministischen Perspektive, da ich seit 17 Jahren nur noch mit Frauen arbeite; vieles gilt jedoch ganz ähnlich für Männer mit Psychoseerfahrung. Sowohl im stationären wie im „komplementären“ psychiatrischen Bereich überwiegen die Frauen, ebenso bei der diagnostischen Häufigkeit, wenn es um Psychosen, Depressionen, Neurosen und Angststörungen geht, nicht jedoch beim Thema Sucht. Dementsprechend auch die Verordnungen von Medikamenten. Frauen werden doppelt so viele Psychopharmaka verschrieben wie Männern, Antidepressiva bis zu achtmal so viele. Frauen sind infolge des Vorherrschens von Tranquilizerverordnungen bis zu dreimal so häufig medikamentenabhängig wie gleichaltrige Männer. Zwischen 1948 und 1960 haben sich die Umsätze der Hersteller bereits ver Hundertfacht; die jährlichen Zuwachsraten betragen 15-20%. Die Pharmawerbung operiert nahezu ausschließlich mit Frauenkörpern und Lebens- und Gefühlslagen von Frauen. Diese Fakten waren und sind ein weiterer Anlaß, das Thema Psychiatrie unter feministischen Aspekten zu beleuchten (s. a. Chesler 1977, Burgard 1980, Hoffmann 1992).

### **Medizinische Zusammenhänge:**

Die neuere Gehirnforschung, auch die biochemische Medizin, weisen einen gegenseitigen Zusammenhang zwischen psychischen Befindlichkeiten, unterschiedlichen Bewußtseinszuständen und Gehirnstrom- und Stoffwechselfhänomenen nach. Darüber, welches die Henne und das Ei sei, gibt es jedoch nur Spekulationen bzw. unwissenschaftliche Vorannahmen.

### **Psychodynamische Ansätze:**

**Frühstörungen:** Vor allem von AnalytikerInnen wurde dieser Ursachenkomplex erforscht (Benedetti 1991, Rohde-Dachser 1991, Mahler 1978), auch frauenspezifisch (Chodorow 1985). Die englische Antipsychiatrie (Laing, Esterson) hat „schizophrenogene“ Familien- und Kommunikationsstrukturen herausgearbeitet, ist aber - nicht zufällig - nie auf die Entfremdung, Schuldzuschreibungen und double-bind-Situation gekommen, die in sog. Inzestfamilien immer das mißbrauchte Mädchen und die Mutter einschließen. Wir können die psychoanalytischen Entwicklungstheorien und die antipsychiatrisch-familietherapeutischen Ansätze sehr gut weiterentwickeln mit einer feministischen Perspektive. Sehr oft greifen eine „Frühstörung“ und sexueller Mißbrauch ineinander: Für ein Mädchen, das, in extremer Bezugslosigkeit, noch kein Körper selbst entwickeln konnte; dem der Täter mit Mord oder Zerfall der Familie droht, falls es über die Gewalt spricht; und dessen Mutter scheinbar das so Offensichtliche nicht (für) wahr-nimmt, ist doch die Fremdheit der eigenen Erfahrung gegenüber bis hin zu völliger Abspaltung von der eigenen und äußeren Wirklichkeit nur eine sinnvolle Alternative. Ein Weg, das Selbst in einem außerkörperlichen Zustand vor der endgültigen Zerstörung zu retten.

**Gewalterfahrungen:** Nach unseren Erfahrungen (Draajer, zitiert nach Women and Mental Health, 1989) sind 80 % der Frauen mit Psychiatrieerfahrung Inzestüberlebende. Je früher diese Gewalt einsetzt, um so unbewußter muß die Abspaltung der unerträglichen Erfahrungen geschehen. Der eigene Körper und jeder menschliche Kontakt, damit die Körper- und Ichgrenzen, Haß, Angst und Ekel sind zu bedrohlich und

müssen aus der Wahrnehmung ausgeblendet werden, um zu überleben (Woltereck, 1994).

Ein weiterer Gewaltfaktor wird mir mehr und mehr deutlich: die Folgen des Nationalsozialismus und der nie aufgearbeiteten Schuld und Trauer für die nachfolgende Generation. Eltern und Großeltern haben uns zu MitverdrängerInnen und MitverschweigerInnen gemacht und gleichzeitig unhinterfragt nach den grausamen faschistoiden Idealen erzogen (Müller-Hohagen, 1988). Verlagerte Schuld und Verschweigen, tabuisierte Gefühle und Doppelbotschaften aber gehören zu den verrücktmachenden Strukturen. Eine Klientin, deren Großvater bei der SS war und heute noch diesem Gedankengut anhängt, fühlt sich seit ihrer Dekompensation nach einer Vergewaltigung als „lebensunwertes Leben, das weggehört“. Entwürdigung und Entmenschung durch diese Gewalt vermischen sich mit der Nazi-Definition von „lebensunwertem“, weil nicht mehr funktionsfähigem Leben.

### **Einige gesellschaftspolitische Überlegungen:**

Die Institution Psychiatrie: eine Nachfolgerin der mittelalterlichen Hexenverfolgung, die eigen-willige, aufsässige Frauen in ihre Schranken weist, deren seherisches und magisches Potential zerstört und zusammen mit niedergelassenen Psychiatern und der Pharmaindustrie aus dieser gesellschaftlichen Funktion enorme wirtschaftliche Profite erzielt? Verrücktwerden, sich ver-rücken: eine der wenigen Möglichkeiten für Frauen, sich zwar um den Preis der Pathologisierung, damit aber quasi legal aus dem eng gesteckten Rahmen der weiblichen Rollennorm zu entfernen? „Wenn ich schon manisch bin, dann tu ich doch gleich, was ich will“. „Wenn ich nicht mehr wissen darf, welche ich bin, dann bin ich eben eine psychisch Kranke.“ Obwohl die psychiatrische „Behandlung“ in Struktur und Funktion Ähnlichkeiten mit anderen patriarchalen Institutionen aufweist (Chesler 1997), kann sie auch für Frauen eine zeitweilige Zuflucht aus unerträglichen Gewaltverhältnissen darstellen, zumal dort die alltäglichen Kontakte ja das weibliche Pflegepersonal darstellen, als Ausführende in der Hierarchie.

Aus der Erkenntnis dieser vielfältigen Funktionen der Institution und des Krankheitsbegriffs haben die in der (Sozial)Psychiatrie tätigen Feministinnen mit Veröffentlichungen (Hoffmann 1991, Bielstein 1991)



und Tagungen (z. B. DGSP Schleswig 1990, Leipzig 1991) erhebliche Aufmerksamkeit erreicht. Individuelle Versuche, innerhalb dieses Systems frauenorientiert zu arbeiten, stoßen jedoch schnell an dessen Grenzen.

### **Sozialpsychologische Zusammenhänge:**

Die weibliche Sozialisation: Aus feministischer Perspektive erscheint die weibliche „Normalbiographie“ mit ihren Einschränkungen, existentiellen Entwertungen, Widersprüchlichkeiten und Gewalterfahrungen als per se und tendenziell zu Depressivität oder Verrücktsein prädestinierend (Burgard 1980; Blessing, Haller, Hilsenbeck 1990). Ein Körper kann nicht mehr der Ort für das eigene Selbst sein, dem nur als Sexual- und Fortpflanzungsobjekt und in der Fürsorge für andere ein Wert zugestanden wird. Die Hausfrauenehe scheint nach einer Untersuchung der WHO (WHO, zit. nach „Frauen in der Psychosozialen Versorgung“, 1989) weltweit für Frauen die psychisch ungesündeste, für Männer die günstigste Lebensform zu sein. Im Zeitalter der Gleichberechtigung wird die Tatsache der Abhängigkeit und Schlechterstellung von Frauen verschleiert; solche und andere Mythen („die heilige Familie“) machen verrückt, da Leiden und Wut über die Situation nicht bewußt werden dürfen. Frauen, denen Konfliktverarbeitung nur innerhalb ihrer Psyche und in der Beziehung zu Kindern erlaubt ist, müssen sich und die nächste Generation verrückt machen (Pahl 1991).

### **Die spirituelle Dimension:**

Seit der mittelalterlichen Inquisition wird jede spirituelle Erfahrung, die sich nicht im Rahmen der christlichen Kirche hält, exorziert oder pathologisiert. Begabten Frauen wird so ihre Offenheit zum Fluch, da sie sich in Phantasien, Wirklichkeitsferne, Überflutung und Verwirrung der Welten äußert. Außergewöhnliche Erfahrungen, die aufgrund des kulturellen Tabus nicht mitgeteilt werden dürfen, beginnen ein Eigenleben und geraten außer Kontrolle. Eine sexuell traumatisierte, eine schwer überforderte Frau wird eine Fähigkeit, den Körper zu verlassen und andere Regionen aufzusuchen, natürlich als Überlebensstrategie benutzen. Sie beobachtet die Gewalt an ihrem Körper „von oben“ und weiß: „Meinen Körper kriegst du, mich aber nie“. Ihre dauernd verletzten Grenzen jedoch

können dann die Ursache für dämonische und extrem angsterregende Anderswelterfahrungen sein. Dann verfolgen sie der ursprüngliche und andere Täter, als wären sie „Leibhaftige“.

Jede andere Kultur hält Ausbildungswege und besondere gesellschaftliche Aufgaben für medial begabte Menschen bereit: Magie und Ritual werden für die Gestaltung und „Heiligung“ des Alltags ebenso eingesetzt wie zur Heilung.

Nur die wenigsten AutorInnen zum Thema Borderline nehmen eine Verbindung zwischen psychischen und transzendenten Kräften wahr; am ehesten noch die Jungsche Analyse (Schwartz-Salant 1991). Erst seit Mitte der achtziger Jahre ist in der Erforschung des Phänomens der Multiplen Persönlichkeit (alles Überlebende von schwerem Inzest und Folter) bei zumindest einigen amerikanischen Autoren (Putnam u. a.) anerkannt, daß die als psychisch krank geltenden Frauen Fähigkeiten besitzen, die über normale Geistigkeit hinausgehen, daß die Seele anscheinend doch „ins Transzendente hin offen ist“. Es ist inhaltlich nicht mehr alles aus dem persönlichen Unbewußten, der Biographie der einzelnen Frau, zu erklären. Hilfreich ist in diesem Zusammenhang die Annahme bzw. Wahrnehmung (je nach Neigung), daß sich um die Grenzen des psychischen Körpers der Energie- oder Traumkörper ausdehnt. Beide durchdringen und bedingen sich in einem dynamischen Wechselspiel, wobei der Energiekörper weitere und offenere Grenzen besitzt und die emotionale, seelische und geistige Substanz trägt. Im gesunden Zustand ziehen sich die beiden Körper gegenseitig an und bilden jeweils den Schutz füreinander. Ich gehe davon aus, daß bei den „frühen Störungen“ durch den fehlenden oder gewaltsamen Kontakt diese Verbindung gar nicht erst vollständig entwickelt wird, der Körper also nicht Seelenwohnung wird. Ich habe beobachtet, daß sexuelle Gewalt diese Verbindung stört und zerstört, so daß sich die beiden Körper fast vollständig trennen oder im Beckenbereich die Verwurzelung des Seelenkörpers, die Erdung, abgeschnitten ist.

Ferner nehme ich an, daß es anlagenmäßig Grenzenlosigkeit und Flexibilität dieser Aura gibt, die bei gutem Training eine heilerische oder seherische Begabung, in unserer Kultur jedoch einen Fluch bedeutet, da diese Frauen dann völlig unkontrolliert von Ausstrahlungen anderer Menschen und „anderer“ Kräfte überschwemmt werden. Jeder Kontakt wird zur Qual. Abgespaltene psychische Inhalte können sich mit Kräften

des „kollektiven Unbewußten“ verbinden und damit übermächtig werden, sie sind nicht mehr in den realen Alltag zu integrieren. Dies sind nur einzelne Beispiele für die Dynamik zwischen dem materiellen und dem Energiekörper, der Alltags- und der „Anderswelt“ (Fontaine 1990).

### **Therapeutische Konsequenzen:**

„Symptome“ als Strategie ernstnehmen: In der Psychotherapie selbstverständliche Grundlage der Arbeitsbeziehung, nicht so in der Psychiatrie mit ihrem symptomorientierten Vorgehen. So halte ich es für ein zentrales Konzept, alle Erfahrungen der Klientinnen ernstzunehmen; sie sind zu verstehen als (Überlebens)Strategien und als direkte oder symbolisierte Botschaften, als Fähigkeiten und als Ausdruck von Leid und Widerstand. Wenn wir das, was bisher als Krankheit angesehen wurde, als selbstgewählten Weg zwischen zerstörenden Alternativen begreifen können, dann erschließt sich die Sinnhaftigkeit dieser Wege und die Möglichkeit einer neuen und anderen Wahl, sobald andere Lebensentwürfe und Unterstützung (durch die Therapeutin, in einer Frauengruppe) sichtbar werden. Überlebensstrategien müssen als solche benannt und wertgeschätzt werden, bevor sie aufgegeben werden können, eine Frau braucht Alternativen. In eine andere Wirklichkeit wegzutreten, eine „wahnhafte“ Identität anzunehmen, sich selbst wieder und wieder die Haut aufzuschneiden, Schuld der Täter zu übernehmen, all das hat eine zentrale Funktion, ist nicht einfach ein zu beseitigendes Symptom.

Der erste Schritt aus Ver-rücktheit und Ohnmacht kann oft bereits sein, negative Haltungen sich selbst gegenüber als einen aktiven Verinnerlichungsprozeß und Abspaltung als eigene Handlung zu erkennen, um Gewalt und Orientierungslosigkeit zu überleben. Höre ich als Therapeutin auf, gedanklich oder körperlich selbstdestruktives Verhalten als zu beseitigendes Symptom anzusprechen, kann jede Klientin auch über ihre schlimmsten Selbstverletzungen sagen, was sie bedeuten: die einzig mögliche Kontrolle und Eigenmächtigkeit in einer absoluten und lebensgefährlichen Ohnmachtsituation. „So wie ihr mir wehtut, das kann ich schon lange - und jetzt bin ich diejenige, die dies macht“: Die einzige Möglichkeit, den völlig gefühllosen Körper wieder zu spüren; Selbstbestrafung und Entlastung von unerträglichen Schuld- und

Haßgefühlen, die auszuleben ja viel zu bedrohlich wären oder waren. Erst danach ist sie bereit, andere Wege für ihre Mächtigkeit zu suchen.

