

Dr. med. Joachim Galuska

Bad Kissingen

1998

Die transpersonale Dimension der Psychotherapie



Fachklinik Heiligenfeld
Euerdorfer Straße 4-6

97688 Bad Kissingen

Tel. 0971/8206-1000, Fax: 0971/6 85 29
Internet: www.heiligenfeld.de
E-Mail: info@heiligenfeld.de

Die transpersonale Dimension der Psychotherapie

„Wer ist wach, ganz allein, auf dieser schlafenden Erde, in der Luft, die zwischen den regungslosen Blättern schlummert?

Wer ist wach in den stillen Nestern der Vögel, in den verschwiegenen Kelchgemächern der Blumenknospen?

Wer ist wach in den zitternden Sternen der Nacht, in dem pochenden Schmerz tief in meinem Innern? (Tagore)

Wer ist wach und ist sich der Erfahrung dieses Augenblickes bewußt?

Was finden wir, wenn wir diese zentralen Fragen der Menschheit erforschen: Wer sind wir? Was ist unser Wesen als Menschen?

Was finden wir, wenn unser Geist, unser Bewußtsein anfängt, sich selbst zu erforschen?

Ken Wilber meint: Auf dem Höhepunkt seiner Entwicklung beginnt das rationale Bewußtsein sich selbst zu untersuchen und überschreitet, transzendiert dabei sich selbst. Auf seinem Grund findet es sein Wesen, seine individuelle Seele, und erkennt sie als Ausdruck der Weltseele. Wenn es sich dort hinein vertieft, erkennt es seinen göttlichen Grund, der Leerheit ist und nicht dual als jede Form erscheint. Können wir beschreiben, wie dies erlebt werden kann und was es für die Psychotherapie bedeutet? Kehren wir dafür wieder zurück zu unserer Präsenz und versuchen wir einmal, ihre Qualitäten zu benennen, Metaphern zu finden, die diesen Bewußtseinsraum beschreiben.

Der transpersonale Bewußtseinsraum

Wer ist wach? Wer ist präsent? Wer nimmt dies alles wahr?

Wenn wir nicht über diese Fragen nachdenken, sondern sie als Perspektiven für unsere Aufmerksamkeit verwenden, werden wir uns unserer eigenen Bewußtheit gewahr. Es ist

der innere Platz, der alles beobachtet, unser Gewahrsein selbst, der Zeuge allen Geschehens, wie oft gesagt wird, reine Bewußtheit, reine Achtsamkeit. Es ist die Leinwand, auf der der Film des Lebens spielt, die Bühne, auf der das Spiel unseres Erlebens erscheint.

Und diese Leinwand, dieser Zeuge, diese Bewußtheit, ist in sich selbst rein und klar. Sie besitzt eine Qualität von Unberührtheit und Freiheit von jeder Form. Ja, diese Reinheit und Freiheit ermöglicht erst, daß jeder Inhalt des Erlebens im Lichte der Bewußtheit erstrahlen kann. Sie selbst erscheint leer von jedem Einzelnen, und weit, unendlich weit für die unendlich vielen Qualitäten des Erlebens. „Bewußtseinsunendlichkeit“ oder „leere Weite“ nennt man diese Qualität im Buddhismus.

Und diese Präsenz, dieses Gewahrsein, dieser Bewußtseinsraum ruht in sich selbst, er trägt in sich selbst Frieden und Stille. Er ist vollkommen gelöst, ja losgelöst, frei, auch frei von jeder Absicht, jeder Erklärung, ja selbst jeder Beschreibung. Hier geschieht keine Identifizierung, aber ihr Entstehen kann beobachtet werden. Somit ist unsere Präsenz jenseits von Ich und Nicht-Ich, dem Ausdruck des Sich-und-andere-Identifizierens. Sie ist losgelöst und frei von den einzelnen Eigenschaften, Bildern und Konzepten, die wir mit uns selbst verbinden.

Diese Freiheit und Weite bedeutet auch Offenheit und Lichtung, wie ein leerer Spiegel, wie ein offenes Gefäß, das sich von den Erscheinungen und Erlebnisqualitäten erfüllen läßt. Somit besitzt dieser Bewußtseinsraum eine vollkommene Rezeptivität, ist offen für jede Qualität und jede Perspektive. Hier ist Durchlässigkeit, Transparenz für das Transzendente, das Göttliche und Absolute. Hier ist Sensitivität, Medialität für jenseitige Kräfte und jenseitiges Wissen. Hier ist subtile Empfindungsfähigkeit für energetische Prozesse, Energiefelder und Energieräume. Hier ist Sensibilität für die verschiedenen Wahrnehmungsqualitäten, die Abbilder der Welt in uns selbst erzeugen. Hier geschieht Resonanz und Empathie, ein Nachfühlen des Erlebens anderer Menschen und Lebewesen in unserem eigenen Bewußtsein. Rezeptivität ist Hingabe und Offenheit meines Wesens für das Sein, aber auch für das Nichts, für die Welt und für das Göttliche, für die Leere und die Form, für das Diesseits und das Jenseits. Somit erschließt sie uns das Verbundensein, das Verwobensein, das Getrennt- und Vereintsein.

Und wenn wir die gefühlsmäßigen Qualitäten untersuchen, die mit der Hingabe und Öffnung unseres Herzens verknüpft sind, finden wir Mitgefühl, Freude und Mitfreude und Liebe, die neben Gleichmut als „göttliche Verweilungsstätten“ im Buddhismus beschrieben werden. Sie sind die Antworten unseres Wesens auf die verschiedenen Eindrücke, die wir empfangen.

Fassen wir noch einmal kurz die beschriebenen Qualitäten unserer Präsenz, dieses Bewußtseinsraums zusammen: Bewußtheit, Reinheit, Freiheit, Leere und Weite, Stille, Rezeptivität und Hingabe, Herzensverbundenheit. Es ließen sich weitere Qualitäten beschreiben, wie die der Mitte, des Nullpunktes, der Zentriertheit, Schönheit, Heiligkeit, Glückseligkeit usw.

