



## **Transpersonale Dimensionen und Perspektiven der Gestalttherapie**

**Abstract:** Die bisher häufig noch als getrennt angesehenen Felder der Bewusstseinsentwicklung, Gestalttherapie und spirituelle (transpersonale) Entwicklung, sind für den Autor weder wesensfremd noch unvereinbar. Der vorliegende Aufsatz zeigt, dass eine Einbeziehung der transpersonalen Dimension in die Therapie, je nach Bedürfnis und Standpunkt des Klienten, eine zukunftsweisende Perspektive für die Gestalttherapie sein könnte.

### **Erste Annäherung**

Das Interesse an der transpersonalen Psychotherapie nimmt in den letzten Jahren deutlich zu, wie zum Beispiel der Kongress über transpersonale Psychologie und Psychotherapie in Bad Kissingen Anfang Juni 2002 mit über 1000 Teilnehmern zeigte. Was bedeutet diese Entwicklung für die Gestalttherapie? Dass die Gestalttherapie spirituelle Wurzeln hat, ist wohl unbestritten. Darauf soll hier nicht näher eingegangen werden, weil diese Frage ausreichend geklärt scheint (vgl. dazu z. B. Frambach 1999, Frambach 1993 und Portele 1992). Inwieweit die Gestalttherapie selbst transpersonal ist, darüber gibt es unterschiedliche Auffassungen. Und auch die Frage, ob und warum transpersonale Aspekte in die Therapie mit einfließen sollten, steht zur Klärung an. Der spirituell bis zu einem gewissen Umfang erfahrene Gestalttherapeut steht vor der Frage: ist es hilfreich für den Prozess des Klienten, spirituelle oder wie man moderner sagt, transpersonale Aspekte in die Therapie mit einzubringen? Und umgekehrt. Kann ich den spirituell Suchenden dabei unterstützen, indem ich im Zuge der spirituellen Praxis auftauchende Themen mit ihm therapeutisch bearbeite? In welcher Beziehung stehen Therapie und Spiritualität zueinander? Therapie und spirituelle Praxis haben ja ein gemeinsames Ziel: Verringerung des Leides! Können sich diese beiden scheinbar grundverschiedenen Disziplinen gegenseitig befruchten? Wenn ja, wie, wenn nein, warum nicht?

Nimmt man einen ganzheitlichen Standpunkt ein, so kann es bei Psychotherapie nicht allein darum gehen, Sand im Getriebe zu beseitigen, Menschen zu einem besseren Funktionieren in der Welt zu verhelfen. Gerade in der Gestalttherapie geht es ganz wesentlich um Ausweitung der Bewusstheit und um Bewusstseinsentwicklung. Dabei ist Ausweitung der Bewusstheit nicht nur ein therapeutischer Wirkfaktor, sondern ein Wert an sich! Sich selbst erkennen oder wie Ramana Maharshi formuliert: Wer bin ich?

Therapeut und Klient bilden zusammen ein Feld. Konzepte und Überzeugungen des Therapeuten, auch spirituelle, fließen in dieses Feld ein. Wie bei der Diagnostik: Man diagnostiziert sowieso, auch wenn man, wie lange Zeit in der Gestalttherapie, ein solches Vorgehen eher ablehnt. Auch seine Spiritualität bringt der Therapeut sowieso mit ein, ob er will oder nicht, bewusst oder unbewusst. Aus meiner Sicht ist es daher wichtig und sinnvoll, sich bewusst mit der Verbindung Therapie - Spirituali-



tät auseinander zusetzen und sich über ihre Wirkungen und mögliche Interventionsprinzipien Gedanken zu machen.

## **Philosophia perennis - ewige Philosophie**

Nach Ansicht vieler Forscher gibt es so etwas wie einen philosophischen Konsens universeller Reichweite, der von der Mehrzahl der alten spirituellen Lehren des Ostens und des Westens und von großen Philosophen seit mindestens 6000 Jahren vertreten wurde und wird. Kern dieser ewigen Philosophie ist die Überzeugung, dass es so etwas wie eine "große Kette oder eine große Verschachtelung des Seins" gibt (vgl. Wilber 2001, 21 ff). Danach besteht die Wirklichkeit aus einer Verschachtelung verschiedener Seinszustände: Materie, Leben, Geist und Seele bis hin zum GEIST. Dabei sind alle Wesen und alle Ebenen letztlich durchdrungen von dem allgegenwärtigen GEIST. Jede höhere Ebene schließt dabei die niedrigeren ein und transzendiert sie. So ist Leben aus Materie aufgebaut, enthält aber darüber hinaus Eigenschaften, die beispielsweise in Steinen nicht zu finden sind. Der menschliche Geist besitzt physische Emotionen, geht aber mit seinem kognitiven Vermögen (Verstand, Logik) weit über das hinaus, was man bei Pflanzen und Tieren findet. Die Seele beinhaltet den menschlichen Geist, besitzt aber auch höhere Wahrnehmungsformen, wie z. B. Visionen, die dem rationalen Geist nicht zur Verfügung stehen. Das was Wilber GEIST nennt, ist sowohl der höchste Zustand des reinen Geistes, als auch etwas, was alles durchdringt. Die Anzahl der Ebenen der "Großen Verschachtelung" variiert von Tradition zu Tradition, ohne dass sich dadurch die Grundaussage ändert. In unserer christlichen Kultur unterscheiden wir drei Ebenen: Körper, Geist und Seele.

Bis zur Aufklärung und dem Auftauchen der modernen Wissenschaft (Wilber nennt dies Moderne) war es eine unbestrittene Tatsache, dass die spirituelle Sphäre zum Leben gehört, auch wenn sie auch früher nur für wenige Weise tatsächlich in ihrer Tiefe erfahrbar war. Die westliche Wissenschaft setzte an die Stelle der "großen Verschachtelung" die Auffassung, dass die Welt aus Materie aufgebaut sei. Die transpersonalen oder spirituellen Sphären der "Großen Verschachtelung" wurden in das Reich des Aberglaubens und der Phantasie verbannt. Alles was nicht sichtbar oder messbar war, existierte nach Auffassung der Wissenschaft entweder nicht oder bekam (wie zum Beispiel der Glaube an Gott) einen Platz außerhalb der Wissenschaft zugewiesen. So ist es nicht verwunderlich, dass die westliche Psychologie und Psychotherapie (im Gegensatz etwa zur buddhistischen Psychologie) die transpersonalen Bereiche lange leugnete. So hielt etwa Freud die spirituelle Dimension lediglich für die Wunscherfüllung infantiler Bedürfnisse. Die meisten modernen Entwicklungstheoretiker auf dem Feld der Psychologie bleiben bis heute in ihren Untersuchungen bei der Ebene des rationalen Geistes stehen. So wird verständlich, dass der Gedanke, dass Psychologie und damit auch Psychotherapie ganz selbstverständlich die spirituellen bzw. transpersonalen Ebenen mit einbeziehen sollte, bis heute Stirnrunzeln hervorruft (hier beziehe ich Gestaltkreise zumindest teilweise ganz ausdrücklich mit ein). Bis zur Begründung der vierten Kraft in der Psychotherapie, der transpersonalen Psychologie, wurde Spiritualität, von wenigen Ausnah-



men abgesehen (z. B. C. G. Jung und Graf Dürckheim), allenfalls implizit mit einbezogen.

## **Das Modell von Ken Wilber – eine gemeinsame Plattform für Therapie und Spiritualität**

Wilber sieht das Potential des Menschen wie ein morphogenetisches Feld. Ein Raum, eine Hülle, in die der Mensch potentiell immer mehr hineinwachsen kann. Er hat ein Modell entwickelt bzw. verschiedene bereits bestehende Systeme zu einem solchen zusammengefasst, das Psychotherapie und spirituelle Entwicklung in einen eingängigen Zusammenhang bringt (Wilber 2001, 107 ff). Mit Hilfe dieses Modells lassen sich die Zusammenhänge zwischen Therapie und Spiritualität meines Erachtens das erste Mal wirklich anschaulich darstellen. Die ersten Schritte folgen hier den neueren Ansätzen der Entwicklungspsychologie (z. B. Kegan 1986). Bisher wurde in den Entwicklungstheorien die Entwicklung ab dem Erreichen des Erwachsenenalters weitgehend ausgespart.

Wilber ist der Auffassung, dass das rationale Bewußtsein auf dem Höhepunkt seiner Entwicklung anfängt, sich selbst zu untersuchen und sich selbst dabei überschreitet und transzendiert. Er setzt deshalb an dieser Stelle unter Zugrundelegung der Philosophia perennis, der ewigen Philosophie fort: Auf die rationale Stufe des Erwachsenen folgen die transrationalen und transpersonellen Bereiche, bis hin zur Stufe der Nichtdualität. Seine Betrachtungen beziehen sich dabei nicht nur auf den einzelnen Menschen, sondern auch auf die Entwicklung der Menschheit insgesamt. So wie sich der einzelne Mensch in den ersten Lebensjahren allmählich als von seiner Umwelt getrennt wahrnimmt und nach einer egozentrischen Phase die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen und des über sich Nachdenkens erlangt (und so von der prä-rationalen Stufe auf die rationale Stufe gelangt und dabei magische und mythische Phasen durchläuft), hat die Menschheit insgesamt in Tausenden von Jahren eine ähnliche Entwicklung durchlaufen. Magisches und mythisches Denken ist dem rationalen Denken der Aufklärung gewichen, der Moderne, dem wissenschaftlichen Denken.

Nach Wilber umschließt die jeweils höhere Stufe die vorausgegangenen und transzendiert sie. Sie werden nicht falsch oder ungültig, sondern werden eingebettet in das jeweils neue Verständnis. Doch so wie die Menschheit insgesamt das Kind mit dem Bade ausgeschüttet hat, indem die moderne Wissenschaft das alte Denken, die Religionen und Mythen für obsolet erklärt hat, lässt sich eine solche, gewissermaßen pathologische Entwicklung auch in der Entwicklung des Einzelnen erkennen. Häufig werden mit der Entwicklung der rationalen Entwicklungsstufe die vorhergehenden Stufen teilweise verdrängt und abgespalten. Die Abspaltung umfasst sowohl die nicht integrierbaren Persönlichkeitsanteile als auch den Körper.

Psychotherapie versucht, diese abgespaltenen Anteile nachträglich wieder zu integrieren. Die Integration des Körpers führt nach Wilber zu einer Entwicklungsstufe, die er als den Zentauren bezeichnet (vgl. Wilber 1978, 108). Dieser Begriff stammt ur-



sprünglich von Erikson und bezeichnet einen Zustand reifer Integration von Geist und Körper. Man könnte sagen, dass dies im Entwicklungsmodell der höchste personale Bereich ist. Reiter und Pferd sind eins. Verstand und Körper funktionieren als Einheit. Nicht ich habe einen Körper, sondern ich bin mein Körper. Dies ist die Ebene, auf der humanistische Therapien arbeiten, wie zum Beispiel par excellence die Gestalttherapie. Jenseits davon beginnen die transpersonalen Bereiche.