Wo zunächst die Erfahrung der Entfremdung von sich selbst und anderen vorherrscht, von Fremdbestimmung und Ausgrenzung, von nicht mitteilbaren und einzuordnenden Erfahrungen, beginnt ein Prozeß der Selbst-Wahrnehmung. Über geschütztes und selbstdosiertes Erinnern und Fühlen der Schmerzen, der Angst, des Hasses, über die Erlaubnis von Ahnungen, Träumen und Plänen kann ein eigener Sinn, ein Eigen-Sinn wachsen. Die Frauen lernen, der eigenen Sinneserfahrung zu vertrauen, den eigenen Willen zu entwickeln und ihren Lebenssinn zu finden.

### **Kontakt und Beziehung:**

Die Arbeit am Kontakt, und gerade der Kontakt über das Nicht und die Grenze, hat eine zentrale Heilungsfunktion. Das Nicht, das Nein, das Abgründige muß vorkommen dürfen, seinen Ausdruck und seine Grenzen im Kontakt oder im Symbolischen finden. Ort, Raum und Zeit, die therapeutische Beziehung und die therapeutische Gruppe als solche werden der Bezugsrahmen, der verläßlich Kontaktnahme und Selbstentdeckung ermöglicht. Verläßliche Struktur und Raum für jede ist gewährleistet und einzufordern.

Da Grenzgängerinnen oft das Drama ihrer Existenz am Zugang zu einer Therapie oder am Dasein und Nichtdasein abhandeln, erfordert dies einen besonders sensiblen Umgang mit physischen und psychischen An- und Abwesenheiten: beispielsweise die Erlaubnis, solange „weggetreten“, nur körperlich präsent zu sein, wie sie es braucht. Der sorgfältig und langdauernde Aufbau eines von vielen Brüchen gekennzeichneten Beziehungsprozesses ist zu erwarten, dies stellt bereits die erste Phase der Heilung dar. Die in ihrer Biografie so viel Gewalt und Verlassenheit überlebt haben, werden solch eine therapeutische Beziehung immer wieder austesten, nicht nur auf deren Tragfähigkeit, sondern ob wir ihnen die Gewalterfahrung auch glauben, ob wir sie nicht erneut pathologisieren für ihre Anderswelterfahrung, ob wir sie nicht mißbrauchen. Viele müssen zunächst auf ihrer Identität als Kranke beharren, da diese die einzige ist, die ihnen angeboten wurde.

### **Grenzen:**

Unbedingter Respekt für die Grenzen der Klientinnen sind zu entwickeln, und zwar auf jeder Ebene. Wir müssen davon ausgehen, daß traumatisierte Menschen verlernen mußten, die Signale ihrer Seele für ihre Grenzen überhaupt noch wahrzunehmen, um überleben zu können. Meist ist das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung zutiefst gestört. Nicht nur das Recht auf eigene Wahrnehmung muß zugestanden werden, sondern die Wahrnehmungsfähigkeit muß in vielen Übungen (wieder) entwickelt werden. Aus diesem Grund ist auch körperliche Berührung nur mit großer Achtsamkeit einzusetzen.

### **Körperarbeit:**

Sinneserfahrung, Körperlichkeit kann gefahrloser und genauer über Medien wie Bälle, Gegenstände oder Musikinstrumente vermittelt werden. Sie ermöglichen Distanzierung und Selbsta Ausdruck, Identifizierung und kontrollierbare Berührung gleichzeitig. Bei Musik eben über die Schwingungen oder den Klangkörper. Da die Rückkehr in den Körper, in die Wirklichkeit mit dem Wiedererleben von tödlicher Angst und absoluter Verlassenheit verbunden ist, braucht die Betreffende den geschützten Raum der Therapie, die Fähigkeit der Therapeutin, auch sich selbst solch entsetzlicher Wirklichkeit zu stellen, um anwesend und unterstützend bleiben zu können. Und sie braucht als allererstes Struktur, Grenzen, selbstbestimmte kleine Schritte. Sie verweigert ja den Weg zurück in den Körper, wenn der Bereich des Körperlichen durch Gewalterfahrung mit Ekel, Selbstablehnung und Unkontrollierbarkeit assoziiert ist. Das macht eine neutralisierende, portionierbare und erdende Körperarbeit notwendig, die eigene Körperstruktur, die Umrisse und Grenzen, die Belebtheit zu erspüren und wieder mit sich selbst zu besetzen. Manchmal kann dies zunächst nur symbolisch, jedoch auf magische Weise wirksam geschehen: über Körperzeichnungen, um sich herumgelegte Seile, gekneteten Ton usw. Bewegung, Tanz, differenzierende und orientierungsgebende Übungen zur Selbstwahrnehmung: Festigkeit, Körpergrenzen, Wärme, Bezug zur Erde und Schwerkraft, Bezug zum Raum sind hilfreiche Formen.

Ebenso wesentlich wie die Kontaktaufnahme zur inneren Natur ist Bewegung und Genuß in der äußeren Natur. Von einer Baumfreundin zu lernen, was physisches Dasein heißt, Halt, Verwurzelung und Austausch und ein Leben in Zyklen, kann ungefährlicher sein als der Kontakt mit menschlichen Wesen.

**Dosieren und Strukturieren:**

Wenn ein Mensch in überwältigenden Situationen Emotionen dissoziieren mußte, um zu überleben, wenn gar bei einem Kind noch gar keine Ichstruktur aufgebaut war, dann muß die Therapie auch einen sicheren Rahmen des dosierten Erlebens bieten, damit das Strukturieren und Eingrenzen der inneren Erfahrungen auch in den Alltag übernommen werden kann. Eine Faustregel heißt: sowohl Kontakterfahrungen als auch das (Wieder)erleben von Emotionalität, Panik, Haß, Sehnsucht, Verlassenheit, in ganz kleinen gut abgesprochenen Schritten anzubieten. „Einschalten und ausschalten“ zu üben, nannte dies sehr treffend einmal eine Klientin.

**Die andere Wirklichkeit:**

Aus meinem Verständnis mehrerer Welten nehme ich die außergewöhnlichen, oft „psychotisch“ genannten Wahrnehmungen als Wirklichkeit und leite die Frauen an, die soziale und materielle Wirklichkeit von der „anderen“, der inneren und geistigen zu unterscheiden. Sie sollen bestimmen, wann, wo und in welchen Grenzen sie diese Erfahrungen zulassen wollen und wann nicht, so daß sie nicht mehr unkontrolliert überschwemmt werden. Das kann auch bedeuten, für längere Zeit eine totale Grenze zu ziehen. Oft ist das z. B. sehr sinnvoll für Frauen, die zuviel meditiert haben und daran „ausgetickt“ sind. Ich arbeite mit den Frauen an der Rücknahme von Projektionen und Abspaltungen, die mit überpersönlichen Kräften eine unheilvolle Symbiose eingegangen sind. Ich denke, für diese Arbeit ist es gar nicht unbedingt das Entscheidende, ob die Therapeutin an solche außersinnlichen Kräfte glaubt oder sie selbst erfahren hat, sondern nur, daß sie die Erfahrungen ernst nimmt und mit der Klientin deren Bedeutung herausarbeitet. Aber es kann ungeheuer entlastend sein und Sicherheit und (Selbst)Vertrauen herstellen, wenn die Beraterin und Frauen aus der Gruppe sagen können: „Ich weiß, wovon du sprichst.“ Um einer Klientin allerdings Orientierung und einen konstruktiven Umgang mit den Kräften der Anderswelt beizubringen, muß eine Therapeutin schon selbst eine erfahrene und verantwortliche Grenzgängerin zwischen den Welten sein.

Ich greife die magischen Neigungen der Frauen auf und leite sie an, damit für sich selbst zu arbeiten. Wir machen öfter Rituale mit der Gruppe, z. B.

zur Verbindung der Jahreskreisfeste mit psychischen Entwicklungsprozessen (Schiran 1988). Den magisch-spirituell interessierten und begabten, aber persönlich instabilen und gefährdeten Frauen gebe ich die Warnung und Aufgabe der Indianerinnen weiter, die davon sprechen, eine müßte sich erst ihre vier Schilde machen, bevor sie sich auf andere Kräfte einlassen und wieder zurückkehren könne. Damit sind die vier „diesseitigen“ Lebensgrundlagen gemeint, der Körper und seine Bedürfnisse, die Gefühle, die Beziehungen und die denkende Orientierung. Diese vier Schilde lasse ich die Frauen malen, in Collagen, in Holz, in Altären in der Natur o. ä. Im Verlauf der persönlichen Therapie gestalten die Frauen diese Bilder aus, so daß sie selbst die Löcher, die ungeschützten und gefährdeten Zonen und ihre Fortschritte erkennen können.

Oft konnte ich feststellen, daß es Frauen zunächst leicht fällt, zu Wesen der äußeren Natur, wie Pflanzen und Tieren, oder der inneren Natur, wie zu einem Engel, einem Krafttier oder einer „Weisen Alten“ Kontakt aufzunehmen. Diese Beziehungen sind dann Matrix für den Aufbau von Vertrauensbeziehungen zu Menschen, aber auch eine Bezugnahme, die für sich steht und real ist.

### **Feministische Spiritualität:**

Wegen der existentiellen Thematik, wegen der Kontaktfähigkeit zum Transzendenten, und auch bei einer durch patriarchale Schuld- und Sühne- und Opfer-Religiosität zerstörten Seelenlage ist es ganz wesentlich, Bilder und Mythen sowie Rituale einer weiblichen Spiritualität anzubieten. Alle Frauen, und Grenzgängerinnen um so mehr, brauchen eine weibliche höhere Macht, die Leben und Sinnlichkeit ebenso heilig hält wie die „schwarze“ weibliche Seite von Zorn und Selbstverteidigung, Zerstörung und Tod (Walker 1985). Eine spirituelle Haltung von „nur“ Liebe und Frieden wird ihrer Erfahrung nicht gerecht, es geht vielmehr um das Gleichgewicht.

So kann Therapie ein Initiationsweg sowohl in das diesseitige Leben als auch in eine balancierte Transzendenz werden. Was Überlebensstrategie und Gefährdung war, wird zur Fähigkeit, die mit allen sieben Sinnen leben hilft.

***Bericht über den Verlauf des Workshops:***  
(Polina Hilsenbeck, Andrea Hüttner)

Anhand der vorgestellten Konzepte und Erfahrungen entspann sich eine sehr dichte Diskussion, bei der das Verhältnis zwischen psychologischen und spirituellen Ansätzen im Mittelpunkt stand. Die meisten der TeilnehmerInnen konnten eigene Erfahrungen beisteuern, sei es als Psychoseerfahrene (2) oder in ihrer Funktion als Professionelle im psychiatrischen Bereich. Häufig fehlte letzteren jedoch noch eine Vorgehensweise, mit den ernstgenommenen Erfahrungen ihrer KlientInnen produktiv umzugehen. Vor allem setzt der konzeptionelle Rahmen der Institution Grenzen. Die Anregungen der Referentinnen fanden so einen sehr fruchtbaren Boden. Neben aller Unzufriedenheit mit der Psychiatrie und auch der Psychoanalyse waren aber auch Ängste vor der transpersonalen Dimension Thema.

Wie sehr die Psychiatrie Gewalterfahrungen tabuisiert hat, wurde wieder einmal an den Erfahrungen vieler deutlich, daß nämlich Gewalt in der Biografie genau dann erst von Patientinnen thematisiert wird, wenn danach gefragt wird, und dann in großer Häufigkeit.

Mehrere Professionelle erleben starke eigene Medialität im Umgang mit ihrem Klientel (z.B. deren Gefühle in sich zu spüren), ohne zu wissen, wie sie damit weiterarbeiten können oder sich auch bei Überflutung selbst schützen zu können. Hier waren Anregungen zur persönlichen „energetischen Hygiene“ im Arbeitsalltag hilfreich und dinglich. Sehr viele Fragen zur Methodik mußten in der Kürze der Zeit unbeantwortet bleiben, wir konnten nur auf Fortbildungsseminare verweisen.



**Inger Kanzler**

## **Identitäts- und Bewusstseinsentwicklung**

„Wenn meine Seele dieses Licht sieht und kostet, dann werde ich so verwandelt, daß ich allen Schmerz und Kummer vergesse. Und was ich dann in der VISION schaue und höre, das schöpft meine Seele wie aus einem Quell, der doch voll und unerschöpflich bleibt“ (Hildegard von Bingen).

Ich möchte sagen, daß die globale Krise, in der wir uns derzeit befinden und viele individuelle psychische Leiden, das Resultat falscher oder unentwickelter Identitäten sind. Eine nähere Betrachtung ist daher angebracht.

Die meisten Menschen identifizieren sich heute mit Teilpersönlichkeiten ihres Egos. Z. B. ein Amerikaner, der denkt: „I am worth 5 Billion Dollars, but I think I need more and then I will be happy“. Oder ein Österreicher: „Ich besitze zwei Schlösser, aber wenn ich dieses noch dazukaufe, dann bin ich wirklich etwas wert“. Eine gefährliche Identifikation ist auch die mit Amt und Stellung, auf statische Weise ständig abhängig von Anerkennung. Identifikationen mit Besitz, Macht, Status, Ruhm und anderen Teilpersönlichkeiten führen zu Aggressionen, Falschheit, Korruption, Zerstörung der Umwelt und Krieg.

Identifikation mit gewissen Charaktereigenschaften, minderwertigen oder fehlenden Qualitäten, die unter den Erwartungen stehen, verursachen ständige Ängste und Depressionen.

