

Eine Spiritualität des Lebens

Joachim Galuska im Gespräch mit Liane Hofmann

LH: Lieber Joachim, ich freue mich sehr, dass du dich zu diesem Interview bereit erklärt hast. Du hast im Laufe deiner beruflichen Karriere verschiedenste Projekte angestoßen, die alle dazu dienen, Spiritualität und die Förderung einer Kultur des Bewusstseins als wichtige Themenfelder sowohl auf gesamtgesellschaftlicher Ebene als auch innerhalb der Gesundheitsversorgung auf die Agenda zu setzen. Dazu gehören zum Beispiel die Initiative zu dieser Zeitschrift oder zum Lehrstuhl „Angewandte Bewusstseinswissenschaften“. Kannst du bitte einige dieser Projekte, die dir besonders am Herzen lagen, zum Einstieg kurz beschreiben?

JG: Das erste Projekt dieser Art war die Mitbegründung des *S.E.N. Deutschland*, also des Netzwerks für spirituelle Entwicklung und Krisenbegleitung, bereits 1993. Und da war es mir wichtig, dass es das, was es in den USA, von Stan Grof mitgegründet, schon gab, auch in Deutschland gibt. Dass Menschen, die spirituelle Themen oder religiöse Problematiken in sich tragen und darüber dekompensieren, auch eine Unterstützung bekommen, in der das Spirituelle nicht gleich pathologisiert wird, sondern in der es gewürdigt wird und auch im therapeutischen Prozess seine qualifizierte Antwort bekommt. Deshalb haben wir dieses Netzwerk gegründet und vor allen Dingen auch eine Therapeutenliste von Menschen überall in Deutschland erstellt, die sowohl Erfahrungen in der Spiritualität hatten oder haben als auch qualifiziert sind, als Therapeuten zu arbeiten. Das war das Erste, was mir wichtig war. Dann natürlich die Zeitschrift, 1995, das ist ja schon lange her. Zusammen mit Edith Zundel habe ich sie damals unter dem Namen *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* gegründet. Ich hatte ja 1990 auch Heiligenfeld gegründet und somit bereits einige Jahre Erfahrung im klinischen Sektor. Wir wollten eben neben der konventionellen Psychotherapie auch eine spirituell motivierte Psychotherapie auf den Weg bringen, was wir in Heiligenfeld mit einem ganzheitlichen Konzept getan haben. Damals gab es solche Bewegungen wie die der transpersonalen Psychologie als vierte Kraft neben Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie und den humanistischen Verfahren. So haben wir uns überlegt, diese Zeitschrift herauszugeben, aus der dann später die Zeitschrift *Bewusstseinswissenschaften* geworden ist. Ein paar Jahre später, 1999, habe ich zusammen mit Wilfried Belschner das *Deutsche Kollegium für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* gegründet, eine Art Wissenschaftsnetzwerk, das sich mittlerweile zur *Gesellschaft für Bewusstseinswissenschaften und Bewusstseinskultur* umgewandelt hat, geleitet und organisiert von Thilo Hinterberger in Regensburg. Also auch da wieder dieses Thema: Wie bekommt man

Spiritualität in die Psychotherapie? Wie bekommt man es auch wissenschaftlich bewertet, auch begründet, auch weiterentwickelt? Es war mir immer wichtig, das auch qualifiziert zu tun, zumal wir es ja mit unserer Art der Therapie in Heiligenfeld auch brauchten. Das hat auch dazu geführt, dass ich später, im Jahr 2008, die *Stiftung Bewusstseinswissenschaften* gegründet habe, die es ja immer noch gibt. Da gab es schon diesen Begriffswandel vom „Transpersonalen“ hin zur „Bewusstseinswissenschaft“, weil der Begriff „transpersonal“ doch gesellschaftlich missverstanden wurde. Ken Wilber hat ihn ja als eine Weiterentwicklung des Integralen und des Personalen verstanden, wenn man so will. Und man kann ihn auch im Dürckheimschen Sinne oder im jungianischen Sinne als einen Schritt verstehen, der über das konventionelle Alltagsbewusstsein des erwachsenen Menschen hinausgeht. Aber der Begriff wurde auch verflacht und von allen möglichen Leuten ziemlich spekulativ benutzt. Daraufhin haben wir gesagt, dass es eigentlich um Bewusstseinsentwicklung und Bewusstseinsbildung geht. Und so sind dann diese Veränderungen der Bezeichnungen in Richtung „Bewusstseinswissenschaft“, in Richtung „Bewusstseinsforschung“ und so weiter entstanden. Ich habe dann eben auch diese Stiftung gegründet, aus der heraus die Stiftungsprofessur von Thilo Hinterberger in Regensburg entstanden ist. Sie ist zwar von Heiligenfeld finanziert worden, aber die ganze Vorarbeit und auch das Auswahlverfahren haben die Stiftung und die entsprechenden Menschen in der Stiftung begleitet. Und das war mir sehr, sehr wichtig. Also eigentlich bis hin zu dem Thema „angewandte Bewusstseinswissenschaften“. Für mich ist natürlich auch das Thema „Bewusstseinskultur“ wichtig, weil ich nicht primär Wissenschaftler bin, sondern jemand, der mit Introspektion und auch mit dem, was man an einer Klinik machen kann, verbunden ist. Aber vor allen Dingen habe ich auch versucht, das Thema im Sinne einer Bewusstseinskultur in die Gesellschaft zu bringen, was auch durch die Achtsamkeitswelle eine Menge Unterstützung und Aufmerksamkeit bekommen hat. Letztendlich waren die letzten Jahre aber ja so vernebelnd, dass die Achtsamkeitswelle nicht stark genug war, um aufgeklärt zu sein und den Menschen zu helfen, genügend innere Distanz zu all den Dingen zu bewahren. Dennoch ist es natürlich etwas, was sinnvoll ist und auch von mir unterstützt wurde. Wir haben auch versucht, es in Heiligenfeld in der Unternehmenskultur und anderen Bereichen umzusetzen. Ich habe noch ein weiteres Netzwerk gegründet, das *Spiritual Venture Network* im Jahr 2000, wo ich versucht habe, Führungskräfte, Unternehmer und Selbstständige zu vernetzen, die spirituell und im Wirtschaftsleben aktiv sind. Da spielt das Thema Unternehmenskultur, Bewusstseinskultur im Unternehmen, Spiritualität im Unternehmen auch eine große Rolle. Dieses Netzwerk wurde auch nach einem amerikanischen Vorbild gegründet, dem *Spiritual Venture Network*, und heißt mittlerweile *Spirit Plus*. Es ist ein kleines Netzwerk, aber es zeigt einfach mein Bemühen, möglichst viele Netzwerke ins Leben zu rufen. Und was mir natürlich auch noch am Herzen liegt, sind meine Aufrufe. Ich habe drei Aufrufe gemacht, den ersten im Jahr 2010 zur psychosozialen Lage in Deutschland, mit dem wir mit über zwanzig Chefärzten auf die psychosoziale Überlastung der Bevölkerung hinweisen wollten. Die Situation ist noch schlimmer geworden und so haben wir 2016 noch einmal einen Aufruf gemacht, den „Aufruf zum Leben“, mit dem wir darauf hinweisen wollten, dass es nicht nur eine Belastung der Seele gibt, sondern dass die Seele auch resilient sein kann, innere Kraft besitzen kann, eigentlich auch eine Größe