Nach Wilbers Auffassung kann auf jeder Stufe der menschlichen Entwicklung etwas "schief gehen" in dem Sinne, dass die neue Entwicklungsstufe zum Beispiel die vorhergehende nicht ein- und umschließt, sondern teilweise verdrängt (vgl. Wilber 2001, 109 ff). Der Übergang von einer Stufe zur nächsten ist immer ein potentiell krisenhaftes Geschehen, wird doch dabei das bisher gewohnte und vertraute Erleben der Welt grundsätzlich in Frage gestellt. Eine integrale und umfassende Psychotherapie sollte daher das ganze Spektrum menschlicher Bewusstheit, inklusive der transpersonalen Bereiche, mit einbeziehen.

### **Wilbers Modell aus gestalttherapeutischer Sicht**

Wie ist Wilbers integrales Entwicklungsmodell aus gestalttherapeutischer Sicht zu beurteilen, und welche Schlussfolgerungen ergeben sich daraus für die Gestalttherapie? Die grundsätzlichen Bedenken gegen Entwicklungstheorie in der Gestalttherapie gehören wohl der Vergangenheit an (vgl. Fuhr 1999, 577). Deshalb scheint Wilbers Ansatz geeignet zu prüfen, welche Bereiche der Bewusstseinsentwicklung von der Gestalttherapie unterstützt werden und wo möglicherweise Begrenzungen liegen. Nach der Auffassung von Fuhr fördert Gestalttherapie die Entwicklung im rationalen Bereich und reicht mit einigen Teilkonzepten in den transpersonalen Bereich hinein. Hierzu zählt er: die schöpferische Indifferenz, den mittleren Modus, die Vorstellung von einem über die Identität mit dem Ich hinausgehenden Selbst sowie die transrationale Qualität, den der intentionale Dialog annehmen kann (Fuhr 1999, 589). Nach seiner Auffassung fehle aber "ein solider theoretischer Rahmen für die Unterstützung transpersonaler Ebenen, über den die mystischen Traditionen in Ost und West verfügen und den die gegenwärtige transpersonale Psychologie und Psychotherapie dabei ist zu entwickeln." Gestalttherapie könne zwar für den spirituellen Bereich öffnen, sie selbst könne aber die spirituellen Stufen nicht integrieren. Sie könne jedoch von umfassenderen Konzeptionen auf der transpersonalen Ebene integriert werden.

Ich stimme den Aussagen von Fuhr grundsätzlich zu, komme aber zu einer anderen Schlussfolgerung: Auch wenn ein solider theoretischer transpersonaler Rahmen in der Gestalttherapie nicht vorhanden ist, kann sie sich diese Bereiche aneignen, wie sie auch andere Konzepte aus anderen Richtungen (z. B. Psychodrama) übernommen hat. Die Gestalttherapie braucht das Rad nicht neu zu erfinden. Aus meiner Sicht sind die Argumente der Vertreter der transpersonalen Psychotherapie für eine Einbeziehung dieser Bereiche so überzeugend, dass die Gestalttherapie die Augen davor nicht verschließen sollte. Die Gestalttherapie hat eine Reihe von Konzepten und Techniken entwickelt, die sich ohne große Probleme auch in transpersonalem



Kontext anwenden lassen. Dasselbe trifft für die therapeutische Haltung des Gestalttherapeuten zu. Das dialogische Prinzip Bubers weist ohnehin eindeutig in diese Richtung.

## **Die Prä- Trans- Verwechslung**

Wilber weist im Zusammenhang mit dem Entwicklungsmodell auf etwas hin, was er Prä-Trans-Verwechslung nennt. Die humanistischen Therapien (auch die Gestalttherapie) sind in der Gefahr, dass der neurotische Zustand der rationalen Entwicklungsstufe, das Abgespalten sein von Körper und bedrohlichen Gefühlen, als schlecht erkannt und die kindliche Spontaneität, das spontane Ausleben von Gefühlen zum Ideal erhoben wird. Dabei geht Evolution nie rückwärts. Das Ziel ist also nicht prä-rational, sondern transrational. Die Integration der verdrängten Ich-Anteile und des Körpers führt zu einer neuen Qualität, der des Zentauren. Das ungehemmte Gewahrsein von Gefühlsregungen führt auf dieser Stufe nicht zu einem egozentrischen Ausleben, sondern zu einer angemesseneren Verhaltensweise. Anders ausgedrückt: Das Therapieziel kann nicht allein die Wiederentdeckung von Gefühlen sein, sondern die Entwicklung von Mitgefühl. Es geht hier also um eine Verfeinerung von Gefühlen, die unter anderem durch spirituelle Praxis erreicht werden kann. Wenn ich wahrnehmen kann, dass ich nicht getrennt bin von meinem Umweltfeld, entsteht tiefes Mitgefühl für die Umwelt. Mitgefühl ist also in diesem Sinne nicht etwas Gelerntes, etwas was mit Moral oder ethischen Grundsätzen zu tun hat, sondern ein vollkommen normales und natürliches Empfinden, sobald die egozentrische Entwicklungsstufe transzendiert ist. Auf der rationalen Stufe der Entwicklung bleibt Mitgefühl oft ein von günstigen Umständen abhängiges Bemühen, während es sich auf den darauf folgenden Stufen der Bewusstwerdung als etwas dem Menschen innewohnendes erweist (vgl. hierzu auch die interessante Diskussion zwischen Varela und Pörksen in Pörksen 2001).

## **Die transpersonale Bewusstseinsdimension**

Das Erleben der transpersonalen Bewusstseinsdimension oder wie man auch sagen könnte, spirituelle Erfahrung, ist zentral für den transpersonalen Psychotherapeuten. Wie wir weiter unten sehen werden, arbeitet der Therapeut aus seiner Verankerung in diesem Bewusstseinsraum heraus. Es stellt sich daher die Frage, was dieser Bewusstseinsraum ist und wie man Kontakt damit aufnehmen kann. Aus der Wilber'schen Sicht handelt es sich bei dieser Bewusstseinsdimension um etwas, was potentiell jedermann zugänglich ist; ein Eintauchen in diese Dimension führt zu einer Überschreitung des rationalen Bewusstseins und damit zu einer Transzendierung dessen, was Alan Watts das "hautverkapselte Ich" nennt. Vorübergehende Erfahrungen dieser Dimension, "Seinsfühlungen", wie Graf Dürckheim dies nannte, sind relativ häufig und werden manchmal zum Beispiel durch besondere Naturerfahrungen oder Begegnungen ausgelöst. Solche Erlebnisse gehen meist mit einer sehr deutlich veränderten Wahrnehmung der Realität einher.



Die spirituellen Traditionen haben durch verschiedene Formen spiritueller Praxis erprobte Zugangswege zu diesen Bewusstseinsbereichen entwickelt. Wilber unterscheidet verschiedene Stufen transpersonaler Entwicklung. Die "höchste" Stufe ist die Stufe der Nondualität (vgl. z. B. Wilber 2001a, Tafeln 6b und 6c)

Bewusstseinsentwicklung in den transpersonalen Bereich hinein führt zu einer Ausweitung der Bewusstheit durch das Erkennen von Glaubensmustern, die die Welt der Erscheinungen bilden und das Gewährwerden ihres illusionären Charakters. Der Verstand erkennt seine eigenen Grenzen. Dies kann durch spirituelle Übung oder in einem therapeutischen Setting geschehen. In einer solchen Arbeit ist der Wunsch nach der Lösung von Alltagsproblemen, wenn der Klient dafür offen ist, der Aufhänger dafür, den Blick weit über das ursprüngliche Problem hinaus, auf die Begrenztheit unserer Wahrnehmung und Sichtweisen zu lenken. Manchmal führt dies zu plötzlichen Aha-Erlebnissen, die eine deutlich spürbare Öffnung des transpersonalen Bewusstseinsraums hervorrufen.

Aus meiner Erfahrung ist das Erleben der transpersonalen Bewusstseinsdimension ganz wesentlich dadurch gekennzeichnet, dass sich das erlebte Jetzt von nunc fluens, dem verfließenden Moment in nunc stans, das ewige Nun verwandelt. Nunc fluens ist durch die Flüchtigkeit des Moments gekennzeichnet. Jetzt dauert vielleicht 1-2 Sekunden und vergeht. Es ist wie die Fleischauflage beim Hamburger dünn und eingebettet in die Semmelhälften Vergangenheit und Zukunft. Das Nachbarskind schreit, ein Traktor fährt vorbei, die Vögel zwitschern, ich habe Hunger, der Wind streicht mir durchs Gesicht, die Abendsonne blendet...: Awareness continuum. Ganz unmittelbar kann dieses Erleben übergehen in die Erfahrung des ewigen Nun. Die Zeit fließt nicht mehr, sie liegt still und groß wie ein See. Der Horizont wird weiter. Der Focus liegt nicht mehr auf der punktuellen Wahrnehmung flüchtiger Ereignisse in einer flüchtigen Gegenwart sondern auf dem Raum, in dem dies alles stattfindet.

Nach Auffassung vieler Mystiker existiert nur der gegenwärtige Augenblick, das ewige Nun. Auch das, was wir als Vergangenheit erleben ist ja gegenwärtiges Erleben, genauso wie Erwartungen gegenwärtiges Erleben sind. Alles ist Jetzt. Vergangenheit und Zukunft sind nur eine Idee, eine willkürlich gezogenen Grenze. Es gibt keine Trennung. Wenn wir uns jedoch als ein abgetrenntes Ich definieren, kreieren wir Vergangenheit. Dieses Ich, Ego oder der Charakter, wie man es auch nennen kann, ist eine Ansammlung aus Mustern, Erfahrungen und Konditionierungen. Schaut dieses Ich auf den gegenwärtigen Moment, so entsteht die Illusion, dieses Ich würde gerade eine Erfahrung machen, also Ich und die Erfahrung sind zwei. Dieser Illusion zu erliegen bedeutet, sich damit außerhalb des jetzigen Moments, der jetzigen Erfahrung zu stellen. Der Moment wird deshalb flüchtig und mehr oder weniger flach.

