

Weg des Bewusstseins, Weg des Lebens

Eine spirituelle Wandlung

WENN JOACHIM GALUSKA ÜBER EINE SPIRITUALITÄT DES LEBENS SPRICHT, DANN LEUCHTEN SEINE AUGEN. IM WAHRSTEN SINNE. MAN MERKT, DAS IST FÜR DEN PSYCHOTHERAPEUTEN, LEITER DER HEILIGENFELD-KLINIKEN UND SPIRITUELLEN ENTDECKER EIN HERZENSTHEMA. AM RANDE DES KONGRESSES »SPIRITUALITÄT IM LEBEN« IN BAD KISSINGEN, DER UNTER SEINER LEITUNG STATTFAND, KONNTEN WIR IHN ÜBER SEINEN WEG ZU EINER SPIRITUALITÄT DES LEBENS BEFRAGEN.

evolve: Sie unterscheiden heute zwischen einer Spiritualität des Bewusstseins und einer Spiritualität des Lebens, was auch viel mit Ihrem eigenen Werdegang zu tun hat. Wie hat sich für Sie in Ihrem Leben dieser Wandel hin zu einer Spiritualität des Lebens vollzogen?

Joachim Galuska: Schon als Jugendlicher war ich ein Suchender. Ich bin sehr katholisch erzogen worden, hatte aber einen kritischen Geist, deshalb kam mir schon damals der Glaube zu bilderbuchmäßig und kindlich vor. Ich habe mich immer wieder gefragt, ob es so etwas wie Gott wirklich gibt. Psychologisch betrachtet hatte ich eine schwierige Kindheit, habe durch die Vertreibung aus Oberschlesien meine Heimat verloren und Traumatisierungen erlebt und musste mich finden. Sicher auch deshalb bin ich Psychotherapeut geworden. In der Studienzeit habe ich viel über mich selbst erfahren, vor allem mithilfe von Gestalttherapie und Tiefenpsychologie. Aber es blieb auch immer die Frage, ob es noch mehr gibt als das, was ich kenne. Als Kind habe ich in der Andacht auch spirituelle Erfahrungen gemacht – ein Aufgehobensein in Gott. Vielleicht hat das seine Spuren hinterlassen in dem Sinne, dass der rationale suchende Geist das Gefühl hatte, da könnte es noch mehr geben. Dieses »mehr« war zunächst gar nicht spirituell orientiert, sondern ich wollte die Welt kennenlernen.

→ IM KERN DER SEELE LIEGT FÜR MICH EINE PRÄSENZ,
EIN ANWESEND-SEIN, EIN BEWUSSTES DASEIN. →

Auf meinen vielen Reisen bin ich auch nach Sri Lanka gekommen und habe die Vipassana-Meditation kennengelernt. Und bald darauf wurde Ayya Khema meine buddhistische Meditationslehrerin. Durch sie lernte ich die meditativen Vertiefungen kennen und damit die Möglichkeiten, Bewusstseinsqualitäten zu erfahren, die jenseits unserer alltäglichen Konstruktion liegen. Meine Fähigkeit, die Selbst- und Weltkonstruktionen oder Identifizierungen wahrzunehmen und zu erkennen, wurde sehr stark durch die Erfahrung der Jhanas, also der Vertiefungen, unterstützt. Denn wenn wir im Zustand von Stille, Leere, Weite verweilen können, dann sind wir jenseits der Tätigkeit des Geistes, in der alles ständig benannt wird. Das fand ich so beeindruckend, dass ich mir gesagt habe, das würde ich gerne für andere Menschen, für die Welt verfügbar machen. Meine Lehrerin war jedoch der Meinung, dass man diese wundervollen Jhanas, in denen man Stille, Weite und auch tiefe Glücksgefühle und sogar Ekstase erleben konnte, nur auf dem Meditationskissen erfahren könne.