Die Evolution des Bewußtseins vollzieht sich auf der phylogenetischen und ontogenetischen Ebene, angesichts der Tendenz der Selbstorganisation nach einem teleologischem Prinzip. Das Entwicklungsmodell der Transpersonalen Psychologie baut auf Ansätze von Wilber, Neumann, Gebser und Piaget auf. Es beschreibt den individuellen und kollektiven Prozeß der Bewußtwerdung, der sich als stufenweise Veränderung der Bewußtseinsstruktur vollzieht. Als drei Hauptstufen werden unterschieden: Die präpersonale, die personale und die transpersonale Stufe.

Nach E. Philipov's Darlegung möchte ich diese wie folgt zusammenfassen:

*Die präpersonale Stufe:* Vor-logische und vor-individuelle Denk- und Gefühlsweisen sind für diese Stufe charakteristisch. Am Anfang der Entwicklung des Kindes als auch des prähistorischen Menschen steht das „ozeanische Bewußtsein“; zu ihm gehört die unbewußt erfahrene grenzenlose „paradiesische“ Einheit mit der Umgebung. Die präpersonale Körper-Ich-Identität kennt noch keine Trennung von der Mutter Natur. Erst beim Übergang zur nächsten Evolutionsstufe bildet sich ein ichhaftes Bewußtsein heraus, das um sich Grenzen zieht. Dem präpersonalen Bewußtsein entspricht kulturanthropologisch die archaisch-magische und mythische Periode, die an den Zyklen der Natur orientierten Zeit der GROSSEN MUTTER und der GROSSEN GÖTTIN.

Das weibliche Prinzip wiegt vor. Es ist die Zeit des Ackerbaus und magischer Opferhandlungen, mit denen die Fruchtbarkeit beschworen wurde. Sie ist geprägt von einem starken, mythisch bedingten Gefühl der Gruppenzusammengehörigkeit und des EINSSEINS. Dies sollte jedoch nicht mit der Erfahrung der Einheit auf der transpersonalen Stufe verwechselt werden.

*Die personale Stufe:* Das Selbstbewußtsein, das reflektive Ich-Bewußtsein, die Entdeckung des Intellekts und der Logik, kritische und rational analytische Verfahren, individuelle Denk- und Gefühlsweisen sind einige Charakteristiken dieser Stufe.

In der Entwicklung der personalen Stufe wird nach der Auffassung von Ken Wilber vor allem das männliche Prinzip vorangetrieben. Das mentale Ich entstand im Patriarchat. Ein archetypisches Bild der frühpersonalen Entwicklung des mentalen Ichs ist der Kampf des Helden mit dem Drachen. Dieser symbolisiert die Instinkte und Gefühle als die Mächte der Nacht. Der Held wird als siegreiche Sonne wiedergeboren. Licht wird zum Kernsymbol des Helden.

Die Nachwirkungen der Bezwungung der Instinkte und Gefühle, bzw. deren Verdrängung, zeigt sich heute im Homo rationalis, in seiner Entfremdung von der Natur, Loslösung von den eigenen Wurzeln, Spaltung von Geist und Materie, von Wissenschaft und Religion. Im konkreten Fall finden wir den modernen Menschen mit Problemen und Pathologien existentieller Leere, Sinnlosigkeit, Angst, Entfremdung und Isolierung, die für unser

Zeitalter typisch sind. Nach Ansicht von Elisabeth Philipov ist der Weg der Zivilisation nicht rückgängig zu machen. Der Weg der Evolution des Bewußtseins weist vielmehr in die Zukunft: Die Überwindung von Dualität und Trennung als Ausweg dieser Krise. Die Welt des Lichts der personalen Phase, die zugleich eine Welt des Schattens ist, mit Mühsal, Leiden und existentieller Leere, ist trotzdem ein Fortschritt für die Menschheit gewesen; „wenn es ihr jetzt gelingt, ihre Krise zu überwinden, kann der Weg zu einem neuen Eden führen, zum universalen Bewußtsein und zur Einheit, die durch individuelle und globale Verantwortung bewußt vollzogen wird.“

*Die transpersonale Stufe:* Auf der transpersonalen Stufe emanzipiert sich das Bewußtsein von den personalen Begrenzungen. In der Begegnung mit dem Numinosen wird das Ich-Bewußtsein transformiert, der Mensch erreicht einen Zustand des reinen unendlichen „Seins“, ein Einheits- oder Universalbewußtsein. Francis Vaughan definiert erstmals die transpersonale Identität mit Eigenschaften wie: Selbstlose Liebe, geistige Werte, Zuwendung, Hingabe und Mitgefühl, Verbundenheit mit der ganzen Menschheit, der Erde und dem Universum, Kreativität, Erkenntnis, Intuition und Weisheit.

Es geht bei der transpersonalen Entwicklung nicht darum, wie oft mißverständlich ausgelegt wird, das Ich und das Ego aufzugeben. Im Gegenteil, die Ich-Entgrenzung verläuft bei einem starken „Ich“ unproblematischer als bei einem schwachen und unreifen. Das Ich und das Ego verlieren nur an Selbstzweck und stehen in der Integration dann nur im Dienste des Universal- oder Menschheitsbewußtseins. Die Rolle, die der Mensch in seinem Beruf und seiner Familie spielt, seine Identifikation mit seiner Kultur, Heimat, Nationalität erhalten in der Integration mit dem Einheitsbewußtsein eine andere Wertfunktion. Nur das, was gut für alle ist, ist wesentlich, denn im Einssein ist alles mit allem verbunden.

Die Ängste, die sehr viele Menschen haben, die personale Identität aufzugeben, bestehen deshalb, weil es ihnen an der Sicht von oder der Verbindung mit dem kosmischen Bewußtsein mangelt. Die Hauptneurose unserer Zeit ist die „unterdrückte Religio“ (Frankl). Menschen klammern sich an ihre Identitäten mit Teilpersönlichkeiten, trotz der damit verbundenen Leiden. Oft bleiben sie auf diesen Identitäten, schrauben aber

ihre Erwartungen ständig höher, da sie ihnen nicht die Glückseligkeit bringen, die sie erwarten, oder sie versuchen diese mit Alkohol oder Drogen zu erreichen.

„Du sollst Dein Leben verlieren, um es zu gewinnen“ ist die Befreiung und Erlösung, welche Jesus angekündigt hat.

Ram Dass, heute einer der populärsten spirituellen Lehrer in den USA erzählte von seiner eigenen Identitätsentwicklung in einem Vortrag anlässlich der ITA Konferenz in Prag 1992. Er begann mit einer Geschichte von Mulla Nasrudin: Nasrudin ging in eine Bank und wollte einen Scheck einwechseln. Der Bankbeamte sah den Scheck an, er war in Ordnung und dann verlangte er einen Identitätsausweis von Nasrudin. Dieser suchte in seinen Taschen herum, zog dann einen Spiegel heraus, sah hinein und sagte: „Das bin ICH.“

Ram Dass erzählte, auch er habe sich in seinen jüngeren Jahren mit seinem Aussehen identifiziert. Als er dann eine Glatze bekam, mußte er die wenig gebliebenen Haare sorgfältig darüberspannen und dann immer richtig im Wind stehen. Dann hatte er sich mit seiner Rolle als Psychologieprofessor an der Harvard University und mit seiner Sexrolle als Mann identifiziert. Später, nachdem er in Indien seinen Meister gefunden und den Namen Ram Dass angenommen hatte (früher Richard Alpert), identifizierte er sich mit diesem Namen „Diener Gottes“. Heute, sagt er, ist er in einem Bewußtseinszustand, wo er „Nichts“ ist, er empfindet diesen Zustand als „being in love, you don´t love anymore, you are in a state of love.“

Der Durchbruch in die Transzendenz erfordert einen langen, vorbereitenden Weg. In der Mystik des Abendlandes wird dieser Weg im Gralsepos und in der Zauberflöte beschrieben. Durch Standhaftigkeit, Tugend und dem Mut, eine unbekannte Welt zu betreten, findet Lancelot, und später Parcival den Gral, erlebt das brillante Licht und unglaubliche Seligkeit.

Der Weg erfordert die Bereitwilligkeit zu innerer Reinigung, der Konfrontation mit dem Schatten auf allen Ebenen. Diese Reinigung beginnt mit einer Initiation, dem Erwecken der Kraft des Kernes, im Osten Kundalini-Energie genannt. Diese evolutionäre Energie trägt das Wissen der Essenz des Menschen, des „Homo totus et maximus“ in sich. Vor der

Initiation liegt sie latent in der Basis der Wirbelsäule, steigt nach der Aktivierung die Wirbelsäule hinauf und dringt in das Gehirn ein. In einem physio-psychologischen Prozeß (Sanella) durchbrennt bzw. neutralisiert sie alle Blockaden, negativen Affekte, die nicht in Harmonie mit dem „Höchsten Selbst“ stehen. Im Augenblick des Durchbruchs in die Transzendenz erlebt der Mensch das weiße Licht, die unbeschreibliche Seligkeit. Dieser Augenblick ist vergänglich, bleibend ist das integrale Einheitsbewußtsein, die Manifestation des „inneren Christus“. „Erkennen wird man den neuen transpersonal verwandelten Menschen an seiner außergewöhnlichen Erkenntnis-, Liebes- und Gestaltungskraft“ (Maria Hippius-Gräfin Dürckheim).

Diese Erfahrung der kosmischen Einheit war in der Vergangenheit einzelnen Mystikern und Heiligen vorbehalten. Der große Zuwachs an Menschen, die heute bestrebt sind, diesen Weg zu gehen, kann andeuten, daß dies der Beginn einer Entwicklung auf einer kollektiven Ebene ist.

Not-Wendigkeit: In der globalen Krisensituation der Gegenwart ist die transpersonale Perspektive der einzige Weg zur Überwindung von nationalen, rassischen, sexuellen, kulturellen und politischen Grenzen, meint Elisabeth Philipov. Die Vision und die Intention für die Entwicklung des universalen Bewußtseins kann den Antrieb geben, und die Sicht auf das Ganze wird dann eine kreative Zukunftsgestaltung der gesamten Menschheit auf unserem Planeten ermöglichen.

#### Literatur:

Cramer F., Chaos und Ordnung - die komplexe Struktur des Lebendigen, Insel-Taschenbuch, 1993

Hippius Gräfin Dürckheim, Der Weg von der Initiation zur Individuation, in: Graf Dürckheim K., Hsg, Der zielfreie Weg, Freiburg 1982

Jung, C. G., Symbole der Wandlung, CW, Bd. 5, Princeton 1953

Neumann E., The origins and history of consciousness, Princeton, NY 1973

Philipov E., Zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos, in: Am Fluß des Heraklit, Hsg. v. Eberhard Sens, Insel-Verlag, 1993

Vaughan F., Awakening Intuition, New York 1979

Wilber K., Up from eden: A transpersonal view of human evolution, New York 1981

**Inge Kanzler**

## **Ganzheitliche Bewußtseinsentwicklung - Ein Workshopbericht**

In diesem Workshop wurde durch Ausdruckstanz, spirituelle Tänze, Partner- und Gruppenübungen sowie Meditation der Weg zur Kraft unseres Kernes und damit zur Integration unseres transpersonalen Selbst gezeigt und geöffnet.

*Am ersten Tag war das Thema: „Die Kultivierung des Zeugen, dem zero point oder Null Punkt.“*

Der spirituelle Weg ist der Weg der Transformation. Die großen Meister und Mystiker haben den Zustand des „EINSSEINS“ erreicht, weil sie "gereinigt" waren, das heißt, sie waren nicht von der Person, ihren Konflikten und negativen Energien beherrscht und begrenzt.

Am spirituellen Weg sind drei Dinge wesentlich:

1. Der Wunsch und die starke Intention zur Reinigung.
2. Die Kultivierung des Zeugen, jenem Punkt im Bewußtsein, von dem wir erfahren, daß unser Wesen, das zeitlos ist, nicht unsere Gedanken, Gefühle oder verschiedene Identitäten sind.
3. Das Öffnen des Herzens von diesem Punkt der Leere.

Der Zeuge ist jener Null-Punkt in unserem Bewußtsein, von dem aus wir alles beobachten, was in uns vorgeht: Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und unsere verschiedenen Identitäten. Der Zeuge urteilt dabei nicht und versucht auch nichts zu ändern. Ohne dem Zeugen sind wir von Gedanken und Gefühlen überkommen, vom Drama unserer Persönlichkeit beherrscht. Wenn wir beginnen, unseren Zeugen zu kultivieren, sind wir zuerst 1% Zeuge und 99% Drama. Je stärker der Zeuge kultiviert ist, desto mehr verlieren unsere Emotionen an Macht. Nach einiger Zeit sind wir vielleicht 49% Zeuge und 51% Drama, am Ende können wir uns von unserer Dualität, unserem Schatten befreien.

Eine Sufi-Geschichte beschreibt diesen Prozeß: Ein Mann war in einem Turm im Gefängnis und seine Frau wollte ihn befreien. Sie band einen feinen Seidenfaden an einen Käfer, an den Seidenfaden band sie eine

Schnur, an die Schnur einen Strick und an den Strick band sie ein Seil. Der Mann nahm zuerst den Seidenfaden, dann die Schnur, dann den Strick und zuletzt konnte er sich mit dem Seil aus dem Gefängnis befreien.

Zuerst müssen wir erkennen, daß wir im Gefängnis sind. Eine Hindugeschichte erzählt: Ein Kutscher war jahrelang mit seinen wilden Pferden unterwegs. Eines Tages hörte er ein Pochen von Innen. Eine Stimme rief: „Halt den Wagen an!“ Der Kutscher war erstaunt und schrie: „Wer bist denn Du, der mir da etwas dreinreden will?“ Dann mußte er aber erkennen, daß ihm seine Macht nur delegiert war.

### **Das Ego ist ein schlechter Meister, aber ein guter Diener**

Nach dieser Einleitung konnten die Workshopteilnehmer in der Paarübung „Wer bist Du“ ihre eigenen verschiedenen Identitäten beobachten und dem Partner mitteilen.