Das Gefühl, Erinnerung sei ein vergangenes Erlebnis hinter dem Gegenwartsmoment, ist dasselbe, als empfinde man das Selbst als abgetrennte Wesenheit hinter dem gegenwärtigen Erleben. Der Beobachter scheint nur deshalb außerhalb des Jetzt zu stehen, weil die Erinnerung in Wirklichkeit ein vergangenes Erleben zu sein scheint. Der Beobachter ist Erinnerung; wenn die Erinnerung sich vom Jetzt zu unterscheiden scheint, dann fühlt sich der Beobachter verschieden vom Jetzt. Aber:



Die Basis eines Selbst, das von der Gegenwart abgesetzt ist, bricht ganz und gar zusammen, wenn jegliche Erinnerung als gegenwärtiges Erleben begriffen und erkannt wird. (Wilber, 1979, 98).

## **Gestalttherapie und transpersonale Bewusstseinsdimension - Berührungspunkte**

Peter Dreitzel unterscheidet zwei Stufen der Meditation: die erste Stufe beinhaltet die Übung im Gewährsein dessen, was sich in unserem Bewusstsein an Gedanken, Gefühlen und Sinneseindrücken abbildet. Die zweite Stufe ist die Übung in inhaltsloser Bewusstheit, ein Bewusstsein jenseits aller Intentionalität. Nach seiner Auffassung geht es bei Meditation und Gestalttherapie um das gleiche: Gewährsein. Meditation auf der ersten Stufe und Gestalttherapie unterscheiden sich nur darin, dass in der Therapie die Gewährseinsübungen aus dem Problemkontext (den Kontaktunterbrechungen) heraus entwickelt und die Erfahrungen, die man während der Gewährseinsübungen oder im Widerstand gegen sie macht, artikuliert und besprochen werden, während dies bei Meditationsübungen normalerweise nicht geschieht. Daraus folgt, dass Gestalttherapie und Meditation (der ersten Stufe) sehr gut miteinander verbunden werden können, wenn dabei beachtet wird: je stärker ein Klient orientierungs- und kontaktgestört ist, desto wichtiger ist es, die Gewährseinsübungen aus dem Kontext heraus zu entwickeln und dabei den Widerstand zu achten und desto intensiver muss die verbale Durcharbeitung der dabei gemachten Erfahrungen erfolgen. (Dreitzel, persönliche Mitteilung)

In der Terminologie von Wilber gehört die erste Stufe der Meditation noch zum personalen Bereich. Mit dem was Dreitzel als Meditation zweiter Stufe bezeichnet, geschieht der Übergang ins Transpersonale, ein Ruhen im Sein, das mit einer deutlich veränderten Wahrnehmung der Umwelt einhergeht. Typisch ist dabei nach meiner Erfahrung ein mehr oder weniger glasklares Gewährsein, eine deutlich stärkere Präsenz im Jetzt als im normalen Bewusstseinsmodus. Bei der Übung von Achtsamkeit der Stufe I kann jederzeit der Übergang in die transpersonale Bewusstseinsdimension erfolgen.

Viel spricht dafür, dass man den Übergang von Stufe I zu Stufe II zwar nicht "machen" kann, dass sich aber durch spirituelle Praxis und transpersonale Therapie die Voraussetzungen hierfür verbessern. Hierfür geeignete Schritte sind unter anderem die Übungen der Stufe 1, die z. B. in Form von Körperwahrnehmungsübungen, Awareness continuum etc. sehr gut mit der Gestalttherapie verbunden werden können.

Claudio Naranjo schreibt in seinem Buch Gestalt: "Die buddhistische Praxis ist im wesentlichen Gewährseinsübung plus Moral, ebenso wie die Gestalttherapie." Oder an einer anderen Stelle: "In gewissem Sinne könnte man sagen, dass die Gestalttherapie Meditation in einem interpersonellen Kontext ist". Naranjos These ist, dass Gestalttherapie in weiten Bereichen durch transpersonale Züge gekennzeichnet ist. Er begründet dies damit, dass Gewährsein selbst transpersonal bzw. spirituell ist.



Transpersonal definiert er als über den Bereich der Person als konditionierte, individuelle Persönlichkeit hinausgehend. Das was die spirituellen Traditionen das "Ego" nennen, war für Perls der "Charakter", eine Ansammlung von Eigenschaften, von festgelegten Reaktionen. Nach Naranjos Auffassung war für Perls der ideale Mensch jenseits des Charakters. Bejaht man dies, so geht es in der Gestalttherapie also unter anderem auch darum, die Klienten in Bereiche jenseits dieser Festgelegtheit, jenseits des Egos, zu begleiten. Klarer als Perls kann man die transpersonale Ausrichtung von Psychotherapie nicht ausdrücken. Er stellt damit die Gestalttherapie von Ihrer Zielsetzung her in eine Reihe mit den spirituellen Traditionen: Es geht um die Transzendierung des Egos.

Eine sehr eindrückliche Parallele zwischen Gestalttherapie und spiritueller Praxis wird auch durch den Hinweis Naranjos deutlich, dass beide zu einem Verzicht auf das Vermeiden und zum Dabeibleiben einladen. Durch den Schmerz hindurchgehen, ihn annehmen. Naranjo schreibt, "aus Perls Sicht ist unser Gewahrsein eingeschränkt, weil wir unser Leiden noch nicht angenommen haben" (Naranjo 1993, 199). Dies ist auch eine zentrale Aussage vieler spiritueller Traditionen. Sowohl bei der eindrücklichen Beschreibung der Erleuchtung Buddhas unter dem Bodhibaum, wo er dem gewaltigen Ansturm der Heere des Ungewussten trotz, den Blick nicht wendet, bis sich der Spuk in Luft auflöst, als auch beispielsweise in den Schriften Krishnamurtis findet sich nachdrücklich diese Haltung.

## **Psychotherapie und verschiedene Wirklichkeitskonzepte**

Das in der Psychotherapie angestrebte Ziel hängt von der Vorstellung von Realität ab, auf die die verschiedenen Schulen sich beziehen. Das alte Paradigma, nach dem wir eine objektive Wirklichkeit mit unseren Sinnen wahrnehmen, nach der Beobachter und Objekt voneinander getrennt sind, prägt in vielen Fällen noch die praktische Therapie. In den letzten Jahrzehnten ist die Wissenschaft in einer ganzen Reihe von Bereichen (u. a. Physik, Kybernetik, Neuropsychologie, Biologie, Kognitionswissenschaft) jedoch von der Vorstellung einer objektiv erfahrbaren Realität abgerückt. Sachverhalte können immer nur von einem Beobachter wahrgenommen werden, einen "Sachverhalt an sich", der vom Beobachter unabhängig ist, gibt es nach dieser Betrachtungsweise nicht.

Der Gestaltpsychologe Wertheimer vertrat die Auffassung, dass sich die menschliche Wahrnehmung nicht aus einzelnen Sinnes- und Vorstellungselementen zusammensetze, sondern das Wahrgenommene bereits während des Wahrnehmens gestaltet werde, so dass es sich immer als Ganzheit, als Gestalt vorfinde (vgl. Fuhr/Gremmler-Fuhr 1995, 41). Wir konstruieren bzw. inszenieren unsere Wirklichkeiten also, indem wir Ganzheiten bzw. Gestalten bilden und erleben.

Perls war in diesem Sinne der Meinung, dass es keine erfahrbare Realität an sich gibt. Realität hängt vielmehr ab von unseren Interessen, von der inneren Realität, nicht der äußeren. Wir konstruieren unsere Wirklichkeit weitgehend selbst, indem sich Gedanken, Interpretationen, Erfahrungen und Konzepte wie ein Filter zwischen





uns und die Wirklichkeit schieben. Objektive Wirklichkeit kann erst dann sichtbar werden, wenn das die Brechungen hervorrufende Ego transzendiert ist.

Im Mahayana-Buddhismus unterscheidet man in diesem Zusammenhang zwischen Nirvikalpa- und Savikalpa-Wahrnehmung: Nirvikalpa-Wahrnehmung ist das unmittelbare Erfassen, das reine Gewahren, die direkte Sinneserfahrung, die nicht differenziert und nicht rational und frei ist von jeglicher Assimilation, Unterscheidung, Analyse und Synthese. Wir können diese reine Empfindung gewahren, aber sobald wir versuchen, sie zu erkennen, wird diese rohe nichtverbale Erfahrung mit Gedankenkonstruktion verknüpft und damit bestimmt (savikalpa) (Loy 1988, 69).

Es gibt also in diesem Sinne eine nonduale Wirklichkeit hinter der Welt der Erscheinungen, zu der hin man aufwachen kann. Dies ist eine der Kernaussagen des Buddhismus, des indischen Advaita Vedanta und des Daoismus.

## **Verschiedene Ebenen der Psychotherapie**

Ich möchte aus den vielen möglichen, subjektiv erfahrbaren Wirklichkeiten drei herausgreifen und schauen, welche Auswirkungen die jeweilige Sichtweise hat auf das, was man für eine sinnvolle Psychotherapie hält. Das alte Paradigma, das die Vorstellung einer durch die fünf Sinne erfahrbaren, objektiven Wirklichkeit hat (ich nenne sie der Einfachheit halber Typ A), kann noch von richtigen und falschen Wahrnehmungen sprechen. Verzerrte Sichtweisen müssen korrigiert, der Blick für die Realität geschärft werden. Therapie ist verbesserte Anpassung des Individuums an die "Realität". Aus konstruktivistischer Sicht (ich nenne das Typ B) stellt sich die Frage dagegen so: wie gestalte ich meine Wirklichkeitskonstruktionen, meine subjektive Wirklichkeit so, dass ich mich so fühle, wie ich mich fühle. Der Focus wendet sich nach innen, Projektionen werden zu sich zurück genommen. Das Zurückholen der Projektionen, das Erkennen, dass das Problem nicht außen, sondern bei der eigenen Wirklichkeitskonstruktion zu suchen ist, wird schwerpunktmäßig zur therapeutischen Aufgabe. Dabei ist es ein weiter Weg von der prinzipiellen Erkenntnis dessen zur Umsetzung in der jeweiligen Alltagssituation. Die nonduale Wirklichkeit (Typ C) kann nur erfahren werden durch das unmittelbare Gewahren dessen was ist, ohne dass der Verstand benennend und interpretierend dazwischen steht. Therapeutische Aufgabe ist hier die Erschütterung der Welt der Erscheinungen, die durch Glaubensmuster und Konditionierung gebildet wird und die Unterstützung des Erlebens von transpersonalen Bewusstseinszuständen durch geeignete bewusstseinsweiternde Techniken.

Man könnte die unterschiedlichen Betrachtungsweisen von humanistischer Therapie und transpersonalen Therapie so formulieren: Während es bei einer konstruktivistisch ausgerichteten Therapie "nur" darum geht, die leidverursachenden Wirklichkeitskonstruktionen mit geeigneten Methoden bewusst zu machen und aufzulösen, geht es aus transpersonalen Sicht darum, Wirklichkeitskonstruktionen generell in Frage zu stellen. Therapeutisch zu bearbeitendes Leid entsteht unter anderem



durch die Anhaftung an einschränkende Überzeugungen. Leid aus umfassender spiritueller Sicht ist jede beliebige Anhaftung an eine konstruierte Wirklichkeit.