Ich war aber immer schon ein unabhängiger Geist und habe zwar meinen Lehrern gerne zugehört, mir aber erlaubt, eigene Experimente zu machen. So habe ich dann probiert, diese Bewusstseinsqualität auch im Gespräch zu halten, selbst wenn es nicht dieser ganz tiefe Zustand ist. Das hat tatsächlich dazu geführt, dass ich mit meinen Patienten in einen anderen Kontakt kommen konnte, jenseits der Interpretation. Es wurde dann zu meinem Weg, diese spirituellen Früchte ins Leben zu bringen, z. B. in die Medizin,

→ IN DER TIEFE JEDES LEBENDIGEN MOMENTES SPÜRE ICH DIE LEBENDIGKEIT SELBST. →

in die Psychotherapie und später dann, als ich die Heiligenfeld-Kliniken aufgebaut habe, in die Führung und die Unternehmenskultur. Im Laufe der Zeit bin ich dieser Spur immer weiter gefolgt und habe versucht, einen religionsunabhängigen Weg zu finden. Bewusstsein oder der Weg des Bewusstseins wurde für mich zu einem Ausdruck, der diesen Ansatz gut beschreibt.

e: Was ist für Sie die Bedeutung dieses Bewusstseins jenseits der Konstruktionen?

JG: Das Bewusstsein jenseits der Konstruktionen habe ich damals als transpersonalen Bewusstseinsraum bezeichnet – transpersonal deshalb, weil er nicht personal identifiziert ist. Heute nenne ich es eher Seelenverankerung, weil für mich Seele ein besseres Wort für eine das Ich überschreitende Struktur ist. Die Seele ist eine Metapher für eine erweiterte Bewusstseinsstruktur, die das Ich-Bewusstsein umfasst, aber weiter und tiefer ist. Ich habe dann erforscht, was dieses Seelenbewusstsein eigentlich ist. Im Kern der Seele liegt für mich eine Präsenz, ein Anwesend-Sein, ein bewusstes Dasein – die Vergegenwärtigung des Anwesend-Seins des Existierenden vor jeder Form und Identifizierung.

Neben diesen inneren Forschungen ging ich meiner Arbeit in der Klinik nach und versuchte, dieses transpersonale Bewusstsein ins Leben zu bringen, bis mir irgendwann einmal der Widerspruch aufging: Wieso musst du Spiritualität ins Leben bringen, wenn Non-Dualität eigentlich die Einheit von Absolutem und Relativem darstellt? In den spirituellen Traditionen und vor allem im Buddhismus wird oft gesagt, dass man bei jeder Lebenserfahrung lernen kann, wie vergänglich und leidvoll sie ist und wie man sich daraus befreien kann, indem man die Konstruktionen und Konzepte loslässt. Darin liegt in vielen spirituellen Wegen aber auch

eine Ablehnung der Konstruktionen und des Ich. Aber warum sollten wir diese Konstruktionen und Konzepte ablehnen, wo sie doch auch so wertvoll sind? Immerhin sind auch sie ein Produkt der Evolution. Das hat mir irgendwann dann nicht mehr einleuchtet und ich habe mich gefragt: Gibt es einen spirituellen Weg, der das nicht ablehnt?

e: Ein Weg, der die Dualität von Weltlichem und Spirituellem überwindet?

JG: Ja, in der Erforschung des Bewusstseins ging es mir zunehmend um eine Vergegenwärtigung des gegenwärtigen Geschehens. Wenn ich also das gegenwärtige Geschehen bewusst vergegenwärtige – so wie wir jetzt hier sitzen – dann vergegenwärtige ich diesen Moment so wie er ist. In einem nächsten Schritt kann ich erfahren, dass ich den ganzen Moment zur Verfügung habe, ich verliere nichts, ich lasse nichts los, sondern ich nehme alles zu mir. Und daraus kommt eine tiefe Lebendigkeit: Ich spüre, dass mir in jedem Moment das ganze Leben zur Verfügung steht. In dieser Vergegenwärtigung des Lebens sind auch meine Konstruktionen, Konzepte und Identifikationen ein Teil des Lebens. Sie sind eher wie eine Blüte, statt wie ein böser Schatten, den ich überwinden muss.

Und dann kann ich fragen, was dieser Vergegenwärtigung des Lebens eigentlich zugrunde liegt: In der Tiefe jedes lebendigen Momentes spüre ich die Lebendigkeit selbst. Ich spüre, dass jeder

lebendige Moment nicht einfach ist, sondern geschieht, dass er lebt. Aber dass nicht ich ihn erlebe, sondern dass er sich gerade als mein Ich erlebt. Dann spüre ich die Lebendigkeit des Lebens dieses Momentes. Dieses Gefühl von Leben ist keine Konstruktion, sondern ein Gespür. Das war für mich der größte Schritt: diesem Gespür den Rang eines spirituellen Weges zu geben, weil plötzlich mein Leben – mein persönliches individuelles Leben und meine Lebenskonstruktionen – ein Teil des Lebens selbst ist. Das Leben ereignet sich gerade in all meinen Engen und Weiten, aber ist selbst wesentlich mehr. So finde ich Zugang zu einem Gefühl von Lebensverbundenheit, von Einssein mit einem Lebensstrom, aus dem nicht nur ich herausquellte, sondern auch Sie und der Baum, der da draußen steht, und sogar der Stuhl, auf dem ich sitze und eigentlich alles. Und alles ist nicht fest, sondern geschieht, bewegt sich, ist lebendig.