Wenn wir die Qualitäten dieses Bewußtseinsraumes beschreiben, können wir feststellen, daß es sich um reine und ursprüngliche Qualitäten handelt. Werden sie tiefer erforscht und transzendiert, werden sie erkannt als „Gesichter Gottes“, als Tore zum Absoluten.

Diese Qualitäten sind frei von unseren üblichen Identifizierungen, frei von dem, was man Persönlichkeit nennt, unser Konzept von uns selbst und der Welt. Sie werden jenseits unseres Ich-Bewußtseins, unseres personalen Erlebens erfahren, sie sind somit transpersonal, trans-ichhaft, trans-egoisch. Somit können wir diesen Bewußtseinsraum als „transpersonalen Bewußtseinsraum“ bezeichnen. Er charakterisiert die Eigenschaften unseres „Wesens“, unseres „wahren Selbst“, um einige Metaphern zu nennen, denn wenn wir diese Qualitäten erleben, haben wir in der Regel das Gefühl, ganz nah bei uns zu sein, mit unserem tiefsten Inneren verbunden zu sein. Der transpersonale Bewußtseinsraum stellt eine Verfeinerung und Transzendenz des alltäglichen Erlebens dar. Wir sind nicht mehr verankert in den Inhalten unseres Erlebens, sondern in der Leere und Weite. Wir sind nicht mehr dem Lärm der Welt ausgeliefert, sondern verweilen in Stille. Wir sind in der Lage, die Begrenzungen von Zeit und Raum zu überschreiten und Unendlichkeit und ewige Gegenwartigkeit zu erfahren. Unsere Rezeptivität ermöglicht uns, Erfüllung zu erfahren und unsere Intuition wirksam werden zu lassen. All dies möchte ich an dieser Stelle nur andeuten und nicht weiter ausführen. Ein Aspekt erscheint mir jedoch vor allem aus bewußtseins-technischer Sicht noch sehr bedeutsam:

Jede Qualität des transpersonalen Bewußtseinsraumes eröffnet relativ leicht die Erfahrung anderer Qualitäten dieses Bewußtseinsraumes, wie ich es in meiner Beschreibung versucht habe anzudeuten. Wenn es also gelingt, eine dieser Qualitäten zu entfalten, so kann sie ein Tor darstellen zu anderen dieser reinen transpersonalen Qualitäten, die gemeinsam diesen Bewußtseinsraum kreieren. Wenn man es theoretisch ausdrückt, scheint somit das transpersonale Bewußtsein wie ein Hologramm zu funktionieren. Jeder Teil stellt einen Zugang zum Ganzen dar. Da der transpersonale Bewußtseinsraum meines Erachtens den Schlüssel zu einem Verständnis transpersonalen Psychotherapie darstellt, ist es entscheidend, Wege zu seiner Eröffnung zu finden. Der direkteste Weg scheint mir das Gewährsein der eigenen Präsenz zu sein, wenn wir also einen Wechsel der Perspektive vom Inhalt des Erlebens zum Beobachter des Inhaltes vollziehen. Aber auch die Entfaltung jeder der beschriebenen Qualitäten, das Eintauchen beispielsweise in die Stille oder Leere, die Desidentifizierung oder die Ausdehnung in die Weite und Unendlichkeit können Zugänge darstellen. Jede Meditationsmethode öffnet direkt oder indirekt für eine dieser Qualitäten. Bewußtseinstechnisch gesehen wird ein transpersonaler Therapeut also eine Reihe von Methoden kennen, mit denen er oder sie in der Lage ist, das eigene personale Bewußtsein zeitweise in einen transpersonalen Bewußtseinszustand hin zu wandeln.

Abschließen möchte ich diese Ausführungen über den transpersonalen Bewußtseinsraum mit ein paar Worten eines tibetischen Meisters (Tsogdruk Rangdrol, zit. in Wilber, 1995):

„Dies Gewährsein, ohne ein Innen oder Außen, ist offen wie der Himmel.

Es ist alles durchdringende Wachheit, frei von Beschränkung und Voreingenommenheit.

Im weiten, offenen Raum dieses allumfassenden Geistes manifestieren sich alle Phänomene von Samsara und Nirwana wie Regenbogen am Himmel.

In diesem Zustand unablässiger Bewußtheit ist alles Erscheinende und Existierende wie ein Spiegelbild - es erscheint und ist doch leer, es tönt und ist doch leer.

Sein Wesen ist Leerheit von Anbeginn an.“

Nach diesem Aufstieg, wie Ken Wilber die Höherentwicklung des Bewußtseins nennt, seine Suche nach dem Einen, dem göttlichen oder absoluten Grund, nun zum Abstieg, wie Ken Wilber die Manifestation des Göttlichen und Absoluten in der Vielheit nennt, die Berührung des Formlosen mit der Form. Was heißt transpersonale Psychotherapie in der Arbeit mit Klienten? Wie läßt sich der transpersonale Bewußtseinsraum, das Herzstück der transpersonalen Psychotherapie anwenden?

Diagnostische Perspektiven transpersonaler Psychotherapie

Schauen wir zunächst einmal auf den Klienten und seine bzw. ihre Entwicklung, also wenn man so will diagnostisch, so ergeben sich drei Besonderheiten:

I. Eine transpersonale Psychotherapie ist ganzheitlich und komplex

Da das transpersonale Bewußtsein nicht mit einer einzelnen Perspektive identifiziert ist, ist es grundsätzlich in der Lage, vielperspektivisch zu sein und die Komplexität des Menschseins anzuerkennen. Ken Wilber nennt dies schau-logisch, und sie äußert sich insbesondere in der Kompetenz, jedes Phänomen, also auch unsere Klienten, unter vier Aspekten zu betrachten, die sich aus den beiden Gegensatz-Paaren subjektiv/objektiv und individuell/kollektiv ergeben. Wir werden also vier Perspektiven, Ken Wilber nennt es die vier Quadranten, zu integrieren versuchen:

1. Die individuelle subjektive Welt, das subjektive Erleben, das wir zu verstehen versuchen. Es ist das Feld der tiefenpsychologischen und humanistischen psychotherapeutischen Perspektive.
2. Das individuell-objektive beobachtbare Verhalten des Klienten, auch das Somatische, all das was sich messen läßt und objektivieren läßt. Es ist die behavioristische und medizinisch-naturwissenschaftliche Perspektive.
3. Sein objektives Sozialverhalten und seine Einbettung im Sozialsystem, wie beispielsweise Arbeitsfähigkeit, Krankheits- und Behandlungskosten, aber auch kommunikatives Verhalten, das objektiviert werden kann. Dies ist die systemisch-soziale Perspektive und schließlich

4. seine subjektiv-soziale Seite, wie er Beziehungen erlebt zu seinen Nächsten, zum Therapeuten, aber auch am Arbeitsplatz und zu seiner Kultur. Dies wäre die beziehungsmäßige und sozial-kulturelle Perspektive.

Eine transpersonale Psychotherapie braucht also keinen Blickwinkel auszuschließen, sondern ist in der Lage, intuitiv zu gewichten. Die Intuition gründet sich in der Freiheit von der Perspektivität. Die vier Quadranten sind vier Möglichkeiten, die Welt zu betrachten. Sie sind sozusagen dem Diesseits des Klienten zugewandt. Gleichzeitig bleibt das transpersonale Bewußtsein bezogen auf eine Freiheit vom Diesseits, die zunächst als Jenseits konzeptualisiert wird. Eine transpersonale Psychotherapie ist deshalb nicht nur integrativ, sondern ganzheitlich, da sie auf die Ganzheit und Einheit des Seins zutiefst bezogen bleibt. So kann beispielsweise der subjektive Konflikt einer Borderline-Patientin, die durch ihren Vater Gewalt erfahren hat und nun Angst vor ihren eigenen aggressiven und auto-aggressiven Bildern und Impulsen besitzt, in einem anderen existentielleren Licht gesehen werden. Vielleicht versucht die Patientin, eine kollektive archetypische Thematik der Menschheit zu lösen, beispielsweise eine animalisch-destruktive Kraft zu integrieren, zu sozialisieren und nutzbar zu machen. Vielleicht übernimmt sie dieses Problem von ihrem Vater, der es ihr durch seine Gewalthandlungen eingeprägt hat, der wiederum aber seine gewalttätigen Impulse nicht beherrschen konnte und dessen Eltern und dessen sozialer Kontext auch nicht in der Lage war, ihm dabei zu helfen, vielleicht sogar wiederum diese Problematik in ihn eingeprägt hat. Somit wäre dann das subjektive Problem unserer Klientin nicht nur ihr subjektives individuelles Problem, sondern ein Problem in der Kette der Generationen, ein Problem in der Menschheitsgeschichte, vielleicht sogar ein Ausdruck der Schmerzhaftigkeit und Leidhaftigkeit des Seins selbst, wie es im buddhistischen Begriff des Dukkha oder der christlichen Erbsünde zum Ausdruck kommt. Aus transpersonaler Perspektive würde man also nicht nur das autodestruktive Verhalten direkt angehen oder in der Biographie nach den lebensgeschichtlichen Wurzeln des gegenwärtigen Problems fahnden, sondern darüber hinaus helfen, die existentielle Problematik selbst gemeinsam auszutragen. Diese Überlegungen verweisen uns bereits auf die zweite Besonderheit:

II. Das transpersonale Bewußtsein besitzt eine besondere Offenheit für religiöse, subtile und spirituelle Erfahrungen und Themen

Im Gegensatz zum rationalen Bewußtsein braucht das transrationale, transpersonale Bewußtsein mystische, religiöse oder auch andersartige subtile außergewöhnliche Zustände nicht abzuwehren, da es nicht durch sie bedroht wird. Im Spiegel eines transrationalen Geistes können prä-rationale, rationale und eben transrationale Aspekte solcher Erfahrungen differenziert und eingeordnet werden. Dabei können wir im großen und ganzen vier Arten von Themen und Phänomenen unterscheiden, die sich teilweise überschneiden und die zu typischen Störungen und Schwierigkeiten in der Persönlichkeitsentwicklung führen können:

1. Glaubensfragen und religiöse Betätigungen: die Kindheit und Jugendzeit ist für viele Menschen durch eine lebendige Welt von Glaubensvorstellungen geprägt, die dem kindlichen und jugendlichen, meist mythischen und mythisch-rationalen Bewußtsein entspricht. Mit der Weiterentwicklung zur vernunft-geprägten rationalen Bewußtseinsstruktur des Erwachsenen ergeben sich häufig Veränderungen in der religiösen Orientierung, möglicherweise auch psychische Störungen infolge von Glaubensverlusten, Auseinandersetzungen mit religiösen Gemeinschaften oder Kirchen usw. Um diesem Bereich Rechnung zu tragen, hat die gegenwärtig gültige amerikanische Klassifikation psychischer Erkrankungen (DSM IV) die Kategorie „Religiöses oder spirituelles Problem“ (V 62.89) eingeführt: „diese Kategorie kann verwendet werden, wenn im Vordergrund der klinischen Aufmerksamkeit ein religiöses oder spirituelles Problem steht. Beispiele sind belastende Erfahrungen, die den Verlust oder das Infragestellen von Glaubensvorstellungen nach sich ziehen, Probleme im Zusammenhang mit der Konvertierung zu einem anderen Glauben oder das Infragestellen spiritueller Werte, auch unabhängig von einer organisierten Kirche oder religiösen Institution“.
2. Transzendenzerfahrungen: diese „mystischen“ oder „transpersonalen“ Erfahrungen habe ich bereits als Qualitäten des transpersonalen Bewußtseinsraumes erläutert: Stille, Unendlichkeit, Ewigkeit, Freiheit, Mitgefühl usw. Gerne werden auch ekstatische Erfahrungen einer großen Glückseligkeit, Ehrfurcht und Heiligkeit, Einheitserfahrungen, oder die Erfahrung einer letztgültigen und absoluten Wirklichkeit be-

schrieben. Maslow nannte sie Gipfelerlebnisse. Sie hinterlassen, wenn sie spontan auftreten, einen tiefen Eindruck in der Persönlichkeit, müssen integriert und eingeordnet werden. Verschiedene Techniken, vor allem Meditationstechniken ermöglichen, solche Erfahrungen systematisch zu erforschen und zu pflegen.

3. Energetische Empfindungen: Lichterlebnisse oder Strömungsempfindungen, vor allem im Bereich des Beckens und der Wirbelsäule, aber auch akustische Phänomene oder Bewegungsimpulse können sich aufdrängen und werden erlebt, als ob die Person von einer subtilen Energie, einem Energiestrom oder einem Energiefeld beeinflusst und durchdrungen wird. Es ist, als ob eine subtile Energie oder eine ursprüngliche Kraft nach Entfaltung strebt und den Körper für eine feinere Ebene des Erlebens öffnen möchte. Solche energetischen Phänomene werden in verschiedenen Kulturen beschrieben als Bewegungen der Kundalini-, Ki-, oder auch Lebens-Energie. Auch hier finden sich viele Möglichkeiten, solche energetischen Empfindungen durch Techniken der Meditation und der Energiearbeit zu wecken und zu beeinflussen.
4. Paranormale Erlebnisse: hier möchte ich Erfahrungen zusammenfassen, die für den einzelnen eine hohe Evidenz besitzen, für das rationale Bewußtsein aber nur schwer akzeptabel sind, wie z.B. Präkognitionen, Hellsichtigkeitserlebnisse, psychokinetische Phänomene, geistiges Heilen, aber auch das Gefühl, durch Geister oder fremde Kräfte besetzt oder beeinflusst zu sein oder durch frühere Inkarnationen geprägt zu werden. Solche Erfahrungen basieren auf einer gewissen Sensitivität und Medialität und verweisen auf unbekannt Dimensionen des Erlebens. Sie werden in der Regel in ein kindliches, mythisch-rationales Weltbild einer jenseitigen Geisterwelt, die sehr menschlich aufgebaut zu sein scheint, eingeordnet oder durch das rationale Bewußtsein schlichtweg abgewehrt und verleugnet. Solche Erfahrungen können sich aufdrängen oder durch okkulte Techniken provoziert werden und besitzen ein erhebliches Labilisierungspotential für die Persönlichkeit.

Diese vier Erfahrungsbereiche, Glaubensfragen, Transzendenzerfahrungen, energetische Empfindungen und paranormale Erlebnisse, wird eine erwachsene Persönlichkeit in der Regel in ihrer „personalen“ Persönlichkeitsstruktur integrieren müssen. Dies bedeutet, daß sie aufgeklärte, nicht kindliche Erklärungskonzepte dafür besitzt, die Erfahrungen in ein angemessenes Menschenbild und Weltbild einordnet, sie steuern kann und ihnen nicht

ausgeliefert ist und ihnen in der Lebensführung einen gewissen Platz einräumt, z.B. in Form von Meditation, religiöser Praxis, Selbsterfahrung, sportlicher Aktivität usw. All diese Erfahrungsbereiche können jedoch die Persönlichkeit überfordern, so daß eine Weiterentwicklung blockiert ist oder die Persönlichkeit gar in Form von psychischen Störungen bis hin zur Psychose dekompenziert. Eine solche Krise oder mögliche Dekompensation ergibt sich aus zwei Aspekten:

1. der Intensität der religiösen, spirituellen oder subtilen Thematik und
2. einer gefährdeten oder bereits gestörten Persönlichkeit

Eine transpersonale Psychotherapie einer solchen Situation wird also sowohl auf klassisches klinisches und psychotherapeutisches Wissen zurückgreifen müssen, als auch spezielles Wissen um die beschriebenen Phänomene und entsprechende transpersonale Methoden der Meditation, der Körper- und Energiearbeit, der Visualisation und des Gespräches einbeziehen müssen. Dann kann es geschehen, daß diese Erfahrungen und die daraus resultierenden Erkenntnisse mehr und mehr assimiliert werden können, so daß sich Religion, Spiritualität und Alltag mehr und mehr durchdringen und weitere Stufen der Erweiterung und Vervollständigung der Persönlichkeitsentwicklung erreicht werden.

III. Eine transpersonale Psychotherapie begleitet die Persönlichkeitsentwicklung hin zu einer transpersonalen Struktur

Die wesentliche Entwicklung besteht darin, daß eine Transformation stattfindet von der Verankerung im Ich-Bewußtsein zu einer Verankerung im Wesen, im transpersonalen Grund der Seele. Zunächst einmal erscheint es wie eine Öffnung für das eigene innere Wesen oder wie ein Durchbruch zum Sein.

Wenn wir unsere eigene Präsenz spüren, haben wir das Gefühl, nah bei uns zu sein, in Kontakt mit unserem tieferen Inneren zu sein, Ausdruck des Lebens zu sein. Die Persönlichkeit entwickelt an dieser Stelle eine gewisse Transparenz, eine Durchlässigkeit für den transpersonalen Seinsgrund. Das eigene Wesen besteht geradezu darin, auf die eigene individuelle Weise oder im persönlichen Mischungsverhältnis das zutiefst Menschliche auszudrücken und auszustrahlen. Und das zutiefst Menschliche sind eben die Qualitäten,

in denen uns Menschen Gott oder das Absolute erscheint: die Freiheit, die Liebe, der Frieden, die Schönheit, die Kreativität oder die Soheit selbst. Die Erfahrung des Formlosen, des nichtmanifesten Grundes, des Göttlichen, wandelt das Bewußtsein, das Diesseits und Jenseits in nicht dualer Weise als Soheit erfährt. An dieser Stelle wird die eigene Lebensaufgabe, die eigene Bestimmung, der Sinn des eigenen Lebens durchsichtig und erfahrbar: für das personale Bewußtsein weisen all diese Worte auf etwas Jenseitiges hin, das mein Leben bestimmt, das mir eine Aufgabe gibt, meinem Leben einen Sinn verleiht. Wie kann es mir gelingen, in meiner jeweiligen Lebensphase das zutiefst Menschliche in mir zum Ausdruck zu bringen und bewußt zu leben? Und das zutiefst Menschliche in mir ist eben die Weise, in der mir das „Übermenschliche“, das Transhumane, das Absolute erscheint. Wenn wir zur transpersonalen Perspektive wechseln, könnten wir die Sinnfrage etwa folgendermaßen formulieren: wie entfaltet und verwirklicht sich das Absolute und Unmanifestierte als dieser gegenwärtige Moment? Wie erfüllt sich das Göttliche in dem Menschen, der ich bin? Wie erlebt sich das LEBEN? Oder um es mit Martin Buber zu sagen: „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.“

Die spirituelle Entwicklung, die Entwicklung der Persönlichkeit zu einem transpersonalen Bewußtsein und darüber hinaus ist natürlich Gegenstand der spirituellen Wege. Im Unterschied zu einer traditionellen puristischen Auffassung, daß dies das ausschließliche Gebiet der spirituellen Praxis sei, möchte ich auf einige Vorteile einer transpersonalen psychotherapeutischen Begleitung dieser Entwicklung hinweisen. Die transpersonale Psychotherapie ist religions-, schulen- und lehrerübergreifend und bietet dadurch einen gewissen Schutz vor Dogmatik, ideologischer Einseitigkeit oder konzeptionellen Fallen. Angesichts der Vielfalt der Methoden sowohl traditioneller als auch moderner Art bietet sie die Möglichkeit, eine relativ individuell angepaßte Konfiguration entwicklungsfördernder Bewußtseinstechen einzusetzen. Der klassisch psychotherapeutische Hintergrund ermöglicht, nicht-

integrierte Anteile der Persönlichkeit und der Lebensgeschichte zu würdigen und in den Entwicklungsprozeß mit einzubeziehen. Dies scheint ja gegenwärtig die größte Schwierigkeit zu sein, der sich die traditionellen spirituellen Wege gegenüber sehen. Wir stehen sicher erst am Anfang eines Dialoges der unterschiedlichen spirituellen Schulen, der möglicherweise noch viel schwieriger sein wird, als der Dialog der unterschiedlichen Therapieformen, der sich auch noch am Anfang befindet. Dennoch wird die transpersonale Psychotherapie beitragen können zur Übersetzung der Methoden und Inhalte der spirituellen Wege in eine aufgeklärte Sprache, zur Entwicklung von Vergleichsmöglichkeiten und zur Erarbeitung integrativer Modelle. Wenn die Methoden und Inhalte der religiösen und spirituellen Wege durchsichtiger werden, werden vermutlich nicht nur ihre Unterschiede, sondern auch ihre Gemeinsamkeiten, wie der letztliche Bezug auf die Einheit und Ganzheit deutlich. Die Erforschung des menschlichen Bewußtseins, aus der sich die transpersonale Psychotherapie entwickelt hat, legt jedenfalls eine solche Auffassung nahe.

Die therapeutische Haltung

Transpersonale Psychotherapie ist eher eine umfassendere und komplexere Perspektive des Therapeuten, als eine bestimmte neue Therapiemethode, obwohl sich ja inzwischen auch eine Reihe von Schulen transpersonaler Psychotherapie, wie z.B. die Psychosynthese, die Initiatische Therapie oder die Holotrope Therapie entwickelt haben. Einfach ausgedrückt besteht das Wesentliche der transpersonalen Psychotherapie in der therapeutischen Grundhaltung: sie ist verankert im transpersonalen Bewußtseinsraum.

Erinnern wir uns an diese Verankerung: Wer ist wach?

Unsere Präsenz, das ist unsere Bewußtheit für all das, was wir in diesem Moment erleben. Diese Bewußtheit ist frei von allem Einzelnen. Sie ist offen für alles, was auftaucht, und läßt es in ihrem Licht, nämlich der Bewußtheit, erscheinen. In der therapeutischen Arbeit ermöglicht sie also, alles, was wir von unserem Klienten erfahren und was an unseren inneren Reaktionen dazu auftaucht, zunächst einmal wahrzunehmen, ohne sich darin zu verwickeln. Dieser innere Zeuge, dieser Beobachter des Geschehens ist somit eine Position jenseits der Gegenübertragung, also unserer eigenen Reaktionen auf unsere Klienten. Er selbst ist frei von diesen Reaktionen. Der transpersonale Bewußtseinsraum ermöglicht uns damit, die psychoanalytisch konzeptualisierte „gleichschwebende Aufmerksamkeit“

genauer zu beschreiben und ihr einen Platz zuzuweisen. Die Aufmerksamkeit ist nicht eigentlich schwebend, nur in dem Sinne, daß sie nicht mit einem emotionalen Muster des Klienten oder des Therapeuten identifiziert ist. Sie verliert sich beispielsweise nicht in der Angst des Klienten vor einer Ablehnung oder vor seinen aggressiven Bildern, sondern sie stellt eher ein Gefäß für diese Angst dar, ermöglicht ihr zu erscheinen, ohne zurückgewiesen zu werden oder von ihr überflutet zu sein. Die Aufmerksamkeit eines transpersonal arbeitenden Therapeuten ist also nicht schwebend, sondern im Grunde eine sichere Verankerung in der Weite und Freiheit seines eigenen Wesens, in der Leerheit und Rezeptivität des Seinsgrundes selbst. Erst diese Verankerung im transpersonelen Bewußtseinsraum ermöglicht es, sich in den Stürmen der Übertragungen und Gegenübertragungen bei Borderline-Strukturen, schweren Traumatisierungen, psychotischen Patienten oder spirituellen Krisen nicht zu verirren oder unterzugehen, sondern sie für die Therapie fruchtbar zu machen. Aus der Verankerung in unserer persönlichen Identität, in unserem Wissen oder in unserer Rolle als Therapeuten ist die Psychotherapie schwerer Störungen nach meiner Auffassung nicht möglich. Sie ist nur möglich aus einer spirituellen Verankerung heraus, die darum weiß, daß letztendlich alle Themen und Energien, alles Leben und Sterben Ausdruck des Unbegrenzten und Unbedingten sind, das sich auch in der Form dieses Leides manifestiert. Vielleicht kann es gelingen, daß sich das nichtintegrierte Erleben unserer Klienten in uns selbst abbildet, daß wir es nachfühlen und nacherleben können. Wenn sich also beispielsweise das psychotische Erleben des Klienten, der sich verfolgt und bedroht fühlt, in einer etwas kleineren Dosierung in unserem eigenen Bewußtsein zeigt, ohne daß wir selbst darin verloren gehen und uns damit überfordert fühlen, wenn wir also ein Gefäß sein können, ein Container auch für psychotische Energien, dann kann es geschehen, daß die Existenz durch uns diese Zerrüttungen auszutragen und zu integrieren vermag. Dies ist nur möglich, wenn der Therapeut in einem Bewußtseinsraum verankert ist, der jenseits seiner persönlichen Vorlieben, Interessen und Muster verankert ist. In der klassischen Psychotherapie wird dies durch das Abstinenzprinzip zum Ausdruck gebracht. Die Abstinenz von persönlichen Interessen ermöglicht, sich nicht zu sehr zu verwickeln. Sie ist häufig interpretiert worden als Unberührtheit und Distanz. Aus transpersonaler Sicht besteht aber lediglich eine Unberührtheit und Distanz bezüglich der persönlichen Identität. Im Transpersonalen ist geradezu eine Berührtheit und Verbundenheit erforderlich. Erst die Resonanz des Therapeuten, der sich vom Leben des Klienten innerlich berühren läßt, das Einlassen des Klienten in den Bewußtseinsraum des Therapeuten und die Berührung des

Klienten mit den transpersonalen Qualitäten ermöglicht einen tieferen Prozeß der Heilung. Diese transpersonalen Qualitäten sind aber Wesensqualitäten des Menschseins und somit besteht zwar eine Abstinenz und eine gewisse Distanz im Persönlichen, aber gleichzeitig eine Wesensverbundenheit dieser beiden sich um Heilung bemühen Menschen.

Zwei ineinander verschränkte Wege kann der Therapeut dabei verfolgen, um die existentielle Problematik des Klienten zu beantworten:

1. Wenn er vertraut ist mit den Qualitäten des transpersonalen Bewußtseinsraums, so kann er in einer Art meditativer Übung beispielsweise eine dieser Qualitäten entstehen lassen und sich öffnen für Antworten, die aus dieser Qualität heraus auftauchen: welche Bilder, Gedanken, Impulse entstehen, wenn in mir Stille ist und sich mein Bewußtsein aus dieser Stille heraus dem Leid des Klienten zuwendet? Unterscheidet sich dies davon, wenn ich mein Bewußtsein sich ausdehnen lasse und von der Qualität etwa der leeren Weite dem Klienten begegne? Was geschieht, wenn ich ein reiner Zeuge bin und wie unterscheidet sich dies davon, wenn Mitgefühl das Erleben prägt? Erfahrungsgemäß tauchen hier häufig eher archetypische Bilder auf, z.B. das eines verirrt nach Inkarnation suchenden Engels, die Aufgabe einen Fluch, der auf der Familie oder gar dem eigenen Volk liegt, zu erlösen usw.
2. Der mit dem transpersonalen Bewußtseinsraum erfahrenere Therapeut verhält sich rezeptiv und offen für die transpersonalen Qualitäten selbst, d.h. er beobachtet, welche dieser fundamentalen Qualitäten auf die Situation des Klienten hin entsteht. Befindet sich der Therapeut in einer guten inneren Verfassung, so kann er die Hoffnung haben, daß diese Qualität eine heilende Bedeutung für den Klienten besitzt. Vielleicht ist Stille, Gewahrsein für das Gegenwärtige, Mitgefühl, Achtsamkeit oder schöpferischer Ausdruck ein notwendiger Kontext dafür, daß sich das verwirrte und verirrt Bewußtsein des Klienten erforschen und neu ordnen kann, daß er sich sicher und aufgehoben fühlen kann und nicht Teile seines inneren Erlebens zurückweisen muß.

Die Grundhaltung des Therapeuten, seine Verankerung im transpersonalen Bewußtseinsraum stellt also gewissermaßen einen Kontext, ein Gefäß für die Problematik des Klienten und den Heilungsprozeß dar. Gleichzeitig weckt sie im Klienten eine Ahnung für sein eigenes Wesen, für seinen eigenen Seelengrund. Hier entsteht ja nicht nur eine Resonanz

im Therapeuten für die Problematik und das Wesen des Klienten, sondern auch im Klienten eine Resonanz für die Verankerung des Therapeuten und damit für dessen Wesensqualitäten, die die eigenen Wesensqualitäten des Klienten in Schwingung bringen. Der Heilungsprozeß erfährt dann eine ungeheure Beschleunigung, wenn der Klient wenigstens für Momente einen Kontakt zu dem findet, was ihm wirklich wesentlich ist, wo er ganz nahe bei sich ist, wo er das Gefühl hat, ganz er selbst zu sein, ganz verbunden mit seinem wahren Wesen zu sein. Und dies ist immer heil, gesund, unzerstörbar. Eine trans-personal orientierte Therapie ist daher immer auch auf das Gesunde ausgerichtet. Sicherlich bezieht sich dies zunächst auf die Ressourcen und Kompetenzen, dann aber auch zunehmend darauf, daß der Klient wenigstens für Momente loslassen kann von der Identifizierung mit seinem Leid und seinen Problemen und sich einer ursprünglicheren Erfahrung, einer Seins-Erfahrung zuwenden kann. Wenn dies geschieht, nimmt der Therapieprozeß eine völlig neue Richtung an: nicht mehr die Überwindung des Problems, die Bearbeitung der Hintergründe oder die Einübung alternativer Verhaltensweisen stehen im Vordergrund, sondern die Suche nach sich selbst und einem guten Leben. Und der weitere Therapieprozeß ist gekennzeichnet von einer Durchdringung und Balancierung dieser beiden Zonen oder Perspektiven: der Krankheitszone und der Gesundheitszone, der Störungsperspektive und der Wesenssuche, der therapeutischen Arbeit und der lebendigen Seins-Erfahrung. In dieser Verbindung und Berührung des Persönlichen mit dem Über-Persönlichen, des Leidvollen mit dem Leidfreien oder wenn man so will, der Form mit der Leere, des Weltlichen mit dem Spirituellen besteht meines Erachtens das Wesen transpersonaler Psychotherapie. Somit kann ein transpersonaler Psychotherapeut jegliche Methodik nutzen, sofern sie eine entsprechende Stimmigkeit besitzt. Tiefenpsychologische, erlebnisaktivierende, verhaltenstherapeutische oder systemische Zugänge sind, in der entsprechenden Grundhaltung angewandt, ebenso sinnvoll, wie speziellere Methoden zur Aktivierung des transpersonalen Bewußtseinsraums bzw. zur Öffnung für Wesenserfahrungen. Solche Methoden meditativer Art, Visualisierungen, körperbezogene energetische Arbeit, bewegungsbezogene Methoden und bestimmte atemtherapeutische Methoden sind als spezielle transpersonale Methoden und Techniken bekannt geworden und scheinen einen etwas direkteren und einfacheren Weg in transpersonale Erfahrungen hin aufzuzeigen als das Gespräch. Die spezielleren transpersonalen Methoden zu beschreiben, würde jedoch diesen Rahmen sprengen. Ich möchte aber noch kurz den Blick auf die therapeutische Beziehung lenken.

Die therapeutische Beziehung aus transpersonaler Sicht

Das Beziehungserleben des einzelnen ist Ausdruck der Tatsache, daß wir Menschen als soziales Holon, als Familie, als Gesellschaft, als Menschheit leben und uns betrachten können. Aus dem Blickwinkel des sozialen Holons sind wir verbunden, sind wir ein Wir, sind wir letztlich eine lebendige Gemeinschaft. Auch als Gemeinschaft besitzen wir ein Bewußtsein, ein kollektives Bewußtsein. Jeder einzelne drückt auf seine individuelle Weise eben auch das kollektive Bewußtsein aus. Der Prozeß der Verschränkung von individuellem und kollektivem Bewußtsein ist die Kommunikation, und wir können nicht nicht-kommunizieren, wie uns die Kommunikationswissenschaften gelehrt haben. Wir sind also grundsätzlich füreinander offen und kreieren ständig neue gemeinsame Bewußtseinsräume. Diesen gemeinsamen Bewußtseinsraum erleben wir dann als Wir. Aus individueller Perspektive betrachtet, beispielsweise als Therapeut und als Klient, stehen wir in einer ständigen gegenseitigen Resonanz, d.h. kindliche Gefühle, jugendliche Impulse, elterliche Verhaltensweisen, erwachsene Reflektionen und eben auch Wesensfühlungen wecken entsprechende und komplementäre Strukturen im jeweils anderen, so daß wir uns gegenseitig erkennen und verstehen können. Auf den verschiedenen Ebenen gestalten wir uns unser Leben, können aber auch miteinander verwickelt sein und uns gegenseitig blockieren oder verletzen. Klassischerweise werden in der Psychotherapie die Übertragungsbeziehung und die Arbeitsbeziehung unterschieden, von der humanistischen Psychologie wurde die mitmenschliche Beziehung bzw. reale Beziehung hinzugefügt und betont. All diese Beziehungsebenen sind da, wir können uns nicht vor ihnen verschließen, sie werden wirksam, wenn sie angestoßen werden. Und das gleiche gilt für die Wesensbeziehung zweier Menschen, die die transpersonale Psychotherapie zusätzlich betont und erfahrbar machen möchte. In der therapeutischen Beziehung besteht eine Wesensverbindung zwischen einem suchenden, vielleicht verstörten und verirrt Menschen, der heilen möchte, sich finden oder sich entfalten möchte, sich mit seinem Wesen verbinden und sein Wesen verwirklichen möchte und einem therapeutischen Begleiter, also einem Menschen, dessen Lebensaufgabe und Erfüllung gegenwärtig in der Heilung, der Partizipation an Heilungsprozessen, der Förderung und Entwicklung anderer Menschen liegt. Der Therapeut ist damit sowohl Übertragungsfigur als auch Dialogpartner, Fachmann menschlicher Bewußtseins- und Verhaltensentwicklung, aber auch co-existierender Mitmensch und Diener einer größeren Aufgabe, der Heilung, die ihn erfüllt. Klingt neben den anderen Aspekten der therapeutischen Beziehung eben auch die Wesensverbindung an, so entfaltet sich die thera-

peutische Beziehung als eine Art Wesensbeziehung und Beziehungswesen gemäß ihrer jeweiligen Eigenart. Sie erscheint als eine besondere Form einer Liebesbeziehung, vergleichbar etwa der Beziehung zum eigenen Kind oder einem Lebenspartner, aber doch ohne deren tiefe schicksalhafte Gebundenheit. Psychotherapeutische Tätigkeit eröffnet aus transpersonaler Sicht die Chance, Wesensverbindungen zu erfahren, sie erfordert aber auch gleichzeitig die Bereitschaft, Schmerzliches, Leidvolles und nicht-Integriertes mitzuerleben und einer Wandlung zuzuführen. So steht sie auch in der abendländischen Tradition der Gnade und des Erbarmens und der östlichen Bodhicitta-Tradition des Mitgefühls.

Transpersonale Psychotherapie im kollektiven Bewußtseinsfeld

Die Arbeit eines einzelnen Therapeuten könnte heroisch wirken, wenn sie nicht eingebettet ist in ein kollektives Bewußtseinsfeld, das ihn trägt. Üblicherweise ist dies sein Team bzw. die identitätsstiftende Gemeinschaft seiner therapeutischen Schule. Je größer die Herausforderung des Therapeuten ist, insbesondere beispielsweise in der Behandlung schwerer psychischer Störungen oder existentieller körperlicher Erkrankungen, um so bedeutsamer erscheint mir die Notwendigkeit der Verankerung in einem therapeutischen Team. Entscheidend hierbei ist der Teamgeist, die Teamkultur. Sie wird in den Teambesprechungen, den patientenbezogenen Besprechungen und den Supervisionen entwickelt und benötigt eine besondere Pflege und Beachtung. Entwickelt sich eine tragende Teamkultur, dann ist diese zunehmend unabhängig von den einzelnen Therapeuten und ermöglicht den einzelnen wiederum, einen Ausgleich zu finden, wenn sie verunsichert und labilisiert sind. Jeder einzelne Therapeut trägt ein hohes Ausmaß an Mitverantwortung für die Atmosphäre im Team. Da die Verankerung der Therapeuten im gemeinsam kreierte transpersonalen Bewußtseinsraum eine wesentliche Voraussetzung für die beschriebenen Heilungsprozesse ist und eine Unabhängigkeit im Umgang mit den eigenen gefühlsmäßigen Reaktionen, also den eigenen Gegenübertragungsreaktionen auch auf schwerwiegende Probleme ermöglicht, verdient die Persönlichkeitsentwicklung der Therapeuten eine besondere Beachtung. Idealerweise haben sich in einem solchen Team Menschen zusammengefunden, die hier ihre Bestimmung, ihre innere Aufgabe fühlen. Vielleicht sind sie auch daran interessiert im beruflichen Feld weiter zu wachsen und unterstützen sich gegenseitig in diesem Anliegen. Entfaltet sich die Teamkultur in ihrer Komplexität, so entsteht auch eine Verbundenheit auf der Wesensebene, im transpersonalen Grund der Koexistenz. Das lebendige Beziehungs-

feld des Teams, das „Teamwesen“, wie man es auch nennen könnte, wird dann zu einer Art „Heilkreis“, der eine stabile und anpassungsfähige Ausstrahlung hat, selbst aber eine Rezeptivität besitzt für fundamentale Heilungskräfte, wie Mitgefühl, Liebe, Steuerung des Erlebens, Bewußtwerdung, Loslösung, kreativer Ausdruck usw. Die so verstandene Teamkultur ist innerhalb der Arbeit einer Klinik ein wichtiger verfeinerter und hochstrukturierter Teil des heilenden Feldes der Gesamt-Klinik, also der Klinikkultur. Auch die Kultur einer Institution muß von deren Trägern, also im Falle einer Klinik, von den Therapeuten aktiv gestaltet werden, bis sie etabliert ist. Hilfreiche strukturierende Elemente sind beispielsweise Phasen von Stille, spirituellen Texten, kleinere Meditationen, energetische Verbindungen, kleine Heilrituale oder verbale Hinführungen. Entscheidend ist hier die Ausstrahlung eines Therapeuten, der aus dem transpersonalen Bewußtseinsraum heraus arbeitet. Gelingt es, aus diesem Geist heraus in den verschiedenen Veranstaltungen und Therapieangeboten einer Klinik wirksam zu werden, so entsteht eine entsprechende tragende gemeinsame Klinikkultur, die schließlich eine große Stabilität besitzt, sich selbst trägt und als starkes heilendes Energiefeld wirksam ist, wenn man so will. Einer ihrer wesentlichen Indikatoren ist die Atmosphäre einer solchen Einrichtung, der „Geist des Hauses“.

Ein solches kollektives Bewußtseinsfeld benötigt unsere besondere Pflege, da es im Kontext eines abendländischen kollektiven Bewußtseins steht, das sich noch sehr um Rationalität und Vernunft bemühen muß, bevor es zu transrationalen und transpersonalen Formen weiterschreiten kann. Vielleicht kann ein solches kollektives Bewußtseinsfeld auch hineinstrahlen in die übrigen gesellschaftlichen Felder und dazu beitragen, die großen Aufgaben und Herausforderungen, an denen die Menschheitsentwicklung sich gegenwärtig befindet, zu lösen. Der transpersonale Bewußtseinsraum eröffnet einen direkten Zugang zur Quelle unserer Inspiration und unserer Visionen, die wir an den der Schwelle zum nächsten Jahrtausend dringend benötigen. Die transpersonale Dimension gibt also nicht nur Hoffnung für die Psychotherapie, sondern emphatisch ausgedrückt, auch für die Welt. Um es mit den Worten von Ken Wilber zu sagen: „Vielleicht kommt das Zeitalter des wahrhaft universalen Menschen, eine transpersonale Morgendämmerung, nicht nur bei ganz wenigen einzelnen, sondern um sich greifend, wie einst das Magische, das Mythische und das Mentale, um schließlich zum Zentrum der gesellschaftlichen Organisationskräfte zu werden, in schützende institutionelle Strukturen eingebettet, wie jetzt die weltzentrische Rationalität institutionalisiert und in Recht, Erziehung, Regierung und Gemeinschaft verankert wird.“

Schließen wir den Kreis. Lassen wir uns unser eigenes Bewußtsein für diesen gegenwärtigen Moment wahrnehmen, diese selbstverständliche Präsenz, nichts Ungewöhnliches, sondern das was schon immer da ist und da bleibt. Vielleicht ist dies die direkteste und einfachste Botschaft der transpersonalen Perspektive: zu gleiten durch die Erfahrungsräume des Lebens, eben so wie sie sind.

Literatur:

Wilber, Ken: *Eros, Kosmos, Logos*, Frankfurt, Krüger 196