Die oben beschriebenen drei Stufen der Realitätswahrnehmung lassen sich in das Modell Wilbers wie folgt einordnen: Das alte Paradigma (Typ A) ist der rationalen Stufe zuzuordnen, die konstruktivistische Vorstellung (Typ B) der Stufe des Zentaurus, die nonduale Wirklichkeit der Stufe der Nondualität. Wir sehen also, dass auf den verschiedenen Entwicklungsstufen auch verschiedene Wirklichkeiten erfahren werden. Die drei exemplarisch betrachteten Arten die Wirklichkeit zu sehen, stellen dabei nur einen geringen Teil der möglichen Wirklichkeitssichten dar. Die Wirklichkeit eines Kleinkindes auf der magischen Stufe unterscheidet sich zum Beispiel fundamental von der Realität eines Erwachsenen auf der rationalen Stufe. Die Untersuchung von verschiedenen Wirklichkeitsbegriffen ist also nicht nur eine philosophische Spielerei, sondern führt zu der wichtigen Erkenntnis, dass die erlebte Realität auf jeder Entwicklungsstufe im Wilberschen Modell eine andere ist. Dies ist von enormer praktischer Bedeutung für die Therapie. Therapeut und Klient können nur dann erfolgreich zusammen arbeiten, wenn der Therapeut sich dieser Tatsache bewusst ist und sich in die Welt des Klienten einfühlen kann.

Die weiter oben exemplarisch beschriebenen Stufen der Realitätswahrnehmung beinhalten unterschiedliche Selbstkonzepte. Während sich das Ich auf der Stufe A (wissenschaftlich-rationaler Wirklichkeitsbegriff) als getrennt von einer objektiv vorhandenen Welt erlebt und wesentlich damit beschäftigt ist, seinen Platz darin zu finden, sich häufig als Opfer der Umstände erlebt, hat das Ich der Stufe B (Wirklichkeit ist konstruiert) das Bewusstsein, dass Leid häufig "hausgemacht" ist. Auf der Stufe C, dem Gewahrsein der nondualen Wirklichkeit wird deutlich, dass das konstruierende Ich auch nur eine Konstruktion ist. Stufenweise verliert die erlebte Realität Schichten von Illusion, entlarvt sich als Konstruiertes. Übrig bleibt die Realität der Leere.

Aufgrund dieser unterschiedlichen Sichtweisen unterscheiden sich auf den verschiedenen Stufen auch die Definitionen von Ich oder Selbst. Wirklichkeit vom Typ A korrespondiert zum Beispiel mit den Freud'schen Begriffen von Es, Ich und Über-Ich als strukturellen Gegebenheiten. Das Ich versucht, sich in einer von ihm getrennten Welt zurechtzufinden und ist geprägt durch in der Vergangenheit erlebte Ereignisse und Traumata (vgl. z. B. Kurtz v. Aschoff 1995, S. 25 ff). Der Wahrheitsbegriff vom Typ B bringt einen Selbstbegriff hervor, der geprägt ist von einer ständigen Neudefinition des Selbst im Kontaktprozess. Ohne Du kein Ich. Kein Organismus ohne Umweltfeld. Das Selbst ist hier nicht etwas strukturell gegebenes, sondern erfindet sich immer wieder neu (vgl. Fuhr/Gremmler-Fuhr 1995, 167). Da wir unser Selbst über Gewohnheiten definieren, kommt es zu dem Eindruck von Kontinuität. Der Wirklichkeit vom Typ C kann die Vorstellung Varelas, die auf den neueren Ergebnissen der Bewusstseinsforschung fußt, zugeordnet werden: Danach gibt es zwar so etwas wie abgestimmtes Verhalten, aber keine Zentrale oder Regierung, mit der Georg Meier (Meier 1999) das Ich vergleicht. Varela bedient sich hier des Bildes eines Ameisenhaufens. Auch hier passiert abgestimmtes Verhalten, es ist aber keine Zentralgewalt zu finden. Dies stützt die Vorstellung zum Beispiel der



buddhistischen Tradition, wonach so etwas wie ein Ich als Schaltzentrale nicht existiere, nur eine Vorstellung ohne Realität sei.

Aufgrund dieser unterschiedlich erfahrenen Wirklichkeiten und Selbst-Vorstellungen lassen sich drei Typen von Klienten und von Psychotherapie unterscheiden: Typ A-Klienten leiden an der Welt, Typ B-Klienten leiden an ihrer Wirklichkeitskonstruktion. Typ C-Therapie öffnet die Tür für die Erkenntnis, das Leid ganz ursächlich durch das Ich an sich entsteht, durch die Illusion der Trennung, durch die Verstrickung in der Welt der Erscheinungen. Typ C-Therapie, transpersonale Therapie transzendiert die Vorstellung, dass es einschränkende und nicht einschränkende Konzepte und Glaubenssätze gibt. Jedes Anhaften an einer Vorstellung, an der Welt der Erscheinungen ruft Leid hervor. Typ-C-Therapie führt in die "Erfahrung" der Leere, der Stille, der Weite.

Eine integrale, ganzheitliche Psychotherapie ist demnach eine Therapie, die je nach Situation Elemente aus allen drei Therapieformen mit einbeziehen kann. In diesem Sinne ist Typ C-Therapie nicht besser als Typ B. Vielmehr geht es nicht um besser oder schlechter, sondern darum, was in welcher Situation für welchen Klienten adäquat ist.

## **Transpersonale Psychotherapie**

Die Transpersonale Psychotherapie versteht sich als Brückenschlag zwischen der Psychotherapie und den spirituellen Erkenntniswegen. Zunächst erscheint dies als Widerspruch. Während die Psychotherapie klassischerweise die Stärkung des Ichs anstrebt, ist das Ziel vieler spiritueller Wege das Loslassen des Ich. Durch die Einbeziehung des Entwicklungsmodells von Wilber konnten wir sehen, dass es sich hier nicht um einen grundsätzlichen Widerspruch handelt.

Eine wichtige Frage dabei ist: Gibt es Kontraindikationen? Es wird von vielen Psychotherapeuten und auch von manchen spirituellen Lehrern die Auffassung vertreten, transpersonale Arbeit setze eine solide Grundlage, ein stabiles Ich, voraus. Aus dem Blickwinkel des Wilberschen Entwicklungsmodells könnte man sagen, dass die Stufen der Ich-Entwicklung auf der personalen Ebene durchschritten werden und ein reifes Ich entwickelt werden muss, bevor man sich dauerhaft auf transpersonalen Bewusstseinsstufen bewegen kann, die dieses Ich transzendieren. Dieser Prozess ist aber nicht etwas, was linear entlang einer Zeitachse immer weiter fortschreitet. Vielmehr handelt es sich um lebendiges, hin und her springendes Geschehen. Es gibt nach Wilber verschiedene Entwicklungslinien, die sich durchaus unabhängig voneinander und zur gleichen Zeit mehr oder weniger entwickeln können.

Ursula Reincke schreibt (vgl. Reincke 2002, 17):

Menschen mit schwachem Ich, die im klinischen Sinne an frühen Störungen leiden, erleben eine Ichlosigkeit, die auf der noch ungenügenden Ich-Bildung beruht. Dagegen wird das ausgebildete, stabile Ich in tieferen Stadien der Meditation transzendiert... Obwohl im Normalfall gilt, dass Meditation und ein fruchtbringender, spiritueller



ler Weg ein stabiles Ich voraussetzen, so können unter bestimmten Voraussetzungen ich-schwache Menschen oder solche mit klinischen Problemen doch von Meditation oder bestimmten Techniken und Praktiken profitieren.

Sie hält Frustrations- und Angsttoleranz für wesentliche Kennzeichen eines reifen Ich. Da es bei spiritueller Praxis zu starken Frustrations- und Angsterlebnissen kommen kann, könnten ich-schwache Menschen dabei in Schwierigkeiten geraten. In aller Regel verhindere jedoch ein starker Schutzmechanismus, dass es zu ernstesten Problemen komme. Das heißt nach meinem Verständnis, dass spiritueller Fortschritt bei Ich-Schwäche möglicherweise zwar langsamer vor sich geht, spirituelle Arbeit aber bei frühen Störungen nicht kontraindiziert ist. Je nach Stärke einer solchen frühen Thematik ist jedoch mit Vorsicht vorzugehen. Dies ist im Rahmen einer transpersonalen Therapie sehr viel leichter möglich als zum Beispiel bei einem Meditations-Retreat, wo nicht so intensiv auf den Einzelnen eingegangen werden kann.

Jörg Zöbeli (Zöbeli 2001, 40) schreibt dazu:

Zu den Aufgaben der Psychotherapie gehört es, die narzisstische Wunde und die traumatischen Erfahrungen bewusst zu machen und in den Lebenskontext zu integrieren und ihre Auswirkungen aufzudecken... Das analytische Aufdecken dieser Phänomene ermöglicht eine relative, jedoch keine grundsätzliche Distanzierung und Befreiung von den traumatischen Erfahrungen der Kindheit. Nach Auffassung von Epstein vermögen aber die spirituellen Wege die narzisstische Wunde i. S. eines Intermediärobjekts zu heilen, indem sie ermöglichen, das dualistische Bewusstsein grundsätzlich zu überwinden.

Hier finden wir also die umgekehrte Auffassung: Spirituelle Arbeit ist für den Bereich des Narzissmus nicht nur nicht kontraindiziert, sondern erscheint sogar als Möglichkeit der Heilung. Helg (Helg 2000, 251f) differenziert diese Auffassung: Er hält ein angemessenes Anerkennen und Betrauern der narzisstischen Wunde für erforderlich, bevor durch spirituelle Praxis ihre Relativität erkannt werden kann. Aus Sicht einer integralen Therapie erscheint eine solche Vorgehensweise sinnvoll und angemessen. Eine das Transpersonale mit einbeziehende Therapie kann beide Ebenen, die personale und die transpersonale, klientenadäquat mit einbeziehen.