und Schönheit besitzt, und dass man daraus ja auch etwas schöpfen kann, um gegen diese Überlastung etwas anzubieten. Letztendlich hat das gesellschaftlich gesehen zwar die Burnout-Diskussion ein bisschen vorangetrieben, aber nicht dazu geführt, dass wesentliche Entlastungen stattgefunden haben. Wenn man die Zahlen aus den letzten Jahren sieht, ist die psychosoziale Überlastung noch größer geworden. Ich habe die aktuellen Zahlen gerade für den nächsten Kongress recherchiert. Sie sind wieder dramatisch gestiegen und wir liegen schon bei fast 40 % Krankschreibungen wegen psychischer Erkrankungen. Diagnoseprävalenz nennt man das: also einmal im Jahr in mindestens einem Quartal eine psychische Diagnose bei fast 40 % der Versicherten der DAK und das dürfte auch für die anderen Krankenkassen relativ charakteristisch sein. Solche Zahlen hatten wir damals noch nicht. Wir sind von 20 bis 30 % ausgegangen. Das sind natürlich auch die Folgen dieser ganzen politischen Entwicklungen, der Angst und so weiter, die jetzt durchschlagen. Auch die Suizidzahlen sind angestiegen. Wir hatten im letzten Jahr so viele Suizide wie zuletzt 1995: 10.300 offizielle Fälle, da ist die Dunkelziffer noch gar nicht mit eingerechnet. Diese Aufrufe liegen mir sehr am Herzen und ich habe versucht, solche Dinge auch in die Themen meiner Kongresse, der Heiligenfeld Kongresse, einzubringen, früher zum Beispiel „Spiritualität und Wirtschaft“ oder „Spiritualität und Medizin oder Psychotherapie“. Jetzt sind es so fundamentale Themen wie „Bewusstsein“, „Spiritualität im Leben“, „Resilienz“, „Kairos“, „Liebe“, „Wir“. Nach einer Pause war „Leben lieben“ das Thema des Kongresses, dieses Jahr ist es „Offenheit“ und nächstes Jahr wird es „Seele im Aufbruch“ sein: Also die Seele muss jetzt mal aufstehen und sagen, wie wichtig sie ist. Solche Themen waren mir wichtig. Ich habe jetzt einmal versucht, das sehr kurz zusammenzufassen.

LH: Man kann daran ja ersehen, wie viel das auch war und wie überaus reichhaltig. Und die nächste Frage überschneidet sich wohl etwas mit dem Vorausgegangenen, aber vielleicht noch einmal aus einer etwas anderen Sichtweise, Perspektive geschaut: Deine Arbeit war stets durch einen hochgradig professionellen, multiperspektivischen und integrativen Ansatz geprägt. Du hast Wissenschaftler, Professionelle aus den verschiedensten Disziplinen und Berufsfeldern und interessierte Laien gleichermaßen adressiert und zusammengeführt. Welche Visionen und Ziele haben dich dabei geleitet – vielleicht jetzt nochmals aus der Vogelperspektive betrachtet?

JG: Ich habe ja immer gesagt, ich bin Mensch, Arzt und Unternehmer. Und das ist natürlich auch die Reihenfolge, die für mich in meinem Leben wichtig war. Zunächst einmal war ich und bin ich ein Mensch, der sich selber befreien musste in seinem Leben, von allen möglichen Traumatisierungen, Zwängen, Grenzen, und der sich selbst finden musste. Und dem es natürlich wichtig ist, dass andere Menschen dies auch tun können, dass andere Menschen auch diese Möglichkeit finden. Das hat mich viel Zeit gekostet, viel Energie. Ich dachte mir, wenn ich als Arzt oder eben vor allen Dingen im Bereich der Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik tätig bin, dann müssen die Menschen nicht alle so einen langen Weg gehen wie ich. Und ich habe mich gefragt: Kann ich etwas dazu beitragen, dass das, was ich als wesentlich empfunden habe, auch diesen Menschen und uns Menschen auch hilft? Und kann ich das vielleicht sogar auch in die Gesellschaft bringen? Als Unterneh-

mer habe ich dann eben versucht, es in die Gesellschaft zu bringen. Für mich ist ein Unternehmen ein Teil, der real da ist, in der Gesellschaft. Und der natürlich auch mit Licht und Schatten umgehen muss, aber eben versucht, sichtbar zu machen, dass man auch menschliche Medizin machen kann, dass man ein Unternehmen menschlich führen kann. Das schließt auch mit ein, dass ich meine Kraft immer aus einer spirituellen Verankerung genommen habe, die ich aber nicht mehr irgendeinem Glauben oder irgendeiner speziellen Richtung zuordnen würde. Ja, ich hatte natürlich eine christliche Kindheit und habe sicherlich noch Verbindungen zur Andacht und zu dem Emotionalen, was in der Kirche – und in der katholischen Kirche im Christentum vor allen Dingen – auch da ist. Aber der persönliche Gott, der war für mich schon lange nicht mehr sinnvoll. Ich habe dann sehr viel vom Buddhismus gelernt, von der Meditation, von der Vipassana-Meditation. Ich habe ja selbst buddhistische Meditation gelehrt, aber ich habe auch sehr viele andere Dinge ausprobiert. In der Psychotherapie konnte und kann ich es bis heute nicht nachvollziehen, wieso die verschiedenen Schulen sich gegenseitig bekriegen, obwohl man doch wirklich das Gute aus jeder Schule nehmen kann. Und das sehe ich in der Spiritualität auch so und habe versucht, es in Heiligenfeld oder auch in meiner ganzen Theoriebildung mit „beseelter Psychotherapie“ oder „Spiritualität des Lebens“ umzusetzen. Das sind Impulse, die ich geben wollte, dass ich gesagt habe, lasst uns doch auf eine ganzheitliche, integrative Weise Dinge zusammenbringen, die nützlich und hilfreich sind für die Menschen, die menschlich sind, die uns verbunden sein lassen miteinander und auch mit dem Planeten. Und man kann so viel lernen, auch von anderen Kulturen. Zum Beispiel jetzt, wo wir viel von den Indigenen lernen müssen, weil sie ja ein ganz natürliches Verhältnis zur Welt, zum Planeten haben und durch die vielen Ausrottungsversuche sehr gebeutelt sind. Aber sie sind immer noch sehr präsent und versuchen ihre Sache voranzubringen. Und das ist ein ganz, ganz anderer Ansatz, das Verbundensein, die Liebe zum Leben, als ein Ansatz wie die Meditation, die ganz in den Rückzug geht. Aber auch das hat natürlich seinen Sinn. Mir war es immer wichtig, das, was sich als brauchbar, sinnvoll und auch nachweisbar hilfreich erweist, zu nutzen und in ein ganzheitliches Konzept zu bringen. Und ich glaube, irgendwie ist mir das auch gelungen. Ich nehme einmal eine Sache von Jean Gebser heraus, der ja sagte, dass es in der höheren Reifestufe von kollektivem Bewusstsein das Integral-Aperspektivische gibt. „Integral“ führt alles zusammen, aber das Aperspektivische ist nicht mehr gefangen in einer Ideologie, in einem Blickwinkel. Es ist wirklich eine freie und offene Position und ein wirklich offener Geist, der aus allem Möglichen schöpfen kann. Und wenn man mit so einem Geist therapeutisch arbeitet oder versucht, mit so einem Geist ein Unternehmen zu führen, Kinder zu begleiten, in der Gesellschaft zu wirken oder eben auch Meditation zu machen oder sogar Wissenschaft zu betreiben, dann, so glaube ich, kann man viele einfach sinnvolle Dinge zusammenfügen und zusammenführen, die die Menschheit hervorgebracht hat. Wir müssen nicht alles neu erfinden. Das mag zwar auch gut sein, aber wir haben bereits so viel Wertvolles, dass es gut ist, das irgendwie nutzbar zu machen. Es war ja in den 1990er Jahren im Grunde eine große Aufgabe, das alles aufzuarbeiten, was die 1970er, 1980er Jahre hervorgebracht haben, nach der Studentenbewegung diese großen Bewegungen auch in der Psychotherapie, in der Selbsterfahrung, in der Spiritualität, und es für alles Mögliche nutzbar zu machen.

Das war immer mein Anliegen, aber es eben nicht einfach „zusammenzubasteln“, sondern es wirklich zu überprüfen. So haben wir in unseren Kliniken von Anfang an Qualitätssicherung gemacht, um zu prüfen, ob es gut ist, ob es nicht gut ist, ob es funktioniert oder nicht, und dann eben weiterzuschauen. Es war mir immer sehr, sehr wichtig, da aufgeklärt und klar zu bleiben, weil ja auch unheimlich viel Ideologie vorhanden ist, sowohl in der Psychotherapie als auch in der spirituellen oder gar esoterischen Szene.