Dem Leben dienen

e: Was bedeutet diese Erfahrung der Lebensverbundenheit für den Weg des Bewusstseins?

JG: Der Weg des Bewusstseins neigt dazu, sich abzukoppeln, weil das Bewusstsein im Grunde in sich selbst verliebt ist, wenn es seine größere Weite erfährt. Dann ist das Bewusstsein so von sich selbst berauscht, dass es vergisst, dass es ja eigentlich vom Leben hervorgebracht wurde. Es ist eine Qualität des Lebens – zwar eine großartige und wunderbare, aber eine, die dem Leben zu dienen hat. Natürlich ist der Weg des Bewusstseins wichtig, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und das Bewusstsein zu vertiefen und zu erweitern. Aber der wichtigste Lernort ist der Markt, also

die Arbeit, die Beziehungen, in denen wir leben, die Welt, in der wir leben, die Natur. Dieses Leben können wir spüren, um zu erfahren, was es bedeutet, lebendig zu sein, ein Lebewesen zu sein, auf diesem Planeten, in dieser Welt, in dieser Zeit, in dieser Kultur, in diesem Körper, mit allen Schattenseiten und lichten Seiten. So holt man das ganze Wissen, das die Wege des Bewusstseins entwickelt haben, ins Leben. Das Leben lernt als Bewusstsein, sich selbst zu vergegenwärtigen, sich selbst zu vertiefen, sich selbst zu

→ DAS LEBEN LERNT ALS BEWUSSTSEIN, SICH SELBST ZU VERGEGENWÄRTIGEN. →

erweitern. Bewusstseinsbildung dient dazu, dass das Leben selbst sich vertieft und erweitert und das kleine Leben transzendiert. So dass das Leben als großes Leben, als fundamentales Leben, als Lebendigkeit selbst erfahren werden kann.

Und dann spüren wir auch eine Verantwortung für die Weiterentwicklung des Lebens. Jeder Moment trägt dazu bei, wie der nächste Moment entsteht. Wir treffen heute Entscheidungen für morgen. Und von unseren heutigen Entscheidungen hängt alles ab. Natürlich lernen wir aus unserer Vergangenheit. Das ist ja auch das Schöne, dass dieses Leben immer auch eine Geschichte hat. Ich kann in der Geschichte gefangen sein, in einem Muster, wie wir Therapeuten sagen, oder ich spüre die tiefe innere Freiheit, die in diesem Moment liegt und die das Leben in sich trägt. Und wenn ich mich als Teil des Ganzen verstehe, dann weiß ich, dass jede Bewegung, die ich mache, in diesem Ganzen eine Veränderung hervorruft. Das ist keine Theorie, sondern eine unmittelbare Erfahrung. Wenn ich jemandem freundlich gegenüber trete, verändert sich die Welt – seine, ihre, meine und wer weiß, was sich noch alles verändert. Plötzlich entsteht eine Art Verantwortlichkeit für die Evolution. Nicht, weil es eine moralische Pflicht ist, sondern weil es aus der natürlichen Verbundenheit mit allem Leben entsteht.

Wenn es uns gelingt, das große Leben im kleinen Leben, die Lebendigkeit des Lebens oder die Tiefe des Lebens in den einfachsten alltäglichsten Momenten zu finden, ist es wie ein Aufwachen und ein Ergriffenwerden. Darin entsteht eine natürliche Verbundenheit und eine natürliche Verantwortlichkeit, einen Beitrag für die Weiterentwicklung des Lebens leisten zu wollen.

Schönheit spüren

e: Gibt es für Sie eine besondere Qualität unserer Zeit, weshalb für Sie der Fokus auf das Leben heute wichtiger ist als der Fokus auf das Bewusstsein?

