

# **Spiritualität im Kontext klinischer Psychotherapie: die transpersonale Dimension**

(Joachim Galuska, Bad Kissingen, 2000)

Ich bin hier eingeladen als Repräsentant eines gesellschaftlichen Feldes, nämlich der Psychotherapie und der Medizin, das nicht primär durch Religion oder Kirche bestimmt wird, in dem aber Spiritualität sich in gewisser Weise völlig unabhängig von traditioneller Religion zu entfalten beginnt. Ich möchte Ihnen einen zum Teil auch persönlichen Einblick geben, wie breit und wie tief dieser Prozeß schon fortgeschritten ist. Diese Entwicklung vollzieht sich auch völlig unabhängig von einer esoterischen Bewegung. Sie beginnt Spiritualität zu verwissenschaftlichen und Wissenschaft einen spirituellen Kontext zu geben. Diese Entwicklung ist integrierend, wie noch anschaulich werden wird. Sie ist auch in unserer Kultur Dissoziiertes integrierend, denn aus klinischer Sicht müssen wir eindeutig feststellen, daß Religiosität von den übrigen Persönlichkeitsanteilen abgespalten wird oder religiöses Leben von den übrigen gesellschaftlichen Prozessen in unserer Kultur abgetrennt vollzogen wird.

Die Entwicklung, für die ich als Repräsentant eingeladen bin, hat sich selbst einen Namen gegeben, und zwar, da sie aus der Psychologie entstanden ist, die Bezeichnung „Transpersonale Psychologie“. Transpersonale Psychologie, transpersonale Medizin, transpersonale Psychotherapie, transpersonale Pädagogik, transpersonale Wissenschaften sind Bezeichnungen, die Spezialwissenschaften zu kennzeichnen scheinen. Die Bedeutung des Wortes „transpersonal“ wird noch deutlicher werden, verstehen Sie es im Moment einfach synonym für „spirituell“, wenn Ihnen auch dies möglicherweise nicht eindeutig erscheint. Mehr und mehr wurde jedoch der Gegenstand der transpersonalen Disziplinen die Anwendung des religiösen und spirituellen Erfahrungsschatzes der kulturellen Traditionen der Menschheit auf alle möglichen Gebiete der Wissenschaft, so daß wir heute lieber von der transpersonalen Dimension sprechen. Ich möchte mich dabei im engeren beziehen

und beschränken auf die transpersonale Dimension der Psychotherapie, wo ich mich einigermaßen auskenne.

### **Zur geschichtlichen Entwicklung:**

Die transpersonale Psychologie entstand Ende der 60er Jahre aus der humanistischen Psychologie, also aus der Encounter-Bewegung, der Gestalttherapie, dem Psychodrama, der Gruppendynamik, der Gesprächspsychotherapie, der Transaktionsanalyse, der Bioenergetik usw. Die humanistische Psychologie bezeichnete sich als die „dritte Kraft“ neben dem Behaviorismus und der Psychoanalyse. Wichtige Figuren der humanistischen Psychologie waren Maslow und Sutich. Sie entwickelten aus der humanistischen Psychologie heraus eine wie sie es nannten „vierte Psychologie, die transpersonal, transhuman ist, ihren Mittelpunkt mehr im Kosmos hat, als in menschlichen Bedürfnissen und Interessen, und die über Menschlichkeit, Identität, Selbstverwirklichung und ähnliches hinausgeht.“ Sie begründeten Ende der 60er Jahre das Journal of Transpersonal Psychology und zusammen mit Grof und anderen die amerikanische Vereinigung für transpersonale Psychologie.

In der Satzung der amerikanischen Vereinigung für transpersonale Psychologie finden sich folgende Formulierungen:

„Grundlegende Annahmen:

Es wird angenommen:

- A) In jedem Menschen sind ständige Impulse hin zu „letzten Zuständen“ (Grenzzustände, ultimate states) vorhanden.
- B) Volle Bewußtheit dieser Impulse ist nicht notwendiger Weise zu jedem Zeitpunkt gegeben.
- C) Die Verwirklichung eines „letzten Zustandes“ ist wesentlich abhängig von direkter Übung und von Bedingungen, die dem betreffenden Menschen entsprechen.
- D) Jeder Mensch hat das Recht, seinen eigenen Pfad frei zu wählen.