LH: Vielen Dank, Joachim, für diese Ausführungen. Wir haben jetzt zunächst einmal sozusagen den weiten Rahmen aufgespannt und jetzt möchte ich gerne nochmals stärker auf das Thema spirituelle Krisen fokussieren. Wie kam es dazu, dass sich das Thema der spirituellen Entwicklung und ihrer möglichen Krisen zu einem Schwerpunkt deiner beruflichen Tätigkeit entwickelte? Was hat dazu geführt, dass du dich mit dieser Thematik so intensiv befasst hast, und warum erschien dir die Auseinandersetzung mit dem Thema spirituelle Krisen damals so wichtig?

JG: Zunächst einmal sind es auch hier wieder der eigene spirituelle Weg und all die Fallen und Fehlentwicklungen, in die man da geraten kann, zumal ich als Arzt und Psychotherapeut sowieso ein Augenmerk darauf habe, wo Menschen scheitern oder wo ich selber scheitern könnte. Ich bin ja auch nicht, sagen wir mal, „heil“ aus meiner Kindheit herausgekommen. Da habe ich mich natürlich auch gefragt, was es auf dem spirituellen Weg für Fallen gibt. Und die findet man dann natürlich schnell. Ich habe auch viel Meditationserfahrung in Kursen gesammelt und gesehen, wie Leute dekompenziert und regelrecht psychotisch geworden oder zumindest doch in erhebliche Krisen geraten sind. Und da habe ich auch gesehen, dass das nicht einfach „wegmeditierbar“ und durch Meditation lösbar ist. Dafür braucht es das Wissen und die Erfahrung von erfahrenen Therapeuten, die das auch halten, aushalten, einordnen und vor allen Dingen auch in die Persönlichkeitsentwicklung integrieren können. Das ist ja das Schwierige. So war eines der charakteristischen Dinge, die ich fand, diese Spaltung der Welt: die spirituelle Welt, wenn ich auf dem Kissen oder im Meditationskurs oder in Indien irgendwo im Aschram bin, da geht es mir gut, und dann komme ich wieder hierher und komme mit der Welt nicht mehr zurecht. Dann arbeite ich hier ein bisschen und fliege anschließend wieder zurück und so teilt sich das Innere in zwei Welten, die aber nicht miteinander kommunizieren. Und ich wusste ja als Arzt, dass Spaltungsprozesse innerhalb einer Persönlichkeit eine Katastrophe sind und dass es immer um Integration geht. Also habe ich sowohl auf dem eigenen spirituellen Weg, bei meinen Mitreisenden wie auch als Fachmann eben gesehen: Wo sind eigentlich Fallstricke, die ich möglichst auch für mich selber vermeide? Und so habe ich angefangen, mich damit zu beschäftigen. Meine Lehrerin hat mich auch hin und wieder gefragt, wenn Leute im Kurs dekompenziert sind, wie ich das sehe und was ich davon halte oder was sie jetzt tun soll. Das gilt vor allen Dingen natürlich bei den schweren Störungen, also wenn beispielsweise wirklich jemand borderlinemäßig hin- und herschwankt und sich selbst etwas antun will oder in der Psychose alles Mögliche durcheinanderwirft. Auch sehr interessant fand ich, was in Amerika diskutiert wurde, nämlich die Abgrenzung der spirituellen Krise von der Psychose, was ich als Psychiater nie besonders glücklich fand, denn eine spiritu-

elle Krise ist eine Krise, aber sie kann auch eine psychotische spirituelle Krise sein. Und dann ist eine Psychose vorwiegend zu betrachten und anzugehen, weil sie das Wichtigere ist, und dabei sind natürlich die spirituellen Inhalte nicht zu vernachlässigen. Aber es war für mich immer wichtig zu schauen: Wie wird das Spirituelle verarbeitet? Dann gibt es natürlich relativ typische Krisen, die durch die jeweilige Methode oder die Schule oder den jeweiligen Glauben bestimmt sind. Die dunkle Nacht der Seele zum Beispiel ist ja im Christentum entstanden. Ich habe keinen Kontakt mehr zu Gott und fange dann an, mich selbst negativ zu behandeln. Aber sie lässt sich natürlich auch auf alle möglichen anderen Richtungen übertragen. Sie entstammt zwar ursprünglich der christlichen Tradition und es lässt sich auch ganz gut verfolgen, was man damals dachte und wie man damit umging. Aber wenn man es dann auf andere Dinge überträgt, gelangt man auch wieder zu interessanten Fragestellungen. Ein weiteres Beispiel sind Kundalini-Erfahrungen mit energetischen Empfindungen: Wie geht man damit um? Da gibt es schon auch spezifisches Wissen, aber natürlich bleibt immer die Frage, wie jemand es in seinen Organismus, in sein Körpergefühl, in sein ganzheitliches Körpergefühl und auch in seine Identität integrieren kann, ohne zu dissoziieren, denn gerade bei Kundalini-Energien sind Dissoziationen sehr häufig. Die Betroffenen haben dann das Gefühl, dass da tatsächlich eine physikalische Energie ist, die durch sie hindurchschießt und blockiert ist und jetzt vielleicht sogar durch irgendeine mechanische Angelegenheit wieder gelöst werden muss. Da ist die Dissoziationsgefahr auch wieder gegeben, indem man die Kundalini-Energie verdinglicht, objektiviert, wieder absplattet. Es gibt also immer wieder Störungen, die von einer inneren Spannung, einem inneren Konflikt bis hin zu Abspaltungen oder gar völliger Dekompensation reichen, und das zieht sich durch fast alle Arten von Störungen auf dem spirituellen Weg. Es kann einfach ein normales Integrationsthema sein, wie eben intensive Erfahrungen, die man macht, wenn man zum Beispiel ein Ekstasephänomen erlebt. Das muss man irgendwie in sich selbst integrieren, sowohl körperlich als auch seelisch. Und das schafft man schon, wenn man gesund ist. Aber es kann auch sein, dass sich so ein Geschehen eben nicht so gut integrieren lässt und dann ein Eigenleben entwickelt und zu allen möglichen Fehlentwicklungen der Persönlichkeit oder auch zu Dekompensationen mit psychischen Störungen führt. Es war mir wichtig, dazu einen Beitrag zu leisten, dies auch vom Klinischen her zu betrachten. Deswegen habe ich ja auch damals zusammen mit Dorothea, meiner früheren Frau, den Artikel für euer Buch geschrieben, in dem wir versucht haben, genau das ein bisschen auseinanderzuidividieren bzw. zusammenzufügen und anhand von Fallbeispielen deutlich zu machen, wie wir es aus klinischer Sicht verstehen.

LH: Was mich in diesem Zusammenhang auch interessieren würde, ist die Frage, welche Personen dein Verständnis von spirituellen Krisen und deinen Zugang zu ihnen besonders beeinflusst und inspiriert haben?

JG: Das ist schwer zu sagen. Wir hatten hier in Deutschland wenige Menschen, mit denen man darüber diskutieren konnte. Pieter Loomans zum Beispiel, der das S.E.N.-Netzwerk mitgegründet hat, oder Edith Zundel, die auch bei der Netzwerkgründung und der Gründung der Zeitschrift dabei war. Vor allen Dingen natürlich

Stan Grof, den ich aber nur ein paar Mal als Redner erlebt habe. Und sicher auch Ken Wilber, der auch viel geschrieben hat über die Gefahren eines Gurus und von dem ich vor allen Dingen das integrale Konzept mit den Quadranten und Persönlichkeitsstufen übernommen habe, wodurch man sehen kann: Wo gibt es eine Reifungskrise eines Erwachsenen, der Spiritualität integrieren kann, die sich von einer Reifungskrise eines Jugendlichen oder jungen Erwachsenen unterscheidet, der noch ganz andere Aufgaben bezüglich der Reifung hat. Ich habe mir dann vorgestellt, dass Spiritualität eben auch eine Entwicklungslinie ist, die aus der Kindheit über das Jugendlichen- und Erwachsenenalter immer weitergeht. Und auf allen diesen Entwicklungslinien kann es natürlich Blockierungen und Störungen geben. Das habe ich von Ken Wilber gelernt oder mir selbst veranschaulicht. Das waren für mich wichtige Menschen, die mir geholfen haben.