JG: Ich würde sagen, der Fokus auf das Leben integriert den Fokus auf das Bewusstsein. Wir befinden uns in einem evolutionären, kulturgeschichtlichen Prozess des Bewusstseins, in dem sich das Bewusstsein seiner eigenen Evolution, seiner eigenen Entwicklung bewusst wird. Dabei erkennen wir, dass auch das Bewusstsein von der Evolution hervorgebracht wurde. Der Fokus auf die Metapher des Lebens und die Erfahrung der Lebendigkeit gibt einen Zugang, der die Polarisierungen zwischen Absolutem und Relativem, Geist und Materie überschreitet. Wir erkennen, dass alles Teil einer Entfaltung ist. Auch das Bewusstsein ist eine Qualität der Entfaltung des Ganzen, das sich durch uns aufklärt, erkennt, erfährt und damit wieder eine neue Evolution hervorbringt, die ohne unsere Selbsterkenntnis nicht stattfinden würde. Damit liegt das Ziel

nicht darin, im Absoluten zu schweben, sondern diese Evolution auf eine bewusstere Weise weiterzuentwickeln.

In dieser Erfahrung, dass wir Teil dieser Entfaltung sind, erwachen wir auch zu einer tiefen Schönheit für das natürliche Empfinden der Mitverantwortung, das natürliche Empfinden des Mitgefühls oder das natürliche Empfinden der Lebendigkeit, die Ehrfurcht, Liebe und Dankbarkeit vor dem Ganzen umfasst. Für mich ist das Bild eine Sinfonie, die etwas Dramatisches und et-

was Wundervolles hat, und die in sich selbst auf ihre Weise ein vollkommenes Kunstwerk ist. Das erklärt für mich am ehesten die Qualität von Ästhetik, die in der Erfahrung als Ganzes liegt – und zwar ohne die dunklen, unbewussten, schmerzlichen und hässlichen Seiten zurückzuweisen, sondern sie als Töne und Spannungen in dem Ganzen mitzuempfinden.


Diese fundamentale Schönheit ist eine Qualität des evolutionären Impulses, deshalb kann ich mich in jeder Situation fragen, welchen Impuls ich darin verwirklichen will. Das ist für mich ganz konkret: Ich leite Kliniken, führe Mitarbeiter, ich treffe Entscheidungen, sehe Patienten, leite Teambesprechungen und Kongresse usw. Wenn ich solche Fragen stelle, dann folgen meine Impulse diesen natürlichen Werten, die das Leben in sich trägt. Die auch zu mir gehören, weil ich mich damit verbunden fühle und ihnen treu sein will. Und daraus entsteht ein Glücksgefühl. Dann habe ich das Gefühl, dass ich nicht nur dazugehöre, sondern in diesem gemeinsamen Klang, in dieser Sinfonie, auch einen schönen Ton hinzufüge.

Ich glaube, dass Metaphern aus dem künstlerischen Bereich an dieser Stelle viel hilfreicher sind als unsere philosophisch exakten Begriffe, die an dieser Stelle ja doch irgendwie verzweifeln, weil sie es nicht wirklich fassen können. Denn es ist auch nicht mehr fassbar, aber es ist fühlbar, spürbar, und man kann sich daran orientieren. Genauso wie auf dem Weg des Bewusstseins die Bewusstseinsräume und ihre Qualitäten erforscht werden – Stille, Leere, Weite, Unendlichkeit, Nicht-Sein – so findet man in der Tiefe des Lebens die Qualitäten, über die wir gerade gesprochen haben: Lebendigkeit, Ehrfurcht vor dem Leben, Schönheit, Mitgefühl, Liebe, Mitverantwortlichkeit. Insofern glaube ich, dass es sich lohnt, zu schauen was passiert, wenn wir das Leben und die Vertiefung der Lebenserfahrung zum spirituellen Fokus machen. ▀

Das Gespräch führte Mike Kauschke.



DR. JOACHIM GALUSKA ist ärztlicher Direktor und Mitbetreiber der Heiligenfeld-Kliniken für Psychosomatische Medizin in Bad Kissingen, Gründer der Akademie Heiligenfeld und der Stiftung Bewusstseinswissenschaften. 2009 erhielt er das Bundesverdienstkreuz.
www.joachim-galuska.de
www.aufruf-zum-leben.de
www.heiligenfeld.de

 VIDEO ZUM THEMA
 Vortrag von Joachim Galuska:
www.bit.ly/28Mk6ak



Zum Scannen mit
 Ihrem Smartphone
 (z. B. mit der App
 Barcoo).