Ram Dass erzählte von seiner eigenen Identitätsentwicklung: „Als ich jung war, identifizierte ich mich hauptsächlich mit meinem Aussehen, dann, als ich an der Haward Universität war, identifizierte ich mich mit meiner Rolle als Psychologieprofessor und auch mit meiner Sex-Rolle als Mann. Dann, als ich meinen Guru in Indien fand, legte ich meinen Namen Richard Alpert ab und identifizierte mich mit Ram Dass - dem „Diener Gottes“. Und jetzt,“ sagte er, „bin ich in einem Zustand, wo ich NICHTS mehr bin, das bedeutet, ich bin nur Liebe, you don't love anymore, you are love.“

Nur ohne Ego bist Du der Liebe fähig. Die Person ist eine falsche Identität, nicht wer Du wirklich bist. Gandhi sagte einmal, daß die einzige erstrebenswerte Freiheit die Freiheit vom Ego ist.

Am *zweiten Tag* des Workshops war das Thema: „*Der Weg zum Herzen*“. Das Universum ist ein Juwel auf einer Lotus-Blume, das sich in Deinem Herzen manifestiert. Wenn wir im Zeugen allein sind, also nur im Kopf, so ist das kalt, grausam, es ist die Ebene der Leere. Würden wir im Herzen allein leben, so würden wir zu Grunde gehen im Mitgefühl allen Leidens.

Wir streben daher nach einer Harmonie, wo der Zeuge, das Herz und die Rolle, die wir in unserem täglichen Leben spielen, im Gleichgewicht stehen. Es gibt vier Ebenen des Wissens: das Wissen des Intellekts, das



Wissen des Körpers, das Wissen des Herzens und das Wissen des Höchsten Selbst. Es ist die große Kunst, im Gleichgewicht dieser Ebenen zu leben. Am spirituellen Weg wollen wir unser Herz vom Punkt der Leere öffnen, zum Einssein mit „ALLEM“, das alles Lebendige umarmt. Das ist eine Liebe, die nicht getrübt ist von Befürchtungen und unserem Ego. Diese Liebe können wir zuerst in der Beziehung mit einem Meister, einem Guru erleben. Oft öffnen wir uns aber auch ganz spontan in einem ehrfurchtsvollen Erlebnis in der Natur, einem Naturgeschehen, einem Baum oder auch mit einer heiligen Katze. Da gibt es keine reaktiven negativen Emotionen, Angst vor Verletzung, wir können uns voll Ehrfurcht und Hingabe öffnen. Es braucht dazu einen Meister der selbst „rein“ ist - keinen Pseudo-Guru. Dieser Meister kann dann der Spiegel unserer Seele sein. Wir können uns selbst beobachten, was wir in dieser Beziehung einbringen.

DAS HERZ IST DIE QUELLE DEINER SEELE, DIE KRAFT DEINES KERNES. SCHÖNHEIT, LIEBE, EHRFURCHT, LICHT, INTUITION SIND DIE TÜRE. (Ram Dass)

Übungen zu diesem Thema waren: Begegnungen in Paaren, Berichte von persönlichen großen Erlebnissen des Öffnens in Kleingruppen und in der großen Gruppe.

**Maria Golob**

## **Tanz, seine Verwandlungskraft und heilende Wirkung**

Tanz hat sein eigenes Erbe von Wissen, Tradition, Erfahrung, historischer Entwicklung und Grundsätzen. Bewegung kommt in jeder menschlichen Aktivität vor, warum tanzen wir? Warum glauben wir, daß gerade Tanzen etwas zur Vorbereitung auf das Leben und zur Transformation des Bewußtseins beitragen kann? Worin besteht die heilende Kraft des Tanzes?

Im Tanzen tauchen wir in den Prozeß der Bewegungsaktion selbst ein, bei einer anderen Aktivität hingegen ist meine Aufmerksamkeit zumeist auf das praktische Resultat unserer Aktion gerichtet. Die Wechselbeziehungen zwischen Bewegung des Körpers und den Funktionen des Geistes bedürfen keiner Beschreibung in Worten, im Tanz sprechen die Spurformen und ihre dynamische Entfaltung für sich selber.

Wenn wir uns im Tanz ausdrücken, ihn schöpferisch gestalten, wenn wir seine Rhythmen und Formen ausführen und interpretieren, befassen wir uns ausschließlich mit der Handhabung seines Materials, der Bewegung selbst. Von der einfachsten Regung bis zur künstlerischen Schöpfung im Tanz drückt der fließende Bewegungsstrom dynamischen Raum aus, die Grundlage allen Seins. Jede Bewegung taucht aus diesem unendlichen Abgrund auf und verschwindet wieder darin.

Durch die Bewegung unseres Körpers können wir lernen, unser Inneres in Beziehung zur Außenwelt zu setzen.

Sich auszudehnen und zusammenzuziehen ist eine Grundfunktion der Materie. Durch den tänzerischen Nachvollzug dieser natürlichen Gabe alles Lebendigen, gestützt von den Bewegungsprinzipien des kreativen Tanzes nach Rudolf von Laban, durften wir unser Leben als einen ewigen Wechsel zwischen Binden und Lösen, Schließen und Öffnen, Stabilität und Mobilität erfahren.

Mit diesem Hintergrund öffneten wir uns dem tradierten Gebetstanz an die Große Mutter „Amma, Amma, Taye“ und dem Mantra „Gayatri“. Durch die Verwandlung der Bewegungsformen und Erforschung der räumlichen

Welt wurde unserem Bewußtsein ein Horizont unerwarteter Weite eröffnet  
und etwas vom Geist spürbar, der sich in der Freude offenbart.

**Kurt Perai**

## **Die Bedeutung der Musik in der Transpersonalen Psychotherapie und Psychologie**

*Wer das Geheimnis der Töne kennt,  
kennt das Mysterium des ganzen Weltalls.  
(Hazrat Inayat Khan)*

### **1. Einleitung**

Der Zugang zu Musik ist wahrscheinlich so alt, wie Heilung an Menschen, Tieren und Pflanzen in einem sozialen Gefüge angewandt wird. Es gibt Zeugnisse von Schamanen mit Musikinstrumenten, die tausende von Jahren vor unserer Zeitrechnung existierten. In heute noch ausgeübten Formen des Schamanismus werden durchwegs Musikinstrumente zumindest als Hilfsmittel verwendet. In östlichen Formen der Weisheitslehren wird dem Nada, dem Urklang, eine besondere Bedeutung zuteil. Der Urklang wird hier auch mit der Quelle des Seins an sich in Verbindung gebracht. Das Wort Nada bezeichnet den kosmischen Laut, der im Inneren vernommen wird, einen gedehnten, ziehenden, im Kopf wahrnehmbaren Klang. Diese Lehren führen eine spezielle Technik, das Nada-Yoga an, das zur Wahrnehmung oder besser gesagt zum Sein dieses Klanges führen kann, die jedoch nur unter einem Guru zur Vollendung gebracht werden könne. Die Selbsterfahrung westlicher Herkunft verwendet Musik entweder aktiv, wie in der Musiktherapie oder passiv wie in der Transpersonalen Selbsterfahrung aber auch als Begleitung von Phantasiereisen. Die Musiktherapie hat eine lange Geschichte. Bevor sie sich zur heutigen, westlichen Form entwickelt hat, gab es viele Beispiele von Musiktherapie im weiteren Sinne. Entweder im Schamanismus, in dem verschiedene Musikformen einen begleitenden Aspekt haben. Hier wird Musik zur Tranceinduktion und/oder zur Begleitung von Zeremonien verwendet. In alten Sufi-Traditionen wird Musik gezielt zur Herbeiführung von Trancen mittels Bewegung - also dem Tanz - verwendet. Es gibt aber auch Berichte über Musiktherapeuten, die in früheren Jahrhunderten in Krankenhäusern

musikalische Kuren mit den Patienten durchführten. Diese Berichte stammen aus dem Orient.

In der Transpersonalen Psychotherapie findet die Musik ihre Anwendung in der Induktion von Stimmungen oder Reisen in unbewußte Bereiche. Sie kann archetypische Motive begünstigen oder hervorrufen und ist immer im Zusammenhang mit dem augenblicklichen Prozeß des Erfahrenden zu verstehen. In der Auswahl der Musik wird jedoch darauf geachtet, daß sie ein breites Spektrum von Stimmungen und Assoziationen auslösen kann und möglichst von Interpreten stammt, die sich dem Strom der Klänge hingeeben haben. Damit ist ein „egoloses“ Musizieren gemeint. Egoanteile wie Geltungsdrang, Selbstdarstellung usw. sollten keine Ausprägung haben. Am besten könnte man den Zugang zu „egoloser“ Musik mit Hingabe an das Göttliche bezeichnen. Musik-Sadhus, das sind selbstverwirklichte Menschen, die sich der Liebe zu Gott über die Musik hingeben, sie spielen oder singen nur mehr für das Göttliche.

## **2. Physiologie des Gehörs (einige Besonderheiten)**

Physiologisch sind vorerst einige Bedeutsamkeiten der Klangwahrnehmung zu erwähnen. Was unsere Ohren hören, ist eine Reaktion auf das, was unser Gehirn tut und umgekehrt, obschon Klang auch räumlich ist. Klang und Visionen sind eine gepaarte Empfindung und tatsächlich hat jedes vorwiegend am Hören beteiligte Neuraufeld (Felder im Gehirn: diese sind eher mit dem Modell der holografischen Ordnung zu verstehen; siehe auch Pribram in Ken Wilber 1988) ein Begleit- oder Nebenaufeld, das mit Sehen zu tun hat und umgekehrt (Pearce 1994). Eine eigene Erfahrung im Schamanismus in einer Zeremonie mit einer halluzinogenen Substanz: Ein innerlich auftauchender Ton war mit sehr hellen (im objektiv dunklen Raum) Wahrnehmungen einer Art Raumschiff insofern verknüpft, daß sich das Raumschiff in dem ich saß, auf und ab bewegte, wie auf einer Abschlußrampe, während ich eine Tonveränderung mit jeder Bewegung hörte. Der Ton wurde höher, wenn sich das Raumschiff hob und tiefer, wenn es sich senkte. Zudem konnte ich diese Bewegung beeinflussen: innerliches Loslassen (mental) erhöhte den Ton und das Raumschiff hob sich mit großer Kraft. Ein angstbesetztes, angespanntes Gefühl, wo das wohl hinführen könnte, senkte das Raumschiff und den Ton wieder.

Es gibt Phasen in unserem Schlaf, in denen wir träumen. Dabei bewegen sich unsere Augen, dies wird als sogenannter REM-Schlaf bezeichnet. Früher dachte man, das diene zur Verfolgung der Traumbilder, aber jede Bewegung unserer Augenmuskulatur bewirkt eine Verschiebung der Gehörfelder im Gehirn (Restak 1984, zitiert nach Pearce 1994). Wenn sich die Gehörfelder verlagern, verlagert sich auch unsere Bildererzeugung. Räumliche Anordnung und Bilderbewegung sind Bestandteil unserer inneren Sicht-Klang-Dynamik.

Ein wichtiger Aspekt in diesem Zusammenhang ist die Körperbalance. Sie und die Muskelkoordination hängen von der Vestibularrotation des Gleichgewichtsorgans ab, einem Balanceakt im Innenohr, der uns in den Mittelpunkt unseres erlebten Klangraumes stellt. Im Labyrinth des Innenohres laufen alle Neuralvorgänge der Sinne zumindest zu einem Teil zusammen. Es gibt hier also einen Schaltknoten, der den Sehnerv, den okulomotorischen Gehirnnerv und weitere an der Bewegung beteiligte Nerven koordiniert. Alfred Tomatis entdeckte, daß der winzige Steigbügelmuskel tief im Innenohr immer vibriert. Diese Struktur, so vermutet er, reguliert die Klangwahrnehmung durch Steuerung des Steigbügelknochens und Hochfrequenzempfang. Der Neurologe Oliver Sacks merkt an, daß alle Muskel einschließlich der Extremitäten sich in einem Dauerzustand niedrigschwingender Bewegung befinden, die zu fein ist, sie ohne weiteres wahrzunehmen. Unser Körper-Geist-System ist ein schwingendes Frequenzgefüge, von den subatomaren bis zu den groben Frequenzen.

In Laboratorien in Israel, Frankreich und England haben Wissenschaftler den verschiedensten Versuchspersonen winzige Mikrofone tief ins Innenohr eingesetzt. Jedesmal fand man dieselbe unveränderliche Klangfrequenz: einen grundlegenden Summton und eine Reihe in einer Spannbreite von zwei bis drei Oktaven über dem mittleren C auf dem Klavier (Rosenberg 1983; Zurek, Scientific American zit. nach Pearce 1994). Damit ist das bei Stille hörbare Ohrenklingen gemeint. Es handelt sich hierbei also nicht um einen Ton der empfangen wird, sondern vom Gehirn ausgesendet wird, nachdem er irgendwie im Cochlearsystem erzeugt wurde. Das Ohrensausen (Tinnitus) ist ein Leiden, bei dem diese Sendung aus dem Gleichgewicht geraten ist. Sie ist so laut „aufgedreht“, daß sie die gewöhnlich vernehmbaren Geräusche übertönt. Angeblich kann man schweren Tinnitus sogar in einer entsprechenden Entfernung (ca 10 - 30cm)

von außen hören, kann also von einer anderen Person wahrgenommen werden. Weitere aus den verschiedenen Gehirnnerven kommende Frequenzen führen durch den Cochlearbereich, von wo die konstante Frequenz ausgesendet wird und interagieren in der für Wellen typischen Weise mit dieser gleichbleibenden Frequenz. Hieraus ergeben sich Interferenzmuster, die in dem Konstantbereich Frequenzmodulationen verursachen. Drei Wellenformen treten hier also auf: die konstante Frequenz, eine variable Welle und die daraus entstehenden Modulationen. Mit drei Wellenformen kann man einen dreidimensionalen holografischen Effekt erzeugen. Mit Hilfe des Innenohres erschafft unser Gehirn also anscheinend die Raumerfahrung mit uns selbst als Mittelpunkt. Der wahrgenommene Raum ist eigentlich ein Klangraum. Eine kleine Übung aus Pearce 1994: Schließen Sie einmal für einen Moment die Augen, um sich auf den Klang im eigenen Kopf einzustimmen. (Außengeräusche müssen nicht störend wirken, aber ein ruhiger Platz ist förderlich). Sie stellen fest, daß Sie das Zentrum eines Raumes sind, der in Schwingungen von Ihnen ausgeht. Spüren Sie im Geiste den Parametern Ihres Körpers oder dem Raum in Ihrem Schädel nach. Wenn die Gedanken still sind, der Körper entspannt ist und Sie sich nur auf Ihren inneren Klangraum konzentrieren, gibt es keine Körpergrenze. Ihr Klangraum ist Ihr Körperraum und innerhalb dieses Raumes läuft alles ab, was Sie jemals erfahren werden.