## **Warum transpersonale Psychotherapie**

Wie ich weiter oben gezeigt habe, sind Persönlichkeitsentwicklung und spirituelle Erfahrung nicht voneinander getrennte Wege, wie dies häufig angenommen wird. Vielmehr kann man beide unter dem Begriff "Bewusstseinsentwicklung" zusammenfassen, die von der "Verankerung im Ich-Bewusstsein zu einer Verankerung im Wesen, im transpersonalen Grund der Seele" (Galuska 1998, S.10) führt. Dass sich Psychotherapie und Spiritualität gegenseitig unterstützen, ist, so denke ich, für die meisten Gestalttherapeuten keine Frage. Wohl aber, ob man diese beiden Wege miteinander koppeln sollte, die spirituelle Arbeit in die Therapie mit einbeziehen. Nachdem, wie ich meine, die Auffassung, eine solche Vermischung sei etwa weisensfremd oder gar gefährlich, durch meine bisherigen Ausführungen ein gutes



Stück entkräftet ist, möchte ich nun den nächsten Schritt ins Auge fassen: Was bringt es denn für Vorteile, wenn spirituelle Praxis in den Therapieprozess integriert wird?

Wenn wir diese Frage stellen, schauen wir natürlich bereits durch eine bestimmte Brille. Wir betrachten Psychotherapie und spirituelle Praxis als zwei getrennte Disziplinen und fragen uns, was es denn bringen könnte, wenn wir sie zusammenführen. Wenn wir diese Brille jedoch absetzen, so erkennen wir, dass eine solche Trennung gar keine Basis hat. Es geht um Bewusstseinsentwicklung. Wir können zwar sagen, von da bis da geht es um personales, ab dort beginnt transpersonales. Dies sind aber nur Denkmodelle. Im Bewusstsein selbst aber lässt sich eine solche Zäsur nicht finden. So hat jedes vorstellbare Thema in der Psychotherapie auch eine transpersonale Dimension. Betrachtet man die Dinge so, so erscheint eine Trennung dieser beiden Bereiche zumindest genauso abwegig, wie es manchem Psychotherapeuten heute noch erscheinen mag, transpersonale Inhalte in die Therapie mit einfließen zu lassen.

Galuska (Galuska 1998, 10) sieht das so:

Die Erfahrung des Formlosen, des nichtmanifesten Grundes, des Göttlichen, wandelt das Bewusstsein, das Diesseits und Jenseits in nicht dualer Weise als Scheit erfährt. An dieser Stelle wird die eigene Lebensaufgabe, die eigene Bestimmung, der Sinn des eigenen Lebens durchsichtig und erfahrbar.

Es geht also unter anderem um die Sinnfrage, um das Woher und Wohin, um die zentralen Fragen unseres Menschseins, die auf einer rein personalen Ebene nicht befriedigend beantwortet werden können. Es ist die Frage: Was will aus dem Göttlichen, dem Absoluten oder wie immer man das nennen möchte heraus, durch mich geschehen. Oder wie Martin Buber es ausdrückt (zit. nach Galuska 1998, 11):

Gott will zu seiner Welt kommen, aber er will zu ihr durch den Menschen kommen. Dies ist das Mysterium unseres Daseins, die übermenschliche Chance des Menschengeschlechts - das ist es, worauf es letzten Endes ankommt: Gott einlassen. Man kann ihn aber nur da einlassen, wo man steht, wo man wirklich steht, da wo man lebt, wo man ein wahres Leben lebt. Pflegen wir heiligen Umgang mit der uns anvertrauten kleinen Welt, helfen wir in dem Bezirk der Schöpfung, mit der wir leben, der heiligen Seelensubstanz zur Vollendung zu gelangen, dann stiften wir an diesem unserem Ort eine Stätte für Gottes Einwohnung, dann lassen wir Gott ein.

Aus der Wilberschen Sicht könnte man sagen, dass es im Sinne einer integralen Psychotherapie um Bewusstseinsentwicklung und um Bewältigung der Schwierigkeiten, die beim Übergang von einer Entwicklungsstufe auf die andere auftreten können, geht. Je nach Bewusstseinsstand und Problemstellung des Klienten sind hierzu unterschiedliche Vorgehensweisen angezeigt. Es können daher situationsadäquat Elemente aus der Typ A-, Typ B- oder Typ C-Therapie zur Anwendung kommen.



Ein wesentliches Argument, den transpersonalen Bereich nicht ausschließlich den spirituellen Traditionen zu überlassen ist, dass es entscheidend darum geht, transpersonale Einsichten in das tägliche Leben zu bringen. Es geht darum, eine Verbindung zwischen transpersonalen Erfahrungen und dem personalen System von Glaubensmustern und Überzeugungen herzustellen. Dies geht in einem therapeutischen Setting, in dem der Therapeut als Spiegel für den Klienten fungieren kann, sehr viel leichter, als alleine auf dem Meditationskissen. Bei der Beschränkung auf Meditation allein oder in Gruppen besteht aus meiner Sicht die Gefahr, dass die transpersonalen Einsichten inselhaft bleiben.

Galuska nennt einige weitere Argumente: Transpersonale Therapie ist schulenübergreifend und bietet somit einen gewissen Schutz vor Dogmatik und Einseitigkeit. Ich würde noch hinzufügen: Das überall zu beobachtende starke Bedürfnis nach Sinnstiftendem in unserer technisierten Welt lässt den lange vorherrschenden Purismus in beiden Lagern, der Psychotherapie und der spirituellen Traditionen, als nicht mehr zeitgemäß erscheinen. Mir gefällt Wilbers Vorstellung von dem spirituellen Hausarzt, der ein Generalist ist, der Persönlichkeitsentwicklung und spirituelles Wachstum mit betreuen kann und der den Klienten bei Bedarf an einen Spezialisten weiter verweist. Eine solide Ausbildung und persönliche spirituelle Erfahrung prädestinieren den transpersonalen Therapeuten, wie ich finde besonders auch den spirituell praktizierenden Gestalttherapeuten, für diese Aufgabe. Transpersonale Psychotherapie bietet weiterhin die Möglichkeit, dem Klienten eine für ihn "individuell angepasste Konfiguration entwicklungsfördernder Bewusstseinstecheniken" (vgl. Galuska 1998, 11) anzubieten und je nach Situation dabei mehr personale oder mehr transpersonale Gesichtspunkte zu bearbeiten. Der transpersonale Psychotherapeut versteht sich so in erster Linie als Entwicklungshelfer und nicht nur als trouble-shooter.

Oft sind individuelle Leiderfahrungen, die Klienten zum Therapeuten führen, auch wenn es sich dabei nicht um spirituelle Krisen handelt, von einem höheren Standpunkt aus, die Einstiegsporte und Motivation für eine Entwicklung ins Transpersonale hinein. Umgekehrt stehen spirituelle Sucher mit ihren Erfahrungen oft alleine, da spirituelle Lehrer eine psychotherapeutische Betreuung auf dem personalen Feld häufig nicht gewährleisten können. Die Schwelle für solche Menschen, einen Psychotherapeuten aufzusuchen ist naturgemäß sehr hoch, weil dort oft das Verständnis für ihre Erfahrungen fehlt. Transpersonale Psychotherapie kann, wie Galuska schreibt, auch dazu beitragen, die Methoden und Inhalte der spirituellen Wege in eine aufgeklärte Sprache zu übersetzen, Vergleichsmöglichkeiten zu entwickeln und integrative Modelle zu erarbeiten.

Nach Galuskas Ansicht ist Transpersonale Psychotherapie nicht in erster Linie eine neue Therapiemethode, sondern zeichnet sich durch eine bestimmte therapeutische Grundhaltung aus: sie ist verankert im transpersonalen Bewusstseinsraum. Galuska vertritt die Auffassung, dass dies eine Position jenseits der Gegenübertragung sei. Diese Haltung erlaubt, unsere inneren Reaktionen auf das Verhalten und die Ausführungen des Klienten zunächst einfach wahrzunehmen und unsere Reaktionen darauf, aus der Position des inneren Zeugen zur Kenntnis zu nehmen, ohne uns



darin zu verwickeln. Aus dem Zustand der Stille können beim Therapeuten, jenseits von Gelerntem, Impulse aufsteigen, die er in Form von Interventionen umsetzen kann. Als therapeutischer Wirkfaktor spielt hier auch eine wesentliche Rolle, dass der Klient in Resonanz mit dem Bewusstseinszustand des Therapeuten vielleicht eine Ahnung für sein eigenes Wesen, für seinen Seelengrund entwickeln kann. Deshalb versuche ich, vor jeder Therapiestunde für einige Minute in Stille zu sitzen und mich im transpersonalen Bewusstseinsraum zu verankern.

## **Indikationen für transpersonale Psychotherapie**

Typ C-Therapie ist aus meiner Sicht vor allem bei zwei Personengruppen indiziert: zum einen bei Klienten, die weniger wegen bestimmter Probleme, sondern zur Förderung ihrer Bewusstseinsentwicklung in die Therapie kommen. Es handelt sich dabei potentiell um einen sehr großen Personenkreis, wie man u. a. an den Auflagenzahlen spiritueller und esoterischer Bücher und Zeitschriften und am Besuch von entsprechenden Vorträgen und Workshops sehen kann. Eine das Transpersonale mit einbeziehende Psychotherapie kann solchen suchenden Menschen eine fundierte und, das scheint mir wesentlich, auch das Personale mit einbeziehende Unterstützung anbieten. Häufig führt eine Trennung dieser beiden Bereiche bei spirituell Suchenden zu einer Vernachlässigung des Personalen, was sich manchmal unter anderem in Form einer gewissen Abgehobenheit und Weltfremdheit äußern kann. Für mich gilt: Personale und transpersonale Entwicklung unterstützen und befruchten sich gegenseitig und deshalb möchte ich als Therapeut für beides ein offenes Ohr haben.

Der andere Personenkreis besteht aus Klienten in spirituellen Krisen, die sich etwa in Form von starken Angstzuständen und psychosomatischen Beschwerden zeigen können. Spirituelle Krisen treten unter anderem dann auf, wenn es beim Übergang zu transpersonalen Bewusstseinsdimensionen zu Problemen kommt und das dabei Erlebte nicht reibungslos ins Bewusstsein integriert werden kann. Wenn man sich die evolutionäre Sicht Wilbers zu eigen macht, dann wird erklärlich, warum gegenwärtig und in Zukunft sehr viel mehr Menschen als früher an dieser Bewusstseinschwelle stehen und stehen werden, die psychotherapeutische Hilfe benötigen. Auch bei allen anderen Klientengruppen kann die transpersonale Dimension implizit unter anderem durch die Haltung des transpersonal erfahrenen Therapeuten in die Therapie einfließen.