### Definition:

Transpersonale Psychologie ist die Bezeichnung, die einer entstehenden Richtung in der Psychologie und anderen Feldern von einer Gruppe von Männern und Frauen gegeben wurde, die an „letzten Zuständen“ (Grenzzuständen) interessiert sind. Die entstehende Transpersonale Orientierung befaßt sich mit der empirischen, wissenschaftlichen Erforschung und der verantwortungsvollen Anwendung jener Ergebnisse, die für folgende Bereiche von Bedeutung sind: spirituelle Pfade, Werden, Meta-Bedürfnisse (individuelle und spezie-spezifische), letzte Werte, vereinigendes Bewußtsein, Gipfelerlebnisse, Seins-Werte, Mitleid, Ekstase, mystische Erfahrungen, Ehrfurcht, Sein, Selbst-Aktualisierung, Wesen, Seligkeit, Wunder, letzter Sinn, Transzendierung (Überschreitung), des Selbst, Geist (das Spirituelle), Eins-Sein, kosmische Bewußtheit, individuelle und spezie-spezifische Synergie (= Zusammenfließen von Energien), Theorie und Praxis der Meditation, Sakralisierung (Heiligung) des Alltags, transzendente Phänomene, kosmischer Selbst-Humor und spielerische Haltung, sowie verwandten Vorstellungen, Erfahrungen und Aktivitäten.“

Wie man sieht, bezieht sich die Definition auf humanistische und religiöse Werte und Ziele. Sie ist sehr stark auf höhere Bewußtseinsformen ausgerichtet. In der folgenden Zeit begann man eine eher integrative Haltung einzunehmen und auch andere Aspekte der Persönlichkeit und der psychischen Entwicklung mit einzubeziehen. Dieser Prozeß ist bis heute noch nicht abgeschlossen. Er spiegelt sich beispielsweise in der Definition der amerikanischen Gesellschaft von 1992:

„Gegenwärtig entsteht eine umfassendere Perspektive der menschlichen Natur. Sie akzeptiert die personale Einzigartigkeit genauso wie die transpersonale Dimension - die über das individuelle Ich hinausreicht und dennoch zum Menschen gehört. Diese Perspektive ermöglicht ein erweitertes Verständnis menschlicher Fähigkeiten und verbindet eine sondierende Beurteilung der Persönlichkeit mit einer affirmierenden Vorstellung von der Bandbreite

te der psychischen und spirituellen Entwicklung. Die transpersonale Perspektive, die auf Beobachtungen und Praktiken vieler Kulturen basiert, greift auf die moderne Psychologie, die Geistes- und Humanwissenschaften genauso zurück, wie auf die zeitgenössischen spirituellen Disziplinen und die Weisheitstradition.“

Eine große Bedeutung in der transpersonalen Psychologie hat natürlich auch Stan Grof, der bis 1967 in Prag mit LSD psycholytisch arbeitete, dann in den USA seine Forschungen weitertrieb, die holotrope Therapie begründete, die internationale transpersonale Gesellschaft begründete und zusammen mit seiner Frau Christina das Spiritual Emergence Network -SEN- begründete. Undenkbar ist die Entwicklung der transpersonalen Psychologie natürlich auch ohne die verschiedenen Schriften von Ken Wilber, der im Zusammenhang mit philosophischen Studien und meditativer Praxis aus der abendländischen Philosophie und den östlichen Weisheitstraditionen ein komplexes Modell der Entwicklung des menschlichen Bewußtseins entwickelte. Dazu später noch mehr.

Als die transpersonale Psychologie nach Europa kam, traf sie auf eine Reihe von im eigentlichen Sinne transpersonalen Richtungen, die eigentlich älter als die amerikanische Entwicklung der 60er Jahre waren. Heute sehen wir den Beginn der transpersonalen Psychologie in der analytischen Psychologie von C.G. Jung. Wichtige europäische Strömungen sind auch Roberto Assagiolis Psychosynthese und die Initiatische Therapie von Carl Fried Graf Dürckheim und Maria Hippus.

Hierauf will ich nicht weiter eingehen. Diesen kurzen geschichtlichen Abriß möchte ich mit einem Text des indischen Dichters Tagore abschließen, der auf einfache Weise das Selbstverständnis der transpersonalen Psychologie und ihres Zusammenhanges zur Religion darstellt:

„Meine Religion besteht in der Versöhnung des überpersönlichen Menschen, des universalen menschlichen Geistes, in meinem eigenen Einzel-Sein.“

Nun ein paar Worte zu meiner eigenen persönlichen Entwicklung.