In Ihrem Raum werden Sie das klare hohe Klingen Ihrer „Konstantzustand-Sendung“ vernehmen. Je mehr Sie die Aufmerksamkeit darauf lenken, um so größer die Klarheit (nicht die Lautstärke). Von außen vernommene Klänge (oder auch Magenknurren von innen) sind Variablen, die mit den Modulationen interagieren, die in der Konstantfrequenz vor sich gehen. Gewöhnliche Geräusche, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen, sind das Endergebnis von „ausgesendeten“ Modulationen, die von den Sinnen empfangen und als unsere Wahrnehmung verarbeitet werden. Was wahrgenommen wird, ist die Modulation selber. Der „draußen“ gehörte Klang ist physischer Empfang unserer eigenen Sendung.

Von vielen Neuralfeldern des Gehirns werden aber entsprechende variierende Frequenzen ebenfalls in das Labyrinth der Cochlea geliefert. Die zur Übersetzung kommenden Variablen geben in jedem Augenblick Informationen über die laufenden Sinnesproduktionen weiter. Diese Übersetzungen gehen ins Labyrinth als die Variablen ein, die die

Modulationen in der dort produzierten Konstantfrequenz verursachen. Über viele tausende Feedbacksysteme des Gehirns entsteht so unsere Wahrnehmungswelt. Die Lokalisierung eines Geräusches im Raum erfolgt durch diesen Prozeß. Die Möglichkeit des differenzierten Rechts-Links-Hörens ist nicht nur durch die feine Unterscheidungsfähigkeit des Innenohres und der dazugehörigen Gehirnregionen (im usk-Bereich) bewerkstelligt, sondern auch und vorwiegend durch diese variablen Modulationen der Konstantfrequenz und den damit verbundenen Prozessen. Durch das Stereohören (differenzielles System) wird nur ein zweidimensionaler Bereich des Raumhörens möglich. Der dreidimensionale Raum kann nur wahrgenommen werden, wenn eine variable Welle (z.B. Ton) vom zuständigen Neuralfeld übersetzt und ins Innenohr weitergeleitet wird. Dort geht sie in die von der Konstantfrequenz gebildete räumliche Information ein und beteiligt sich an den ständigen Modulationen, so daß der Ton seine Lokalisierung im Raum erhält.

### **3. Beziehung zwischen Musik und natürlichen, kosmischen Vorgängen**

Die Bedeutung der Musik in der Antike war eng verknüpft mit den mythischen Ahnungen von der Harmonie der Sphären. Gerhard Nestler, ein Musikhistoriker, führt dazu aus: „Diese Musik war unhörbar, hörbar war nur ihr Symbol. Das Symbol aber waren Töne oder auch Geräusche, die der Mensch aus der Fülle dessen, was der Kosmos bereitstellte, auswählte. Musik ist aus den polaren Spannungen zwischen Hörbarem und Unhörbarem entstanden. Der Kosmos konnte entweder ein Mythos oder auch ein Abbild göttlicher, geistiger Ordnung sein. Er war es je nach dem Glauben der Menschen. Sie wählten den Mythos und fanden dafür ein Symbol oder schufen dieses aus dem Geist der kosmischen Ordnung. Die unerhörte Substanz des Kosmischen - das Seiende - aber war in jedem Falle Klang und Klangfarbe. Diese drängten zur Offenbarung und Darstellung durch Töne und Instrumente.“

Der Begriff „Harmonie der Sphären“ wurde seit Pythagoras als Symbol einer kosmischen Weltordnung verwendet. Für den Musikforscher Fritz Stege ist das kosmische Symbol der Sphärenharmonie die „Idee“ unserer Musik, die sich unserem Ohr in der zahlenmäßigen Ordnung von



akustischen Klangverhältnissen präsentiert. Schon in frühgriechischer Zeit hatte man die akustischen Proportionen entdeckt, die gleichermaßen in der Natur wie auch in der psychophysischen Beschaffenheit des menschlichen Gehörs oder besser gesagt, des ganzen Menschen, gesetzlich verankert sind, wie heute wissenschaftlich bewiesen werden kann. Die Oktave und die Quinte beherrschen das Weltall als Grundlage unserer gesamten Musik. Die Terz trat erst als typisches menschliches Produkt in den Anschauungskreis der Menschheit. Auch Rudolf Steiner ordnete der Terz das „Subjektive“, das Schicksal zu, dem Oktaverlebnis dagegen die Entdeckung des höheren Selbst, dem Quinterlebnis die Imagination. Erlebnisse von einzelnen Tönen (lang ausgehalten) und die Bedeutung der Intervalle sind in der neuen spirituellen Musik wieder interessant. Diese Verhältnisse oder Intervalle der Töne entsprechen ganzen Zahlenverhältnissen. Die Oktave ist das Verhältnis 1:2, die Quinte das Verhältnis 2:3, die Quarte 3:4 usw. Diese Verhältnisse lassen sich auf dem Monochord einteilen und als entsprechender Ton vernehmen. Diese sogenannten Obertöne werden von unserem Ohr als harmonisch wahrgenommen.

#### **4. Verwendung von außereuropäischen Instrumenten oder die ungewöhnliche Verwendung von uns bekannten Instrumenten; indische Musik**

Urinstrumente wie z.B. die Trommel oder einfache Saiteninstrumente sind von verschiedenen Teilen der Welt auch nach Europa gekommen. So ist beispielsweise das Klavier aus einer Form des in Indien gebräuchlichen Hackbrettes, dem Santur, entstanden. Die Zwischenform war das osteuropäische Cymbal. Das Santur ist heute noch in Verwendung. Solche Instrumente und natürlich auch die Stimme werden in Klängen, die meditativen Charakter haben oder besser ausgedrückt, zur Meditation einladen, in natürlicher Stimmung verwendet. Im Gegensatz zur temperierten Stimmung, die in der europäischen Musik seit Bach verwendet wird, ist die natürliche Stimmung genau in den oben angedeuteten Zahlenverhältnissen und somit optimal dem Ohr und dem natürlichen Ton und Intervallempfinden angepaßt. Die temperierte Stimmung entstand mit dem Bedürfnis des polyphonen Klanges.

Instrumente, die zu diesem Klang Verwendung finden, müssen verschiedene Tonarten ausdrücken können und gleichzeitig auch zu allen anderen Instrumenten stimmen. Die Tonunterteilungen sind innerhalb einer Oktave geometrisch und damit willkürlich, was zu kleinen aber wahrnehmbaren Differenzen im Verhältnis zur natürlichen Stimmung führt. Instrumente wie der südamerikanische „Arco“ werden nur mit wenigen Tönen gespielt und haben wiederkehrende Muster des Rhythmus. Die Oberschwingungen sind absolut in der natürlichen Stimmung, da nur Obertöne erzeugt werden.

Das Hackbrett, das in Europa weite Verbreitung gefunden hat, wird, wenn es mit verschiedenen Techniken gespielt wird, zu einem Klangerzeuger, der an verschiedene andere Instrumente erinnert. Die Klangfülle, die durch Mitschwingen der Obertöne entsteht, schwingt sich in mentale, emotionale und spirituelle Ebenen ein. Mit diesen beiden Beispielen soll angedeutet werden, daß durch die ungewöhnliche oder meditative (von der Mitte aus) Verwendung von Instrumenten ein Einschwingen in kosmische Klänge möglich wird.

Die indische Musik geht auf andere Ebenen ein als unsere europäische. Sie ist im Vergleich zu unserer monoton; oft umspannt eine lange Komposition nur wenige Töne, oft ist es eine einzige Note, die eine ganze Stimmung trägt. Das Eigentliche dieser Musik liegt anderswo: „... in der Dimension der reinen Intensität; da bedarf es keiner weiten Oberfläche... Man hört eben, indem man dem Wechsel der Töne folgt, in Wahrheit sich selber zu... Sie ist wesentlich eines Sinnes mit dem indischen Tanz. Keine Absicht, keine umrissene Gestaltung, kein Anfang, kein Ende: ein Wallen und Wogen des ewig fließenden Lebensstroms“ (Keyserling, 1921). Man muß zum Hören der indischen Musik auch eine andere Höreinstellung entstehen lassen. Sie benötigt ein entspanntes Sichloslassen, ein erwartungsloses Verharren, die Fähigkeit des passiven Eindringens in Bereiche, wo das unaufhörliche Denken und Rasonieren keine Macht mehr hat. Die indische Musik besitzt sehr wohl eine Rahmenstruktur: Sie beginnt mit dem langsamen meditativen Alap als Einstimmung, ein allmähliches rhythmisches Pulsieren schließt sich an (Jor), es folgt ein Thema mit variationsartigen Solis (Gat und die Taans), und es beschließt das sich steigernde virtuose Ende, Jhala genannt. Die südindische Musik ist in ihrer Form noch einfacher: Der Alap ist verkürzt, dann wird das komponierte Stück vorgetragen, zwischen dessen Teilen improvisatorische Solis

eingebaut werden, und das Ganze endet fast immer mit einem ausgedehnten, virtuosen Trommelsolo (Hamel 1976).

Viel wesentlicher als das Beobachten des musikalischen Ablaufs und das kritisch distanzierte Erfassen ist für die indische Musik, wie für die spielenden Musiker selbst, die Fähigkeit des Publikums, mit dem Herzen zu hören. Der Wechselbeziehung oder dem Kreisprozeß wird hier besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

Die Skala eines Ragas besteht aus einer Auswahl von sieben Haupttönen und fünf abgewandelten Tönen. Es gibt auch Ragas, die nur aus fünf Tönen bestehen, oder solche, deren aufsteigende Linie nur fünf oder sechs Töne hat, während die absteigende Linie alle sieben Töne verwendet. In Nordindien gibt es zehn und in Südindien 72 Grundragas. Manche Ragas entsprechen unseren alten Kirchentönen. Aus diesen Grundskalen ergeben sich in Nordindien mehrere hundert Ragas, die in Tonwahl, Klangfarbe, Stimmung und Bedeutung jeweils verschieden sind, die sogar die gleiche Skala haben können und die noch in kleinsten Feinheiten voneinander abweichen. In Südindien gibt es sogar mehr als 5000 Ragas. Um das Typische eines Ragas hervorzuheben, gibt es unzählige Verzierungen und Formen des Gleitens, sogenannter Meends, und die Gesangstechnik, zwischen mehreren Tönen hin- und herzuspringen, ist das Fremdartige für unsere Ohren. Es sind also die Töne einer Skala niemals so festgelegt wie auf unserem Klavier. Sie können nach festgelegten Regeln von unten oder oben angesungen werden, und gerade das ist die hohe Kunst: bei allen Glissandi immer nur diejenigen Tonhöhen exakt zu treffen, die auch zum entsprechenden Raga gehören.

Raga bedeutet: „das, was den Geist färbt“.

## **5. Die Bedeutung der Mantras**

Der Urklang ist in der hinduistischen Mythologie als Nada bekannt. Dieser Klang wurde von der Gottheit Brahma, dem Schöpfer der Welt, auf seinen Zimbeln gespielt. Dadurch entstand der Kosmos. Der Erhalter der Welt, Vishnu, spielt in seiner Verkörperung als Krishna auf der Flöte, deren Melodien die Selbstverwirklichung, die Verbindung mit dem Urklang versinnbildlicht. Shiva, der Zerstörer der Welt, spielt die Trommel, aus der die Buchstaben des Sanskrit - Alphabetes - herausfielen und sich als

Keimsilben auf die verschiedenen Zentren des Menschen verteilt und durch die eine Begegnung und Verbindung mit der Gottheit möglich ist. Diese fünf oder sieben Zentren werden Chakras genannt und sind mit innersekretorischen Drüsen ident. Jedes dieser Chakras hat eine Anzahl von Keimsilben oder Resonanztönen, die der Anzahl der Lotusblätter (Chakren) entspricht und die in verschiedenen, größtenteils geheimgehaltenen Konstellationen als Mantras vom Guru während der Initiation dem Schüler ins Ohr geflüstert werden.

In den Texten des Tibetischen Totenbuches, aus dem diese Mythologie stammt, wird das Mantra OM als das wichtigste bezeichnet. Es entspricht unserem Amen, dem Amin der Moslems, dem Logos, dem Wort. In den Upanishaden wird OM in seine lautlichen Bestandteile zerlegt. O wurde als Kombination von A und U aufgefaßt. Somit wird aus OM eigentlich AUM. Wenn wir AUM langsam aussprechen, werden wir bemerken, daß sich der Mund bei A öffnet und sich in der Bewegung zum U hin verkleinert, um sich dann bei M ganz zu schließen. Das AUM umfaßt den ganzen Resonanzraum, mit dem wir sprechen.

Ein weiser Kenner der buddhistischen Tradition Lama Govinda erklärt die Bedeutung des Mantras in seinem Buch „Grundlagen tibetischer Mystik“: „Da OM Ausdruck höchster Bewußtheit ist, werden diese drei Elemente folgerichtigerweise als drei Stufen des Bewußtseins erklärt: A als Wachbewußtsein, U als Traumbewußtsein und M als Tiefschlafbewußtsein, während OM als Ganzes das allumfassende, über alle Worte hinausgehende, „kosmische“ oder „vierte“ Bewußtsein - das Bewußtsein der Vierten Dimension - ist.“ Die Ausdrücke „Wachbewußtsein, Traumbewußtsein, Tiefschlafbewußtsein,“ sind hier natürlich nicht wörtlich zu verstehen, sondern als:

1. das subjektive Bewußtsein der Außenwelt, d.h. unser gewöhnliches Bewußtsein
2. das Bewußtsein unserer Innenwelt, d.h. unseres Denkens und Fühlens, Wünschens und Wollens, das wir auch als unser geistiges Bewußtsein bezeichnen und
3. das in sich ruhende, nicht mehr in Subjekt und Objekt zerspaltene Bewußtsein undifferenzierter Einheit, das im Buddhismus als der Zustand der unqualifizierten Leere bezeichnet wird.