LH: Lass uns jetzt noch einmal mehr zum Bereich der Anwendung kommen. du hast vorhin bereits einiges angedeutet. Was sind denn deiner Meinung nach die wichtigsten Grundprinzipien bei der therapeutischen Arbeit mit Menschen, die eine spirituelle Krise durchleben? Was sind typische Risikofaktoren und was ist hilfreich?

JG: Nehmen wir zunächst einmal an, man hat eine Krise, die im Zusammenhang mit einem bestimmten System, einem Lehrer, einer Religion, einer Schule steht, die ganz typisch dafür ist, dass zum Beispiel irgendeine Emotion hochkommt und man damit umgehen muss. Dann wird das ja meistens innerhalb dieses Systems behandelt. Das heißt also, das Ganze nimmt nicht das Ausmaß an, das wir als Fachleute als eine spirituelle Krise betrachten würden, denn die Betroffenen kommen erst dann zu uns, wenn sie es nicht innerhalb ihrer Schule oder ihres Systems auf irgendeine Weise integrieren können.

Wenn eine spirituelle Krise als Störung so weit ist, dass ein Fachmann oder eine Fachfrau aufgesucht wird, dann gilt es erst einmal zu schauen, wie ist eigentlich die Grundstruktur dieser Persönlichkeit? Wie integriert oder integrationsfähig ist sie grundsätzlich? Heute sagt man: Hat diese Person genügend Resilienz? Früher haben wir gesagt: Hat diese Person genügend Selbstorganisationskräfte? Hat sie schon früher solche Krisen durchgemacht? Kann sie mit Konflikten umgehen? Kann sie Spannungen in sich selbst aushalten? Kann das Thema Spiritualität in ihrer eigenen Identität einen Platz haben? Hält diese Person das oder nicht? Und wenn sie es hält, dann gehe ich mit anderen Methoden weiter. Eher mit konfrontativen, fordernden, aktivierenden Methoden, um sozusagen die Persönlichkeit dazu zu bringen, diese Themen, diese Energien, diese Erfahrungen zu sehen, zu verarbeiten und zu integrieren. Dann kann es aber eben auch sein, dass diese Erfahrungen alte Geschichten aus der Vergangenheit oder auch Themenkreise aus dem aktuellen Leben triggern, die nicht spirituell sind, und dann müssen auch diese bearbeitet und integriert werden. Das wäre das Klassische.

Aber wenn ich jetzt feststelle, dass diese Persönlichkeit selbst sehr instabil ist, dass sie emotional ständig hin- und herschwankt, dass sie schon früher schwere Störungen hatte, dass sie eine Suchtgefahr in sich trägt oder dass sie gerne etwas abspaltet, dass sie dazu neigt, innerlich zu polarisieren zwischen Gut und Böse, Gut und Schlecht, dass sie dazu neigt, massiv zu projizieren – dann liegt hier eine Integrationsproble-

matik vor. Das übernehme ich jetzt vom tiefenpsychologischen System der operationalisierten psychodynamischen Diagnostik oder auch der Ich-Psychologie, die eben besagt, dass die Integrationskraft, die beim normalen oder halbwegs neurotischen Menschen noch vorhanden ist, bei solchen Personen nachlässt. Und dass bei solchen Menschen dann die spirituellen Themen zu sehr in den Vordergrund kommen, das ganze Leben beherrschen und die Person zu sehr dadurch geprägt wird. Wenn das der Fall ist, dann braucht es zunächst einmal sehr viel grundlegende Arbeit an der Basis, so etwas wie Grounding, so etwas wie Verankerung im Leben, so etwas wie Stabilisierung in den Beziehungen, Stabilisierung in der Psychotherapie. Ohne diese Verankerung, ohne dieses Grounding können die spirituellen Erfahrungen nicht gut integriert werden. Sie werden diese Persönlichkeit immer wieder überfordern, möglicherweise bis hin zur Psychose, wo man dann vielleicht auch schon einmal Medikamente braucht. Das Grundprinzip ist also: die Gesamtpersönlichkeit zu betrachten und das, was ich mit so jemandem machen würde, wenn er keine spirituelle Krise hätte, auf jeden Fall in die Arbeit mit hineinzunehmen. Das ist die erste Linie. Und die zweite Linie ist: Die spirituelle Thematik, die da ist, sei es eine Suche, sei es eine Bewusstseinsfrage, sei es eine energetische Frage, sei es etwas Visualisiertes, sei es jetzt etwas, was derjenige mit Geistwesen oder ähnlichem in Verbindung bringt, alle diese Dinge muss ich als Zweites ansprechen und ernst nehmen. Wenn ich dem Menschen dies nicht lasse, weil ja dahinter eine fundamentale Suche nach sich selbst steht, nach dem Leben, nach dem, was größer ist, wenn ich das nicht ernst nehme, dann wird er auch nicht glücklich werden, wenn ich nur eine konventionelle Psychotherapie mit ihm mache. Das heißt also, es braucht gleichzeitig eine Würdigung und auch eine Antwort, eine fachliche Antwort, auf den jeweiligen Inhalt und die jeweilige Suche. Nehmen wir an, dass jemand eine buddhistische Meditation im Zen-Stil macht und ständig sitzt und sitzt und sitzt und dann irgendwann in eine Krise kommt, weil er keine Erleuchtung gefunden hat, obwohl er sich so sehr gequält hat. Alles tut ihm weh und er verzweifelt und wird depressiv. Dann würde man ihm zum Beispiel sagen: Du meditierst zu einseitig und du überforderst dich. Und dass du dich überforderst, hängt mit deiner Persönlichkeit zusammen. Aber mit der Methode der Meditation hängt zusammen, dass du zu einseitig ausgerichtet bist. Und solche Fälle haben wir in Heiligenfeld in den ersten Jahren ganz oft gesehen. Und da haben wir angeregt: Machen Sie mehr Gehmeditation, Tanzmeditation, Herzensmeditation. Oftmals haben wir dann gesehen, wie sich das plötzlich verändert hat. Diese Menschen haben erfahren, dass sie ihre spirituellen Bedürfnisse weiterverfolgen und durch diese Art der Methodik einen Ausgleich schaffen konnten. Oder wenn man beispielsweise von der Parapsychologie her kommt, gibt man den Leuten Hinweise, wie sie besser mit diesen Energien, Phänomenen, Empfindungen, Bildern oder Ähnlichem umgehen können. Das Wichtige ist also, dass man beides relativ gleichwertig in der Therapie anspricht: die Persönlichkeit zu betrachten und ihr zu sagen, du brauchst eine angemessene Begleitung in deiner Persönlichkeitsentwicklung, sei es in Form von Selbsterfahrung oder Psychotherapie, und den spirituellen Weg oder die Methode zu betrachten, mit der sie zu tun haben und die sie in diese Krise gebracht hat. Und dies beides zu würdigen. Manchmal muss man dann auch andere Therapeuten mit einbeziehen, denn nicht jeder Psychotherapeut kennt sich mit den Besonderheiten jeder Art von Störung aus, die auftreten kann. Aber ich

glaube, es ist immer gut, einen spirituellen Therapeuten zu haben, der im Zentrum steht, und darüber hinaus vielleicht die eine oder andere Beratung noch dazuzunehmen. Die wesentlichen Grundprinzipien bestehen also darin, diese beiden Aspekte in der Therapie zu betrachten.