Stanislav Grofs These (Grof 1987, 201 ff) ist, dass die ausschließliche Identifikation mit dem rationalen Ich und dem Körper zu einer unauthentischen, ungesunden und unerfüllenden Lebensweise führt. Ab einem bestimmten Punkt der Entwicklung wird dies durch das Auftreten quälender, oft psychosomatischer Beschwerden offensichtlich. Spirituelle Krisen, die manchmal sehr dramatisch verlaufen können, bieten aber auch eine große Chance zu einem Bewusstseinsprung. Solche Erscheinungsbilder, die nach Grofs Auffassung sehr viel häufiger sind, als bisher angenommen, erfordern eine transpersonale Ausrichtung der Therapie. Es geht dabei unter anderem darum, den Klienten bei der Entwicklung des Bewusstseins in das Transperso-



nale hinein zu unterstützen und zu begleiten und dabei auftretende Gefahren und Schwierigkeiten gemeinsam zu bewältigen. Dabei ist es differentialdiagnostisch nicht immer einfach, solche spirituellen Krisen von anderen psychischen Bildern zu unterscheiden, da die Erscheinungsbilder äußerst vielfältig sein können.

Spirituelle Krisen werden häufig durch einschneidende Erlebnisse, wie Verlust von nahe stehenden Menschen, berufliche Krisen, Geburten, Unfälle oder schwere Krankheiten ausgelöst. Eine andere Hauptursache kann intensive spirituelle Praxis sein. Spirituelle Krisen können zu einer "Überschwemmung" des Bewusstseins mit Erfahrungen und Erinnerungen führen, die biographischen, perinatalen (um die Geburt herum) und transpersonalen Inhalts sein können (vgl. Grof 1990, 30 ff). Auch so genannte "Gipfelerlebnisse", wie Maslow tiefe spirituelle Erfahrungen nannte, lösen, soweit sie nicht oder nicht ausreichend ins Bewusstsein integriert werden können, manchmal tiefe Krisen aus und bedürfen einer transpersonal ausgerichteten Therapie. Ein junger Mann, den ich vor einigen Monaten bei einem Ken Wilber-Arbeitskreis traf, erzählte beispielsweise, dass er vor einigen Jahren über einen Workshop mit dem Zen-Buddhismus in Berührung gekommen sei. Er praktizierte über längere Zeit ohne weitere Anleitung und stürzte dann in eine tiefe Lebenskrise. In einer solchen Krise ist auch die Bearbeitung von personalen Inhalten, die möglicherweise in solchen Krisen massiv nach oben drängen können, von großer Bedeutung.

Wichtig scheint mir zu sein, solche Erscheinungen nicht zu pathologisieren und einen solchen Prozess aus der eigenen spirituellen Erfahrung heraus, mit Verständnis für die "inneren Landkarten" im transpersonalen Bewusstseinsraum, zu begleiten. Einer meiner Klienten, der seit langer Zeit spirituell praktiziert, kam wegen eines Bandscheibenvorfalles zu mir. Er erzählte von einer Vielzahl von psychischen und somatischen Erscheinungen, die ihn seit Jahren plagten. Er hatte lange vergeblich versucht, darauf schulmedizinische Antworten zu finden. Bei genauerer Betrachtung zeigte sich, dass seine Symptome sehr den Erscheinungen glichen, die häufig mit dem Kundalini-Erwachen einhergehen (vgl. dazu Lee Sannella in Grof 1990, 145 ff).

Ein anderer Klient kam zu mir, weil ihn der Verlust seines Arbeitsplatzes, der sehr plötzlich und unter sehr dramatischen Umständen vor sich ging, in eine tiefe Krise gestürzt hatte. Nach einigen Wochen der Begleitung durch diesen für ihn sehr schmerzhaften Prozess, wurde deutlich, dass durch diese Ereignisse eine tiefe Sinnkrise ausgelöst worden war. Er hatte über Jahre sehr intensiv gearbeitet. An dieser Weggabelung in seinem Leben kamen tiefe Fragen ans Licht. Er hatte vor vielen Jahren Theologie studiert und damals intensiv spirituell praktiziert, um Zugang zu Gott zu finden. Seine Praxis, die sehr von Wollen geprägt war, blieb aus seiner Sicht vergeblich. Darauf wandte er sich mehr dem Leben zu, Arbeit und Familie. Sicher ein sehr guter und wichtiger Schritt, aber seine spirituelle Sehnsucht blieb ungestillt. All dies kam nun ans Tageslicht, zusammen mit bisher ungekannten psychosomatischen Beschwerden.





## **Transpersonale Therapie in der Praxis**

Wie kann nun eine das Transpersonale mit einbeziehende Unterstützung praktisch aussehen? Bei der Vielzahl der transpersonalen Ansätze muss eine solche Darstellung in diesem Rahmen fragmentarisch und sehr subjektiv bleiben.

Einerseits sind Methoden hilfreich, die zu einer Desidentifikation mit dem Ego, dem rationalen Ich, führen. Da das Ego, die Persönlichkeit oder der Charakter allgemein gesagt aus Glaubenssätzen, Überzeugungen, also Konditionierung besteht, geht es systemtheoretisch ausgedrückt um eine "Verstörung" dieser Überzeugungen. Andererseits geht es darum, den Zugang zur transpersonalen Bewusstseinsdimension durch geeignete bewusstseinsweiternde "Techniken" zu fördern und zu unterstützen. Grof experimentierte hierzu früher mit psychedelischen Drogen, um Patienten in veränderte, erweiterte Bewusstseinszustände zu versetzen (mit guten Erfolgen, wie er schreibt), heute favorisiert er die holotrope Therapie, um dies zu erreichen (vgl. Grof 1987). Schon seit Jahrtausenden werden solche Techniken in den verschiedenen spirituellen Traditionen beschrieben (z. B. Drogen, verschiedene schamanistische Rituale, Atemtechniken etc.). Durch solche bewusstseinsweiternden Techniken wird die Verhaftung mit dem rationalen Ich gelockert, indem höhere Bewusstseinsdimensionen konkret erfahrbar werden. Das Erfahren der transpersonalen Bewusstseinsdimension hinterlässt einen tiefen Eindruck in der Seele.

Eine andere, sanftere Möglichkeit zur Unterstützung solcher erweiterter Bewusstseinszustände sind Übungen der Achtsamkeit, Meditation der Stufe I, da sie bei regelmäßiger Übung die Bewusstseinsweiterung hin zur Stufe II ermöglichen. Aus meiner Sicht passt diese sanftere Vorgehensweise sehr gut zu einer der Grundüberzeugungen der Gestalttherapie: Don't push the river.

Grof und andere beschreiben diese veränderten Bewusstseinszustände als tief heilend. In diesen Bewusstseinsmodi wird die Psyche aktiviert und lange Verdrängtes kommt aus der Tiefe in den Vordergrund. Es kann sich dabei um heftige Gefühle, Erinnerungen, Bilder oder Körperempfindungen handeln. Die Psyche reinigt sich, Altes löst sich. Diese Prozesse wurden von Grof und Kollegen regelmäßig bei der holotropen Therapie beobachtet und beschrieben (vgl. Grof 1987). Ich selbst kenne dies sowohl von der Atemarbeit her, als auch von längeren Meditations-Retreats. Für mich ist dies ein weiterer Vorteil der transpersonalen Therapie gegenüber der traditionellen Meditation. Das was in diesem Prozess hochkommt, kann zusammen angeschaut und integriert werden. Seit ich vor Jahren einmal in einem solchen heftigen Prozess einem japanischen Zen-Meister, mit dem ich mich verbal nicht verständigen konnte, gegenüber saß, weiß ich das besonders zu schätzen.

Zusammenfassend kann man also sagen: Es geht bei transpersonaler Psychotherapie (Typ C) vor allem um die Infragestellung des Systems der Glaubensmuster, die das Ego ausmachen und das konkrete Erfahren transpersonalen Bewusstseinszustände, wobei sich beides durchdringt und gegenseitig unterstützt. Dabei geht es ganz wesentlich auch darum, den Klienten auf diesem, häufig starke Ängste auslö-



senden, Weg zu begleiten und ihm zu helfen, die dabei auftretenden Erfahrungen zu integrieren.

## **Das Paradoxon der Veränderung aus transpersonaler Sicht**

Aus meiner Sicht stellt Beissers Paradoxon der Veränderung, das für mich zu den wichtigsten Eckpfeilern der gestalttherapeutischen Haltung gehört, einen wichtigen Ansatz für transpersonale Therapie dar. Der Grundgedanke dabei ist, dass eine Situation zunächst wirklich angenommen, zu sich genommen sein muss, bevor sie einer Veränderung zugänglich ist. Gleichwohl geht es immer noch um Veränderung. Aber von dieser gestalttherapeutischen Sichtweise bis hin zu den spirituellen Lehren, bei denen es um Hingabe an das, was gerade ist geht, ist es kein weiter Weg mehr. Die Lehre vom Paradoxon der Veränderung ist deshalb eine wunderbare Plattform für die Ausdehnung der Gestalttherapie ins Transpersonale.

Aus meiner Sicht kann diese Form des Umgangs mit scheinbaren Problemen noch fruchtbarer werden, wenn man den spirituellen Grund, auf dem das stattfindet, erkannt hat. Wenn ich erkannt und erfahren habe, dass es ein Ich bin gibt, das jenseits des Verstandes und auch jenseits des Körpers ist, das immer war oder anders ausgedrückt, das jenseits der Zeit ist, dann ist es möglich, den Widerstand gegen das was ist aufzugeben und mit der gegenwärtigen Erfahrung zu sein egal wie diese Erfahrung ist. Ich bin dem Leben gegenüber weder gierig noch ablehnend, wie man im Buddhismus sagt.

Ich möchte dies aus dem Blickwinkel der Auffassungen Krishnamurtis näher erläutern:

Klienten kommen in der Regel zur Therapie, weil sie Probleme zu haben. Das Problem besteht oft darin, dass erlebte Realität und die Vorstellung, die sie von ihrem Leben haben, nicht übereinstimmen. Sich an einem, wie auch immer gearteten Ideal zu messen und danach zu streben, erzeugt innere Spannung, inneren Druck. Dies gilt grundsätzlich, ganz egal wie sinnvoll und erstrebenswert ein Ideal auch immer erscheinen mag. Davon abgesehen gibt es damit noch eine weitere Schwierigkeit: Das Erstrebte erscheint in der Vorstellung besser, schöner, anstrebenswerter als die erlebte Realität. Ob dies tatsächlich so ist, wissen wir letztlich nicht, weder der Klient noch der Therapeut.

Krishnamurti sagt, das Gehirn sei dahingehend geprägt, dass es Probleme züchtet. Seine Überlegungen laufen darauf hinaus, dass es die Gewohnheit gibt, das was als Ich empfunden wird, von bestimmten ungeliebten Eigenschaften abzutrennen (in der Jung'schen Terminologie der Schatten). Sobald Ich und eine Eigenschaft unterschieden werden, beginnt die ganze Palette von Versuchen, davon loszukommen, sich zu beherrschen, sich zu ändern. Sobald sich ein Spalt auftut, zwischen einer unangenehmen Erfahrung und dem empfundenen Ich, entsteht ein Problem, entsteht Konflikt. Man hadert mit sich selbst, ist verärgert, enttäuscht, resigniert. Als ob da zwei wären, oder noch mehr. Es entsteht Spaltung. Mit dieser Spaltung arbeiten viele Therapieformen. In der Gestalttherapie zum Beispiel der Wechsel zwischen



den Stühlen, der Versuch, die Teile zu versöhnen, zu integrieren. Eine wichtige Arbeit.