Die Kraft des Mantras ist spirituell und kann zwar vom Herzen aber nicht vom Ohr vernommen werden. Damit ist gemeint, daß ein Mantra zwar von einem physikalischen Laut begleitet sein kann, es aber auf den inneren Klang, die inneren feinen Schwingungen ankommt. Um die Kräfte des Mantras nicht zu untergraben oder zu schwächen, rät Bo Yin Ra in seinem Buch „Mantrapraxis“ dem Abendländer bei mantrischen Übungen immer nur nach innen zu sprechen und es völlig zu vermeiden, auch nur leise zu murmeln oder die Lippen zu bewegen. Wo die Wirkung des nach innen gesprochenen Wortes zur Formung und zum Selbsterleben der Seele angewendet wird, solle niemals eine Anspannung, niemals auch nur der geringste Selbstzwang erfolgen. Lama Govinda macht klar, daß ein Mantra mehr als eine machbare Technik ist: „Der Laut der Silbe OM öffnet das innerste Wesen des Menschen für die Schwingungen einer höheren Wirklichkeit. OM ist ein Mittel, die Mauern unseres Egos niederzureißen. OM ist der tiefste Urton zeitloser Wirklichkeit, der aus anfangloser Vergangenheit in uns schwingt und uns entgegentönt, wenn wir durch vollkommene Stillung des Geistes unseren inneren Gehörsinn entfalten. Der transzendente Laut ist wie ein Öffnen der Arme, um alles zu umfassen, was da lebt, wenn er im Herzen eines wahrhaft Strebenden in gläubigem Vertrauen gesprochen wird. Es ist nicht ein Ausdruck der Selbstvergrößerung oder der Selbstausdehnung, sondern der Aufnahmebereitschaft und der Hingabe. ...Geben und Nehmen zu gleicher Zeit: ein Nehmen, das frei von Gier und ein Geben, das nicht versucht, sich anderen aufzuzwingen.“

Für Menschen des westlichen Kulturkreises ist sehr wohl eine Annäherung an innere Töne oder an den inneren Ton möglich. Wenn auch das Mantra nur vom Guru übermittelt werden kann, so gibt es auch eine Form aus unserer Tradition, göttliche Schwingungen zu hören oder mit ihnen in Resonanz zu treten. Das Rezitieren im Jesusgebet oder Gregorianische Gesänge, überhaupt Gesänge in den alten Kirchentönen (die oft den Tonleitern der Ragas entsprechen) oder das Beten des Rosenkranzes, wenn es kein Herunterleiern ist, sind Formen aus unserem Kulturkreis, sich an das Göttliche zu erinnern.

Anhang

## **6. Hörbeispiele aus unserem Kulturkreis (Beethoven, Wagner, Skrjabin)** (Der Bogen vom Mitempfinden zur Überhöhung ins Göttliche)

**Beethoven** (1770 - 1827) versuchte durch das Mittel des Klanges jegliche Art von menschlicher Gemütsbewegung darzustellen. Er wird von Cyril Scott als der bedeutendste musikalische Psychologe bezeichnet. Er war von außen betrachtet zum Leiden geboren und anscheinend dafür bestimmt, gegen vielfältige Schwierigkeiten ankämpfen zu müssen: Schwierigkeiten seines Charakters, der äußeren Umstände und körperlicher Probleme. Cyril Scott über Beethoven: „Damit er der gesamten Skala der menschlichen Emotionen in der verschlüsselten Sprache der Musik Ausdruck verleihen konnte, mußte er diese, wenn auch nicht alle, so doch zumindest die meisten davon, zuerst selbst erfahren, das übrige wurde auf dem Wege der Einbildungskraft erreicht.“ Scott bezeichnet die Musik Beethovens in gewissem Sinne als den Vorläufer der Psychoanalyse, weil in ihr das Mitempfinden in vorher nicht dagewesenem Umfang hervorgerufen wird. Die Menschen mußten durch die Musik - die in einer verschlüsselten Sprache vermittelt und ausdrückt - auf die oft schmerzlichen Inhalte des Unbewußten vorbereitet werden. Das Herz kann verstehen, ohne daß sich das bewußte Denken einmischen kann. Beethovens Musik war für die damalige Zeit - und ist es heute noch - das Medium, nicht nur die deutlich sichtbaren Nöte und Sorgen von anderen, wie Schmerz, Entbehrung, Krankheit und Sehnsucht zur Kenntnis zu nehmen, sondern auch - sowohl bei sich als auch bei anderen - eigenartige Emotionen, Gefühlsanwandlungen und Leidenschaften, über die zu reden die Menschen sich schämten, wahrzunehmen und auszudrücken (Beispiel: Klavierkonzert Nr. 5, 2. und 3. Satz).

**Wagners** Leben (1813 - 1883) war ebenfalls ein unaufhörlicher Kampf gewesen. Nachdem er wegen revolutionärer Anschauungen aus Deutschland verbannt und nach Paris ins Exil geflohen war, sah er sich dort mit einer Situation konfrontiert, die nahe an den Hungertod grenzte. Trotzdem hatte er zu dieser Zeit schon sieben Opern komponiert und Teile der achten und neunten, nämlich Walküre und Siegfried, in großen Zügen entworfen.

Der Grundton bei dem Wagnerschen Musikdrama ist die Einheit in der Vielfalt und Verschiedenheit. Bei der Oper alten Stils stand jede Nummer, eine andere Melodie eingeschlossen, getrennt und einzeln für sich. Wagner hat viele verschiedene Themen miteinander verwoben, sodaß sie ein zusammenhängendes Ganzes darstellen. Dies drückt ein spirituelles Prinzip aus: Die Vielen wurden in das Eine verschmolzen. Sozial gesehen war Wagners Musik prototypisch für das Grundprinzip von Kooperation und Zusammenarbeit, im Gegensatz zu Konkurrenz und Gegnerschaft. Beethoven hatte die menschliche Liebe dargestellt, Bach und Händel hatten die religiöse Hingabe oder die Liebe zu Gott dargestellt; Wagner aber war wohl der erste, der jener Liebe Ausdruck verlieh, die Gott ist - die Göttliche Liebe. Es gibt nach Cyril Scott drei Opernstücke, in denen Wagners Inspiration diese erhabene Höhe erreichte und dort verweilte: im Preislied in den Meistersingern, im Liebestod am Ende des Tristan und im Karfreitagszauber im Parsifal. Das erste, von Walther in den Meistersingern gesungene, wurde durch seine Liebe zu Eva ausgelöst; die beiden anderen wurden durch Wagners eigener Liebe zu Mathilde Wesendonck inspiriert. Obwohl diese Szenen demnach von einer Liebe persönlicher Art inspiriert gewesen sein mögen, so war jedoch das Ergebnis daraus der Ausdruck für eine Sublimierung dieser Liebe - ihre Umwandlung und Überhöhung ins Göttliche. (Beispiel: Isolde im Tristan singt den Liebestod).

**Skrjabin** (1872 - 1915) entwickelte eine mystische Tonleiter, die den chromatischen, orientalischen Skalen nahesteht und aus welcher er für damalige Zeiten unerhörte und ungehörte Akkordbildungen zu seinen zahlreichen Klavierwerken herleitete. Sein mystischer Akkord ist eine Summierung des 8., 9., 10., 11., 13. und 14. Obertones (Grundton C: c3 - d3 - e3 - fis3 - a3 - b3). Skrjabin bringt ein anders geartetes ekstatisches Element als Wagner hervor. Cyril Scott beschreibt dies so: „Jedes Gefühl von Eindeutigkeit und Diatonik - und damit auch jedes Gefühl des Menschlichen - ist verbannt. Die Musik strömt eine intensive Lieblichkeit aus, die aber nicht irdisch ist; auf ihrem Höhepunkt bringt sie unaussprechliche Erhabenheit zum Ausdruck, doch diese Erhabenheit läßt sich mit nichts vergleichen, was wir jemals auf der Erde gesehen oder erlebt haben. Es ist die prachtvolle Herrlichkeit von mächtigen Wesenheiten, die ihre unvorstellbaren Farben aufleuchten lassen und die unendlichen Ausdehnungen des Raumes mit ihrem Gesang erfüllen.“ Scott

spürt in Skrjabins Musik den Ausdruck von höheren Wesenheiten, den Devas. Daher beschreibt er das ekstatische Element in seiner Musik auch als unpersönlich, als nicht das Herz berührend, aber doch nicht als kalt oder gleichgültig lassend: „Sie spricht uns in kraftvoller Weise an, doch sie ruft Gefühlsempfindungen wach, die sich weniger als bei jedem vorangegangenen Komponisten in Worte übertragen lassen.“ (Beispiel: Klavierkonzert).

#### Literaturverzeichnis:

Bo Yin Ra, „Mantrapraxis“ (Kobersche Verlagsbuchhandlung)  
Decker-Voigt Hans-Helmut, „Aus der Seele gespielt“ (Goldmann)  
Flatschler Reinhard, „Die vergessene Macht des Rhythmus“ (Synthesis)  
Goodman Felicitas, „Wo die Geister auf den Winden reiten“ (Bauer)  
Govinda Lama A., „Grundlagen tibetischer Mystik (O.W. Barth)  
Hamel Peter Michael, „Durch Musik zum Selbst“ (Bärenreiter)  
Hart Mickey, „Die magische Trommel“ (Goldmann Esoterik)  
Hegi Fritz, „Improvisation und Musiktherapie“ (Paderborn)  
Hoffman Kaye, „Von Göttern besessen“ (Trickster)  
Keyserling Graf Hermann, „Das Reisetagebuch eines Philosophen“ 2  
Bände (Reichl)  
Pearce Joseph Chilton, „Der nächste Schritt der Menschheit: die  
neurologischen und biologischen Grundlagen für die volle Entfaltung des  
menschlichen Potentials“ (Arbor)  
Rudhyar Dane, „Die Magie der Töne“ (dtv Bärenreiter)  
Scott Cyril, „Musik“ (Hirhammer)  
Stege Fritz, „Musik, Magie, Mystik“ (Reichl)



**Aron Saltiel**

## **Psychosynthese - Ein Steckbrief**

Buchauszug aus: Walach Harald, Christliche Glaubenserfahrung und Transpersonale Psychologie, Freiburg i. B. 1990

Psychosynthese ist eine psychologische Theorie und Bewegung, begründet durch den italienischen Psychiater Roberto Assagioli (1888 - 1974). Assagioli war anfangs ein Anhänger der neuen psychoanalytischen Bewegung und gehörte zu den Wegbegleitern Freuds in Italien. Bald schon distanzierte er sich von der reduktiven Sicht der Analyse und entwickelte seine eigenen Ideen. Sein Hauptanliegen dabei war es wohl, die "höheren" Bereiche des Menschen, wie spirituelle Erfahrungen, Intuitionen und Erkenntnisse, die im eigentlichen Sinne menschlichen Werte, wie Hingabe, Altruismus, u. a. nicht aus "niederen" Trieben, wie Sexualität, Hunger, Macht, Aggression, zu erklären, sondern sie als eigene Phänomene zu betrachten. Bereits während seiner Facharzt-Ausbildung in der renommierten Zürcher Burghölzli-Klinik war das Grundgerüst der Psychosynthese fertig. Hier übernahm er zwar einige Gedanken von Jung, wandte sich aber in einigen entscheidenden Punkten gegen ihn.

Assagioli selbst hat über die Psychosynthese einen kurzen, prägnanten Steckbrief geschrieben, der als Einleitung seinem "Handbuch für Psychosynthese" vorausgeht. Darin sagt er unter anderem:

*"Psychosynthese... stellt ein wissenschaftliches Konzept dar und ist als solches neutral gegenüber den verschiedenen religiösen Richtungen und philosophischen Lehren, ausgenommen jene, die materialistisch sind und deshalb die Existenz geistiger (spiritueller) Realität verneinen. Psychosynthese hat nicht zum Ziel und versucht auch nicht, eine metaphysische oder theologische Erklärung des großen Mysteriums des Lebens zu geben - sie führt zur Tür, hält aber dort inne."*

Das Ziel der Psychosynthese ist, wie es bereits der Name ausdrückt, die Synthese verschiedener Aspekte der Persönlichkeit um das Zentrum und

den Kern der Person. Dieses Zentrum ist, in der Sprache der Psychosynthese, unser Höheres oder Transpersonales Selbst oder kurz unser Selbst, nicht zu verwechseln mit dem Jungschen Begriff des Selbst. Dieses Höhere Selbst ist eine psychologisch-begriffliche Entsprechung dessen, was in den vorhergehenden Kapiteln als der "Seelenfunke" vorgestellt wurde. Die Psychosynthese muß man verstehen als Gegenbewegung und Alternative zu allen herkömmlichen, mehr oder weniger positivisch eingefärbten psychologischen Theorien. Sie ist, wie Assagioli selbst sagt, alles andere als fertig, sondern weist einen Weg der Synthese, an dem man weiterbauen kann. Ihre **wichtigsten Konzepte und Begriffe** sind folgende:

1) DAS UNBEWUSSTE: Im Persönlichkeitsmodell der Psychosynthese wird der Begriff des Unbewußten differenziert: Assagioli unterscheidet ein *tieferes Unbewußtes* (körperlich-organisch-physiologische Prozesse, Trieb- und Gefühlenergien, Komplexe und Material der Vergangenheit), ein *mittleres Unbewußtes* (potentiell unmittelbar zugängliches Material; vergleichbar dem Vorbewußten Freuds) und ein *höheres Unbewußtes* (Quellen von Inspiration, Repräsentanz unseres noch unverwirklichten Potentials und als solches die Präsenz der Zukunft als Potentialität).