LH: Welche einzelnen Stationen erscheinen dir im Hinblick auf dein persönliches Engagement für ein vertieftes Verständnis von spirituellen Krisen und eine bessere Versorgung von Betroffenen besonders wichtig? Was davon ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

JG: Die wesentlichen Stationen beziehen sich natürlich auf meine Arbeit in Heiligenfeld. Vor 1990, als wir Heiligenfeld gegründet haben, war ich Oberarzt in der humanistisch-gestalttherapeutischen Abteilung in Bad Zwesten. Da haben wir eher in Einzelfällen geschaut, was man da tun kann, wenn wir gefragt wurden. Außerdem habe ich das S.E.N.-Netzwerk unterstützt und versucht, mich selbst mit den Grundthemen und Problemen vertrauter zu machen. Ich komme ja aus der Psychiatrie und konnte auch aufgrund meiner eigenen spirituellen Erfahrungen Menschen viel besser verstehen, die sogar psychotisch waren, weil manche entgrenzten Erfahrungen oder vertieften Erfahrungen, bewusstseinsveränderten Erfahrungen den gleichen Charakter hatten wie manches von dem, was Menschen in Psychosen berichtet haben. Auch wenn sie dann noch irgendwelche anderen Dinge dazu halluziniert oder hinzugefügt haben, die eben unrealistisch waren und auch nicht gesund, habe ich doch einiges davon verstehen und ihnen das auch vermitteln können. Als wir dann in Heiligenfeld angefangen haben, haben wir gesagt, hier haben wir auch ein Feld, wo Menschen in einer spirituellen Krise mit mehr Zeit da sein können. Das Gesundheitssystem erfordert ja eine psychische Diagnose, eine sogenannte F-Diagnose, und die Menschen, die so schwer krank sind, dass sie in eine Klinik kommen müssen, haben in der Regel auch eine F-Diagnose, beispielsweise eine Depression, eine Angststörung oder einen Trauma-Hintergrund. Das heißt, wir haben sie aufgrund ihrer Grundstörung aufgenommen und behandelt und zugleich gesagt, wir schauen uns einmal ihren spirituellen Weg gemeinsam an. Und da hatten wir in Heiligenfeld eine Menge von Elementen in der Therapie, von der Psychoedukation über meditative Angebote bis hin zu einer Kerngruppe, in der hauptsächlich Menschen mit religiösen und spirituellen Themen oder Krisen waren. Damit konnten wir also viele Jahre Erfahrungen sammeln und Heiligenfeld ist am Anfang auch dafür bekannt geworden. Manche haben gedacht, wir sind eine Klinik, die primär mit spirituellen Krisen arbeitet, aber so war das eigentlich nie. Wir hatten über viele Jahre hinweg aber immer eine Kerngruppe, das sind acht bis zehn Patienten, in der solche Themen im Vordergrund standen. Und damit konnten wir natürlich sehr viele Erfahrungen sammeln. Gleichzeitig hat sich das S.E.N.-Netzwerk weiterentwickelt und es gab dann auch Tagungen und eine Weiterentwicklung der Therapeutenliste. Wir haben damals Kriterien entwickelt und uns gefragt: „Wen nehmen wir auf diese Liste?“ „Nach welchen Kriterien macht das Sinn?“ „Welche Qualifikationen muss jemand haben?“ Das war eigentlich eine ganz gute Sache, bis etwa in die 2000er Jahre hinein. Dann ist das Ganze ein bisschen verflacht. Es gab auch nicht mehr so viel Nachfrage danach im Verhältnis zu früher.

Andererseits ist das Thema Spiritualität ja seit zehn, fünfzehn Jahren wieder mehr in der Gesellschaft aufgegriffen worden, vor allen Dingen durch die Kirchen. Und das Wort Spiritualität ist etwas gesellschaftsfähiger geworden. Die Achtsamkeitswelle hat dazu auch einen Beitrag geleistet. Und nehmen wir einmal die katholische Kirche, beispielsweise die Abtei Münsterschwarzach, die haben auch Kontemplationsangebote entwickelt und einen Bereich geschaffen für Menschen in ekklesiogenen Neurosen oder aber auch in spirituellen Krisen im Kontext von Kirche oder Glaube mitsamt den entsprechenden Erfahrungen und Störungen. Das heißt, es gab immer mehr unterschiedliche Angebote dieser Art. Ja, das waren einige der wichtigen Stationen für mich. Irgendwann einmal hatte ich dann auch nichts Neues mehr dazu zu sagen. Ich glaube, in Heiligenfeld gibt es das immer noch, aber ich bin ja seit fünf Jahren ausgeschieden und da ist auch vieles durch Corona eingeschlafen und muss jetzt wieder reaktiviert werden. Man wird sehen, was daraus wird.

LH: Du hast einiges davon bereits aufgegriffen, aber eine meiner weiteren Fragen wäre: Was hat sich verändert im Vergleich zu den 1980er, 1990er Jahren? Was waren deines Erachtens wesentliche Errungenschaften auf diesem Weg und wo steht das Gesundheitssystem deiner Meinung nach heute in Bezug auf die Integration von Spiritualität in die Behandlung von psychischen und körperlichen Erkrankungen? Und wo stehen wir heute im Hinblick auf das Verständnis und die Begleitung von spirituellen Krisen? Was hat sich da getan?

JG: Das ist natürlich eine sehr, sehr grundsätzliche Frage. Spiritualität ist dabei sicher der übergeordnete Begriff. Spirituelle Krise ist da eher etwas Spezielleres. Und da haben wir, oder ich, auch Licht und Schatten erlebt. Das muss ich schon sagen. Heiligenfeld hat immer wieder Sektenvorwürfe bekommen, Esoterikvorwürfe, alles Mögliche. Und das war zum Teil wirklich unter der Gürtellinie, was auch dazu geführt hat, dass ich Rechtsanwälte eingeschaltet und Institutionen verklagt habe. Ich habe mich immer durchgesetzt, weil es nicht berechtigt war. Aber es war der Versuch, unseren Ruf zu schädigen und uns in Bezug auf Weltanschauungsfragen in eine bestimmte Ecke zu drängen, vorgetragen von vermeintlichen Spezialisten. Da haben viele Leute geredet, ohne uns genauer zu kennen. Elemente davon gibt es vielleicht immer noch, aber nicht mehr viele. Aber es war in der Phase schwierig, in der Spiritualität nicht gesellschaftsfähig war. Und das hat sich ja etwas verändert. Für Heiligenfeld war es so, dass wir uns mit unserer allgemeinen Qualität durchgesetzt haben, auch dadurch, dass wir im Krankenhausbereich aktiv sind, zugelassen sind und da auch in einem engen qualitätssichernden Kontext stehen und in der Qualitätssicherung oftmals Spitzenplätze belegen: sowohl im Qualitätsmanagement, was die Prozesse betrifft, als auch in der Qualitätssicherung, also in Bezug auf die Effekte. Für uns war es ein mühseliger Weg des Sich-Durchsetzens, aber Heiligenfeld hat sich durchgesetzt mit einem eher ganzheitlichen Konzept, von dem viele heute noch sagen: „Wir wissen eigentlich nicht, was die machen, aber es ist gut. Offenbar ist es gut. Viele Menschen wollen das und die, die das wollen, die profitieren auch davon.“ Ich würde sagen, wir sind toleriert, ein bisschen beneidet, aber mehr nicht. Wir werden bestimmt nicht vom Mainstream unterstützt – weder von der Wissenschaft noch der Gesundheitsversorgung. Vielleicht ist es in Bayern ein

bisschen anders, weil sie sehen, wie viel wir machen, wie effektiv das ist und dass wir auch als Unternehmen Werte haben und werteorientiert sind, weswegen wir unter anderem als Arbeitgeber auch viele Preise gewonnen haben. Und daran kommt man ja nicht vorbei. So haben wir dann doch mittlerweile auch schon viel Anerkennung in Bayern. Wenn ich den Blick auf die Gesellschaft erweitere, würde ich sagen, die Gesellschaft hat ein hochgradig ambivalentes Verhältnis zur Spiritualität und zur Seele überhaupt. Und das ist das Problem. Eigentlich hat die Gesellschaft ein völlig gestörtes Verhältnis zur Psyche, zur Seele. Zur Seele insoweit, als das Wort „Seele“ eigentlich gar nicht mehr in der Wissenschaft vorhanden ist, nur noch „ich“, „selbst“, „Identität“ und „Psyche“. Das Wort „Seele“ benutzen natürlich die Menschen, die Dichter, die Religionen, vor allen Dingen die Kirche, die will sich das nicht nehmen lassen. Das ist schon einmal ganz gut. Eigentlich ist es ein gutes Wort. Die Medizin geht dagegen immer weiter und konsequenter ihren Weg der Technisierung, wie früher schon die Psychiatrie den Weg der Biologisierung gegangen ist. Deswegen bin ich auch nicht in der Psychiatrie geblieben, weil mir das zu einseitig auf das Biologische ausgerichtet war. Aber die Betrachtung des Menschen als einen rein biologischen Organismus, den man mit möglichst viel Technik und heutzutage auch noch mit digitaler Technik behandeln muss – und wir wissen gar nicht, was uns alles noch ins Gehirn eingepflanzt wird –, das führt auf eine gewisse Weise zu einer Vernachlässigung, zu einer Ignoranz gegenüber allem Innerlichen und Seelischen. Das ist ein Problem in der Gesellschaft. Natürlich ist es gut, dass es viele Menschen gibt, die sagen, ich habe aber eine Seele, ich spüre aber das Innere und ich lasse es mir nicht nehmen, ein Fühlwesen zu sein, ein Bewusstsein zu haben, und all diese Dinge. In den letzten Jahren hat sich dieser Trend zur Entfremdung fortgesetzt, unter anderem bedingt durch Corona, was ja hauptsächlich als biologisches Phänomen betrachtet wurde. Und die psychosozialen Folgen der Maßnahmen musste man eben in Kauf nehmen. Denn es ging ja darum, diesen Virus, dieses biologisch böse Ding, zu bekämpfen und den Krieg gegen ihn zu gewinnen. Das hat natürlich auch dieser ganzen Biologisierung in der Medizin wieder einen Schub gegeben. Ich glaube, dass die Gesellschaft ein großes Problem damit hat herauszufinden, wer wir als Menschen überhaupt sind. Dass diese Grundfrage „Wer sind wir?“ gesellschaftlich nicht gut diskutiert wird. Das ist ein riesiges Problem, weil es dazu führt, dass diejenigen, die die meiste mediale Power und das meiste Geld haben, um die Dinge zu verwerten – und man verwertet immer irgendetwas Technisches –, dass diese Menschen den größten Einfluss haben. Und die ganzen Probleme der Umwelt einfach nur mit mehr Photovoltaik und Windrädern zu lösen wird nicht funktionieren. Da müssen wir mehr von den Indigenen lernen, wie wir stärker im Einklang sein können mit den anderen Arten, mit den Pflanzen und Bäumen. Und wenn die Urbanisierung weiter fortschreitet, es leben jetzt schon 70 % aller Menschen in Großstädten, wenn das weiter fortschreitet, dann leben wir Menschen nur noch in konstruierten Welten. Du stehst morgens auf, bist in einer konstruierten Welt deines eigenen Hauses, und dann gehst du raus auf die Straße und bist in einer konstruierten Welt. Wenn du Glück hast, siehst du einen Baum im Park, der aber auch angelegt ist. Das heißt, das Wilde, das Ursprüngliche, das Natürliche, das ist in der Stadt nicht mehr sichtbar. Das ist das Normale, die normale Erfahrung eines Menschen, der, wenn er heimkommt, sich die Nachrichten anschaut oder in den

sozialen Medien unterwegs ist, also in der virtuellen, auch technisch vermittelten Welt. Und das führt natürlich zu einer gewissen Entfremdung von uns selbst, zu einer Entfremdung von der Natur, die wir ja auch selber sind. Und dieses Phänomen, glaube ich, nimmt sehr stark zu. Das heißt also, der Identitätspanzer, wenn man den Begriff von Wilhelm Reich nimmt, wird jeden Tag immer wieder verstärkt. Natürlich muss er weiterentwickelt werden, das ist klar, weil ja auch ständig neue Dinge hinzukommen. Aber er führt letztlich dazu, dass alles, was tiefer ist, alles, was jenseits ist, alles, was uns überschreitet, immer schwerer zugänglich wird. Natürlich ist es so, dass wir Menschen Wesen sind, die das so tief in sich haben, dass man es nicht einfach abtöten kann. Es bleibt irgendwo in uns ein Ruf und eine Stimme der Seele oder wie auch immer du es nennen willst. Und immer wieder gibt es auch Menschen, die einen dort berühren, die einen ansprechen und sagen: „Hey, du bist mehr als das, was du von dir denkst.“ Ich habe in einem Gedicht geschrieben: „Du bist mehr als alles, was ich von dir denke. Du bist mehr als alles, was du selber von dir denkst. Du bist eine große Seele.“ Und es gibt immer wieder Menschen, die das anstoßen, oder es gibt Erfahrungen in der Natur oder wo auch immer. Wo man merkt, da ist noch etwas anderes. Diese Komponenten lassen sich nicht ausrotten, glaube ich. Aber sie haben gerade gesellschaftlich keinen großen Support. Das heißt, sie sind eher im Alternativen anzutreffen. Und es ist natürlich auch ein Problem, dass sich da alles Mögliche tummelt und es schwer ist, die Spreu vom Weizen zu trennen. Damit muss man dann auch leben. Aber es gibt viele aufgeklärte Menschen, so wie du und ich und andere, die versuchen, irgendwie einen klaren Kopf zu bewahren und Menschen zu unterstützen, die auch merken, dass wir mehr sind als nur biologische Wesen, die technisch optimiert werden können. Denn ich meine, man muss sich einmal anschauen, was denn die Agenda derjenigen ist, die eigentlich die Welt beeinflussen, also die großen internationalen digitalen Konzerne oder ein Land wie China, das ja auch die Digitalität nutzt. Oder die ganzen Bürokraten, die wir haben, also die Kontrollstrukturen, die immer mehr entstehen. Was ist denn hier die Agenda? Diese Agenda ist bestimmt nicht die Befreiung des Menschen. Das Wort Freiheit ist ja heutzutage schon etwas, was man nicht mehr so ganz frei benutzen kann. Aber ich glaube, dass wir das schon in uns tragen und dass diejenigen, die das merken, sich auch gegenseitig stützen können. Weil man ja sowohl in der Wissenschaft als auch in der Politik und Gesellschaft immer wieder auch gegen den Mainstream andenken und fragen muss: „Worum geht es wirklich? Was ist wirklich wichtig? Was sind meine tiefsten inneren Anliegen? Wie will ich denn wirklich leben?“ Das sind ja nicht so viele Fragen, aber sie sind sehr stark. Ich glaube, dass es wichtig ist, diese Wege zu gehen. Übrigens sind die Zuspitzung der letzten Jahre und das Überhandnehmen der Digitalisierung und jetzt auch der KI meiner Meinung nach die größten Themen. Der Krieg wird zu Ende gehen und mit dem Klima kann man sich natürlich ewig beschäftigen, aber das Hauptproblem werden KI und die Digitalisierung sein. Ich habe jetzt eine Studie gelesen, dass Jugendliche unter 18 Jahren oder in der Größenordnung 64 Stunden in der Woche digital unterwegs sind, das heißt neun Stunden am Tag. Das muss man sich einmal vorstellen. Und das ist eine Generation, die ja in 20 Jahren mitten im Leben steht. Was bedeutet das eigentlich für die Identität? Deswegen denke ich, dass das die Themen sind, die eine Art von Entfremdung hervorrufen, die wir Psycholeute noch

gar nicht so ganz begreifen und bei der wir nicht wissen, was wir tun können, dass diese Menschen noch irgendwie einen Zugang zu ihren tiefsten inneren Essenzen haben, zu ihren Werten, vielleicht auch zu dem, was sie übersteigt. Ich bin da sehr unsicher, welchen Weg wir als Menschen gerade gehen. Die letzten Jahre haben mich ziemlich enttäuscht. Ich denke, es gibt sehr viele starke, unterschiedliche Strömungen, bei denen tatsächlich noch nicht gut einzuschätzen ist, wie es langfristig weitergeht.

LH: Lass mich noch einmal zurückkommen zum größeren Feld und zugleich zu dir persönlich. Wie hat sich deine jahrzehntelange Auseinandersetzung mit der Thematik von Spiritualität und spirituellen Krisen im Kontext der psychotherapeutischen Versorgung auf dich ganz persönlich ausgewirkt? Wie hat die Beschäftigung mit diesem Thema dich verändert?