(Die Anwendung eines ganzheitlichen Menschenbildes als leiblich-seelisch-geistige Einheit in Bezogenheit (nach Petzold) im klinischen Kontext).

Spiritualität ist somit eine und zwar eine wesentliche Dimension in einem ganzheitlichen Konzept stationärer Psychotherapie.

Ich verstehe Spiritualität als den erfahrbaren und erfahrenen Bezug zur umfassenderen Ganzheit, beispielsweise als Erfahrung des Göttlichen, Gottes, des Absoluten, des Seins-Grundes. Spiritualität im weiteren Sinne verstehe ich ganz allgemein bezogen auf subjektive Erfahrungen, die eine rationale Erklärung oder einen weltlichen bzw. diesseitigen Bezug überschreiten. Es handelt sich dabei auch um subtile energetische Erfahrungen, mediale Erlebnisse usw.

## **Der transpersonale Bewußtseinsraum**

Ein wesentliches Konzept, das meines Erachtens eine Art Schlüssel zum Verständnis der Anwendung von Spiritualität im klinischen Kontext ist, stellt der transpersonale Bewußtseinsraum dar. Um uns diesen Bewußtseinsraum zu erschließen, möchte ich mit Ihnen eine kleine Übung machen. Beginnen möchte ich mit einer Wahrnehmungsübung:

Beginnen Sie damit, einen Gegenstand selbst vor sich selbst zu fixieren oder Ihre Aufmerksamkeit auf mich zu konzentrieren. Dies ist die übliche Art der fokussierten Aufmerksamkeit.

Nun lassen Sie Ihren Blick weit werden. Versuchen Sie beispielsweise gleichzeitig wahrzunehmen, was ganz weit rechts und ganz weit links von Ihnen ist, oder versuchen Sie den ganzen Raum wahrzunehmen. Diese Art der Wahrnehmung ist nicht fokussiert, sondern eher weit, räumlich.

Fixieren Sie jetzt noch einmal einen Gegenstand vor sich selbst oder schauen Sie auf mich vorne, dann lassen Sie Ihren Blick wieder weit werden und wechseln einige Male hin und her.

Eine ähnliche Aufmerksamkeitsbewegung ist notwendig, um den transpersonalen Bewußtseinsraum zu erschließen. Schließen Sie nun Ihre Augen und beobachten Sie für einige Momente Ihren Atem. Sie können z.B. Ihre Hände auf den Bauch legen und einfach die Atembewegungen an der Bauchdecke beobachten. Ihre Aufmerksamkeit ist nun wieder fokussiert, Sie beobachten den Atem.

Nun wechseln Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit hin zu dem Platz, von wo aus Sie den Atem beobachten. Werden Sie sich Ihres Beobachtens gewahr. Sie lassen also den Atem fallen und spüren Ihr Beobachten, Ihr Wahrnehmen, Ihre Achtsamkeit selbst.

Gehen Sie jetzt einige Male hin und her, nehmen also den Atem wahr, dann verlassen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit den Atem und werden sich Ihres Wahrnehmens, Ihres Beobachtens selbst, Ihrer Achtsamkeit gewahr.

Versuchen Sie nun einmal an diesem Platz Ihrer Achtsamkeit zu verweilen, nur Beobachtender zu sein und diesen beobachtenden Teil selbst ein wenig

zu erforschen. Wie fühlt sich das an, was nehmen Sie wahr. Welche Qualitäten können Sie hier empfinden? Ist dieser innere Platz beispielsweise still oder bewegt, eng oder weit?

Wer beobachtet, wer nimmt dies alles wahr? Wenn wir nicht über diese Frage nachdenken, sondern sie nur als Perspektive 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 in den spirituellen Traditionen gelegentlich gesagt wird. Es ist die Leinwand, auf der der Film des Lebens spielt.

Ich habe diese Übung wiederholt durchgeführt und in einer kleineren Gruppe an dieser Stelle einfach die Menschen aussprechen lassen, welche Qualitäten dieses Gewahrseins sie wahrnehmen und beschreiben können. Erstaunlicherweise werden jedes Mal die gleichen Qualitäten formuliert. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Augen geschlossen lassen und einmal überprüfen, ob Sie das, was ich Ihnen jetzt beschreiben möchte, in sich selbst nachvollziehen können.

## Die Anwendung des transpersonalen Bewußtseinsraumes

In der therapeutischen Arbeit können wir nun diesen transpersonalen Bewußtseinsraum in vielfältiger Weise anwenden. Er stellt zunächst einmal die Grundhaltung des Therapeuten dar. Diese Grundhaltung ist offen für alles, was in der therapeutischen Beziehung im Kontakt mit den Patienten auftaucht. Es ist somit eine Position jenseits von Übertragung und Gegenübertragung. Die gleichschwebende Aufmerksamkeit, die Freud als grundlegende Haltung des Psychoanalytikers beschrieben hat, stellt eine Qualität dieser Verankerung im transpersonalen Bewußtseinsraum dar. Es ist eine beobachtende Haltung, die die Bilder des Klienten vom Therapeuten, also die Übertragungen, als innere Resonanzprozesse sichtbar macht. Gleichzeitig ermöglicht sie auch, heftige Reaktionen auf den Klienten, also Gegenübertragungsprozesse, bei schweren psychischen Störungen wahrzunehmen, ohne von ihnen überflutet zu werden oder ohne daß destruktive Verwicklungen entstehen müssen. Dies will ich nun im einzelnen nicht erläutern. Ich möchte aber darauf hinweisen, daß es ermöglicht, auch bei schweren psychischen Störungen, wie Borderline-Störungen, Psychosen oder schweren Traumatisierungen, wie sexuellem Mißbrauch, eine Art heilenden Kontext in der therapeutischen Beziehung herzustellen, einen gemeinsamen Bewußtseinsraum, der auch schwere Verwirrungen und Verletzungen tragen, bergen, durcharbeiten und heilen läßt. Dieser Bewußtseinsraum entsteht auf beiden Seiten, beim Klienten und beim Therapeuten durch eine Art Resonanzprozeß. Solche Resonanzprozesse sind ubiquitär. Kindliche Emotionen beispielsweise, rationale Reflektionen oder die Ausstrahlung innerer Stille und innerer Klarheit wecken komplementäre Strukturen im anderen Menschen. Die Erfahrungen des transpersonalen Bewußtseinsraumes sind Qualitäten des eigenen Wesens, des eigenen Seelengrundes, der, wie Winnicott über das wahre Selbst gesagt hat, unzerstörbar ist, also immer heil ist, nur eben selten schwingt, klingt, sich ausdrückt und als transpersonal arbeitende Therapeuten versuchen wir, diese Dimension in Schwingung zu versetzen, zu aktivieren, also wirksam werden zu lassen. Dies geschieht im Sinne einer



Wesensverbindung letztlich ganz automatisch, erfordert jedoch unsere Aufmerksamkeit. Ich will dies jetzt nicht vertiefen, weil dies speziell in die transpersonale Psychotherapie hineinführt. Eine solche Grundhaltung und eine solche Verankerung ist aber die Grundlage auch für spezielle Methoden der transpersonalen Psychotherapie, die sich dann über verschiedene Medien oder Kanäle konkretisieren. Zu nennen sind vor allem die körpertherapeutischen Methoden, die mit dynamischem Atem arbeiten, wie die holotrope Therapie Grofs oder Rebirthing (von Orr), energetische Methoden, die mit der Stimme, sanften Bewegungen, feinstofflichen energetischen Wahrnehmungen arbeiten, die Biosynthese (nach Boadella), die Biodynamik (nach Boyesen) oder die personale Leibarbeit (nach Dürkheim), die mit sanften Berührungen oder Massagen arbeiten, dann die imaginativen und kognitiven Methoden mit Visualisierungen, Phantasieübungen usw. beispielsweise aus der Psychosynthese, der analytischen Psychotherapie von C.G. Jung, kreative Methoden, wie z.B. das geführte Zeichnen (Maria Hippius) oder andere kunsttherapeutische Richtungen, rhythmustherapeutische Arbeit, wie das TaKeTiNa (von Flatischler) und eine Fülle meditativer Methoden, die aus den diversen spirituellen Bewegungen in die psychotherapeutische Arbeit integriert werden.

Dies zu erläutern, würde ein ganzes Seminar füllen, es soll Ihnen auch nur einen Eindruck davon geben, daß es hier nicht um eine begrenzte spezielle Methodik handelt, sondern um ein breites Spektrum von Verfahren, die auf einer ähnlichen Grundlage arbeiten und ähnliche Ziele verfolgen.

Ein weiteres Anwendungsfeld der transpersonalen Dimension der Psychotherapie ergibt sich durch ihre besondere Offenheit für religiöse, subtile und spirituelle Erfahrungen und Themen.

## **Von der personalen zur transpersonalen Struktur**

Ein weiteres Gebiet ergibt sich durch die Begleitung der Persönlichkeitsentwicklung von der personalen hin zur transpersonalen Struktur.

Die erwachsene und reife Persönlichkeit, die für Freud durch Arbeits- und Liebesfähigkeit charakterisiert war, wird durch die Verfahren der humanistischen Psychologie differenziert beschrieben. Sie zeichnet sich durch folgende Eigenschaften aus:

Die personale Struktur ist gekennzeichnet durch ihre Suche nach innerer Ganzheit. Es geht um die Integration der verschiedenen Erlebnisdimensionen von uns Menschen, so daß wir uns als Einheit von Leiblichem, Seelischem und Geistigem erleben in einer Bezogenheit auf die Mitmenschen und die Mitwelt. Ken Wilber stellt dabei in den Vordergrund die Ich-Entwicklung. Sie vollzieht sich hin zum Ich-Bewußtsein, das sich gegenüber primitiveren Teilen der Persönlichkeit, die eher magisch und mythisch organisiert sind, ablöst. Es ist das „arme Ich“ im Freud'schen Sinne, das sich vom Es abgelöst hat und nun zwischen Trieben, Über-Ich und Außenwelt um eine innere Harmonie ringt. Dieses Ich verankert sich mehr und mehr in der Rationalität, die im Sinne der Ich-Psychologen die Steuerung der reifen Persönlichkeit übernimmt. Es entwickelt sich jedoch weiter zu einem vernunftbestimmten Ich-Bewußtsein, das sich durch die Fähigkeit auszeichnet, sich selbst zu relativieren und unterzuordnen und in visionärer oder „schaulogischer Weise“ Komplexität zu ertragen.

Im Grunde besitzt die ausgereifte personale Struktur zwei Aspekte: die Entfaltung der Individualität und der Bezogenheit. Individualität bedeutet, Selbstverwirklichung, Fähigkeit zur Authentizität, zu Verantwortlichkeit, zu schöpferischem und kreativem Handeln. Die humanistische Psychologie betont auch die Entwicklung von Lebensfreude und Lebensgenuß, innerer Schönheit und innerem Reichtum. Sie betont eine Aufgabe der Opferperspektive, eine Rücknahme der Projektion der Verantwortung für die eigene Entwicklung auf die äußeren Bedingungen oder die eigene Biographie und

eine Entwicklung hin zur Übernahme vollständiger Verantwortung für die eigene Lebensgestaltung, für die eigenen Antworten auf die Bedingungen, in denen wir leben und die Akzeptanz allen Erlebens als Ausdruck der eigenen Struktur. Die Fähigkeit zur Bezogenheit meint die Fähigkeit zum Du, zur Begegnung, zum Dialog, damit also zur Wahrnehmung des anderen Menschen als ebenso ein Ich, wie ich es bin, damit also als ein Subjekt. Diese Inter-Subjektivität erst ist die Voraussetzung zur Partizipation am Wir, an der Gemeinschaft, zur Übernahme von Mitverantwortung und damit zur Bildung von reifen Paarbeziehungen und reifen Familienstrukturen. Damit wird das eigene Leben anerkannt in seiner Bezogenheit auf den historischen, kulturellen und gesellschaftlichen Kontext und gelebt in engagierter Verantwortung, Solidarität und Sorge für die Mitmenschen und die Natur (siehe Petzold). Die Grenzen der personalen Entwicklung liegen in ihrer Fixierung im Ich-Bewußtsein und in ihrer Diesseits-Orientierung.

Der Entwicklungsprozeß schreitet aus Sicht der transpersonalen Psychologie und der spirituellen Wege dann eigentlich natürlich weiter hin zu einer Überschreitung des Ich-Bewußtseins, zu einer Überschreitung der Verankerung im Persönlichen und der Steuerung durch die Vernunft. Diese Überschreitung ist ein Wandlungsprozeß der Persönlichkeit, eine Transformation hin zu einer Verankerung im Trans-Persönlichen jenseits unserer üblichen Identifikationen, zu einer Verankerung also in unserem Wesen, im transpersonalen Grund der Seele.