2) DAS TRANSPERSONALE: Mit der Betonung des Höheren Unbewußten als einer psychischen Wirklichkeit werden psychische Akte, die man normalerweise der Sphäre der kulturellen, künstlerischen, religiösen, humanitären oder wissenschaftlichen Leistungen zurechnet, als eigene Phänomene erkannt und ernstgenommen. Weder werden sie als Kompensationen, Sublimationen oder Ersatzhandlungen für fehlende Triebabfuhr gewertet, noch als kulturell-soziale Überformungen, sondern als eigenständige, zum Menschen gehörende Phänomene. Sie werden als transpersonale oder spirituelle Inhalte bezeichnet.

3. ICH: Der Ich-Begriff wird differenziert: Während in vielen psychologischen Schulen - sofern der Begriff überhaupt reflektiert wird - das Ich als Resultat des Entwicklungsprozesses aufgefaßt wird oder als Summe der bewußten Anteile oder als Kontrollinstanz, hat der Begriff des Ich in der Psychosynthese zwei Dimensionen. Man anerkennt das bewußte Ich als Zentrum und Aktivitätspunkt der Reflexivität, also der

Selbstbezüglichkeit unseres Bewußtseins. Durch diese Rückbezüglichkeit des Bewußtseins auf seine eigenen Inhalte erhalten wir die Möglichkeit der inneren Distanzierung von unseren Bewußtseinsinhalten. Das Ich selber wird als inhaltslos gedacht und erfahren. Es kann sich zwar mit jedem beliebigen Inhalt identifizieren, ist aber selbst inhaltslos, reine Aktivität und reine Reflexivität. Man könnte es auch das empirische Ich nennen. Von diesem unterscheidet Assagioli das Höhere Selbst.

4. DAS HÖHERE SELBST: Das Selbst wird als der eigentliche Motor, als das Zentrum der psychischen Aktivität gesehen. Es ist das höhere, vereinigende Zentrum, von welchem aus der Prozeß der Entwicklung und Entfaltung seinen Ausgang nimmt und unterhalten wird. Es ist keinesfalls zu verwechseln mit dem Freudschen Überich und auch nicht mit dem Selbst Jungs! Wir finden hier die psychologisch-begriffliche Entsprechung dessen, was wir als "Seelenfunken" kennengelernt haben. Es ist dies jene Natur, welche zu erfahren Ziel und Streben aller mystischen Erfahrungstraditionen war, auch wenn sie je unterschiedlich bekannt wurden: Buddha-Natur, Brahman, Christus-Natur oder Seelenfunken. Dieser Begriff des Selbst trägt in sich auch den Aspekt, daß eine Möglichkeit, ein Potential, eine mögliche Vollendung gegenwärtig und wirksam sein kann: als Inspiration, als Neigung, als Berufung. Man fühlt sich an die grandiosen Worte Whiteheads erinnert, der im Schlußkapitel von "Process and Reality" davon spricht, daß Gott, so wie er ihn begreife, nicht zwingt oder treibt, sondern lockt und anspornt. In diesem Sinne ist das Selbst, so wie es Assagioli versteht, unser inspiratives, treibendes Zentrum, das uns auf unserem persönlichen Entwicklungsweg über uns selber hinausführen will.

5. FREIHEIT UND WILLE: Eng verbunden mit der Konzeption eines selbstbewußten, selbstreflektiven Ichs ist die Betonung des Willens in der Psychosynthese. Geht man davon aus, daß die Reflexivität des Menschen, also seine geistige Struktur, mit Hilfe derer er sich ins bewußte Verhältnis zu allem, einschließlich seiner selbst, setzen kann, eine Grundstruktur ist, die es uns ermöglicht, Distanz aufzubauen, so eröffnet sich damit notgedrungen die Dimension der Freiheit: Wer sich zu etwas in ein Verhältnis bringen kann, dieses Verhältnis kennt und bewußt erlebt und also Distanz aufbauen kann, der ist bis zu einem gewissen Grade frei. Dies

ist weniger eine Frage der biologischen, pädagogischen, sozialen oder sonstwelcher Determination, sondern es ist eine Frage der formalen geistigen Verfaßtheit unseres Bewußtseins. Jenseits aller psychologischen und biologischen Determiniertheiten eröffnet sich uns also eine Dimension der Freiheit. Wo diese ist, ist auch Wille: Wille nämlich, sich für etwas zu entscheiden und etwas anderes zu lassen. Wille, zwischen Alternativen zu wählen. Wille, etwas zu beginnen. Wille, etwas zu beenden. Wille heißt: Wir sind Urheber unserer Handlungen und psychischen Akte. Er eröffnet uns möglichen Spielraum für Freiheit, die es zu gewinnen gilt. Diese Dimension des Willens ist nicht mit dem viktorianischen Mißverständnis zu verwechseln, Wille habe mit Zwang zu tun. Vielmehr ist Wille zunächst einfach Kraft, Fähigkeit etwas in Angriff zu nehmen. Es ist ein Begriff für die uns Menschen eigene Fähigkeit, spontan und intentional zu handeln, ohne daß wir durch etwas anderes außer uns selber gezwungen sind (und wir selber sind durch unsere Geschichte bedingt). Das erfordert, daß wir für unsere Handlungen, für unser Erleben und für unsere Gefühle Verantwortung übernehmen. Denn auch wenn wir sie *unbewußt* wählen: wir *wählen* sie. Die Kraft dieses Willens zu entdecken und einzusetzen, ist ein wesentliches Anliegen in der Psychosynthese.

6. SELBSTENTFALTUNG: Aus alledem ergibt sich ziemlich natürlich, daß der Sinn und das Ziel der menschlichen Entwicklung die Selbst-Entfaltung im eigentlichen Sinne des Wortes ist: nämlich daß sich das Selbst, verstanden als Quelle unserer Potentiale und Möglichkeiten, als Samen und Matrix unserer Zukunft, möglichst ungehindert entfalten kann und daß wir unsere Möglichkeiten zum Ausdruck bringen können. Dies darf in keiner Weise als egoistisches Kreisen um sich selbst mißverstanden werden. Vielmehr ist, durch die innige Verwobenheit aller mit allen, Selbst-Entfaltung immer auch Einsatz für das Wohl des Ganzen. Es gibt keine Selbstentfaltung ohne Dienst am Ganzen. Jeder Dienst am Ganzen - auf die der eigenen Natur entsprechende Weise ausgeführt - ist Selbstentfaltung.

7. STÖRUNGEN: Psychische Störungen sind in ihrer Bedeutung relativ zu diesem Ziel zu sehen: Die Psychosynthese kennt keine eigene Pathologie-Lehre oder Neurosentheorie. Alles, was als Pathologie erscheint, kann der verzerrte Ausdruck eines höheren Strebens sein, das es freizulegen und einzurichten gilt. Alles, was recht normal und angepaßt aussieht, kann eine

latente lebenslange Weigerung sein, sich seinem "eigentlichen" Wesen und damit seiner Selbst-Entfaltung oder Selbstwerdung und damit seiner Aufgabe zu entziehen. Psychische Störung und Normalität sind relative Begriffe und auf das Ziel der organischen Selbst-Erfahrung hin zu sehen. Soweit diese behindert ist oder gar stagniert, werden Störungen behandelt. Das heißt nicht, daß man damit die bewährten Begriffe der Psychopathologie und die Erkenntnisse der Neurosenlehre über Bord werfen müßte. Sie werden vielmehr relativiert und in ihrer Ausschließlichkeit angezweifelt.

8. KRISEN: Therapie wird also in der Psychosynthese pragmatisch gesehen und als Begleitung verstanden: es gibt keine für alle Menschen gültigen Therapieziele oder Methoden. Sofern jemand etwas auf seinem Weg des Wachsens und Entfaltens als Behinderung empfindet, wird es als Störung ernstgenommen. Weder macht dies eine vollständige Bearbeitung der Vergangenheit nötig, noch das Erfüllen eines gewissen therapeutischen Plansolls. Gleichzeitig werden psychische Krisen im Kontext oder Psychosynthese als Zeiten möglicher Kreativität und möglichen Neuwerdens aufgefaßt. Krisen haben also u. U. nicht bloß eine pathologische Seite, die zu beheben ist, damit das Funktionieren wieder gewährleistet ist. Vielmehr sind Krisen häufig schmerzliche Umbruchsituationen, in welcher sich die Persönlichkeit neu orientiert und vielleicht unter Schmerzen in eine neue Etappe der Selbstwerdung eintritt. Krisen sind zugleich Chancen.

9. QUALITÄTEN: Damit ist ein weiteres Prinzip der Psychosynthese angesprochen: es gibt nichts, was nicht auch eine positive Qualität in sich trüge. Alles, auch die äußerlich gesehen verbogenste Perversion, trägt in ihrem Kern eine positive Qualität, die verzerrt zum Ausdruck kommt. Aufgabe einer einfühlsamen Begleitung ist es, diese Verzerrungen aufzuweisen, um die zugrundeliegende positive Qualität zu suchen. Dies heißt nicht, daß Schmerzen, Leid, Unrecht und nicht erklärbare Grausamkeit eine simple Erklärung erfahren sollen. Es heißt lediglich, daran zu glauben, daß auch hinter den abgründigsten Phänomenen eine positive Qualität aufzuspüren ist, wenn man nur tief genug gräbt. Oder anders ausgedrückt: die Qualität, die zum Ausdruck kommt, ist in sich gut - Macht z. B. -, aber die Art und Weise, wie sie zum Ausdruck kommt -

Mißhandlung oder Tyrannei vielleicht - ist abzulehnen. Deswegen kann man trotzdem die positive Qualität der Macht anerkennen und nach neuen, konstruktiven Ausdrucksmöglichkeiten suchen.

10. THERAPIE: Die Psychosynthese ist eine pragmatische Therapie, sofern sie als Therapie eingesetzt wird. Die Art des therapeutischen und methodischen Angebots hat sich stets nach der Eigenart des Klienten, nach der Besonderheit der vorgebrachten Störung, die im Psychosynthese-Kontext betrachtet wird, und nicht zuletzt auch nach den Neigungen und Fähigkeiten des Therapeuten zu richten. So gesehen ist die Psychosynthese als solche eher der Verständnis- und Begriffsrahmen, in welchem der therapeutische Prozeß Sinn und Zusammenhang ergibt und der dem Verlauf einer Therapie fruchtbare Anstöße geben kann. So fragt man vergebens nach *der* Psychosynthese-Methode. Eine solche gibt es nicht. Sie besteht allenfalls darin, alle Methoden nach dem Verständnis zu nutzen, welches der Psychosynthese eigen ist. Gleichwohl sind einige Methoden der Psychosynthese sehr nahe verwandt oder innerhalb der Psychosynthese in eigenem Stil weiterentwickelt worden: die Imaginationsarbeit und die Arbeit mit geleiteten Phantasien; die Übung der Desidentifikation, vielleicht die genuinste Psychosynthese-Übung; das Erden von Erfahrung und die sog. Willens-Arbeit; das Aktivieren von blockierenden Traumata und deren emotionale Katharsis durch Gestalt-Arbeit; Übungen des Ausdrucks; Probehandeln und Tun-als-ob; um nur einige Methoden anzusprechen. Spezifisch ist weniger, daß diese Methoden verwendet werden, sondern wie und unter welchen Umständen. Psychosynthesegeleitete Therapie wäre vielleicht der beste Begriff für therapeutisches Vorgehen im Rahmen der Psychosynthese. Sie hat *immer* folgende Kennzeichen: Sie ist prozeßbezogen und damit klientenzentriert (was im Übrigen Konfrontation nicht ausschließt, sondern manchmal geradezu bedingt). Sie anerkennt das höhere Selbst des Klienten und sucht mit dem Klienten nach möglichen konstruktiven Ausdrucksformen für die Entfaltung dieses seines Selbst. Sie unterscheidet Problembereiche und Einsatz von Methoden nach personaler und transpersonaler Arbeit. Sie verwendet die im Klienten innewohnenden Selbstheilungskräfte systematisch, indem sie diese als transpersonale Energien anspricht und methodisch evoziert. Sie arbeitet viel mit der Kraft innerer Bilder (Imagination, geleitete Phantasie). Sie ist ansonsten methodisch für

Inspirationen anderer Therapierichtungen offen und in dieser Hinsicht unorthodox.

11. TEILPERSÖNLICHKEITEN: Die Psychosynthese anerkennt, daß wir in der Regel nicht als konsistente Individuen auftreten, die überall und immer gleich gelaunt, gleich interessiert und gleich motiviert sind. Vielmehr sind wir gewissermaßen viele: In der einen Situation fühlen, handeln, denken, sprechen und gestikulieren wir so und in einer anderen völlig anders. Diese Erfahrungstatsache ist in der Psychosynthese als Konzept der Teilpersönlichkeiten bekannt. Je nachdem, wo und unter welchen Umständen wir auftreten, sind wir je verschieden, so verschieden oft, daß uns Leute, die uns nur aus einem Kontext kennen, in einem völlig anderen kaum mehr wiedererkennen. Dieses Konzept der Teilpersönlichkeiten, die wir gewissermaßen in uns tragen und die wie gute Schauspieler auf Stichwort zum Vorschein kommen, ist nicht nur kreativ und therapeutisch fruchtbar einsetzbar, sondern auch theoretisch von einigem Interesse.

12. Psychosynthese kann als *psychologische Variante der westlichen mystischen Tradition* gelten. Denn sie verbindet die Erfahrungen unserer mystischen Tradition mit psychologischen Erkenntnissen aus der Tiefenpsychologie und der humanistischen Psychologie. Ihr Ziel ist es, den Einzelnen (und schließlich auch die Gesellschaft) zu befähigen und so zu begleiten, daß sich der tiefere oder höhere Wesenskern, das Transpersonale oder Höhere Selbst, immer mehr im konkreten Leben ausdrücken kann. Denn darin liegt, das ist die grundlegende Überzeugung der Psychosynthese, Sinn, Erfüllung und Freude des Daseins. Dies ist der Sache nach identisch mit dem, was alle großen Mystiker erfahren, gelebt und gelehrt haben.