JG: Mein persönlicher Weg war ein Weg der Befreiung. Ich habe versucht, mich als Jugendlicher, als junger Erwachsener, von all den bürgerlichen Normen und dem Korsett der Regeln und der Definitionen zu befreien und herauszufinden, wer ich wirklich bin. Und dafür musste ich natürlich auch sehr viel Psychotherapie machen. Das reichte mir nicht aus und da habe ich die Spiritualität gefunden. Dann habe ich meditiert und versucht, diese Fragen zu beantworten: „Wer sind wir?“ „Wer bin ich?“ „Gibt es noch mehr?“ „Gibt es, wie der Buddhismus ja zum Beispiel sagt, eine andere Art von Befreiung?“ Das hat mich dann immer mehr zu dem Thema Bewusstsein gebracht. Es ist doch letztlich in uns selbst so viel Potenzial und so viel Fähigkeit zu erkennen, auch wie Bewusstseinsprozesse ablaufen. Das hat die Spiritualität in mir auf jeden Fall bewirkt, dass ich nicht nur Beobachter sein konnte, sondern mehr noch Zeuge, mehr noch erkennen konnte, welche Möglichkeiten es in der Entwicklung des Bewusstseins gibt, auch im Einswerden, im Nondualen. Irgendwann ist mir aber klar geworden, dass dieser Weg letztlich zu einseitig ist. Nimm zum Beispiel den Buddhismus: „Ich will gar nicht mehr wiederkommen. Das Leid ist ja hier auf der Erde und das Bewusstsein ermöglicht, davon frei zu werden.“ Da habe ich gedacht, irgendetwas stimmt da nicht, und habe dann für mich überlegt: Vielleicht ist es ja genau andersherum, dass alles Spirituelle, was wir machen, die ganze Meditation, die ganzen Methoden, die ganze Auseinandersetzung mit Spiritualität hauptsächlich dafür da ist, ein gutes Leben zu führen, ein lebenswertes Leben zu führen. Und dann war die Frage: Was passiert eigentlich, wenn ich meine meditativen Haltungen in das Leben hineinbringe? Das hat übrigens dazu geführt, dass ich dann so etwas wie die Idee einer „beseelten Psychotherapie“ entwickelt habe. Das heißt also, der Psychotherapeut geht in einen meditativen Zustand und versucht mit offenen Augen einen Resonanzraum gegenüber dem Patienten aufzumachen, in dem beide eine Art Seelenverankerung oder kollektiven Bewusstseinsraum herstellen, in dem sie sprechen. Du könntest also sagen, der Zeuge ist immer im Gespräch mit anwesend, wenn man einen solchen Begriff braucht. Oder das Herz ist immer mit anwesend. Und es ist immer möglich, egal was das Thema ist, diese Qualität von Weite, von Tiefe, von Größe, von Verbundenheit, von Liebe, von Güte, von Mitgefühl, die da ist, diese Qualität immer mit einfließen zu lassen. Selbst der Patient spürt das und nimmt das mit auf, sodass er sein eigenes Problem

mit einer tieferen Dimension berühren kann. So habe ich das dann genannt: „be-seelte Psychotherapie“. Das heißt, ich habe gesehen, dass ich meine spirituelle Erfahrung in die Welt bringen kann. Und es ist vielleicht sogar notwendig und sinnvoll, das zu tun. Vielleicht liegt darin ja sogar der eigentliche Sinn von Spiritualität. Und dann habe ich geschaut, was passiert, wenn ich einmal etwas anderes nehme, was man vielleicht „Leben“ nennen kann, und schaue: Wie kann ich Leben vergegenwärtigen? Natürlich kann ich es in mir selbst, in meinem Leben vergegenwärtigen, aber kann ich es auch in mir in der Tiefe spüren? So wie ich in der Tiefe irgendeine spirituelle Qualität öffnen kann, kann ich in der Tiefe sozusagen Lebendigkeit spüren, kann ich in der Tiefe Leben selbst spüren, in seiner Ursprünglichkeit oder wie Leben als Quell da ist? Und dann habe ich gemerkt: Ja, das kann ich. Da ist mir Albert Schweitzer eingefallen mit seinem Wort: „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“ Das ist ja seine Spiritualität, der Kern seiner Spiritualität gewesen. Daraufhin habe ich angefangen zu sagen, dass es eigentlich um eine Spiritualität des Lebens geht. Und das Bewusstsein ist eine große Errungenschaft von uns Menschen, die dem dient, nicht umgekehrt. Unser Leben dient nicht dazu, dass wir so weit im Bewusstsein kommen, dass wir nicht mehr wiederkommen müssen, sondern das Bewusstsein dient dazu, dass wir das Leben durchdringen und spüren, wie das Leben etwas Größeres ist als unser persönliches Leben und wie das Leben immer und überall da ist und wie alles um uns herum lebt und der ganze Kosmos vielleicht sogar ein lebendiger Organismus ist, was man nicht weiß, was man aber vielleicht spüren kann, weil alles in Bewegung ist. Und dann hat sich das für mich verändert und ich habe mich mehr für eine sogenannte „Spiritualität des Lebens“ interessiert. Für mich war das in meinem Leben sehr, sehr wichtig und es hat mir auch in diesen schwierigen Zeiten der letzten Jahre geholfen, lebendig zu bleiben. Und das Schöne ist übrigens, dass die Spiritualität des Lebens den Schatten nicht ausschließt. Die Meditation sagt: „Der Schatten – löse dich von ihm, da ist nichts, Aggression oder das Dunkle, das ist alles nichts.“ Aber Rilke sagt: „Schönheit und Schrecken, lass dir alles geschehen.“ Und das ist für mich eine Spiritualität des Lebens, wenn du bereit bist, den Schrecken auch als Schrecken wahrzunehmen, das Böse auch als Böses wahrzunehmen und auszuhalten und nicht einfach zu sagen: „Ich will nur positiv sein.“ Sondern in dem Dunklen steckt auch eine große Kraft. Hellinger hat gesagt: „Im Schatten findet die Seele die Energie für das Licht.“ Das ist natürlich auch typisch für uns tiefenpsychologische Therapeuten, die sagen, wenn du das Unbewusste für dich spürbar machst und es nicht einfach weiter nur ablehnst, dann kann dir vielleicht irgendwann einmal ein Teil dieser Energie zur Verfügung stehen, aber *für* das Leben. Und das ist das, woraus ich in den letzten Jahren Kraft geschöpft habe. Ich bin viel gereist, ich habe die Schönheit des Planeten gesehen, ich bin sehr glücklich in unserer Beziehung und wertschätze das sehr. Meine Frau Uta ist ein Mensch, der für alles dankbar sein kann, für jede kleine Pflanze, für alles Mögliche. Ich lerne sehr viel von ihr in dieser Beziehung, denn das ist in der Welt, das ist im Leben. Dankbarkeit ist eine Lebensqualität. Das hat mir viel Kraft gegeben, diesen Schatten der letzten Jahre auch irgendwie auszuhalten und nicht einfach nur zu verachten, sondern eben zu sagen: Okay, das sind wir Menschen, das sind wir. Wir waren jetzt in Kanada und Uta ist ein Fan der Indigenen, die ja nun wirklich sehr gebeutelt sind: fast Genozid, Ethnozid mit Umerziehung

und so weiter. Und das übrigens bis heute: Wenn eine Indigene ein Kind bekommt, prüfen die [staatlichen Stellen] erst einmal, ob ihr das nicht weggenommen wird, ob sie überhaupt in der Lage ist, es aufzuziehen, sonst wird es in eine Adoptionsfamilie gegeben. Heute noch, das ist grauenvoll. Aber wie dem auch sei, Uta fragte immer: „Was hat euch eigentlich die Kraft gegeben, was gibt euch die Kraft, in all dem zu überstehen? Woher nehmt ihr diese Resilienz, obwohl ihr zwei, drei Generationen zum Teil durch Umerziehung verloren habt?“ Da sagte einer: „Respekt vor mir selbst. Ich war bis zum 40. Lebensjahr Alkoholiker und dann haben mich die Elders dazu gebracht, aufzuhören und das indigene Wissen und Storytelling zu studieren.“ Der Mann ist jetzt über 80 Jahre alt. Und da lernst du die Verbundenheit mit dem Leben der Community und der Natur, Respekt und all solche Dinge. Das hält sie aufrecht und sie fühlen sich als Hüter des Planeten, aber nicht des ganzen Planeten, sondern des Ortes, wo sie sind, der Bäche, der Wälder, der Steine, der Menschen, der Tiere. Aber auf eine demütige Weise, nicht arrogant, wie wir es vielleicht täten. Und da kann man viel darüber lernen, wie man all die Schwierigkeiten halten kann, denn diese Menschen haben ja Dinge aushalten müssen, die unglaublich sind, und das in ihren eigenen Familien. Das sieht man bei den Indigenen ganz, ganz intensiv. Und da, würde ich sagen, hat meine Spiritualität mir in den letzten Jahren geholfen, das Leben wertzuschätzen und zu würdigen, da, wo ich es eben fühlen kann, und den Schatten nicht auszublenden, auch wenn das nicht so leicht ist und mich wirklich viel kostet. Aber ich merke, dass das dazugehört.

LH: Und ich denke auch, dass das, was du vorhin gesagt hast, dieses Thema Spiritualität, verstanden als „ins Leben hineingehen“, „sich mit dem Leben verbinden“, „Spiritualität verkörpern“, wirklich ein wichtiges Thema und eine wichtige Aufgabe unserer Zeit ist, ganz spezifisch auch für die westlichen Gesellschaften. Ich denke, das ist eine Bewegung, die jetzt spürbar im Feld ist. Auch da weiß man nicht, wie sich das alles entwickeln wird. Aber ich nehme es schon so wahr, dass es unser Spezifikum ist, diese Hinwendung zum Leben noch einmal auf eine neue Ebene zu heben, auch qualitativ, so wie du es so schön beschrieben hast am Beispiel des therapeutischen Ansatzes einer beseelten Psychotherapie – das in dieser Form umzusetzen. Das ist ja wirklich auf hohem Niveau und differenziert ausgearbeitet und bringt zudem auch moderne Erkenntnisse auf eine ganz schöne, wunderbare Weise mit dem Seelenthema zusammen.

JG: Was ich in den letzten Jahren gemerkt habe, ist eben auch diese Verbindung, dass wir uns auf jeden Fall nicht die Freiheit nehmen lassen dürfen. Der diesjährige Heiligenfeld Kongress hatte ja „Offenheit“ zum Thema und die erste Hälfte meines Vortrags waren „Wege in die Offenheit“: Der erste Weg war „Desidentifizierung“ und dann „Offenheit“, der zweite Weg war „Dekonstruktion“, alles dekonstruieren, und dann „Offenheit“ und der dritte Weg war „Aperspektivität“ und dann „Offenheit“. Und dann vor allen Dingen: „Innehalten in der Offenheit“. Und alle diese Aspekte sind Befreiungsvorgänge! Gehe hinaus, befreie dich von den ganzen Identifizierungen! Weil die meisten Identifizierungen – und das ist bei der Dekonstruktion vielleicht am besten zu erkennen – von außen kommen. Unsere Identität wird stärker von außen geprägt, durch die Gesellschaft, durch Eltern, Schule

und Medien, als durch uns selbst. Wenn wir das in Bezug auf uns selbst verstehen, Identifizierung eher als Eigenaktivität verstehen, haben wir einen Ansatzpunkt und können uns davon befreien. Wenn wir glauben, die Gesellschaft sei fundamental, dann sind wir verloren, aber *beides* spielt eine Rolle. Und ich glaube, dass es sehr, sehr wichtig ist, dass wir diese Freiheit in dieser Offenheit in uns selbst halten und bewahren können und spüren, wie reichhaltig doch eigentlich alles ist und dass wir nicht irgendetwas Bestimmtes glauben müssen, noch nicht einmal uns selbst. Dann, so glaube ich, entsteht eine ganz andere Art von Kreativität, auch eine andere Art von Verbundenheit, vielleicht sogar eine Poesie des Lebens, wenn man so will. Dass man die Schätze, die wir als Mensch in uns tragen, noch einmal anders wahrnimmt und nicht immer nur schaut, welche technischen Lösungen es gibt. Das ist zwar auch wichtig, aber es gibt so viel anderes, was auch wichtig ist. Und ich glaube, dass dieses Durchdringen des Offenen, des Freien, des Größeren, des Lebendigen, des Ursprünglichen, ja sogar des Jenseitigen, wenn man so will, des Transzendenten, dass dieses Durchdringen des Lebens, das man selber führt, und des Lebens, das man um sich herum wahrnimmt, noch mehr eine Chance haben sollte, dass wir es weiterentwickeln. Das wäre ein Impuls, den ich mir und uns und der Welt vielleicht noch geben möchte.

Am Ende, so glaube ich, ist es unheimlich wichtig, dass wir unser Herz bewahren, unseren Spirit, dass wir auch diese Demut in uns bewahren, dass wir Teil des Ganzen sind, des Größeren, und dass es letztlich auch darum geht, dafür zu sorgen, dass man selber ein bisschen glücklich ist. Und dass man es dabei dann nicht belässt, sondern sagt, dass man ja auch verbunden ist und ein bisschen zum Glück anderer beitragen kann. Und ich glaube, dass, wenn so eine einfache Geschichte in uns anwesend ist und lebt und spürbar ist, daraus ganz, ganz viel mehr entsteht. Wie ist es denn zum Beispiel in meiner Arbeit oder wie ist es, wenn ich irgendwo einen Vortrag halte oder wenn ich mit Leuten rede? Oder will ich irgendwo Einfluss nehmen, ja oder nein? Das ist ja auch eine Antwort, die die Menschen in unterschiedlichen Phasen ihres Lebens unterschiedlich geben. Wenn du vierzig bist, dann musst du handeln. Du hast gelernt und jetzt ist die Aufgabe, dass du das auch umsetzt. Aber was wir vielleicht noch mehr lernen könnten, was wir jetzt in Kanada gelernt haben, ist die Bedeutung der Elders. In unserer Gesellschaft werden die Elders nicht geachtet. Das ist schade, weil sie eigentlich viel zu geben haben, sie könnten viel beitragen, ohne dass es gleich ein politischer Vorschlag ist. Das ist nicht gleich ein Programm, es sind Gedanken, es sind Inspirationen, es sind Dinge, auf die man achten sollte. Und wie das dann umgesetzt wird, das ist nicht die Aufgabe der Elders.

LH: So gesehen wären wir mit unserem Gespräch ja dann genau mit der richtigen Tat am richtigen Ort. Dass du hier noch einmal deinen ganzen Erfahrungsschatz zur Verfügung stellst, freut mich wirklich sehr. Und vielleicht noch eine allerletzte Frage: Wenn du jetzt noch einmal zurückblickst, was hat dir in Hinblick auf die Arbeit in diesem Feld besonders Freude bereitet und wofür bist du dankbar?

JG: Letztendlich bin ich dankbar für diese Menschen und fast könnte man sagen, für die Dankbarkeit der anderen. Ich bin dankbar, wenn ich sehe, wie jemand berührt ist, wie jemand weiterkommt im Leben, wie jemand plötzlich das Gefühl hat,

dass er auf einem besseren Weg ist, dass er auf einem guten Weg ist. Oder wenn ein Mitarbeiter glücklich ist, dass er sich verwirklichen kann, dass ihm eine Möglichkeit gegeben wird, an einem Ort zu arbeiten, wo er geachtet wird, wo man menschlich mit ihm umgeht. Wenn man das sieht, spürt oder wenn es einem vor allen Dingen auch gespiegelt wird, dann, so habe ich das Gefühl, bekommt das eigene Tun einen Sinn, den man vielleicht auch selber so sieht, aber das hat dann eine ganz andere Kraft. Und das ist eigentlich das Schöne daran, Arzt und Therapeut zu sein, dass man das in der Praxis immer wieder erleben kann. Aber als Unternehmer kann man das auch, wenn man das Gefühl hat, dass man etwas Sinnvolles tut. Es hat mich auf jeden Fall gefreut, Heiligenfeld dreißig Jahre lang aufzubauen und zu führen.

LH: Ganz herzlichen Dank für das schöne Gespräch, Joachim. Und vielen Dank dafür, dass du dieses Gespräch mit mir geführt hast.

JG: Ja, gerne. Es war mir eine Ehre.

LH: Und ja, das ist vielleicht ja auch ein Stück weit eine Art Stabsübergabe an die nächste Generation. Ich meine, wir sind uns ja auch immer wieder begegnet, hatten ähnliche Arbeitsfelder und waren denselben Themen verbunden.