- Krishnamurti geht jedoch anders an die Sache heran (Krishnamurti 1986, 121 f): "Wenn man erst einmal diese Tatsache erkannt hat, dass zwischen mir und der Eigenschaft kein Unterschied besteht, kommt es zu einer total veränderten Bewegung. Da gibt es keinen Konflikt." Der Konflikt oder das Problem ist also nicht ein von außen an uns herangetragenem objektiver Tatbestand, sondern entsteht durch die Trennung zwischen dem Ich und der entsprechenden Eigenschaft.

Kann dieses Gehirn mit dem Gegebenen verweilen, dass ich das bin? Verweilen, nicht davonlaufen, nicht versuchen, das zu beherrschen, denn im Augenblick, in dem Sie Beherrschung ausüben, entsteht der Kontrolleur und das, was er kontrolliert. Daher wird es zum Bemühen (Krishnamurti a. a. O.). Er erläutert dies an einem Beispiel: Schuld. Das ist kein Problem. Es ist eine Tatsache. Das ist nicht etwas, das man lösen muss, nicht etwas, das man überwinden muss. Sie fühlen sich für etwas schuldig, das Sie getan haben. Das ist eine Tatsache, und sie verweilen bei ihr. Wenn Sie bei ihr verweilen, beginnt sie - bitte hören Sie zu - sich zu entfalten und zu welken. Wie eine Blume - wenn Sie sie blühen lassen und nicht handeln, nicht sagen: Ich muss das tun oder darf das nicht tun, dann beginnt sie zu welken und zu sterben. Bitte verstehen Sie das. Sie können jedes Problem so behandeln. Wenn Sie das entdecken, erkennen, dass es so ist, dann ist das für die Psyche ein enormer Faktor, der sie von aller Vergangenheit und von den gegenwärtigen Kämpfen und Anstrengungen befreit (a. a. O.).

- Dies ist für mich ein sehr konkreter, aus tiefer spiritueller Einsicht kommender Therapieansatz, der meine Arbeit ganz wesentlich prägt. Die immer genauer und subtiler werdende Beobachtung dessen was ist und der Widerstände dagegen, der mehr oder weniger automatisierten Versuche dies weg zu schieben. Hinter der eigentlichen Erfahrung gibt es oft eine sehr subtile, aber mit einiger Übung wahrnehmbare innere Haltung dazu. Diese Haltung entsteht durch den Spalt, der sich gewohnheitsmäßig zwischen der Erfahrung und dem empfundenen Ich auftut: Da ist Freude, das ist schön. Da ist Scham, das will ich nicht, etc. Das ist der innere Kommentator, der dualistisches Erleben kreiert, eine Welt aus Gut und Böse, angenehm und unangenehm. Die therapeutische Intervention nach dem Gewahrwerden dieses Spalts ist, bewusst mit dieser Trennung und den damit einhergehenden Gefühlen und Kommentaren zu sein. Es nicht loswerden wollen, es nicht ändern wollen. Sich dieser zum Teil ungeheuer subtilen Mechanismen gewahr zu werden, ist ein "Ziel" transpersonaler Therapie. Veränderung gerät in den Hintergrund, wenn es die, wenn auch temporäre, Erfahrung eines Ich bin gibt, das jenseits des Verstandes und all der Bemühungen ist. Damit möchte ich Veränderung in keiner Weise pauschal für unwichtig oder nebensächlich erklären. In der Typ A- und Typ B-Therapie hat das Aufzeigen und Unterstützen von Veränderungsmöglichkeiten einen wichtigen Stellenwert. Es geht dabei nicht darum, ein Therapiekonzept durch ein anderes, transpersonales zu ersetzen, sondern um situations- und klientenadäquate Therapie.



- Ich arbeite in dieser Weise mit "unangenehmen Gefühlen" und auch mit körperlichen Phänomenen, wie zum Beispiel psychosomatischen Magenbeschwerden. Bei dem, was gerade ist, einfach zu bleiben, hat nach meiner Erfahrung mit mir selbst und mit meinen Klienten eine tiefgehende Wirkung. Die Bereitschaft, das Leben so zu nehmen wie es ist, stößt das Tor auf zur transpersonalen Bewusstheitsdimension und zu einem Leben in Frieden. Es gibt nichts zu erreichen. Dies jetzt ist es! Darin steckt eine unglaubliche Erleichterung und gleichzeitig steht es unserer westlichen Konditionierung diametral entgegen. Der ständige Versuch unsere Realität zu verändern und mit ihr zu hadern, ist eine der wesentlichen Eigenheiten des Egos. Die Suche nach Lösungen. Wenn die Einsicht, dass das was ist, was und wie immer es sein mag, mein Leben ist, jetzt, tiefer sinken kann, öffnet sich ein ganz neuer Raum! Das Einüben einer solchen Haltung gegenüber dem Leben ist aus meiner Sicht eine der zentralen Aufgaben der transpersonalen Therapie.

Jeder Widerstand gegen das was gerade erfahren wird, führt zu einer Kontraktion, meist sowohl auf physischer wie auch auf psychischer Ebene. Diese Kontraktionen sind häufig vollkommen unbewusst. Die therapeutische Intervention zielt im Sinne der Ausweitung der Bewusstheit auf die immer bewußtere Wahrnehmung dieses Vorgangs hin: Welche Erfahrung schiebe ich gerade von mir weg und wie fühlt sich das an. Jede als negativ empfundene Erfahrung führt zu einer Kontraktion. Der Versuch etwas als negativ erfahrenes nicht spüren zu wollen, bewirkt eine weitere Kontraktion. Sich darüber zu ärgern, dass man das nicht spüren kann noch eine Kontraktion usw.. Damit passiert Anhaftung und eine Verstärkung der Illusion des Getrenntseins. Anders ausgedrückt: die Illusion der Welt der Erscheinungen wird aus spiritueller Sicht ganz wesentlich durch die ständige, gewohnheitsmäßige Vermeidung dessen, was wir gerade subjektiv erfahren, verursacht.

Ziel einer solchen Therapie ist dabei nicht in erster Linie, sich danach besser zu fühlen, sondern mehr und mehr Bewusstheit in das Gespinnst von Maja, der Welt der Erscheinungen zu bringen. Wie weit man bei dieser Bewusstseinsarbeit bei jedem einzelnen Klienten fortschreiten kann, hängt ausschließlich von ihm ab. Der Therapeut sollte auch hier dem Klienten keine abstrakten spirituellen Inhalte überstülpen, sondern einfach vorsichtig tastend dem Klienten bei seiner Bewusstseinsforschung zur Seite stehen.

Die therapeutische Idee ist nun, dass man diese Kette von Kontraktionen an der Stelle unterbrechen kann, die gerade bewusst wird. Das Loslassen an einer Stelle hat Wirkungen auf die ganze Kette. Wie ein Dominoeffekt! Die therapeutische Intervention im o. g. Beispiel bestünde zum Beispiel darin, den Klienten zu ermuntern, seinen Ärger zu spüren und ihn zu würdigen: Schau mal, ob es möglich ist, Dich achtsam dazuzulegen, ihn einfach da sein zu lassen. Manchmal ist dieses achtsame Dazulegen für die Klienten gut möglich. Oft erfahren die Klienten aber an dieser Stelle inneren Widerstand, mit dem man dann weiterarbeiten kann.

Zusammenfassend kann man sagen: Entscheidende Voraussetzung für diese Ausweitung des Gestaltansatzes ins Transpersonale ist eine Verringerung der Prob-



lemlösungsfixierung bei Klient und Therapeut. Es geht dabei also um ein "sich sein lassen", wie Meister Eckhardt sich ausdrückte. Schaut man einmal durch diese, zu-gegebenermaßen für westliches Denken sehr ungewohnte Brille, so springt einem die erstaunliche Tatsache ins Auge, dass Klienten (Therapeuten in der Regel auch!) sehr festgefügte Vorstellungen davon haben, wie ihr Leben sein sollte: sie wollen nicht schlecht drauf sein, sondern gut; sie wollen keine Angst haben, sie wollen intensiver leben, sie wollen ihren Ehepartner nicht so haben, sondern anders etc.. Und sie wollen "Lösungen" für diese "Probleme" finden. Man könnte sagen, es handelt sich bei dieser "Problemlösungsfixierung" um so etwas wie einen generalisier-ten Abwehrmechanismus gegen das Leben.

Die Grundüberzeugung dabei ist: wenn ich das was mir nicht gefällt nicht haben will und von mir wegschiebe, dann wird es besser. Aber das stimmt nicht: Angst wird nicht weniger, wenn ich sie nicht haben will, mein Ehepartner wird nicht verständiger, weil ich ihn so nicht will etc. Auch der Umkehrschluss, wenn ich meinen Widerstand gegen das was hier und jetzt ist, loslasse, dann bleibt alles wie es ist, erweist sich bei genauerer Betrachtung als Trugschluss: wenn ich aufhöre, gegen den Strom des Lebens anzukämpfen, passiert nicht Stillstand, sondern Fließen mit dem Leben. Einen solchen Impuls bzw. eine solche, so ganz andere Betrachtungsweise des Lebens, möchte ich meinen Klienten, auch wenn sie nicht zu den weiter oben beschriebenen beiden klassischen Typ C-Klientenkreisen gehören, zumindest vor-sichtig anbieten. Nicht jeder ist dafür offen, aber erstaunlicherweise sind es sehr viel mehr, als ich früher dachte.

## **Die Arbeit mit einschränkenden Überzeugungen in transpersonalem Kontext**

In der Gestalttherapie begegnet uns die Arbeit mit einschränkenden Überzeugungen in erster Linie bei der Introjektarbeit. Introjekte sind definitionsgemäß unverdaute Fremdkörper im eigenen System. Es handelt sich dabei um eine Grenzverschiebung in den Innenbereich einer Person. Bei dieser Definition wird ein Wirklichkeitsbegriff zugrundegelegt, der zwischen dem was wirklich Ich bin und den Introjekten unter-scheidet. Es gibt hier also eine festgelegte Grenze zwischen Ich und Umweltraum, zwischen innen und außen, Subjekt und Objekt. Die Introjekttheorie fußt also auf einem Wirklichkeitsbegriff, den ich Typ A genannt habe, der kennzeichnend für die wissenschaftlichrationale Entwicklungsstufe im System Wilbers ist. Legt man den konstruktivistischen Wirklichkeitsbegriff zugrunde, so muss der Introjektbegriff aus meiner Sicht etwas modifiziert werden. Organismus und Umweltfeld lassen sich nach dieser Vorstellung nicht ein für alle Mal säuberlich auseinander halten. Außer-dem ist es schwierig, Introjekte von anderen einschränkenden Überzeugungen zu unterscheiden, da sich die Herkunft einer solchen Überzeugung oft nicht zweifelsfrei klären lässt. Aus konstruktivistischer Sicht kann ich nur wahrnehmen, dass es eine Überzeugung, einen Glaubenssatz in mir gibt, den ich als einschränkend oder be-engend empfinde. Als einen Bestandteil dessen also, was ich mir als meine Wirk-lichkeit konstruiert habe. In der weiter oben definierten Therapie vom Typ A geht es darum, fremdes von eigenem zu scheiden, zu sich selbst zu finden, fremdes entwe-der auszuscheiden oder zu assimilieren. Typ-B-Therapie arbeitet dagegen schwer-



punktmäßig damit, bewusst zu machen, dass Leid seine Ursache nicht in erster Linie irgendwo außen hat, sondern in meinen eigenen Wirklichkeitskonstruktionen, in meinen Überzeugungen und Glaubenssätzen, egal woher diese möglicherweise irgendwann einmal gekommen sind. Gestalttherapie ist nach meiner Auffassung von ihrer theoretischen Fundierung eine Mischung aus Typ A und Typ B. Außerdem fließt sicherlich auch bei Therapeuten, die einen Wirklichkeitsbegriff vom Typ B haben, implizit der Typ A-Wirklichkeitsbegriff immer wieder mit ein.

Typ C öffnet die Tür für die Erkenntnis, das Leid ganz ursächlich durch das Ich an sich entsteht, durch die Illusion der Trennung, durch die Verstrickung in der Welt der Erscheinungen. Typ C-Therapie, transpersonale Therapie transzendiert die Vorstellung, dass es einschränkende und nicht einschränkende Konzepte und Glaubenssätze gibt. Jedes Anhaften an einer Vorstellung, an der Welt der Erscheinungen ruft Leid hervor.

Typ C-Therapie fußt aus meiner Sicht auf zwei ganz wesentlichen spirituellen Grundsätzen: Erstens ist alles so wie es ist. Es ist sehr schmerzhaft und sinnlos mit der Realität zu argumentieren. Diese Auffassung ist in den alten Traditionen am deutlichsten im Daoismus formuliert. Zweitens handelt es sich bei den Glaubenssätzen, die andere betreffen, in aller Regel um Projektionen. C. G. Jung vertrat die Auffassung, dass die Welt der Illusionen hervorgerufen wird durch die Summe unserer Projektionen und Glaubenssätze. Es geht um die Bewusstmachung dieser Illusionen, Konzepte, Urteile und Glaubenssätze. Im Mittelpunkt steht nicht die Veränderung, sondern das Erkennen. Wenn der Klient ein Problem beschrieben hat, richtet sich der Focus nicht in erster Linie auf die Lösung dieses Problems, sondern auf seine Erforschung. Welche Glaubensmuster liegen der Betrachtungsweise des Klienten zugrunde, welche Wertvorstellungen und Überzeugungen? Ist das realistisch? Wie fühlt er sich, wenn er an diese Überzeugung glaubt?

Es geht auf der Typ C-Ebene darum, die mit dem "Problem" verbundenen Gefühle da sein zu lassen, sich ihnen hinzugeben, sie mit dem Herzen zu halten, wie man auch sagen könnte. Gleichzeitig geht es auf dieser Ebene darum zu erkennen, dass die Geschichte, die wir um die Erfahrung herum kreieren, Illusion ist, ein Konstrukt des beurteilenden Verstandes, der projiziert und versucht Lösungen zu finden. Dieses Konstrukt entpuppt sich bei genauerer Betrachtung auf dieser Bewusstseinsstufe als Illusion, als Fata Morgana. Damit gibt es nichts zu tun. Wenn man in der Wüste auf einer Straße fährt und vor sich Wasser auf der Straße sieht, eine Fata Morgana, braucht man nicht anzuhalten, man braucht nicht zu pumpen und auch keinen Umweg zu fahren.

Ich möchte das anhand eines Beispiels erläutern: Ihr Ehepartner hat wieder einmal die Zahnpastatube nicht zugeschraubt, was bei Ihnen beträchtlichen Ärger ausgelöst hat. Auf der oben beschriebenen Stufe der Typ-C-Therapie stellt sich die Sache so dar: Der Ärger ist da, das ist eine Tatsache. Nun geht es aber weder darum, den Partner dafür verantwortlich zu machen, ihn als Wiederholungstäter zu brandmarken und ihm zu unterstellen, er würde Sie und Ihre Bedürfnisse damit missachten etc., noch sich selbst über Ihre eigene Kleinkariertheit zu ärgern, weil Sie trotz vieler Jah-



re Therapie und Meditation immer noch nicht so weit sind, über solche Kleinigkeiten gelassen hinweg zu sehen.... Das wären mögliche Geschichten, die der beurteilende Verstand um den Ärger herum stricken könnte, die Fata Morgana, die so real erscheint. Stattdessen gilt es, dem Ärger, der eine Tatsache ist, Raum zu geben, zuzulassen, dass er sich ausbreitet, ohne etwas dagegen zu unternehmen. Don't try to fix it, don't try to change it, don't try to get rid of it, wie Isaac Shapiro, ein südafrikanischer Advaita-Lehrer sagt. Sie machen weder andere verantwortlich für Ihren Ärger, noch machen Sie sich selbst dafür herunter. Typ C-Therapie unterstützt und begleitet diesen Erkenntnisprozess.

Dies gilt jedoch nur für diese Stufe und für Klienten, die für solche tiefen Einsichten offen sind. Auf den Stufen A und B kann es natürlich sinnvoll sein, zusammen mit dem Klienten nach Lösungen zu suchen oder Verhaltensänderungen zu unterstützen. In diesem Beispiel etwa an seinem Konfliktverhalten zu arbeiten, mit dem Ärger adäquat umgehen lernen, ihn vielleicht erst einmal bewusst zu spüren, die eigenen Glaubensmuster anzuschauen, wie kommt es, dass ich mich so schnell missachtet fühle etc.. Auch hier wieder: es geht nicht um besser oder schlechter, sondern um Therapie, die dem Klienten und der Situation angemessen ist.

## **Integrale Gestalttherapie**

Trotz der Bedeutung der transpersonalen Therapie bleiben natürlich die wichtigen Techniken der Typ A- bzw. vor allem der Typ B-Therapie, also die Grundpfeiler der Gestalttherapie, für die Therapie von großer Wichtigkeit. Die transpersonale Therapie darf nicht an die Stelle der herkömmlichen Therapie treten, sondern bereichert und erweitert diese im Sinne einer integralen Gestalttherapie. Welche Form der Therapie zur Anwendung kommt, sollte ausschließlich vom Klienten und seinen Bedürfnissen abhängen. Dabei sollte man in der Praxis eines nicht vergessen: die Grenzen sind fließend. Bei der Abgrenzung zwischen Typ A- Typ B- und Typ-C-Therapie handelt es sich lediglich um theoretische Konstrukte, die der Verständlichkeit dienen sollen. In der praktischen Arbeit durchdringen sich diese Ansätze situations- und klientenadäquat.

### Literaturhinweise:

- FRAMBACH, L. (1993): Identität und Befreiung. Petersberg (Vianova)
- FRAMBACH, L. (1999): Spirituelle Aspekte der Gestalttherapie. In: Handbuch der Gestalttherapie, Hogrefe, 613-632
- FUHR, R./GREMLER-FUHR, M. (1995): Gestalt-Ansatz. Köln (Edition Humanistische Psychologie)
- FUHR, R. (1999): Ansätze einer Entwicklungstheorie für die Gestalttherapie. In: Handbuch der Gestalttherapie, Hogrefe, 575-598
- GALUSKA, J. (1998): Die transpersonale Dimension der Psychotherapie. In: Riedel, L (Hrsg.) (1998): Sinn und Unsinn der Psychotherapie, 41-60. Rheinfelden (Mandala Media)



- GROF, S. (1987): Das Abenteuer der Selbstentdeckung. Reinbek (Rowohlt)
- GROF, S. u. C. (1990): Spirituelle Krisen. München (Kösel)
- HELG, F. (2000): Psychotherapie und Spiritualität. Düsseldorf u. Zürich (Walter)
- KEGAN, R. (1986): Die Entwicklungsstufen des Selbst. München (Kindt)
- KRISHNAMURTI, J. (1996a): Aus dem Schatten in den Frieden. Frankfurt a. Main; Berlin (Ullstein)
- KRISHNAMURTI, J. (1986): Die letzten Gespräche in Saanen. Grafing (Aquamarin)
- KRISHNAMURTI, J. (1996): Das Notizbuch. Frankfurt a. Main (Fischer)
- KURTZ-VON ASCHOFF, J. (1995): Grundlagen der Klinischen Psychotherapie. Stuttgart (Kohlhammer)
- LOY, D. (1988): Nondualität - Über die Natur der Wirklichkeit. Frankfurt a. Main (Krüger)
- MEHRGARDT, M. (1999): Erkenntnistheoretische Fundierung der Gestalttherapie. In: Handbuch der Gestalttherapie, 485-511
- MEIER, G. (1999): Vermeidungsformen - Skripte aus dem Symbolon-Institut
- NARANJO, C. (1993): Gestalt. Freiamt (Arbor)
- PERLS, F.S. (1976), Grundlagen der Gestalttherapie. München (Pfeiffer)
- PÖRKSEN, B. (2001): Die Gewissheit der Ungewissheit. Heidelberg (Karl Auer Systeme)
- PORTELE, G. H. (1992): Der Mensch ist kein Wägelchen. Köln (Edition Humanistische Psychologie)
- REINCKE, U. (2002): Ichentwicklung und Eignung zur Meditation. In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 1/2002, 17-28
- SHAPIRO, I. (2001): Es geschieht ganz von selbst. Freiburg i. Br. (Lüchow)
- TOLLE, E. (2000): Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Bielefeld (Kamphausen)
- WALCH, S. (2002): Dimensionen der menschlichen Seele. Düsseldorf; Zürich (Walter)
- WILBER, K. (1979): Wege zum Selbst. München (Goldmann)
- WILBER, K. (2001): Einfach Das. Frankfurt a. Main (Fischer)
- WILBER, K. (2001a): Integrale Psychologie. Freiamt (Arbor)
- ZÖBELI, J. (2000): Wieviel Ego braucht der Mensch?, In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 1/2001, 33-46