Das Ziel der Psychosynthese ist es, Erfahrungen aufzuarbeiten und zu integrieren, die uns aus unserer Vergangenheit in Form von Prägungen, fehlgeleiteten Lernprozessen oder Traumatisierungen in unserem Selbstwertungsprozeß behindern, indem sie sich als emotionale, soziale oder andere Probleme bemerkbar machen. Dies aber ist kein Selbstzweck, sondern hat zum Ziel, daß sich unser eigentliches Wesen, unser Höheres

Selbst, um so freier mitteilen und äußern kann, so daß wir frei werden, auf diese innere Stimme zu hören und ihr im praktischen Leben Ausdruck zu verleihen. Wir mögen diese Stimme wahrnehmen als Intuition, als inneren Drang oder gar Anruf, sie mag sich in Träumen oder bestimmten Bildern manifestieren. Es geht darum, nicht nur in schönen Erfahrungen oder Gipfelerlebnissen zu schwelgen, sondern nach Wegen und Möglichkeiten des konkreten Ausdrucks zu suchen. Dies, der Ausdruck unseres Höheren Selbst in unserem Leben, ist das letzte Ziel der Psychosynthese und wird gerne als transpersonale Psychosynthese bezeichnet. Oft oder fast in allen Fällen wird es hierzu nötig oder mindestens hilfreich sein, wenn man Hindernisse auf der Ebene der Persönlichkeit aus dem Weg räumt und an der personalen Psychosynthese arbeitet.

Die Psychosynthese macht auch darauf aufmerksam, daß die Mißachtung dieses Höheren Selbst zu genauso gravierenden psychischen und emotionalen Störungen führen kann, wie die Mißachtung des Tieferen Unbewußten, worauf die Psychoanalyse hingewiesen hat (dies ist eine Gemeinsamkeit mit der Logotherapie V. E. Frankls). Diese Tatsache der möglichen Unterdrückung des Höheren Selbst und aller Inhalte, die aus dem Höheren Unbewußten stammen, ist als "Suppression of the Sublime", als Unterdrückung des Erhabenen in der Psychosynthese bekannt. Die Psychosynthese kennt darüber hinaus auch eine ganze Reihe spezifischer spiritueller Verzerrungen gerade bei Menschen, die sich sehr mit dem spirituellen Bereich identifizieren: Dogmatismus, Fanatismus, falsche Demut, Zaghafteigkeit, Zwang zur spirituellen Vollkommenheit, Hetze des inneren Wachtums, spirituelle Ungeduld, um nur einige zu nennen.

Diese spirituellen Verzerrungen sind auch aus der klassischen mystischen Tradition bekannt, werden aber in der Psychosynthese systematisiert und mit psychologischen Erkenntnissen in Zusammenhang gebracht. Denn solche Verzerrungen rühren daher, daß spirituelle Erfahrungen immer durch unsere Persönlichkeit ausgedrückt werden müssen, wenn sie wirksam werden sollen. Damit werden sie aber anfällig dafür, daß sich Teilpersönlichkeiten dieser Erfahrungen bemächtigen und mit eigenen Bedürfnissen befrachten. Das kann auch gar nicht anders sein, denn unsere Persönlichkeit mit all ihren Ecken und Kanten ist die einzige Möglichkeit, wie wir spirituelle Erfahrungen zum Ausdruck bringen können. Die Psychosynthese lehrt uns, die Arbeit an der Persönlichkeit, an unserer Geschichte und an unserer Verletzlichkeit als Beitrag zur spirituellen



Entwicklung zu achten. Dies eröffnet eine psychologische und sehr praktikable Version der "Unterscheidung der Geister".

Die Psychosynthese ist also immer durch diesen Doppelaspekt gekennzeichnet: sie verbindet personale und transpersonale Arbeit, indem sie wirksame und qualifizierte Arbeit im Bereich der Persönlichkeit, der emotionalen und sozialen Probleme leistet, um den Ausdruck unseres Höheren Selbst im Alltag möglich zu machen oder zu verbessern. Diese beiden Seiten des Syntheseprozesses können wie die beiden Arme einer Waage gesehen werden: sie ergänzen und bedingen einander und müssen vor allem im Gleichgewicht sein. Wer sich nur um seine spirituelle Welt kümmert, um seine persönliche innere Erbauung und dabei übersieht, daß er womöglich unfähig ist, soziale Kontakte herzustellen oder aufrechtzuerhalten und Angst vor wesentlichen Bereichen des Lebens hat, der wird seiner inneren Erfahrung nur begrenzt Ausdruck verleihen können und in einem engen Rahmen der Wirksamkeit eingeschränkt bleiben. Wer sich immer nur um seine persönlichen Probleme kümmert, um seine wirtschaftliche, soziale oder persönliche Existenz, immer nur seine emotionalen oder sonstigen Probleme im Blick hat, therapeutisch in seiner Vergangenheit versumpft, der wird bald den Blick für seinen tieferen Wesenskern verlieren. Beides, die personalen und die transpersonalen, die psychologischen und die spirituellen Aspekte einer Person gehören zusammen, wenn wir nicht nur relative Problemlosigkeit, sondern innere Erfüllung als das Ziel und den Sinn unseres Lebens begreifen wollen.

## **AutorInnen**

### **Chicken Andy**

Mag. art., Jahrgang 1952, geboren und aufgewachsen in Südtirol. Kam mit 20 Jahren nach Wien und studierte hier Kunst an der Akademie. Langjährige Erfahrung mit mystischen Traditionen, ihren Ausdrucksformen und Wirkungsweisen. Psychotherapeutische Ausbildung in Gestalttherapie. Mitbegründer des Curriculums für Kunsttherapie im ÖAGG.

### **Essen Siegfried**

Dipl. Psychologe und evangelischer Theologe, Ausbildung für IP-Analyse, Integrative Gestalttherapie und Systemische Familientherapie, Lehrtherapeut für Familientherapie und Lehrbeauftragter für Gestalttherapie im ÖAGG. Schwerpunkte der Arbeit: Systemische Psychotherapie - Ausbildung und spirituelle Selbsterfahrung.

### **Galuska Joachim**

Dr. med., Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie, Chefarzt der Fachklinik Heiligenfeld (Psychotherapie, Psychosomatik, Psychiatrie) in Bad Kissingen, BRD. Ausbildungen in Gestalttherapie und Integrativer Therapie (FPI), Orgodynamik. Vipassana-Meditationslehrer. 2. Vorsitzender des S.E.N.-Deutschland, Mitherausgeber der Zeitschrift "Transpersonale Psychologie und Psychotherapie".

### **Golob Maria**

Kindergarten- und Religionspädagogik in Graz, Grundausbildung in klassischem Tanz. 1984 Ausdruckstanzstudium nach Rudolf von Laban im College of Higher Education in England. Seit 1986 Vertragslehrerin für Ausdruckstanz an der religionspädagogischen Akademie in Graz. Seit 1992 tätig als Trägerin des spirituellen und interkulturellen Tanzkulturgutes, sowie als Projektleiterin und Performerin für Erwachsene, Kinder und Jugendliche am Pädagogischen Institut Graz.

### **Gorsky Sergei**

Moskau. Dr. phil., Studium der Mathematik und Systemtheorie, gleichzeitig Studium der traditionellen östlichen Philosophie. Ausbildung

in verschiedenen östlichen und westlichen Körpertherapiemethoden. Zusammenarbeit mit Chris Griscom, Sandra Ray und Bob Mandel. Studium und Forschung auf dem Gebiet der Atemtherapie mit dem Schwerpunkt auf den physiologischen und psychologischen Grundlagen. 1990 Gründung und Koordination der "International Association of Free Breathing" (diese Organisation stellt sich u.a. zur Aufgabe den Vergleich und die Integration verschiedener Atemtechniken).

**Greenway Ulrike**

Heidelberg/BRD, Crestone/USA. Ursprünglich naturwissenschaftliche Laufbahn im Forschungs- und Lehrbereich. Praktiziert und arbeitet seit vielen Jahren mit dem ZEN-Meister Richard Baker Roshi, der sie autorisierte, Meditation zu lehren. Fortbildung in verschiedenen Verfahren Humanistischer Psychotherapie.

**Hilsenbeck Polina**

Jg. 1951, Dipl.-Psych., Klin. Psych./Psychotherapeutin BDP, seit 1978 Frauentherapie-Zentrum München. Fortbildung in verschiedenen Methoden Humanistischer Therapie, Körperarbeit und Kreativtherapien sowie Geistheilen. Schwerpunkte: Arbeit mit Grenzgängerinnen (Psychiatrieerfahrenen) und Lesben, Suchtarbeit und Projektsupervision.

**Jäger Willigis**

Pater, geb. 1925. Benediktiner der Abtei Münsterschwarzach. Studium der Philosophie und Theologie, danach Ordination. Bildungsreferent bei Missio und Misereor. Langjähriger Aufenthalt in einem japanischen ZEN-Zentrum. Zenmeister der San-bo-kyodan-Schule, Leiter des Meditationszentrums Würzburg, BRD. Veröffentlichungen: "Suche nach dem Sinn des Lebens", Verlag Via nova, D-36100 Petersberg, 1991. "Kontemplation", Verlag Otto Müller, A-Salzburg, 1983.

**Kanzler Inge**

Klinische Psychologin, Psychotherapeutin. Grundausbildung in Psychoanalytischer Therapie in Graz, danach über 30 Jahre in den USA. In Californien Training in Familien-, Gestalt- und Transpersonaler Therapie, Tätigkeit an zwei Community Mental Health Kliniken und in Privatpraxis. Seit 1981 tiefere Beschäftigung mit spirituellen Praktiken und Erlebnissen.

Von 1991 an Privatpraxis als Psychotherapeutin in Graz, 1. Vorsitzende der ÖTG (Österr. Transpersonale Gesellschaft).

**Loomans Pieter**

geb. 1954, Diplom-Psychologe (Uni Nimwegen, Holland), 5 Kinder. Seit 1981 als Mitarbeiter in Rütte, BRD und seit 1983 im Rütte-Forum tätig. Führt seit 1983 Fortbildungskurse in Initiatischer Leibtherapie durch. 1989-92 Schulungsleiter in Rütte, 1990-93 stellv. Vorsitzender der Deutschen Transpersonalen Gesellschaft und Vorstandsmitglied in der Europäischen Transpersonalen Assoziation. Vorstandsmitglied des Spiritual Emergence Network Deutschland. Er leitet das seit 1992 nunmehr eigenständige Rütte-Forum als Seminar- und Ausbildungszentrum. Herausgeber des Buches "Opus Magnum" - Stufengang der Menschwerdung (Kohlhammer Verlag) und Mitherausgeber des Buches "Psychotherapie und religiöse Erfahrung".

**Perai Kurt**

Ing. Dr. phil, geb. 1954 in Graz. Psychologe, Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie, ÖAGG), Weiterbildung in Transpersonaler Selbsterfahrung bei S. Walch und G. Mende (BRD). Lehraufträge für das psychotherapeutische Propädeutikum an der Uni Graz. Mitarbeiter im "Grazer Arbeitskreis Musiktherapie". Workshops an der Musikhochschule Graz. Erster Beruf Nachrichtentechniker (22-jährige Tätigkeit). Namensänderung im Juni 1994 von Schauerl auf Perai.

**Saltiel Aron**

Mag., aufgewachsen in der Türkei, lebt seit 1973 in Österreich. Ausbildung in Psychosynthese in Basel, Weiterbildung in Systemischer Familientherapie. Langjährige Beschäftigung mit Meditation, Musik sowie Körper- und Stimmarbeit. Psychotherapeut in freier Praxis, Leiter des österreichischen Instituts für Psychosynthese.

**Schneider Gerold**

Psychotherapeut in freier Praxis (Wien), Gestalttherapeut im ÖAGG. Aus- und Fortbildung in Klientenzentrierter Psychotherapie, Systemischer Familientherapie und NLP. Interessensgebiet Transpersonale Psychotherapie.

**Skolek Reinhard**

Dr., Psychotherapeut, Vorsitzender und Lehranalytiker der Österr. C.G. Jung-Gesellschaft. Leitung des Psychotherapeutischen Propädeutikums an der Landesakademie Krems, Mitglied des Psychotherapiebeirats, NÖ. Verwaltungsakademie.

**Walch Sylvester**

Dr. phil., geb. 1950. Psychotherapeut, Supervisor und Klin. Psychologe in freier Praxis (Oberstdorf, BRD). Lehrtherapeut für Integrative Gestalttherapie (ÖAGG und FPI), Lehrtherapeut für Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie (ÖGwG), Gruppendynamiker (ÖAGG) und Lehrtherapeut für Transpersonale Psychotherapie und Selbst-Erfahrung (certified trainer for "holotropic breathwork", Stanislav Grof). Mehrjährige Tätigkeit in einem psychiatrischen Krankenhaus und als Leiter eines Suchtkrankenhauses. Leiter des Arbeitskreises für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie.

**Zundel Edith**

Prof. Dr., Diplom-Psychologin, Studium in Deutschland und den USA. Zusatzausbildungen: Gruppendynamik, Gesprächspsychotherapie nach Rogers, Katathymes Bilderleben nach Leuner. Erfahrungen mit Initiatischer Therapie (Dürckheim/Hippius), Eurhythmie und Kunsttherapie (Steiner), Holotropen Atmen (Grof) u.a. Veröffentlichungen zu sozialen Fragen, zu Psychotherapie und Transpersonaler Psychotherapie (Mitherausgeberin des Buches "Psychotherapie und religiöse Erfahrung").

**Herausgeber:**

**Weidinger Hans Peter**

Geb. 1958, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie im ÖAGG) in freier Praxis (Wien). Jahrelange Tätigkeit im psychosozialen Feld. Weiterbildung in Transpersonaler Psychotherapie und Selbst-Erfahrung bei G. Kreuzbruck, S. Walch und G. Mende. Erfahrungen mit verschiedenen spirituellen Traditionen. Koordinator des Arbeitskreises für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie in Wien/NÖ.

**Weidinger-Moser** Maria

Geb. 1961, Akad. geprüfte PR-Beraterin, Obfrau des Vereins für Öffentlichkeitsarbeit zur Förderung der Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie.