

I. GRUNDLAGEN DER BEWUSSTSEINSTRANSFORMATION	4
LIEBESKRAFT ALS ERKENNTNISKRAFT. GRUNDZÜGE EINER SPIRITUELLEN WISSENSCHAFT.	9
TRANSPERSONALE BEWUSSTSEINSFORSCHUNG VOM QUANTUM BIS ZUR "WIRKLICHKEIT"	35
MEDITATIVE VERSENKUNG: VERANLAGUNG, TRAINING, PHYSIOLOGISCHE MECHANISMEN	52
AKATEGORIALITÄT ALS MENTALE INSTABILITÄT	73
CONSCIOUSNESS MAINSTREAMING.....	118
EINE DRINGENDE STRATEGIE FÜR DIE ENTWICKLUNG DER BEWUSSTSEINSBILDUNG UND EINER BEWUSSTSEINSKULTUR	118
2. INSTRUMENTE ZUR DIAGNOSE DER BEWUSSTSEINSDIFFERENZIERUNG	141
II. PSYCHOTHERAPIE ALS INSTRUMENT DER BEWUSSTSEINSTRANSFORMATION	149
MEDITATIVES GEWAHRSEIN IN DER VERHALTENSTHERAPIE: AUF DEM WEG ZU EINER TRANSPERSONALEN WENDE?	FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.

**ÜBER DEN SINN UND UNSINN ODER DIE
NOTWENDIGKEIT VON TRANSPERSONALER THERAPIE
..... 179**

**SPIRITUALITÄT UND TRANSZENDENZERFAHRUNG IN
DER PSYCHOTHERAPIE –VOM ZERBROCHENEN SELBST
UND VON ZERBROCHENEN SELBSTKONZEPTEN..... 217**

**WEG ZUM SELBST IM KONZEPT BEI GUSTAV H. GRABER
..... 240**

Psychologie des Bewusstseins – ein Vorwort

Mit diesem Band eröffnen wir die neue Publikationsreihe Psychologie des Bewusstseins. Ihre ehrgeizige Zielsetzung geht von den beiden folgenden Annahmen aus:

Sowohl für die Grundlegung der Psychologie als einer wissenschaftlichen Disziplin wie auch für die vielfältigen Anwendungsfelder psychologischen Wissens und psychologischer Methoden wird es in Zukunft erforderlich sein, die Dimension des Bewusstseins umfassender und differenzierter, selbstverständlicher und akzeptierender zu berücksichtigen.

Der engere, fachgebundene Bezugsrahmen ist jedoch auch noch zu überschreiten. Immer wieder wurde aus einer kulturanthropologischen Perspektive auf die Notwendigkeit hingewiesen, die Dimension des Bewusstseins in einem geschichtlich-evolutionären Kontext zu sehen. In den Werken von Sri Aurobindo und Jean Gebser etwa wird die weitere Entwicklung des Menschen als eine Entwicklung seines Bewusstseinspotentials interpretiert.

So bleibt die Frage offen, inwieweit wir derzeit an einem historischen Prozess teilhaben und ihn produktiv mitgestalten können.

Die Autorinnen und Autoren dieses Bandes stimmen zumindest darin überein, dass sie die Annahmen des bisherigen Wissenschaftsverständnisses und die daraus abgeleiteten Sozialpraktiken befragen, ihre Grenzen erkunden und sie mit kreativen Vorschlägen überschreiten wollen. Der Wert dieses Buches bestimmt sich – auch - durch die Vielzahl der herangezogenen theoretischen Konzepte, bei denen noch nicht abschätzbar ist, welche sich als das tragende Rahmenmodelle zukünftig in der scientific community und in der Öffentlichkeit bewähren und durchsetzen werden.

Bei der Diskussion um den Titel dieses Bandes haben Ulrich Ott und Renaud van Quekelberghe die entscheidenden Hinweise eingebracht. Der ursprüngliche Vorschlag „Bewusstseinsentwicklung“ wurde zugunsten des Begriffes „Bewusstseins transformation“ verworfen, um deutlich werden zu lassen, dass es nicht nur um eine kontinuierliche „Weiter-Entwicklung“ der schon bestehenden Bewusstseinsausformungen geht, sondern vor allem um einen tiefgreifenden Wandel, in dem sich ein Umdenken, Umwälzen, Umorientieren und Umformen realisiert.

Die Beiträge des Buches wurden unter zwei Gesichtspunkten versammelt. Unter der Überschrift Grundlagen der Bewusstseins transformation finden sich in Teil I theoretische, programmatische und empirische Beiträge. In den zweiten Teil wurden die Beiträge aufgenommen, die in das psychotherapeutische Handeln die Bewusstseins-Dimension (i.e. transpersonale Dimension) integrieren wollen.

In dem vorliegende Band finden sich ausgewählte, überarbeitete Vorträge des Kongresses „Wege zum Selbst – Transkulturelle Perspektiven in Psychologie, Psychotherapie und Meditation“, der vom Deutschen Kollegium für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie (DKTP) und der Society for Meditation and Meditation Research (SMMR) gemeinsam im Mai 2004 in Köln durchgeführt wurde. Harald Piron und Liane Hofmann, die mit großem Engagement sowohl das Konzept entwickelt wie auch die Organisation getragen haben, und die damit zum Erfolg des Kongresses maßgeblich beigetragen haben, sei an dieser Stelle nochmals herzlich gedankt.

Auf der Tagung konnte – dank der großzügigen Unterstützung der Fachkliniken Heiligenfeld, Bad Kissingen (Ärztlicher Direktor: Dr. Joachim Galuska), der Heiligenfelder Forschungspreis des DKTP zum zweiten Mal vergeben werden. Mit dem Hauptpreis wurde die hervorragende Forschungsarbeit von Dr. Stefan Schmidt (Freiburg) zum Thema „Außergewöhnliche Kommunikation?“ prämiert. Es

wurden drei Nachwuchspreise vergeben. Für die Kategorie Experimentelle Arbeit wurde die Diplomarbeit von Dipl.-Psych. Christian Seiter (Freiburg) zum Thema „Ist ein direkter Transfer von Ereignis-bezogenen Potentialen im EEG nachweisbar?“ ausgezeichnet. In der Kategorie Quantitative Methoden wurde die Diplomarbeit von Dipl.-Psych. Steffen Brandt (Potsdam) zum Thema „Prävention und Gesundheitsförderung im betrieblichen Setting - Eine Längsschnittstudie über die psychologischen Auswirkungen des Yoga und des Autogenen Trainings“ prämiert. In der Kategorie Qualitative Methoden wurde die Diplomarbeit von Dipl.-Psych. Sarah Langen (Bielefeld) zum Thema „Die Auswirkungen meditativer Praxis auf das Selbstverständnis von Psychotherapeuten“ ausgezeichnet. Für die Kategorie Theoretische und methodische Grundlagen war keine Arbeit eingereicht worden. Wir danken allen BewerberInnen, die durch ihre Studien dokumentieren, dass im Gebiet der Bewusstseins(-er-)forschung inzwischen ein vorzüglicher Standard erreicht ist. Zu danken ist auch den Mitgliedern der Jury, die durch ihre Voten zur Entscheidungsfindung maßgeblich beitrugen.

Wir hoffen, mit diesem Band einen Beitrag zur Weiterentwicklung der Psychologie zu leisten.

Im Dezember 2004

Für die Herausgeber

Wilfried Belschner

Harald Walach

I. Grundlagen der Bewusstseinsstransformation

Liebeskraft als Erkenntniskraft. Grundzüge einer spirituellen Wissenschaft.

Claus Eurich

Zusammenfassung:

Dominante Teile der abendländischen Wissenschaft tragen – bei allen sie auszeichnenden herausragenden Leistungen – an der Entfremdung vom Bewusstsein des Einsseins und von unserer Verankerung im göttlichen Raum ein hohes Maß an Mitverantwortung. In ihrer Reduktion von Leben auf eine experimentelle Spielmasse enthüllen sie sich als eine moderne Form der schwarzen Magie. Eine neue, spirituelle Wissenschaft wird darüber hinausweisen. Ihr Horizont bestimmt sich durch die Dimensionen der Weisheit. Vor dem reinen Wissensdrang entfaltet sie Ehrfurcht, Liebe und das Nichtverletzen. Sie heiligt ihren „Gegenstand“. Liebeskraft selbst wird zur Erkenntniskraft und zum mahnenden Gegenüber der Neugier. Was für den Weg eines jeden mystisch orientierten Menschen gilt, ist für spirituelle Wissenschaft gleichsam konstitutiv: Die Einheit von Aktion und Kontemplation, die sich ergänzenden und gegenseitig durchdringenden Intervalle von Wissen und ehrfurchtsvollem, reinigendem Schweigen, die alltägliche Pendelbewegung von Immanenz und Transzendenz.

Summary:

Dominant parts of the occidental science bear - in spite of all the distinguishing and excellent achievements - to a large extent responsibility for the alienation of the consciousness of the oneness/interbeing of our anchorage in the divinely space. In its reduction of life to an experimental material to play with they reveal themselves as a modern form of black magic. A new spiritual science will point beyond that. Its horizon is determined by the dimensions of wisdom.

Before the pure thirst for knowledge it evolves awe, love and the attentiveness of non-hurting (ahimsa). It hallows its subject. The power of love becomes the power of recognition and the reminding opponent of the curiosity. What is valid for the way of every single mystically orientated man is quasi constitutive for the spiritual science: The unity of action and contemplation, the intervals of knowledge and awed, cathartic silence, which complete and interpenetrate each other, the everyday oscillating motion of immanence and transcendence.

Schlüsselwörter: Abendländische Wissenschaft; Instrumentelles Denken; Ganzheitlicher Intellekt; Heilige Erkenntnis; Ehrfurcht vor dem Leben; Kontemplation; Spirituelle Schulung

Abschied von der Täuschung.

Die Möglichkeiten der Wissenschaft sind noch unerkannt.

„Was können die Weisen Weises lehren, wenn sie Gottes Wort verwerfen?“ (Jeremia 8,9)

Die Menschheit verdankt der neuzeitlichen Wissenschaft viel. Hervorragende Leistungen haben nahezu alle Fachbereiche vorzuweisen; erstaunliche Erkenntnisse wurden zu Tage gefördert und operationalisiert, sprich in Praxis, technischer oder sozialer Art, umgesetzt. Das also gilt es nicht in Frage zu stellen, dass der menschliche Geist in der Sphäre der Wissenschaft in außerordentliche Leistungsspitzen vorgestoßen ist. Doch dieser Aufstieg hatte einen hohen Preis. Der Verlust von Universitas und Einheitsbewusstsein, die Abwendung von der Liebe zum „Gegenstand“ der Forschung, die Trennung von dem Wissen um die finale Verwiesenheit allen Erkennens und Tuns auf den göttlichen Ursprung und Horizont stehen ganz oben auf der Rechnung. Als weitere Positionen folgen: Der Missbrauch durch fremde Mächte, solche des Geldes, des Marktes und der herrschaftlichen Gewalt; eine Spezialisierung, die den Blick für das Ganze verbot; eine Entseelung von Labors, Seminarräumen, Hörsälen und Besprechungszimmern, in denen die Auszubildenden und der wissenschaftliche Nachwuchs weniger als Zukunftshoffnung

für den Lebensraum Erde, sondern eher als willfährige Verfügungsmasse für die Mächte des Gegenwärtigen gesehen und behandelt werden.

Das Haus der Wissenschaft ist zu einem Warenhaus für vielfältigste Spezialinteressen geworden. Es kann nicht verwundern, dass im Laufe dieser Entwicklung das Streben nach universalem Wissen dem Druck nach Spezialisierung, Parzellierung und Instrumentierung weichen musste. Damit begann auch die bloße Ausbildung den Prozess der Bildung zu überwuchern und zu dominieren. Unbestritten – die Perfektion, die man durch Spezialisierung in Forschung und Lehre erreichte, brachte einen enormen Zuwachs an Wissen und Know-How. Aber die Zusammenführung von Spezialisierung mit dem Ideal des Dienstes am Lebenden und werdenden sowie dem Ideal des universal gebildeten Menschen wurde nicht mehr geleistet; beides ließ sich wohl auch nicht miteinander vereinbaren. Und so hat die „Universität“ als Hort und Schutzraum der Wissenschaft ihre „Universalität“, und damit ihr Selbstverständnis weitgehend verloren. Ihr fehlen Begriff und Bewusstsein von ihrem eigentlichen Selbst.

Dass es soweit kommen konnte, hat vielfältige Gründe, und Vorsicht ist geboten vor einfachen Antworten. Eines jedoch scheint sicher: An dieser Entwicklung haben die Entmythisierung von Sein und Zeit, der Verlust der Ehrfurcht vor allem Leben und die konsequente Verdrängung des Göttlichen einen entscheidenden Anteil. Der wissenschaftliche Mensch in seinem Machbarkeits- und Allmachtswahn ist sich selbst zum letzten Maßstab geworden; er hat die Macht der instrumentellen Vernunft zum Mythos seiner Seins-Orientierung erhoben und damit auch den instrumentell bewirkten und wesentlich instrumentellen Fortschritt mythisiert. Die Aufklärung war angetreten, die Menschen aus überwiegend unverschuldeten Systemen, Orientierungen und Strukturen der Unmündigkeit zu befreien. Durch Wissenschaft, den wissenschaftlichen Fortschritt und seine Verabsolutierung aber entstanden neue Unmündigkeitsstrukturen, die – von Heute aus besehen – das Projekt Aufklärung partiell ins Scheitern führten. Die wissenschaftliche Moderne kann gesehen werden als Herauslösung der Logoskräfte aus der ursprünglichen Einheit mit dem Gott zugewandten Mythos, als

Dominant-Werden auch einer einseitigen männlichen Rationalität. In der fanatischen Begeisterung für diese Rationalität entfernte sich, unterstützt durch die Materialisierung des Logos in Technik und Strukturen, das wissenschaftliche und verwissenschaftliche Denken von all dem, was dem Leben und dem Sein Tiefe gibt. Diese Kriegserklärung an den ganzheitlichen Geist und das ganzheitliche Denken bewirkte letztendlich auch den Abschied von der wirklichen Rationalität. Wirklichkeit wurde reduziert auf das Analysier- und Messbare, das Beherrschbare und Ausbeutbare. Dem Leben in seinen vielfältigen Erscheinungsformen blieb die bloße Opferrolle; Opfer für die experimentellen Riten der Wissenschaftspriester, Opfer für den vergötzten Fortschritt. War zunächst noch der Mensch in einer humanistisch sich verstehenden Wissenschaft absolut gesetzt – mit den bekannten Folgen für Tierwelt und Natur – macht die instrumentalisierte Wissenschaft nun auch vor ihm und dem verdinglichten Blick auf sein Leben nicht mehr Halt, wie Entwicklungen im Bereich der Bio- und Gentechnologie zeigen. Mehr und mehr enthüllen sich die westliche Wissenschaft, und hier vor allem die sogenannten Naturwissenschaften, in ihrer Lebensfeindlichkeit und in ihrer Reduktion von Leben auf experimentelle Spielmasse als eine moderne Form der schwarzen Magie. Denken wir an dieser Stelle etwa noch einmal an die medizinische Wissenschaft, die um der Optimierung menschlicher Körperfunktionen willen vor keinem Horror des Verbrauchs und der Vernutzung anderer Lebensformen halt macht.

Mittlerweile hat – vom Abendland ausgehend – diese Weise des Umgangs mit Welt das kulturelle Gesamt auf dieser Erde erreicht. Nie war, global betrachtet, die instrumentelle Gewalt größer. Nie waren Inquisitoren eines universalistischen Geltungsanspruchs mit solch universaler Macht ausgestattet.

Die alte Wissenschaft führte in die Verwissenschaftlichung, den sogenannten Szientismus. Höchstgradige Arbeitsteilung und eine fortschreitende methodische Verfeinerung bewirkten einen enormen Zuwachs messbaren und in mehr und mehr Details sich erweiternden

Wissens, letztlich jedoch auf lediglich mittelmäßigem Niveau. Denn das, was sich dem empirischen Blick nicht erschloss, galt wissenschaftlich als nicht existent. Jetzt zeigen und zeigten sich die verheerenden Folgen der Abkehr von der Universitas als Gesamtheit, festzumachen an der Abtrennung von Ethik, von Kunst und Spiritualität vom wissenschaftlichen Prozess und dem wissenschaftlichen Selbstverständnis. Blockiert wurde damit eine dem geistigen, künstlerischen und ästhetischen zugewandte Weiter- und Höherentwicklung der Erkenntnisfähigkeiten. Was als Ganzheit und im Detail sich als Sein im Kosmos immer auch ästhetisch artikuliert, immer der Vielfalt und Vieldeutigkeit entsprang und sie in sich trägt, verwoben, vernetzt und verwurzelt, es wurde im engen Blick der Moderne auf Eindeutigkeit reduziert. An der entsprechenden Re- und Neuintegration muss eine neue Wissenschaft arbeiten.

Sie zieht ihren Antrieb nicht aus den Erfordernissen und Gesetzen des Marktes, unterwirft sich nicht dem Geltungs- und Deutungsanspruch eines instrumentellen Geistes, der nur parzelliert, sammelt, zählt und misst. Sie gehört nicht dem Blick der Zwecke und des vordergründigen Nutzens an, verschreibt sich nicht einer Zweckphilosophie. Ihr Heimatraum kommt aus der Vielfalt des Ganzen, liegt in der Vielfalt des Einsseins und fördert sie. Ihr Wesen ruht in Liebe, Nichtverletzen, Güte und reinem Erkennen. Das schließt Selbstbeschränkung und Grenzwertbewusstsein für das Handeln mit ein. Wer aus diesem Kosmos kommt, der wird sich den schmalen Blick um der schärferen Sicht willen leisten können, ohne ihn durch Abgrenzung und grundsätzliche Reduktion erkaufen zu müssen, der wird den Mikrokosmos studieren können, ohne seine Teilhaftigkeit mit dem Makrokosmos aus den Augen zu verlieren. Und in allem wird er denselben Ursprung des Werdens und Sich-Entwickelns am Werke sehen. Aus diesem Kosmos heraus bieten sich keine geschlossenen Weltbilder mehr, die aus geschlossenen Denksystemen erwachsen sind. Klar und gleichzeitig unfassbar, absolut in Intuition und innerer Gewissheit und durch die Grenzen unserer Erkenntnis doch immer nur relativ, liegt der Prozess des

Werdens vor uns. Ein entsprechendes wissenschaftliches Umdenken und Umlenken erforderte dabei so viel nicht. Grosse Schritte wären bereits im Bestehenden gangbar. Die Versöhnung von Wissenschaft und Bildung, wie sie schon hinter der Humboldtschen Universitätsidee stand, lässt sich jederzeit verwirklichen. Die methodisch oft unvermeidbare Spezialisierung muss, ja soll dabei nicht aufgegeben werden. Entscheidend sind die integrativen Gewinne, die bereits aus der Spezialisierung zu ziehen sind. Entscheidend sind das Erkennen von Kontexten und die Herstellung von Kontextübergängen, die Anerkennung komplexer Strukturen und der Bau von fach- und sachübergreifenden Schnittstellen: mit der Bereitschaft, sich selbst, die eigenen Motivationen und die eigene Forschung in Frage zu stellen, offen zu sein, bereit zu hören und bereit zu herrschaftsfreiem und undogmatischem Diskurs. Diese Bereitschaft müssen beide Seiten, Lehrende und Lernende, Forschende und Auszubildende erbringen. Denn auch im System Wissenschaft bleiben beide Seiten vereint als Suchende. Das fachübergreifende und kontextbezogene Analysieren, Erkennen, Lehren und Lernen führt im günstigen Falle zur Einübung in das, was wir sachlich, zeitlich, sozial, ökologisch und global benötigen: Die Kunst des Überblicks, die Kunst des vernetzten Denkens, die Kunst der Analyse mit zeitlicher, sachlicher und kontextueller Tiefenschärfe. Wer sich in dieser Kunst übt, dem werden Wissen und Analyse auf der einen, sowie Intuition und Vision auf der anderen Seite, nicht mehr als fremd und unversöhnlich, sondern zusammengehörig und erkenntnissteigernd erscheinen – wie dies nachweislich, doch zumeist unreflektiert, bei manchen wissenschaftlichen Großtaten der Fall war.

In den sogenannten Naturwissenschaften könnte die Bereitschaft und Fähigkeit zu kontextueller Schau die Dominanz der Apparate brechen. Neben feinsten Messung hätten die „Dinge“ und Gegebenheiten selbst wieder die Chance, zu sprechen und zu sagen, was sie sind – so wie wir es in der Kunst als selbstverständlich ansehen. Das wäre ein Durchbruch zu wahrhaftem Rationalismus, der tief und nicht verengt ist und zu einer Rationalität, welche die

Vorbedingungen ihres Gegenstandes, seine Eingebundenheiten sowie seine Primär- und Nebenwirkungen mit sieht. Es wäre der Durchbruch des Geistes in der Wissenschaft, der immer mehr umfasst als analytisches und zielgerichtetes Denken. Und das wäre viel, sehr viel.

Eine neue spirituelle Wissenschaft, um die es im Folgenden ausschließlich gehen soll, weist jedoch darüber noch hinaus. Ihr Horizont liegt bei den Dimensionen der Weisheit. Vor die Wissenschier stellt sie Ehrfurcht, Liebe und das Nichtverletzen. Sie heiligt ihren „Gegenstand“.

Tiefe Wissenschaft ist Gottsuche.

Manche Verbindung von Religion/Gottesbeziehung/Gottsuche und Wissenschaft geriet in der Vergangenheit durch dogmatische Geist-Beschränkungen und fundamentalistische Blindheiten zu Recht in den Ruch erkenntnisfeindlicher Verdunkelung. Seitens einiger Glaubenssysteme wurde der Intellekt von der Verstandesseite her beschnitten, so wie das szientistische Gegenüber ihn auf bloße Verstandesfähigkeit reduzierte. Der Intellekt allerdings ist unsere reichste Quelle, was den Zugang nicht nur zu den Schätzen des Wissens, sondern auch zur Wirklichkeit des Göttlichen anbelangt. In ihm fließen, wenn er sich entwickeln kann und Förderung erfährt, der menschliche Verstand, die sinnliche Erfahrung, die Vernunft und die heilige Erkenntnis zusammen.¹ Ohne den ganzen Intellekt kann das Fundament aller wahrhaften Wissenschaft, die Vermählung von Philia (Liebe) und Sophia (Weisheit) zur Philosophie, nicht zu Stande kommen. Auch könnte kaum ein größerer Irrtum begangen werden, als in dem Aufbruch zu kosmischer Philosophie und Wissenschaft, die im Detail und ihrer Summe teilweise außerordentlichen intellektuellen Leistungen der Geistesgeschichte negieren oder gar aufheben zu wollen. Was wir übrigens, selbst wenn wir das wollten, gar nicht könnten; durchziehen doch diese zu Weltbildern geformten

¹ Vgl. Nasr, S.H. (1990/1981). Die Erkenntnis und das Heilige. München: Diederichs. Kapitel 1.

Erkenntnisse bewusst und unbewusst nicht nur unser Denken, sondern auch unser Empfinden und Handeln. Die Integration des essentiell gereinigten und geprüften Wissens öffnet auch hier das Fenster in neue Wissens- und Bewusstseinsdimensionen. Abendländische, östliche und südliche Weisheits- und Erkenntnisschulen sind integrations- und ausgleichsfähig, wenn wir lernen, sie als Variationen des einen Ursprungsgeistes zu sehen und zu verstehen. Verschiedene Flüsse vereinigen sich zu einem Strom, den es in den Ozean der ewigen Gesetze und damit der Gesetze des Fließens und der Bewegung zieht. Bedarf es noch der Betonung, dass Gegenstand und Selbstverständnis solcher Wissenschaft und Philosophie transanthropologisch, ja transterran sind?

Eine – hier spirituell genannte – Wissenschaft sucht, über Formen, Erscheinungen und Besonderheiten hinaus, nach dem Ursprung, dem Wesen und Ziel des Lebens, des Werdens und Wandels. Sie sieht in ihrem Ausgangspunkt, dass der Prozess des Werdens und der Entwicklung nicht nur auf evolutionärer Entfaltung beruht, sondern etwas Wesentliches voranging und hinzutritt – Schöpfungs- und Lebensenergie! Physikalische, chemische und biochemische Kraftfelder korrespondieren mit denen des Geistes und des Lebens; und diese Korrespondenz erst führt zu Sein und Entwicklung.

Der Ursprung steht als das Absolute über den Formen, doch die Entfaltung der Formen und Wesenheiten, ihr Werden und ihr Wandel, wandeln das Absolute mit, oder besser, schmücken es aus.

So gesehen, ergeben sich zwei wunderbare Perspektiven: Einmal, dass auch das Absolute, dass auch Ursprungs- und Lebensenergie selbst im Prozess des Werdens stehen; und zweitens, dass die Ausformung des Werdens in ihrer Vielfalt, Variationsbreite und Herrlichkeit auf den Ursprung zurückweist. Beide Perspektiven allein schon begründen neben den wissenschaftlichen Suchbewegungen und Zielorientierungen des Geistes die gleichzeitige spirituelle Entwicklung des Suchenden und die kontemplative Schau des Universums in Parte und in Toto.

Spätestens wenn die Frage nach dem Ursprung und dem Wesen der Lebensenergie auftaucht, erweisen sich Wissenschaft und reines Erkenntnisstreben als Gottsuche. Das Geistige und Lebensstiftende lässt sich, ohne es zu benennen und zu berühren, nicht erkennen. Hier liegen die Übergänge zwischen Spiritualität und Wissenschaft. Hier zeigen sich beide nicht als gegensätzlich, vielmehr als zusammengehörig für die Ganzheit des ganzheitlichen Erkenntnisaktes. Der Wissenschaft bleibt die Essenz der Wahrheit und Weisheit ohne Zugang zum Göttlichen verborgen; und eine Spiritualität, die ohne die Geisteskraft von Denken und Wissenschaft auszukommen glaubt, droht, Täuschungen und Projektionen zu erliegen. Das Göttliche zu benennen und sich zu ihm und der Suche nach ihm zu bekennen, ist Ausgangspunkt, Stütze und Teil des großen Erkenntnisprozesses zugleich. Um in die Dimension der formlosen Tiefe zu gelangen, muss ich gleichsam das Passwort verinnerlicht haben. So wie reine Verstandesfähigkeit alleine nie Grund der Vernunftkenntnis sein kann, sondern die intuitive Einsicht in überzeitliche Weisheit benötigt, so bedarf auch die große Ursprungserkenntnis die Zusammenschau von analytischer und transzendent-intuitiver Erfahrung. Und bei aller Tiefenschau gilt: Die Logoskräfte sind es, die die Transzendenzerfahrung erleuchten, die sie letztendlich menschenzugänglich machen. Aus der Sicht spiritueller Wissenschaft geschieht das, was wir Erleuchtung nennen können, durch den integrativen Akt zwischen Transzendenzerfahrung/intuitiver Schau und dem intellektuellen Erkenntnisprozess. Beide beteiligten Elemente werden vollständig erst durch das Hinzutreten des je anderen.

Albert Einstein, gelegentlich als materialistischer Physiker verkannt, sprach diesen Zusammenhang einmal mit den Sätzen an:

„Die wunderbarste und tiefste Erregung, die wir erfahren können, ist die Empfindung des Mystischen. Sie ist die Grundlage aller wahren Wissenschaft. Wem diese Erregung fremd ist, wer nicht mehr staunen und

*in Ehrfurcht versunken stehen kann, ist so gut wie tot... Die kosmische religiöse Erfahrung ist der stärkste und edelste Ursprung wissenschaftlicher Forschung.*²

Wer dies anerkennt, und wer in der spirituellen Wissenschaft den Weg zur Neuversöhnung von Mystik und forschendem Suchen, von Gottessehnsucht, Gottsuche und Erkenntnisstreben sieht, dem stellen sich Fragen nach den Wegweisungen dieser Wissenschaft, nach dem Bezug zur Schöpfungsganzheit, nach Verfahren, Methoden und Erkenntnisweisen, nach ihrer Praxis.

Erkenntniskraft und Liebeskraft verbinden sich.

Durch die Liebe zu ihrem „Gegenstand“ und ihrem Erkenntnisziel bindet spirituelle Wissenschaft das, was man gemein hin Ethik oder auch Tugend nennt, integrativ in ihr Selbstverständnis und ihre Praxis ein. Das Streben nach Erkenntnis und Weisheit verschmilzt mit der Einsicht, dass der Weg dorthin den größten menschlichen Tugenden folgen muss. Dahinter stehen folgende Gründe: Auf dem Weg der Weisheit bleibt die göttliche Lebensenergie verborgen, wenn man sich ihr lebensfeindlich nähert. Lebensimpulse kann ich mit der „Folter des Experiments“ (Francis Bacon) nicht erspüren, die Kraft der göttlichen Liebe mit innerer Teilnahmslosigkeit und äußerem Rationalismus nicht einmal erahnen. Für den, der sich in spiritueller Wissenschaft übt bzw. sich ihr annähert, stellt die Orientierung an den großen Tugenden und der Versuch ihrer Verwirklichung eine Art Läuterung dar; der Geist bereitet, indem er sich aus Verstrickungen löst und von Belastungen befreit, der Erkenntnis und der Weisheit den Raum zur Entfaltung. Leitorientierungen sind danach:

- Geist des Nichtverletzens.
- Wahrhaftigkeit.

² Barnett, L. (1954). The Universe and Dr. Einstein. New York: Harpercollins. S. 117. Übersetzung C.E.

- Selbstlosigkeit und Dienst.
- Freiheit von Hass, Lüge, Ehrsucht und Hochmut.
- Reinheit der Gedanken, des Sehens, des Hörens, des Sprechens und
- des Tuns.

Diese interkulturell gültigen Tugenden entsprechen der möglichen Wesenstiefe des Menschen und damit dem Entwicklungsauftrag des bewussten Lebens selbst. Für spirituelle Wissenschaft gelten sie noch radikalisiert. Denn was hier den Prozess der Erkenntnis trübt, trübt zugleich den Blick in den Auftrag unseres Werdens und damit auch in die Praxis der Verwirklichung. Ziel, Weg und die Weise des Geschehens bedingen sich. Wer nach der Essenz des Ursprungs, der Entwicklung, der Einheit und der Liebe strebt, muss sie bereits als Sehnsucht und Antrieb in sich aufgesogen haben. Scheitern und geläuterter Neubeginn, Versagen und einsichtsreiferes Weitermachen inbegriffen!

Der Spross der Tugenden birgt schließlich auch erst das in sich, was für Wissenschaft, die diesen Namen verdient, substantiell ist: die Klugheit mit ihrem doppelten Antlitz. Josef Pieper hat dies Antlitz treffend bezeichnet:

„Eines ist – erkennend, 'maß-empfangend' – der Wirklichkeit zugekehrt; das andere – beschließend, gebietend 'maß-gebend' – dem Wollen und Wirken. In jenem Antlitz der Klugheit spiegelt sich die Wahrheit der wirklichen Dinge; in diesem wird sichtbar die Norm des Tuns... Die Klugheit 'übersetzt' – erkennend-richtegebend – die Wahrheit der

wirklichen Dinge in die Gutheit des menschlichen Wirkens.“³

Maß-Geben – für die alte Wissenschaft war dies Fremdwort und Provokation zugleich. Mauern durchbrechen, Weiterstürmen, mit dem Zweck die Mittel heiligen – da stört das Maß. Was in der spirituellen Wissenschaft Klugheit meint, setzt, von den Tugenden bestimmt, das Maß sehr früh, nämlich schon dort, wo es um den Erwerb wissenschaftlicher Macht durch Verfügung anderen Lebens, durch irreversible Eingriffe etc. geht. Wo bereits der Erwerb und das potentielle Ansinnen zur Disposition stehen, gerät der Gebrauch erst gar nicht zum Problem. So maßlos sich spirituelle Wissenschaft in der Ausdehnung der Intellekt- und Sehnsuchtskräfte auf das Zusammenfließen der Erkenntnis von Wirklichkeit mit der Erfahrung von Transzendenz gibt, so unmissverständlich opfert sie da Möglichkeiten, wo Grenzverletzungen im Bereich der Tugendsphären drohen. Die Liebe und die Ehrfurcht bestimmen den Rahmen der Eingriffstiefe und das Verfahren von Zuwendung und Analyse. Die Liebeskraft selbst wird hier zur Erkenntniskraft und zum mahnenden Gegenüber der Neu-Gier. Das metaphysische Heilswissen also stellt sich vor den um- und rücksichtslosen Eroberungszug des Fachwissens. Spirituelle Wissenschaft lebt aus der Empathie. Und auf der Suche nach Wahrheit und Weisheit wird ihr die Trauer nicht fremd: Trauer in dieser Zeit um das geschundene Leben, Trauer um die verschütteten Möglichkeiten, Trauerarbeit aber auch, um den neuen Horizont des Möglichen nicht dauerhaft durch das Leid der Gegenwart zu verdunkeln. In der Trauer, wenn sie aus dem Herzen kommt, von Liebe geführt, liegt immer ein Doppeltes: Sie erweist dem Gegangenen und dem Gehenden tiefen Respekt und drückt seine Einmaligkeit und Unwiederbringbarkeit aus; sie entlastet und befreit aber auch Seele und Geist von den Kräften des Gewesenen und bereitet damit den Weg für das Neue. Auch in der Trauer liegt somit ein eigener und unvergleichbarer Erkenntniszugang und Erkenntnisbeitrag. In anderen Worten ließe sich auch sagen: Wo der

³ Pieper, J. (1934). Vom Sinn der Tapferkeit. Dortmund: Kösel. S. 45.

sterbende Wald und die verseuchten Gewässer kein Mitempfinden auslösen, wo das Leid der geschundenen Tierwelt nicht erschüttert und wo die Befindlichkeit der Menschheit nicht aufwühlt – dort wurde der Zugang zur Tiefe des Lebens verloren. Erst in dieser Tiefe aber kann ich erkennen. Und ohne Erkenntnis gibt es keine wahre Heilung und Versöhnung und kein positives Wachstum.

Spirituelle Wissenschaft sondert sich somit nicht vom Leben ab, sondern hat Teil. Ihr Eingebundensein konfrontiert sie mit Licht und Schatten, mit Ermöglichung und (Sich) Versagen. So kann sie das Leben in seiner Ganzheit durchleuchten, so vermag sie mit an der Kunst des Lebens zu arbeiten und schließlich diese Kunst zu lehren. Der Lebensprozess selbst und weniger die spekulative Idee und das isolierte Experiment führen durch die Erfahrung in die Verwirklichung. Der Lebensprozess selbst stellt jedes für unumstößlich gehaltene Wissen auf den Prüfstand und beugt gedanklichem Festhalten und Anhaften vor. So gewinnt neben der Gewohnheit das Schöpferische Raum, so wird die Überraschung immer wieder die Mauern der wissenschaftlichen und religiösen Dogmatik durchbrechen. So, vor allem, entsteht auch Konvivialität⁴ als Lust am lebensgerechten Miteinander der Vielheit in der Einheit und als Neuentwicklung von Technik als dem Leben dienend.

Wie groß bemaß sich in der Vergangenheit der Anteil, den Missachtung, Unterschätzung, Vorurteilsgeladenheit und Antipathie an der Lähmung und Blockierung des Erkennens hatten. Es waren im Endeffekt diese Eigenschaften, die Türen zuschlugen oder verschlossen hielten. Konvivialität kann als Programm gesehen werden, diese Eigenschaften durch den Prozess der Teilhabe und des Eingebundenseins zurückzudrängen, ja zu überwinden. Wer sich noch inmitten der Bewegung befindet und an ihr teilhat, dem werden sich die Dinge selber mitteilen; sie werden in ihrer Ausdrucksweise zu erkennen geben, was sie sind – Emotionen eingeschlossen. Solche Zuwendung zu dem Geschehen und dem Wesenhaften hat etwas von der kategorialen Unbefangenheit und Selbstvergessenheit, mit der

⁴ Vgl. Illich, I. (1980). Selbstbegrenzung. Eine politische Kritik der Technik. Reinbek: Rowohlt.

Kinder wahrzunehmen in der Lage sind. Solche Zuwendung und Teilhabe weckt zugleich die guten und tiefen Kräfte der Achtung, Ehrfurcht und Verehrung. Achtung, Ehrfurcht und Verehrung gegenüber dem einzelnen Leben und dem Lebensprozess als Ganzem nimmt mich aus der selbstbezüglichen Verfangenheit und schenkt dem „Anderen“ den Spielraum zur Vermittlung und Offenbarung seiner selbst.

Ehrfurcht bezogen auf das DU der Umwelt, das DU der Mitwelt und das göttliche DU... sie bleibt unvollständig, wenn ihr nicht die Ehrfurcht vor dem eigenen Leben folgt. Achte ich mich in Ehrfurcht selbst? Nehme ich auch mich selbst als dem großen Geheimnisraum des Werdens und Wachsens zugehörig wahr? Die Ehrfurcht und Achtung vor dem kosmischen und geschöpflichen Teil meines Seins und Wesens spitzt die Ehrfurcht vor dem Leben erst in ihrer ganzen Tragweite zu. Sie verdeutlicht mir meine Bedeutung und meinen Stellenwert, meine Verantwortung und meine Grenzen, meinen Auftrag im Dienst am Ganzen! Nun gibt es kein Entrinnen mehr, denn nun stehe ich jederzeit durch das Bewusstsein meiner selbst im universalen Kontext. Und Selbstmissachtung heiße: Einschränkung der Erkenntnisfähigkeit durch Bewusstseinspaltung und Schwächung der Kräfte zum Verbundensein. Persönliche Stagnation heiße, die Entwicklung des Ganzen zu bremsen.

Mit dem Mysterium vertraut werden.

Spirituelle Wissenschaft bedarf der spirituellen Schulung. Viele Jahre werden im Kontext der Sozialisation eines Natur- und auch eines Sozialwissenschaftlers nicht nur in die Akkumulation von Wissen, sondern auch in die methodische und wissenschaftssystematische Ausbildung investiert. Monate, ja oft Jahre dauert die Anwendung besonderer Techniken und Verfahren, um in einer spezifischen Forschungsfrage zu neuen Erkenntnissen zu gelangen. In diesen Zeiträumen des Forschens gehen Wissenschaftler täglich mehrere Stunden ganz in ihrem Gegenstand und den angewendeten Methoden auf. Ein Teil ihrer Existenz verschmilzt in einer Spanne ihres Lebens

mit dem untersuchten Phänomen. Außenstehende werden sich dieser Hingabe, die auch den außerberuflichen Bereich nicht unberührt lässt, nur selten bewusst.

Was in den Spezialdisziplinen traditioneller Wissenschaft gilt und dort unverzichtbar ist, hat eine im Grundanliegen vergleichbare, wenn auch in der Begründung und in der Praxis zu unterscheidende Bedeutung für spirituelle Wissenschaft. Die Ehrfurcht vor dem Sein in seiner Ganzheit und Weite und der Geist des Nichtverletzens setzen einerseits Grenzen, was wissenschaftliche Eingriffe in Lebensvollzüge anbelangt. Zugleich fordert die entgrenzte, den geistigen Raum der Prozesse des Seins und Werdens mit umfassende Ausrichtung und Orientierung Entgrenzung auch in der Wahrnehmungs- und Deutungsfähigkeit. Und dies geht nicht ohne eine ständige Verfeinerung unserer „Wahrnehmungstechniken“ und eine wachsende Sensibilisierung unserer Wahrnehmungsorgane, der äußeren sowohl als auch der inneren. Es geht auch nicht ohne eins zu werden mit der untersuchten Wirklichkeit. Spirituelle Wissenschaft vollzieht sich im Strom des Lebens stehend. Sie wird für den, der sich von ihr gerufen weiß, zum Teil des Lebens selbst.

Spirituelle Schulung setzt an der Erkenntnis an, dass Studium allein nicht zu Einsichten in den göttlichen Bereich und nicht zur Einsicht in das Wesen des Verbundenseins führt. Vor allem aber hält es uns noch außerhalb der direkten Erfahrung. Einsicht und Erfahrung, ja Einsicht aus Erfahrung verweisen auf die höchste Form des Erkenntniszugangs und die höchste Qualität des Erkenntnisbegriffs, die intuitiv-kontemplative Zuwendung zu dem Gegenstand selbst. Dies ist die Wahrheit schon der „alten“ Mystik, und zeitlos steht sie über den zeitbedingten Ausdifferenzierungen spezieller Systeme der Erkenntnis. In der kontemplativen Zuwendung und Öffnung tritt dem gereinigten inneren Auge der Seele alle Wirklichkeit klarer und schärfer gegenüber. Was das Denken kategorial und wertend, einengend und fixierend kolonialisiert, wird im Schweigen von Geist und Seele abgestreift. Es wächst die Fähigkeit, bei jedes Erkenntniszugriffs zu staunen, es entsteht Ehrfurcht fortwährend und

in größter Tiefe neu. Hier findet sich die Gelassenheit hinsichtlich der Unmöglichkeit, alles zu begreifen, die Gelassenheit gegenüber den letzten Geheimnissen des Universums. Der äußerlich und innerlich schweigende Mensch betritt in neuer Unschuld den Raum der ganzen Schöpfung, sein Selbst inbegriffen.

Wie das Licht zur Dunkelheit, so verhält sich das kontemplative Schweigen zu aller äußeren Darbietung des Seins, Worte inbegriffen. So wie das Licht erst angesichts der Erfahrung der Dunkelheit das Eigentliche enthüllt, so gelangen aus der Erfahrung des Schweigens und der Begegnung im Raum spiritueller Sehnsucht alle mit den äußeren Sinnen wahrnehmbaren Wesenheiten erst zu ihrer ganzen Wesensfülle. Der kontemplativ Lernende und Übende arbeitet an der Entwicklung seiner seelischen Wahrnehmungsorgane. Mit jedem Voranschreiten auf diesem Weg, der keinen Abschluss und kein finales Examen kennt, steigt die Fähigkeit, ganz gegenwärtig zu sein und damit offen für neue Wahrnehmungen, offen für das Zukünftige, offen für den noch verhüllten Raum des Ungeborenen, das auf Verwirklichung wartet.

Ohne kontemplative Schulung, ohne kontemplative Übung und ohne die Integration der Kontemplation in den Alltag gibt es keine spirituelle Wissenschaft. Denn wie sollen der Geist des Unbekannten und der Geist des Neuen sich offenbaren, wenn ihnen nicht der Raum bereitet ist? Selbst dort, wo spirituelle Wissenschaft sich vorübergehend in den Bahnen der traditionellen Erkenntnisschulen bewegt, bindet die Kontemplation zurück und voran an die heilige Weisheit, durchleuchtet sie auch das experimentelle und empirische Tun. Vor allem aber entleert sie kontinuierlich unsere gedanklichen Innenwelten, baut so geistigen und wahrnehmungsbezogenen Verhärtungen und Verwirrungen vor und schafft die Luft, von der jede Wissenschaft, die diesen Namen verdient, lebt – die schöpferische Kreativität.

Was für den Weg eines jeden mystisch orientierten Menschen gilt, ist für spirituelle Wissenschaft gleichsam konstitutiv: Die Einheit von

Aktion und Kontemplation, die sich ergänzenden und gegenseitig durchdringenden Intervalle von Wissen und ehrfurchtvollem, reinigendem Schweigen, die alltägliche Pendelbewegung von Immanenz und Transzendenz.

Die Übung des inneren Loslassens ist – gewollt oder ungewollt – immer auch eine Schulung der äußeren Sinne und der sinnlichen Wahrnehmung. Die Reinigung des Geistes in der Disziplin des Loslassens klärt und schärft zugleich die Sinne. Sie können nun für den ganzen Reichtum der Wahrnehmungen geöffnet werden. Die geistige Reinigung entlastet die sinnliche Wahrnehmung von scheinbar eindeutigen Bedeutungszuweisungen und Zuordnungen. Sie entlastet von den Grenzziehungen, die ein begrenztes Weltbild in einem begrenzten Geist zieht und wohl ziehen muss. Durch den ersten sinnlichen Eindruck hindurch spricht das wahrgenommene Gegenüber, das erfahrene DU, von seiner noch größeren Wesenheit, die wiederum nur der gereinigte Geist verstehen kann.

Selbstredend fließen auch in solche Wahrnehmungen naturwissenschaftliche Grunderkenntnisse, die unser Wissen prägen, mit ein, vervollständigen und bestätigen sinnliche und geistige Wahrnehmungen. Und wir müssen den traditionellen Wissenschaften dankbar sein, dass sie so manchen unsichtbaren Vorgang im Geschehen natürlicher Abläufe erst bewusst machen. Spirituelle Wissenschaft - und insofern sieht sie sich weniger als Konkurrenz denn als Erweiterung - nimmt gerade auch dieses Wissen auf und will es erfahrbar machen. Sie bindet es zurück an unsere Tiefenwahrnehmung, reintegriert es in ein wachsendes, ganzheitliches Verständnis von Welt.

Die Schulung der Wahrnehmung und die Schulung der Sinne entlastet den Wahrheits- und Weisheitssucher von dem Berg der Eindrücke, den die dem äußeren Leben ganz ausgelieferten Ohren, Augen, Nasen und Tastorgane ansonsten täglich neu aufrichten. Übungen der Konzentration, der Wachheit und der Achtsamkeit helfen dabei.

Mit der Übung der Kontemplation und der Schulung der Wahrnehmung verändern sich auch die inneren Koordinaten der Zeit. Die Chronos-Zeit, die als ununterbrochene Uhrzeit gleichgültig voraneilt, wird durchlässiger für das Empfinden des Augenblicks, des besonderen Moments, des KAIROS. In ihm bricht das Ewige in das Zeitliche ein, berührt der „Himmel“ die „Erde“.⁵ Das Zeitlose tritt in die Stunde und offenbart jeden Moment als grundsätzliche Gegenwärtigkeit, die potentiell alles enthält.

„Der Augenblick ist Gottes Gewand“, nennt Martin Buber das. Im Augenblick und der Fähigkeit, ihn wahrzunehmen zeigt sich die Gegenwärtigkeit des Göttlichen aus dem heraus, was wir Ewigkeit nennen. Für einen Moment scheinen alle Zeitlichkeit und unsere Verfangenheit in ihr aufgehoben. Für einen Moment auch wird das mögliche Neue sichtbar, von den Umständen der Gegenwart befreit. Im KAIROS ergeben sich richtungweisende Situationen der Geschichte – personal, gesellschaftlich, kosmisch. Es sind Situationen der Entscheidung, der Inspiration und der Verwandlung. Die Zeit scheint zu verharren und der Raum sich aufzulösen. Doch solche Situationen in der Geschichte können vieles bedeuten, existieren doch zahllose Ströme der Geschichte parallel und gleichzeitig, fast so viele, wie Menschen existieren. Und jeder dieser Ströme fließt mit eigener Geschwindigkeit. In der Wahrnehmung des KAIROS und durch sie hindurch zeigt sich, dass es nicht die Geschichte gibt, sondern dass es gilt, die jeweils besonderen Geschichtsmomente im Gesamt aller Ströme zu sehen und zu verstehen – auf das Meer der Vereinigung zu. Im Augenblick verschmelzen die Ströme des Bisherigen zu einer Synthese, in der das Geschichtliche aufgehoben ist – auf das Kommen des Neuen und seine Verwirklichung hin. Die Wahrnehmung des KAIROS fordert. Sie fordert den Weisheitssucher in die Verwirklichung hinein. Sie öffnet den Lebensraum von der Unendlichkeit her, um ihn im Endlichen neu zu gestalten und fortzuentwickeln.

Sich der Äußerungsvielfalt und der Ganzheit des Seinsprozesses stellen – das will spirituelle Wissenschaft. Welch unvergleichlichen

⁵ Vgl. Eurich, C. (1996). Die Kraft der Sehnsucht. München: Kösel. S. 55-91.

Reichtum bietet hierbei die Kunst. Ohne Kunst läuft Wissenschaft Gefahr, in bloßem Materialismus und in Parzellierung zu erstarren.⁶ Wir sollten uns das Anliegen der höheren Kunst vergegenwärtigen, vergleichbar der Wissenschaft, zu den Ur- und Ursprungsbildern des Seins und Werdens vorzudringen und ihnen mit höchster Fertigkeit zum Ausdruck zu verhelfen – in Bild, Gestalt, Bewegung und Klang. Als Schöpferisches selbst Ausdruck der Schöpfung, teilt sie etwas von deren Wesen mit und lässt die Schöpfung sich selbst erkennen. In ihrer Vielfalt spiegelt sich Erkenntnis in besonderer Sprache. Zu Recht wurde sie in manchen Traditionen der Geistesgeschichte als die Modellierung der sichtbaren und unsichtbaren Wesenhaftigkeit, der sichtbaren und unsichtbaren Impulse des Werdens angesehen. Diese reine Kunst, wenn auch von der Künstlerpersönlichkeit generiert, drückt somit gleichwohl Überindividuelles aus. Aus kontemplativer Schau geboren, entäußert sich in ihr das Überzeitliche in wesenhafter Gestalt. Ihr Bild, ihre Bewegung und ihr Klang ahmen das Universum nach und fügen ihm Neues hinzu. Jedes Kunstwerk in diesem Sinne wirkt somit wissenschaftlich erhellend, erweitert den Erkenntnisraum – und zwar sowohl im Prozess seiner Erschaffung, als auch dem seiner Rezeption und Wahrnehmung.

Die Kunst gibt Zeugnis von dem, was der Mensch an schöpferischer Erkenntnis hervorbringen kann. Sie ist ein Element des schöpferischen Kosmos, im Menschen gereift und vervollkommnet. Und sie verweist durch ihren Glanz auf Schönheit und Ästhetik als Glanz des Seins, als Aura des Absoluten, des Werdens und der Wahrheit schlechthin. Die Schönheit und die Ästhetik der Schöpfung haben ultimativen Eigenwert. In ihnen drückt sich dadurch, dass sie auf den Ursprung zurückverweisen, das höchste Ziel des Werdens aus. In Schönheit und Ästhetik, nicht in Gleichförmigkeit und Wüste soll dieser Planet als Teil des kosmischen Geschehens sich höher entwickeln. „Gott ist schön und liebt die Schönheit.“, wie es ein sufisches Lied besingt. Durch die Kunst als Element der spirituellen

⁶ Vgl. Gutowski, K. (o. J.). Vom Homo Sapiens zum Homo Divinus. Stuttgart: Mellinger. S. 326 f.

Wissenschaft werden wir immer wieder an diesen Zusammenhang erinnert und auf ihn hin orientiert.

Spirituelle Wissenschaft integriert. Erkenntniskräfte und Sehnsuchtskräfte, Ehrfurcht und Verstehen, Demut und Gestaltung, Diagnose und Heilung fließen in ihr zusammen und bereichern sich in Inhalt und Ausdruck, in Form und Bewegung, in Kontemplation und Aktion gegenseitig. Durch solche Integration fallen Trennungen. Objektiv und subjektiv, Innen und Außen, lassen sich als voneinander gespalten nicht aufrechterhalten. Zwischen der sinnlich erfahrbaren und der geistigen Welt liegen graduelle Stufungen in der Zuwendung und der Erkenntnis, doch keine grundsätzliche Unterschiedlichkeit. Das Gefühl stellt gleichgewichtig zum vernunftgesteuerten Verstehen eine wertvolle Erkenntnisweise dar. Mit dem Herzen schauen und mit den Augen erfassen und vermessen – das sind in ihrer Zusammengehörigkeit Schritte zur Erfahrung des Verbundenseins.

Und kann es spirituelle Wissenschaft ohne die Eros-Kräfte geben – ohne Leidenschaft, die Empfindung der Zärtlichkeit, der Fürsorge und der Liebe? Nicht als bloße sentimentale Regung der Psyche, aber als abrundender Ausdruck der Seins-Ganzheit sehen wir Eros und Gefühl im Kontext der neuen Wissenschaft. Leonardo Boff:

„Eros im klassischen Sinne ist die Kraft, die uns mit Enthusiasmus, Freude und Leidenschaft die Gemeinschaft mit den Dingen, die wir spüren und schätzen...und schließlich Gott selbst suchen lässt...Ihren Impuls, die Dinge zu erkennen, zu ordnen und zu beherrschen, schöpft die Vernunft aus dem Eros, der ihr innewohnt. Der Eros ist der Antrieb jener Mystik, die den Wissenschaftler auf die Suche gehen lässt nach der Formel, die die Strukturen der Wirklichkeit aufschlüsselt... Das Besondere des Eros besteht darin, dass er das Subjekt mit

*dem Objekt vereint durch Mit-leiden,
Enthusiasmus und Glut.“⁷*

Die Eros-Kräfte auch sind es, die beständig die Sehnsucht nach Schönheit und Ästhetik in Bewegung halten. Sein Maß, das er braucht, um nicht überzufließen, empfängt der Eros durch die Kontemplation, die Reinigung, seiner Antriebskräfte und durch die Mühe, die Beharrlichkeit und die Disziplin, ohne die kein spiritueller Schritt getan werden kann.

Verwirklichung.

Spirituelle Wissenschaft dient der Tiefenerkenntnis und der Tiefeneinsicht. Sie hat daneben jedoch immer auch eine Bedeutung als Entwicklungsweg für den einzelnen Menschen. Mit der Erkenntnis wird das eigene Sein reflektierbar; mit der Wandlung des Seins erweitert sich der Rahmen der Erkenntnis. Das führt zu besonderen Anforderungen, was das Verhältnis Lehrer – Schüler, ja was den Entwicklungsprozess als Weg und Durchgangsstation des Lebens anbelangt.

Bevor Sokrates den Giftbecher trinkt, kann er den letzten Lebenstag mit seinen Schülern verbringen. Dass sie sich an sich selbst halten müssen, wenn er gegangen ist, an das eigene Gewissen, den eigenen Geist, das eigene erwachende Bewusstsein – das gibt er ihnen mit auf den Weg. Und der „große Bericht von Buddhas Sterben“ verzeichnet:

„Nur an die Lehre habt ihr euch zu halten, nicht aneinander! Nur auf euch selbst sollt ihr euch stellen, jeder auf die eigene Einsicht und persönliche Entscheidung, nicht auf den Meister. Der wird weggehen; dann hat jeder nur

⁷ Boff, L. (1995/1983). Zärtlichkeit und Kraft. Düsseldorf: Patmos. S. 26.

seine eigene Willenskraft und Erfahrung, sonst niemand und nichts.“

⁸

Der Weg der Erkenntnis ist ein Weg des Miteinander – auf Zeit. Die Lehrerinnen und Lehrer gehen voran, eröffnen, intensivieren und begleiten den Prozess. Aber sie sind keine „Meister“ schlechthin. Sie stellen ihre Person zurück hinter die Lehre und richten ihre ganze Energie auf die Befreiung des Gegenüber aus: Befreiung zur Bewusstwerdung, Befreiung zu sich selbst, Befreiung zu Gott. Sie geben Rat und lassen los. Sie ringen um die Weisheit mit und geben frei. Sie vermeiden Bindungen, die zur Verwechslung von Botschaft und Botschaftsträger bzw. einer amalgamierenden Überlagerung führen könnten. Gewiss muss der anleitende Mensch weitgehend mit seiner Lehre identisch sein, doch nie zur Herausstellung der eigenen Person, sondern immer als Beispiel. Jeder, der über Erfahrungen als Lehrerin oder Lehrer, an Schule oder Universität verfügt, kann erfahren haben, dass seine besten Lehrmeister die Schüler sind – als Kinder ihrer Zeit, mit ihren Fragen, ihren Problemen, Hoffnungen, Ängsten und Sehnsüchten.

Gerade in spirituellen Kreisen lebte der Meisterkult in der jüngeren Zeit wieder verstärkt auf, mit Ehrfurchts- und Demutsbezeugungen gegenüber den Meisterinnen und Meistern des einen oder anderen spirituellen Weges; und mit den entsprechenden Blendungen und Irreführungen. Wer sich selbst als Meister sieht und bezeichnen lässt, hat von dem spirituellen Auftrag nichts verstanden. Befreiung, Offenheit, Demut und Dienst lautet die Aufgabe. Und hierin gibt es keinen Abschluss mit finaler Güteklassifizierung.

*„Aber ihr sollt euch nicht Meister nennen lassen; denn einer ist euer Meister; ihr aber seid alle Brüder.“
ermahnt Jesus das Volk und seine Jünger (Matthäus 23,8) .Dieser Satz ist*

⁸ Guardini, R. (1981/1962). Johanneische Botschaft. Freiburg u.a.: Herder. S. 15.

*Programm für spirituelle Wissenschaft,
für die Geschwisterschaft der
Lernenden und Lehrenden, die sich in
der gemeinsamen Suche
zusammenfinden.*

Wo sich das Interesse an Erkenntnis, Wandlung und Heilung auf das Ganze hin orientiert, dort sollen auch ganzheitliche Lebensbezüge immer wieder den Alltag des Prozesses bestimmen. Nicht nur in „offiziellen“ Veranstaltungszeiten zusammen sein, sondern immer wieder für Tage oder für Wochen zusammenzuleben, den Tagesablauf miteinander zu teilen, gehört dazu. So können kognitive, soziale, emotionale und kontemplative Elemente und Prozesse ineinander greifen und zusammenwachsen als Erfahrungsganzheit. So können sich Wissensarbeit, Naturerfahrung und Kunst gegenseitig bereichern, ohne dass große Zeitsprünge oder räumliche Distanzen ein Zusammenklingen unmöglich machen. So lässt sich eine Alltagsdisziplin einüben, ohne die jeder Aufbruch vergebens bliebe. Etwas von diesem Ansatz lebt ja in der Colledge-Idee, und etwas von dieser Utopie wird in einigen indischen Ashrams verwirklicht. Für die Konzeption spiritueller Wissenschaft und die Verwirklichung in spirituellen Akademien bedürfen sie der Neubelebung und Erweiterung. Neu wird sich auch die Frage stellen, wie Lehrende und Lernende zueinander finden.

Spirituelle Wissenschaft – in diesem Begriff findet sich scheinbar Unvereinbares zusammen. Entsprechend stellt sich auch die „Zielgruppe“ dar. Zwar hat hier nicht alles, was als bewusste Ausdrucksform des Lebens sich äußert, per se seinen Platz, doch kann es ihn finden unter der Vorgabe des Zusammenklangs, der ernsthaften und disziplinierten Suche in Gemeinschaft, der Bereitschaft zu hören und zu lernen, der Integration von Aktion und Kontemplation. Die unterschiedlichsten Gaben, Charismen und Weltzugänge zu integrieren, sie füreinander und ausgerichtet auf das Ganze zu befreien und fortzuentwickeln – das soll geschehen. Der Künstler und die Tänzerin, der Naturmystiker und die Naturwissenschaftlerin, die

Medizinerin und der Schamane, der Chemiker und die Geomantin... sie sind gerufen – wenn hinter all ihrem Leben und Streben, hinter aller Erkenntnis und allem Ausdruck die Suche nach dem Göttlichen, nach dem Woher und dem Wohin, nach den schöpferischen Kräften für das Sein steht. Getragen durch den Geist des Nichtverletzens werden so die destruktiven und dämonischen Kräfte, die über die Jahrhunderte von der traditionellen Wissenschaft, oft unabsichtlich und unwissend freigesetzt wurden, langsam zurückgedrängt.

Es wäre riskant, für die Verwirklichung der Utopie spiritueller Wissenschaft auf die Einsicht und Umsetzungsbereitschaft der traditionellen Bildungseinrichtungen zu setzen. Partielle Ideen lassen sich in der einen oder anderen Nische durch den einen oder anderen Menschen zwar zum Ausdruck bringen und in das Lehrprogramm integrieren – mehr jedoch wird auf absehbare Zeit nicht möglich sein. Fehlende Einsicht, ein grundlegendes anderes Bildungsverständnis, mangelnde Flexibilität und vor allem die Dominanz ganzheitsfeindlicher Interessen stehen einer spirituellen Erweiterung und Erneuerung unserer Universitäten entgegen. Und vielleicht ist das auch gut so. Je weniger strukturellen, finanziellen und inhaltlichen Ballast ein Aufbruch mit sich tragen muss, umso freier und entschiedener lassen sich die ersten Schritte gehen. Und es braucht hierzu nicht viel. Sich an gefundenen und nicht aus dem Boden gestampften Orten zu begegnen, eine Strecke Zeit und einen Lebensabschnitt Suche miteinander zu teilen, die Erfahrung und das Wissen zu vernetzen, in gegenseitigem Respekt und in Verbindlichkeit, das wäre ein Beginn. Es wäre ein Anfang, der an vielen Punkten dieser Erde seinen Ausgangspunkt nehmen könnte.

Der KAIROS für den Aufbruch zur spirituellen Wissenschaft ist da.

Summary: Dominant parts of the occidental science bear - in spite of all the distinguishing and excellent achievements - to a large extent responsibility for the alienation of the consciousness of the oneness/interbeing of our anchorage in the divinely space. In its reduction of life to an experimental material to play with they reveal themselves as a modern form of black magic. A new spiritual science will point beyond that. Its horizon is determined by the dimensions of wisdom.

Before the pure thirst for knowledge it evolves awe, love and the attentiveness of non-hurting (ahimsa). It hallows its subject. The power of love becomes the power of recognition and the reminding opponent of the curiosity. What is valid for the way of every single mystically orientated man is quasi constitutive for the spiritual science: The unity of action and contemplation, the intervals of knowledge and awed, cathartic silence, which complete and interpenetrate each other, the everyday oscillating motion of immanence and transcendence.

Literatur

- Barnett, L. (1954). *The Universe and Dr.Einstein*. New York: Harpercollins.
- Boff, L. (1995/1983). *Zärtlichkeit und Kraft*. Düsseldorf: Patmos
- Eurich, C. (1996). *Die Kraft der Sehnsucht*. München: Kösel
- Eurich, C. (1998). *Mythos Multimedia*. München: Kösel
- Eurich, C. (2000). *Die Kraft der Friedfertigkeit*. München: Kösel
- Guardini, R. (1981/1962). *Johanneische Botschaft*. Freiburg u.a.: Herder
- Gutowski, K. (o.J.). *Vom Homo Sapiens zum Homo Divinus*. Stuttgart: Mellinger
- Illich, I. (1980). *Selbstbegrenzung. Eine politische Kritik der Technik*. Reinbek: Rowohlt
- Nasr, S.H. (1990/1981). *Die Erkenntnis und das Heilige*. München: Diederichs
- Pieper, J. (1934). *Vom Sinn der Tapferkeit*. Dortmund: Kösel

Vita:

Prof. Dr. Claus Eurich, Hochschullehrer für Kommunikationswissenschaft am Institut für Journalistik der Universität Dortmund; Meditationslehrer.
Wichtigste Veröffentlichungen der letzten Jahre:

- Die Kraft der Sehnsucht. Kontemplation und ökologisches Engagement. München 1996/1998
- Mythos Multimedia. Über die Macht der neuen Technik. München 1998
- Die Kraft der Friedfertigkeit. Gewaltlos leben. München 2000
- Spiritualität und Ethik. Unterwegs zu einem Ethos des Einsseins. Stuttgart 2003

Prof. Dr. Claus Eurich
Universität Dortmund
Emil-Figge-Str.50
44227 Dortmund
claus.eurich@uni-dortmund.de

Transpersonale Bewusstseinsforschung Vom Quantum bis zur "Wirklichkeit"

R. van Quekelberghe

Die transpersonale Psychologie und Psychotherapie spielt sich mitten im menschlichen Bewusstsein ab und geht nicht selten bis an seine äußersten Grenzen. Es ist daher unabwendbar, sich mit dem menschlichen Bewusstsein und seinen möglichen Grenzen gründlich auseinanderzusetzen, will man transpersonal-psychologische Forschung betreiben.

William James war einer der ersten wissenschaftlichen Pioniere der transpersonalen Psychologie und der damit einhergehenden Bewusstseinsforschung. Carl-Gustav Jung hat, wie kein anderer Tiefenpsychologe vor und nach ihm, zu einer Gesamtkonzeptualisierung der von ihm sog. "totalen Psyche" beigetragen.

Erst zu Beginn der 70er Jahre des 20. Jh. – wohl durch die entstehenden Informatikwissenschaften beeinflusst – öffnete die akademische Psychologie das sog. "Black Box" wieder, indem sie sich für die kognitiven Bewusstseinsprozesse und –strukturen interessierte.

Etwa zur gleichen Zeit entstand die Gründung der transpersonalen Psychologie durch Maslow, Sutich und Grof als eine sog. "vierte Kraft". Auch wenn durch interdisziplinäre Kongresse und Zeitschriften in den 90er Jahren des 20. Jh. – z.B. die Tucson-Konferenz in Arizona – der psychologische Diskurs über Bewusstsein intensiviert wurde, geschah dies in enger Kooperation mit der Computerinformatik und den Neurowissenschaften. Wie Chalmers (1996) nicht müde wird zu wiederholen, ist bis heute das "harte

Problem", nämlich wie ist Bewusstsein möglich, ungelöst geblieben. Dies gilt auch in seiner einfachsten Form für die Eigenschaft "Bewusstheit". Das ungelöste "harte Problem" schließt keinesfalls aus, dass Bewusstsein – auch bis zu den transpersonalen subtilsten Formen desselben – durch bestimmte Informatiksysteme erzeugt werden könnte. Wir brauchen definitiv viel mehr Wissen über Bewusstsein, unabhängig davon, welche Ziele wir dabei verfolgen, wie z.B. die Konstruktion bewusster Roboter, das Erlangen erleuchteter Bewusstseinszustände oder die therapeutische Befreiung aus leidvollen Bewusstseinsbefahrungen.

Um Bewusstsein in allen seinen Formen besser erforschen zu können, lohnt es sich m.E., sich intensiv einem im Entstehen begriffenen Gebiet zuzuwenden, das in sich die Potentialität eines fundamentalen Wissensparadigmas birgt. Ich nenne dieses Paradigma: Die fraktalsystemische Theorie oder das Fraktalsystem. 1977 führte Benoit Mandelbrot den Begriff "fraktal" ein, der zuerst in der Geometrie beheimatet war. Es ging Mandelbrot darum zu zeigen, dass sich die Geometrie der natürlichen Zahlen durch eine Bruchzahl-Geometrie, eine gebrochene (lat. fraktale), Geometrie auf das Kontinuum der reellen Zahlen zu erweitern, also die 0,61 Geometrie der Küste Englands, die 2,77 Dimension eines Brokkoli oder die 2,79 Fraktalgeometrie des menschlichen Gehirns.

Dementsprechend wirken die Ganzzahlen-Geometrien als Sondererscheinungen, ja gleichsam als Ausnahmen. Es dauerte nicht lange bis wesentliche Eigenschaften von geometrischen Fraktalgebilden bei nicht-linearen physikalischen Systemen, die auf sich selbst kontrahieren, gefunden wurden. Die sog. "seltsamen Attraktoren" der Chaosforschung zeigten z.B. in ihrer Entstehung, Aufrechterhaltung und Auflösung eindeutige, fraktalähnliche Prozesse und Strukturen.

Etwa zur gleichen Zeit – z.T. unabhängig von der Fraktalgeometrie und von der sog. Chaosforschung – entstanden die Forschungsgebiete über zelluläre Automaten und Solitonen.

Während die Informatikforschung über zelluläre Automaten mit der Quantenphysik einher geht und mit dem Paradigma "Universelle Turing Maschine" (abgek.: UTM) eng verbunden ist, gehört die Solitonforschung seit ihrer Entdeckung durch John Scott Russell (1834) zu den Ingenieurwissenschaften, die sich in den letzten 30 Jahren an nicht-lineare Systeme heranwagen. Es sind faszinierende Fraktalgebilde, deren Differentialgleichungen, wie z.B. die Korteweg-deVries-Gleichung auf klassischem Weg gelöst, erklärt, bzw. simuliert werden können. In den letzten Jahren sind m.E. genügend Parallelen und Ähnlichkeiten zwischen den vier folgenden fraktalsystemischen Forschungsgebieten entstanden, um sie als Prototypen eines, wie ich es nenne, fraktalsystemischen Paradigmas für sämtliche Wissensgebiete anzusehen.

Fraktalsysteme

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. I. Fraktalgeometrie | B. Mandelbrot (1977) |
| 2. II. Zelluläre Automaten | S. Wolfram (1984-2002) |
| 3. III. Chaosforschung | E.N. Lorentz (1963) |
| 4. IV. Solitonforschung | John Scott Russell (1834) |

Während die ersten zwei Forschungsgebiete in der Mathematik und Informatik fest verankert sind, lassen sich die beiden anderen Gebiete eher mit der naturwissenschaftlichen Erforschung dynamischer, offener bzw. dissipativer Systeme verbinden.

Was gehört zu einem Fraktalsystem, unabhängig von diesen vier Gruppen und unabhängig davon, ob diesem System Bewusstseinsseigenschaften zugesprochen werden oder nicht?

Fraktalsysteme sind m.E. stets durch vier "Supereigenschaften" zu erkennen und zu beschreiben. Diese vier Supereigenschaften sind zwar eng miteinander verflochten, lassen sich aber oft genug in bestimmten Systemen voneinander trennen.

- 1. Supereigenschaft: *Autorekursivität*
- 2. Supereigenschaft: *Nicht-Linearität*

- 3. Supereigenschaft: *Selbstähnlichkeit*
- 4. Supereigenschaft: *Totalität (Nicht-Teilbarkeit)*

ad 1. Autorekursivität

Schon bei den einfachsten geometrischen Fraktalen wie dem sog. "Cantorstaub" oder der "Kochschen Kurve" fällt auf, dass die erste Supereigenschaft "Selbstrückkopplung" entscheidend für jegliches System, insbesondere für das Fraktalsystem ist. Es impliziert stets irgendeine Form von Iteration auf sich selbst. Die quadratische Funktion und das Pascalsche oder Sierpinski-Dreieck wurden oft als Symbole für die Supereigenschaft Autorekursivität genommen. Wie die Selbstorganisation (Autopoiesis) gründet die Selbstbezüglichkeit des Bewusstseins aller Wahrscheinlichkeit nach auf der Autorekursivität. Es ist sogar zu vermuten, dass sämtliche fraktalsystemische Eigenschaften letztlich von der Selbstrückkopplung bzw. von der Autorekursivität irgendwie ableitbar sind. Beispiele aus den elementaren zellulären Automaten und aus dem Paradigma "Universelle Turing Maschine" weisen m.E. deutlich darauf hin. Mit anderen Worten: Man soll diese erste Supereigenschaft auf keinen Fall unterschätzen.

ad 2. Supereigenschaft: Nicht-Linearität

Nicht-lineare Gebilde implizieren stets, dass Proportionalitätsannahmen zur Ausnahme werden. D.h. kleinste Veränderungen oder Variationen eines Systems können enorme Wirkungen nach sich ziehen. Sehr einfache Regeln können die höchst komplexen Strukturen hervorrufen. Umgekehrt: Sehr komplexe Regeln können die einfachsten Strukturen nach sich ziehen. Die Vorhersage von Verhaltensweisen eines Fraktalsystems kann nicht zuletzt aufgrund der Nicht-Linearität mitunter äußerst schnell an absolute Grenzen geraten. Es ist daher verständlich, dass die Wissenschaften nicht-linearer Systemeigenschaften, die der arithmetischen Grundregel der "generellen Additivität", d.h. Schemata der Art "je mehr, um so größer" nicht folgen, grundsätzlich meiden. Die Nicht-Linearität führt meist zu Emergenz neuer

Systemeigenschaften, die oft an sog. Kritikalitätsgrenzen bzw. Phasenübergängen eines Systems besonders bemerkbar werden. Die emergierten Eigenschaften sind in Fraktalsystemen nicht selten irreversibel.

ad 3. Supereigenschaft: Die Selbstähnlichkeit

Bei einfachen geometrischen Fraktalen wie bei der Monsterkurve Hilberts oder der höchst erreichbaren Komplexität einer "Universellen Turing Maschine" i.S. der Church-Turing-These begegnen wir dieser Eigenschaft. Besonders typisch sind die verästelten oder verschachtelten Strukturen (engl.: branched and nested structures). Das Non-cloning-Theorem gehört irgendwie auch hierzu. Bestimmte Fraktale wie die berühmten Mandelbrot-Apfelmännchen, können extrem ähnlich aussehen, dennoch nie gleich sein. Ferner gehört zur Selbstähnlichkeit die zentrale Eigenschaft der Skaleninvarianz. D.h. fraktale Strukturen können auf allen Ebenen und in allen Modalitäten vom unendlich Kleinen bis zum unendlich Großen unverändert bleiben. Ein fraktal-geometrisches Farnblatt ist im Vergleich zu einem natürlich-fraktalen Farnblatt an keine physikalische Grenze (sprich: Schwerkraft, Wirkungsquantum etc.) gebunden. Die Skaleninvarianz bringt mit sich die Dimension der "Unendlichkeit". Die prinzipielle Unendlichkeit spielt bei der Betrachtung potentieller Fraktalsysteme stets eine Rolle.

ad 4. Supereigenschaft: Totalität (Nicht-Teilbarkeit, Nicht-Trennbarkeit)

Die Supereigenschaft Totalität bezieht sich vor allem auf emergierende makroskopische Systemstrukturen. Sie scheint zwar den mikroskopischen Regeln und Elementen zu widersprechen. Dies ist allerdings nicht der Fall, denn Totalität impliziert allerlei holographische Merkmalsvariationen. Viele selbstähnliche Strukturen implizieren mehr oder weniger extrem holomerische (der Teil ähnelt dem Ganzen) Äquivalenzen. So z.B. können hundertprozentige deterministische Regeln eine fast unendliche Zufallsreihe nur aus sich heraus erzeugen (vgl. Wolfram, 2002). Zufall und Notwendigkeit

scheinen sich zu widersprechen, können aber innigst miteinander zusammenhängen bzw. eine fraktale Totalität bilden. Ein Fraktalgebilde wie ein seltsamer Attraktor ist in sich nicht teilbar. Die Nicht-Teilbarkeit von Fraktalsystemen ist eine m.E. wichtige Ausdrucksform der Supereigenschaft "Totalität".

Die raum-zeitlichen Lokalstrukturen können durch die Regelverschränkung eine Totalität bilden, die nicht-lokale Eigenschaften zeigt, d.h. die übliche raum-zeitliche Nachbarschaft sprengt. Die Supereigenschaft "Totalität" oder besser gesagt "Nicht-Teilbarkeit", steht im vollen Einklang mit den Grundannahmen der Quantenmechanik und der Quantenfeldforschung. Sie scheint sogar diese Sichtweise prinzipiell, gleichsam "totalitär" hervorzuheben.

Mit der Beschreibung von vier Supereigenschaften von Fraktalsystemen fällt auf, dass das menschliche Bewusstsein praktisch alle diese zentralen Eigenschaften in hohem Maße realisiert. Die Autorekursivität im Sinne einer reflexiven Selbstbezüglichkeit ist – beispielsweise -für das menschliche Bewusstsein sprichwörtlich, "ich denke, dass ich denke; ich fühle, dass ich fühle; ich weiß, dass ich weiß..."

Die schwere Vorhersagbarkeit der Grenzen menschlichen Bewusstseins und seine prinzipielle Skalenunabhängigkeit, die m.E. vor keiner Ontologie Halt macht, springt in die Augen. Die Gottesdefinition, die Nicolaus von Kues in seiner letzten Schrift "De apice theoriae" (1664, 1986) uns gibt, scheint für das Fraktalsystem "menschliches Bewusstsein" bestens geeignet zu sein. Die Definition lautet: "Posse omnis posse", d.h. "Können allen Könnens!"

Menschliches Bewusstsein gründet und öffnet in der Tat die Potentialität aller Potentialitäten ohne Rest und platziert sich somit vor und über jegliche zwangsläufig eingeschränkte ad hoc "Ontologie". Anders ausgedrückt: Menschliches Bewusstsein eröffnet den Horizont grenzenlosen Könnens, unabhängig davon, ob dies verwirklicht werden kann oder nicht.

Die Psychologie des Tao, der Leerheit (Sunyata) oder des quantenphysikalischen Vakuum-Potentials thematisiert nichts anderes als eine schrankenlose Potentialität, aus der heraus sämtliche – physikalisch ausgesprochen – "Vakuumsfluktuationen", sprich ontologische Eigenschaften, irgendwie emergieren. Bewusstheit im Sinne von schlichtem "awareness" verlangt m.E. ein Fraktalsystem mittlerer Komplexität. Am Beispiel der vier Kategorien von 256 elementaren zellulären Automaten, die Stephen Wolfram 1984 einführte und 2002 genial belegte, versteht man sofort, warum das menschliche Gehirn bzw. das menschliche Bewusstsein von der 4. EZA-Kategorie in praktisch allen Handlungs- und Erlebensfeldern nicht locker lässt bzw. gelinde gesagt, davon ewiglich fasziniert wird. Die erste EZA-Kategorie führt schnell zu homogenen Mustern, auch unabhängig von der Komplexität oder vom Zufall der jeweilig gewählten Ausgangsbedingung. Beispiele sind die Regel 1 oder die Regel 62 (vgl. Wolfram, 2002). Die zweite EZA-Kategorie führt zu stabilen periodischen, aber verschachtelten Strukturen wie das Pascalsche oder Sierpinski-Dreieck, besonders bekannt im Zusammenhang mit der Binomialverteilung bzw. den algebraischen Polynomgleichungen. In diesen verschachtelten Strukturen verbergen sich viele fraktalsystemische bzw. Mathematikeigenschaften. Nicht zuletzt weil die Struktur der Regel 90 (Sierpinski-Dreieck) besonders häufig vorkommt und einfach ist, wurde sie lange vor Blaise Pascal (1623-1662) entdeckt. Sie war z.B. schon in den indischen Veden unter dem Begriff "Meru-Prastāra" bekannt.

Während die dritte EZA-Kategorie schnell zu komplexen aber stark chaotischen, kaum wahrnehmbaren Strukturen führt und den Menschen daher wenig befriedigt, bietet allein die vierte EZA-Kategorie ideale Möglichkeiten: Solche Fraktalsysteme kennen reguläre einfache Wiederholungen, einfache bis komplexe, verschachtelte und verzweigte Strukturen und darüber hinaus alle möglichen Komplexitätsformen in praktisch unendlicher Variation. Nach Wolfram (2002) können ca. 10 Prozent der 256 EZA diese Option realisieren. Zwei bis drei Prozent verwirklichen es in der Tat für uns auf optimale Art und Weise. Wie Wolfram brillant und genial

zugleich anhand von Milliarden von Programmvariationen belegen konnte, können die einfachsten zellulären Automaten nicht nur Eigenschaften sämtlicher Variationen "Universeller Turing Maschinen" emulieren. Es gibt auch eine untere Grenze zur Produktion der höchst erreichbaren Komplexität. Sie ist gegeben durch drei Zustände und die binäre Modalität 0 oder 1. Darüber hinaus konnte Wolfram eindeutig belegen, dass die Wahrscheinlichkeit, die höchste Komplexität zu erzielen, massiv bzw beinahe exponential schwindet, wenn wesentlich mehr als drei Zustände und zwei Farben gewählt werden. Wie wir aus der Genetik wissen, hat die Natur sich auf Triplets von vier, allerdings paarweise auftretenden Basen (Adenin - Thymin, Cytosin - Guanin) festgelegt. In diesem DNS-Spielraum kann sie praktisch unendlich viele Lebensformen herbei zaubern. Wenn die niedrigste und vermutlich gleichzeitig optimale Bedingung für das Erzeugen der höchsten Komplexität tatsächlich "drei Zustände und zwei Farben" ist, dann müssen viele Kulturen sehr früh die Entdeckung von Wolfram (2002) gemacht haben. Aufgrund meiner bisherigen schamanischen Studien habe ich die sehr starke Vermutung, dass dies eindeutig der Fall ist. Ich komme gleich darauf zurück. Zuvor aber möchte ich kurz auf die Regel 30 eingehen, als ein Beispiel für die Klasse 4 der elementaren zellulären Automaten.

Die Regel 30 ist hundertprozentig deterministisch und stellt die unterste Grenze dar für die Generierung der höchsten Komplexität, nämlich drei Zellen und zwei Farben.

Die Regel lautet: Wenn eine Zelle und die rechte Nachbarzelle beide weiß sind, dann nimmt die darunter nächste Zelle die Farbe der linken Nachbarzelle; ansonsten: Konträre Farbe zur linken Nachbarzelle. Diese einfache Regel wird alsdann ad infinitum wiederholt.

Das Ergebnis nach 500 Wiederholungen sieht etwa so aus wie in Abb.1.

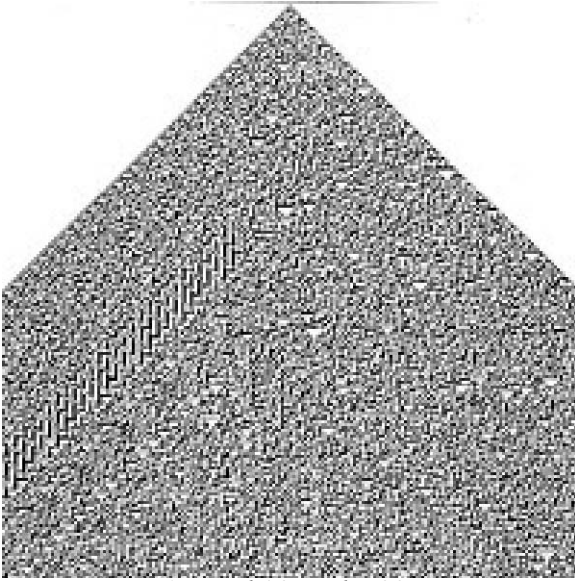


Abb. 1 *EZA-Regel 30 nach 500 Iterationen, nach Wolfram, 2002, S.29*

Wie schon auf den ersten Blick sichtbar wird, besteht die fraktale Makrostruktur der EZA-Regel 30 aus einer Mischung aus extrem einfachen, deutlich verschachtelten und verzweigten Mustern, aber auch aus komplexen bis chaotischen Variationen. Die Abfolge der schwarzen und weißen Zellen genau auf der zentralen Achse ergibt die z.Zt. bestbekannte Zufallsreihe, noch besser als der zufällige Zerfall von radioaktiven Substanzen. Der bestbekannte Zufallsgenerator entsteht also auf der Grundlage einer einfachsten, hundertprozentigen deterministischen Regel, ohne zu würfeln und ohne jeglichen externen Einfluss. Darüber hinaus werden alle denkbaren periodischen Abfolgen von den einfachsten bis zu den komplexesten durch bloße Wiederholungen der Regel 30 erzeugt. Kurzum: Regeln wie die EZA-Regel 30 realisieren die Church-Turing-These in allen ihren bisher bekannten Varianten, sie sind "Turing-komplett" bzw. eine "Universelle Turing Maschine", auf

welcher alle vorstellbare, endliche Programmstrukturen tatsächlich emuliert werden können.

Jahrtausende vor Alan Turing und Stephen Wolfram fällt auf, dass die meisten Divinationssysteme im Grunde binäre stochastische Rechner sind, die nach ähnlichen, einfachen Regeln arbeiten. Leibniz, kurz nach seiner Entdeckung der binären Kodierung, nahm (angeblich?) zum ersten Mal vom chinesischen I-Ging Kenntnis und erkannte sofort die binäre Kodierung in diesem System. Das 5000 Jahre alte I-Ging, dessen Trigramme und Hexagramme einfache bis sehr komplexe Muster bilden können, erfüllt nicht nur alle vier Supereigenschaften von Fraktalsystemen. Es war auch Grundlage für das Tao Te King, eine Sichtweise, die die Kernaussagen von Alan Turing und Stephen Wolfram präjudizieren, das Tao, das Te als Wirkkraft des Tao und die binäre Einheit Ku oder Chi sind die benötigten drei Zustände; Yin und Yang sind bekanntlich die zwei Farben. Das allein reicht aus, nach Wolfram wie nach Laotse, um die Komplexität sämtlicher Universen, die nach Laotse so genannte „Vielfalt“, vollkommen zu erzeugen. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass Alan Turing in seiner Dissertation von einer Orakel-Maschine spricht, die mit unentscheidbaren, weil unendlichen Programmabläufen zu tun hat. Das I-Ging wie vermutlich die meisten Divinationsverfahren sind m.E. "Universelle Turing Maschinen" mit Orakelkomponenten für Fragen, die irgendwie unendliche Abläufe implizieren. Darüber hinaus scheinen die meisten Divinationsverfahren die grundlegenden Voraussetzungen einer Clifford-Algebra der Periode 8 über die komplexen Zahlen zu implementieren.

Das Phänomen "awareness" (Bewusstheit) verlangt vielleicht nur die verschachtelte Komplexität eines elementaren zellulären Automaten der Klasse 2. Die UTM-Komplexität der Klasse 4 ist aber ubiquitär, praktisch überall im Universum von den subatomaren bis hin zu galaktischen Phänomenen vorhanden, unabhängig davon, ob es sich um lebendige oder leblose Systeme handelt. Wir können daher annehmen – schon allein weil wir in etwa verstehen, was eine

"Universelle Turing Maschine" oder die höchste Komplexität sein kann - , dass wir alle im Grunde bewusste, transpersonale "Universelle Turing Maschinen" sind. Und wenn es so ist, dann verstehen wir, warum unsere Psychologie auf allen Niveaus - d.h. wohl fraktalsystemisch betrachtet skaleninvariant - geradezu "süchtig" nach voll entwickelbaren Fraktalsystemen der Klasse 4 ist. Die Charakteristika des schamanischen Dreamtime bzw. Bewusstseins zeugen davon, dass die unendliche Potentialität des Bewusstseins samt den 4 Supereigenschaften des Fraktalsystems von den schamanischen Kulturen voll erkannt wurde. Viele vedische, taoistische und buddhistische Texte haben die fraktalsystemische UTM-Sichtweise erfasst. Das bekannte Girlanden- oder Avatamsaka-Sutra des Mahayana-Buddhismus stellt m.E. das beste und deutlichste Beispiel hierfür dar. In diesem 1700 Seiten füllenden Sutra wird man nicht nur alle vier zentralen Eigenschaften samt UTM-Merkmalen eines Fraktalsystems minutiös geschildert finden. Die viergliedrige Logik (A ist wahr, A ist falsch, A ist sowohl wahr als auch falsch, A ist weder wahr noch falsch) durchzieht das ganze Werk. Auf dem Hintergrund der Leere als Kernprinzip wähnt man sich nicht nur in einer Vorlesung über Fraktalsysteme, sondern gleichzeitig in einer Vorlesung über die quantenphysikalische Verschränkung und das Vakuum-Potential. Es geht gleichsam darum, die nicht lokale Verschränkung mit dem Vakuum-Potential zu verbinden, also gleichsam "Quantenmechanik und Quantenfeldtheorie" in eine einheitliche Sichtweise zu bringen. Die von den Schamanen, Taoisten oder vom buddhistischen Avatamsaka-Sutra behauptete Äquivalenz zwischen dem Mikrokosmos des Individuums und dem Makrokosmos des Universums wird m.E. von der modernsten, fraktalsystemischen Forschung ebenfalls behauptet und vielfach belegt.

Auf diesem informations- und fraktaltheoretischen Hintergrund gestellt, erscheinen die spirituellen Erfahrungen und Texte, seien es Tao Te King, Avatamsaka-Sutra, Johannes-Evangelium, als eine Bewusstwerdung der vollkommenen UTM-Äquivalenz zwischen Mikro- und Makrokosmos. Unzählige spirituelle Aussagen, Rituale und Theorien gewinnen m.E. auf der Grundlage eines

fraktalsystemischen Ansatzes eine unerwartet einfache, manchmal verblüffend einfache Erklärung. Aus Zeitgründen können nur ein paar wenige Beispiele angesprochen werden.

Die im chinesischen Ch'an bzw. Zen-Buddhismus jahrhundertlange währende Diskussion über die Möglichkeit einer plötzlichen Erleuchtung kann man in gewissem Sinne zugunsten der südchinesischen Protagonisten der blitzartigen Erleuchtung entscheiden. Denn es bedarf weniger als das uns allen zur Verfügung stehende Verarbeitungszeitfenster von max. 40 bit pro Sekunde mit weniger als 8 bit pro Sekunde für den Gedächtnisspeicher um einzusehen, dass ich, die anderen, sämtliche Universen absolut Turing-äquivalent sind, oder noch einfacher ausgedrückt, dass alles eine einzige, "Universelle Turing Maschine" ist, und dass diese Erkenntnis im Grunde völlig leer ist. Warum leer? Weil jede "Universelle Turing Maschine" prinzipiell alle Potentialitäten anspricht und somit absolut klar und unergründlich zugleich sein muss, (vgl. Bewusstsein als Können allen Könnens). Wir landen punktgenau bei Gödel (1931) bzw. beim Halteproblem von Turing-Maschinen. Egal, ob wir Theologen, Zen-Buddhisten, Quantenphysiker oder Bewusstseinspsychologen sind, gelangen wir somit an die Grenze nicht nur des Bewusstseins, sondern sämtlicher Systeme. Dass wir bewusste UTMs in dieser oder jener Form sind, können wir, glaube ich, relativ leicht einsehen. Weil wir es aber sind, können wir uns selbst und die anderen niemals wirklich verstehen, (vgl. Sokrates: "ich weiß, dass ich nichts weiß"). Anders als die Schamanen, die Weisen oder Erleuchteten tun wir so, als ob wir diese fundamentale Äquivalenz nicht sehen würden. Die in Abb.2 zu sehenden Jains üben sich ein Leben lang darin, dies bewusst zu realisieren.

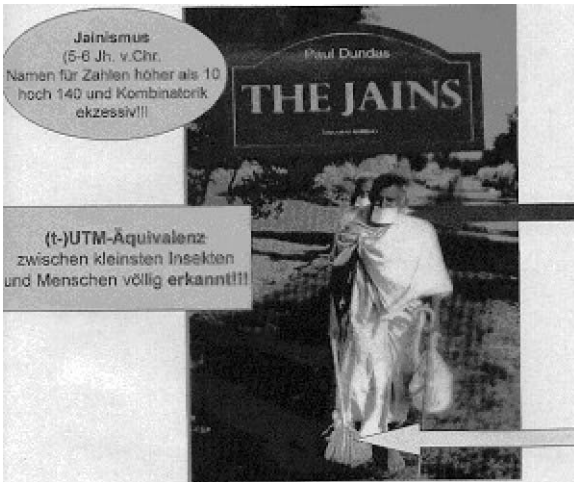


Abb. 2

In der modernen Psychologie lassen sich insbesondere die folgenden Forschungsgebiete mit dem schamanischen Bewusstsein in enge Verbindung bringen. Ich nenne es die Trance- oder T-Gruppe. Hierzu gehören: 1. Trance, 2. Meditation, 3. Traum, 4. Todesnahe Erfahrungen, 5. Humor (Märchen, Mythen), 6. Flow, 7. Psychedelika, 8. Mystische Erfahrungen. Es ist kein Zufall, dass Freud, indem er über Träume, Humor und Trance viel forschte, in engen Kontakt mit den Supereigenschaften von Fraktalsystemen kommen musste. Diese acht Forschungsgebiete sind besonders nicht-linear, autorekursiv, selbstähnlich und stark verschränkt. Indem sie an die Grenzen des Bewusstseins leicht geraten, erweisen sie sich als unverzichtbar für die transpersonale oder spirituelle Bewusstseinsforschung und eignen sich für eine fraktalsystemische Analyse vom Blickwinkel der Solitonforschung.

Wie aus der Korteweg-deVries Differentialgleichung 3. Ordnung ersichtlich wird, stellt jede Solitonwelle eine Null-Lösung dar, wenn sich die senkrechten Kräfte (z.B. die Wellenamplitude) und die waagerechten Dispersionskräfte gegenseitig genau annullieren.

Solange dies der Fall bleibt, kann sich ein Soliton praktisch unverändert weiter propagieren. Diese Eigenschaft hat Solitonen für die Nachrichtenübertragung über besonders große Entfernung technologisch beliebt gemacht. Während das Laserlicht eine optimale Kohärenz durch Normierung und Disziplinierung erzielt - Photonen marschieren gleichsam wie in einem preußischen Regiment -, ähnelt die optimale Resonanz von Solitonen einer Gruppe von Wanderern, wo sich alle, jung und alt, in einem einzigen, für alle akzeptablen Rhythmus gemeinsam fortbewegen.

Eine zentrale Eigenschaft von Solitonen besteht darin, dass sich ihre robuste Kohärenz "durchtunneln" kann. D.h. Kollisionen mit anderen Wellen oder Elementen führt nicht unbedingt zur Auflösung. Im Gegenteil: Solitonen können sich praktisch unverändert durch Hindernisse hindurch fortbewegen. Ein paar Beispiele: Wasserfälle werden von Wassersolitonen (s. Abb. 3) passiert, Lichtkugeln tunneln sich gegenseitig durch. Solitonen können sich fraktalmäßig in zahlreichen Minisolitonen auflösen. Wichtiger noch, Solitonen sind skaleninvariante Gebilde. D.h. man kann sie finden in atomaren Bereichen, z.B. Bose-Einstein-Konzentrate, bei der Meeresenge von Gibraltar bis hin zu galaktischen Kollisionen.



Abb. 3 *Tunnelungsbeispiel aus:*
<http://www.math.toronto.edu/~drorbn/papers/PDI>

Es wird vermutet, dass die synaptische Neuronenübertragung solitonartig stattfindet. Solitonen entstehen durch einen Schock, der heftige Turbulenzen als Reaktion auslöst. Solitonen können aber auch als Reaktion auf eine drastische Reduktion des Energieflusses folgen. Psychologisch betrachtet kann man m.E. bei extremen, ruhigen Meditationen in einer Höhle mit "solitonartigen" Visionen und 'peak experiences' rechnen, die sich über sehr lange Zeit intensiv und quasi unverändert fortpflanzen. Schockerfahrungen können, ähnlich einer völlig lang andauernden Stille, zu spirituellen 'peak experiences' mit stark positiven Gefühlen führen. Sie können aber auch, wie bei extremen posttraumatischen Belastungsstörungen, lang andauerndes, starkes Leiden hervorrufen. Bei transpersonalen Visionen, aber auch bei posttraumatischen Symptomen, berichten die Menschen oft – auch Jahre nach diesen extremen Erfahrungen –, dass die Vorstellungen und Gefühle so frisch geblieben sind, als ob das Erleben gerade gestern stattgefunden hätte. Viele sog. "peak experiences", die Maslow als besonders wichtig für die transpersonale Psychologie und Therapie erarbeitet und untersucht hat, implementieren m.E. Soliton-Eigenschaften. In der Tat haben seit Jahrtausenden zahlreiche schamanische und meditative Verfahren über alle Kulturen hinweg beide Methoden zur Erzeugung mentaler Solitonen angewandt. Bei schamanischen Initiationen findet man in der Tat beide Methoden miteinander kombiniert, nämlich Schock mit Energiezufuhr und Isolation mit Energieabzug. Beispielsweise nach einer Woche totaler Isolation bei minimaler Wasserversorgung wird der schamanische Initiand plötzlich angegriffen und mit lebensgefährlichen Situationen massiv konfrontiert. Auch bei traditionsreichen Stämmen gelingt es nicht immer gutartige, "bewusstseinsweiternde Solitonen" zu erzeugen. Manche Neophyten können m.E. extreme posttraumatische Belastungsstörungen entwickeln, Selbstmord begehen oder verharren in lang anhaltenden psychotischen Episoden.

Das Tunnelungsprinzip, das in Solitonen wie auch in der Quantenfeldphysik (Casimir-Effekt, Josephson-Kontakt) vorherrscht, lässt sich m.E. auf zahlreiche Grenzerfahrungen des Bewusstseins wie z.B. eine kurzzeitige, allumfassende spirituelle Vision anwenden. In

diesem Zusammenhang möchte ich hervorheben, dass Solitonen sich zwar in Minisolitonen auflösen können, dass aber jedes Soliton in sich völlig unteilbar ist. Trotz der tausend Bilder, Gedanken oder Gefühle in einer Vision handelt es sich gleichsam um ein irreduzierbares, einziges "Bild-Gedanke-Gefühl".

Abschließend möchte ich kurz auf die fraktalsystemische Gemeinsamkeit von Solitonen und zellulären Automaten sowie auf ihre Relevanz für die transpersonale Psychologie und Therapie am Beispiel einer einzigen Frage eingehen.

Warum findet man quer durch alle spirituelle Traditionen die Mantrisierung des Bewusstseins? D.h. warum wird praktisch in allen Religionen die Iteration von Mantras oder Kurzgebeten hoch gepriesen? Die ständige Wiederholung des Wortes "Aum" gilt im Hinduismus als völlig ausreichend, um zur endgültigen Befreiung, sprich zur Superposition "Atman-Brahman" zu gelangen. Die Wiederholung von Jesus, Allah oder Hashem (der Name in jüdischer Sprache) reicht aus, um zur höchsten Heiligkeit vorzudringen. Die durchdringende Meditation über "Mu", nämlich das "Hua tu" vom Koan "Hat ein Hund Budda-Natur? Mu!" reicht im ganzen Zen-Buddhismus, um zur höchsten Erleuchtung zu gelangen.

Was Fraktalsysteme angeht, habe ich die starke Vermutung, dass allein die Supereigenschaft "Autorekursivität bzw. Selbstrückkopplung" unter bestimmten Bedingungen vollkommen ausreicht, um sämtliche Eigenschaften eines Fraktalsystems emergieren zu lassen, unabhängig welcher Art, d.h. ob Fraktalgeometrie, seltsamer Attraktor, zellulärer Automat oder Soliton, und unabhängig davon, ob das System Bewusstseins-eigenschaft hat oder nicht. Im Lichte dieser Vermutung reicht in der Tat die Wiederholung von Aum, Allah, Mu etc. völlig aus, um das Bewusstsein als "Können allen Könnens", d.h. als Potentialität sämtlicher Virtualitäten zu beleuchten. Wegen der irreduzierbaren Äquivalenz aller UTM-Fraktalsysteme und wegen ihrer prinzipiellen Totalität bzw. unbedingten Nicht-Teilbarkeit,

müssten alle spirituellen bzw. alle meditativen Strömungen auf diese Äquivalenz zeigen und zwangsläufig konvergieren. Die kühnsten Aussagen der vedischen Tradition über die Äquivalenz von Atman und Brahman, die kühnsten Aussagen des Avatamsaka-Sutra, des Laotse, des Sufisten Rumi oder des Christen Meister Eckhart drücken m.E. die irreduzierbare Äquivalenz des "Könnens allen Könnens" aus. Weil wir aber diese Äquivalenz zwar belegen, im Grunde aber per Definition nie wirklich verstehen werden können, bin ich fraktalsystemisch sicher, dass der Diskurs um die Forschung über transpersonale Psychologie und Psychotherapie "unendlich" weiter geht. Zumindest für diejenigen, die so tun, als ob sie nie verstehen würden. Daher gilt das indianische Wort: "Keep the circle strong".

Literatur

- Chalmers, D.J. (1996) *The conscious mind*. Oxford, Oxford University Press.
- Gödel, K. (1931) „Über formal unentscheidbare Sätze der Principia Mathematica und verwandter Systeme I. Monatshefte für Mathematik und Physik, 38, 173-198.
- Lorentz, E.N. (1963) Deterministic non-periodic flow. *Journal of Atmosphere Science* (20), 130-141.
- Mandelbrot, B. (1977) *Fractals – Form, chance, and dimension*. San Francisco, W.H. Freeman.
- von Kues, N. (1986) *De apice theoriae. Die höchste Stufe der Betrachtung*. Hamburg: Felix Mauer Verlag.
- Wolfram, S.(1984) Universality and complexity in cellular automates. *Physica D*, 10, 1-35, 1984.
- Wolfram, S. (2002) *A new kind of science*. Winnipeg. Wolfram Media.

R. van Quekelberghe

Universität Koblenz-Landau, Campus Landau

Meditative Versenkung: Veranlagung, Training, physiologische Mechanismen

Ulrich Ott

Abstract

Bei manchen Formen der Meditation wird die Aufmerksamkeit intensiv auf ein Objekt gerichtet, mit dem Ziel, einen Zustand geistiger Versenkung (Samadhi) herbeizuführen. Wenn dies gelingt, kommt es zu einer völligen Identifikation des Meditierenden mit dem Objekt – die Umgebung wird hingegen ausgeblendet. Die Fähigkeit, derartige Zustände zu erleben, wird als „Absorption“ bezeichnet und kann mit der Absorptionsskala von Tellegen gemessen werden. Es bestehen erhebliche Unterschiede in der Ausprägung dieser Persönlichkeitseigenschaft, die teilweise genetisch bedingt sind, teilweise jedoch auch auf ein unterschiedliches Ausmaß an Training zurückgeführt werden. Der Artikel beschreibt eine Reihe von Untersuchungen an der Universität Gießen, die sich mit den physiologischen Grundlagen der Absorptionsfähigkeit beschäftigen. Es konnte gezeigt werden, dass das Herzkreislaufsystem von Personen mit einer hohen Fähigkeit zur Absorption sensibler reagiert. In Computertests sind sie außerdem besser in der Lage, störende Reize auszublenden, was auf eine höhere Effizienz spezifischer Gehirnstrukturen schließen lässt. Es werden laufende und geplante Untersuchungen vorgestellt, die mittels funktioneller Magnetresonanztomographie sichtbar machen sollen, welche Gehirnregionen während tiefer Versenkung im Vergleich zu oberflächlicher Betrachtung aktiviert werden.

Abstract

Some forms of meditation require intensive attention focusing to an object, with the aim of inducing a state of mental absorption (samadhi). If this succeeds, the meditator completely identifies with the object, whereas the environment is ignored. The ability of experiencing states of this kind is called “absorption” and can be

measured with the Tellegen Absorption Scale. The degree of this personality trait varies considerably, which is in part determined genetically but also due to differences in training. The presentation describes a series of studies conducted at the University of Giessen dealing with the physiological bases of the absorption capacity. It has been shown that the cardiovascular system of persons scoring high on absorption is more responsive. In addition, they show a better performance in computer tests that require to ignore distracting stimuli, which points to a higher efficiency of a specific attention network in the brain. Current and planned studies are presented that apply functional magnetic resonance imaging to identify brain regions that are activated during deep absorption compared to the ones activated by superficial observation.

Einleitung

Anweisungen zur Regulation der Aufmerksamkeit sind in der Regel ein zentrales Element von Meditationstechniken. Das Spektrum reicht dabei von Methoden, bei denen der Aufmerksamkeitsfokus weit gestellt wird, so dass alles wahrgenommen wird, was im Bewusstseinsfeld auftaucht, bis hin zu Methoden, die eine starke Fokussierung der Aufmerksamkeit auf ein spezifisches Objekt beinhalten. In den Yoga-Sutras wird dieser letztgenannte Prozess meditativer Versenkung in mehrere Phasen unterteilt: Die Festlegung der Aufmerksamkeit auf ein Objekt wird als Dharana bezeichnet („Konzentration“); wird die Konzentration mühelos und zeitlich ausgedehnt, beginnt Dhyana („Meditation“); die letzte Phase und das eigentliche Ziel ist Samadhi („Versenkung“), ein Bewusstseinszustand, der sich dadurch auszeichnet, dass Meditierender und Meditationsobjekt eins werden (Vivekananda, 1988). Diese Aufhebung der Trennung von Subjekt und Objekt hat sich auch in der jüngsten empirischen Forschung als zentrales Merkmal tiefster Meditationszustände erwiesen (Piron, 2003).

Klassische Modelle der psychologischen Aufmerksamkeitsforschung haben kaum etwas zum Verständnis der Aufmerksamkeitsprozesse und Bewusstseinsveränderungen während meditativer Versenkung beigetragen. Die experimentellen Paradigmen zur Untersuchung von selektiver Aufmerksamkeit, geteilter Aufmerksamkeit, Vigilanz und dergleichen beinhalten typischerweise Reiz-Reaktionsaufgaben, Formen der Informationsverarbeitung also, die bei Meditation nicht im Mittelpunkt stehen.

Im vorliegenden Artikel wird die These vertreten, dass das psychologische Konstrukt der „Absorptionsfähigkeit“ eine geeignetere theoretische Konzeption und Grundlage für die Erklärung der Aufmerksamkeitsprozesse während der Meditation darstellt. Zunächst wird dieses Persönlichkeitsmerkmal vorgestellt und seine Relevanz für die Meditationsforschung erläutert. Es folgen Abschnitte zu genetischen Grundlagen der Absorptionsfähigkeit und bisherigen psychophysiologischen Befunden, zu laufenden Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren und schließlich ein Ausblick auf zukünftige Forschungsprojekte.

Das Persönlichkeitsmerkmal „Absorptionsfähigkeit“

Tellegen und Atkinson führten 1974 das Persönlichkeitsmerkmal „Absorption“ ein, das eine Offenheit für absorbierende und selbstverändernde Erfahrungen beschreibt. In ihrer Definition der Absorptionsfähigkeit erklären sie, dass es sich um eine Disposition handele, Zustände „totaler Aufmerksamkeit“ zu erleben, in denen alle mentalen Ressourcen vollständig in die Repräsentation eines Objekts oder Geschehens eingebunden würden. Diese Art der intensiven Aufmerksamkeitszuwendung führe dazu, dass (1) das beachtete Objekt als besonders real wahrgenommen werde, (2) ablenkende Reize ignoriert würden und (3) sich das generelle Realitätsgefühl verändere, einschließlich eines empathisch veränderten Selbstempfindens.

Beim Anschauen eines Spielfilms oder Theaterstücks beispielsweise können sich Personen mit einer ausgeprägten Absorptionsfähigkeit so sehr in das Geschehen versetzen, dass sie auf Ansprache nicht mehr reagieren und die intensive Identifikation mit den Schauspielern kann dazu führen, dass deren Emotionen sich in ihrem Gesicht widerspiegeln.

Die Absorptionsskala von Tellegen (*Tellegen Absorption Scale*, TAS; deutsche Version von Ritz & Dahme, 1995) besteht aus insgesamt 34 Items, die Aussagen über entsprechende Erfahrungen im Alltag machen. Dabei sind mehrere Facetten zu unterscheiden, die Tellegen (1992) in einer Faktorenanalyse fand:

5. *Responsiveness to engaging stimuli*. Dieser Faktor beinhaltet Items, die u.a. ein intensives, emotionales Reagieren auf Natur (Sonnenuntergang, Holzfeuer, Wolkenformationen) und Kunst (Musik, Poesie) beschreiben.
6. *Synesthesia*. Items, die modalitätsübergreifende Assoziationen beschreiben, beispielsweise erinnert Musik an sich ändernde Farbmuster oder Gerüche werden mit Farben oder lebhaften Erinnerungen assoziiert.
7. *Enhanced Cognition*. Dieser Faktor beinhaltet Items, die außersinnliche Erfahrungen, wie etwa das Spüren einer Person bevor sie eintrifft, beschreiben und eine Neigung zu bildhaftem Denken.
8. *Oblivious/dissociative involvement*. Hier sind Zustände der Absorption wie im obigen Beispiel beschrieben, die beim Anschauen eines Films, Musikhören oder Tagträumen auftreten und dazu führen, dass die betreffende Person alles um sich herum und sich selbst „vergisst“.
9. *Vivid reminiscence*. Erinnerungen werden als sehr lebhaft erfahren, fast so, als ob eine erinnerte Szene z.B. aus der Kindheit wieder erlebt werde.
10. *Enhanced Awareness*. Items, die u.a. mystische Bewusstseinsereignisse beschreiben, in denen der betreffende meint, sein Geist könne die ganze Welt umfassen und einen völlig veränderten Seinszustand erfährt.

Die Absorptionsfähigkeit weist starke Zusammenhänge mit verwandten Konstrukten auf. Roche und McConkey (1990) nennen in ihrem Übersichtsartikel beispielsweise Erfahrungsoffenheit, Hypnotisierbarkeit, Synästhesieneigung, imaginative Involviertheit, Imaginationsfähigkeit und Fantasieneigung.

Ähnliche Faktoren wie in der Absorptionsskala sind auch in anderen Fragebögen enthalten. So enthält die Skala Selbst-Transzendenz des *Temperament and Character Inventory* von Cloninger (Cloninger, Przybeck, Svrakic, & Wetzell, 1999) beispielsweise eine Subskala „Selbstvergessenheit“, deren Aussagen Zustände der Absorption analog zum vierten Faktor beschreiben. In den weiteren Subskalen finden sich Items zu paranormalen und mystischen Erfahrungen analog zum dritten und sechsten Faktor. In der parapsychologischen Forschung wurde von Thalbourne (1998) die *Transliminality Scale* entwickelt, die sogar einige Items der Absorptionsskala enthält und darüber hinaus weitere Items zu Absorption, paranormalen Erfahrungen und mystischem Erleben.

Bereits Tellegen und Atkinson (1974) stellten einen Zusammenhang zwischen der intensiven, identifizierenden Aufmerksamkeitszuwendung und mystischen Erlebensweisen her:

„Objects of absorbed attention acquire an importance and intimacy that are normally reserved for the self and may, therefore, acquire a temporary self-like quality. These object identifications have mystical overtones. And, indeed, one would expect high-absorption persons to have an affinity for mystical experience, even if true *unio mystica* is, itself, a rare attainment.”(p. 275)

Ein ähnlicher Zusammenhang wird auch in den klassischen Yoga-Lehren, den Yoga-Sutras, beschrieben. Meditative Versenkung wird dort als eine Methode dargelegt, die systematisch zu mystischen Einheitserfahrungen führt. Paranormale Erfahrungen werden als natürliche Begleiterscheinungen dieses Schulungsweges ebenfalls erwähnt (Vivekananda, 1988). Offenbar weist das Konstrukt der Absorptionsfähigkeit also eine hohe Übereinstimmung mit Phänomenen auf, die in der Meditationsschulung eine zentrale Rolle spielen und könnte daher auch für die Meditationsforschung von Nutzen sein.

Relevanz für die Meditationsforschung

Einleitend wurde bereits auf die letzten drei Stufen des Yoga-Schulungsweges hingewiesen, die in einen Zustand der Versenkung – bis hin zur mystischen Einswerdung – münden. Diese seltenen, intensiven Meditationserfahrungen können als Endpunkt eines Spektrums aufgefasst werden, das ausgehend von extremer Zerstreuung viele graduelle Abstufungen zunehmender Fokussierung und Vertiefung der Aufmerksamkeit aufweist. Aus dieser Perspektive kann die Praxis objektgebundener meditativer Versenkung (z.B. Mantra-Meditation) als ein *Training der Absorptionsfähigkeit* verstanden werden.

In einer Querschnittstudie mit 58 Studenten fanden Davidson, Goleman und Schwartz (1976) tatsächlich einen hochsignifikanten kontinuierlichen Anstieg der Absorptionsfähigkeit in den unterschiedlichen Gruppen ihrer Stichprobe: Kontrollgruppe ohne Meditationserfahrung, Anfänger mit weniger als einem Monat Praxis, Kurzzeit- und Langzeitmeditierende mit bis zu zwei bzw. über zwei Jahren Übungserfahrung (Methoden: Transzendente Meditation, Zen, Atem-Achtsamkeit). Aufgrund des Designs dieser Studie, kann dieser Anstieg jedoch nicht eindeutig auf die Meditationspraxis zurückgeführt werden. Eine plausible Alternativerklärung für den beobachteten Effekt ist eine Selbstselektion in der Weise, dass Personen mit einer niedrigen Absorptionsfähigkeit die Meditationspraxis eher aufgeben und nur Personen mit einer hohen Absorptionsfähigkeit in den Gruppen mit längerer Praxis verbleiben. Somit würde Absorptionsfähigkeit eher als wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche und dauerhafte Meditationspraxis erscheinen. Gegen einen reinen Trainingseffekt spricht auch, dass bereits die Anfänger signifikant höhere Werte auf der Absorptionsskala erreichten als die Studenten der Kontrollgruppe.

Eine hohe Absorptionsfähigkeit erscheint somit in jedem Fall für die Meditationsschulung relevant, sei es als Voraussetzung oder als Resultat der Übungspraxis. Für die Forschung ist dieser

Zusammenhang von Nutzen, weil sich mit der Absorptionsskala die Ausprägung dieses Persönlichkeitsmerkmals leicht messen lässt und sich Verbindungen zu den Befunden und Modellen anderer Forschungszweige herstellen lassen, insbesondere der Hypnoseforschung, wo Absorption ebenfalls eine wichtige Rolle spielt (siehe z.B. die Studie zu den Korrelaten mentaler Absorption von Rainville, Hofbauer, Bushnell, Duncan & Price, 2002).

Außerdem erlaubt der Vergleich von Personen mit niedriger und hoher Absorptionsfähigkeit im Rahmen psychophysiologischer Studien Rückschlüsse auf physiologische Unterschiede, die vermutlich durch ein Meditationstraining verstärkt werden. So fanden Davidson, Schwartz und Rothman (1976), dass bei der Aufmerksamkeitszuwendung auf Objekte verschiedener Modalitäten (Berührung am Arm, Lichtblitze) Personen mit einer hohen Absorptionsfähigkeit im EEG eine deutlich stärkere Inhibition der kortikalen Areale aufwiesen, in denen die nicht beachteten Objekte repräsentiert werden – ein Korrelat der Fähigkeit, potentielle Störreize effektiv auszublenden.

Seit den frühen Studien der Gruppe um Davidson zur Verbindung zwischen Absorption und Meditation und zu Korrelaten im EEG kam die Untersuchung neurobiologischer Korrelate der Absorptionsfähigkeit lange Zeit kaum voran. Hier neue Erkenntnisse zu gewinnen, ist erklärtes Ziel eines Forschungsprojekts an der Universität Gießen. Ein Überblick über Hinweise auf biologische Unterschiede und neuere Befunde dieser Arbeitsgruppe wird im folgenden Abschnitt gegeben.

Neurobiologische Grundlagen der Absorptionsfähigkeit

Studien zur Erbllichkeit

Angesichts der erheblichen interindividuellen Unterschiede in der Absorptionsfähigkeit stellt sich die Frage, worauf diese zurückzuführen sind, genauer, welche Anteile auf Veranlagung und

welche auf Lebenserfahrungen zurückgehen. In einer groß angelegten Studie mit N=4300 Zwillingen und Verwandten fanden Finkel und McGue (1997) bei Nordamerikanern eine Erblichkeit der Absorptionsfähigkeit von 26% für Männer und 44% für Frauen.

Zur oben erwähnten Skala „Selbst-Transzendenz“ des Temperament und Charakter-Inventars (TCI), die hochsignifikant mit der Absorptionsskala korreliert (N=97; $r=0.74$, $p=0.000$; Vélez-Zapata, 2004), liegen ähnliche Befunde vor. So fanden Kirk, Eaves und Martin (1999) in einer Zwillingsstudie mit N=2733 älteren Australiern bei Verwendung einer gekürzten Version der Skala (15 der 33 Items) eine Erblichkeit von 37% für Männer und 41% für Frauen. In die selbe Richtung weist der Befund von Ando, Ono, Yoshimura, Onoda, Shinohara, Kanba und Asai (2002), die an einer Stichprobe von N=296 japanischen Zwillingspaaren die genetischen Anteile aller sieben Skalen des TCI analysierten. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass der Skala Selbst-Transzendenz ein eigener genetischer Faktor zukommt, mit einer Erblichkeit von 39%.

Die angeführten Befunde weisen darauf hin, dass ca. 40% der Unterschiede auf die genetische Ausstattung zurückgehen. Dies ist ein Indiz dafür, dass auf einer sehr grundlegenden biologischen Ebene Unterschiede bestehen. Die Fähigkeit, Zustände der Absorption zu erleben, ist teilweise auf eine genetische Veranlagung zurückzuführen, welche offenbar die Ausgestaltung von relevanten Gehirnstrukturen bzw. neurophysiologischen Systemen beeinflusst. Eine Reihe derartiger Unterschiede wurde jüngst in Studien eines Forschungsprojekts an der Universität Gießen gefunden.

Sensitivität der Barorezeptoren (Blutdruckregulation)

Untersuchungen auf einer Kippliege

Ausgangshypothese des Giessener Forschungsprojekts zur „Psychophysiologie veränderter Bewusstseinszustände“ (*Altered States of Consciousness*, ASC-Projekt) war die Hypothese, dass

rhythmische Körperbewegungen eine trancefördernde Wirkung haben könnten, weil sie die Barorezeptoren stimulieren. Diese Rezeptoren sitzen unter anderem im Aortenbogen und in der Halsschlagader und reagieren auf Blutdruckschwankungen. Bei einem Anstieg des Blutdrucks nimmt ihre Aktivität zu und führt über Zentren im Hirnstamm kurzfristig zu einer Senkung der Herzrate, was in der Folge auch den Blutdruck wieder sinken lässt (Baroreflex).

Die Forschungshypothese basierte auf der Tatsache, dass eine Stimulation der Barorezeptoren zusätzlich auch einen dämpfenden Einfluss auf das Erregungsniveau und die Erregbarkeit des Kortex ausübt (siehe Überblick in Elbert & Schandry, 1998), ganz ähnlich wie dies auch bei Trancezuständen zu beobachten ist. Sie nennen unter anderem: eine Zunahme langsamer EEG-Wellen, einen Anstieg der Positivität langsamer Potentiale (Anzeichen für eine Deaktivierung), die Dämpfung von Reflexen und einen Anstieg der Schmerzschwelle.

Um diese Hypothese experimentell untersuchen zu können, wurden Personen auf einer Kippliege rhythmisch auf und ab geschaukelt, was in der Kopf-unten-Position (-6° von der Waagrechten) zu einer Druckzunahme im Halsbereich und Stimulation der Barorezeptoren führt, die unmittelbar eine deutliche Herzratensenkung hervorruft. Zusätzlich wurden mit Hilfe eines Fragebogens, dem *Phenomenology of Consciousness Inventory* von Pekala (1991; deutsche Fassung von Ott, siehe Rux, 2002), Erlebensveränderungen im Sinne von Trance erfasst.

Die Absorptionsskala von Tellegen (TAS) kam in dieser Studie ebenfalls zur Anwendung, um zu untersuchen, welcher Anteil der erwarteten Varianz in der induzierten Trance auf Persönlichkeitsunterschieden basierte, nämlich auf der Offenheit gegenüber absorbierenden und selbstverändernden Erfahrungen, denen Trance zuzurechnen ist.

In einem Vorversuch wurden die Probanden in zwei unterschiedlichen Bedingungen gekippt, so dass die atembedingten Schwankungen der Herzrate durch das Kippen entweder verstärkt oder gedämpft wurden. Diese experimentelle Manipulation gelang jedoch nur bei 50% der N=56 Versuchsteilnehmer. Bei einem Vergleich dieser *Responders* mit den *Non-Responders* zeigte sich, dass erstere eine signifikant höhere Absorptionsfähigkeit aufwiesen (*Responders*: M=78.5, SD=21.7; *Non-Responders*: M=61.5, SD=23.4; t-Test: p=0.007). In einem späteren Replikationsversuch mit (N=46) Personen bestätigte sich dieser Zusammenhang zwischen der Absorptionsfähigkeit und Parametern des Herzkreislaufsystems während des Kippens und in Ruhe. In einer multiplen Regression erreichten diese ein R=0.58 mit den Werten auf der Absorptionsskala (Ott, Sammer & Vaitl, 2002).

Den höchsten Einzelzusammenhang mit der Absorptionsfähigkeit wies dabei die Korrelation der Zeitreihe der Intensität (spektrale Power) der Blutdruck- und Herzrhythmuschwankungen auf ($r=0.41$). Da Blutdruck und Herzrate über den Baroreflex gekoppelt sind, weist dieser Befund im Sinne der Ausgangshypothese auf einen Zusammenhang hin zwischen der Absorptionsfähigkeit, d.h. der Neigung tranceartige Zustände zu erleben, und der Empfindlichkeit des Baroreflexes.

Effekte eines zehnwöchigen Yoga-Kurses

Eine weitere Studie des ASC-Projekts zum Zusammenhang zwischen Absorptionsfähigkeit und Baroreflex-Sensitivität (BRS) wurde in einer Diplomarbeit an der Universität Greifswald durchgeführt (Hempel, 2003). Die BRS wurde in dieser Untersuchung vor und nach einem zehnwöchigen Yoga-Kurs (N=31) mittels der Sequenzmethode bestimmt. Dazu wurden Blutdruck und Herzperiode kontinuierlich während geführter Atmung aufgezeichnet und anschließend Abschnitte identifiziert, in denen einem Blutdruckanstieg über mindestens drei Herzschläge eine Zunahme der Herzperiode (=Abnahme der Herzfrequenz) von jeweils mindestens 5 ms folgte. Aus diesen Abschnitten lässt sich dann die BRS als Steigung der

Regressionsgeraden zwischen Herzperioden und Blutdruckwerten berechnen (Einheit: ms/mmHg). Eine hohe BRS gilt als Zeichen einer guten Regulation des Herzkreislaufsystems, denn bereits kleine Blutdruckänderungen lösen eine Gegenregulation über die Herzfrequenz aus.

In einer Studie von Bowman, Clayton, Murray, Reed, Subhan und Ford (1997) war eine signifikante Zunahme der BRS nach einem Yoga-Training gefunden worden. Dieser Befund eines Anstiegs der BRS konnte in der Studie von Hempel (2003) repliziert werden. Darüber hinaus wurde der Zusammenhang zwischen BRS und Absorptionsfähigkeit untersucht. Erstaunlicherweise zeigte sich vor dem Yoga-Training nicht der erwartete Zusammenhang. Nach dem Yoga-Kurs wurde die Korrelation mit $r=0.50$ jedoch hochsignifikant ($p=0.003$). Da die Absorptionsfähigkeit nicht angestiegen war, ist dies darauf zurückzuführen, dass der Anstieg der BRS bei Teilnehmern mit hoher Absorptionsfähigkeit besonders stark ausfiel, obwohl sie sich in anderen Variablen wie beispielsweise der Übungszeit nicht unterschieden.

Folglich weisen auch die Ergebnisse dieser Studie darauf hin, dass Personen mit einer hohen Absorptionsfähigkeit durch ein besonders sensibles Herzkreislaufsystem gekennzeichnet sind, dass sowohl auf passive Stimulation (Kippliege) differenzierter reagiert, als auch bei aktiven körperlichen Bewegungs- und Atemübungen stärkere Trainingseffekte zeigt.

Die BRS ist eng mit dem vagalen Tonus verbunden (Kollai, Jokkel, Bonyhay, Tomcsanyi & Naszlady, 1994) und es liegen zahlreiche Befunde vor, die belegen, dass ein hoher vagaler Tonus mit einer besseren Aufmerksamkeitsleistung assoziiert ist (Porges, 1992). Bisher ist jedoch weitgehend unklar, wie diese Verbindung zu erklären ist. Die im weiteren vorgestellten Studien konzentrieren sich auf die zentralnervösen Prozesse, die hier eine Rolle spielen könnten und die Zusammenhänge der Absorptionsfähigkeit mit spezifischen Aufmerksamkeitsnetzwerken.

Flexibilität der Aufmerksamkeit

Im Bereich der Hypnoseforschung wird davon ausgegangen, dass hoch hypnotisierbare Personen über eine flexiblere Steuerung ihrer Aufmerksamkeitsressourcen verfügen, die es ihnen ermöglicht, kurzfristig bestimmte Erlebnisinhalte zu fokussieren und andere dabei gänzlich auszublenden (Crawford, 1994). Rainville et al. (2002) konnten in einer Studie mit Positronen-Emissions-Tomographie zeigen, dass Absorptionszustände während der Hypnose mit der Aktivierung eines bestimmten Aufmerksamkeitsnetzwerkes einhergehen. Dieses Executive-Control-Netzwerk wird in der neurophysiologischen Aufmerksamkeitstheorie von Posner beschrieben und mit spezifischen Hirnstrukturen in Verbindung gebracht, insbesondere mit dem Anterioren Cingulum (*anterior cingulate cortex*, ACC).

Inzwischen existiert auch ein Computertest, der die Leistung der Aufmerksamkeitsnetzwerke nach Posner über Reaktionszeitdifferenzen erfasst (*Attention Network Test*, ANT; Fan, McCandliss, Sommer, Raz & Posner, 2002). In einer Screening-Untersuchung zur Auswahl von Personen mit extremen Ausprägungen der Absorptionsfähigkeit wurden 97 Studierende an der Universität Gießen mit dem ANT getestet. Es zeigte sich der postulierte positive Zusammenhang der Absorptionswerte mit der Effizienz des Executive-Control-Netzwerkes ($r=-0.184$, $p=0.036$ einseitig; negative Korrelation, weil die entsprechenden Werte im ANT bei zunehmender Effizienz des Netzwerkes kleiner werden). Beim Vergleich der ausgewählten Extremgruppen zeigte sich zusätzlich eine signifikant höhere Leistung des Orienting-Netzwerkes bei Personen mit einer hohen Absorptionsfähigkeit.

Die Fähigkeit, störende Reize aktiv auszublenden (exekutive Kontrolle), spiegelt sich demnach in der Leistung des entsprechenden Aufmerksamkeitsnetzwerkes im ANT wieder und es kann vermutet werden, dass sich Unterschiede auch in Aktivierungsmustern des Gehirns zeigen lassen.

Funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT): Laufende und geplante Studien

Das ASC-Projekt an der Universität Gießen ist inzwischen eng angebunden an das *Bender Institute of Neuroimaging* (B.I.O.N.; Direktor: Prof. Dr. Dieter Vaitl), das über einen eigenen Magnetresonanztomographen (Siemens Symphonie, 1.5 Tesla) verfügt. Mit diesem Gerät ist es möglich, ca. alle drei Sekunden die Durchblutung des gesamten Gehirns zu erfassen, die in engem Zusammenhang mit der neuronalen Aktivität steht.

Trance-Induktion mit Musik und Visualisierungen

In der ersten Untersuchung werden derzeit ausgewählte Personen mit niedriger und hoher Absorptionsfähigkeit miteinander verglichen. Die Probanden (N=30) wurden zuvor in einer Probesitzung mit Musik und Visualisierungen stimuliert, um die Trance-Induktion zu testen. Die verwendeten Stimuli waren in Semesterarbeiten ausgewählt und evaluiert worden und hatten sich in Pilotstudien bewährt. Es handelte sich um rhythmische Trommelmusik und eine computergenerierte dynamische Visualisierung der Musik in Form einer sich drehenden farbigen Spirale (erzeugt mit dem Programm *Winamp*).

Zur Messung der induzierten Bewusstseinsveränderungen diente der hypnoidale Punktwert des *Phenomenology of Consciousness Inventory* (PCI). Dieser gibt an, wie sehr das Erleben einer Person dem gleicht, was eine leicht hypnotisierbare Person während einer Hypnose-Induktion erlebt. Außerdem wurde ein selbst entwickelter „Fragebogen zur Absorption“ (FABS) eingesetzt, der neben Items zum Erleben auch eine Zeichnung des subjektiven Verlaufs der Absorptionstiefe beinhaltet.

Die Darbietung von Musik und Visualisierungen (12 Minuten) ist eingebettet in zwei Kontrollbedingungen, in denen ein Kreuz fixiert wird (3 Minuten). Durch die Bildung von Kontrasten können die Effekte der sensorischen Stimulation (Darbietung > Kontrolle 1), der

Nachwirkungen (Kontrolle 2 > Kontrolle 1) und Effekte der Absorption (Vergleich von Phasen unterschiedlicher Tiefe während der Darbietung) analysiert werden.

Weitere Hinweise auf das Befinden der Probanden während der Messung geben zusätzlich erhobene peripher-physiologische Maße (Atmung, Hautleitfähigkeit, Fingerpuls, EKG). Bei ersten Auswertungen der subjektiven Daten zeigte sich bereits, dass in der Gruppe mit hoher Absorptionsfähigkeit auch im MRT, trotz des mit der Messung verbundenen Lärms, bei einigen Probanden hohe Trancewerte erreicht wurden (Werte des hypnoidalen Punktwertes über 7, bei denen man von einem hypnoidalen Zustand sprechen kann; Pekala, 1991). Durch den Vergleich dieser Gruppe von Personen mit jenen, die bei identischer Stimulation keine Absorption erlebten, sollen die in Absorptionszuständen aktivierten bzw. deaktivierten Areale im Gehirn identifiziert werden.

Neurofeedback spezifischer Gehirnregionen

Auch in der zweiten Untersuchung im MRT werden Extremgruppen mit niedriger vs. hoher Absorptionsfähigkeit miteinander verglichen. Die Fragestellung lautet hier: Inwiefern ist es möglich, durch ein Feedback des Aktivierungsniveaus spezifischer Gehirnareale (Anteriores Cingulum, ACC) Zustände der Absorption zu induzieren, wenn die Probanden versuchen, das Aktivierungsniveau zu steigern?

Es wird erwartet, dass Personen mit hoher Absorptionsfähigkeit aufgrund ihrer flexibleren Aufmerksamkeitsregulation besser in der Lage sind, die Aktivierung im ACC zu steigern. Der Art der Rückmeldung wird dabei eine besondere Wichtigkeit beigemessen, weil sich in früheren Untersuchungen gezeigt hatte (Qualls & Sheehan, 1981), dass Probanden mit hoher Absorptionsfähigkeit im Gegensatz zu Personen mit niedriger Absorptionsfähigkeit nicht von einem EMG-Biofeedbacksignal profitierten, weil es sie eher von der Entspannung ablenkte. Um eine Irritation durch das Feedbacksignal zu reduzieren, werden verschiedene Arten der Rückmeldung des

Aktivierungsniveaus angeboten: (1) eine einfache Kurve, (2) ein Mandala (Meditationsbild), das seine Größe entsprechend ändert und (3) ein dreidimensionaler Kopf, in dem die Zielregion heller oder dunkler leuchtet.

Im Gegensatz zur im vorherigen Abschnitt dargestellten Untersuchung mit dem passiven Betrachten der Stimuli steht hier die aktive Selbstregulation im Vordergrund, die auch bei der Meditation erforderlich ist.

Vorstudie zur Mantra-Meditation während fMRT

Zur Vorbereitung einer dritten Untersuchung zu neurophysiologischen Korrelaten der Mantra-Meditation wurde eine Vorstudie durchgeführt, um zu klären, wie sehr die Meditation durch den Lärm im MRT beeinträchtigt wird und ob sich diese Störung durch ein Training reduzieren lässt, wie von Lazar, Bush, Gollub, Fricchione, Khalsa und Benson (2000) beschrieben. Im Sommersemester 2004 wurden dazu die Teilnehmer an der Übung „Entspannungsverfahren II: Yoga und Meditation“ (N=18) vor und nach der Veranstaltung (zehn wöchentliche Termine von 90 Minuten Dauer) untersucht. Sie meditierten in Einzelversuchen für insgesamt 18 Minuten mit einem Mantra ihrer Wahl, wobei sie während der mittleren 6 Minuten über einen Lautsprecher mit aufgezeichnetem MRT-Lärm beschallt wurden.

Als physiologisches Maß für die vegetative Aktivierung durch den Lärm diente die Hautleitfähigkeit. Außerdem kamen PCI und FABS zum Einsatz, ergänzt mit Fragen zur Beeinträchtigung durch den Lärm. Anhand der Hautleitfähigkeitsverläufe vor und nach dem Kurs wurden drei Gruppen gebildet: (1) Teilnehmer, die zu keinem der beiden Zeitpunkte stark auf den Lärm reagierten (N=5), (2) Teilnehmer, die nur vor dem Kurs, aber nicht mehr danach auf den Lärm reagierten (N=7) und (3) Teilnehmer, die vorher und nachher stark auf den Lärm reagierten (N=6). Keine Person reagierten nach dem Training stärker als vorher.

Die Teilnehmer hatten außerdem eine Audio-CD mit vier Meditationsanleitungen (zwei davon mit eingebetteter Lärmphase) für das Üben zu Hause erhalten, das auf einem Bogen zu protokollieren war. Entgegen den Erwartungen zeigten sich nahezu keine Unterschiede zwischen den Gruppen bezüglich der Absorptionsfähigkeit oder der Trainingshäufigkeit. Beide Variablen zeigten jedoch plausible Zusammenhänge mit den Daten des FABS und des PCI: höhere hypnoidale Punktwerte bei hoher Absorptionsfähigkeit, weniger negative Erfahrungen im FABS bei häufigerem Training.

Für die geplante Untersuchung im MRT folgt aus den Ergebnissen, dass zwei Drittel der Meditationsanfänger einen Entspannungs- und Versenkungszustand erreichen können, der durch MRT-Lärm kaum beeinträchtigt wird. Ein Drittel der Anfänger zeigte sich jedoch auch nach dem Meditationstraining über zehn Wochen noch stark beeinträchtigt. Falls sich in der Hauptuntersuchung eine ähnliche Verteilung zeigen sollte, ist diese letzte Gruppe ebenfalls wichtig, um sie mit der Gruppe zu kontrastieren, die subjektiv und in Hinblick auf vegetative Reaktionen deutliche Trainingseffekte zeigt.

Forschungsausblick

Die Meditationsforschung hat durch die Kooperation des Dalai Lama mit angesehenen amerikanischen Neurowissenschaftlern in jüngster Zeit neue Impulse erhalten (siehe Bericht über die Konferenz *Investigating the Mind* in der Zeitschrift *Science*: Barinaga, 2003). Durch das *Mind and Life Institute* wurden mehrere Forschungsinitiativen ins Leben gerufen, in denen Wissenschaftler verschiedene traditionelle Meditationsmethoden mit modernen bildgebenden Verfahren untersuchen (<http://www.mindandlife.org/collaboration.html>):

- Fokussierte Aufmerksamkeit
- Achtsamkeit gegenüber allem
- Visualisierungstechniken
- Entwicklung von umfassendem Mitgefühl

Im Rahmen eines *Summer Research Institutes* (vom 21. bis 27. Juni 2004) wurden außerdem neueste Befunde vorgestellt und u.a. folgende aktuelle Themen der Meditationsforschung erörtert (<http://www.mindandlife.org/ml.summer.institute.html>):

- Forschung mit funktioneller Bildgebung
- Implikationen der Plastizität des Nervensystems
- Effekte der Meditation auf affektive and kognitive Persönlichkeitseigenschaften
- Längsschnittstudien mit Meditierenden

Meditation wird zunehmend als mentales Training konzipiert, als rationale, systematische Methode der Selbstregulation mit messbaren Auswirkungen auf Erleben, Verhalten und Gehirnfunktionen. Die im vorliegenden Artikel vorgestellten Untersuchungsansätze und Befunde illustrieren, dass das Phänomen meditativer Versenkung in enger Beziehung steht zu dem psychologischen Konstrukt der Absorptionsfähigkeit. Die Aufklärung neurobiologischer Korrelate der Absorptionsfähigkeit gibt wiederum Hinweise darauf, dass möglicherweise genetische Veranlagung, Herzkreislaufsystem und spezifische Gehirnstrukturen bei der meditativen Versenkung eine wichtige Rolle spielen. Die traditionellen Meditationslehren beschreiben, wie durch Training Fortschritte in der Meditationstiefe erzielt und schließlich mystische Einsichten erlangt werden können.

Eine wichtige Aufgabe zukünftiger Forschung ist es, die überlieferten Meditationstechniken in die Sprache der kognitiven Neurowissenschaften zu übersetzen und in das Methodenarsenal der neurowissenschaftlichen Bewusstseinsforschung zu integrieren.

Literatur

Ando, J., Ono, Y., Yoshimura, K., Onoda, N., Shinohara, M., Kanba, S., & Asai, M. (2002). The genetic structure of Cloninger's seven-factor model of temperament and character in a Japanese sample. *Journal of Personality*, 70 (5), 583–609.

- Barinaga, M. (2003). Studying the well-trained mind. *Science*, 302 (3 Oct), 44–46.
- Bowman, A. J., Clayton, R. H., Murray, A., Reed, J. W., Subhan, M. M. F., & Ford, G. A. (1997). Effects of aerobic exercise training and yoga on the baroreflex in healthy elderly persons. *European Journal of Clinical Investigation*, 27, 443–449.
- Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., Svrakic, D. M. & Wetzel, R. D. (1999). *Das Temperament und Charakter-Inventar (TCI) Ein Leitfaden über seine Entwicklung und Anwendung. Übersetzung und Bearbeitung von: J. Richter, M. Eisemann, G. Richter und R. Cloninger.* Swets & Zeitlinger B.V., Swets Test Services, Frankfurt am Main.
- Crawford, H. J. (1994). Brain dynamics and hypnosis: Attentional and Disattentional Processes. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 42 (3), 204–232.
- Davidson, R. J., Goleman, D. & Schwartz, G. E. (1976). Attentional and affective concomitants of meditation: A cross-sectional study. *Journal of Abnormal Psychology*, 85 (2), 235–238.
- Davidson, R. J., Schwartz, G.E. & Rothman L.P. (1976). Attentional Style and the Self-Regulation of Mode-Specific Attention: An Electroencephalographic Study. *Journal of Abnormal Psychology*, 85 (6), 611–621.
- Elbert, T. & Schandry, R. (1998). Herz und Hirn: Psychophysiologische Wechselwirkungen. In F. Rösler (Hrsg.), *Ergebnisse und Anwendungen der Psychophysiologie. Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereich C, Theorie und Forschung, Serie I, Biologische Psychologie, Band 5*, (S. 427-477). Göttingen: Hogrefe.
- Fan, J., McCandliss, B. D., Sommer, T., Raz, A. & Posner, M. I. (2002). Testing the efficiency and independence of attentional networks. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14 (3), 340–347.
- Finkel, D., & McGue, M. (1997). Sex differences and nonadditivity in heritability of the Multidimensional Personality Questionnaire

- Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (4), 929–938.
- Hempel, H. (2003). Effekte eines zehnwöchigen Yoga-Kurses: autonome Regulation, Absorptionsfähigkeit und Gesundheit (Unveröffentlichte Diplomarbeit). Greifswald: Fachbereich Psychologie, Ernst-Moritz-Arndt Universität Greifswald.
- Kirk, K. M., Eaves, L. J., & Martin, N. G. (1999). Self-transcendence as a measure of spirituality in an sample of older Australian twins. *Twin Research*, 2, 81–87.
- Kollai, M., Jokkel, G., Bonyhay, I., Tomcsanyi, J. & Naszlady, A. (1994). Relation between baroreflex sensitivity and cardiac vagal tone in humans. *American Journal of Physiology – Heart and Circulatory Physiology*, 266, H21–H27.
- Lazar, S. W., Bush, G., Gollub, R. L., Fricchione, G. L., Khalsa, G. & Benson, H. (2000). Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. *NeuroReport*, 11 (7), 1581–1585.
- Ott, U., Sammer, G. & Vaitl, D. (2002). Baroreflex Responsiveness correlates with the trait of absorption. *International Journal of Psychophysiology*, 45 (1–2), 16–17.
- Pekala, R. J. (1991). *Quantifying consciousness. An empirical approach*. New York: Plenum.
- Piron, H. (2003). *Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit. (Transpersonale Studien, Band 7)*. Oldenburg: BIS-Verlag.
- Porges, S. W. (1992). Autonomic regulation and attention. In B. A. Campbell, H. Hayne, & R. Richardson (eds.), *Attention and information processing in infants and adults* (pp. 201–223). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Qualls, P. J. & Sheehan, P. W. (1981). Role of the feedback signal in electromyograph biofeedback: The relevance of attention. *Journal of Experimental Psychology: General*, 110, 204–216.
- Rainville, P., Hofbauer, R.K., Bushnell, M.C., Duncan, G.H. & Price, D.D. (2002). Hypnosis modulates activity in brain structures

- involved in the regulation of consciousness. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14 (6), 887–901.
- Ritz, T. & Dahme, B. (1995). Die Absorption-Skala: Konzeptuelle Aspekte, psychometrische Kennwerte und Dimensionalität einer deutschsprachigen Adaptation. *Diagnostica*, 41 (1), 53–61.
- Rux, M. (2002). Erprobung der deutschen Übersetzung des Phenomenology of Consciousness Inventory von Pekala: Normwerte, Gütekriterien, Änderungsvorschläge (Unveröffentlichte Diplomarbeit). Gießen: Fachbereich Psychologie, Justus-Liebig-Universität Gießen.
- Roche, S.M. & McConkey, K.M. (1990). Absorption: Nature, Assessment, and Correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (1), 91–101.
- Tellegen, A. (1992). Note on the Structure and Meaning of the MPQ Absorption Scale. Unpublished manuscript, University of Minnesota.
- Tellegen, A. & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83 (3), 268–277.
- Thalbourne, M. A. (1998). Transliminality: further correlates and a short measure. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 92, 402–419.
- Vélez-Zapata, E. (2004). Zusammenhänge der Absorptionsfähigkeit mit biologisch orientierten Persönlichkeitsdimensionen: Implikationen für funktionelle MRT-Untersuchungen? (Unveröffentlichte Diplomarbeit). Gießen: Fachbereich Psychologie, Justus-Liebig-Universität Gießen.
- Vivekananda, S. (1988). *Raja-Yoga*. Freiburg i. B.: Hermann Bauer.

Vita

Ulrich Ott – Studium der Psychologie an der Universität Frankfurt.
Doktorarbeit über die Gamma-Aktivität im EEG während tiefer

Meditation. Gegenwärtig in einem Projekt zur „Psychophysiologie veränderter Bewusstseinszustände“ beschäftigt (www.bion.de).

Dr. Ulrich Ott
Institut für Psychobiologie und Verhaltensmedizin
an der Justus-Liebig-Universität Giessen
Otto-Behagel-Str. 10F
D-35394 Giessen
E-Mail: Ulrich.Ott@psychol.uni-giessen.de

Harald Atmanspacher und Wolfgang Fach*

Akategorialität als mentale Instabilität

Abstract

Mentale Repräsentationen beruhen auf Kategorien, in denen der Zustand eines mentalen Systems stabil ist. Akategoriale Zustände sind demgegenüber dadurch ausgezeichnet, dass zu ihrem Verständnis Instabilitäten eine entscheidende Rolle spielen. Eine präzise und differenzierte Terminologie, um kategoriale und akategoriale mentale Zustände und deren Stabilitätseigenschaften zu beschreiben, wird im Rahmen der Theorie dynamischer Systeme eingeführt. Ausgewählte empirische Befunde aus Neuropsychologie und Neurophysiologie dienen der exemplarischen Illustration der Konzepte. Schließlich werden Veränderungen der Kategorie des Ich und der Prozess kreativen Schaffens als introspektive Beispiele dafür diskutiert, wie sich die Phänomenologie akategorialer Zustände konkret darstellen lässt.

Abstract

Mental representations are based upon categories in which the state of a mental system is stable. For the understanding of acategorical states, on the other hand, instabilities play an important role. A precise and refined terminology for the description of categorial and acategorical mental states and their stability properties is introduced within the framework of the theory of dynamical systems. The relevant concepts are illustrated by selected empirical observations in neuropsychology and neurophysiology. Finally, changes of the category of the first person singular and the process of creative work will be discussed as examples for the phenomenology of acategorical states.

Einleitung

Die wissenschaftliche Untersuchung kognitiver Prozesse begann im 19. Jahrhundert mit der Entstehung der Psychologie, die mit Namen wie Fechner, Helmholtz, Wundt und vielen anderen verbunden ist. Schon damals wurde Psychologie auch unter dem Gesichtspunkt der heute gängigen wissenschaftlichen „Außenperspektive“, auch dritte-Person-Perspektive genannt, betrieben. Im Unterschied zu heute wurde die sogenannte erste-Person-Perspektive (Introspektion) jedoch ebenfalls als zulässiger Ansatz verfolgt, so zum Beispiel bei James oder Titchener. Insbesondere hat sich dieser Ansatz in der phänomenologischen Philosophie fortgesetzt, etwa bei Bergson, Whitehead, Husserl, und später Heidegger oder Merleau-Ponty.

Eine bedeutende Tendenzwende bei der Behandlung kognitiver Prozesse ereignete sich in den 1940er Jahren, als Wissenschaftler wie von Neumann, Turing und Wiener begannen, epistemologische Grundfragen der Naturwissenschaften zu diskutieren. Sie taten dies im Rahmen von damals hochpopulären positivistischen Ansätzen, also mit strengen Kriterien hinsichtlich formaler Darstellung und empirischer Überprüfbarkeit. Soweit diese epistemologischen Fragen mit den Fähigkeiten und Begrenzungen des kognitiven Systems zusammenhängen, entwickelte sich sehr schnell die Auffassung, dass dieses System auf rechnerähnliche Weise Information prozessiert. Chomsky, Minsky und Simon gelten als Protagonisten dieser Auffassung, die heute unter dem Begriff des Kognitivismus subsumiert wird und als Vorläufer der gegenwärtigen, ungemein diversifizierten Kognitionswissenschaften gelten kann.

Die Vorstellung, dass das kognitive System für die interne Verrechnung von Informationen zuständig ist, die die externe Realität abbilden, ist in vielerlei Hinsicht als zu einfach kritisiert worden (siehe z.B. Varela 1990). Zunächst einmal ist die Relation zwischen internen mentalen Repräsentationen und Elementen der externen Realität keineswegs uni-, sondern bidirektional. Es gibt zusätzlich zur realistischen (sensualistischen, bottom-up) Komponente dieser Relation eine konstruktivistische (top-down) Komponente, die in

bestimmten Situationen massiv wirksam sein kann (siehe z.B. Emrich 1990). Zudem ist es schwierig, mit Hilfe der Computer-Metapher über rein syntaktische Aspekte der Informationsverarbeitung hinauszugelangen. Fragen der Bedeutung und deren Umsetzung in Handlung erfordern weitergehende Ansätze, wenn man nicht annimmt, dass Semantik sozusagen „von selbst“ aus Syntax entsteht (siehe z.B. Atmanspacher 1993).

Der Kognitivismus hat sich zwar zu einer starken Strömung bei der Untersuchung kognitiver Prozesse entwickelt, doch es gab und gibt auch alternative Auffassungen. So hat James bereits am Ende des 19. Jahrhunderts darauf hingewiesen, dass neben den mentalen Repräsentationen selbst („substantive states“) auch Übergangszustände zwischen ihnen („transitive states“) vorliegen. Beide unterscheiden sich voneinander durch unterschiedliche Geschwindigkeiten der Veränderung (James 1950, p. 243):

When the rate [of change of a subjective state] is slow we are aware of the object of our thought in a comparatively restful and stable way. When rapid, we are aware of a passage, a relation, a transition from it, or between it and something else. ... Let us call the resting-places the `substantive parts', and the places of flight the `transitive parts', of the stream of thought. It then appears that the main end of our thinking is at all times the attainment of some other subjective part than the one from which we have just been dislodged. And we may say that the main use of the transitive parts is to lead from one substantive conclusion to another.

Die Antinomie von „substantive parts“ und „transitive parts“ wurde in jüngerer Vergangenheit von einigen Autoren aufgegriffen (Mangan 1993, Galin 1994, Bailey 1999) und in Beziehung zu James Begriffen von „nucleus“ und „fringe“ eines mentalen Zustandes gesetzt. Im Kognitivismus wird jedoch nach wie vor den transienten Übergangszuständen keine oder allenfalls vernachlässigbare Beachtung geschenkt. Dagegen spielen sie eine zentrale Rolle bei meditativen Techniken und spirituellen Vorstellungen insbesondere östlicher Kulturen (siehe z.B. Wallace 1998). Ebenso könnte ihnen

große Bedeutung zukommen, wenn es um die Untersuchung sogenannter außergewöhnlicher Bewusstseinsphänomene (Anomalien) geht (siehe z.B. Taylor 1984). Allerdings dürfen diese Hinweise nicht darüber hinwegtäuschen, dass im Grunde jeder Übergang zwischen zwei mentalen Repräsentationen eine Dynamik erfordert, die dazwischenliegende Zustände durchläuft. Es handelt sich dabei also um Zustände, die zwar oft unbeachtet bleiben, aber keineswegs selten vorkommen. Jean Gebser, ein Schweizer Philosoph, der sich intensiv mit der Entwicklung von Bewusstseinsstrukturen auseinandergesetzt hat, hat zur Charakterisierung solcher Übergangszustände den Begriff der Akategorialität vorgeschlagen. In seinen eigenen Worten (Gebser 1953, S. 383):

Jedes kategoriale System ist ein Ordnungsschema, durch welches reale Erscheinungstatsachen fixiert und absolutiert werden; damit ist es ein dreidimensionales Gerüst und hat statischen und räumlichen Charakter. Kategoriale Systeme reichen zu einer Weltbewältigung nur aus innerhalb der dreidimensionalen Weltvorstellung und Begriffswelt. Man wird sich deshalb daran gewöhnen müssen, auch akategoriale Elemente anzuerkennen. ... In dem Moment, da es uns gelingt, die akategorialen Wirkungen als solche wahrzunehmen und nicht als kategoriale Fixierungen, wird die Welt durchsichtig.

Dieses programmatische Zitat macht deutlich, dass Gebsters Konzept der Akategorialität auf eine Beschreibung von Bewusstseinszuständen zielt, die jenseits gewöhnlicher kategorialer Repräsentationen liegen. Leider ist ebenso deutlich, dass Gebsters Beschreibung akategorialer Zustände in den relevanten Wissenschaften nicht ohne weiteres implementierbar ist. Seine Beschreibung dieser Zustände ist eher heuristisch angelegt und zu vage, um ohne weiteres in wissenschaftliche Terminologie übersetzbar zu sein.

In der vorliegenden Arbeit wird der Versuch unternommen, eine derartige Übersetzung zu konzipieren und mit Ergebnissen der modernen Kognitions- und Neurowissenschaften in Zusammenhang zu bringen. Der konzeptuelle Rahmen dazu stammt aus der Theorie

dynamischer Systeme, deren Einfluss auf die Modellbildung kognitiver Prozesse in den letzten 20 Jahren stark zugenommen hat (vgl. etwa Freeman 1995, Nicolis 1991). Das hier verwendete Schlüsselkonzept ist das der Stabilität (bzw. Instabilität) dynamischer Systeme. Das zentrale Argument besteht darin, dass Instabilitäten in mentalen Systemen eine Reihe von Eigenschaften aufweisen, die mit akategorialen Zuständen nach Gebser zusammenhängen.

Um diesen Zusammenhang explizit herzustellen, wird zunächst dargestellt, wie Stabilitätseigenschaften in dynamischen Systemen behandelt werden. Der entsprechende Formalismus wird dann verwendet, um (zunächst „metaphorisch“) die Stabilität bzw. Instabilität mentaler Repräsentationen zu beschreiben. Es wird gezeigt, welche Vorzüge eine solche Beschreibung hat - insbesondere im Hinblick auf eine präzisierte Terminologie und Differenzierung mentaler Zustände. Im Anschluss werden experimentelle Resultate aus psychologischen und neurophysiologischen Untersuchungen zu instabilen Aspekten von Wahrnehmung präsentiert. Abschließend sollen phänomenologische Ansätze zu Akategorialität und Instabilität diskutiert werden, zu deren Verständnis die zeitgenössischen Spezialwissenschaften derzeit nur eingeschränkt beitragen können.

1.1 Stabilitätseigenschaften dynamischer Systeme

Für die Absichten des vorliegenden Artikels genügt es, die Stabilität von dynamischen Systemen zu behandeln, die sich kontinuierlich in der Zeit t entwickeln, wobei $t \in \mathbb{R}$. Eine besonders einfache Klasse solcher Systeme kann in Form einer gewöhnlichen Differentialgleichung erster Ordnung beschrieben werden:

$$(1) \quad \frac{dx}{dt} = F(x(t); \eta)$$

Dabei ist $x = (x_1, \dots, x_n)$ der Zustand des Systems, dargestellt durch die Observablen x_1, \dots, x_n , die zugleich die Achsen des n -

dimensionalen Zustandsraumes sind. Die Matrix F enthält die (im allgemeinen nichtlinearen) Kopplungen zwischen den Observablen. Die Trajektorie des Systemzustandes im Zustandsraum wird durch die Funktion $t \rightarrow x(t)$ beschrieben, η ist ein Kontrollparameter, mit dessen Hilfe das Verhalten des Systems extern gesteuert werden kann.

Die Stabilität des Systems (1) gegenüber kleinen Störungen oder Fluktuationen δx bezüglich eines Referenzzustandes x_r kann man durch eine sogenannte Stabilitätsanalyse untersuchen. Was dabei im einzelnen zu tun ist, findet man in der relevanten Fachliteratur (siehe etwa Guckenheimer und Holmes 1983 oder Leven et al. 1994). Das Resultat der Stabilitätsanalyse sind Zahlenwerte Λ_i ($i = 1, \dots, n$), die angeben, inwieweit Fluktuationen δx um x_r sich in Abhängigkeit von der Zeit t verändern:

$$(2) \quad \delta x_i(t) = \Lambda_i \delta x_i(0)$$

Dabei ist zu beachten, dass die Werte von Λ_i im allgemeinen vom Referenzzustand x_r abhängen, also entlang einer Trajektorie $x(t)$ unterschiedlich sind. Immer dann, wenn $\Lambda < 1$ ist, werden Fluktuationen gedämpft; im Fall $\Lambda > 1$ werden sie verstärkt; bei $\Lambda = 1$ bleiben sie unverändert. Um die lokalen Aussagen der Stabilitätsanalyse zu erweitern, kann man den zeitlichen Mittelwert der Λ_i betrachten, der auf die sogenannten Ljapunov-Exponenten führt:

$$(3) \quad \lambda_i = \lim_{T \rightarrow \infty} \frac{1}{T} \int_0^T \log |\Lambda_i(t)| dt$$

Die Ljapunov-Exponenten beschreiben die mittlere Veränderung von Fluktuationen entlang der Trajektorie $x(t)$ nach

$$(4) \quad \delta x_i(t) \approx \delta x_i(0) \exp \lambda_i t$$

Positive Werte von λ zeigen also ein exponentielles Wachstum solcher Fluktuationen an, während negative Werte deren Dämpfung anzeigen. Die Summe der Ljapunov-Exponenten ist bei dissipativen Systemen kleiner als Null bzw. bei konservativen Systemen gleich Null. Im dissipativen Fall existiert ein Unterraum des Zustandsraumes, in dem sich die Trajektorie des Systems (nach einer transienten „Einschwing“-Phase) bewegt. Dieser Unterraum heißt Attraktor des Systems. Derjenige Unterraum des Zustandsraumes, der von allen Zuständen gebildet wird, die nach Durchlaufen der transienten „Einschwing“-Phase in den Attraktor münden, heißt Attraktionsgebiet. Die Ljapunov-Exponenten quantifizieren die Stabilitätseigenschaften dynamischer Systeme bzw. deren Attraktoren. Sie sind für einen bestimmten Attraktor unabhängig von den Anfangsbedingungen. Außerdem sind sie invariant gegenüber stetigen Transformationen der Observablen, die die Achsen des Zustandsraumes bilden.

Im einfachsten Fall ist ein Attraktor punktförmig („Fixpunkt“), so dass alle λ_i negativ sind. Sofern kein anderer Attraktor im Zustandsraum existiert, so ist der gesamte (vom Systemzustand erreichbare) Zustandsraum des Systems das dazugehörige Attraktionsgebiet. Besonders interessante (und komplizierte) Fälle treten auf, wenn die Summe aller λ_i zwar negativ ist, einzelne λ_i jedoch positiv sind. In diesem Fall spricht man von seltsamen Attraktoren oder chaotischen Attraktoren. Das Verhalten eines entsprechenden Systems ist „chaotisch“, obwohl es deterministischen Gleichungen der Form (1) gehorcht. Weitere Details sind der relevanten Literatur zu entnehmen.

Die Stabilität von Attraktoren kann qualitativ mit Hilfe einer Methode untersucht werden, die ebenfalls auf Ljapunov zurückgeht (siehe Alligood et al. 1996, Chap. 7.6). Um die qualitativen Stabilitätseigenschaften eines Systems, etwa der Form (1), für den

Zustand x_r zu untersuchen, wird eine Funktion $V = V(x) \geq 0$ in einer Umgebung G von x_r betrachtet, wobei $V = 0$ für $x = x_r$. Die zeitliche Ableitung von V beschreibt die zeitliche Änderung von V entlang der Trajektorie $x(t)$ in G . Sie ergibt sich aus

$$(5) \quad \frac{dV}{dt} = \sum_j \frac{\partial V}{\partial x_j} \frac{\partial x_j}{\partial t} = F \nabla V$$

Anschaulich hat V die Bedeutung eines Potentials, dessen Extremaleigenschaften in G die Stabilität eines Zustandes von (1) bestimmen:

1. Ein Zustand x_r ist stabil, wenn $\frac{dV}{dt} \leq 0$ in G ist. In diesem Fall wird V als Ljapunov-Funktion bezeichnet.

– a. Ein Zustand x_r ist asymptotisch stabil, wenn $\frac{dV}{dt} < 0$ in G (außer an der Stelle x_r) ist.

– b. Ein Zustand x_r ist marginal stabil, wenn $\frac{dV}{dt} = 0$ überall in G ist.

2. Ein Zustand x_r ist instabil, wenn $\frac{dV}{dt} > 0$ in G ist.

Den einfachsten Fall eines fixpunktartigen Attraktors in einer Dimension illustriert Fig. 1b (Abb. 1) für ein quadratisches Potential $V(x) = \alpha x^2$, $\alpha > 0$, das in der Umgebung von x_r konkav ist ($\nabla^2 V > 0$). Die Lösung x_r am Minimum von V ist ein asymptotisch stabiler Fixpunkt mit einem negativen Ljapunov-Exponenten, dessen Betrag mit ∇V , dem Gradienten von V , korrespondiert. Im Fall von Fig. 1a (Abb. 1) verschwindet der Gradient des Potentials ($\nabla V = 0$), und jede Lösung zu diesem Potential ist marginal stabil (Fig. 1a). Dies entspricht einem ebenfalls verschwindenden Ljapunov-Exponenten.

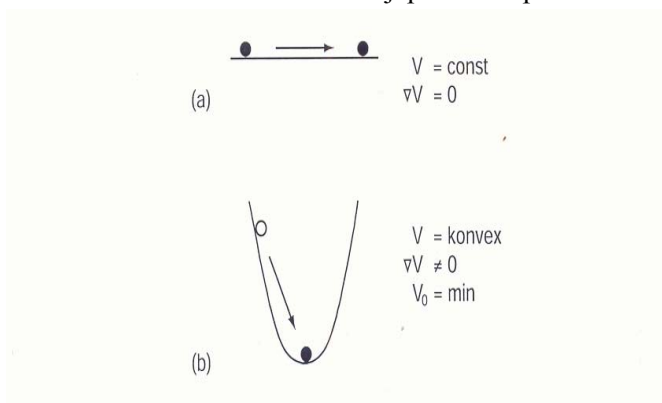
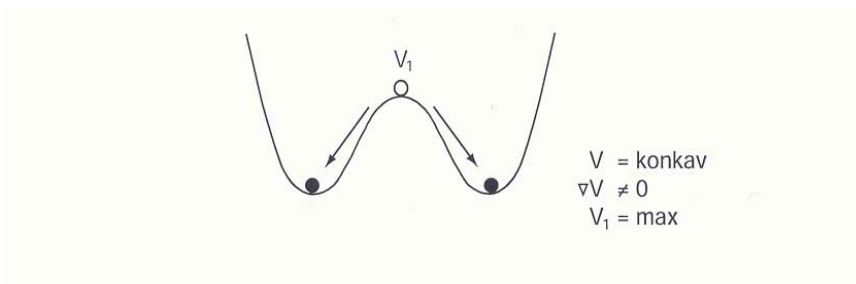


Abb. 4 Arten von Stabilität eines Zustandes: (a) marginale Stabilität bei konstantem Potential V , dessen Gradient $\nabla V = 0$ ist; (b) asymptotische Stabilität im kritischen Punkt V_0 eines konvexen Potentials mit nicht verschwindendem Gradienten $\nabla V \neq 0$.

Eine Kombination von Fall 2 mit Fall 1b ist in Fig. 2 dargestellt. In der Umgebung von x_r , im lokalen Maximum, ist V konkav ($\nabla^2 V < 0$), während V um die Potentialminima konvex ist. Die Lösung am lokalen Maximum ist daher instabil. Befindet sich das System dort, wird es spontan in eines der beiden asymptotisch stabilen Minima relaxieren. Dabei wird die Potentialdifferenz ΔV in die Bewegung des Zustandes umgesetzt. Die Bereiche links und rechts des lokalen Maximums sind Attraktionsgebiete für zwei koexistierende Attraktoren. (Für Potentiale mit mehr als einer unabhängigen Variablen ist V_1 im allgemeinen ein Sattelpunkt statt eines Maximums.)

Abb. 5 Zustände in der Umgebung des kritischen Punktes V_1 eines lokal konkaven Potentials sind instabil und relaxieren in



benachbarte Potentialminima.

1.2 Stabilitätseigenschaften mentaler Zustände

In der jüngeren Vergangenheit wird in zunehmendem Maße das Verhalten neuronaler Netzwerke bzw. kognitiver Systeme mit Hilfsmitteln der nichtlinearen Dynamik beschrieben (Kaneko und Tsuda 2000, Haken and Stadler 1990). Anwendungen davon reichen bis in die psychologische Therapie (Grawe 1998, Caspar 2002). Entsprechende Ansätze in der Neurophysiologie wurden zuerst von Freeman in den 1970er Jahren eingeführt; etwa um die gleiche Zeit hat Nicolis vorgeschlagen, dabei auch auf eine (zunächst metaphorische) Beschreibung kognitiver Prozesse einzubeziehen.

Die zentrale Idee von Nicolis (1991) besteht darin, dass interne mentale Repräsentationen, die grundlegenden „Objekte“ eines kognitiven Systems, als „Attraktoren“ für neuronal kodierte externe Stimuli fungieren. Die Parallele zwischen der Beschreibung kognitiver Systeme und der formalen Theorie dynamischer Systeme, die dabei zugrundegelegt wird, besteht im wesentlichen aus drei Punkten:

Das kognitive System, das materiell durch ein neuronales Netzwerk realisiert ist, wird als dynamisches System S behandelt.

Mentale Repräsentationen innerhalb des kognitiven Systems werden als (koexistierende) Attraktoren von S behandelt, die bestimmte Stabilitätseigenschaften haben.

Stimuli, die im kognitiven System neuronal kodiert werden, lassen sich als Anfangsbedingungen von S behandeln, deren zeitliche Dynamik jeweils auf einen Attraktor mündet.

Innerhalb dieses Szenarios bleibt die Entstehung und/oder Veränderung von mentalen Repräsentationen zunächst unberücksichtigt. Außerdem wird der Zustandsraum, in dem sich die Dynamik abspielt, in aller Regel nicht definiert, meist nicht einmal erwähnt. Schließlich sei noch bemerkt, dass mentale und materielle Zustände bzw. Systemeigenschaften nicht a priori identisch sein

müssen. Das heißt, dass die genannten Parallelen auf einer angenommenen Korrelation zwischen beiden beruhen, die gegenwärtig alles andere als gut verstanden ist.

Unter Zuhilfenahme der formalisierten Vorstellungen, die im vorangegangenen Abschnitt eingeführt wurden, kann man kognitive Prozesse, die aus der Abbildung eines Stimulus auf eine mentale Repräsentation bestehen, durch die Bewegung eines Zustandes in Potentialkurven darstellen. Die Form der Potentiale ist dann dafür verantwortlich, welche Art und Stärke von Stabilität die möglichen Zustände des betrachteten Systems haben. Dabei können die Zustände selbst und ihre Eigenschaften grundsätzlich auf zwei verschiedene Weisen konzipiert sein. Es können sowohl Zustände des „Bewusstseins“, oder des mentalen/kognitiven Systems, als auch Zustände des damit korrelierten materiellen/neuronalen Systems betrachtet werden.

Im folgenden wird der Schwerpunkt der Diskussion auf dem erstgenannten Standpunkt liegen, so dass mit Zustand jeweils ein Zustand ϕ des mentalen Systems gemeint sind (der bewusst oder unbewusst sein kann). Das hat zur Folge, dass der Zustandsraum generell unspezifiziert bleibt, da keine (kanonische) Formalisierung mentaler Eigenschaften bekannt ist. Weiterhin bleibt auch die genaue Form der Dynamik von Zuständen ϕ unspezifiziert, da keine entsprechenden Bewegungsgleichungen bekannt sind. Und drittens bleibt die Bedeutung der Potentiale V offen, die ansonsten, etwa in der Physik, oft mit dem Energiebegriff in Zusammenhang gebracht werden. Inwieweit man bei mentalen Systemen von „mentaler Energie“ sprechen kann, wäre zu diskutieren (siehe dazu in historischer Perspektive Elkana 1974).

Im Sinne dieser Einschränkungen sind die folgenden Überlegungen als formaler Rahmen zu verstehen, der sowohl spezifiziert als auch konkretisiert werden muss.

1.2.1 Mentale Repräsentationen und stabile kategoriale Zustände

Ein wesentlicher Punkt, den man beachten muss, wenn man bei der Behandlung mentaler Systeme Parallelen zur Theorie dynamischer Systeme ausnutzen will, besteht darin, dass Potentiale V von Zuständen ϕ zu unterscheiden sind. Ein Zustand ϕ kann sich irgendwo auf einer Potentialfläche befinden. Stabilität ist eine Eigenschaft eines Zustandes ϕ in einer Potentialfläche, nicht eine Eigenschaft eines Potentials V .

In der mentalen Analogie heißt das: mentale Repräsentationen stellen als Attraktoren oder Potentiale Randbedingungen für die Bewegung eines mentalen Zustandes $\phi(t)$ als Funktion der Zeit dar. Wenn ein mentaler Zustand sich im Minimum eines Potentials (also auf dem Attraktor) befindet, so ist die damit korrespondierende mentale Repräsentation „aktiviert“ oder „aktuell“. Psychologisch gesprochen, „denkt man an etwas“, „hat ein Bild von etwas“, oder man fühlt oder ahnt etwas.

Wenn der mentale Zustand sich in einer bestimmten mentalen Repräsentation befindet, ist er gegenüber Störungen (asymptotisch) stabil (vgl. Fig. 1b). Die Stärke der Stabilität wäre etwa durch Ljapunov-Exponenten zu quantifizieren. Repräsentationen, deren Potentialmulden flach sind, stabilisieren mentale Zustände schwächer als solche mit tiefen Potentialmulden. Entsprechend ist weniger oder mehr Aufwand erforderlich, damit ein mentaler Zustand eine bestimmte Repräsentation „verlassen“ kann. Wenn dies geschieht, so ist die entsprechende mentale Repräsentation damit „deaktiviert“ oder „potentiell“.

Ein weiterer Aspekt, der zu berücksichtigen ist, besteht darin, dass nicht nur der Zustand sich zeitlich verändern kann, $\phi = \phi(t)$, sondern auch die Potentialfläche, $V = V(t)$. Nicht nur kann die Zustandsdynamik eine bestehende mentale Repräsentation aktivieren oder deaktivieren, sondern es kann auch zur Entstehung neuer bzw. zur Veränderung bestehender Repräsentationen kommen. Neue

Repräsentationen entstehen, wenn das mentale System neue Potentiale generiert; alte Repräsentationen verändern sich, wenn die entsprechenden Potentiale deformiert werden. Interessante Parallelen zu dieser Differenzierung, die später ausführlicher diskutiert wird, finden sich in Anwendungen der Prozessphilosophie, insbesondere nach Whitehead, auf psychologische Fragestellungen (Brown 2000).

Es sei hier nochmals darauf hingewiesen, dass die Illustration in Fig. 1b sich auf einen besonders einfachen Spezialfall bezieht, gewissermaßen eine Karikatur. Es ist zu erwarten, dass mentale Repräsentationen sich nicht in Fixpunkt-Attraktoren erschöpfen, sondern im allgemeinen vielmehr chaotischen Attraktoren entsprechen. Reguläre Prozesse (periodisch oder mehrfach-periodisch) mögen zwar vorkommen, sind jedoch ebenfalls Spezialfälle.

Asymptotisch stabile Zustände gemäß Fig. 1b sind diejenigen Zustände, die bei Gebser kategorial genannt werden. Ihre Stabilität korrespondiert damit, was Gebser im eingangs erwähnten Zitat als Fixiertheit einer statischen Begriffswelt bezeichnet. In der Terminologie von James handelt es sich um substantive Zustände, deren Stabilität James ausdrücklich betont.

Der in Fig. 1a illustrierte Fall der marginalen Stabilität von ϕ charakterisiert den Grenzfall, in dem V überall in der Umgebung des aktuellen Zustandes ϕ verschwindet oder konstant ist. Auch dieser Fall lässt sich psychologisch interpretieren, nämlich als ein „ungebundener“ Zustand, in dem „man an nichts denkt“, also ein gewissermaßen inhaltsfreier mentaler Zustand, der sich auf nichts bezieht. In diesem Sinn handelt es sich um einen nicht-kategorialen Zustand. Jede noch so kleine Störung führt zu einer Änderung von ϕ , die weder gedämpft noch verstärkt wird. Inwieweit dieser Fall realisierbar ist, sei zunächst dahingestellt.

Der Vorgang der Deaktivierung einer mentalen Repräsentation bedeutet, dass der Zustand $\phi(t)$ sich so weit verändern muss, dass er

letztlich nicht nur den Attraktor, sondern auch das Attraktionsgebiet, das zu V gehört, verlassen muss, um sich auf einen anderen Attraktor zuzubewegen und diesen schließlich zu erreichen. Eine entsprechende Dynamik von ϕ geht notwendigerweise über das konzeptuelle Repertoire mentaler Repräsentationen, stabiler Kategorien und substantiver Zustände hinaus.

1.2.2 Mentale Instabilitäten und akategoriale Zustände

Indem mentale Repräsentationen asymptotisch stabil sind, kann der Übergang zwischen ihnen nur über einen instabilen Zustand führen. Fig. 2 veranschaulicht diese Situation. Um den Übergang zu bewerkstelligen, muss $\phi(t)$ über die Potentialbarriere der Höhe ∇V gelangen. (Alternative dazu wären quantenmechanische Prozesse, sogenannte Tunnelprozesse, denkbar, deren Realisierung im Gehirn allerdings kontrovers diskutiert wird.) Je stabiler die beteiligten Repräsentationen sind, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass dies spontan geschieht.

Eine besonders illustrative und viel untersuchte Klasse von Prozessen, in denen derartige Übergänge durchlaufen werden, sind die Vorgänge bei der Wahrnehmung bi- oder multistabiler Stimuli (siehe etwa Kruse und Stadler 1995). Darauf wird in Abschnitt 4 zurückzukommen sein. Darüber hinaus ist es vor allem die Attribuierung von Bedeutung, die ohne Veränderungen des Zustandes ϕ nicht auskommt. Insbesondere ist es naheliegend, sog. „aha“-Erlebnisse mit einem Wechsel zwischen Repräsentationen oder insbesondere der Entstehung neuer Repräsentationen in Zusammenhang zu bringen (Atmanspacher 1992). Dies wird in Abschnitt 5.3 im Einzelnen aufgegriffen.

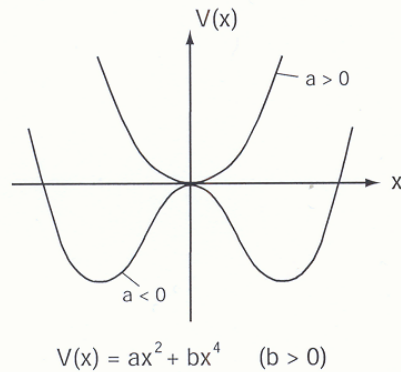


Abb. 6 *Deformation eines Potentials ($a > 0$), dessen Minimum zu einem lokalen Maximum wird ($a < 0$), neben dem zwei neue Minima entstehen. Ein Zustand im neuen Potential relaxiert aus der vorher stabilen Lösung bei $x = 0$ in eine der beiden neuen stabilen Lösungen. Da nur je eine dieser beiden Lösungen eingenommen werden kann, spricht man von einem Symmetriebruch.*

Der letztgenannte Fall bedarf nicht nur einer Veränderung von ϕ , sondern einer Veränderung der Potentialfläche V . Typischerweise könnte man erwarten, dass etwa durch Lernprozesse bestehende Potentialmulden vertieft werden. Das hieße, dass α in $V = \alpha x^2$ wächst und sich demzufolge die Stabilität eines Zustandes ϕ in V erhöht. Lässt man α gegen Null gehen, so geht auch der Gradient des Potentials gegen Null und man erhält den Grenzfall marginaler Stabilität.

Eine andere Möglichkeit besteht in der Differenzierung bestehender Repräsentationen, bei der ein Potential mit einer Mulde so verformt wird, dass zwei Mulden entstehen. Ein solcher Symmetriebruch lässt sich durch die Veränderung eines Parameters α von positiven nach negativen Werten in einem Potential $V = \alpha x^2 + \beta x^4$ ($\beta > 0$) beschreiben, wobei $\alpha > 0$ qualitativ dem quadratischen

Einmuldenpotential ähnelt (Fig. 3). Umgekehrt könnte man an die Integration von Repräsentationen denken, indem man α von einem gegebenen negativen Wert aus positiv werden lässt.

In der Terminologie von James ist der Prozess, der von einem zum nächsten „substantiven“ Zustand führt und sich durch $\phi(t)$ beschreiben lässt, eine Sequenz von „transitiven“ Zuständen. Der instabile Punkt an der Stelle x_r in Fig. 2 ist ein „transitiver“ Zustand, der durch ein lokales Maximum von V ausgezeichnet ist. James schreibt dazu (James 1950, p. 243f):

Now it is very difficult, introspectively, to see the transitive parts as what they really are. If they are but flights to a conclusion, stopping them to look at them before the conclusion is reached is really annihilating them. Whilst if we wait till the conclusion be reached, it so exceeds them in vigor and stability that it quite eclipses and swallows them up in its glare. Let anyone try to cut a thought across in the middle and get a look at its section, and he will see how difficult the introspective observation of the transitive acts is. ... The results of this introspective difficulty are baleful. If to hold fast and observe the transitive parts of thought's stream be so hard, then the great blunder to which all schools are liable must be the failure to register them, and the undue emphasizing of the more substantive parts of the stream.

Denjenigen transitiven Zustand, der am lokalen Maximum von V eingenommen wird, meint Gebser mit seinem Konzept der Akategorialität. Einen klaren Schwerpunkt legt er dabei auf den zeitlichen, dynamischen Aspekt transitiver Zustände (Gebser 1953, S. 417):

Was Zeitcharakter hat, ist räumlich nicht fixierbar. Es ist überhaupt nicht fixierbar; versuchten wir es trotzdem, so wäre es durch die Messung in eine räumliche Größe umgedacht worden und seines genuinen Charakter verlustig gegangen. Dies zeigt deutlich, dass Zeitqualitäten, die heute zur Bewusstwerdung drängen, durch bloße kategoriale Systeme nicht ausdrückbar sind.

Die hier angesprochenen „nicht fixierbaren zeitlichen Qualitäten“ können - etwas prosaischer - mit dem vorübergehenden, transienten

Verhalten von komplexen Systemen in der Umgebung von Instabilitäten in Verbindung gebracht werden. Insbesondere gibt es dort keine Bewegungsgleichungen der Art, wie sie für das System entlang seines Attraktors bestehen. Dies führt dazu, dass die Vorhersage der Trajektorie eines Systems in der Umgebung von Instabilitäten mit Hilfe seiner Bewegungsgleichungen nicht möglich ist.

Im folgenden Kapitel 4 wird es darum gehen, inwieweit experimentelle Evidenz für die Existenz akategorialer Zustände möglich ist. Ihre introspektive, phänomenologische Bedeutung wird dann Gegenstand von Kapitel 5 sein.

1.3 Experimentelles Material

Wie bereits in Kapitel 3.1 angesprochen, ist es im Rahmen des hier vertretenen Ansatzes von zentraler Bedeutung, dass mentale Repräsentationen (in V) und mentale Zustände ϕ konzeptuell voneinander unterschieden werden. Dies eröffnet die Möglichkeit, dass sowohl V und ϕ als auch deren Dynamiken $V(t)$ und $\phi(t)$ unabhängig voneinander behandelt werden können. Daraus folgt keineswegs, dass beide letztlich auch voneinander unabhängig sind; ganz im Gegenteil, die differenzierende Konzeptualisierung ermöglicht es erst, eventuelle Wechselbeziehungen zwischen V und ϕ explizit zu beschreiben.

So weit sind wir aber noch nicht. Zunächst sollen in den folgenden Abschnitten exemplarisch einige Befunde skizziert werden, bei deren Interpretation die Bewegung eines mentalen Zustandes ϕ in unterschiedlichen Potentialformen V die zentrale Rolle spielt. Inwieweit eine Kopplung von $\phi(t)$ mit $V(t)$ präzise implementiert werden könnte, bleibt in dieser Arbeit unberücksichtigt.

1.3.1 Psychologische Befunde

Seit mehreren Jahrzehnten studiert Emrich mit Mitarbeitern im Rahmen von Experimenten zu Wahrnehmungsillusionen Fragen, die sich mit den oben diskutierten Ansätzen modellieren lassen (siehe z.B. Emrich 1990). Die ursprüngliche Idee von Emrich war es, nachzuweisen, dass zusätzlich zu einer „sensualistischen“ (bottom-up) und einer „konstruktivistischen“ (top-down) Komponente im Prozess der Wahrnehmung als drittes Element ein sogenannter Zensor zu berücksichtigen ist. Er bestimmt die Gewichte der beiden genannten Komponenten und moderiert damit z.B. das „illusionäre Ausmaß“ einer Wahrnehmung (Emrich 1989).

Als experimentelles Paradigma für die entsprechenden Befunde wurde das Verfahren der binokularen Tiefeninversion verwendet, mit dem eine bestimmte Variante von visueller Wahrnehmungsillusion erzeugt wird. Die Versuchspersonen bekommen Gegenstände zu sehen, die in unterschiedlichen Orientierungen unterschiedlich plausibel sind, z.B. Masken bzw. Hohlmasken. Typischerweise werden bei geeigneten Beleuchtungsverhältnissen Hohlmasken (Nase nach hinten) von durchschnittlichen Versuchspersonen nicht als solche erkannt, sondern jeweils als gewöhnliche Masken (Nase nach vorn) interpretiert. Der damit verbundene Illusionseffekt stellt ein Beispiel für die angesprochene Zensorkomponente dar. Da das Vorkommen einer Hohlmaske im Alltag unplausibel ist, ignoriert das mentale System die kargen Hinweise darauf, dass es sich nicht um eine gewöhnliche Maske handelt, und bildet den Stimulus auf die Repräsentation einer Maske ab.

Im Vergleich zur alltäglichen Wahrnehmungserfahrung fallen die Befunde unter bestimmten veränderten Bedingungen anders aus. Leweke et al. (2000) berichten, dass sich der Zensor bei zunehmender Gabe von psychoaktiven Cannabinoiden deutlich abschwächt, so dass Hohlmasken in der Tat auch als solche wahrgenommen werden. In einer verwandten Studie mit schizophrenen Patienten zeigte sich ein ähnlicher Befund. Es scheint so zu sein, dass bei Schizophrenie eine Störung der Zensorfunktion vorliegt, die die Identifikation der Hohlmasken deutlich erleichtert (Schneider et al. 2002).

Im Rahmen des hier vorgeschlagenen Ansatzes lässt sich der Zensor zwanglos durch die Stabilitätseigenschaften der Zustände in den beteiligten mentalen Repräsentationen verstehen. Offensichtlich sorgen sowohl die Gabe von Cannabinoiden als auch spezifische Vorgänge im schizophrenen Krankheitsbild dafür, dass die Potentialunterschiede, die bestehende Kategorien (mentale Repräsentationen) darstellen, deutlich verringert werden. Dadurch erweitert sich der Attraktionsbereich der unplausiblen (Hohlmasken-) Repräsentation. Geringfügige Veränderungen beim Wechsel des Stimulus von Maske zu Hohlmaske werden nicht mehr innerhalb der plausiblen (Masken-) Repräsentation weggedämpft, sondern können zum Wechsel der Repräsentation führen.

Auf diese Weise wird die dritte Komponente „Zensor“ auf natürliche Weise in die beiden anderen integriert und gewinnt durch diese Einbindung zugleich unmittelbares Erklärungspotential. Der Zensor ist stark, wenn die beteiligten Potentiale tief und die entsprechenden Zustände stabil sind, was wiederum als Folge von Lernprozessen oder Habituation geschehen kann. Umgekehrt ist der Zensor schwach, wenn die Potentiale flach sind und die entsprechenden Zustände zu marginaler Stabilität tendieren, etwa am Anfang eines Lernprozesses oder bei verschwimmender Erinnerung. (Hier zeichnet sich ein interessanter Zusammenhang mit Gedächtnisstrukturen bzw. -prozessen ab, der in dieser Arbeit nicht weiter verfolgt wird.) Der Prozess der Zensur wird vom kontingenten zum notwendigen Bestandteil des Gesamtbildes, indem er sich in der Stabilität von Repräsentationen in V wiederfindet.

Im Rahmen des beschriebenen Interpretationsrahmens für die Zensurfunktion steht die Veränderung von V im Vordergrund und bestimmt die Dynamik von mentalen Zuständen ϕ . Eine derartige Veränderung sollte physiologisch mit einer Veränderung der Konnektivitäten in den beteiligten neuronalen Assemblies einhergehen, welche dafür sorgt, dass Kategorien schlechter voneinander differenziert werden bzw. nahezu verschwinden. Die Ursache dafür wäre in den dargestellten Experimenten in Form von

exogenen Einflüssen (Cannabinoide) bzw. längerfristigen endogenen Einflüssen (krankheitsbedingte Veränderungen) zu suchen.

1.3.2 4.2 *Physiologische Befunde*

In diesem Abschnitt werden Wahrnehmungsvorgänge beschrieben, bei denen die Dynamik von ϕ schneller vor sich geht als bei den beschriebenen Tiefeninversions-Befunden, nämlich die Wahrnehmung bistabiler Stimuli. Die Dynamik $\phi(t)$ ist dabei an eine entsprechend schnelle Dynamik $V(t)$ gekoppelt. Zudem wird $\phi(t)$ von Fluktuationen beeinflusst, die insbesondere bei Instabilitäten für das Verhalten des Systems maßgeblich sein können.

Das Standardbeispiel für bistabile Stimuli ist seit mehr als 150 Jahren der Necker-Würfel. Im Vergleich zu anderen, komplexeren Stimuli hat er den Vorzug, außer seiner 3-D Interpretation weitgehend semantisch neutral zu sein, so dass die kognitiven Prozesse bei seiner Wahrnehmung als relativ basal gelten können. Die zwei verschiedenen Perspektiven, unter denen der Necker-Würfel wahrgenommen werden kann, stellen zwei mentale Repräsentationen dar, also zwei Potentialmulden V , zwischen denen sich der Zustand ϕ nach je einigen Sekunden Aufenthaltsdauer in einer Potentialmulde spontan in die andere begibt (Borsellino et al. 1972).

In der Terminologie von James handelt es sich um zwei substantive Zustände, zwischen denen der transitive Bereich liegt. Die Schwierigkeit der introspektiven Wahrnehmung dieses transitiven Bereichs ist wegen der daran geknüpften Instabilität unmittelbar einsichtig. Intuitiv würde man vermuten, dass die instabile Situation entweder auf irgendeine Art und Weise stabilisiert werden muss, damit sie introspektiv zugänglich werden kann, oder der introspektive Zugang muss sich auf einen völlig anderen Modus beziehen, etwa den dynamischen statt den strukturellen Aspekt von „Repräsentation“. Das ist allerdings bis auf weiteres Spekulation.

Weniger spekulativ ist hingegen die Frage nach einem neuronalen Korrelat des Kippvorganges, nach dem mittlerweile seit etwa 20 Jahren gesucht wurde. Im wesentlichen zeigten sich dabei 40Hz (γ -Band) Oszillationen im EEG sowie die weit verbreitete P300 Komponente, eine Positivität um 300 msec in ereigniskorrelierten Potentialen. Beide Befunde sind allerdings wenig spezifisch für den Kippvorgang selbst, sondern begleiten nahezu generisch viele mentale Prozesse, die Aufmerksamkeit erfordern.

Erst in jüngster Zeit konnte mit einem modifizierten experimentellen Aufbau eine frühe Negativität bei etwa 250 msec als ein Korrelat für den Kippvorgang nachgewiesen werden (Kornmeier et al. 2003), das wesentlich spezifischer zu sein scheint. Gestützt wird diese Vermutung dadurch, dass für den Wechsel zwischen zwei unterschiedlichen, extern vorgegebenen eindeutigen Perspektiven des Necker-Würfels eine noch frühere Negativität bei ca. 200 msec beobachtet wurde. Die Zeitdifferenz von etwa 50 msec weist darauf hin, dass der exogene Kippvorgang schneller prozessiert wird als der endogene Kippvorgang, dessen Prozessierung (zum Beispiel bedingt durch die endogene 3-D Repräsentation) zusätzliche top-down Mechanismen erfordert.

Derartige endogene, „konstruktivistische“ Komponenten der Wahrnehmung ergänzen die naiv-realistische („sensualistische“) Auffassung, nach der sich Wahrnehmung ausschließlich auf exogen vorhandene Ereignisse bezieht. Die genannten Resultate zeigen, dass Unterschiede zwischen der Wahrnehmung endogen und exogen induzierter Kippvorgänge, die sich ansonsten gleichen, empirisch nachgewiesen werden können. Obwohl sowohl „konstruktivistische“ als auch „realistische“ Elemente in beiden Varianten vorkommen, differiert ihr jeweiliges Gewicht: die Verarbeitung bistabiler Stimuli erfordert mehr top-down Prozesse als die Verarbeitung aufeinander folgender eindeutiger Stimuli.

1.4 Zur Phänomenologie akategorialer mentaler Zustände

1.4.1 Nicht-kategoriale und akategoriale Zustände

Alternativ zu asymptotisch stabilen Repräsentationen und entsprechenden kategorialen Zuständen liefert das Kriterium der Stabilität zwei zusätzliche Optionen zum Verständnis von mentalen Repräsentationen.

Die eine dieser Optionen besteht im Grenzfall einer gradientenfreien, flachen Potentiallandschaft V , in der es keine stabilen Kategorien gibt und mentale Zustände immer marginal stabil sind. Das heißt, jeder Zustand ϕ bleibt so, wie er ist, bis Fluktuationen oder Störungen, die beliebig geringfügig sein können, seine Verschiebung bewirken. Asymptotisches Verhalten, wie es für die zuverlässige Repräsentation von Kategorien erforderlich ist, kommt in dieser Situation nicht vor - Zustände ϕ sind unter diesen Umständen nicht-kategorial.

Anders verhält es sich bei der zweiten Option, die sich auf die instabilen Bereiche zwischen asymptotisch stabilen Repräsentationen bezieht. Eine solche Situation setzt die Existenz von stabilen Kategorien voraus, doch der Zustand ϕ des mentalen Systems aktualisiert nicht eine dieser Kategorien, sondern etwas, das gewissermaßen dazwischen liegt. Befindet sich der Zustand ϕ in der Umgebung einer Instabilität, so wird er sich unter dem Einfluss benachbarter Potentialmulden in eines von deren Minima bewegen.

In Anlehnung an die Begriffsbildung von Gebser ist ein mentaler Zustand, der sich in der (näheren) Umgebung einer Instabilität von V aufhält, akategorial. In James' Terminologie würde man etwa von „fringe consciousness“ sprechen, wenn man eine nicht-dynamische, strukturelle Konzeption bevorzugt. Dynamisch gesehen, sind Zustände in der Umgebung von Instabilitäten „transitive“ Zustände. Sich selbst überlassen, gehen sie spontan in „substantive“ Zustände in stabilen Kategorien über. Wie lange dies jeweils dauert, wird von den Stabilitätseigenschaften dieser Kategorien bestimmt.

Ein wesentlicher Unterschied zwischen nicht-kategorialen und akategorialen Zuständen besteht darin, dass sie in V prinzipiell unterschiedlich lokalisiert sind. Interpretiert man verschiedene Werte von V im weitesten Sinn und vorbehaltlich einer angemessenen Definition als eine Art „psychischer Energie“, z.B. als Aufmerksamkeitsaufwand, so sind akategoriale Zustände grundsätzlich immer „energetisch angeregt“ und „relaxieren spontan“, wenn dem nichts entgegensteht. Dagegen sind nicht-kategoriale Zustände „energetisch neutral“ insofern, als es unter der Bedingung marginaler Stabilität in der Umgebung des betrachteten Zustandes keine Energiedifferenzen gibt.

Was ließe sich der durch ihre Relaxation bedingten Evasivität akategorialer Zustände entgegensetzen? Einerseits wäre es denkbar, der Relaxations-Dynamik $\phi(t)$ mit einer extern gesteuerten Dynamik $V(t)$ zu begegnen, die das Potential V der Ausweichbewegung von ϕ nachführt. Neuronal bedeutete dies, dass die Konnektivitätsmatrix der relevanten neuronalen Assemblies, die V bestimmt, mit extremer Feinabstimmung der Dynamik von ϕ angepasst werden müsste. Eine solche Strategie könnte analog zu den Balanceakten eines „Gleichgewichtskünstlers“ etwa als „mentale Akrobatik“ verstanden werden. Eine zweite Möglichkeit besteht darin, dass unter bestimmten Bedingungen Teilsysteme eines Assemblies durch den Einfluss der Umgebung in einer instabilen Situation gehalten werden können. Diese noch nicht vollständig ausgearbeitete wurde von Atmanspacher und Wiedenmann (1999) vorgeschlagen und zeichnet sich dadurch aus, dass es dabei keiner externen Nachführung bedarf.

Nicht-kategoriale und akategoriale Zustände haben gemeinsam, dass sie beide nicht Repräsentationen im traditionellen Sinn aktualisieren. Man muss sich fragen, welcher Wahrnehmungsinhalt sich ergibt, wenn sie hinreichend lange aufrechterhalten werden, so dass eine phänomenal erlebte Wahrnehmung überhaupt entstehen kann. Es ist wohl davon auszugehen, dass dies bei naiver Bewusstseinslage nicht geschieht, sondern dass dazu die Schulung besonderer Aufmerksamkeit erforderlich ist.

Methoden zur systematischen Erzeugung entsprechend veränderter Aufmerksamkeitszustände spielen in östlichen spirituellen Traditionen eine zentrale Rolle. Eine herausragende Stellung nimmt dabei das buddhistische Satipatthana-Sutta ein, die Lehrrede von den „Grundlagen der Achtsamkeit“ (Nyanaponika 2000, siehe auch Gäng 1996), die im 1. Jahrhundert v. Chr. schriftlich niedergelegt wurde. Es handelt sich um eine detaillierte Anweisung zur Wahrnehmung zunehmend subtilerer Gegenstände des phänomenalen Erlebens. Beginnend mit der Wahrnehmung des Körpers und seiner autonomen Funktionen, z.B. der Atmung, wird die Aufmerksamkeit bei fortschreitender Übung auf emotionale Zustände und mentale Vorgänge ausgeweitet, einschließlich der Prozesse, die das wahrnehmende Subjekt konstituieren. Das erfordert eine Aufmerksamkeit, die an keinem Objekt der Wahrnehmung haften bleibt, also keinen stabilen kategorialen Zustand einnehmen darf, und an die oben beschriebene „mentale Akrobatik“ erinnert (Nyanaponika 2000, S. 34):

... durch die Übung des reinen Beobachtens wird es uns erst so recht zum Bewusstsein kommen, dass Vergänglichkeit unser ständiger Begleiter ist und dass selbst im Bruchteil einer Sekunde eine Veränderungsfrequenz abläuft, die sich dem normalen Beobachtungs- und Vorstellungsvermögen entzieht. Vielleicht zum ersten Mal wird uns dann die Beschaffenheit der Welt, in der wir leben, zum vollen Bewusstsein kommen; nämlich ihre restlos dynamische Natur, innerhalb deren statische Begriffe nur praktisch orientierende oder wissenschaftlich und philosophisch ordnende Bedeutung haben können.

Die Ähnlichkeit dieses Texts mit Gebser's in der Einleitung wiedergegebener Charakterisierung von Akategorialität ist nachgerade frappierend.

Auf Grund der massiven konzeptuellen Unterschiede zwischen nicht-kategorialen und akategorialen Zuständen ist zu erwarten, dass es in ihrer phänomenalen Wahrnehmung erhebliche Differenzen gibt. Dass dies in der Tat so ist, beschreibt z.B. ein im klinisch-therapeutischen

Kontext entwickeltes, heuristisches Modell von Petzold (1993, S. 248-270). Ausgehend von der gewöhnlichen rezeptiven und reflexiven Aufmerksamkeit im (kategorialen) Wachzustand werden veränderte Bewusstseinsprozesse in zwei Verlaufsrichtungen beschrieben, entweder mit abnehmender oder zunehmender Reflexivität der kognitiven Prozesse. Petzold entwirft ein Bewusstseinspektrum, das sich von einem „areflexiven“, in der hier vorgeschlagenen Terminologie quasi nichtkategorialen „Unbewussten“ über zunehmend reflexive kategoriale Zustände bis in akategoriale hyper- und transreflexive Zustände erstreckt. Die dabei auftretenden Erlebnisqualitäten unterscheiden sich durch ihre Tönung, Klarheit, Intensität und Reichweite.

Eine Regression, wie sie z.B. durch Körpertherapien induziert werden kann (vgl. Petzold 1996, S.104-110), kann über eine Abnahme des reflexiven und distanzierten Denkens in ein assoziatives, zunehmend bildhaftes Erleben mit immer stärker werdender emotionaler Involvierung bis in autonome Körperfunktionen geführt werden. Im Grenzfall areflexiver Unbewusstheit wird eine leibliche Zentrierung ohne Repräsentation eines von seinen körperlichen Funktionen separierten Subjektes erreicht. Dieser Prozess entspricht einer temporären Rückentwicklung der Funktionen des mentalen Systems, das ja erst im Laufe der Ontogenese mit zunehmender Kategorienbildung und begrifflichem Denken eine Ich-Repräsentation ausbildet. Das mit dem allmählichen Verlust der exzentrischen Beobachterdistanz verbundene „Absinken“ ins Leibliche hat für die Betroffenen Erlebnisqualitäten wie „dunkel“, „tief“, „diffus“. Im Unterschied zu einem dergestalt nicht-kategorialen „Einheitserleben“ gibt es laut Petzold jedoch auch Zustände eines „hyperreflexiven Klarbewusstseins“, in denen gewöhnlich getroffene Unterscheidungen (z.B. die des psychophysischen Dualismus) ohne Bewusstseinstrübung oder einen Verlust kategorialer Differenzierung aufgehoben sind (Petzold 1993, S. 261): „Hier fallen Zentrierung und Exzentrizität nicht mehr auseinander, wird die Subjekt-Objekt-Spaltung überwunden, ein integriertes Bewusstsein, das dennoch nicht auf Komplexität verzichtet und das keine Differenzen einebnet“.

Klarbewusste Zustände treten bei kreativem Schaffen, kontemplativer Praxis, aber auch spontan in anderen Situationen auf. Sie sind mit schöpferischer Inspiration, existenziellen Einsichten, Ganzheits- oder auch religiösen Erfahrungen verknüpft. Sie können bis an die Grenzen eines transreflexiven „Nichts-Bewussten“ führen, zu Erfahrungen der Leere, wie sie in östlichen spirituellen Traditionen thematisiert werden. Klarbewusste Zustände sind vergleichsweise selten und von kurzer Dauer, also instabil. Sie werden als „hell“, „klar“, „hoch“ beschrieben und zeichnen sich durch starkes Evidenzerleben aus. Die Bestimmungsmerkmale des Klarbewusstseins legen ein akategoriales Szenario nahe, das auf keinen Fall mit der Nichtkategorialität unbewusster Zustände verwechselt werden darf (Petzold 1993, S. 260-261):

Was das hyperreflexive Klarbewusstsein betrifft, so müssen zwei Missverständnisse ausgeschlossen werden: die Gleichsetzung des Klarbewussten (oder auch des Nichts-Bewussten) mit dem Unbewussten ... sowie die Verbindung des Klarbewussten mit einer Innenorientierung ... Gerade das Klarbewusste als Versenkung in das absconditive Milieu des Leibes und damit in die Lebenswelt, der der Leib zugehört, hebt den Gegensatz von Innen und Außen im Sinne einer Verschränkung auf. Nicht ein Abdriften in tranceartige Tiefen, sondern eine klare Bewusstheit, eine „mindfulness“ ist intendiert, wie die buddhistischen Lehrer nicht müde werden aufzuzeigen.

1.4.2 Die Kategorie der ersten Person Singular

Die Kategorie der ersten Person Singular, des „Ich“ oder des „Selbst“, kann wohl als eine der zentralen mentalen Repräsentationen gelten. Sie ist nicht a priori gegeben, doch es scheint so zu sein, dass ihr Erwerb und ihre Entwicklung über die Zeit hinweg so etwas wie anthropologische Konstanten sind - wenngleich die im allgemeinen sehr komplexen Erscheinungsformen eines „Ichs“ oder Selbstmodells alles andere als einheitlich sind. Aus der Fülle der Literatur dazu sei hier stellvertretend Metzinger (1999) genannt.

Die Stabilitätseigenschaften der Kategorie des „Ich“ sind entscheidend für die kontinuierliche Aufrechterhaltung der Wahrnehmung eigener Identität über die Zeit hinweg. Dabei ist auch hier die Differenzierung zweier unterschiedlicher Modi wichtig, unter denen Abweichungen von einem stabilen „Ich“ möglich sind. Sowohl die Destabilisierung der Kategorie, also eine Abflachung des Potentials V , als auch die Dynamik des mentalen Zustandes ϕ aus der (mehr oder weniger) stabilen Kategorie hinaus kann zu derartigen Abweichungen führen.

Vielerlei Arten von veränderten Bewusstseinszuständen stellen ergiebige Material dar, mit dessen Hilfe man versuchen kann, die genannte Differenzierung empirisch zu unterfüttern. Eine Abflachung des Potentials entspräche der bereits oben angesprochenen Regression auf ontogenetisch zurückliegende Niveaus der kategorialen Differenzierung und Integration mentaler Repräsentationen. Sie führt damit zwangsläufig zu einer schwindenden Stabilität der „Ich“-Repräsentation - im Extremfall bis an die Grenzen der Nicht-Kategorialität.

Eine Destabilisierung der Ich-Kategorie kann aber auch durch dissoziative Prozesse ausgelöst werden. Dissoziation kann als Oberbegriff für verschiedene Varianten im weiten Spektrum von der Lockerung kategorialer Zusammenhänge bis hin zu ihrer Zerstörung angesehen werden (Scharfetter 1999, S. 52). Im Unterschied zur Regression, bei der sich das Differenzierungs- und Integrationsniveau gleichermaßen vermindert, bleiben bei der Dissoziation differenzierte Teilkategorien des mentalen Systems erhalten. Aufgrund einer gestörten Integrationsleistung verlieren sie lediglich ihren Zusammenhang, indem sie sich aus komplexeren Kategorien, denen sie angehören, herauslösen. Die Dissoziation unterschiedlicher Ich-Kategorien bei multiplen Persönlichkeitsstörungen kann daher so verstanden werden, dass eine ursprünglich als Ganzes stabile Ich-Kategorie in Teil-Kategorien auseinander fällt, die je für sich stabil sind und zwischen denen Übergänge des mentalen Zustandes ϕ möglich sind. Auf diese Weise kann es dazu kommen, dass

unterschiedliche Ich-Kategorien entstehen, die nicht notwendigerweise bewusst aufeinander bezogen sind.

Im Anschluss an die Befunde von Schneider et al. (2002), die in Abschnitt 4.1 diskutiert wurden, kann man vermuten, dass schizophrene Symptome ebenfalls in die Klasse destabilisierter Potentiale fallen und durch einen Ausfall integrativer Funktionen bedingt sind. Aus der Sicht des Dissoziationsmodells sind Schizophrenien die extremste Form pathologischer Dissoziation. Die Kategorie des „Ich“ kann in Grenzfällen einer völligen Fragmentierung zum Opfer fallen (siehe dazu auch Scharfetter 1999). Metzinger (1997) diskutiert eine ganze Reihe weiterer Formen von Ich-Störungen wie Neglekte, Anosognosien und Manien, bis hin zu mystischen Erfahrungen. Die ganze Vielfalt der Symptome zu behandeln, würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

Insbesondere im Hinblick auf mystische Erfahrungen ist die Idee akategorialer Zustände als konzeptuelle Alternative zu nicht-kategorialen Szenarien wie Regression, Schizophrenie und Depersonalisation ein interessanter Kandidat. Betrachtet man Beschreibungen mystischer Erfahrungen, so zeigt sich eine Phänomenologie, deren Gesamtbild sich von den angesprochenen psychischen Störungen unterscheidet. Ihre wesentlichen Komponenten hat Stace (1960) anhand eines Quellenstudiums verschiedenster mystischer Traditionen herausgearbeitet (vgl. Wulff 2000, S.400-401):

- Es werden keine separierten physikalischen und mentalen Objekte repräsentiert, statt dessen entsteht ein „reines“, „leeres“ bzw. ein „Einheitsbewusstsein“.
- Räumliche und zeitliche Lokalisation sind aufgehoben.
- Die Erfahrung hat realen und objektiven Charakter.
- Sie wird begleitet von intensiven Gefühlen des Friedens, der Freude, der Liebe und des Aufgehobenseins.
- Sie wird als Kontakt mit etwas „Heiligem“, „Göttlichem“ oder „Absolutem“ erlebt.

- Fundamentale Gegensätze erscheinen vereinigt, die Gesetze der Logik aufgehoben und normale intellektuelle Funktionen durch einen „höheren“ Modus ersetzt zu sein.
- Die entsprechenden Erfahrungen können nicht in konventioneller Sprache ausgedrückt werden.

Bei Ich-Veränderungen, die mit akategorialen mentalen Zuständen korrespondieren, ist davon auszugehen, dass sie nicht zu einer Auflösung der Kategorie des Ich führen. Statt dessen bleibt diese Kategorie erhalten, doch der eingenommene Bewusstseinszustand selbst befindet sich nicht mehr in ihr, sondern in einer Art „Schwebezustand“, gewissermaßen „am Rande des Ich“, bzw. zwischen „Ich“ und „Nicht-Ich“. (Bei multiplen Persönlichkeitsstörungen ist dies auch als Übergangszustand zwischen unterschiedlichen Ich-Kategorien denkbar.)

Wie könnte ein akategorialer Zustand außerhalb (bzw. am Rande) einer nach wie vor bestehenden Ich-Kategorie erlebt werden? Auch zu dieser Frage gibt es im Kontext östlicher Philosophien eine lange Tradition, insbesondere ist sie Gegenstand der bereits angesprochenen Achtsamkeitsmeditation (Nyanaponika 2000, S. 72):

Wie die Betrachtung des Körpers, so führen auch die drei anderen, dem geistigen Teil des Menschen gewidmeten Betrachtungen - die des Gefühls, des Geisteszustandes und der Geistobjekte - zu jener Kernlehre des Buddha, der Lehre vom Nicht-Ich (anatta), der zufolge die gesamte Wirklichkeit bis hinauf zu ihren sublimsten Erscheinungsformen leer ist von einem ewigen Selbst und einer beharrenden Substanz. Die gesamte Lehrrede von den „Grundlagen der Achtsamkeit“ ist nichts anderes als eine umfassende und gründliche Anweisung zum tieferen und genaueren Verstehen und zum anschaulichen, aus der Einzelübung gewonnenen Erleben dieser Lehre vom Nicht-Ich.

Klassische Zen-Anekdoten verdeutlichen, wie akategoriale Erfahrungen durch Gebundenheit an die Kategorie des Ich erschwert werden können (nach Kluge 1986, S. 27):

- Ein Mönch: Wo ist das Tao?
- Kuan: Unmittelbar vor uns.
- Der Mönch: Weshalb sehe ich es nicht?
- Kuan: Wegen deiner Selbstsucht kannst du es nicht sehen.
- Der Mönch: Wenn ich es wegen meiner Selbstsucht nicht sehen kann,vermag dann Euer Ehrwürden es zu sehen?
- Kuan: Solange es ein Ich und Du gibt, erschwert dies die Lage und kein Schauen des Tao ist möglich.
- Der Mönch: Wird es geschaut, wenn es weder Ich noch Du gibt?
- Kuan: Wenn es weder Ich noch Du gibt, wer sollte es dann hier sehen können?

Insbesondere ist in der Praxis des Zen-Buddhismus der Einsatz von Koans ein wesentliches Element der Meditation. Dabei handelt es sich um rational unlösbare Aufgaben und Fragen („Wie klingt das Klatschen einer Hand?“), mit denen der Meditierende sich intensiv und bis zur Ich-Aufgabe auseinandersetzen soll. Suzuki (1980, S. 150-151) sagt dazu:

Das Koan ist weder ein Rätsel noch ein Witz. Es verfolgt ein sehr ernstes Ziel, nämlich die Aufrüttelung des Zweifels, den es bis auf die Spitze treibt. ... Alle Flüsse münden gewiss einmal im Meer, aber das Koan steht wie ein Eisenwall im Wege und widersetzt sich auch den intensivsten intellektuellen Bemühungen ... Wir zaudern, wir zweifeln, wir werden unruhig und erregt, weil wir nicht wissen, wie wir diesen scheinbar unübersteiglichen Wall durchbrechen sollen. ... Dieses Anrennen unseres tiefsten Wesens gegen das Koan öffnet

unerwartet einen bisher unbekanntem Bezirk des Geistes. Intellektuell bedeutet dies die Überschreitung der Grenzen des logischen Dualismus, aber gleichzeitig ist es eine Wiedergeburt ...

Suzuki vergleicht die akategoriale Grenzerfahrung des sogenannten Satori mit einer Wiedergeburt. In diesem Zusammenhang steht die buddhistische Metapher vom „Großen Tod“, die meint, „für das gewöhnliche Leben gestorben zu sein, einen Tod, der dem analysierenden Verstand ein Ende setzt und uns von der Idee eines Ich befreit“ (Suzuki 1994, S. 27). Auch der abendländischen Literatur ist diese Vorstellung nicht völlig fremd. So verwendet zum Beispiel Musil (2002, S. 171-172) eine ganz ähnliche Denkfigur, wenn er schreibt:

Das Sterben ist nur eine Folge unserer Art zu leben. Wir leben von einem Gedanken zum nächsten. Denn unsere Gedanken und Gefühle fließen nicht ruhig wie ein Strom, sondern sie „fallen uns ein“, fallen in uns hinein wie Steine. Wenn du dich genau beobachtest, fühlst du es, daß die Seele nicht etwas ist, das in allmählichen Übergängen seine Farben wechselt, sondern daß die Gedanken wie Ziffern aus einem schwarzen Loch daraus hervorspringen. Jetzt hast du einen Gedanken oder ein Gefühl, und mit einem Male steht ein anderes da wie aus dem Nichts gesprungen. Wenn du aufmerkst, kannst du sogar zwischen zwei Gedanken den Augenblick spüren, wo alles schwarz ist. Dieser Augenblick ist, einmal erfaßt, für uns geradezu der Tod.

Autobiographische Berichte zur Erfahrung einer Ich-Kategorie, die drastisch relativiert ist, ohne in gängige psychopathologische Muster zu passen, stammen von Roberts (1982) und Segal (1997). Vielleicht geläufigere und vertrautere Erfahrungen einer Relativierung des Ich sind die von Csikszentmihalyi (1999) untersuchten „flow-Erlebnisse“. Menschen, die bei großer sportlicher, künstlerischer oder anderweitiger Kompetenz an der Grenze ihres Könnens gefordert sind, berichten, dass sie dabei gelegentlich vollständig in ihrem Tun aufgehen. Dieses „Verschmelzen“ des Handelnden mit seiner Handlung weist eine akategoriale Charakteristik auf. Derartig anspruchsvolle Tätigkeiten laufen vermutlich nicht automatisch bzw.

ohne die steuernde Funktionen einer Ich-Kategorie ab. Auf der anderen Seite (Czikszenmihalyi 1999, S. 220)

... finden wir paradoxerweise ein Gefühl, welches die Erfahrung der Kontrolle überflüssig zu machen scheint. Viele der von uns interviewten Leute, und vor allem diejenigen, die sich an ihren Aktivitäten am meisten freuen, erwähnten, dass sie im Stadium höchster Beteiligung jeweils den Sinn für sich selbst als eigenständige Einheiten verlieren und sich so sehr mit ihrer Umwelt in Harmonie fühlen, dass sogar ihre Identität mit dieser zu verschmelzen scheint. In gewisser Weise kommt dieser Befund nicht unerwartet. Die großen östlichen Traditionen physischer und „spiritueller“ Kontrolle beispielsweise fußen offensichtlich auf demselben Paradox.

Bei der Untersuchung derartiger Erfahrungen ist es wichtig, zwischen der Auflösung des Ich, also dem Verlust der Kategorie, und der Nicht-Gebundenheit an eine weiterhin bestehende Ich-Kategorie, im Sinne von Akategorialität, zu unterscheiden. Im ersteren Fall verändert sich V so, dass sein Gradient verschwindet, während dem zweiten Fall eine Dynamik von ϕ zugrunde liegt, die unabhängig von einer Veränderung von V zu denken ist. Bei Gebser wird dieser Unterschied als der von Ich-Verlust und Ich-Freiheit formuliert (Gebser 1953, S. 677):

Nur die Überwindung des Ich, die eine Überwindung sowohl der Ichlosigkeit als auch der Ichhaftigkeit ist, stellt uns in die Ichfreiheit. ... Ichfreiheit ist Freisein vom Ich, ist nicht Ich-Verlust oder -Verzicht, ist nicht Ich-Mord, sondern Ich-Überwindung. Das Ich-Bewusstsein war das Charakteristikum der mentalen Bewusstseinsstruktur. Die Ichfreiheit ist das Charakteristikum der integralen Bewusstseinsstruktur.

Als einer der abendländischen Pioniere der Idee eines relativierten Ich darf Jung gelten. Er verwendet den Begriff des „Selbst“, um eine psychische Realität zu bezeichnen, die jenseits der gewöhnlichen Kategorie des Ich liegt und weitgehend unbewusste Bereiche umfasst. Nach Jung kann es Verbindungen des Ich-Komplexes und den damit korrespondierenden gewöhnlichen Bewusstseinszuständen mit einem

wesentlich weiteren psychischen Bereich geben, dem das Ich als Teilsystem angehört (siehe dazu die Definitionen in Jung 1995, §730, §§814-816). Derartige Verbindungen bieten die Möglichkeit extremer Erweiterungen des Weltbildes, die weder kategorial eingeschränkt noch strikt von der Welt äußerer Objekte abgegrenzt sind (Holm 2001, Kap. 4.5, 6.5). Die Kategorie des Ich erscheint dann, gewissermaßen projektiv, als personifizierte Manifestation des Selbst. Die Relation Selbst-Ich ist dabei kontext-abhängig: während aus der Perspektive des Selbst das Ich enthalten ist (Inklusion), steht aus der Perspektive des Ich das Selbst ihm konträr gegenüber (Antinomie).

Die Relativierung der Kategorie der ersten Person Singular ist in neuerer Zeit ebenfalls ein zentrales Thema der sog. transpersonalen Psychologie und Psychotherapie (siehe etwa Tart 1991). Insbesondere hat auch Wilber (1988, S. 119-172) als einer der bekanntesten Vertreter dieser Richtung immer wieder auf die sogenannte „Prä/Trans-Verwechslung“ prä- oder nicht-kategorialer mit trans- oder a-kategorialen Erfahrungen hingewiesen, die ohne ein „Ich“ nicht möglich wären. Auch im Rahmen des oben dargestellten Bewusstseinspektrums von Petzold lässt sich diese Unterscheidung nachvollziehen.

1.4.3 Akategoriale Elemente kreativer Prozesse

Die Entstehung eines Ich-Komplexes kann im allgemeinen als ein langwieriger Prozess verstanden werden, der - berücksichtigt man sämtliche auftretenden Modifikationen der Ich-Repräsentation über die Zeit hinweg - im Grunde ein Leben lang dauert. Der Vorgang allerdings, bei dem ein Individuum sich erstmals als Ich erlebt, ist dagegen eher wie ein momentanes und ephemeres „aha“-Erlebnis zu verstehen, in dem sich eine Kategorie formiert, die vorher nicht existierte. Derartige Vorgänge sind nicht auf die Entstehung des Ich beschränkt, sondern werden ganz allgemein als schöpferische, kreative Tätigkeit beschrieben.

Basierend auf einer Fülle biographischen Materials zu kreativem Schaffen schlägt Hadamard (1954) vier Phasen vor, von denen jede

einzelne für kreative Prozesse unverzichtbar ist. Er nennt diese Phasen Vorbereitung, Inkubation, Einsicht und Verifikation. Die erste und die letzte operieren vorwiegend auf der Ebene des bewussten, analytischen Denkens. Die zweite und dritte Phase beziehen in hohem Maße unbewusste Prozesse als das Kernstück der tatsächlichen Einsicht ein. Hier folgt eine kompakte Charakterisierung der vier Phasen mit einigen Kommentaren.

Vorbereitung: Wie Poincaré (1913) betont, hängt jede kreative Einsicht entscheidend davon ab, „dass einige Tage willentlicher Anstrengung vergangen sind, die absolut fruchtlos erschienen“. Intensive bewusste Auseinandersetzung mit einem Problem, manchmal sogar über Jahre hinweg (wie Gauss 1805 es in einem Brief an Olbers beschreibt), geht der letztlichen Lösung voraus. Frustrierende Anstrengungen ohne Erfolg charakterisieren diese Phase.

Inkubation: An einem bestimmten Punkt verlagert sich das Problem, absichtlich oder durch Ablenkung, aus dem Fokus des Bewusstseins, doch die vorangegangene bewusste Arbeit „hat die unbewusste Maschinerie in Gang gesetzt“. Unbewusste Elemente „erhoben sich in Gruppen; ich fühlte sie zusammenstoßen“ (Poincaré 1913), und „dieses kombinatorische Spiel scheint das wesentliche Merkmal kreativen Denkens zu sein“ (Einstein 1905).

Einsicht: Wenn „das erwähnte assoziative Spiel hinreichend etabliert ist“ (Einstein 1905), „vereinigen sich Paare [von unbewussten Elementen] und bilden, sozusagen, stabile Kombinationen“ (Poincaré 1913). Eine bestimmte Konfiguration unbewusster Elemente stabilisiert sich und wird dadurch bewusst. Genau dies ist der entscheidende Moment, in dem sich eine Einsicht offenbart. Berichten zufolge geschieht das typischerweise ganzheitlich, nicht etwa in einer zeitlichen Reihenfolge von Schritten.

Verifikation: Schließlich muss die erhaltene Einsicht auf logischem Wege rekonstruiert werden, d.h. durch aufeinanderfolgende rationale Argumente, die kommuniziert werden können. „Konventionelle

Worte oder Zeichen müssen erst mühsam in einem nächsten Schritt gesucht werden“ (Einstein 1905).

Diese mühsame Suche hat oft damit zu tun, dass sich die Einsicht typischerweise nicht in Form sukzessiver Schritte präsentiert, sondern als Gesamteindruck. Logische Schritte eines mathematischen Beweises oder die Aufeinanderfolge der Töne, die am Ende eine musikalische Komposition ausmachen, sind das Resultat einer zeitlichen Sequentialisierung dieses holistischen Gesamteindrucks. So heißt es in einem Brief von Mozart (Paulhan 1901, zitiert nach Hadamard 1954, S. 16):

When I feel well and in good humor, or when I am taking a drive or walking after a good meal, or in the night when I cannot sleep, thoughts crowd into my mind as easily as you could wish. Whence and how do they come? I do not know and I have nothing to do with it. Those which please me, I keep in my head and hum them; at least others have told me that I do so. Once I have my theme, another melody comes, linking itself to the first one, in accordance with the needs of the composition as a whole: the counterpoint, the part of each instrument, and all these melodic fragments at last produce the entire work. Then my soul is on fire with inspiration, if however nothing occurs to distract my attention. The work grows; I keep expanding it, conceiving it more and more clearly until I have the entire composition finished in my head though it may be long. Then my mind seizes it as a glance of my eye a beautiful picture or a handsome youth. It does not come to me successively, with its various parts worked out in detail, as they will be later on, but it is in its entirety that my imagination lets me hear it.

Max Frisch beschreibt dasselbe Phänomen auf ganz andere Weise (Frisch 1997, S. 15):

Die Zeit? Sie wäre damit nur ein Zaubermittel, das unser Wesen auseinanderzieht und sichtbar macht, indem sie das Leben, das eine Allgegenwart alles Möglichen ist, in ein Nacheinander zerlegt; allein dadurch erscheint es als Verwandlung, und darum drängt es uns immer wieder zur Vermutung, daß die Zeit, das Nacheinander, nicht wesentlich

ist, sondern scheinbar, ein Hilfsmittel unsrer Vorstellung, eine Abwicklung, die uns nacheinander zeigt, was eigentlich ein Ineinander ist, ein Zugleich, das wir allerdings als solches nicht wahrnehmen können, so wenig wie die Farben des Lichtes, wenn sein Strahl nicht gebrochen und zerlegt ist. Unser Bewusstsein als das brechende Prisma, das unser Leben in ein Nacheinander zerlegt, und der Traum als die andere Linse, die es wieder in sein Urganzes sammelt; der Traum und die Dichtung, die ihm in diesem Sinne nachzukommen sucht.

Aus psychologischer Perspektive hat Simonton (1988) mit seinem „Zufalls-Konfigurations-Modell“ eine Leitvorstellung für die oben beschriebene zweite und dritte Phase entwickelt, in der das Konzept der Stabilität von zentraler Bedeutung ist. Die permutierenden unbewussten Elemente während der Inkubation sind nicht (asymptotisch) stabil, sondern bewegen sich frei, kommen und gehen zufällig - solange, bis eine unter den permutierten Konfigurationen auf Grund ihrer Stabilitätseigenschaften den Übergang in eine bewusste Idee vollzieht. Evolutionstheoretisch betrachtet stellt Stabilität im kreativen Prozess ein Kriterium für die Selektion unter vielen Zufallsmöglichkeiten dar.

Mit diesem Modell wird der kreative Prozess explizit mit einem Übergang von unbewussten zu bewussten Bereichen der Psyche in Verbindung gebracht. Dabei wird die Entstehung derjenigen neuen Kategorie, die einsichtstiftend empfunden wird, durch eine Verformung der Potentiallandschaft repräsentiert, die zu einem neuen Minimum von V führt (und unter Umständen die Umgebung dieses Minimums entscheidend verändern kann). Insofern ist der Aspekt des Neuen, der ein wesentliches Kriterium für Kreativität darstellt, auf der Ebene bewusster Vorgänge angesiedelt. Unumgänglich für die konkrete Erfahrung des „aha“-Erlebnisses ist es, dass sich der mentale Zustand ϕ zunächst nicht in der neu entstehenden Kategorie befindet, sondern sich mehr oder weniger zeitgleich mit deren Entstehung in dieselbe hineinbewegt.

Die Frage, warum und wie sich bestimmte Konfigurationen vor anderen durch ihre Stabilität auszeichnen, bleibt jedoch in Simontons Ansatz ungelöst. In diesem Zusammenhang sind einige spekulative Ideen zur Rolle des Unbewussten beim psychophysischen Problem, von Pauli formuliert und von der Jungschen Tiefenpsychologie inspiriert, von Interesse. Pauli machte zusammen mit Jung den Vorschlag, von psychophysischen Korrespondenzen („Synchronizitäten“) zwischen psychologischen und physikalischen Aspekten einer darunter liegenden hypothetischen „Hintergrundsrealität“ auszugehen (Pauli 1948):

Es muss hier eine unserer Willkür entzogene kosmische Ordnung postuliert werden, der sowohl die äußeren materiellen Objekte als auch die inneren Bilder unterworfen sind. Das Ordnende und Regulierende muss jenseits der Unterscheidung von physisch und psychisch gestellt werden - so wie Platons Ideen etwas von „Begriffen“ und auch etwas von „Naturkräften“ haben. Ich bin sehr dafür, dieses „Ordnende und Regulierende“ „Archetypen“ zu nennen; es wäre aber dann unzulässig, diese als psychische Inhalte zu definieren. Vielmehr sind die erwähnten inneren Bilder die psychische Manifestation der Archetypen, die aber auch alles Naturgesetzliche im Verhalten der Körperwelt hervorbringen, erzeugen, bedingen müssten. Die Naturgesetze der Körperwelt wären dann die physikalische Manifestation der Archetypen.

In der Jungschen Tiefenpsychologie werden die Elemente der angesprochenen psychophysisch neutralen Hintergrundsrealität als Archetypen bezeichnet, die auf nicht näher charakterisierte Weise die Korrespondenzen zwischen mentalen und materiellen Zuständen „anordnen“. Vorstellungen ähnlicher Struktur findet man in der Geschichte der Philosophie z.B. bei Spinoza, und in der Pionierzeit der Psychologie wurde sie explizit von Fechner vertreten (siehe Pauen 2001). Unter Physikern des 20. Jahrhunderts wurden verwandte Ideen etwa von Pauli, Wigner, Bohm und, in jüngerer Zeit, von d'Espagnat und Primas in unterschiedlicher Terminologie wieder aufgegriffen (siehe Atmanspacher 2003). Mentalen und materiellen Bereichen wird dadurch ein dezidiert epistemischer Charakter zugesprochen, während die im Hinblick auf Geist und Materie nicht differenzierte „objektive

Ordnung“ relativ zu deren Differenzierung ontologisch betrachtet wird.

Der Ursprung der oben angesprochenen Stabilitätseigenschaften könnte im Sinne dieser Vorstellung auf der Ebene einer archetypischen Ordnung verstanden werden, und stabile Konfigurationen könnten sich in der Selektion bestimmter Korrespondenzen aus vielen möglichen manifestieren. Da jede archetypische Realität per Definition empirisch unzugänglich ist, sind diese Korrespondenzen der einzige Weg, Hinweise auf die psychophysisch neutrale Welt der Archetypen zu erhalten. Einige von Simontons Beispielen für zufällige unerwartete Entdeckungen (Simonton 1988), die Ähnlichkeiten mit der Jungschen Synchronizität haben, sind interessante Kandidaten, die in dieses Bild passen.

An diesem Punkt wird auch deutlich, dass Jungs Vorstellung einer Relativierung des Ich durch ein archetypisches Selbst (vgl. Abschnitt 5.2) ohne die explizite Beachtung des psychophysischen Problems nicht nachzuvollziehen ist. Soll diese Relativierung gelingen, so muss die Verbindung zur psychophysisch neutralen Sphäre des archetypischen Selbst zumindest so entwickelt sein, dass die Differenzierung des Psychischen vom Physischen in den Hintergrund tritt. Dass dies für die Erfahrungswelt des einzelnen Individuums enorme Konsequenzen haben kann, ist offensichtlich. %Wie diese im einzelnen aussehen, bleibt jedoch offen.

1.5 Zusammenfassung

Im vorliegenden Beitrag wird ein formaler und konzeptueller Rahmen diskutiert, mit dessen Hilfe die Dynamik mentaler Zustände ϕ aufgrund ihrer Stabilitätseigenschaften beschrieben werden kann. Mentale Zustände werden dabei als Zustände des mentalen Systems verstanden, die sich in einem Zustandsraum bewegen, der durch ein verallgemeinertes Potential V charakterisiert ist. Lokale Minima von V stellen mentale Repräsentationen bzw. Kategorien dar, die dann

aktualisiert sind, wenn sie von ϕ eingenommen werden. Ist dies der Fall, so spricht man von kategorialen Zuständen.

Da zwischen je zwei Minima von V immer ein lokales Maximum liegt, führen Übergänge zwischen kategorialen Zuständen generell durch Instabilitäten. Das Verhalten des mentalen Systems in der Umgebung von Instabilitäten ist ein Thema, das - von historischen Ausnahmen wie William James abgesehen - in der entsprechenden Literatur notorisch vernachlässigt wurde und wird. Jean Gebser hat in diesem Zusammenhang das Konzept akategorialer Zustände vorgeschlagen. Ein Zustand ist dann akategorial, wenn er sich zwischen möglichen kategorialen Zuständen, also zwischen mentalen Repräsentationen, befindet.

In neuerer Zeit gibt es Forschungsbefunde der Neurowissenschaften, die im Rahmen der Konzepte von Instabilität und Akategorialität elegant und detailliert beschrieben werden können. Zum Beispiel kann die Zensur von Wahrnehmungen, die in bestimmten Situationen zu Illusionen führt, durch die Stabilität der beteiligten Kategorien verstanden werden. Ein anderes Beispiel ist die Wahrnehmung multistabiler Stimuli, die einen Wechsel zwischen existierenden Kategorien intrinsisch beinhaltet. Kürzlich konnte erstmals ein relativ spezifisches neuronales Korrelat für den instabilen Zwischenzustand nachgewiesen werden.

Besonders vielversprechend ist die Berücksichtigung akategorialer Zustände bei der Analyse introspektiver Berichte über ungewöhnliche mentale Erlebnisse. Ein reiches Repertoire sind dabei Veränderungen der Repräsentation der ersten Person Singular, der Kategorie des Ich, die nur zum Teil in gängige Muster der Psychopathologie passen. Der Unterschied zwischen einem mentalen Zustand in einer aufgelösten Ich-Kategorie und einem mentalen Zustand, der sich außerhalb einer bestehenden Ich-Kategorie befindet, ist konzeptuell durch die Differenzierung von extrem schwach stabilen kategorialen Zuständen und akategorialen Zuständen fassbar. Auch Prozesse, die sich in bestimmten Phasen schöpferischer Tätigkeit abspielen, lassen sich in

diesem Rahmen beschreiben. Zum Abschluss werden einige spekulative Ideen skizziert, die sich auf das psychophysische Problem und die Abgrenzung von Psyche und Materie beziehen.

Literatur

- Atmanspacher, H. (1992). Categorical and acategorical representation of knowledge. *Cognitive Systems*, 3, 259-288.
- Atmanspacher, H. (1993). *Die Vernunft der Metis*. Stuttgart: Metzler.
- Atmanspacher, H. (2003). Mind and matter as asymptotically disjoint, inequivalent representations with broken time-reversal symmetry. *BioSystems*, 68, 19-30.
- Atmanspacher, H. & Wiedenmann G. (1999). Some basic problems with complex systems. In: T. Koussoulas & P. Groumpos (Eds.), *Large Scale Systems: Theory and Applications*. (pp. 1059-1066). Amsterdam: Elsevier.
- Bailey, A.R. (1999). Beyond the fringe. *Journal of Consciousness Studies*, 6, 141-153.
- Borsellino, A., de Marco A., Alazetta, A., Rinesi, S. & Bartolini, R. (1972). Reversal time distribution in the perception of visual ambiguous stimuli. *Kybernetik*, 10, 139-144.
- Brown, J.W. (2000). *Mind and Nature*. London: Whurr.
- Caspar, F. (2002). Ätiologie und Therapie psychischer Störungen aus der Sicht eines integrativen Modells. In: S. Ahrens and W. Schneider (Eds.), *Lehrbuch der Psychotherapie und psychosomatischen Medizin*. (pp. 569-580). Stuttgart: Schattauer.
- Czikszenmihalyi, M. (1999). *Das flow-Erlebnis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Einstein, A. (ca. 1905). Appendix II in Hadamard (1954).
- Elkana, Y. (1974). *The Discovery of the Conservation of Energy*. Cambridge: Harvard UP.
- Emrich, H.M. (1989). A three-component-system hypothesis of psychosis. Impairment of binocular depth inversion as an indicator of a functional dysequilibrium. *British Journal of Psychiatry*, 155, 37-39.
- Emrich, H. (1990). *Psychiatrische Anthropologie*. München: Pfeiffer.

- Freeman, W.J. (1995). *Societies of Brains*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Frisch M., (1997). *Tagebuch 1946-1949*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Gäng, P. (1996). *Was ist Buddhismus?*. Frankfurt: Campus.
- Galin, D. (1994). The structure of awareness: contemporary applications of William James' forgotten concept of „the fringe“. *Journal of Mind and Behavior*, 15, 375-400.
- Gauss, C.F. (1805). Brief an H.W. Olbers. Published in *Revue des questions scientifiques*, October 1886, p. 575. Reprinted in Hadamard (1954) (p. 15).
- Gebser, J. (1953). *Ursprung und Gegenwart*, Bd. 2. Stuttgart: dtv.
- Grawe, K. (1998). *Psychologische Therapie*. (pp. 453-526). Göttingen: Hogrefe.
- Guckenheimer, J. & Holmes, P. (1983). *Nonlinear Oscillations, Dynamical Systems, and Bifurcations of Vector Fields*. Berlin: Springer.
- Hadamard, J. (1954). *The Psychology of Invention in the Mathematical Field*. New York: Dover.
- Haken, H. & Stadler, M., eds. (1990). *Synergetics of Cognition*. Berlin: Springer.
- Holm, A. (2001). *Selbstmodell und Ich-Begriff*. Unveröffentlichte Studie, Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene e.V., Freiburg.
- James, W. (1950). *Principles of Psychology*, Vol. 1. New York: Dover.
- Jung, C.G. (1995). *Gesammelte Werke*, Band 6. Olten: Walter.
- Kaneko, K. & Tsuda, I. (2000). *Complex Systems: Chaos and Beyond*. Berlin: Springer.
- Kluge, M. (1986). *Augenblicke der Stille*. München: Heyne.
- Kornmeier, J., Bach, M. & Atmanspacher, H. (2004). Correlates of perceptive instabilities in event-related potentials. *International Journal of Bifurcation and Chaos*, 14, 727-736.

- Kruse, P. & Stadler, M., eds. (1995). *Ambiguity in Mind and Nature*. Berlin: Springer.
- Leven, R.W., Koch, B.-P. & Pompe, B. (1994). *Chaos in dissipativen Systemen*. Berlin: Akademie.
- Leweke, F.M., Schneider, U., Radwan, M., Schmidt, E. & Emrich, H.M. (2000). Different effects of nabilone and cannabidiol on binocular depth inversion in man. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 66, 175-181.
- Mangan, P. (1993). Taking phenomenology seriously: the "fringe" and its implications for cognitive research. *Consciousness and Cognition*, 2, 89-108.
- Metzinger, T. (1997). Ich-Störungen als pathologische Formen mentaler Selbstmodellierung. In: G. Northoff (Ed.), *Neuropsychiatrische Phänomene und das Leib-Seele-Problem*. (pp. 169-191). Paderborn: Schöningh.
- Metzinger, T. (1999). *Subjekt und Selbstmodell*. Paderborn: Mentis.
- Musil R. (2002). *Die Verwirrungen des Zöglings Törleß*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Nicolis, J.S. (1991). *Chaotic Information Processing*. Singapore: World Scientific.
- Nyanponika (2000). *Geistestraining durch Achtsamkeit*. Stammbach: Beyerlein & Steinschulte.
- Pauen, M. (2001). *Grundprobleme der Philosophie des Geistes*. Frankfurt: Fischer.
- Paulhan, F. (1901). *Psychologie de l'Invention*. Paris: Alcan.
- Pauli, W. (1948). Brief an M. Fierz vom 7. Januar 1948. In: K. von Meyenn (Ed.) (1993), *Wolfgang Paulis wissenschaftlicher Briefwechsel*, Band III. (pp. 496f) Berlin: Springer.
- Petzold, H.G. (1993). *Integrative Therapie*. Schriften zu Theorie, Methodik und Praxis, Bd. II/1. Paderborn: Junfermann.

- Petzold, H.G. (1996). *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Schriften zu Theorie, Methodik und Praxis, Bd. I/1.* Paderborn: Junfermann.
- Poincaré, H. (1913). *Mathematical creation.* In: J. Hadamard (1954), *The Foundations of Science.* (p. 387. pp. 12ff). New York: Science Press.
- Roberts, B. (1982). *The Experience of No-Self.* Boston: Shambala.
- Scharfetter, C. (1999). *Dissoziation, Split, Fragmentation.* Bern: Huber.
- Schneider, U., Borsutzky, M., Seifert, J., Leweke, F.M., Huber, T.J., Rollnik, J.D. & Emrich, H.M. (2002). *Reduced binocular depth inversion in schizophrenic patients.* *Schizophrenia Research*, 53, 101-108.
- Segal, S. (1997). *Kollision mit der Unendlichkeit. Ein Leben jenseits des persönlichen Selbst.* Bielefeld: Kontext.
- Simonton, D.K. (1988). *Scientific Genius: A Psychology of Science.* Cambridge: Cambridge University Press.
- Stace, W.T. (1960). *Mysticism and Philosophy.* Philadelphia: Lippincott.
- Suzuki, D.T. (1980). *Die große Befreiung.* München: Scherz.
- Suzuki, D.T. (1994). *Wesen und Sinn des Buddhismus.* Freiburg: Herder.
- Tart, C. (1991). *Transpersonale Psychologie.* Düsseldorf: Walter.
- Taylor, E. (1984). *William James on Exceptional Mental States.* Amherst: University of Massachusetts Press.
- Varela, F. (1990). *Kognitionswissenschaft – Kognitionstechnik.* Frankfurt: Suhrkamp.
- Wallace, B.A. (1998). *The Bridge of Quiescence.* Chicago: Open Court.
- Wilber, K. (1988). *Die drei Augen der Erkenntnis.* München: Kösel.

Wulff, D.M. (2000). Mystical experience. In: E. Cardena, S.J. Lynn & S.C. Krippner (Eds.), *Varieties of Anomalous Experience*. (pp. 397-440). Washington: American Psychological Association.

Vita

Harald Atmanspacher studierte Physik in Göttingen, Zürich und München. Promotion 1985 in München, 1986 bis 1988 Reimar Lüst Stipendiat, dann wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Theoriegruppe des Max-Planck-Instituts für extraterrestrische Physik in Garching. Habilitation in theoretischer Physik an der Universität Potsdam 1995. Seit 1998 Leiter der Abteilung Theorie und Datenanalyse am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene e.V. in Freiburg.

Wolfgang Fach, Dipl.-Psych., Psych. Psychotherapeut. Studium in Trier und Freiburg. Seit 1995 wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene e.V. in Freiburg. Außerdem 1996 bis 2001 Mitarbeiter der Ambulanz des Psychologischen Instituts der Universität Freiburg. Tätigkeit als Berater für Menschen mit außergewöhnlichen Erfahrungen und in der Begleitforschung. Freiberuflich Kampfkunstlehrer und Leiter des LongDo-Instituts für Integrative Kampfkunst und Psychologie in Freiburg.

Harald Atmanspacher und Wolfgang Fach*

Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene e.V.
Wilhelmstr. 3a, D-79098 Freiburg

* Außerdem assoziiertes Mitglied des Max-Planck-Center for Interdisciplinary Plasma Science, Garching/München.

Consciousness Mainstreaming

Eine dringende Strategie für die Entwicklung der Bewusstseinsbildung und einer Bewusstseinskultur

Wilfried Belschner

Zusammenfassung

Die Bemühungen der Frauenbewegung, Chancengleichheit zwischen den Geschlechtern zu erreichen, sind seit 1998 insofern erfolgreich, da die Strategie des *Gender Mainstreaming* eine verbindliche EU-Richtlinie geworden ist. Sie bedeutet, dass nun die – bislang meist vernachlässigte - Kategorie Geschlecht („Gender“) grundlegend in allen politischen Entscheidungsprozessen und Maßnahmen zu berücksichtigen ist. In Analogie hierzu wird die Forderung eingebracht, die in der derzeitigen historischen Epoche selbstverständlich gewordene und deshalb vergessene Kategorie Bewusstsein („consciousness“) in alle gesellschaftlichen Entwicklungs- und Entscheidungsprozesse explizit aufzunehmen. Das Ziel der Strategie *Consciousness Mainstreaming* besteht darin, sowohl auf der individuellen Ebene, Prozesse der Bewusstseinsdifferenzierung zu ermöglichen („Bewusstseinsbildung“), als auch auf der institutionellen Ebene die Entwicklung eines förderlichen „bewusstseinszustands-orientierten“ Kontextes („Bewusstseinskultur“) zu etablieren. An Beispielen aus der psychologischen Forschung und der Psychotherapie soll gezeigt werden, dass die Kategorie des Bewusstseins jeweils in der Modellbildung insofern nicht berücksichtigt wird, als „stillschweigend“ von dem Monopol des Alltagsbewusstseins ausgegangen wird. Die (gewollte oder ungewollte) Differenzierung von Bewusstseinszuständen auf Seiten der Professionellen wird als relevanter Wirkfaktor z.B. in der Organisation von Forschungsprozessen oder psychotherapeutischen Interventionen

bislang nicht systematisch kontrolliert. Um sowohl zureichende Modelle für die Forschung als auch zureichende professionelle Handlungspraktiken entwickeln zu können, ist es unverzichtbar, sie jeweils um die Dimension des Bewusstseins zu erweitern.

Stichwörter:

Consciousness Mainstreaming, Bewusstsein, Bewusstseinsbildung, Bewusstseinskultur, Bewusstseinsforschung, Diagnostik des Bewusstseinszustands

1. Das Paradox der schwierig-glücklichen Zeit

Ich will einen politischen Beitrag ankündigen. Dabei werde ich mich auf einen kleinen Ausschnitt meiner Biografie beziehen, um einen m.E. notwendigen Entwicklungsschritt veranschaulichen zu können. Dabei werde ich ein fiktives Gespräch mit Ihnen als Leserin/ Leser führen.

Der Begriff des *Consciousness Mainstreaming* (CM) kann bislang nicht als bekannt voraus gesetzt werden. Sie können vage Vermutungen über dessen Bedeutung anstellen, aber eine besonders sinnvolle Interpretation wird sich kaum auf Antrieb aufdrängen. Ich möchte Sie deshalb beruhigen: Der Begriff des *Consciousness Mainstreaming* war mir bis Anfang 2004 auch noch nicht bekannt – ich habe ihn damals erfunden. Gleichwohl wäre jetzt schon ein wichtiges Ziel erreicht, wenn ich Ihre Neugierde hätte wecken können, indem ich etwas Bekanntes („Consciousness“) mit etwas Unbekanntem („Mainstreaming“) verknüpft habe und daraus für Sie eine Aufgabe mit einem mittleren Schwierigkeitsgrad entstanden ist. Aus den Ergebnissen der Neugier-Forschung wissen wir ja, dass Menschen sich bevorzugt solchen Aufgaben zuwenden.

Ich will im folgenden Text die Entstehung des Begriffs *Consciousness Mainstreaming* nachzeichnen. Dazu will ich mit einem persönlichen Bekenntnis beginnen:

Die letzten 2 Jahre waren für mich eine schwierig-glückliche Zeit.

Sie werden mir entgegenhalten, dass es entweder eine schwierige Zeit oder eine glückliche Zeit gewesen sei. Die Verknüpfung „schwierig-glücklich“ bezeichnet eine Paradoxie, die in einem herkömmlichen westlichen Logik-Verständnis nicht zulässig ist. Dennoch bleibe ich dabei: Es war eine schwierig-glückliche Zeit. Ich bezeichne damit eine Zeitspanne, die wie ein Koan wirkte (Aitken 1991, Kapleau 1994, Looi 1996, Suzuki 1996), der auch nicht rational lösbar ist – ich kann die Bedeutung nur erfahren.

Für den gekonnten Umgang mit Paradoxien hat mir Hugo Kükelhaus 1978 ein Symbol geschenkt, das mich seitdem begleitet. Es ist die Doppelhelix (Abb. 1, Kükelhaus & zur Lippe 1982, 90). Versetzt man die Doppelhelix in eine Drehung, dann glaubt man wahrzunehmen, dass sich an dem *einen* Gegenstand *Doppelhelix* die äußere Wendel aufwärts bewegt, während die innere Wendel sich abwärts bewegt (und umgekehrt). Dies ist aus der Perspektive der Logik nicht möglich. *Ein* Gegenstand kann sich nicht gleichzeitig in *zwei* gegensätzlichen Bewegungen befinden – und doch sagt unsere optische Wahrnehmung, dass gerade zwei gegenläufige Bewegungen „wirklich“ stattfinden.

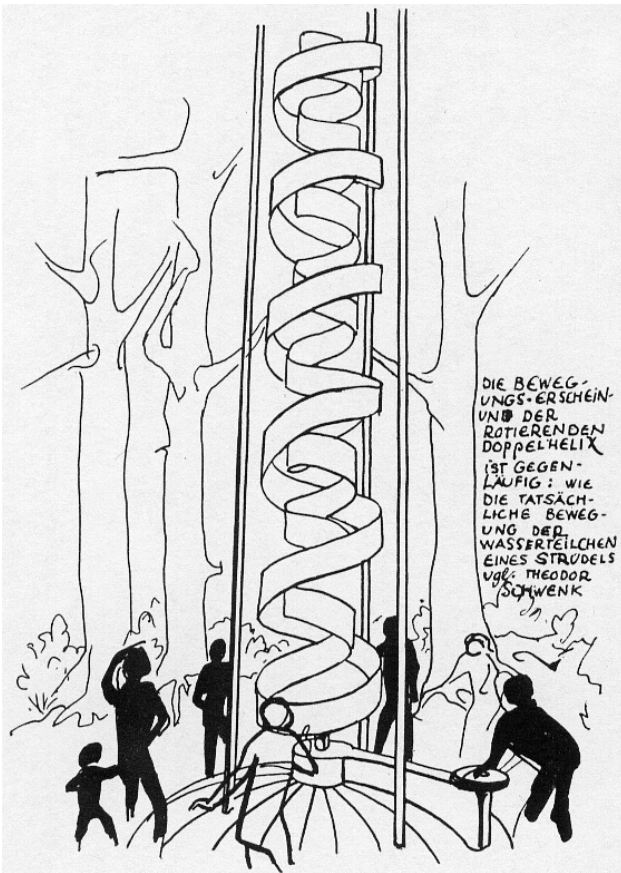


Abb. 1: Die Doppelhelix (Kükelhaus & zur Lippe 1982, 90)

Wie lässt sich nun meine schwierig-glückliche Lebenssituation ab dem Jahre 2002 beschreiben? Ich hatte mich komfortabel in meinem transpersonalen Wohnzimmer eingerichtet. Ich konnte zufrieden mit dem Erreichten sein und mich so richtig wohlfühlen. Ihr Blick in meine transpersonale Kuschelecke wird u.a. folgendes entdecken:

- Das *Deutsche Kollegium für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* (DKTP) war gegründet; es hatte sich als aktiver Verein etabliert und stabilisiert.
- Die *Publikationsreihe Transpersonale Studien* war im Universitäts-Verlag Oldenburg (BIS-Verlag) eingerichtet und die ersten Bände waren mit sehr guter Nachfrage publiziert worden.
- Das *Weiterbildungsangebot Transpersonale Studien* hatte die ersten erfolgreichen Semester bereits absolviert – die TeilnehmerInnen waren zufrieden. Noch wichtiger waren die beiden nächsten Punkte.
- Die Fachklinik Heiligenfeld, Bad Kissingen hatte die Einrichtung der *C3-Stiftungsprofessur „Gesundheitswissenschaften / Transpersonale Psychotherapie“* an der Universität Oldenburg ermöglicht. Es handelte sich um eine Stelle, die für die Universität insofern risikofrei war, da vom Stifter nicht gefordert wurde, nach einer Vorfinanzierungszeit von drei Jahren eine Planstelle der Universität zur Verstetigung der Stelle einzubringen. Es sollte vielmehr eine zusätzliche (!) Professur sein, die entweder extern finanziert wurde oder wieder aus dem Stellenplan der Universität verschwand. Von der Berufungskommission, in der in der Statusgruppe der Hochschullehrer zwei der drei Mitglieder externe Expertinnen einer anderen Universität waren, war in einem Auswahlverfahren eine Liste mit drei sehr qualifizierten Kollegen zusammengestellt worden. Der für das Verfahren zuständige Fachbereichsrat und der Senat als höchstes Beschlussorgan der Universität hatten diesen Listenvorschlag jeweils einstimmig beschlossen. Mit der Verwaltung waren alle relevanten Punkte abschließend in positiver Weise geklärt. Die Besetzung der Professur, bei der in der Denomination der Begriff „transpersonal“ vorkommt, schien nur noch eine Angelegenheit von wenigen Wochen zu sein. Sie können sich vielleicht vorstellen, welche Vorfreude sich in mir ausbreitete – die Vorfreude auf die kollegiale Zusammenarbeit, die Verlockungen gemeinsamer Projekte, - und sicher auch: der Stolz, es erreicht zu haben, dass zum ersten Mal an einer

öffentlichen Hochschule in Deutschland eine Professur mit einer „transpersonalen“ Denomination eingerichtet und besetzt wurde. Zur Einrichtung meines transpersonalen Wohnzimmers gehörte auch der *postgraduale Master-Studiengang „Transpersonale Psychologie“*. Der umfangreiche Antrag war nach mehr als einjährigen, sehr intensiven Vorbereitungsarbeiten fertig gestellt (Anm. 1). Der Antrag bestehend aus dem Begründungstext, der Prüfungsordnung, der Studienordnung, der Zulassungsordnung, der Berechnung des Curriculurnormwertes, dem Finanzplan usw. wurde vom zuständigen Fachbereichsrat einstimmig beschlossen. Der Antrag war mit der Administration und der für Lehre und Weiterbildung zuständigen Vizepräsidentin eingehend beraten worden – auch hier waren positive Übereinkünfte erzielt worden. Ich konnte mich also wieder zurücklehnen, tief durchatmen und mich auf den Start der Weiterbildung freuen. In der Zeitschrift für *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* findet sich in Heft 2 des Jahrgangs 2002 die folgende Mitteilung (S. 106):

Postgradualer Master-Studiengang Transpersonale Psychologie wird eingerichtet

Eine aus dem *Deutschen Kollegium für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* (DKTP) hervorgegangene Initiativgruppe plant die Einrichtung eines viersemestrigen Postgradualen Master-Studiengangs *Transpersonale Psychologie* mit dem universitären Abschluss des M.T.P.. Die Planungen (Erstellung des Curriculums und der Prüfungs- und Studienordnung, der Klärung der Zulassungsvoraussetzungen etc.) sind inzwischen soweit voran geschritten, dass die Zulassung des Studiengangs beantragt werden kann. Der Studiengang soll zum Sommersemester 2003 eröffnet werden. Die Geschäftsstelle des Studiengangs wird an der Universität Oldenburg angesiedelt sein; die Lehrenden werden von Hochschulen und analogen Einrichtungen aus dem In- und Ausland verpflichtet werden. Das Studium wird einerseits Präsenzphasen, andererseits von MentorInnen betreutes Bearbeiten von Lernmaterialien umfassen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: Prof. Dr. Wilfried Belschner, email: wilfried.belschner@uni-oldenburg.de

Es sei nur angemerkt: Für diese Weiterbildung hatten wir ab der Zahl von 200 Nachfragen aufgehört zu zählen.

Sie haben sich jetzt in meinem transpersonalen Wohnzimmer ein wenig umsehen können und Dinge kennen gelernt, die mir damals sehr wichtig waren. Ich konnte also am Ziel meiner Wünsche sein. Die Saat war im Boden – ich konnte mich auf die Ernte freuen. Die Witterung war gut, es gab Sonne und Regen – eine gute Ernte schien wahrscheinlich.

Es kam unvermutet völlig anders! Wie sagt Konfuzius tröstend:

„Bedenke, manches keimt,
was nicht zum Blühen kommt,
und manches blüht,
was nicht zur Reife kommt.“

Das Niedersächsische Hochschulgesetz (NHG) war inzwischen novelliert worden und sprach dem Präsidium und speziell dem Präsidenten umfassende Vollmachten zu. Im § 37 (1) NHG heißt es beispielsweise:

„Das Präsidium leitet die Hochschule in eigener Verantwortung. ... es entscheidet insbesondere über 5. a) über die Einführung, wesentliche Änderung und Schließung von Studiengängen ...

Von dieser Entscheidungsbefugnis machte der Präsident der Universität Oldenburg in großem Umfang Gebrauch. Um es kurz zu machen: Sowohl die Besetzung der Stiftungsprofessur wie auch die Einrichtung des Master-Studienganges wurden vom Präsidenten – ohne weitere Verhandlungen - verhindert. Was hier so nüchtern klingt, war eine Zeitspanne anscheinend nicht enden wollender, heftiger Auseinandersetzungen. Als Beispiel des präsidialen Widerstandes gegen das „Transpersonale“ gebe ich lediglich eine Episode wider.

In einem Telefonat habe ich am 25. April 2003 versucht, mit dem Präsidenten der Universität Oldenburg, Prof. Dr. Siegfried Grubitzsch, das weitere Vorgehen in dem Berufungsverfahren für die Stiftungsprofessur mit der Denomination „*Gesundheitswissenschaften / Transpersonale Psychotherapie*“ zu besprechen. Das Berufungsverfahren war vom zuständigen Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur bereits in Gang gesetzt worden: Der Minister hatte an den Erstplatzierten auf der Berufungsliste einen Ruf erteilt. Dieser hatte den Ruf abgelehnt – er hatte erfolgreich mit seiner Heimat-Universität verhandelt. Der Ruf sollte nun nach den eindeutigen Abstimmungsergebnissen an den auf Platz 2 stehenden Kandidaten ergehen. In dem Telefonat gab mir der Präsident zu verstehen, dass eine Professur mit einer solchen Denomination nicht mehr zu seinen „großflächigen Planungen“ passe. Auf die Frage, welche Denomination die Stiftungsprofessur denn seiner Auffassung nach erhalten solle, machte der Präsident zunächst den Vorschlag, es könne eine Stelle für *Neurobiologie* sein. Auf meinen Einwand, dass diese Ausrichtung der Professur weder mit den gesundheitswissenschaftlichen und klinischen Forschungsinteressen des Stifters der Professur noch mit den Lehr- und Forschungsinteressen der zuständigen Abteilung Gesundheits- & Klinische Psychologie des Instituts für Psychologie übereinstimme, wurde ein zweiter Vorschlag gemacht: Der Präsident der Universität Oldenburg äußerte, es könne auch eine Stelle mit der Denomination *Didaktik der Mathematik* sein.

Das Ausmaß der zynischen Ablehnung des Bereiches *Transpersonale Psychologie* lässt sich durch die Absurdität eines solchen Denominations-Vorschlags m.E. nicht mehr übertreffen.

Dieser Ablehnung des Transpersonalen (die in diesem Fall auch noch durch andere, hier nicht publizierbare Beweggründe mitbedingt war!) begegnet man an vielen anderen Stellen – allerdings nicht immer so offen. Gegen die dem Präsidenten gesetzlich zugestandene Entscheidungsbefugnis gab es kein Einspruchsrecht. Für mich zerbrachen also all die lang gehegten Hoffnungen, an einer

Universität „doch“ einen Schwerpunkt für *Transpersonale* Psychologie und Psychotherapie einrichten zu können, - Hoffnungen, Forschungen zu *transpersonalen* Themen und mit *transpersonalen* Methoden betreiben zu können, usw. Stattdessen sah ich mich der Willkür eines Präsidenten ausgesetzt.

Wie komme ich nun aber in einer solchen schwierigen Lebenssituation dazu, von einer *glücklichen Zeit* zu sprechen? Ich wurde doch in meiner transpersonalen Kuschelecke, in der ich mich so komfortabel eingerichtet hatte, bis ins Mark aufgerüttelt und aufgeschreckt. Meine „Herzenswünsche“ schienen auf Dauer vereitelt zu werden!

2. Der Sprung: Bewusstsein als übergreifendes Konzept

Der Widerstand und die Ablehnung, die ich Ihnen hier an einem persönlichen Beispiel geschildert habe, ist ein durchgängiges Merkmal – zumindest - im Hochschulbereich. Ich fragte mich, womit diese Distanzierung zusammenhängen könnte. Warum war und ist es so gefährlich für Kolleginnen und Kollegen, wie ich es in dieser Zeit nahezu täglich erfahren konnte, mit dem Begriff „*transpersonal*“ in Kontakt gebracht zu werden?

Mir fiel ein, dass es zwar im Bereich der psychologischen Praxis eine wachsende Akzeptanz für den thematischen Bereich des Transpersonalen gibt. Als Beleg sei auf die Resonanz für die Tagung „*Spirituelle und transpersonale Dimensionen der Psychotherapie*“ 2002 in Bad Kissingen hingewiesen: Dort musste die Anmeldeleiste 10 Tage vor der Eröffnung beim Stand von 1000 TeilnehmerInnen geschlossen werden, da die Grenze der Raumkapazität erreicht war. Aber in der politischen Öffentlichkeit und in akademischen Kreisen besteht weiterhin eine fundierte Unkenntnis, die durch die vielfältigsten Vorurteile aufgefüllt wird.

Diese Aussage ist gültig, auch wenn man geneigt ist, sie zu relativieren, indem man sich beispielsweise die Publikationen der American Psychological Association (APA) betrachtet: Von dieser

sehr auf Reputation bedachten Organisation werden seit 1996 Bücher publiziert, die im Titel deutlich erkennbar den Begriff „religious“ oder „spiritual“ enthalten (z.B. Shafranske (1996): *Religion and the clinical practice of psychology*; Richards & Bergin (1997): *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy*; Miller (1999): *Integrating spirituality into treatment*; Richards & Bergin (2003): *Casebook for a spiritual strategy in counseling and psychotherapy*; Sperry & Shafranske (2004): *Spiritually oriented psychotherapy*).

Welcher Ausweg aus dieser unbefriedigenden Situation konnte hier auftauchen? Ich will wieder auf meine persönliche Erfahrung zurückgreifen. Ich war in meiner transpersonalen Kuschelecke aufgeschreckt worden. Dank des autoritären Eingreifens des Präsidenten wurden die mir auch persönlich so wichtigen „transpersonalen“ Projekte verhindert. Nichts ging mehr! Ich konnte die Situation als eine Situation der Ohnmacht, der Niederlage und des Kontrollverlustes interpretieren. Ich stand nach zwei Jahren des intensiven Einsatzes mit leeren Händen da.

In dieser Situation tauchte ein Satz von Michaela Özelsel aus ihrem Erfahrungsbericht einer traditionellen Derwischklausur auf:

„... Es gibt wirklich nur einen Weg: ... absolutes Aufgeben des eigenen Für-sich-Wollens. Das freiwillige Hingeben dessen, was einem am liebsten ist.“ (Özelsel 1993, 74)

Aber die leeren Hände bedeuteten zugleich auch die Fülle aller Möglichkeiten – welch ein Geschenk (Belschner 2005b)! Plötzlich war nicht mehr Verlust das mich beherrschende Thema, sondern Befreiung, neue Offenheit. Es war mir nicht nur kognitiv klar, dass es eines neuen übergreifenden Konzeptes bedurfte:

- eines Konzeptes, in dem das Transpersonale aufgehoben ist,
- eines Konzeptes, in dem unser vertrautes Alltagsbewusstsein und die höheren Bewusstseinszustände ihren jeweils angemessenen Ort finden können,
- eines Konzeptes, in dem nicht mehr missionarisch oder orthodox für oder gegen einen bestimmten Bewusstseinszustand gekämpft

wird, sondern in dem Alltagsbewusstsein und höhere Bewusstseinszustände als komplementär geachtet werden.

Wie lässt sich nun dieses übergreifende Konzept beschreiben? Es gibt eine Vielzahl von psychologischen Konzepten und Modellen, die unter den Begriffen „Religion“, „Spiritualität“ oder „transpersonal“ entwickelt und propagiert werden. *Aber es gibt noch keine elaborierte, allgemein verbindliche psychologische Rahmentheorie für diesen thematischen Bereich.*

Feststellen lässt sich: Die unter den Begriffen *spirituell, religiös oder transpersonal* organisierten Konzepte und Studien sind in einem Etwas fundiert, das in der Regel im professionellen Handeln in Forschung und Praxis nicht näher expliziert wird. Wir können nun fragen; In welchem übergreifenden psychologischen Konzept könnten alle diese Konzepte des *Religiösen, Spirituellen, Transpersonalen* zusammen gefasst und begründet werden? Was ist ihr gemeinsamer Nenner?

Meine Antwort lautet:

Der gemeinsame Nenner sind Prozesse des Bewusstseins.

All die Forschungen und all die therapeutischen Praxisanleitungen, die unter diesen drei Begriffen unternommen werden, können zusammengefasst werden, indem wir sie unter der *Perspektive des Bewusstseins* re-konzeptualisieren. Die scientific community verhält sich zur Zeit gegenüber den Begriffen *spirituell, religiös oder transpersonal* weder wertneutral noch akzeptierend, sondern diese drei Begriffe werden als stringente Indikatoren für unwissenschaftliche Umtriebe interpretiert (vgl. beispielsweise Jaeggi, Rohner & Wiedemann 1990, 68).

Mit der Einführung der Perspektive des Bewusstseins werden die drei Begriffe entbehrlich. Damit kann eine offene kommunikative Situation entstehen. Denn der Begriff des Bewusstseins ist nicht derart negativ oder gar aversiv aufgeladen. Wir könnten also

annehmen, dass eine *Psychologie des Bewusstseins* nicht von vornherein gegen negative Vorurteile ankämpfen muss (Belschner 2005a).

Mit dieser Umstrukturierung in mir entstand eine neue Aufbruchstimmung: die alten transpersonalen Projekte hatten sich aufgelöst und waren doch noch existent. Jetzt allerdings eingebettet in einem neuen Bezugssystem, - dem Bezugssystem eines umfassenderen Modells von Bewusstseinszuständen. Jetzt hatte sich auch meine Lebenssituation mittels des anscheinend willkürlichen präsidentialen Handelns gewandelt: ich war in meiner Entwicklung durch den Präsidenten gefördert worden, - auch wenn er das sicher nicht beabsichtigt hatte. Aber ich musste mir auch zugestehen, dass ich zu diesem Zeitpunkt das harsche Handeln des Präsidenten benötigt hatte, um mein transpersonales Wohnzimmer zu verlassen. Und ich kann nun freimütig zugeben, dass ich mich in dem neuen *Wohnzimmer des Bewusstseins* ausgesprochen gerne aufhalte und es ständig neu erkunde. Die *glückliche Zeit* konnte beginnen. Aber sie bedurfte der Zeit der Krise, des Leidens, der Loslösung von dem Liebgewonnenen.

3. Bewusstsein als eine unabhängige Variable

Hier muss ich nun auf eine Besonderheit, man könnte auch sagen auf eine Merkwürdigkeit der psychologischen Theorieentwicklung in den letzten Jahrzehnten hinweisen. Als These formuliert: Die Dimension des Bewusstseins wird derzeit nur in unzureichendem Ausmaß in der psychologischen Modellbildung als unabhängige Variable berücksichtigt. Diese These kann ich auf zweifache Weise belegen.

Beleg 1:

Wenn Sie vor Ihrem inneren Auge beispielsweise Ihnen bekannte wissenschaftliche psychologische Fachzeitschriften vorbeiziehen lassen und sich dann fragen: Ist in den Beiträgen die Dimension des Bewusstseins im Sinne einer *unabhängigen Variable* eingeführt worden? Wie ist das bei der *Zeitschrift für klinische Psychologie*, *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, *Diagnostica*, *Psychologische Rundschau*, *American Psychologist*, *Health Psychology* usw.? Die

Antwort ist in allen Fällen wahrscheinlich: Sie kennen keine entsprechende Publikation.

Beleg 2:

Oder untersuchen wir die Inhaltsverzeichnisse von zwei im Jahre 2003 erschienenen Handbücher für diagnostische Instrumente, die sowohl im Sinne von Forschungsinstrumenten als auch für die professionelle psychosoziale Praxis genutzt werden können:

- Lopez, S.J. & Snyder, C.R. (2003). Positive Psychological Assessment. Washington: American Psychological Association.
- Schumacher, J., Klaiberg, A. & Brähler, E. (Hrsg.) (2003). Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden. Göttingen: Hogrefe.

In beiden Handbüchern finden wir keine Überschrift, die auf die Dimension des Bewusstseins verweist, weder als zusammenfassendes Kriterium für die Klassifikation von Testverfahren noch als Merkmal für die Beschreibung eines einzelnen Testverfahrens. Diese zu geringe Analysetiefe in der Forschung und in der psychologischen Praxis hat weitreichende Folgen:

- Es entsteht ein zusammenhangloses Nebeneinander von Modellen.
- Es entsteht ein verwirrendes Puzzle von Studien, die nicht aufeinander bezogen werden können. Da die zugrundeliegenden Basissätze der Studien nicht erfasst sind, kommt es auch nicht zu einer systematischen Weiterentwicklung in der Forschung.
- Es werden immer neue Messinstrumente und Tests vorgestellt, deren Entwicklung nicht einer konsistenten Strategie folgt.

Es wird vielmehr in der psychologischen Forschung und in der psychologischen Handlungspraxis von der Selbstverständlichkeit eines Monopols des Alltagsbewusstseins ausgegangen. Dies hat weitreichende Konsequenzen für die psychologische Forschung und die professionelle Handlungspraxis.

Konsequenz 1

In der psychologischen Forschung wird (in der Regel) bei der Planung von Experimenten und empirischen Studien die Dimension des Bewusstseins nicht als unabhängige Variable berücksichtigt.

Konsequenz 2

In der Psychotherapie wird (in der Regel) die (gewollte bzw. ungewollte) Modulation von Bewusstseinszuständen beim Psychotherapeuten nicht als eine relevante Variable hinsichtlich des Verlaufs und des Ergebnisses von psychotherapeutischen Interventionen berücksichtigt.

Indem also sowohl aus der psychologischen Forschung wie auch aus der psychologischen Handlungspraxis die Dimension des Bewusstseins ausgespart wird, werden

- (1) unzulängliche Theorien und Modelle entwickelt und es werden
- (2) die Professionellen in eine psychologische Handlungspraxis hineinsozialisiert, die nicht die Effektivität und Effizienz erreichen kann, die eigentlich möglich wäre.

Mein Vorschlag für eine übergreifende Rahmentheorie besteht also darin, die Dimension des Bewusstseins als DIE entscheidende Basisvariable der Psychologie zu begreifen. Damit soll der derzeitige Zustand, diese Dimension zu übersehen oder sie als irrelevant einzuschätzen, überwunden werden. Welches Basismodell schlage ich nun vor?

4. Das Bewusstseins-Potential des Menschen

Neben dem uns vertrauten Bewusstseinszustand des Alltags-Wachbewusstseins kennen wir noch weitere Bewusstseinszustände wie z.B. den des Schlafens oder des Träumens (Baruss 2003, Freeman 2003, Scharfetter 1996). Es ist aber zu ergänzen:

Der Mensch hat das Potential zu weiteren Bewusstseinszuständen.

Diese Bewusstseinszustände bezeichnen wir in der Psychologie als „veränderte“ oder „höhere Bewusstseinszustände“. Das Alltags-Wachbewusstsein bildet den einen Pol einer Dimension hin zu einem

zweiten Pol, den wir nun mit „höhere Bewusstseinszustände“ bezeichnen (Abb. 2). Um das Potential der menschlichen Bewusstseinszustände zu beschreiben, können wir also eine Dimension mit den beiden Polen „Alltags-Wachbewusstsein“ und „höhere Bewusstseinszustände“ aufspannen. Auf dieser Dimension können wir die Vielfalt der Bewusstseinszustände lokalisieren. Damit wird eine neue *Bewusstseinskultur* postuliert, da nun das Alltags-Wachbewusstsein sein scheinbar selbstverständliches Monopol verliert.



Abb. 2: Die Dimension der Bewusstseinszustände

5. Die Konstruktion von Wirklichkeit in westlichen Kulturen

Das Alltagsbewusstsein lässt sich durch fünf Kriterien beschreiben:

(1) der dreidimensionale Raum

- (2) die lineare Zeit
- (3) die Subjekt-Objekt-Trennung
- (4) die Kausalität
- (5) die Ich-Organisation

Mit Hilfe dieser fünf Kriterien konstruieren wir unsere ganz alltägliche Wirklichkeit, - die Wirklichkeit, in der wir uns (in der Regel) ganz vertraut und selbstverständlich bewegen. Sie sind uns so selbstverständlich geworden, dass wir sie – als den tragenden Grund unserer Lebenswelt - gar nicht mehr bemerken. Und im Gegensatz dazu gilt auch: alle psychischen Vorgänge und Zustände, die diese fünf Kriterien nicht erfüllen, beurteilen wir als *unnormal, abweichend, pathologisch, krank, gestört* ... Ich will diese fünf Kriterien zur Konstruktion der alltäglichen Wirklichkeit hier nur kurz erläutern (Belschner 2004a).

(1) *Der 3-dimensionale Raum:*

Seit unserer frühesten Kindheit werden wir hineinsozialisiert in eine Wirklichkeit, in der es für den Raum drei Dimensionen gibt: Länge, Breite und Höhe. Zu dieser Vorgabe für die Wahrnehmung des Raumes gibt es in unserem Erleben keine Ausnahme (Le Poidevin 2003, Malin 2003).

(2) *Die Linearität der Zeit:*

In unserer alltäglichen Wirklichkeit erleben wir die Zeit als einen Strom, der eindeutig und unumkehrbar in eine bestimmte Richtung fließt. Der Zeitpfeil ist ausschließlich von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft gerichtet (Le Poidevin 2003, Malin 2003).

(3) *Die Subjekt-Objekt-Trennung:*

Wir leben in einer Wirklichkeit, in der die Erfahrung der Trennung von Subjekt und Objekt als kulturelle Norm gültig ist. Wir erfahren uns beispielsweise als in einem Körper befindlich, der uns und nur uns zugehörig ist, der definierte Ausmaße in einem dreidimensionalen Raum aufweist und der mit allen anderen belebten und unbelebten Objekten in einem Raum nicht verbunden ist. Wir leben somit in einer Wirklichkeit, in der anstelle von Verbundenheit (Walach 2001) das

Erleben von Trennung basal ist. Wir werden hineinsozialisiert in eine phänomenale Welt der Abgetrenntheit, der Vereinzelung und der Isolation.

(4) *Die lokale Kausalität:*

Wir verfügen über einen empirisch (und wissenschaftlich) gesicherten Fundus von Annahmen, wodurch ein Geschehen an einem bestimmten Ort zu genau diesem Zeitpunkt bewirkt wird. Wir nehmen an, dass sich ein Geschehen nach den als logisch und rational anerkannten Regeln und („Natur“-)Gesetzen vollzieht, die in der westlichen Kultur gültig sind.

(5) *Die Ich-Organisation:*

Damit ich mich als abgetrennt von allem anderen wahrnehmen kann, muss ich mich selbst als ein individuelles Organisationszentrum wahrnehmen können. Dieses muss sich, um den Anforderungen der westlichen Kulturen entsprechen zu können, als Mittelpunkt des individuellen Fühlens, Denkens und Handelns wahrnehmen können. Es wird weiterhin gefordert, dass es in der Lage ist, die Prozesse des Fühlens, Denkens und Handelns zu steuern und zu regulieren, das heißt, es muss all diese Prozesse *wirkungsvoll kontrollieren* können.

Das alltägliche Bild von uns selbst ist somit untrennbar eingebettet in den Bezugsrahmen der westlichen Kultur. Diese macht mittels der fünf Kriterien klare Vorgaben, in welchem Bezugssystem wir das Bild von uns selbst entwerfen sollen. Mit ihrer Hilfe konstruieren wir die für uns verbindliche Wirklichkeit. Wir werden in diese Wahrnehmungsprozesse von Kindheit an eingeübt. Je länger diese fünf Kriterien ausschließlich in der hier benannten Version in den Einübungsprozessen unserer Biografie angewendet werden, desto eindeutiger leben wir in einem sehr spezifischen *Zustand des Bewusstseins*, der hier als *Alltags-Wachbewusstsein* benannt wird.

6. Die Differenzierung von Bewusstseinszuständen

Ich hatte die Dimension der Bewusstseinszustände mit den beiden Polen Alltagsbewusstsein und Höhere Bewusstseinszustände

eingeführt (Abb. 2). Für die weitere Argumentation ist nun die Frage wichtig:

Mit welchen Bewusstseinszuständen können wir die noch leere Fläche zwischen den beiden Polen füllen?

Durch die Annahme einer Dimension verabschieden wir uns von einem Modell, das nur zwei Zustände kennt – Alltagsbewusstsein bzw. höhere Bewusstseinszustände. Es wird jetzt vielmehr postuliert, dass es graduelle Übergänge gibt. Das bedeutet, dass die kulturelle Forderung auf unbedingte und zeitstabile Einhaltung der fünf Kriterien gelockert werden könnte. Es würden dann Bewusstseinszustände erfahrbar werden können, die als normal zu gelten haben und die lediglich innerhalb der derzeitigen kulturellen Standards als *unbekannt, ungebräuchlich, außergewöhnlich oder erwartungswidrig* bewertet werden.

Es würden auch viele leichte Alterationen von Bewusstseinszuständen, die schon jetzt als normal akzeptiert werden, auf dieser Dimension platziert werden können: z.B. solche Phänomene wie Entspannung, Staunen, Flow (Czikszenmihalyi 2000). Dadurch würde vermutlich die Akzeptanz von Bewusstseinszuständen, die auf der Dimension weiter rechts anzusiedeln sind, gesteigert werden können.

In der Abbildung 3 sind eine Reihe von Bewusstseinsphänomenen aufgezählt. Wenn ein Bewusstseinsphänomen sich nur wenig vom Alltags-Bewusstsein unterscheidet, dann ist es näher am linken Pol der Grafik zu lokalisieren: die Kriterien der linearen Zeit, des dreidimensionalen Raums, der Subjekt-Objekt-Trennung und der Kausalität behalten noch weitgehend ihre Gültigkeit. Wenn aber diese Kriterien ihre Bedeutung zunehmend verlieren, dann wird ein Bewusstseinsphänomen eher und vermehrt die Merkmale der „höheren Bewusstseinszustände“ aufweisen und wird deshalb näher an den rechten Pol heranrücken (Apel 2004). Wir erhalten somit eine Übersicht über mögliche Bewusstseinsphänomene und über ihre

Verteilung auf der Bewusstheits-Dimension, d.h. wir zeichnen eine Landkarte der Bewusstseinszustände, eine Topografie.



Abb. 3: Die Topografie der Bewusstseinszustände

Zu dieser Landkarte der Bewusstseinszustände lassen sich die folgenden vier Punkte anmerken:

1. Wir können uns auf dem Kontinuum zwischen den beiden Polen Alltagsbewusstsein vs höhere Bewusstseinszustände bereits in ganz alltäglichen Situationen hin und her bewegen. Die Veränderung unseres Bewusstseinszustandes ist uns somit ein ganz vertrauter Vorgang.
2. Wenn wir in den Methoden der Lenkung unserer Aufmerksamkeit und Achtsamkeit (in Zukunft) geübter sind, dann können wir uns auch von dem Pol des Alltags-Wachbewusstseins in einem „ganz normalen“ psychischen Prozess weiter entfernen (Jäger 2000).

3. Ist diese Kompetenz zur Bewusstseins-Modulation trainiert, dann werden wir feststellen können, dass wir die Veränderung des Bewusstseinszustandes auch absichtlich und gezielt einleiten können: Wir können dann bei uns selbst höhere Bewusstseinszustände im Sinne einer Fertigkeit induzieren.

4. Im Alltags-Wachbewusstsein erleben wir uns eingeengt auf unsere begrenzte Person: wir erfahren uns als ein personales, ich-zentriertes Organisationszentrum. Je intensiver und häufiger wir Bewusstseinsphänomene erleben, die auf der Dimension weiter zum rechten Pol eingeordnet werden, desto mehr öffnen und weiten wir uns. *Bewusstseinsweitung* bedeutet, wir können durchlässig werden für höhere Bewusstseinsereignisse und werden dies nicht länger als einen außergewöhnlichen, sondern als einen „normalen“ psychischen Prozess erleben (Kohls 2004).

Wenn wir dieses Ziel der Normalisierung von höheren Bewusstseinszuständen erreichen wollen, brauchen wir eine neue *Bewusstseinskultur*. In ihr würde die Differenzierung von Bewusstseinszuständen als eine wichtige Sozialisationsaufgabe angesehen werden.

Das Potential des Menschen, gezielt unterschiedliche Bewusstseinszustände bei sich zu induzieren, wird in westlichen Kulturen (noch) nicht als Ressource wahrgenommen. Dem können wir eine andere Prioritätensetzung in der indischen Kultur gegenüber stellen, wenn wir dem indischen Psychoanalytiker Sudhir Kakar in seinen Aussagen zur Kultur der Bewusstseinsdifferenzierung folgen.

„Menschliche Freiheit scheint also im traditionellen indischen Kontext eine Zunahme der Möglichkeit zu bedeuten, unterschiedliche innere Zustände zu erfahren, während sie gleichzeitig das Handeln in der äußeren Welt auf Stereotype und fraglose Anpassung beschränkt. In Indien betont man das Streben nach innerer Differenzierung, während die Außenwelt konstant gehalten wird. Im Gegensatz hierzu hängt die Vorstellung von Freiheit im Westen mit einer Zunahme des Handlungspotentials in der Außenwelt und einer Erweiterung der Auswahlmöglichkeiten zusammen, während der innere Zustand des Menschen konstant gehalten wird, nämlich im

Zustand eines rationalen Wachbewusstseins, von dem andere Weisen der inneren Erfahrung als Abweichungen ausgeschlossen sind.“ (Sudhir Kakar 1982, 281)

7. Die Entwicklung einer neuen Bewusstseinskultur

Wenn wir also die kulturellen Voraussetzungen für eine zukünftige Kultur gestalten wollen, in der die Differenzierung von Bewusstseinszuständen als „normal“ akzeptiert werden und in der „höhere Bewusstseinszustände“ nicht unter den Verdacht der Psychopathologie geraten sollen, dann können wir uns fragen: Von wem können wir etwas lernen? Gibt es zumindest ein gesundheitspolitisches Beispiel, in dem es gelang, die öffentliche Meinung für die Entwicklung eines neuen kulturellen Verständnisses konstruktiv zu beeinflussen?

Als Referenzbeispiel will ich auf den zeitgeschichtlichen Prozess zur Etablierung des Begriffes des „*gender mainstreaming*“ hinweisen. Es handelt sich dabei um eine Strategie zur Herstellung von Chancengleichheit zwischen den Geschlechtern (Meyer 2001, Sonntag 2002). Die Kategorie Geschlecht („Gender“) soll grundlegend, d.h. in den Mainstream der politischen Entscheidungsprozesse aufgenommen werden. „Bei allen künftigen politischen Maßnahmen, bei ihrer Planung, Durchführung und Evaluation, ist zu prüfen, welche Auswirkungen sie auf Männer und Frauen haben oder haben werden.“ (Meyer 2001, 3) Gender Mainstreaming ist vom Europarat seit 1998 in der folgenden Zieldefinition beschrieben: „Gender Mainstreaming besteht in der (Re-)Organisation, Verbesserung, Entwicklung und Evaluation der Entscheidungsprozesse, mit dem Ziel, dass die an politischer Gestaltung beteiligten AkteurInnen den Blickwinkel der Gleichstellung zwischen Frauen und Männern in allen Bereichen und auf allen Ebenen einnehmen.“ (Krell, Mückenberger & Tondorf 2000)

Die Analogie kann nun darin bestehen, ein neues Schlüsselwort in die psychologische Forschung und in die psychologische Handlungspraxis einzuführen. Dafür schlage ich den Begriff *consciousness mainstreaming* vor.

Mit diesem Begriff wird die folgende Intention verbunden: Die Kategorie des Bewusstseins wird grundlegend in die Planung, Durchführung und Evaluation von psychologischen Studien in der Grundlagenforschung wie auch in deren Anwendungsfeldern einbezogen. Studien, die diese Kategorie nicht explizit in ihren Designs berücksichtigen, werden nicht länger in die Forschungsförderung einbezogen.

Diese Aussage wird zunächst ob ihrer Radikalität Erstaunen, vielleicht sogar Widerspruch, Ablehnung und Empörung auslösen. Beim Umgang mit solchen Reaktionen erinnere ich mich an die nimmermüde Beharrlichkeit, mit der Mitarbeiterinnen in meiner Abteilung Gesundheits- und Klinische Psychologie über Jahre hinweg in ganz alltäglichen Situationen und gerade bei der Entwicklung von Forschungsprojekten auf die Notwendigkeit der Kategorie „Gender“ verwiesen. Ich lade Sie an dieser Stelle zu einem Gedankenexperiment ein. Erinnern Sie sich, wie oft Sie im vergangenen Jahr als GutachterIn für Beiträge zu Zeitschriften oder für Forschungsvorhaben angesprochen wurden. Gehen Sie nun bitte diese Beiträge oder die Forschungsanträge in Gedanken durch und prüfen Sie, ob darin die Kategorie „Bewusstsein“ explizit berücksichtigt wurde. Wenn dies nicht der Fall war, hätten Sie die Möglichkeit und unter Anwendung der Leitkategorie „consciousness“ sogar die Pflicht gehabt, den jeweils spezifischen Beitrag bzw. Antrag zurückzuweisen. Hinsichtlich der Etablierung der Leitkategorie „consciousness“ sind wir also nicht machtlos! Die Entwicklung einer neuen Kultur des Bewusstseins könnte also in unserem beruflichen Alltag mit potenten Mitteln unterstützt werden.

8. ICF – eine wichtige Unterstützung durch die WHO

Mit der Strategie des Gender Mainstreaming haben wir eine „offizielle“ gesundheitspolitische Unterstützung für eine analoge Vorgehensweise zur Förderung der Kategorie des Bewusstseins finden können. Auf der fachlichen Ebene kann ebenfalls auf ein Dokument von unübersehbarer Reputation verwiesen werden: Es ist die im Jahre 2001 durch die Weltgesundheitsorganisation etablierte

International Classification of Functioning, Disability and Health, ICF (WHO 2001).

Im Kapitel 1 des ICF finden wir unter der Überschrift *Mental functions* die Subkategorie *Global mental functions* (b110-b139); diese Klasse von Funktionen ist weiter spezifiziert durch die Subkategorie

Consciousness functions (b110):

General mental functions of state of awareness and alertness, including the clarity and continuity of the wakeful state.

Diese Klasse ist wiederum spezifiziert durch die Subkategorien

b1100 *State of consciousness*

b1101 *Continuity of consciousness*

b1102 *Quality of consciousness*

b1108 *Consciousness functions, other specified*

b1109 *Consciousness functions, unspecified*

Der in diesem Beitrag entwickelte Vorschlag ermöglicht eine Beschreibung und Differenzierung für die Kategorie b1100 State of consciousness, b1101 Continuity of consciousness und b1102 Quality of consciousness an.

Im ICF werden die folgenden Beschreibungen angeboten:

b1100 State of consciousness

Mental functions that when altered produce states such as clouding of consciousness, stupor or coma

b1101 Continuity of consciousness

Mental functions that produce sustained wakefulness, alertness and awareness and, when disrupted, may produce fugue, trance or other similar states

b1102 Quality of consciousness

Mental Functions that when altered effect changes in the character of wakeful, alert and aware sentience, such as drug-induced altered states or delirium

Was wir als integrale Bewusstseins-ForscherInnen zur Weiterentwicklung einer Psychologie des Bewusstseins beitragen können, besteht darin, die „positive“, „normale“, „nicht abweichende“ Seite all dieser Bewusstseinsphänomene zu beschreiben. Das ICF ist – wie aus den Beschreibungen hervorgeht - immer noch einer Präferenz für die Beschreibung abweichender und abnormaler Phänomene verhaftet. Analog zur „Positive Psychology“ (Seligman & Csikszentmihalyi 2000) brauchen wir einen Wandel in der professionellen Mentalität, nämlich, den Menschen aus der Perspektive seines Potentials, seiner Ressourcen und seiner Fähigkeiten zu sehen und zu begreifen. Eine Psychologie des Bewusstseins sollte insofern einen Bias für diese „neue“ Perspektive bevorzugen.

2. Instrumente zur Diagnose der Bewusstseinsdifferenzierung

Ich hatte in diesem Beitrag gefordert, dass die Kategorie „Bewusstsein“ als unabhängige Variable in die Studiendesigns aufgenommen werden sollte. Wir können also fragen, ob wir bereits über entsprechende Instrumente verfügen, die eine adäquate „bewusstseinszustands-orientierte“ Gestaltung der Experimente bzw. der empirischen Untersuchungen ermöglichen würden (Tart 1978, 65). Ich will deshalb abschließend beispielhaft auf einige Werkzeuge hinweisen, die geeignet sind, solche Differenzierungen der Bewusstseinszustände abzubilden, die über das Alltagsbewusstsein hinausgehen (Tab. 1). Für den Einsatz als Forschungsinstrumente bedarf es dazu in der Regel einer redaktionellen Anpassung der Instruktion an den Untersuchungszweck.

Instrument	Autor(en)
Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)	Buchheld & Walach (2001)
Fragebogen zur Meditationstiefe	Piron (2003)
Außergewöhnliche Erfahrungen	Kohls (2004), Kohls, Friedl &

	Walach (2001)
Wirkfaktor Präsenz / Bewusstseinshaltungen im psychotherapeutischen Prozess (BPP)	Belschner (2002)
Transpersonales Vertrauen (TPV)	Belschner (1998), Belschner & Krischke (2005)
Achtsames Forschen (AF)	Belschner (2001), Belschner & Koch-Göppert (2004)
Integrativen Verlaufsskalen (IVS- 39)	Bantelmann (2005)

Tab. 1: Instrumente zur Diagnostik der Bewusstseinsdifferenzierung
Eine Mehrzahl weiterer brauchbarer Instrumente findet sich in der
Sammlung diagnostischer Verfahren, herausgegeben von Yeginer
(2000).

In einem gerade begonnenen Forschungsprojekt wollen wir –
aufbauend auf dem Konzept der Abschnitte 4 und 5 dieses Beitrags –
eine Reihe von Instrumenten systematisch begründet konstruieren.
Der in diesen Abschnitten skizzierte Bezugsrahmen ermöglicht es
auch, bereits vorhandene Instrumente zu ordnen (Belschner 2004b).
Entsprechend diesem Konzept werden wir neun diagnostische
Bereiche zu unterscheiden haben.

1. Das individuelle Wissen und die individuelle Akzeptanz der
Kriterien des Alltagsbewusstseins (linker Pol A in Abb. 2)
2. Die individuell erlebte Annahme über die Striktheit einer Kultur,
mit der diese die Akzeptanz der Kriterien des Alltagsbewusstseins
erwartet und durchsetzen wird
3. Das individuelle Wissen, die individuelle Erfahrung und die
individuelle Akzeptanz der Kriterien höherer
Bewusstseinszustände (rechter Pol B in Abb. 2)
4. Die individuell erlebte Erlaubnis einer Kultur für die Erfahrung
höherer Bewusstseinszustände
5. Die Erfahrung (einer Vielfalt) spezifischer psychologischer
Phänomene, die auf dem Kontinuum des Bewusstseins zwischen
den Polen A und B lokalisiert werden können

6. Die individuelle Fähigkeit, zwischen verschiedenen Zuständen des Bewusstseins differenzieren zu können
7. Die individuelle Fähigkeit, eine spezifische Weite des Bewusstseins für ein bestimmtes Zeitintervall beizubehalten
8. Die individuelle Fähigkeit, spezifische psychologische Bewusstseinsphänomene, speziell solche der höheren Bewusstseinszustände, zu induzieren
9. Die individuelle Fähigkeit, psychologische Phänomene der höheren Bewusstseinszustände zu regulieren.

Ich bin mir sicher, dass eine ausgesprochen anregende Periode der Forschungsarbeit mit dieser Rekonzeptualisierung der Psychologie als einer *Psychologie des Bewusstseins* vor uns liegt. In dem gerade erschienenen Trendreport 2005 zu den kulturellen und gesellschaftlichen Entwicklungen stellen Horx & Horx fest, dass innerhalb des Megatrends Gesundheit die Phasen der „Wellness“ und der „Selfness“ nun abgelöst würden durch die Phase der „Mindness“ (Horx & Horx 2004). Die von mir geforderte Einführung des Leitbegriffs *Consciousness Mainstreaming* benennt die gleiche Zielsetzung.

Summary

The conclusion of this article is that we need *Consciousness Mainstreaming* as a new term that guides research and professional acting. Consciousness Mainstreaming means that we accept (a) the human potential for the differentiation of states of consciousness and (b) the normality of higher/ altered states of consciousness. There is striking evidence that consciousness is till now not seen as an independent variable, neither in the design of research studies nor in professional acting. A systematic frame of reference is suggested for the construction of diagnostic instruments that could be used as tools in research and professional practice.

Keywords

consciousness, consciousness mainstreaming, education of consciousness, culture of consciousness, diagnostic instruments.

Anmerkungen

1 Ich danke Frau Dipl.-Psych. Gudrun Koch-Göppert für ihren unermüdlichen Einsatz und die Bewältigung der komplexen Materie. Zur Dokumentation der Antragsunterlagen siehe Belschner & Koch-Göppert (2003). An der Formulierung des Antrags waren die Mitglieder des DKTP-Vorstands, aber auch viele weitere Kolleginnen und Kollegen, die ihre Unterstützung und ihre Mitarbeit signalisierten, beteiligt.

Literatur

- Aitken, R. (1991). Zen als Lebenspraxis. München: Diederichs.
- Apel, D. (2004). Non-Relational Awareness. (Unpublished paper) Wien/ New York.
- Bantelmann, J. (2005). Die Integrativen Verlaufsskalen (IVS-39). Münster: LIT Verlag. (im Druck)
- Baruss, I. (2003). Alterations of Consciousness. Washington. APA.
- Belschner, W. (1998). Die Skala Transpersonales Vertrauen. Manual. Univ. Oldenburg.
- Belschner, W. (2001). Integrale Forschungsmethodik. In Belschner, W., Galuska, J., Walach, H. & Zundel, E. (Hrsg.), Perspektiven transpersonaler Forschung. Oldenburg: BIS. 33-54.
- Belschner, W. (2002). Die vergessene Dimension in Grawes Allgemeiner Psychotherapie. Oldenburg: BIS. In Belschner, W., Galuska, J., Walach, H. & Zundel, E. (Hrsg.), Transpersonale Forschung im Kontext. Oldenburg: BIS. 167-216.
- Belschner, W. (2004a). Die Differenzierung von Bewusstseinszuständen in der Psychotherapie. In Mauthe, J.-H.

- (Hrsg.), Heil und Unheil für die Seele. Königslutter: AXEPT Verlag. 52-88.
- Belschner, W. (2004b). A Blue Print for Integral Consciousness Research Tools - A Proposal. EUROTAS Research Symposium *Towards an Integral Strategy for Psychological Consciousness Research*, 17. – 20. August 2004, London.
- Belschner, W. (2005a). Die Normalisierung des Außergewöhnlichen. In Lengsfeld, P. (Hrsg.), *Mystik – Spiritualität der Zukunft*. Freiburg: Herder. (im Druck)
- Belschner, W. (2005b). Leere Fülle. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 10, Heft 2, (im Druck).
- Belschner, W. & Koch-Göppert, G. (2004). Achtsames Forschen. Forschungsversion-02. Universität Oldenburg, Abt. Gesundheits- & Klinische Psychologie.
- Belschner, W. & Koch-Göppert, G. (2003). Transpersonale Psychologie – ein besonderes Kapitel Hochschulpolitik. In Belschner, W., Hofmann, L. & Walach, H. (Hrsg.), *Auf dem Weg zu einer Psychologie des Bewusstseins*. Oldenburg: BIS. 167-211.
- Belschner, W. & Krischke, N. (2005). *Transpersonales Vertrauen. Manual*. Münster: LIT. (in Vorber.)
- Buchheld, N. & Walach, H. (2001). Achtsamkeitsmeditation in Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Forschungsstand und aktuelle Perspektiven. In Belschner, W., Galuska, J., Walach, H. & Zundel, E. (Hrsg.), *Perspektiven transpersonaler Forschung*. Oldenburg: BIS. 65-86.
- Czikszentmihalyi, M. (2000). *Das flow-Erlebnis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Freeman, A. (2003). *Consciousness. A Guide to the Debates*. Santa Barbara: ABC Clío.
- Horx, O. & Horx, M. (2004). *Trend-Report 2005*. Kelkheim.
- Jaeggi, E., Rohner, R. & Wiedemann, P.M. (1990). *Gibt es auch Wahnsinn, hat es doch Methoden ...* München: Piper.

- Jäger, W. (2000). Die Welle ist das Meer. Freiburg: Herder.
- Kakar, S. (1984). Schamanen, Heilige und Ärzte. Psychotherapie und traditionelle indische Heilkunst. München: Biederstein.
- Kapleau, P. (Hrsg.) (1994). Die drei Pfeiler des Zen. Bern: O.W. Barth.
- Kohls, N. (2004). Außergewöhnliche Erfahrungen. Münster: LIT Verlag.
- Kohls, N., Friedl, C. & Walach, H. (2001). Häufigkeit und subjektive Bewertung von außergewöhnlichen Erfahrungen. In Belschner, W. Galuska, J., Walach, H. & Zundel, E. (Hrsg.), Perspektiven transpersonaler Forschung. Oldenburg: BIS. 89-113.
- Krell, G., Mückenberger, U. & Tondorf, K. (2000). Gender Mainstreaming – Informationen und Impulse. Niedersächs. Ministerium für Frauen, Arbeit und Soziales.
- Kükelhaus, H. & zur Lippe, R. (1982). Entfaltung der Sinne. Frankfurt: Fischer.
- Le Poidevin, R. (2003). Wie die Schildkröte Achilles besiegte oder Die Rätsel von Raum und Zeit. Leipzig: Reclam.
- Loori, J.D. (1996). Hat ein Hund Buddha-Natur? Frankfurt: Fischer.
- Lopez, Shane J. & Snyder, C.R. (2003). Positive Psychological Assessment. Washington: APA.
- Malin, S. (2003). Dr. Bertlmanns Socken. Wie die Quantenphysik unser Weltbild verändert. Leipzig: Reclam.
- Meyer, D. (2001). Gender Mainstreaming – eine neue geschlechtsspezifische Strategie. Forum Sexualaufklärung und Familienplanung, Heft 4, 3-8.
- Miller, W.R. (Ed.) (1999). Integrating Spirituality into Treatment. Washington: APA.
- Özelsel, M. (1993). 40 Tage. München: Diederichs.
- Piron, H. (2003). Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit. Oldenburg: BIS.

- Richards, P.S. & Bergin, A.E. (1997). *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy*. Washington: APA.
- Richards, P.S. & Bergin, A.E. (2003). *Casebook for A Spiritual Strategy in Counseling and Psychotherapy*. Washington: APA.
- Scharfetter, Ch. (1996). *Der spirituelle Weg und seine Gefahren*. Stuttgart: Enke.
- Schumacher, J., Klaiberg, A. & Brähler, E. (Hrsg.) (2003). *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden*. Göttingen: Hogrefe.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shafranske, E.P. (1996). *Religion and the Clinical Practice of Psychology*. Washington: APA.
- Sonntag, U. (2002). Gender Mainstreaming – Einführung in ein Konzept und seine Rezeption. *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*, 34, 487-492.
- Sperry, R.W. & Shafranske, E.P. (Eds.) (2004). *Spiritually Oriented Psychotherapy*. Washington: APA.
- Suzuki, D.T. (1996). *Das Zen-Koan – Weg zur Erleuchtung*. Freiburg: Herder.
- Walach, H. (2001). Bausteine für ein spirituelles Welt- und Menschenbild. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 7, Heft 2, 63-78.
- WHO (2001). *International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*.
- Yeginer, A. (2000). *Forschungsinstrumente der Transpersonalen Psychologie*. Oldenburg: BIS.

Vita

Wilfried Belschner, * 1941, Dipl.-Psych. 1965, Promotion Dr. phil. 1968, seit 1974 Univ.-Prof. für Psychologie an der Universität

Oldenburg, Leiter der Abt. Gesundheits- & Klinische Psychologie.
Lehr- und Forschungsgebiete: Gesundheits- und
Gesundheitssystemforschung, Bewusstseinsforschung. 1. Vors. des
Deutschen Kollegiums für Transpersonale Psychologie und
Psychotherapie (DKTP), Wissenschaftlicher Leiter des
Kontaktstudiums Qigong. Zen-Schüler. Herausgeber der Buchreihen
Transpersonale Studien, Studien zur Gesundheitsförderung (beide
BIS-Verlag Oldenburg), Psychologie des Bewusstseins (LIT Verlag
Münster).

Prof. Dr. Wilfried Belschner
Universität Oldenburg, PF 2503, D-26111 Oldenburg
tel: +49-(0)441-798-2847, fax: +49-(0)441-798-5138
email: wilfried.belschner@uni-oldenburg.de

II. Psychotherapie als Instrument der Bewusstseinsstransformation

Harald Piron

Meditatives Gewahrsein in der Verhaltenstherapie: Auf dem Weg zu einer Transpersonalen Wende?

Zusammenfassung:

Die Verhaltenstherapie hat seit ihrer Geburtsphase verschiedene Phasen durchlaufen. In der ersten Phase wurde ihr von den anderen Schulen der Psychotherapie Reduktionismus und Simplifizierung vorgeworfen. Ihr großer Vorteil bestand jedoch darin, dass sie nicht wie die Psychoanalyse als ein geschlossenes System von Theorien und Methoden angelegt war. Somit konnte sie sich beständig weiterentwickeln. Die kognitive Wende in den 60er und 70er Jahren revolutionierte das anfänglich behavioristische Menschenbild der VT. Der Autor vertritt die These, dass sich eine weitere Entwicklung der VT verzeichnen lässt, die folgerichtig auf eine transpersonale bzw. transrationale Wende hinauslaufen wird, in der die unconditionierte Dimension des Bewusstseins an Bedeutung gewinnt. Es wird der Versuch unternommen, einen aus der Praxis entstandenen transpersonalen VT-Ansatz zu skizzieren.

Abstract

Since its birth behavior therapy passed different phases. In the beginning it was reproached to reduce the human being on its reflexes and reactions. However its great benefit could be seen in its flexibility in developing newer approaches, being not fixed to a closed system of theories and methods like psychoanalysis. The cognitive change in the 60ies and 70ies was revolutionizing the behaviorism of the first phase. The author supports the thesis of further development in behavior therapy pointing in the direction of transpersonal, transrational extension, giving birth to the essential dimension of unconditioned consciousness. The attempt of developing a transpersonal approach of behavior therapy, risen from practice, becomes realized.

Nach der kognitiven Wende sind einige Ansätze in der VT entstanden, die das Bewusstsein als Ressource für Verhaltensänderungen nutzen. Während in der Anfangsphase der kognitiven Verhaltenstherapie das Bewusstsein auf die Kognitionen (Interpretationen, Bewertungen, Überzeugungen) reduziert wurde, ist mit der Entwicklung neuerer Ansätze (z. B. Selbstmanagement n. Kanfer, DBT v. Linehan, emotional-imaginatives Umstrukturieren n. Zarbock) das Bewusstsein als wesentlichste Dimension des Menschseins in den Vordergrund gerückt. In dem von Kanfer entwickelten Selbstmanagement-Training wird die Fähigkeit der Selbstbeobachtung geschult, um darauf aufbauend die Selbststeuerungskompetenz zu verbessern (vgl. Kanfer et al., 1996). Linehan (1996) entwickelte einen verhaltenstherapeutischen Ansatz für Borderline-Patienten, die „Dialektisch-Behaviorale Therapie“ (DBT), der vor allem Übungen zur Entwicklung von Achtsamkeit beinhaltet. Zarbock (1994) nutzt das schöpferische Potenzial des Geistes bei traumatisierten Patienten, um bzgl. ihrer biografischen Vergangenheit „emotional-imaginative Umstrukturierungen“ traumatischer Erfahrungen zu fördern.

Neuronale oder Transpersonale Wende?

Eine Wende im Menschenbild der VT scheint sich anzubahnen. Grawe schlägt eine „neuronale Wende“ vor. In einem Interview mit Psychologie Heute versucht er, den Nutzen „neuer“ Erkenntnisse der Hirnforschung für die Psychotherapie aufzuzeigen, indem er beispielsweise die erstaunliche Aussage wagt: „Das Hirn Depressiver hat eine Bereitschaft, in den depressiven Zustand zu kippen“ (Grawe, 2004, 36). Ob hier von einer Wende gesprochen werden kann, ist fraglich und diskussionswürdig. Zwar beinhaltet der Begriff „Wende“ nicht notwendigerweise die Bedeutung von Entwicklung oder Erweiterung. Zu erwarten wäre dies jedoch aufgrund einer tatsächlich stattgefundenen Erweiterung des Menschenbildes in der VT durch die „kognitive Wende“ in den 60er Jahren.

Wie könnte also eine wirkliche Erweiterung der ohnehin schon zum Reduktionismus neigenden VT aussehen? Der Mensch lässt sich nicht auf sein Verhalten reduzieren, weder auf sein physiologisches, motorisches, emotionales, noch auf sein gedankliches Verhalten. Auch kann die Identität des Menschen nicht mit dem Produkt seiner Erfahrungen, seiner Lerngeschichte, gleichgesetzt werden. Die Zukunft wäre dann nichts anderes als die Fortsetzung der Vergangenheit. Denn aus Vergangenheit kann auch nur Vergangenheit hervorgehen. Die wenig bewusste Identifikation mit der konditionierten Persönlichkeit bzw. Lerngeschichte ist das gemeinsame Merkmal aller psychischen Störungen und Alltagsneurosen, bei denen die Gegenwart tatsächlich die Wiederholung der Vergangenheit darstellt.

Der Mensch beinhaltet auch das Potenzial seiner Zukunft. In ihm lebt und wirkt etwas Unkonditioniertes, Schöpferisches, Transpersonales, etwas, das über seine eigene, gewordene, biologisch determinierte und biografisch konditionierte „Personalität“ hinausweist und Selbsttranszendenz ermöglicht, so dass der Mensch über seine Gewordenheit hinauswachsen kann. Der Verfasser ist der Ansicht, dass neben der paradoxen Intervention von Viktor Frankl nun auch die Selbsttranszendenz in die Verhaltenstherapie integriert werden sollte, die Frankl folgendermaßen definiert: „Wann immer der Mensch jedoch solcherart sich selbst übersteigt, erhebt er sich selbst über sein eigenes Psychophysikum, verlässt er die Ebene des Somatischen und des Psychischen und betritt den Raum des eigentlich Menschlichen, der durch eine neue, durch die noetische Dimension, die Dimension des Geistigen, konstituiert ist“ (Frankl, 1960, S. 177/178).

Wenn wir uns die Frage stellen, wer oder was wir sind, und uns nicht mit einer angelesenen Antwort oder einer Identifikation mit einem Selbstkonzept begnügen, können wir eintreten in einen Raum der Stille, in dem das Denken vorübergehend schweigt. Wir können Zeuge werden einer Präsenz, die weder Körper, noch Gefühl, noch Gedanke ist. In ihr wird die Trennung von Geist, Gefühl und Körper

aufgehoben. Die Verhaltenstherapie und auch die anderen nicht-transpersonalen Psychotherapien vernachlässigen im allgemeinen diese unkonditionierte Dimension unseres Wesens und beschränken sich statt dessen nur auf die konditionierten Reaktionen und Anteile, also auf all das, was durch Lernprozesse und Erfahrungen entstanden ist und gemeinhin als „Persönlichkeit“ bezeichnet wird. Die Frage nach unserer wahren Identität, jenseits unserer gelernten Rollen, Masken, Selbstbilder und Gedächtnisspuren, wird daher nicht berührt. Wenn jedoch nicht das innere, tiefere Wesen berührt wird, können auch keine stabilen, heilsamen Veränderungen in unserer Person stattfinden. Die Identifikation mit der Konditionierungsgeschichte unserer Vergangenheit bleibt folglich weiterhin bestehen und blockiert jeden noch so fruchtbaren Versuch einer Veränderung in die gewünschte Richtung. Ein Problem kann nicht auf der selben Ebene gelöst werden, auf der es sich zeigt. Es muss verbunden werden mit einer höheren Wirklichkeit, die größer ist als das Problem, größer als die Konditionierungsdramen, größer als die neurotischen oder narzisstischen Persönlichkeitsanteile. Eine solche Wirklichkeitsdimension wird daher auch als transpersonal bezeichnet. Sie ist nicht in der Persönlichkeitsstruktur oder Lerngeschichte des einzelnen Individuums zu finden, auch nicht im Körper oder Gehirn lokalisierbar, aber dennoch als unser tiefster, innerer Wesensgrund (z. B. in der Meditation) erfahrbar (vgl. Jäger, 1999).

Zunächst einmal ist es erforderlich, die Dimension des Bewusstseins in die Verhaltenstherapie einzuführen, um sie nicht dem (gerade wieder) auf die Psychologie überschwappenden neurologischen Denkmodell der Physiologie unterzuordnen und mit Neuronen gleichzusetzen.

Transpersonale Verhaltensanalyse

Seit der kognitiven Wende wird in der Verhaltenstherapie ein Problem auf vier Ebenen analysiert: Kognitionen, Emotionen, Physiologie und Motorik. Die wesentlichste Entdeckung der kognitiven Wende bestand in der Beobachtung, dass sich Emotionen

sehr gut aus den Kognitionen ableiten bzw. vorhersagen und durch sie beeinflussen lassen. Aus transpersonaler Sicht fehlt bei dieser vierdimensionalen Verhaltensanalyse die Ebene des Bewusstseins. Bewusstsein ist nicht mit den Kognitionen gleichzusetzen, sondern beinhaltet das Gewahrsein hinsichtlich Kognitionen, Emotionen, Physiologie, Motorik und Umwelt. Es beurteilt und interpretiert nicht, sondern betrachtet, nimmt wahr. Auch das eigene Subjekt, die individuelle Existenz, kann zum Objekt des Bewusstseins werden. Darüber hinaus gibt es auch einen Tiefbereich, in dem das Bewusstsein keine Behinderung durch eine Subjekt- oder Objektkonstruktion mehr erfährt, in dem die Trennung von Subjekt und Objekt aufgehoben wird und das Bewusstsein sich selbst als leer erfährt (vgl. Piron, 2001).

Kognition dagegen ist der Oberbegriff für Gedanken, Unterscheidungen, Interpretationen, Bewertungen, Einstellungen und Überzeugungen. Der Mensch denkt täglich einige Tausend Gedanken. Die wenigsten davon werden im Bewusstsein registriert und noch weniger sind lösungsorientiert bzw. nutzbringend. Doch wenn diese inneren Monologe, Dialoge, das innere Geplapper bzw. Kopfkino nicht wären, würde das Bewusstsein von einer merkwürdigen Leere ausgefüllt werden, die in der Regel um jeden Preis vermieden wird. Aus kognitiv-behavioraler Sicht neigt der Verstand dazu, alles zu vermeiden, was nach Kontrollverlust „riecht“, bzw. was ihm die Illusion nehmen könnte, alles unter Kontrolle zu haben. Aus existenzialistischer Sicht gibt es nur eine Angst – die Angst vor dem Nichts bzw. vor der Leere. Alle anderen Ängste könnten, lerntheoretisch gesprochen, als konditionierte Ausformungen dieser Ur-Angst betrachtet werden. Der geläufigere Name für die Angst vor der Leere ist „Todesangst“. Sie ist entweder eine Reaktion auf die Antizipation des Todes oder auf darauf hinweisende Erfahrungen von Kontrollverlust. Indem die Angst vor der Leere auf das Ereignis des Todes projiziert wird, kann sie aus der Gegenwart in eine ferne Zukunft verlagert und verdrängt werden. Unterschwellig besteht sie weiterhin fort – als Angst vor Krankheit, Trennung, Verlust, Wahnsinn, Sinnlosigkeit, Einsamkeit, usw..

Meditation kann in der Verhaltenstherapie zur Überwindung von Ängsten bzw. Transformation von Angst eingesetzt werden. Sie ist ein „Verfahren“, das im Rahmen von Verhaltenstherapie „psychotherapierichtliniengemäß“ angewandt werden darf und sogar in „Stiftung Warentest“ als seriös und effektiv befunden wird: „Meditieren reguliert den Gemütszustand, schärft den Geist und stärkt das Selbstvertrauen, gleichsam als Nebeneffekt tritt körperliche Entspannung ein. So kann Stresserkrankungen vorgebeugt werden“ (Stiftung Warentest, 1996, S. 135). Leider (oder Gott sei Dank) ist Meditation nicht so einfach zu besorgen wie eine Ware. Es bedarf einer langen, kontinuierlichen, ernsthaften Praxis, um tiefe, transformierende Erfahrungen zu ermöglichen (vgl. Piron, 2003). In einem therapeutischen Kontext konnten dennoch heilsame Wirkungen von angeleiteten Meditationen festgestellt werden, die denen von Autogenem Training oder progressiver Muskelrelaxation überlegen sind (vgl. Grawe et al., 1994). Aus verhaltenstherapeutischer Sicht ermöglicht Meditation eine kognitiv-emotionale Umstrukturierung, indem die Leere ihre für den Verstand bedrohliche Bedeutung verliert, da sie ja jetzt als „Leerheit“ im positiven Sinne erfahren werden kann. Darin sind Qualitäten wie Weite, Klarheit, Einfachheit, Frieden, Fülle u.ä. enthalten. Kreative Prozesse, tiefe Einsichten und transpersonale Erfahrungen haben in dieser unkonditionierten Leerheit des Bewusstseins ihren Ursprung.

Die unkonditionierte Natur des Bewusstseins kommt z. B. in dem kreativen Geist eines Programmierers zum Vorschein, der eine neue Software erfindet, oder in dem eines innovativen Komponisten, Malers oder Improvisationskünstlers. Die Realität des Bewusstseins drückt sich in Fähigkeiten aus, die nicht auf dem Denken oder den Sinnen basieren bzw. auf sie zurückgeführt werden können. Zu den Fähigkeiten des Bewusstseins zählen z. B. Wille, Desidentifikation, „reine Wahrnehmung“, Achtsamkeit, Meditation, Introspektion, Intuition, Selbsttranszendenz und Kreativität. Wenn das Denken vom Bewusstsein abgetrennt wird und sich verselbständigt, resultieren die endlosen Gedankenketten, unter denen viele Menschen leiden.

Bewusstsein an sich ist unkonditioniert, leer, formlos, zeitlos und identitätslos, weder subjektiv noch objektiv.

Es lässt sich daher leicht einsehen, dass die Ebene des Bewusstseins den anderen vier Ebenen, Kognition, Emotion, Physiologie und Motorik, übergeordnet werden muss. Ohne Bewusstsein könnten wir diese vier Ebenen überhaupt nicht beobachten bzw. einer Introspektion unterziehen, geschweige denn verändern. Im Raum des wachen, klaren Bewusstseins können wir Gedanken, Emotionen und Empfindungen erkennen und betrachten, ohne mit diesen identifiziert zu sein. Eine Verhaltensanalyse, welche die Ebene des Bewusstseins als fünfte und entscheidende Dimension berücksichtigt, sollte genau spezifizieren, womit sich das (in einem getrüben Zustand befindliche) Bewusstsein identifiziert, so dass die Art der Angst bzw. des emotionalen Problems daraus ableitbar und verständlich wird. Solange sich das Bewusstsein mit der Struktur des Verstandes identifiziert, werden die Inhalte des Verstandes, die kognitiven Repräsentationen von Wirklichkeit, mit der „Wirklichkeit an sich“ gleichgesetzt. Der Verstand erfährt die Welt nur in seinem Denken bzw. durch das Denken. Einzig allein das Bewusstsein kann die Realität wahrnehmen und erfahren, wie sie wirklich ist, jenseits von Denken. Der Verstand lebt in einer virtuellen Welt, die durch zahlreiche kognitive Konditionierungsprozesse bzw. psychoneurologische Programmierungen entstanden ist. Einige davon sind sehr hilfreich, andere sehr hinderlich.

Die Logik der transpersonalen (vertikalen) Verhaltensanalyse ist folgende: Die Physiologie des Körpers wird sehr stark von Emotionen beeinflusst, Emotionen werden durch Gedanken gesteuert und Gedanken hängen wiederum von der Identifikation des Bewusstseins ab. Wenn die Identifikation mit dem Verstand bzw. jeglichem Selbstkonzept aufhört, kann das unkonditionierte Bewusstsein erfahren werden und zum Ausdruck gelangen. Jeder, der dies erlebt, wird Zeuge einer rational nicht erklärbaren Angstfreiheit, Unbeschwertheit und klaren Präsenz.

Von der kognitiven zur transpersonalen Bedingungsanalyse

Albert Ellis und Aron Beck gelten als die Pioniere der kognitiven Wende. Während Beck den Schwerpunkt seiner Bedingungsanalyse auf die Interpretation der Situation setzt, geht Ellis davon aus, dass die entscheidende Variable im pathogenen Reizverarbeitungsprozess die Bewertung darstellt:

Situation - Wahrnehmung - Interpretation - Bewertung - Reaktion

Der Behaviorismus bezeichnete den Teil zwischen Reiz (Situation) und Reaktion als „black box“, interessierte sich jedoch nicht für ihre Inhalte, sondern begnügte sich mit den beobachtbaren Reiz-Reaktions-Mechanismen. Zur black box gehören die (subjektive) Wahrnehmung, die Interpretation und die Bewertung. Alle drei Komponenten sind Gegenstand der kognitiven Psychologie und modernen Verhaltenstherapie. Sie bestimmen die Reaktionsweise eines Individuums. Die Wahrnehmung einer Situation ist immer selektiv, denn die Reizmenge, die im Gehirn verarbeitet wird, stellt nur einen winzigen Ausschnitt der Realität dar und wird maßgeblich durch die augenblickliche Verfassung, Aufmerksamkeit und durch die eigene Lerngeschichte determiniert. Doch diese durch unterbewusste Selektionsprozesse begrenzte Informationsauswahl wird weiterhin verfälscht. Nach der Reduktion folgt die Interpretation, d. h. Bedeutungen und Kausalattributionen werden hinzugefügt. Bei der Interpretation handelt es sich also um eine mentale Konstruktion. So sieht eine sozial ängstliche Person nicht nur eine lachende Menschenmenge, sondern zieht die Schlussfolgerung, der Anlass ihres Lachens sei sie selbst. Doch damit ist es noch nicht genug, sagt Ellis. Die interpretierte Situation wird dann auch noch bewertet. Selbst wenn diese Person denken würde, sie sei der Grund für die Belustigung, würde dies an und für sich kein Problem darstellen, solange sie dieses Ereignis nicht als Katastrophe wertet. Ellis unterscheidet daher zwischen rationalen und irrationalen Überzeugungen. Während eine rationale Überzeugung realitätsbezogen und pragmatisch bleibt, handelt es sich bei den

irrationalen Überzeugungen um Verdrehungen, Übertreibungen, Polarisierungen oder „Katastrophisierungen“ der Wirklichkeit. Sie alle tragen das Element der Bewertung in sich. Die Vorgehensweise der „Rational-Emotiven Verhaltenstherapie“ (REVT) nach Ellis, würde man sie in einem Satz auf den Punkt bringen wollen, besteht darin, die problemrelevanten irrationalen Überzeugungen des Klienten erstens aufzudecken, zweitens in Frage zu stellen und drittens durch rationale Überzeugungen zu ersetzen. Sie werden einer tiefgründigen Analyse unterzogen, die Ellis (inspiriert durch die griechischen Philosophen wie Sokrates, Aurel u. Epiktet) „Disputation“ nennt (vgl. Ellis & Hoellen, 1997).

Nach meiner Ausbildung in der REVT arbeitete ich lange Zeit mit dem Modell von Ellis und schätze es immer noch aufgrund seiner Schlichtheit und Klarheit. Bei manchen Klienten führte die REVT innerhalb weniger Stunden zum Erfolg. Bei anderen jedoch traten Hindernisse und Widerstände auf, die ich als „Introspektionsblockade“ und als „Kopf-Bauch-Barriere“ bezeichnen möchte. Bei der Introspektionsblockade liegt vor allem eine Identifikation mit der problematischen Philosophie vor, so dass diese nicht als Ursache für das Problem erkannt wird. Sie bleibt entweder verdeckt oder wird mit Rationalisierungen verteidigt. Identifiziert sich eine Person bspw. mit ihrer Vermeidungsphilosophie („ich muss alles meiden, das mir Angst bereitet“), erlebt sie ihre Reaktion der Angst als Beweis für die Bedrohlichkeit der Situation. Bei der Kopf-Bauch-Barriere wird die für das Problem verantwortliche Philosophie erkannt, jedoch gibt der Klient dem Therapeuten zu verstehen, dass er ohnehin schon wusste, wie irrational bzw. falsch sein Denken ist, dass ihm dieses Wissen aber leider wenig nütze. Vielleicht weiß er auch, wie er denken sollte, kann dies jedoch nicht „vom Kopf in den Bauch transformieren“. Diese Barriere besteht vor allem in der Identifikation mit der symptomatischen Reaktion. Der Klient hat sich so sehr an ein Erlebens- und Verhaltensmuster gewöhnt, dass er sich damit identifiziert, ohne es zu wollen.

Mit transpersonal-evokativen Methoden kann es dem Klienten gelingen, die für das Problem verantwortliche Identifikation aufzulösen. Anstatt den Klienten weiterhin in philosophische Rededuelle oder geschickte Disputationen zu verwickeln, wird bei einem transpersonal-evokativen Vorgehen die rationale Ebene überwunden. Wenn es auf der rationalen Ebene nicht weitergeht, hilft ein „Mehr desselben“ auch nicht weiter, denn dann gewinnt der Therapeut höchstens den Disput, verliert aber den Klienten.

Zunächst einmal muss erkannt werden, dass die Identifikation sowohl mit einer Philosophie wie auch mit der Reaktion eine Behinderung des Bewusstseins bedeutet und den entscheidenden pathogenen Wirkmechanismus in der Kette der Reizverarbeitung darstellt. Das kognitive Modell, nach dem die symptomatische Reaktion die Folge einer problematischen Philosophie darstellt, bedarf einer Erweiterung. Eine Philosophie wird keinen Schaden anrichten können, egal wie irrational sie ist, solange sich das Individuum mit ihr nicht identifiziert. Anders herum wird ein Mensch in Interaktionen (z. B. Gesprächen) mit seiner Umwelt Probleme bekommen, wenn er sich mit seiner Philosophie identifiziert, auch wenn sie noch so rational und plausibel klingt. Unabhängig davon, wie rational oder irrational, richtig oder falsch die Philosophie zu sein scheint, die Identifikation mit ihr bringt immer Problempotenzial mit sich – denn dann will sie verteidigt werden, und die Wahrnehmung der Realität muss so reduziert, gedeutet oder verdreht werden, dass sie zur Philosophie passt. Eine Erweiterung der kognitiven Bedingungsanalyse könnte etwa folgendermaßen aussehen:

Situation – Philosophie – Identifikation – Reaktion – Identifikation – Transformationsstau

Diese „SPIRIT“-Formel liest sich folgendermaßen: Wir reagieren auf eine Situation in problematischer Weise, weil wir mit einer Philosophie identifiziert sind. Die Art der Reaktion hängt davon ab, mit welcher Philosophie wir uns in einer gegebenen Situation identifizieren. Die Neigung, sich dann auch noch mit der Reaktion zu

identifizieren, führt auf Dauer zu einem Transformationsstau. Der Begriff „Transformationsstau“ erscheint hilfreich, da er das gemeinsame Merkmal aller psychischen Störungen und Krisen auf den Punkt bringt. Entwicklung bedeutet ständige Erneuerung und ist das Gegenteil von Verwicklung. So wie sich der Körper ständig erneuert und unzählige Transformationen pro Minute durchführt, wodurch er lebensfähig bleibt, so entwickelt sich auch die gesunde Seele unaufhörlich. Durch jede Erfahrung wird sie reicher und gewinnt an Weisheit, vorausgesetzt, sie ist in der Lage, jede neue Erfahrung zu integrieren, loszulassen und dabei über sich selbst hinauszuwachsen.

Transpersonale Verhaltenstherapie

Ausgehend von der geschilderten Verhaltens- und Bedingungsanalyse lässt sich eine transpersonale Verhaltenstherapie ableiten. Einen solchen Versuch stellt der evokative Ansatz dar (Piron, 2004). Vier Phasen des therapeutischen Prozesses werden in diesem Modell unterschieden:

11. Stagnationsphase
12. Introspektionsphase
13. Evokationsphase
14. Generierungsphase

1) Stagnationsphase

Unabhängig davon, welche Symptome den Klienten veranlassen, einen Psychotherapeuten aufzusuchen, ist der Grund seines Erscheinens doch immer der Eindruck, dass es nicht mehr vorangeht in seinem Leben. Er hängt in einem behindernden Zustand fest und kann sich selbst nicht daraus befreien. Daher beinhaltet jede Krise, unabhängig von der gestellten Diagnose, die Symptomatik eines Transformationsstaus.

„ESPRIT“ der Stagnation:

- E: Erfahrung
- S: Situation
- P: Persönlichkeitsteil
- R: Reaktion
- I: Identifikation
- T: Transformationsstau

Das ESPRIT-Modell der Stagnation liest sich wie folgt: Wenn wir auf eine Situation mit einem Persönlichkeitsteil reagieren, der mit einer bestimmten Philosophie identifiziert ist, die wiederum aus einer Erfahrung bzw. bestimmten Lerngeschichte herrührt, wird dieser Persönlichkeitsteil dadurch gestärkt, dass wir uns mit seiner Reaktion identifizieren, wodurch auf lange Sicht ein Transformationsstau entsteht. „Persönlichkeitsteil“ wird in diesem Modell als Identifikation mit einer Philosophie definiert. Jede Identifikation mit einer Philosophie (über sich, die anderen und die Welt) erzeugt ein bestimmtes Ich-Gefühl und führt bei der nächsten Gelegenheit zu einer entsprechenden konditionierten Reaktion. Die Identifikation mit dieser Reaktion beinhaltet das Potenzial eines Transformationsstaus, da die Reaktionsweise somit festgehalten wird, indem ein Identitätsgefühl damit verbunden und ein Selbstbild darauf aufgebaut wird.

2) Introspektionsphase

Diese Phase entspricht dem üblichen kognitiv-verhaltenstherapeutischem Vorgehen. Nach einer explorativen Analyse, basierend auf den Selbstbeobachtungen des Klienten, wird die problematische Philosophie, mit der sich der Klient in einer auslösenden Situation identifiziert hat, herausgefunden, ausformuliert und beleuchtet. Dieses Hinterfragen der identifizierten Philosophie ist der wichtigste Teil der Introspektion. Wenn der Klient ahnt oder zumindest für möglich hält, dass nicht „die Realität“, sondern eine Philosophie, mit der er sich identifiziert hat, für seine Reaktionen (Gedanken, Emotionen, Affekte usw.) verantwortlich ist, können sog.

Verhaltenstests bzw. Realitätstests die letzten Zweifel beheben, so dass diese Ahnung zu einer vollständigen Erkenntnis heranreift.

„ESPRIT“ der Introspektion:

- E: Erfahrung
- S: Situation
- P: Philosophie
- R: Reaktion
- I: Introspektion
- T: Test

Die erste Komponente dieses Modells betrifft die Erfahrung des Klienten, in der VT auch „Lerngeschichte“ genannt. Mit Hilfe von Anamnese-Fragebögen oder explorativen Interviews werden kritische Erfahrungen in der Lebensgeschichte des Klienten ausfindig gemacht, die mit dem gegenwärtigen Problem in Zusammenhang stehen könnten. Die Problemanalyse (bzw. Verhaltensanalyse) sollte dem jedoch vorausgehen. Mittels geschickter Fragetechniken werden die kritischen Philosophien, mit denen der Klient in einer bestimmten Situation identifiziert war, und aufgrund derer er auf problematische Weise reagierte, zum Vorschein gebracht. Der „Transformationsstau“ wird unterbrochen, sobald die (bewusste) Introspektion der Reaktionen und dahinterstehenden Philosophien die (unbewusste) Identifikation mit ihnen ablöst. Eine Übung, die eine grundlegende Desidentifikation des Bewusstseins von seinen Inhalten ermöglicht, sollte vorher angeleitet werden (vgl. Assagioli, 1978). Das folgende Beispiel veranschaulicht das „ESPRIT-Modell“ der Introspektionsphase:

Der Chef kritisiert mich und ich fühle mich wie ein Versager.

Erfahrung:	Ich habe mir in der Vergangenheit fast immer jeden Schuh angezogen.
Situation:	Der Chef kritisiert mich.
Philosophie:	Ich bin ein Versager. Ich mache immer alles falsch.
Reaktion:	Scham, Schuldgefühle, Minderwertigkeitsgefühle, Deprimiertheit

Introspektion:	<p>Entspricht die „Versager-Philosophie“ der Wirklichkeit? Gibt es tatsächlich Versager und Gewinner? Wie ließe sich solch eine Behauptung beweisen? Ist es nicht vielmehr so, dass alle Menschen sowohl Erfolge wie auch Misserfolge ernten? Was heißt Versagen und was heißt Gewinnen? Diese Aussagen machen nur Sinn, wenn man ein willkürliches Kriterium erfindet, z. B. Einkommen, Status, Bekanntheitsgrad, sexuelle Produktivität oder Arbeitsleistung (wie bei einer Maschine). Somit wird deutlich, dass die Unterteilung in Versager und Gewinner nicht der Wirklichkeit gerecht wird, sondern vielmehr einer faschistoiden Philosophie entspringt. Ich habe jetzt die Möglichkeit, mich für oder gegen diese Philosophie zu entscheiden. Entspricht sie wirklich meinem Denken, gehört sie zu mir? Oder habe ich sie irgendwann einmal unreflektiert übernommen und möchte sie nun gerne loswerden?</p>
Test	<p>Die Philosophie, ein Versager zu sein, wird an der Realität getestet. Ich beobachte täglich meine eigenen Entscheidungen, Handlungen und Ergebnisse und frage mich, ob diese tatsächlich ausnahmslos Versagen zum Ausdruck bringen. Ich finde heraus, ob ich besser meiner Arbeit nachgehen kann und mich besser fühle, wenn ich nicht mit dieser Philosophie identifiziert bin. Stattdessen sage ich mir: „Ich tue was ich tue; ich kann was ich kann und ich bin was ich bin.“ Und wenn mich der Chef kritisiert, dann identifiziere ich mich nicht mit der Versager-Philosophie, sondern frage ihn, was er denn meint, was ich falsch gemacht hätte oder besser tun könnte. Der sich stets (hoffentlich immer noch) entwickelnde Mensch, der ich bin, hat ein Interesse daran, Kritik entgegenzunehmen.</p>

3) *Evokationsphase*

Der Test leitet die Evokationsphase ein: Ich nehme mir vor, eine Situation ohne Identifikation aufzusuchen. Das heißt, ich muss weder eine gute, noch eine schlechte Figur machen. Ich bin, was ich bin. Ein Weiser sagte einmal: „Es gibt drei Wege, etwas zu tun: Den richtigen, den falschen, und meinen Weg.“ In dieser Phase wird eine förderliche Bewusstseinshaltung entwickelt, die jegliche Philosophie ersetzt. Wie noch deutlich wird, handelt es sich hierbei um eine wirklich neue, transpersonale Erweiterung der kognitiven Verhaltenstherapie: Eine irrationale Philosophie wird nicht einfach durch eine rationale ersetzt, die man sich innerlich vorzusagen hat, sondern die Identifikation mit dem Philosophie-produzierenden Verstand wird überwunden und durch selbsttranszendente Präsenz abgelöst.

„ESPRIT“ der Evokation:

- E: Evokation
- S: Selbsttranszendenz
- P: Präsenz
- R: Resonanz
- I: Integration
- T: Transformation

Die einzelnen Komponenten werden im folgenden erläutert.

Evokation

Evokation bedeutet Erwecken. In diesem Schritt wird eine Motivation oder innere Kraft hervorgerufen, die stärker wirkt als das psychische Problem. Evokative Methoden bringen etwas zum Vorschein, das bereits in jedem Menschen potenziell vorhanden ist: Motivationale Kräfte aus dem Überbewussten, als Ausdruck einer transpersonalen Präsenz.

Die Unterscheidung von „Wachstumsmotivation“ und „Defizitmotivation“ bei Maslow (1968) bildet die theoretische

Grundlage für dieses Modell. Ich habe im Laufe meiner Praxistätigkeit herausgefunden, dass sich Wachstumsmotive sehr gut als Antagonisten gegen Mangel- bzw. Vermeidungsmotivationen anwenden lassen. Diese Betrachtungsweise erfordert ein Umdenken. Maslow geht davon aus, dass zunächst alle körperlichen, psychischen und sozialen Defizite (weitgehend) gedeckt sein müssen, bevor sich Wachstumsmotivationen entfalten. Meiner Erfahrung nach können Wachstumsmotivationen in jeder Entwicklungsphase eines Menschen mittels meditativer oder evokativer Übungen hervorgerufen werden. Ich spreche in diesem Zusammenhang allerdings von transpersonalen Motivationen, um deutlich zu machen, dass sie nicht zur Ebene der konditionierten Persönlichkeit gehören. Das sind Motivationen, die durch eine transpersonale Qualität (z. B. Liebe, Freude, Hingabe, Demut, Weisheit, ungeteilter Wille, Kreativität usw.) erzeugt werden. Wenn ein transpersonales Motiv gegen ein Mangel-Motiv „antritt“, gewinnt immer das transpersonale Motiv, sofern es verfügbar ist. Sollte dennoch das Mangelmotiv die Oberhand haben und eine Vermeidungsmotivation (z. B. Angst, Anhaften, Bequemlichkeit, Zweifel, Zwang, Hass usw.) erzeugen, bedeutet dies lediglich, dass die antagonistische transpersonale Qualität noch nicht genügend zur Verfügung steht. Bildlich gesprochen: Wenn eine Tür geöffnet wird, die einen dunklen mit einem hellen Raum verbindet, siegt immer das Licht. Je heller das Licht des einen Raumes vorher ist, desto heller wird auch der dunkle Raum werden, sobald die Tür geöffnet wird. Oder: Dunkelheit ist unsichtbares Licht. Angst ist demnach (noch) ungelebte Liebe. Sich der Angst zu stellen, ist die Voraussetzung für Selbsttranszendenz.

Transpersonale Motivationen gehen über die eigene körperliche, psychische und biografische Person hinaus, überwachsen die konditionierte Persönlichkeit wie auch das zu überwindende emotionale Problem. Wenn eine transpersonale Qualität in einem Menschen erwacht oder wachgerufen wird, durchstrahlt sie die ganze Person, im Sinne einer Be-Geisterung. Die Person wird zu einem Ausdruck dieser Qualität. Sie verkörpert die Qualität. In diesem Sinne erhält das Wort „Person“ seine ursprüngliche Bedeutung zurück:

Durchtönen, Durchklingen. Es ist nicht das Ich, das dies bewerkstelligen kann. Es kann lediglich den Entschluss fassen, eine dieser Qualitäten zu verkörpern. Die transpersonalen Qualitäten sind nicht „Eigentum“ oder Eigenschaften einer bestimmten Person, sondern gehören zum überbewussten Potenzial der ganzen Menschheit.

Für diese Phase des therapeutischen Prozesses gilt, dass mittels evokativer Methoden (Visualisierungen, Meditationen, Rituale) transpersonale Kräfte und entsprechende Motivationen wachgerufen werden, die eine Selbsttranszendenz bewirken.

Selbsttranszendenz

In der Evokationsphase geht es noch nicht um die Umsetzung, sondern um das Hervorrufen einer förderlichen Motivation und Bewusstseinshaltung. Konkrete Schritte des Handelns, falls erforderlich, werden in dieser Phase imaginativ vorbereitet. Die Evokation einer transpersonalen Motivation führt automatisch zu einer Selbsttranszendenz. Als nächstes geht es darum, eine Situation auszuwählen, die bisher vermieden wurde bzw. emotionale Probleme bereitet. Mit der Visualisierung einer geeigneten transpersonalen Qualität, die in der „kritischen“ Situation verkörpert werden soll, wird die transpersonale Motivation in die Situation getragen, zunächst imaginativ, in der Generierungsphase dann „in vivo“. Dies könnte z. B. so aussehen, dass jemand aus Liebe zu sich, zum anderen oder zum Leben, trotz seiner Angst, bei einem gesellschaftlichen Anlass erscheint, oder das Gespräch mit seinem Vorgesetzten sucht, oder einen persönlich bedeutsamen Menschen anruft oder zu einem Vorstellungsgespräch oder einer Prüfung geht. Wie Frankl auch, gehe ich davon aus, dass Selbsttranszendenz kein Fernziel darstellt, sondern als Möglichkeit permanent in jedem Moment da ist. Ich kann entscheiden, ob ich etwas aus Mangelgefühl tue bzw. aus Angst vermeide oder eben aus einem transpersonalen Motiv heraus tue bzw. nicht tue. Die evokativen Übungen zur Erweckung einer transpersonalen Motivation, die sich im Prinzip in allen Religionen und Weisheitslehren finden lassen, befähigen einen jedenfalls dazu,

von dieser Freiheit Gebrauch zu machen. Selbsttranszendenz führt von der Identifikation mit einem Ich- und Mangelkonzept hin zu der Präsenz des unkonditionierten Bewusstseins, die das alte Ich-Konzept und -Gefühl im wahrsten Sinne des Wortes überflüssig macht. Die Ich-Identifikation verflüssigt sich und löst sich auf im offenen Raum des wachen, weiten, klaren Bewusstseins. Während die konditionierte Persönlichkeit das bisherige Gewordensein darstellt, liegt in dieser Selbsttranszendenz das Werden begründet. Eine generelle evokative Übung im Sinne einer Visionssuche bedient sich der Weisheit „Ich bin, was ich werde“. Vor dem inneren Auge lasse ich eine Vision von meinem zukünftigen Selbst entstehen. Nicht so sehr das körperliche Aussehen, sondern vielmehr die Ausstrahlung, das innere Wesen und die Lebensweise ist dabei von Bedeutung. Welche Werte will ich in meinem Leben (noch) verwirklichen? Dann mache ich mir bewusst, dass ich dieses Potenzial bereits in mir habe und schon auf dem Weg bin, es zu verwirklichen: „Ich bin, was ich bin“.

Die Bedeutung von Selbsttranszendenz wird deutlich durch ihr Gegenteil: Wenn man sich selbst im Weg steht, weil sich die Gedanken nur um das eigene Ich drehen, kommt man nicht weiter. Selbsttranszendenz ist das Gegenteil von Egozentriertheit. Dabei wird die Ich-Perspektive des Individuums zugunsten einer ich-freien, offenen, über sich hinausweisenden Sicht der Dinge überwunden. Selbsttranszendenz führt zu Präsenz. Eigentlich müsste es „Ich-Transzendenz“ heißen. Der Begriff der Selbsttranszendenz hat sich jedoch seit Frankl in der psychologischen Literatur eingebürgert und wurde so meist auch von anderen Autoren übernommen.

Präsenz

Seit Antonovsky (1979) haben viele Psychologen Konzepte für sogenannte „protektive“ oder „salutogene Persönlichkeitsmerkmale“ entworfen, die vor psychischen Störungen schützen. Ich halte die persönlichkeits-theoretische Konzeption eines „Schutzfaktors“ aus verschiedenen Gründen für problematisch. Das Konzept der Persönlichkeit beinhaltet eine Konstanz, die relativ resistent ist gegenüber neuen Erfahrungen. In Krisen ist es jedoch oft wichtig,

über bisherige Konstanten hinauszugehen. Was nützt also ein Schutzfaktor im Sinne eines Persönlichkeitsmerkmals, der eine Konstante darstellt? Für die therapeutische Arbeit jedenfalls ist es wesentlich hilfreicher, von einer heilsamen Bewusstseinshaltung zu sprechen, anstatt von einer protektiven Persönlichkeitseigenschaft, die der Klient entweder hat oder nicht hat. Eine generell heilsame Bewusstseinshaltung sollte über jegliches festgefahrene Ich-Konzept und Schutzmotiv hinausgehen. Sie hätte zudem den Vorteil, dass sie prinzipiell bei jedem Menschen, unabhängig von seiner Persönlichkeit, hervorgerufen bzw. entwickelt werden kann. Auch unterscheidet sie sich von einer kognitiven Einstellung, da sie nicht das Denken betrifft, sondern das Bewusstsein, in dem Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln stattfinden. Diese förderliche Bewusstseinshaltung lässt sich mit Belschner (2002) als „Präsenz“ bezeichnen.

In dieser Phase geht es um die Aufrechterhaltung von Präsenz in einer ausgewählten oder beliebigen Situation. Der Wille spielt dabei zunächst eine nicht unerhebliche Rolle. Er hat dafür zu sorgen, dass die Präsenz des individuellen Bewusstseins in dieser Situation bleibt, wo man sie haben will. Die seit Tausenden von Jahren in sämtlichen Kulturen bekannte Praxis zur Entwicklung von Präsenz ist die Meditation. Ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit und persönliche Entwicklung konnte in empirischen Studien mehrfach nachgewiesen werden (vgl. Piron, 2003).

Der Therapeut sollte für den Klienten ein Vorbild, ein „Modell“ sein können, indem er nicht nur fachspezifisches Wissen und methodische Fertigkeiten besitzt und demonstriert, sondern vor allem während der ganzen Therapiestunde präsent ist. Präsenz als Kompetenz des Therapeuten definiert Belschner folgendermaßen: „Präsenz benennt eine Ressource für das psychotherapeutische Handeln, die einem Psychotherapeuten in vollem Umfang erst auf Grund der spirituellen Eigenerfahrung verfügbar wird. Voraussetzung für den Kompetenzaufbau der Präsenz ist somit die systematische Schulung in einer spirituellen Tradition, um mit den dabei auftretenden

Phänomenen der Durchlässigkeit für den Zustand des Überbewusstseins (des transpersonalen Bewusstseinsraums) vertraut zu werden“ (Belschner, 2002, S. 180).

Langen (2004) konnte in einer empirischen Studie zur Auswirkung meditativer Praxis auf das professionelle Selbstverständnis von Psychotherapeuten zeigen, dass sich eine langjährige Meditationspraxis des Psychotherapeuten förderlich auf seine empathische Präsenz, auf eine angewandte Ressourcenperspektive, auf die Integration der transpersonalen Dimension, die Einbeziehung der Sinnperspektive und vor allem auf die „Verankerung therapeutischen Handelns in der Seinsebene, die die gesamte therapeutische Arbeit durchdringt und trägt“, auswirkt. Bei einer Stichprobe von 29 meditierenden PsychotherapeutInnen fand Langen (2004) einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Tiefe der Meditationserfahrung (erfasst mit dem MTF, Piron, 2003) und der nondualen Präsenz (des WF:P, Belschner, 2002). Sowohl als Therapieziel-Komponente, wie auch als Wirkfaktor auf der Seite des Therapeuten wurde die Dimension der Präsenz in den Richtlinienverfahren der Psychotherapie bisher vernachlässigt.

Resonanz

Der nächste Schritt besteht darin, die natürlich anwesende Präsenz des Bewusstseins in die täglichen Handlungen, Beziehungen, Interaktionen und Kommunikationen hineinzutragen. Dies versteht sich einerseits als Lebensaufgabe, andererseits als therapeutische Hausaufgabe, wenn es zumindest ansatzweise darum geht, in den täglichen Lebensvollzügen achtsamer, wacher und resonanzfähiger zu sein. Jemand, der mit sich selbst in Resonanz steht, kann auch besser mit der Umwelt in Resonanz sein. In dem Modell der „Integralen Gesundheit“ von Belschner (2000) spielt die Resonanz eine tragende Rolle.

Ebenso wie für Präsenz, sollte der Therapeut auch ein Modell für Resonanzfähigkeit sein können. Mit Belschner stellen Resonanz und

Präsenz zusammengenommen eine übergreifende Kompetenz dar, die folgendes bedeutet:

- sich in der Begegnung mit einer Person in den entstehenden Bewusstseinsraum einschwingen zu können,
- einen Bewusstseinsraum mit möglichst reinen Qualitäten als Entwicklungschance entstehen zu lassen,
- ihn mittels dieser Qualitäten zu strukturieren und anzureichern,
- für die Qualitäten des im psychotherapeutischen Geschehen entstandenen Bewusstseinsraum sensibel zu werden und
- sensibel zu werden für die Dynamik des Bewusstseinsraums (Was sende ich aus? Was kommt bei mir an?). (Belschner, 2002, S. 181)

Hält man das ESPRIT-Modell der Introspektions- und jenes der Evokationsphase nebeneinander, wird man feststellen, dass die Philosophien durch Präsenz und die Reaktionen durch Resonanz abgelöst werden. Der Mensch, der sich in Resonanz mit sich und seiner Umwelt befindet, reagiert nicht einfach wie eine Marionette oder ein Automatismus, sondern schwingt in seiner Verbundenheit mit dem Leben, ohne sich selbst dabei zu verlieren. Der Ausdruck der „emotionalen Schwingungsfähigkeit“, wie er in der Psychodiagnostik als wesentlichstes nonverbales Merkmal für Kommunikation und Interaktion psychisch gesunder Menschen verstanden wird, kommt dem transpersonalen Verständnis von Resonanz erstaunlich nahe. Resonanz beinhaltet jedoch nicht nur ein emotionales, sondern auch ein geistiges Einlassen auf den Anderen bzw. auf die Umwelt. Ich möchte diesen Begriff so weit ausdehnen, dass er sich nicht nur auf die Verbundenheit mit Menschen, sondern auch auf die Verbundenheit mit allen Wesen, der Natur und dem ganzen Leben beziehen kann. Es lässt sich feststellen, dass der Mensch in dem Maße fähig zu gesunden, nicht-verletzenden, gewaltfreien Interaktionen ist, wie seine Handlungen und Kommunikationen auf Resonanz basieren.

Integration

Für die Integration ist nur noch eine minimale Intervention erforderlich, falls überhaupt, und zwar die erneute Betrachtung der Biografie auf dem Hintergrund der Resonanzerfahrung. In Anlehnung an die üblichen Begriffe der VT lässt sie sich auch als „biografisches Umstrukturieren“ bezeichnen. Ausgehend von einer transpersonalen Resonanzerfahrung, die in der Lage ist, eine bspw. mit Angst besetzte Interaktion zu beeinflussen, zu berühren oder zu tragen und in einem transbiografischen Kontext zu „reframen“, ist die Integration nichts weiter als ihre natürliche Konsequenz. Dies soll im folgenden erläutert werden.

Bspw. lernt eine sozial ängstliche Person eine positive Hinwendungsmotivation aufzubauen, indem sie auf die positiven Konsequenzen einer für sie bedeutsamen Begegnung oder Interaktion meditiert. Sobald die Hinwendungsmotivation durch eine transpersonale Qualität stärker wird als die Vermeidungsmotivation der Angst, ist die Voraussetzung für die weiteren Schritte erfüllt. Sie nimmt ihre Aufregung wahr, interpretiert diese aber nicht mehr als Angst, sondern belässt es bei der reinen Wahrnehmung von Aufregung, Energie und empfundener Bedeutsamkeit. Die Energie dieses Gefühls kann in der (visualisierten) Resonanzerfahrung der Verbundenheit mit der Situation oder Person als motivierend erlebt und integriert werden. Die Angsterfahrung wird von der Resonanzerfahrung „überschrieben“.

Auf dieser Ebene zeigt sich folgende Entwicklung in den drei Stadien: Von der Identifikation über die Introspektion zur Integration. Das Individuum betrachtet jetzt seine früheren Erfahrungen mit Angst oder Leid in einem Kontext von seelischem Wachstum und persönlicher Entwicklung. Sie erhalten dadurch einen Sinn und werden nun rückblickend als notwendige „Lernerfahrungen“ erkannt. Darüber hinaus kann auch eine „transbiografische Umstrukturierung“ hilfreich sein: zu sehen, dass man an einer Evolution des Menschseins teilnimmt und die eigenen Lernerfahrungen gar nicht so einzigartig

sind, wie sie vielleicht scheinen. Es handelt sich dabei letztendlich um Lernerfahrungen der Menschheit. Mit der persönlichen Transformation trage ich zur Evolution der Menschheit bzw. zur Transformation des kollektiven Unbewussten bei.

Transformation

Leben basiert auf Transformation(en). Lebensenergie in Form von Licht, Luft, Wasser, mineralischen, vegetativen und organischen Bestandteilen versorgt Pflanzen, Tiere und Menschen mit allen notwendigen Nährstoffen. In einem Organismus finden unaufhörlich Transformationen statt, die der Lebenserhaltung dienen. Ohne Transformationen würde der Tod einsetzen. Transformation ist das Wesensmerkmal des Lebens. Ebenso kennzeichnet sie den gesunden, natürlichen Zustand bzw. Fluss der Seele, des Selbst oder des Bewusstseins. Jede Resonanzerfahrung mit dem Leben, d. h. mit der Umwelt, mit sich selbst, oder mit der allumfassenden Einheit, bewirkt eine erfahrbare Transformation, vorausgesetzt, sie kann integriert werden. Dabei wird (jedes Mal) realisiert, dass in Wirklichkeit keine von der Umwelt abgesonderte Persönlichkeit existiert, die der Summe aller Konditionierungen und Erinnerungen eine vermeintliche Ich-Identität überstülpt. Stattdessen kann der permanente Fluss von Bewusstheit bezeugt werden, der durch Selbsttranszendenz, Präsenz und Resonanz gekennzeichnet ist. So wie die Elektronen, Atome und Moleküle durch den Körper tanzen und die Körperzellen sich rhythmisch erneuern, so fließen die Wahrnehmungs- und Erlebnisinhalte durch das Bewusstsein und so erneuert sich ständig das personale Selbst bzw. das Ich von Moment zu Moment. Das Ichgefühl verwandelt sich in ein transpersonales Seinsgefühl, das sich in ständigem Fluss befindet. Je häufiger dies erlebt wird, desto weniger können die Verzerrungen der personalen Identität fortbestehen.

Bereits in der evokativen Phase kann die Transformation erfahren werden. Sie vollzieht sich auf einer innerpsychischen Ebene und wird in der Generierungsphase (nur noch) nach außen getragen bzw. umgesetzt. In der evokativen Phase können außer Visualisierungen

und Meditationen auch Gebete, Rituale, Rollenspiele oder gestaltungstherapeutische Elemente einbezogen werden, um eine Transformation hervorzurufen. Die Evokation ist die Ursache, die Transformation die Wirkung. Dazwischen liegen die beschriebenen Komponenten. Indem die Transformation als Antwort auf die Evokation akzeptiert und angenommen wird, kann sie in der Generierungsphase zum Tragen kommen.

4) Generierungsphase

Nachdem eine förderliche Bewusstseinshaltung und Motivation durch evokative Methoden hervorgerufen wurde, geht es in der Generierungsphase um die Erzeugung des gewünschten Verhaltens in einer konkreten Situation. Dabei kommt es nicht nur darauf an, was man tut, sondern vor allem auch, wie man es tut. Eine förderliche Bewusstseinshaltung ist durch ihre Präsenz und Resonanzfähigkeit in der Lage, mit jeder Situation flexibel, spontan und angstfrei umzugehen.

Das „ESPRIT“-Modell der Generierung liest sich ähnlich wie jenes der Evokation. Lediglich die ersten beiden Komponenten haben sich geändert:

- E: Entscheidung
- S: Situation
- P: Präsenz
- R: Resonanz
- I: Integration
- T: Transformation

Nach der geistigen Vorbereitung kann sich der Klient entscheiden, ob er eine für ihn bedeutsame, bisher gemiedene Situation herstellt bzw. aufsucht, oder ob er sie lieber weiterhin vermeidet. Der Therapeut sollte sich an dieser Stelle völlig heraushalten und auf eindringliche Motivierungsversuche bzw. Druck verzichten. Erst wenn der Klient seine Entscheidung getroffen hat, darf der Therapeut weitere Unterstützung anbieten. Unabhängig davon, für welche Situation oder

welchen Weg sich der Klient entschieden hat oder entscheiden wird - die Präsenz seines unkonditionierten Bewusstseins kennt keine Niederlage. Diese Haltung wurde in der evokativen Phase geübt. Die Erfahrung wird anschließend, auch mit therapeutischer Hilfe, auf der Basis einer adäquaten Selbstwahrnehmung in die Biografie integriert, ohne sich damit zu identifizieren. Transformation als letzte Komponente der Generierungsphase bedeutet, dass diese neue Erfahrung (in ihrer zeitlich vergänglichen Form) wieder losgelassen wird und der Klient die darin erlebte essenzielle Qualität nach innen nimmt. Jede Erfahrung, egal wie der Verstand sie bewerten mag, gehört zum nie endenden Prozess der Transformation(en) und trägt dazu bei, dass die Seele reicher wird, wenn sie die (intendierte oder nicht intendierte) Erfahrung auf die beschriebene Weise integriert, loslässt und dabei über sich selbst hinauswächst.

Ausblick

Es wurde der Versuch unternommen, die Notwendigkeit einer transpersonalen Wende in der VT zu begründen und ein verhaltenstherapeutisches Konzept mit transpersonaler Ausrichtung systematisch zu skizzieren. Methoden der Verhaltenstherapie können mit einem transpersonalen Verständnis des Therapeuten nicht nur erweitert werden, sondern auch in ihrer bereits vorhandenen Form eine neue Dimension erhalten. So würde bei einer „in vivo“ – Übung zur Überwindung eines Vermeidungsmusters nicht die „bloße“ Konfrontation die entscheidende Variable sein, sondern die Bewusstseinshaltung, Motivation bzw. Sinnqualität dieser Handlung im Vordergrund stehen. Der hier in Kürze dargestellte transpersonal-evokative Ansatz beinhaltet im Grunde genommen nichts wirklich Neues (denn alles ist letztlich schon geschrieben worden), sondern bietet ein integratives Rahmenmodell an, das die bereits vorhandenen therapeutischen Methoden aus der Verhaltenstherapie und aus der humanistischen und transpersonalen Psychologie und Psychotherapie (z. B. Psychosynthese) auf sinnvolle Weise neu miteinander verknüpft und darüber hinaus auch Spielraum für methodische Weiterentwicklungen zulässt. Die Einbeziehung des meditativen

Gewahrseins stellt dabei einen unverzichtbaren, integrativen Bestandteil dar.

Literatur

- Antonovsky, A. (1979): Health, stress and coping. San Francisco, Jossey-Bass.
- Assagioli, R. (1978): Psychosynthese - Prinzipien, Methoden und Techniken. Aurum Verlag, Freiburg i.B.
- Belschner, W. (2000): Integrale Gesundheit. Zur Integration einer Transpersonalen Psychologie in die akademische Psychologie. In: Gesundheit und Spiritualität (Hrsg.: Belschner, W., Gottwald, P.), Transpersonale Studien 1, BIS-Verlag, Oldenburg.
- Belschner, W. (2002): Die vergessene Dimension in Grawes Allgemeiner Psychotherapie. In: Transpersonale Forschung im Kontext (Hrsg.: Belschner, W., Galuska, J., Walach, H., Zundel, E.), Transpersonale Studien 5, BIS-Verlag, Oldenburg.
- Ellis, A. & Hoellen, B. (1997): Die rational-emotive Verhaltenstherapie. Reflexionen und Neubestimmungen. Pfeiffer, München.
- Frankl, V. E. (1960): Existenzanalyse und Logotherapie. Acta Psychoth., 8, 171.
- Grawe, K; Donati, R; Bernauer, F. (1994): Psychotherapie im Wandel – Von der Konfession zur Profession. Hogrefe, Göttingen.
- Grawe, K. (2004): Die black box wird durchsichtig. Psychologie Heute, 5, S. 34-39.
- Jäger, W. (1999): Suche nach dem Sinn des Lebens. Via Nova, Petersberg.
- Kanfer, F., Reinecker, H. & Schmelzer, D. (1996): Selbstmanagement-Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis. Springer, Heidelberg.

- Langen, S. (2004): Die Auswirkung meditativer Praxis auf das professionelle Selbstverständnis von Psychotherapeuten. Diplomarbeit im Fachbereich Psychologie, Universität Bielefeld.
- Linehan, M. (1996): Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. CIP-Medien, München.
- Maslow, A. (1968): Towards a psychology of being, 2nd ed.. Van Nostrand Reinhold Company, New York.
- Piron, H. (2001): Die Tiefendimension in der Meditation. Eine empirische Studie. In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 2001;1. 66-81.
- Piron, H. (2003): Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit. Transpersonale Studien Bd. 7, BIS-Verlag, Oldenburg.
- Piron, H. (2004): Prinzipien einer transpersonalen Verhaltenstherapie. Unveröffentlichtes Manuskript. Institut für Transpersonal Integrierte Psychologie und Psychotherapie, Köln.
- Zarbock, G. (1994): Emotional-imaginative Umstrukturierung traumatischer Episoden. In: Verhaltenstherapie, 1994;4. 122-129.

Vita

Harald Piron, Dr. Dipl.-Psych., psychologischer Psychotherapeut, abgeschlossene Weiterbildungen in Psychosynthese, REVT und Verhaltenstherapie, langjährige Meditationserfahrung.

Kontaktadresse

Dr. Harald Piron
Burgmauer 12
50667 Köln

Info: www.transpersonale-psychologie.org , dr.piron@koeln.de

Über den Sinn und Unsinn oder die Notwendigkeit von transpersonaler Therapie

Patrizia Heise

Abstract

Viele Menschen auf einem spirituellen Weg haben trotz allem psychische Probleme. Diese werden aber entweder verdrängt oder als zum spirituellen Weg dazugehörig betrachtet. Dementsprechend sollen sie auch durch eine spirituelle Praxis wie z.B. Meditation verschwinden. Jedoch tun sie das oft nicht und verstärken sich stattdessen noch, je länger die Person meditiert. Die Hemmschwelle, sich in eine Psychotherapie zu begeben, ist jedoch gross. Psychotherapie scheint etwas niedrigeres zu sein verglichen mit dem spirituellen Weg - irgendwie anrühlich. Ganz ohne sind diese Bedenken sicherlich nicht, denn an welchen Therapeuten soll man sich wenden ohne Gefahr zu laufen, dass die spirituelle Komponente missachtet oder gar abgewertete wird? Auf der anderen Seite bieten inzwischen schon einige Therapeuten „transpersonale Therapien“ für „spirituelle Krisen“ an. Wären das also die Therapeuten der Wahl? Was ist der Unterschied zwischen den Zielen „normaler Therapie“, spirituellem Weg und transpersonaler Therapie?

Wir sehen uns in dem Artikel Fallbeispiel aus der Literatur und der psychotherapeutischen Praxis an. Von der Therapeutenseite her ist es oftmals nicht so einfach zu beurteilen, ob sich veränderte Bewusstseinszustände positiv oder negativ auf eine Person auswirken. Eine gute Diagnose und Basisarbeit scheint in den meisten Fällen auch hier erst einmal angebracht zu sein. Wir sehen uns auch den jungianischen Ansatz und den Diamond Approach von Almaas daraufhin an, ob er geeignet ist, psychospirituelle Integration zu fördern und neben spirituellen auch psychische Problem zu bearbeiten. Zusammenfassend bleibt festzustellen, dass es am besten ist, einen Therapeuten zu finden, der neben einer fundierten

Ausbildung auch eigene spirituelle Erfahrungen sowie Kenntnis und Offenheit für aussergewöhnliche Bewusstseinszustände besitzt. Dies muss kein „transpersonaler Therapeut „sein.

Abstract

Many people on a spiritual path do have one or the other psychic problem which they often think to be inherent within the spiritual path and have to be solved also by spiritual techniques like meditation. For them to consider therapeutic treatment is often dismissed as rather like a taboo. On the other side there is the question: What kind of therapy is optimal for this type of problem? A lot of methods called „transpersonal“ are offered by therapists. Are these methods to seek? It seems that the right therapist and the right client seldom meet. In this article we want to consider some case material from literature (Susan Segal) and from therapeutical praxis and look at differences in aims between „normal“ therapy in comparison with spiritual paths and so called „transpersonal“ therapy. Also the Jungian approach as well as the „ Diamond Approach“ (Almaas) are looked at in some basic concepts concerning the connection of psychic and spiritual development and if it is of help for a person on a spiritual path. It is argued that solid professional training, practical experience, openness to extraordinary experiences, and a personal spiritual practise is the best precondition for therapists to be able to help people on a spiritual path with mental problems.

Klaus(58)⁹ praktiziert seit ca. 22 Jahren Meditation. Ich treffe ihn natürlich auch in der entsprechenden Umgebung, nämlich auf einem 3-tägigen Meditationsretreat und komme mit ihm ins Gespräch. Er erzählt mir von seiner früheren Tätigkeit in Irland, wo er in einer Klinik arbeitete und mit vielen Menschen zu tun hatte. Er erzählt das so, als wäre es gerade einmal 3 Wochen her und ich bin erstaunt, als sich herausstellt, dass es schon über 25 Jahre her ist. Ich teile ihm meinen Eindruck mit und er sagt mir, dass es ihm genauso geht, dass

⁹ Namen und Geschichte der hier erwähnten Personen wurden verändert, um den Schutz der Persönlichkeit zu gewährleisten.

das eigentlich die letzte glückliche Zeit in seinem Leben gewesen ist. Dort habe er Verantwortung getragen, sei aktiv gewesen und immer mit Menschen in Kontakt, er habe sich richtig wohlgeföhlt. Auf die Frage, ob das denn jetzt nicht mehr so sei antwortet er, dass er seit einer Woche auch das letzte Interesse verloren hätte, das er noch gehabt hätte, nämlich alte Sprachen zu lesen. Jetzt interessiere ihn rein gar nichts mehr. Er sei jetzt so losgelöst, dass er eigentlich nur noch darauf warte, endlich den Körper zu verlassen, in dieser Welt sei nichts mehr von Interesse für ihn. Er habe in seinem Leben soviel meditiert, dass das Ziel, alle Bindungen zu lösen und sich auf das Verlassen dieser Welt vorzubereiten, für ihn jetzt erreicht ist. Er warte eigentlich jeden Tag darauf. Auf dieses Retreat sei er nur gekommen, weil es einen Impuls in ihm gegeben habe, zu kommen, da er vor Jahren einmal gesagt bekommen hatte, dass er noch eine wichtige Rolle für diese Gemeinschaft zu spielen habe. Ansonsten liege ihm auch nicht viel daran, Leute zu treffen. Es wäre bestenfalls eine gute Ablenkung, denn er würde ständig denken und könne im Kopf nicht abschalten. Schlafen würde er eigentlich auch kaum noch.

Ich bin sehr verwundert, denn bisher hatte ich geglaubt, dass jemand, der schon so lange meditiert, doch zufrieden und glücklich sein und das auch irgendwie ausstrahlen müsste. Für mich strahlte Klaus aber eher aus, dass er unglücklich, einsam, isoliert und vollkommen depressiv ist. Er schien dies aber nicht so zu sehen, sondern hielt seinen Zustand für die vermeintliche Folge längerer Meditation und verwechselte ganz offensichtlich Einsamkeit und Depression mit spiritueller Losgelöstsein und Leere. Auf meine vorsichtigen Äußerungen, dass er doch eigentlich Symptome einer handfesten Depression zeige (ich wusste ja, dass er in einer psychiatrischen Klinik gearbeitet hatte und ihm darum die Symptome sehr wohl vertraut waren) und er sich doch besser in Therapie begeben würde, wo man ihm eventuell helfen könnte, wehrte er jedoch ab, es gäbe niemanden, der ihm helfen könne, dafür sei es jetzt sowieso zu spät und von da, wo er jetzt sei gäbe es kein Zurück mehr.

In den folgenden Tagen beobachtet ich Klaus ein wenig aus der Ferne und sah, dass er mit Leidensmine umherlief, jedoch immer dann richtig glücklich und um Jahre jünger aussah, wenn er die Gelegenheit hatte, mit jemandem länger zu sprechen und Aufmerksamkeit zu bekommen. Dies tat ihm offensichtlich ganz entgegen seiner Behauptung, er sei völlig jenseits solcher „weltlichen“ Dinge, doch gut. Er hängte sich auch richtig an die Leute, die sich Zeit nahmen, mit ihm zu reden, so dass es denen schon, trotz menschenfreundlicher Einstellung, fast zuviel wurde. Ich konnte sein wirklich greifbares Unglück kaum ertragen und legte ihm beim Abschied nochmals nahe, sich in eine Therapie zu begeben, denn zum Zahnarzt würde er ja sicher auch gehen, wenn er Zahnschmerzen hätte und es sei nicht logisch, dass man durch Meditation derartig unglücklich werden müsse.

Misstrauen in der spirituellen Szene gegenüber der Psychotherapie

Ich weiß nicht, was aus Klaus geworden ist, jedoch stelle ich fest, dass eine Haltung, wie ich sie bei Klaus antraf, in der spirituellen Szene nicht selten ist. Oftmals wird angenommen, dass Meditation ein Allheilmittel ist und einem ein Therapeut, wenn man sich einmal auf einen spirituellen Weg begeben hat, ja doch nicht mehr helfen könne, da dieser sich ja nur mit „weltlichen“ psychopathologischen Symptomen beschäftigt und man ja schließlich nicht psychisch krank ist. Ganz davon abgesehen, würde ein Psychiater oder Psychotherapeut sicherlich kein Verständnis für eine intensive Praxis von Meditation aufbringen und das vielleicht als Weltflucht, Macke oder Neurose deklarieren. Ganz davon abgesehen, dass er höchstwahrscheinlich auch keine Ahnung vom spirituellen Weg haben würde und darum auch kein adäquater Gesprächspartner, der einem helfen könnte, sein kann. Psychotherapie wird darum häufig ganz grundsätzlich erst einmal abgelehnt. Hilfe in den eigenen Reihen der Meditationslehrer oder Mitmeditierenden gibt es jedoch häufig auch nicht. Da ein Meditationslehrer sich höchstwahrscheinlich, so auch im Fall von Klaus, mit Meditationstechniken und mit dem spirituellen

Weg auskennt, der in diesem Fall auch sehr indisch-hinduistisch geprägt war, aber oftmals die Symptome einer seelischen Störung nicht erkennt, ist er hier nicht wirklich hilfreich. Aus Klaus Bericht wurde deutlich, dass sein Lehrer Klaus Zustand eher auf zu wenig Meditationsdisziplin zurückführte und sich ansonsten nicht viele Gedanken darüber machte. In der Gruppe wird er einfach als komischer Kauz betrachtet und so zwar akzeptiert, jedoch war noch nie jemand auf die Idee gekommen, dass er vielleicht Hilfe bräuchte. Manche waren auch ganz einfach ratlos gegenüber seinen Klagen oder hielten ihn für einen ewigen Pessimisten und Miesmacher, dem man besser aus dem Weg geht. Eine Familie oder Freunde außerhalb der Meditationsgruppe hatte Klaus nicht, da er sich seit Jahren mit Haut und Haaren dem spirituellen Weg verschrieben und alle anderen Kontakte abgebrochen hatte.

Als ich darüber nachdachte, was wohl mit ihm geschehen wäre, wenn er in Indien und nicht in Deutschland leben würde, wurde mir klar, warum es in Indien, den von uns Westlern so häufig als „Abhängigkeit von einem Guru“ kritisierten und abgelehnten engen Kontakt zwischen Meister und Schüler gibt. Damit ist zumindest sichergestellt, dass der Schüler, der sich ja auf einen ihm unbekanntem inneren Weg begibt, einen erfahrenen Begleiter stets wie einen Bergführer in „Sichtweite“ hat und dieser so sofort feststellen kann, wenn er sich verirrt hat. Der Lehrer kann dann ganz individuell auf ihn eingehen, durch den engen und vertrauten Kontakt mit ihm auch merken, wenn Probleme auftreten oder etwas nicht ganz richtig läuft und dann korrigierend eingreifen. Kein Weg kann schließlich für alle gleich sein und jeder hat seine ganz individuellen Probleme damit. Der enge Kontakt stellt sicher, dass wirkliche persönliche und adäquate Hilfe jederzeit gegeben werden kann. Wenn der Lehrer nur alle paar Monate einmal zu einem Workshop auftaucht und/oder noch eine grosse Gruppe zu betreuen hat, ist das natürlich nicht möglich. Im Fall von Klaus hätte ein Lehrer, der ihn gut kennt beispielsweise (das ist jetzt rein hypothetisch) rechtzeitig die Empfehlung gegeben, sich besser zu erden, nicht zuviel zu meditieren und sich auch körperlich zu betätigen, so dass es vielleicht gar nicht erst zur jetzigen

Symptomatik gekommen wäre. Aber, fragte ich mich, hätte Klaus in Indien auch die Möglichkeit bekommen, über seine persönlichen Probleme, die vielleicht auch durch die intensive Beschäftigung mit sich selber hochgekommen sind, mit diesem Lehrer zu reden? Hätte dieser die quasi „therapeutische“ Aufgabe übernommen und mit ihm differenziert diese Dinge besprochen und ihm geholfen, sie durchzuarbeiten?

Da war ich mir schon nicht mehr so sicher, denn traditionell beschäftigen sich spirituelle Lehrer/Gurus in Indien nicht mit der individuellen Biographie eines spirituellen Schülers. Aus welchen Gründen auch immer wird es abgelehnt, sich mit der Vergangenheit zu beschäftigen, man konzentriert sich ganz auf die Gegenwart und baut darauf dass das „Yogafeuer“ die alten Probleme, die als altes Karma, unter dem die Seele leidet gesehen werden, verbrennt. Es macht dort keinen Sinn, auf Details einzugehen. Vielleicht sind ja indische Menschen da anders als westliche – meiner Erfahrung nach mehr am Kollektiv, an der Gemeinschaft orientiert und dort auch eingebunden.(Diese Erfahrung bestätigte sich für mich z.B. auch in persönlichen Gesprächen mit dem Theologen, Religionswissenschaftler und Indienkenner Dr. Stefan Nagel auf einer gemeinsamen Forschungsreise in Indien im Oktober 2003).¹⁰ Vielleicht haben sie darum weniger psychische Störungen, die sich irgendwann als Hemmnis auf dem spirituellen Weg entpuppen. Die Energie des Unbewussten ist dort noch sehr in den Strukturen der Religion und der Gesellschaft kanalisiert, so wie früher im Christentum auch. Im Westen scheinen wir jedoch heute stärker unter Rollen- und Identitätskonflikten, Selbstwertgefühls und Minderwertigkeitsgefühlen zu leiden. Im modernen Indien, das sich zunehmend in westliche Richtung entwickelt, nehmen diese Art von Störungen, die damit zusammenhängen, das der Einzelnen immer mehr Individuum wird und damit aus den alten Strukturen und dem Ganzen herausfällt auch zu. Die Frage, die jetzt bei mir auftauchte war folgende: Benötigt also ein Mensch im Westen, der sich auf einen spirituellen

¹⁰ vgl. auch Nagel S. (1999)

Weg begibt, parallel dazu psychotherapeutische Hilfe, einfach aus dem Grund, weil alte psychische Konflikte durch Meditation hochkommen und ein Meditationslehrer damit überfordert ist, diese richtig zu erkennen und auch nicht dafür ausgebildet ist, sie wirklich zu bearbeiten? Und wenn ja, welche Anforderungen stellt dies an einen Psychotherapeuten? Schliesslich kann der ja auch genauso wenig gleichzeitig noch spiritueller Lehrer sein wie der spirituelle Lehrer Psychotherapeut ist. Natürlich wird nicht jeder, der mit einem Meditationsweg beginnt, so große Probleme bekommen, dass er dafür Hilfe in Anspruch nehmen müsste, jedoch scheint es einen nicht unerheblichen Anteil von Personen zu geben, der größere Probleme hat. Es scheint sogar eine Kategorie von Menschen mit narzisstischen - oder Borderline Problematiken zu geben, die sich speziell von verschiedenen Meditationswegen angezogen fühlt. Diese Wege bieten unter anderem eine gute Möglichkeit, innere Leeregefühle als etwas spirituell höchst Wünschenswertes umzuinterpretieren und sich somit narzisstisch aufzuwerten. Auch die Möglichkeit, sich mit etwas „Gutem“ (spirituelle Ziele) zu identifizieren und das Schlechte abzuspalten (weltliche Vergnügungen, Anhänglichkeit) kommt den Spaltungstendenzen und Beziehungsschwierigkeiten von Menschen mit solchen Persönlichkeitsstörungen entgegen.¹¹ Ein halbwegs stabiles Ich, das die Entwicklungsschritte hin zu einem autonomen, beziehungsfähigen mehr oder weniger neurotischen Erwachsenen, der im Alltag funktionieren kann, durchlaufen hat, scheint die bessere Voraussetzung für den Beginn eines spirituellen Weges zu sein, bei dem es ja auch darum geht, alles „ich-hafte“ zu überwinden.¹² Die Frage, um welches ich oder Selbst es denn hier geht, wird nochmals im zweiten Kapitel dieses Artikels von Andrea Behrentroth¹³ behandelt werden. Andererseits haben vielleicht gerade Menschen mit großen inneren Defiziten in ihrer psychischen Entwicklung viel mehr noch die Sehnsucht nach dem Spirituellen und man wird ihnen dies wohl auch nicht mit der Begründung, sie seien noch nicht so weit,

¹¹ vgl. Wilber, Engler et.al. (1988)

¹² vgl. Scharfetter, Ch., (1991, 2004).

¹³ vgl. Behrentroth, A. (2003)

verwehren können. Andererseits ist die Gefahr, die eigene Individualität oder Identität zu Gunsten von Verschmelzungsphantasien aufzugeben bei solchen Menschen gross. Besonders, da sich solche Phantasien meist nicht auf konkrete Objekte, sondern auf diffuse, unbegrenzte und unzerstörbare Substanzen wie: Meer, Weltall, Natur richten und das spirituelle Feld sich hier natürlich ideal anbietet. Die eigene Person verliert Kontur und Grenzen und regrediert. Um so mehr wird deutlich, warum besonders fachmännische therapeutische Begleitung hier benötigt wird, um diese „zweispurige“ Entwicklung zu begleiten. Wie könnte dies in der Praxis aussehen?

Spirituelle Entwicklung im Westen

Ich diskutierte die Frage, wie ein moderner spiritueller Entwicklungsweg von Menschen im Westen eigentlich aussehen könnte und welche Rolle wir als Psychotherapeuten dabei spielen könnten, mit 3 Kolleginnen, die auch eine meditative Praxis für sich ausübten. Wir trafen uns mehrmals im Jahr, trugen Literatur zu diesem Thema zusammen, verglichen unsere eigenen Erfahrungen, und die aus der Arbeit mit Klienten/innen. Wir stiessen dabei auf die Erfahrungsberichte von Suzanne Segal¹⁴, Piar Troll¹⁵, Bernadette Roberts,¹⁶ Emma Bragdon¹⁷, die sehr unterschiedlich sind. Einige hatten dabei mehr und andere weniger Probleme bekommen, einige konnten diese teilweise auch sehr starken Probleme allein lösen, andere hatten Hilfe und Unterstützung bei Pfarrern, spirituellen Lehrern, Psychologen, Freunden, Ärzten und Therapeuten verschiedenster Richtungen gesucht und entweder gefunden oder auch nicht. Diese Berichte deckten sich auch mit den Ergebnissen einer qualitativen Untersuchung mit Interviews (25 Fälle) über spirituelle Krisen, die ich im Jahr 1993-1995 durchgeführt und im Rahmen einer

¹⁴vgl. Segal, S.(1997)

¹⁵vgl. Troll, P.(2000)

¹⁶vgl. Roberts, B.(1993)

¹⁷vgl. Bragdon, E.(1990)

Diplomarbeit an der Universität Zuerich¹⁸ verarbeitet hatte. Über die Frage, was psychopathologische Symptome und was normaler spiritueller Entwicklungsweg ist, gingen unsere Meinungen über die Jahre hinweg am stärksten auseinander, so dass die Gruppe sich schliesslich spaltete. Die einen kamen mehr von der praktischen psychotherapeutischen Arbeit mit Klienten in der Praxis her und hatten darum auch mehr das Augenmerk dafür, was bei den so genannten „spirituellen Krisen“ vielleicht ganz „banale“ psychopathologische Symptome waren und darum auch zunächst als Neurose, Psychose etc. behandelt werden musste. Die anderen waren eher der Ansicht, dass eine Beurteilung und Einordnung von auftauchenden Phänomenen als psychopathologische Symptome nicht zulässig sei. Einig waren wir uns alle darüber, dass der begleitende Therapeut in jedem Fall, neben seiner fundierten therapeutischen Ausbildung und Berufserfahrung, möglichst grundlegende eigene Meditationserfahrung haben sollte, sich auch mit den gängigsten im Westen verbreiteten spirituellen Wegen zumindest theoretisch auskennen und eine grosse Offenheit im Umgang mit fremden Kulturen und veränderten Wachbewusstseinszuständen (VWB), mitbringen sollte. In den letzten Jahren hat sich der Begriff „transpersonal“ für diese Richtung in der Psychotherapie herauskristallisiert.

Wir beschäftigen uns anhand von Beispielen aus der Literatur (besonders Suzanne Segal) und eigener Praxis mit dem Thema der Notwendigkeit von transpersonaler Psychotherapie, was sie im Vergleich zu nichttranspersonaler Therapie leistet oder leisten sollte, gehen dabei auf verschiedene Probleme ein und stellen uns dabei auch die Frage, ob zum Beispiel die jungsche Therapie nicht eigentlich bereits vom Ansatz her ganz gut geeignet ist, um die oben beschriebene Problematik zu behandeln, auch wenn ihr stets von der transpersonalen Schule Ken Wilbers¹⁹ die Prä-Transverwechslung vorgeworfen wird. Der aus dem USA stammende Psychotherapeut

¹⁸vgl. Heise P. (1996)

¹⁹ vgl. Heise P. (1996), S. 81ff

und spirituelle Lehrer Almas hat einen eigenen Weg entwickelt, den er „Diamond Approach“²⁰ nennt und der vielleicht als modernerer Ansatz das erfüllt, was hier gefordert wird: Die Verbindung von psychischer und spiritueller Entwicklung. Einige grundlegende Konzepte dieses Weges sollen hier neben den anderen Ergebnissen unserer Diskussion vorgestellt werden. Im zweiten Teil geht Andrea Behrentroth auf die Problematik von Selbstkonzepten am Beispiel von Ramana Maharshi und C.G. Jung und auf die Frage, welches Selbst hier gemeint ist, ein. Auch von Auswirkungen einer eigenen Meditationspraxis des Therapeuten/Analytikers und von Transzendenzerfahrungen im Therapiezimmer soll die Rede sein.

Die Gefahr der Vermischung von spirituellem Weg und Therapie

Fallbeispiel

Welche Problematik eine transpersonale Therapie auch mit sich bringen kann, zeigt vielleicht folgendes Beispiel:

Hanna, Ende zwanzig, hat eine Familiengeschichte in der Missbrauch eine Rolle spielte. Sie ist in ihrer Jugend und Kindheit immer schon ein bisschen aufmüpfig gewesen und schloss sich eher den Jungen an, z.B. spielte sie Eishockey anstatt mit den Mädchen Puppen. Sie bekam dafür auch die Anerkennung des Vaters, der stolz auf seinen „Bub“ war. Als Jugendliche war sie später bereits mit der gesamten Eishockeymannschaft im Bett als ihre Klassenkameradinnen noch immer mit Puppen spielten. Ihr Ruf im Dorf war dementsprechend anrücklich. Sie zog weg, reiste in der Welt umher, auch in Asien und begann dort mit der Zen-Meditation. Weil sie immer wieder Beziehungsprobleme hatte und ihre Biografie, besonders den Missbrauch, noch aufarbeiten wollte, fng sie eine Psychotherapie an. Über Empfehlungen kommt sie an einen Therapeuten, der sich transpersonal nennt und ausserdem Entspannungsgruppen und Qi-Gong leitet. Sie bezahlt die Stunden privat, da er keine offizielle

²⁰ vgl. Davis, J. (2003)

Zulassung hat. Sie geht zweimal wöchentlich zu ihm in Einzeltherapie und auch noch ins Qi-Gong. Sie gibt sehr viel Geld dafür aus. Später schließt sie sich auch der Zen-Meditationsgruppe an, die von diesem Therapeuten geleitet wird. In den Therapiestunden wird nun zunehmend auch das Thema Meditation relevant. Hanna ist sehr bald irritiert und verunsichert, da der Therapeut sie ständig fragt, ob sie regelmäßig meditiere und ob sie Fortschritte mache. Oftmals bekommt sie dann lange Vorträge über richtiges Sitzen zu hören. In den Gruppenstunden ignoriert er sie manchmal und beschäftigt sich dafür um so intensiver mit anderen - absichtlich wie ihr scheint. Sie fühlt sich manipuliert, kontrolliert und missverstanden, traut sich aber nicht direkt, etwas zu sagen. Als sie es schliesslich doch tut, wird ihre inzwischen riesige Wut auf ihn als Problem mit Nähe und Distanz definiert, mit der er als Therapeut persönlich nichts zu tun habe, sondern die sie nur auf ihn projiziere. Sie solle erst wieder in die Therapiestunde kommen, wenn sie weniger aggressiv sei. Die Sache wird immer verwickelter, Therapie und Meditationsstunden vermischen sich immer mehr, Guru und Therapeut sind in Personalunion. In der Meditationsgruppe wird auch über die Einzeltherapie geredet und umgekehrt, Klatsch und Tratsch blühen dort, privates und therapeutisches Feld sind nicht mehr abgegrenzt. Hanna ist zunehmend mehr verwirrt, zweifelt an ihrer Wahrnehmung und ist eifersüchtig auf Therapie-Geschwister, die in der Gruppe von ihren tollen Fortschritten erzählen. Es kommt soweit, dass ihr der Therapeut ein Geheimnis anvertraut, mit der Auflage, dieses aber ja für sich zu behalten, da sonst sein Job in der Klinik gefährdet sei. Sie hat aber in den Jahren, die vergangen sind, inzwischen eine solche negative und offensichtlich unbearbeitete Übertragung mit diesem Therapeuten entwickelt, dass sie dieses doch eines Tages ausplaudert, was der Therapeut auch prompt über andere Kanäle erfährt und sie massiv zur Rede stellt. Sie hat in der Folge grosse Schuldgefühle, letztendlich dafür verantwortlich zu sein, wenn er seine Arbeit verliert. Sie fühlt sich schlecht, merkt, dass sie mit Selbstmordgedanken spielt und wendet sich in ihrer Not an eine klassisch ausgebildete Therapeutin. Diese erkennt die unterliegende Borderlineproblematik und beginnt zunächst einmal, die noch

laufende andere Therapie mit negativer Vaterübertragung, stellvertretender Rache am Vater und Verrat, mit ihr zu bearbeiten, so dass sie versteht, was abgelaufen ist und sich aus der ungunstigen und grenzüberschreitenden Verwicklung lösen kann. Sie stellt auch die Meditation zunächst einmal ein, überwindet die depressive Symptomatik und ist inzwischen glücklich verheiratet mit Kind. Sie hat immer noch ein Problem mit Nähe, kann dies aber mit ihrem Mann gut lösen, indem jeder ein eigenes Zimmer hat. Meditation und Spiritualität spielen für sie immer noch eine grosse Rolle, sie geht aber in keine Gruppe mehr, sondern meditiert ab und zu für sich zuhause, liest entsprechende Bücher und fühlt sich viel heiler und geerdeter als vorher.

An diesem Beispiel wird deutlich, wie wichtig es für Personen mit massiven psychischen Problemen ist, einen Therapeuten mit fundierter Ausbildung zu finden und wie problematisch die Vermischung von spiritueller Unterweisung und Therapie in solchen Fällen sein kann. Das Thema Inflation und Umgang mit Idealisierung und Abwertung erfordert eine sehr differenzierte und selbstkritische Reflexion seitens des Therapeuten, der zudem mit der Dynamik der Borderlineerkrankung vertraut sein sollte. Beides war in der eben beschriebenen Vermischung wohl kaum gegeben und hat der Patientin so eher geschadet als genützt. Natürlich wird es jetzt Einwände geben, dass es für sie eben nötig war, das nochmals auf diese Art zu erleben, um an ihre Thematik heranzukommen. Darauf sei erwidert: Es hätte auch schiefgehen können.

Suzanne Segals Erfahrungsbericht

Suzanne Segal geriet im Verlauf ihrer Suche nach jemandem, der ihr erklären konnte, was eigentlich mit ihr los ist und warum sie diese unerklärliche starke Angst hat, an verschiedene Therapeuten. Sie diagnostizieren bei ihr eine Psychose, Borderlinestörung oder schlussendlich sogar Erleuchtung. Ihr Buch „Kollision mit der Unendlichkeit“ ist die Autobiographie einer Amerikanerin, Tochter von jüdischen Emigranten, die das KZ überlebt hatten. Sie stellt es

selber als Erfahrungsbericht ihres 23 Jahre andauernden spirituellen Entwicklungsprozesses vor und hat das Buch mit der Absicht veröffentlicht, Menschen, die auf der Suche nach spiritueller Transformation sind, zu unterstützen und ihnen eine Orientierungshilfe zu geben, welche sie selbst in ihrem Prozess vermisst hat. Aus der Erkenntnis heraus, dass sich dieser Prozess bei westlichen Menschen von traditionellen östlichen Berichten über die Transformation unterscheidet, will sie einen Beitrag dazu leisten, zeitgemäße Berichte westlichen Stils zu sammeln, die als Landkarte für das weitgehend unbekanntes Territorium der Spiritualität dienen können. Ob ihr das gelingt, sei dahingestellt. Es ist wohl eher der Bericht über eine seelische Irrfahrt und Suche nach Sinn als spirituelle Landkarte. Dennoch ist ihr Bericht für uns unter dem Blickwinkel spiritueller Sehnsucht und Suche westlicher Menschen und die Vermischung spiritueller Erfahrungen mit psychischen Störungen interessant und soll aus diesem Grunde hier nochmals kurz nachgezeichnet werden.

Im Alter von 18 Jahren begegnet Suzanne, deren Eltern wohl recht wohlhabend sind, (es wird jedenfalls nie erwähnt, dass sie zu irgendeiner Zeit einmal arbeiten musste) durch einen Meditationskurs an ihrem College, der damals sehr populären, von Maharishi Mahesh Yogi gegründeten, Transzendentalen Meditation. Bereits als Kind hatte sie sich oft zurückgezogen, war auf unerklärliche Art traurig gewesen und hatte stundenlang darüber nachgegrübelt, wer eigentlich „ich“ sei. Sie fühlt sich unmittelbar stark zur Erfahrungswelt der Meditation hingezogen und nimmt an weiteren Kursen und schliesslich an der Ausbildung zur Meditationslehrerin teil. Es folgt eine Zeit intensiver Meditation und Yogapraxis in den Schweizer Alpen von bis zu 12 Stunden täglich. Auf der einen Seite schildert sie ihre von Anfang an sehr ungewöhnlichen und tiefgehenden persönlichen Erfahrungen, auf der anderen Seite entwickelt sie aber auch eine zunehmend kritische Haltung gegenüber der hierarchischen Struktur der TM-Organisation, in der für persönliche Probleme des Einzelnen kein Raum ist. Zudem tauchen auch immer mehr Widersprüche zwischen ihren spirituellen Idealen und der Umsetzung

in die Praxis auf als sie bemerkt, dass es in der Gruppe Gleichgültigkeit, Neid, Zwietracht, und Misstrauen gibt. Zwar schiebt sie ihre Bedenken anfangs beiseite, kann aber mit niemandem wirklich sprechen. Es wird ihr nur empfohlen, weiter zu meditieren. Sie kann aber ihre Erfahrungen immer weniger innerhalb des Systems integrieren und verliert schliesslich das Vertrauen in Maharishi. Auch die Beziehung mit ihrem Verlobten geht während dieser Zeit in die Brüche, weil dieser sich ganz seiner spirituellen Verwirklichung widmen möchte und sich von ihr trennt als sie die Gruppe verlässt. *„Am Ende konnte ich es kaum erwarten Arosa wieder zu verlassen um nie mehr in das Irrenhaus zurückzukehren, das die TM Organisation für mich geworden war. Ich wollte dem intellektuellen Überbau entfliehen, den ich in den Mauern der Welt des Maharishi übernommen hatte“*²¹. Bereits in dieser Zeit beginnt sich abzuzeichnen, dass sie für die in der Meditation auftretenden Zustände der Leere und die damit einhergehende lähmende Angst keine Erklärungen findet. Das ist ein Muster, das sich auch später wiederholen wird. Die darauf folgende Phase ist gekennzeichnet durch völlige Abkehr vom bisherigen kontemplativen Lebenswandel und der Vergangenheit. Sie stürzt sich voller Enthusiasmus in ein neues aktives Leben, beginnt ein akademisches Studium in Kalifornien, das sie 1979 mit dem Examen in englischer Literatur abschließt. Während dieser Zeit meditiert sie nur noch sporadisch. Darauf folgt eine Zeit des Auslandsstudiums in Paris. Dort lernt sie auch ihren zukünftigen Ehemann kennen. In der warmen Atmosphäre seines (jüdischen) Elternhauses fühlt sie sich sehr aufgehoben und heiratet wenige Monate später. Aus Wut und Enttäuschung über das Ausbleiben der versprochenen Erleuchtung in der spirituellen Welt des Maharishi umarmt sie nun „den Kult der Oberfläche“ des Lebens in Paris und versucht, sich in die Rolle einer Pariser Ehefrau einzuleben. Innerlich verliert sie aber in dieser Zeit ihre ursprüngliche Fröhlichkeit, die sie mit der Zeit der Meditation verbindet. Sie gleitet immer mehr in Zustände der Verzweiflung, Verwirrung, tiefen Einsamkeit ab und gerät in Panikzustände, die sie nicht kontrollieren

²¹ Segal, S. (1997) S. 45

kann. Eine innere Krise beginnt sich abzuzeichnen, über die sie aber mit niemandem reden kann. Von dem Zeitpunkt an, an dem sie erfährt, dass sie schwanger ist, kommen weitere besorgniserregende Veränderungen hinzu: Sie hat das Gefühl der Auflösung ihrer Körpergrenzen, kann ihr Ich immer weniger lokalisieren und hat das Gefühl, überall gleichzeitig zu sein. Die gewohnte Wahrnehmung ihrer selbst und der Umwelt beginnt sich aufzulösen. Sie reagiert mit Angst und Entsetzen, glaubt verrückt zu werden. Einen völligen Bruch erlebt sie während einer Busfahrt, bei der sie plötzlich das Gefühl hat, in zwei Teile gespalten zu werden. Ihr Ich befindet sich in ihrer Wahrnehmung plötzlich außerhalb des Körpers. Dieser Zustand geht nicht vorüber, sondern dauert an. Damit beginnt eine lange Suche nach Erklärungen bzw. nach Erlösung von diesem Zustand, der sie zu verschiedenen Psychiatern, Psychologen und spirituellen Lehrern führt. Von diesen erhält sie eine Vielfalt von Erklärungen und Diagnosen, die von psychotischen oder Borderline-Störung bis hin zur Erleuchtungserfahrung reichen. Ihre Ehe hält die Belastung nicht aus, sie trennt sich von ihrem Mann und geht mit ihrer Tochter zurück nach Amerika. Sie durchläuft eine Reihe von transpersonalen und klassischen Psychotherapieversuchen und studiert schliesslich selber noch Psychologie. Zufriedenstellende Antworten bezüglich ihrer Erfahrung findet sie noch am ehesten in ihrer Beschäftigung mit der spirituellen Tradition des Buddhismus oder des Ramana Maharshi. Schließlich erlebt sie, wie die Angst abfällt und sie eine tiefe innere Freude erfüllt. Das Gefühl der Leere des eigenen Selbst verwandelt sich in die Erfahrung unendlicher Weite, ein Gewahrsein von Einheit mit allem und der Erfahrung von Frieden und Liebe. Praktisch schlägt sich dies in ihrer Arbeit als Therapeutin und in Form von öffentlichen Vorträgen und Seminaren nieder, die viele Menschen anziehen. Die deutsche Übersetzung endet abrupt mit der Mitteilung, dass Suzanne Segal ein Jahr später an den Folgen eines Gehirntumors gestorben ist.

In der amerikanischen Originalfassung geht es jedoch davor noch weiter: Die Angst kehrt wieder zurück, Suzanne Segal zieht sich aus der Öffentlichkeit zurück. Sie stellt ihre vorherigen Erfahrungen

infrage, als sie zunehmend erkennt, dass sie in ihrer Kindheit Missbrauch erlebt hat und sich innerlich in die Erfahrung von Leere und Weite flüchtete, um den Schmerz nicht spüren zu müssen. Als sie wieder starke Kopfschmerzen bekommt und der Gehirntumor diagnostiziert wird, heiratet sie noch ihren damaligen Freund, möchte reisen, stirbt aber nur wenige Monate später.

Uns stellt sich natürlich die Frage, warum die Erkenntnis ihres Missbrauchs und der eigenen Verdrängung/Abspaltung dieser schmerzvollen Erfahrung uns in der deutschen Übersetzung nicht mitgeteilt wird. Stellt das vielleicht das Vorhandensein einer spirituellen Entwicklung insgesamt infrage und lässt diese im Licht bloßer Kompensation und Symptomverschleierung erscheinen? Dann wäre dies keine so dramatische (und sicher gut verkäufliche) Geschichte einer aufregenden spirituellen Entwicklung mehr. Natürlich stellt sich auch die Frage inwieweit ihre Angst, die tief empfundenen Isolationsgefühle und das sich nicht Mitteilen können, nicht Symptome eines dissoziativen Erlebens infolge einer Traumatisierung in der Kindheit sind. Dazu kommt das Umfeld, in dem sie aufwuchs: Die Eltern hatten beide ein starkes Trauma erlitten und die Mutter kämpfte immer wieder mit Depressionen. Oder könnte es sein, dass sich der Hirntumor bereits ankündigte? Wo bleiben denn in diesem Bericht dann eigentlich noch glaubwürdige und authentische spirituelle Erfahrungen übrig? Und hatte der Psychiater, der eine Psychose diagnostizierte nicht auch recht, zumal sie schwanger war und solche Zustände auch durch Schwangerschaft und Geburt ausgelöst werden können? Vielleicht bietet ja die Beschäftigung mit spirituellen Inhalten Suzanne auch einfach einen guten Rahmen, um ihre inneren angstmachenden Erfahrungen positiv und selbstwertstärkend zu interpretieren und zu „reframen“, was nicht unbedingt nur negativ sein muss. Liegen Erleuchtung und psychopathologische Zustände wirklich so nahe beisammen? Es gibt bereits eine Fülle von Literatur, in der das Thema Genie und Wahnsinn schon früher immer wieder kontrovers diskutiert wurde. Ist es mit diesem Thema ähnlich? Das alles sind Fragen, auf die das Buch selber keine Antwort gibt, und auf die auch wir natürlich keine

definitive geben können. Aber es regt dazu an, sich über diese Themen Gedanken zu machen und man bekommt eine Ahnung, wie komplex das Thema spirituelle Entwicklung und psychische Störungen eigentlich ist und wie sehr dabei der jeweilige Einzelfall immer wieder neu betrachtet werden muss. Weder ist es ratsam, rätselhafte Symptome vorschnell psychopathologisch einzuordnen, weil man mit der Thematik veränderter Bewusstseinszustände nicht vertraut ist, noch nützt es einem Klienten wenn seine seelischen Probleme als Erleuchtungszustände interpretiert und idealisiert werden. Ersteres birgt die Gefahr, positive Entwicklungsmöglichkeiten zu blockieren oder zu verhindern, letzteres kann eine narzisstische Aufblähung und innere Spaltung zur Folge haben. Beides kann letztlich dazu führen, dass authentische innere Entwicklungen nicht unterstützt oder korrigiert werden, sondern im Gegenteil eine falsche Entwicklung in Richtung Depression, Neurose und Abspaltung noch forciert wird. Der Therapeut, die Therapeutin benötigt also sehr viel Fingerspitzengefühl, Einfühlungsvermögen und Sensibilität aber auch Klarheit, Hintergrundwissen und Integrität, um hier der richtige Begleiter zu sein und auch zu wissen, wo die eigenen Grenzen sind.

Der richtige Therapeut/in

Im Grunde sind das natürlich Fähigkeiten, die man von jedem guten Therapeuten gleich welcher Fachrichtung erwarten würde. Sicher sollte er über seine fachliche Qualifikation hinaus über bestimmte persönliche Fähigkeiten verfügen, die es ihm ermöglichen, mit dem ihm entgegengebrachten Vertrauen und den dargestellten Problemen in adäquater, kompetenter und nicht missbräuchlicher Form umzugehen. Darüber hinaus wäre es sicher wünschenswert für einen Therapeuten, sich auch mit VWB befasst zu haben, die bei vielen Völkern im Rahmen von Ritualen, spontan oder durch verschiedene Substanzen ausgelöst, eine Rolle spielen und die grundsätzlich eine menschliche Fähigkeit des Erlebens darstellen ²². Von der

²² vgl. Scharfetter, Ch. (1991, 2004)

Phänomenologie her sind sie nicht von psychopathologischen Zuständen zu unterscheiden. Ausschlaggebend für die richtige Diagnose ist sicherlich die individuelle Beurteilung des ganzen Menschen, seines Verhaltens und Wirkens, seiner Biografie, seines Umfeldes und bisherigen Fähigkeiten, ob er über einen gewissen Zeitraum hinweg noch im Alltag funktionsfähig ist oder nicht. Christian Scharfetter hat sich mit diesem Thema intensiv befasst und seine Publikationen sind in dieser Hinsicht sehr zu empfehlen. Für ihn ist auch für einen kranken Menschen eine spirituelle Entwicklung möglich. Das Kranksein schließt dies nicht aus und stellt kein „entweder oder „dar. Er prägt hier den Begriff der „gesamthaften Persönlichkeitsentwicklung“.²³ Schließlich kann niemand sagen, welche von aussen vielleicht nicht sichtbare Entwicklung ein Mensch in und durch seine Krankheit durchläuft. Über das ganze Thema der Unterscheidung von Psychosen und spirituellen Krisen gibt es ebenfalls schon genügend Literatur, so dass ich in diesem Rahmen nicht näher darauf eingehe. (Siehe auch meine Diplomarbeit).²⁴ Es gibt im transpersonalen Umfeld grundsätzlich zwei Richtungen, die einen, deren Vertreter exemplarisch Ken Wilber ist, sehen eine Psychose eher als den Gegenpol zur spirituellen Entwicklung, als völlige maligne Regression, die erst aufhören muss, bevor eine weitere Entwicklung - wenn überhaupt- wieder möglich ist. Andere, wie Laing, Nelson, Campbell oder Perry sehen sie auch als Durchlaufen eines chaotischen Zustandes, der aber eine schöpferische Neuordnung bedeuten kann, im Idealfall auf einer höheren Ebene. Also nicht nur Regression im Dienste des Ich, sondern sogar Regression im Dienste des höheren Selbst. (RIST= Regression in the service of transcendence). Und natürlich gab und gibt es auch vorübergehende psychotische Episoden, die einen Entwicklungsschritt für das Individuum bedeuten können. Genauso verlaufen auf der anderen Seite manche spirituelle Entwicklungswege ohne das Auftauchen jeglicher VWBS und dramatischer Erfahrungen, wo der Konflikt, wenn überhaupt, eher auf einer intellektuellen und

²³ vgl. a.a.O.

²⁴Heise, P. (1996) S.102ff

moralischen Ebene abläuft. Egal jedoch ob der Mensch eine Krise durch das Auftauchen unbewusster seelischer Inhalte oder durch das Auftreten bestimmter veränderte Bewusstseinszustände in einem spirituellen Kontext oder eine dunkle Nacht der Seele mit stark depressiver Symptomatik erlebt, in jedem Fall ist eine liebevolle, beruhigende und Halt gebende Begleitung wichtig. Ein Ansatz, der auch für den Umgang mit Psychosen in der Psychiatrie eine Zeitlang (z.B. das Windhorse Projekt, E. Podvoll oder Ciompi in der Soteria in Bern/Schweiz) verfolgt wurde.²⁵

Ist eine spezielle transpersonale Therapie notwendig?

Von daher stellt sich natürlich auch die Frage, ob es überhaupt spezielle sogenannte „transpersonale“ Therapeuten geben muss, oder ob nicht die bereits auf dem Markt existierenden Therapien bereits genügen. Vielleicht sehen wir uns nochmals die theoretischen Ziele, Methoden und Gefahren sowohl von herkömmlichen Therapien, von spirituellen Wegen, von transpersonaler Therapie sowie auch die Anforderungen an einen Begleiter/Therapeuten in nachfolgender Tabelle genauer an. Die Inhalte sind zum grössten Teil der im Anhang zitierten Literatur entnommen.

²⁵vgl. Podvoll E. (1994)

Ziele		
Herkömmliche Psychotherapie	Spirituelle Weg	Transpersonale Psychotherapie
<ul style="list-style-type: none"> • Integration abgespaltener, verdrängter Persönlichkeitsanteile und Komplexe, Auflösung von Blockaden, Bewältigung des Alltags • Lösung von Lebensproblemen • Entwicklung von mehr Beziehungsfähigkeit, Autonomie, Durchsetzungsvermögen, Aufarbeitung von Defiziten und Traumata u. a. aus der Kindheit, Stärkung des Ichs und des realistischen Selbstgefühls, • Überwindung von Ängsten, Versöhnung von Gegensätzen, Sich annehmen können, Rücknahme von Projektionen, Entwicklung und Heilung, Bewusstwerdung und Annehmen der eigenen Grenzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Einsicht in die Vergänglichkeit allen Seins, Radikales Loslassen, nicht mehr anhaften, Ausrichtung auf etwas Höheres, Bewusstseinsweiterung, • Streben nach Befreiung vom Leiden, Erlösung, keine Bindungen mehr, Samadhi, Nirwana, 	<ul style="list-style-type: none"> • Anspruch auf Entwicklung über das Normale hinaus, was in der Entwicklungspsychologie als Endzustand einer reifen, erwachsenen gesunden Persönlichkeit beschrieben wird, • Das Spirituelle als eigentlicher Kern psychischer Gesundheit, • Erweitertes Verständnis der menschlichen Persönlichkeit über das bisherige Menschenbild hinaus. Nicht nur wer bin ich, sondern wer könnte ich sein? • Entwicklung von mehr Menschlichkeit, Mitgefühl, Liebe • Durchlässig werden für die spirituelle Dimension • Anerkennung von VWB als Spektrum der menschlichen Bewusstseins, • Entpathologisierung von VWB, Erforschung von VWB

Ziele		
Herkömmliche Psychotherapie	Spiritueller Weg	Transpersonale Psychotherapie
und Schwächen, Umgang mit Grenzen, Bewältigung von Krisen. Leidensfähigkeit anstatt neurotisches Leiden, Konfliktfähigkeit,		

Methoden		
Die heilende therapeutische Beziehung, Setting	Konzentration und Meditation	Einsatz von Techniken zur Erzeugung veränderter Bewusstseinszustände u.a. Holotropes Atmen, Meditation,
<ul style="list-style-type: none"> • freischwebende Aufmerksamkeit ohne Vornannahmen und Beurteilungen, Uebertragung und Gegeneübertragung, das Gespräch, Imaginative Uebungen, Reflexion, Arbeit am Unbewussten, Arbeit mit Träumen und Bildern, Präsenz und Aufmerksamkeit des Therapeuten, Wachheit, Therapeut als Projektionsfläche, Ruecknahme der Projektion, Stille, Konfrontation, 	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentration und Meditation • Mantras, • Visuelle oder rezeptive Techniken (Vipassana, Zen), • Meditation immer eingebettet in eine Lebenshaltung und moralische und ethische Gebote, sowie praktische Lebensführung und Grundhaltung - nicht herausgelöst. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Person des Therapeuten als Modell und Werkzeug, der durch sein Bewusstsein und Erfahrung den transpersonalen Raum öffnet (• Einbeziehung des Spirituellen in die Arbeit, Integration von Teilen in Hinblick auf ein grösseres Ganzes • Wissen über verschiedene Bewusstseinszustände, deren Wirkung , Hilfe bei der Ausbildung eines höheren Standpunktes

Methoden		
Die heilende therapeutische Beziehung, Setting	Konzentration und Meditation	Einsatz von Techniken zur Erzeugung veränderter Bewusstseinszustände u.a. Holotropes Atmen, Meditation,
Regression, freies Assoziieren, Bestätigung, biographische Arbeit und biographische Umstrukturierung, Reframing, Traumaarbeit, Entspannungsverfahren, Durcharbeiten, Katharsis, Hypnose, aktive Imagination	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkende, reinigende Körperübungen und Ernährung, Ausrichtung des Bewusstseins jenseits des Alltags, Bezogenheit auf Gott oder das Göttliche, Beobachtung des eigenen Bewusstseins, Einkehr, Stille, Rückzug, Unterweisung durch einen „Meister“ oder Guru und Folgen eines vorgegebenen Weges, Lesen und Hören von spirituellen Weisheitstexten, verschiedene Übungen (Koan, Yoga, Rezitieren), Fasten, 	<p>des Beobachters gegenüber sich selbst, Loslassen bisheriger Identifikationen, Ausbildung eines inneren Zentrums, Imaginationenübungen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einsatz von Techniken, die dem spirituellen Weg entlehnt sind für therapeutische Zwecke

Gefahren		
<ul style="list-style-type: none"> • Vorschnelle Pathologisierung von VWB, da keine Kenntnis und Erfahrung damit, zu methodenorientiert, der Mensch gerät aus dem Blickfeld, Religion bzw. Spiritualität wird nicht thematisiert bzw. ausgeklammert, bleibt dann Sondergebiet, nicht integriert, abgespalten, Fokus zu sehr auf dem Krankhaften bzw. Beseitigung von Symptomen, • Abhängigkeit und Missbrauch möglich, • Wachstum nur bis zu einem bestimmten Punkt, vorgegebenes oft starres Menschenbild, von dem, was normal ist, arbeitet eventuell auf zuviel an Anpassung hin 	<ul style="list-style-type: none"> • Die persönliche Biographie ist nicht Teil der Arbeit und wird nicht einbezogen, • die unteren Ebenen werden oft zu wenig integriert, es kann ein künstlicher spiritueller Überbau entstehen, die persönliche Entwicklung darunter ist aber steckengeblieben und blockiert. • Setzt eine relativ gesunde, stabile und integrierte Persönlichkeit mit starkem Ich voraus, traditionell erst nach der Erfüllung anderer Lebensaufgaben: Ausbildung, Beruf, Familie, • Steckenbleiben auf dem Weg und Missbrauch von Methoden: Skandale um spirituelle Führer: Macht, sexueller Missbrauch, Ausbeutung, Geld 	<ul style="list-style-type: none"> • Überbetonung von VWBS und dramatischen Erfahrungen, diese haben nichts mit spiritueller Entwicklung zu tun • Beliebige Techniken aus spirituellem Kontext werden herangezogen, oft wenig Erfahrung damit • Ausklammerung von aggressiven und destruktiven Tendenzen oder Konflikten, kontemplative meditative Praktiken und Bewusstseinssebenen werden höher bewertet als andere, • Orientierung an akademisch-abstrakten Modellen (Wilber), die übergestülpt werden, Psychosen werden als spirituelle Krisen umgedeutet, Therapeut entwickelt inflationäres Größenselbst: Guru, Abhängigkeiten • Überforderung des Therapeuten

Anforderungen an Begleiter		
<ul style="list-style-type: none"> • Gutes theoretisches Wissen einer Therapieschule, gute Ausbildung, • Ständige Weiterbildung über neue Therapieforschung und Weiterentwicklung von Methoden zur Behandlung von spezifischen Störungen, Spezialisierung, • Fähigkeit eigene psychisches Gleichgewicht zu bewahren, Empathiefähigkeit, Geduld, Fähigkeit zum Zuhören, • Menschenliebe, eigne Therapieerfahrung, bzw. Eigenanalyse, Auseinandersetzung mit sich selber, Abstinenz 	<ul style="list-style-type: none"> • Ist einen spirituellen Weg gegangen auf dem er/sie nun Schüler unterweisen kann, hat dabei bestimmte Probleme selber erlebt und kann damit umgehen, • Traditionell sehr enge und persönliche Beziehung zwischen Guru und Schüler, volles gegenseitiges Vertrauen und enge Begleitung auch in problematischen Phasen. , kann inspirieren und motivieren durch eigenes Beispiel, Am Ende muss der Schüler seinen eigenen Weg gehen können. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Anforderungen wie herkömmlicher Therapeut, dazu noch Kenntnis und Übung im Erreichen von VWB, Ausüben einer eigenen spirituellen Praxis, Rolle als Brückenbauer, Hebamme, Wegbegleiter, auch auf dem Weg aber ein Schritt voraus, • Fähigkeit, pathologische Zustände und VWB zu unterscheiden und im richtigen Moment einzugreifen, Fähigkeit zu entscheiden, wo haltendes, verlangsames, erdendes und auf die personale Ebene bezogenes Arbeiten notwendig ist und wo Blockaden ev .durch transpersonale bzw. psychospirituelle Methoden in Fluss gebracht werden können, Wissen über verschiedene psychospirituelle Techniken. , Begleitung des Menschen auf dem Weg zur Ganzheit und

Anforderungen an Begleiter		
		Hilfe bei der in Bezugsetzung der Teile in Hinblick auf das Ganze, in der Lage, auf verschiedenen Ebenen zu arbeiten und durch sein Bewusstsein den transpersonalen Raum zu öffnen

Wir sehen, dass veränderte Bewusstseinszustände in der transpersonalen Therapie offensichtlich eine grosse Rolle spielen, ebenso die Zieldefinition „über die Person hinaus“, über „das Normale hinaus“. Diese Formulierungen stammen aus dem Gedankengut spiritueller Wege. Die transpersonale Therapierichtung hat sich aus der humanistischen Bewegung im Amerika der 60er und 70er Jahre heraus entwickelt. Damals gab es nur die Verhaltenstherapie (Behaviourismus) und die Psychoanalyse. In beiden Richtungen fand man, dass sogenannte Selbstverwirklichungs- oder Selbstaktualisierungsimpulse hin zu mehr Kreativität und erst recht spirituelle Entwicklungsimpulse, also die jedem Menschen innewohnende Sehnsucht nach Zugehörigkeit zu etwas Grösserem, in den Zieldefinitionen nicht berücksichtigt wurden. Die transpersonale Therapie betont darum gerade diese beiden Komponenten besonders. Veränderte Bewusstseinszustände in der Therapie sind jedoch eigentlich nicht neu. Man denke allein schon an den Zustand gleichschwebender Aufmerksamkeit in einer klassischen Analyse, an Hypnose und die bewusste Erzeugung von Trance (Janet), das katatyme Bilderleben, Imaginationstechniken oder aktive Imagination bei Jung. Klassisch werden solche Techniken benutzt, um die Bewusstseinsspannung herabzusetzen und einen direkteren Zugang zu unbewussteren Schichten der Seele, wie sonst nur im Traumerleben, der „Via Regia“ zum Unbewussten der Analytiker, zu bekommen. Bereits bei den Griechen wurden VWBS erzeugt, um eine spirituelle Initiation zu durchlaufen. Jedoch wurden auch weniger spektakuläre

Themen wie Geduld, Durchhaltevermögen, Disziplin, Stetigkeit, Konzentrationsfähigkeit, Kraft und Wissen als notwendige Eigenschaften für den angemessenen Umgang mit VWBS angesehen. Die Initiation baute sich daher in Stufen auf, und war ritualisiert. Ritualisierte Spiritualität gibt es heute außerhalb der Kirchen nicht und innerhalb nur ansatzweise. Heute würde man sagen, eine bestimmte Ichstärke und Integrationsfähigkeit ist notwendig, um sich bewusstseinsverändernden Techniken auszusetzen. Gerade diese Ichstärke bringen viele Menschen aber nicht mit. Persönlichkeitsstörungen sind weit verbreitet und im Gegensatz zu den Zeiten von Freud und Jung, als man es wohl noch mehr mit Neurosen zu tun hatte, heute eine der Hauptklientel in den psychotherapeutischen Praxen. Pfluger-Heist²⁶ geht z.B. davon aus, dass viele Menschen in der heutigen Zeit durch ihre bereits per se instabile Persönlichkeitsstruktur durchlässig für VWBS und so auch für spirituelle Erfahrungen sind, und sich darum auf einen spirituellen Weg oder die Suche danach begeben. Die immer noch vorhandene Tabuisierung des Spirituellen in der Gesellschaft von heute, die in etwa der des Sexuellen um die Jahrhundertwende entspricht, bietet wenige Möglichkeiten, spirituelle Sehnsüchte und Bedürfnisse in einer institutionalisierten Form zu leben. Die Antworten der Kirche sind vielen Menschen schon zu vorgefertigt, dogmatisch, wenig erfahrungsbezogen und darum nicht mehr passend. Stattdessen haben z.B. Yoga, T'ai Chi, Qi-Gong, Reiki und Meditationskurse grossen Zulauf. Auch Sekten oder spirituelle Gruppen und die damit verbundenen Gefahren sind ein Thema.²⁷ Wenn Menschen mit einer schwachen und beschädigten Persönlichkeitsstruktur, die sie bisher vielleicht gerade noch durch Anerkennung und Leistung kompensieren konnten, sich zu spirituellen Angeboten und Meditation hingezogen fühlen, besteht die Gefahr, dass ein falsches Selbst auf dem Boden eines spirituellen Überbaus noch mehr kultiviert wird und darunter eigentlich gar keine Entwicklung mehr stattfindet. Im Gegenteil führt dies zu einer noch grösseren Spaltung und Spannung

²⁶ Pfluger-Heist, U. (2003). In: Galuska J. (2003) S. 63ff.

²⁷ vgl. auch Wilber et al. (1995)

und letztendlich Dekompensation der Person. In der Therapie muss also der Prozess der Überwindung von Spaltungen, die Aufarbeitung einer defizitären Kindheit und Traumata, die Integration von Komplexen und verdrängten Anteilen, die Stärkung und Strukturierung des Ich gleichzeitig mit der Integration spiritueller Erfahrungen geschehen. Es ist nicht zu erwarten, dass der Prozess linear abläuft und man zuerst nur an der Ichentwicklung arbeiten und sich dann anschliessend mit der spirituellen Entwicklung befassen kann. In der Praxis wird immer eine Durchmischung beider Ebenen da sein. Eine eigene spirituelle Praxis des Therapeuten ist sicherlich von Vorteil, wenn tatsächlich dieses Thema in der Therapie relevant wird und in den Vordergrund rückt. Ansonsten ist ein erfahrener Therapeut, der genügend Offenheit besitzt und bereit ist, nicht vorschnell zu pathologisieren und von dem sich die Person verstanden und angenommen fühlt, sicher besser als ein Therapeut mit vielen spirituellen Erfahrungen, der jedoch nicht in der Lage oder willens ist, eine handfeste psychische Störung ausreichend zu bearbeiten. Meiner Meinung nach kann eine Therapie immer nur auf die ganze Person und die Gesamtsituation bezogen sein und nicht nur einzelne Aspekte, wie z.B- die spirituelle Entwicklung zum Ziel haben.

Das Transpersonale in der jungschen Therapie

Bei mir tauchte im Verlauf meiner Beschäftigung mit der transpersonalen Thematik dann auch die Frage auf, ob den nicht die jungianische Therapie den eben genannten Ansprüchen, spirituelle Inhalte in die psychische Entwicklung zu integrieren, bereits voll und ganz entspricht. Erfolgte doch gerade das Zerwürfnis mit Freud über die Frage der Beschäftigung mit dem sogenannten „Okkulten“, welches Freud von vornherein suspekt war und von ihm als neurotisch eingestuft wurde. Es behindere die Entwicklung zur Autonomie, wenn der Mensch sich einen Gott und eine Religion als Elternersatz suche und somit in einer Art regressiven Zustand verharre. Jung dagegen war das Thema so wichtig, dass er darüber den Bruch mit seinem Lehrer riskierte und selber in einen psychotischen Zustand geriet. Aus dieser starken persönlichen Erfahrung heraus entwickelte er die Lehre vom kollektiven

Unbewussten, den Archetypen und der bei ihm Individuation genannten psychischen Entwicklung des Menschen. Der Begriff der Individuation wird oft missverstanden und im Sinne von Selbstverwirklichung und Ichentwicklung interpretiert. Jung war jedoch der Ansicht, dass es dies nicht ganz trifft, sondern, dass sich das Wesen der Beurteilung durch den westlichen Geist entziehe.²⁸ Nach einer langen Auseinandersetzung mit einigen östlichen Schriften entschloss er sich, nicht östliche Philosophie sondern die dem Westen näherstehende Symbolik der Alchemie für die Beschreibung dieses seelischen Entwicklungsweges der Individuation zu verwenden. Vielleicht auch ein Grund, warum uns seine Sprache heute gerade erst fremd geworden ist. Jung betont, dass es ihm nicht um den Gegensatz von Individuum und Gesellschaft und um Rückzug von der Welt gehe. Zwar sagt er „*Der Mensch muss schon allein sein, um zu erfahren, was ihn trägt, wenn er sich nicht mehr tragen kann*“.²⁹ Alleinsein ist hier aber nicht im Sinne von Rückzug sondern als Einstellung in Bezug auf die Vertikale zu sehen, also als Alleinsein in Bezug auf die Werte und Einstellungen des „man“, des Kollektivs. „*Individuation schließt die Welt nicht aus, sondern ein*“.³⁰ Erst wenn der Mensch sich als Ganzheit in sich selber erlebt, nicht nur in Verbindung mit der Gesellschaft, wird er auch zu einer authentischeren Art der Beziehung fähig. Jedoch: Durch Willen und Phantasieren kann man die Individuation nicht erreichen, es ist ein autonomer Prozess, der uns ergreift z.B. in der Form von neurotischen Symptomen. Therapie kann bestenfalls ein Gefäß für diesen Prozess sein, in dem er sich abspielen kann, es gibt jedoch weder Programmheft noch Vorbilder dafür. Das Ergriffensein ist ein Erleiden, da man in einen Gegensatz mit sich gerät. Wenn der Gegensatz ausgehalten und keine Entscheidung und kein Kompromiss zustande kommt, verschärft er sich, es ist eine Kreuzigung des Ich, die Geschichte vom Hammer und Amboss, „...*das leidende Eisen*

²⁸ Br. III, S. 25ff).

²⁹ Ges.W. 12, S. 32

³⁰ a.a.O

zwischen beiden wird zusammengeschiedet – zum Individuum“³¹ Dies ist die transzendete Funktion. Hier tritt die Erfahrung des Selbst in die Beziehung zum Extramundanen ein, ein Erleben des Selbst bedeutet gleichzeitig eine Niederlage des alten. Ich.“³² Ein neuer Standpunkt wird eingenommen, der das Wesen des Ich, sowie die Rolle und Stelle des Individuums von Grund auf neu bestimmt. Es findet eine Auflösung der Ichhaftigkeit statt, daher eine Aufhebung all dessen, was bisher unter Ich verstanden wurde. Das neue Ich ist das imaginale Ich. Das Selbst ist ein Anfang, der ins Offene führt, das Ende des Individuationsweges so der Anfang von etwas Neuem.

Mit dem Individuationsweg beschreibt Jung sicherlich auch seinen eigenen Weg, der ihn zwang, um sich selber treu zu bleiben, sich von seinem (einflussreichen) Lehrer Freud zu trennen, seine Karriere an der Universität aufzugeben und sich allein auf unbekanntes innerpsychisches Territorium zu begeben. Er begegnet den inneren Figuren des Unbewussten, dem Schatten, der Anima / des Animus und des Selbst und entwickelt die Technik der aktiven Imagination, um sich damit auseinanderzusetzen. Auch betont er, dass es ein „Opus contra naturam“ sei, also etwas, an dem man aktiv arbeiten muss, da es über das Natürliche und das Ich hinausgeht. Für mich klingt das sehr „transpersonal“ im wahrsten Sinne des Wortes „über die Person hinaus“ und vielleicht wäre Jung in heutiger Terminologie ein transpersonaler Psychotherapeut. Nicht zuletzt kommen ja auch viele Menschen, die spirituelle Erfahrungen machen, heute tatsächlich in eine jungsche Therapie und fühlen sich dort auch gut aufgehoben, da ihre Erfahrung weder als Neurose abgetan noch eventuelle veränderte Bewusstseinszustände sofort als krankhaft eingestuft werden. Zudem ist die Arbeitsweise sehr auf Ressourcen hin ausgerichtet und verbleibt nicht in der Beschäftigung mit Kindheit und Biografie. Die berühmte Prä-Transverwechslung, die Wilber so anprangert, ist vielleicht zunächst einmal nur in der Theorie von Bedeutung. Ich kann in der konkreten praktischen Arbeit keine Relevanz dafür

³¹ Ges.W.9/II, §522.

³² Ges.W.4/II, §433.

erkennen, ausser dass es vielleicht in der Jungschen Schule Ansätze gibt, die dem Unbewussten, das ja auch viel Dunkles und Wirres enthält, quasi-religiöse Bedeutung zuordnen. Darin kann natürlich auch eine Gefahr, liegen. (siehe A. Behrentroth im zweiten Teil). Hier hängt vieles von der Person des Therapeuten und seinem Umgang damit ab. Das gilt aber auch für das Transpersonale generell. Das, was über die Person hinausgeht, muss nicht unbedingt das Gute sein, es kann auch von Dunkelheit, Gewalt und Übermacht gekennzeichnet sein. Womit wir bei der Notwendigkeit der klaren Definition des Begriffes „transpersonal“ sind und bei der Unterscheidung der beiden Begriffe transpersonal und spirituell. Hier verweise ich wieder auf Scharfetter, Galuska und Lukoff³³, die bereits sehr viel Begriffsdefinitionsarbeit geleistet haben.

Für Jung selber wurde die Thematik der Individuation jedoch eigentlich erst relevant, wenn die anderen konkreten Lebensaufgaben wie Beruf, Familie, soziale Bezüge und Existenzsicherung erfüllt waren. Er verlegte sie darum in die zweite Lebenshälfte, da dann, wenn das Äussere und die Alltagsbelange soweit geordnet sind, die Energie sich nach innen richten kann und auch muss, damit das Leben sinnvoll wird. Auch in Indien war es die alte Tradition, dass man sich im reiferen Alter sehr intensiv der eigenen spirituellen Entwicklung widmete.

Auch das ist heute anders, oft sind es gerade sehr junge Menschen, die sich auf einen spirituellen Weg begeben. Sie haben ja bei ihren Eltern, oftmals auch in zerbrochenen Familien, schon erlebt, dass das Vorhandensein materieller Güter nicht bedeutet, dass man darum ein erfülltes und glückliches Leben hat und sehen keinen Sinn mehr darin, ausschliesslich danach zu streben. Aber es gab wohl auch zu allen Zeiten solche Ausnahmen. So wurde auch Ramana Maharshi bereits im Jugendlichenalter von Erleuchtungszuständen ergriffen³⁴.

³³ Lukoff, D., (1995)

³⁴ vgl. Helg, F. (2000), S.74ff.

Kommen wir also zum Diamond-Approach, der vielleicht ein moderner Weg der psychospirituellen Integration sein könnte.

Die Integration von persönlichem Leben und Spiritualität- ein Weg für den Westen?

Der Diamond Approach von Almaas

Interessant finde ich den Ansatz von Almaas aus zwei Gründen: Er verbindet in seiner Person die jahrelange Erfahrung eines spirituellen Weges mit einer akademischen Ausbildung und Tätigkeit als Psychotherapeut und hat so die Kenntnisse aus verschiedenen spirituellen Pfaden mit dem Wissen aus der Entwicklungspsychologie in Beziehung setzen können. Die spirituelle Entwicklung ist hier kein gesonderter abgelöster Prozess ohne Alltagsbezug. Almaas unterrichtet seit 20 Jahren und hat sich neben Bioenergetik und Physik mit Tiefenpsychologie und Spiritualität beschäftigt. 1977 hat er die Rhidwan- Schule gegründet und unterrichtet den „Diamond-Approach“. Die Grundfrage, um die es dabei geht, ist genau unsere Kardinalfrage, nämlich, wie man sein spirituelles Wesen als westlicher Mensch im täglichen Leben verwirklichen kann.

Um zu erklären, wie es überhaupt zu psychischen Störungen und Blockaden kommen muss, die sich dann später so negativ für die spirituelle Entwicklung auswirken (einerseits, andererseits treiben sie einen ja auch in die Richtung, sich weiterentwickeln zu müssen), benutzt er den zentralen Begriff der „Essenz“. Damit ist im Grunde das wahre innere Wesen, die wirkliche Natur des Menschen gemeint.³⁵ Diese ist schon im Kleinkind vorhanden, jedoch muss die Seele erst reifen und sich entwickeln, um alle Aspekte der Essenz auf volle und integrierte Weise leben zu können. Wird ein Kind angemessen in seiner Entwicklung unterstützt, können sich die Aspekte entfalten und sich in Form von Liebe, Kraft, Lebendigkeit, Wahrheit, Zufriedenheit usw. zeigen. Mit anderen Worten: Der Mensch kann ungehindert seine wahre Natur leben und ist

³⁵ vgl. Davis J. (2002), S.12ff.

dementsprechend glücklich und erfüllt. Wird jedoch nicht liebevoll und unterstützend genug auf die ursprünglichen Bedürfnisse eines Kindes reagiert und diese sogar sehr frustriert, kann die Essenz blockiert werden und die Verbindung dazu verlorengehen. Die Entwicklung geht trotzdem weiter, es bleiben aber Löcher in der Seele zurück, nämlich diese ursprünglich unerfüllten Bedürfnisse. Diese sind schmerzhaft und man möchte sie darum auch nicht wieder erfahren. Es prägen uns die Interaktionen mit der Welt, die Person verschließt sich dem Schmerz und entwickelt Abwehrstrukturen, die dann mehr und mehr erstarren und die man dann später für die Persönlichkeit hält. Die Löcher werden aus dem Bewusstsein ausgeblendet, um sich vor Angst und Schmerzen zu schützen. Die entstehende Persönlichkeit ist nicht echt, nicht mit der wahren Natur, der Essenz verbunden sondern nur eine Art künstlicher Überbau. Sie wurzelt in einem Gefühl defizitärer Leere und Getrenntsein von der Quelle. Die Strukturen, die entstehen sind Ausgleichsstrukturen, defensive Vermeidungshaltungen. Sie kopieren nur die Essenz, so dass z.B. Eigensinn statt Kraft da ist, um die Angst vor der Unsicherheit nicht zu fühlen. Jedoch bieten die Ausgleichsstrukturen, dass Ego, auch genau den Einstieg, um den Zugang zur echten Essenz wiederzugewinnen. In spirituellen Kreisen, so Almaas, wird das Ego ja sehr oft für schlecht gehalten, aber im Diamond Approach wird die Weisheit des Ego genutzt, in Anerkennung dessen, dass es das Beste ist, was die Person in einer schwierigen Kindheitssituation entwickeln konnte. Es war eine notwendige Unterstützung für das Überleben und das Wachstum der Person. Das Ego ist nicht das Problem, sondern die Identifikation damit. Der Weg, um die Verbindung zur Essenz wieder zu finden, ist darum der gleiche, wie der der zur Entstehung der Abwehrstrukturen geführt hat - nur andersherum. Zuerst müssen die zwanghaften Emotionen und Verhaltensweisen erkannt werden. Die Themen werden mithilfe von Achtsamkeits- und Körperübungen in Begleitung eines erfahrenen Lehrers erforscht. Die Abwehrstrukturen werden aufgeweicht, die Schale des Ego wird weicher und kann sich dann Schritt um Schritt auflösen. Dann kommt man in Kontakt mit den darunterliegenden Defiziten, Wunden und Löchern, das bedeutet Schmerz, Traurigkeit und Leere. In der Erfahrung der Leere, wenn

man sie dann zulässt, kann sich jedoch jetzt die ursprüngliche Essenz wieder manifestieren, die ja immer noch da ist. Je nachdem, welcher Aspekt der Essenz blockiert war, kann es jetzt zu starken Emotionen von Zorn, Feindseligkeit oder Angst kommen. Aber auch die ursprüngliche Qualitäten wie Stärke, Vitalität, Liebe kann man an diesem Punkt bereits wahrnehmen. Der Raum öffnet sich für die tiefere Erforschung und Integration der Essenz. Techniken wie Meditation werden dann benutzt, um die Erfahrung der Essenz zu stärken. Wenn es gelingt, ganz in das Gefühl der Leere hineinzugehen und mit der Erfahrung des Mangels in Kontakt zu bleiben, diese nicht wieder zu verdrängen, im Wissen darum, dass dies nicht das ursprüngliche Wesen ist, sondern, dass es noch darunter liegt, wird die ursprüngliche Qualität wiedergewonnen. Das Ego muss auf diesem Weg nicht getötet werden, man muss nicht dagegen Krieg führen, es besiegen etc., sondern die Abwehr, die es darstellt, kann durch das Erkennen und Auftauchen der wahren Schönheit der Essenz einfach schmelzen und den Weg für die wahre innere Persönlichkeit frei machen.

Transpersonale Ansätze zeichnen sich durch die Erkenntnis aus, dass zuerst ein stabiles Ich da sein muss, um es dann transzendieren zu können. (Spirituelle Weg gehen oft schon von diesem stabilen Ich aus). Also muss zuerst psychologisch am Ich gearbeitet werden, um es dann eventuell dauerhaft transzendieren zu können. Im Diamond-Approach soll der Widerspruch zwischen dem Anstreben persönlicher Autonomie und unpersönlichem Sein integriert werden, um als Mensch auf zufriedenstellende Weise in der Welt leben können. Die psychologische Entwicklung wird so zu einem Aspekt der spirituellen Entwicklung, persönliche Erfüllung und das Interesse an spiritueller Befreiung stehen in diesem Ansatz, wie sonst so oft, nicht im Gegensatz. Der grösste Teil der Menschheit misst schliesslich dem persönlichen Leben mehr Bedeutung bei als dem Überpersönlichen. Ist es also möglich, das Ich und die Persönlichkeit auf eine Weise zu verstehen, in der die Ausrichtung des Grossteils der Menschen Sinn macht, ohne die spirituelle Sichtweise zu widersprechen? - fragt Almaas. Die meisten Menschen verfolgen ja auch etwa Echartes und

Kostbares, ohne es allerdings je zu finden. Die Eigenschaften der persönlichen Essenz sind: Fülle, Autonomie, Kompetenz, Respekt, Würde, Integrität, Reife, Harmonie usw., Werte, für die es in der modernen Welt wenig Unterstützung gibt. Man braucht gar nicht einen üblichen spirituellen Weg zu gehen, sondern muss nur einmal diese Werte genauer betrachten und die Realität erfassen, die dahinter liegt. Hier öffnet sich ein Weg zur Verwirklichung der unpersönlichen, universalen Realität. Das Ich als Reflexion der persönlichen Essenz kann als Zwischenstufe genutzt werden, um die Bedeutung eines erfüllten menschlichen persönlichen Lebens zu erkennen, das voller Liebe, Wahrheit, Würde und Harmonie in den üblichen menschlichen Belangen wie Familie, Erfolg, Arbeit, Kreativität, Vergnügen stattfindet. Das bedeutet, dass es eine Synthese von weltlichem und spirituellen Menschen geben kann. Ichentwicklung und spirituelle Entwicklung sind dann auch nicht länger zwei unverbunden Prozesse, sondern Teile desselben Prozesses. Die Ichentwicklung ist auch keine Fehlentwicklung sondern eine wichtige Phase im menschlichen Wachstumsprozess.

Gerade die Betrachtung dieser Werte ist meiner Meinung nach ein wichtiger Schnittpunkt von spiritueller Erfahrung und alltäglichem Leben. Denn was wäre der Wert jeder spirituellen Erfahrung, wenn es nur um das Jenseitige und Transzendente und nicht um das alltägliche Leben ginge? Auch im Gewöhnlichen gibt es schon genug zu transzendieren, was nicht über die Person hinausgeht, sondern in der Person selber liegt: Unzufriedenheit, Unruhe, Habgier, Neid, Disharmonie, Eifersucht- die Liste liesse sich beliebig fortsetzen. Wenn die Begegnung mit der spirituellen Dimension in das Bewusstsein mündet, Teil eines Ganzen zu sein und im Bezug zu etwas Höherem zu stehen, dann sollte sich dies auch auf der vertikalen Ebene, nämlich der des persönlichen Leben auswirken. Vielleicht könnte ja das normale weltliche Leben im Alltag etwas mehr Freude, Gelassenheit und Toleranz vertragen, um die Welt zu einem angenehmeren Ort des Lebens zu machen, von dem man nicht unbedingt mehr fliehen wollen muss - jedenfalls vorläufig nicht. Nicht Auflösung im Nirwana, sondern die „Rückkehr zum

Marktplatz“ um es mit dem 10. Ochsenbild des Zen auszudrücken, wäre dann das Ziel. Keine Höherentwicklung im Sinne von Erlösung von der Erde, sondern um es mit Jung zu sagen:... „*essentieller Abstieg in die Bescheidenheit des gewöhnlichen Lebens...*“³⁶ Wenn Therapie, gleich welcher Richtung auch immer, dazu einen Beitrag leisten kann, um so besser - dann ist sie wirklich die „Entwicklungshilfe“ die wir manchmal brauchen.

Vita:

Patrizia Heise studierte Ethnologie und Religionswissenschaften in Frankfurt und Berlin, sowie Psychologie in Zürich. Ausbildung in analytischer Psychotherapie am C.G.-Jung Institut Zürich. Zusatzausbildung in Shiatsu Körpertherapie in Freiburg. Spirituelle Orientierung durch verschiedene Indienaufenthalte am Raja Yoga. Sie lebt heute als niedergelassene Psychoanalytikerin in eigener Praxis mit Kind und Mann bei Freiburg.

Literaturangaben

Asper, K. (1987) Verlassenheit und Selbstentfremdung. Neue Wege zum therapeutischen Verständnis. Olten: Walter.

Aurobindo, Sri, (1972): Stufen der Vollendung. Die Entfaltung neuer Bewusstseinskrafte., Weilheim, Oberbayern: Otto-Wilhelm-Barth.

Berentroth, A. (1997): Die Frage der Transzendenz in der analytischen Psychologie. Zürich: Diplomthesis am C.G. Jung-Institut.

Boorstein, S. (1988): Transpersonale Psychotherapie. Neue Wege. Bern: Scherz.

Bragdon E. (1990): Spirituelle Krisen, Wendepunkte im Leben. Freiburg: Bauer.

Davis, J. (2002): Liebe zur Wahrheit. Eine moderne Mysterienschule: Der Diamond Approach von A.H. Almaas. Bielefeld: J. Kamphausen.

³⁶ vgl. Ges.W 14/II, §407

- Ellenberger, H.F. (1985): Die Entdeckung des Unbewussten. Zürich: Diogenes.
- Friedman, E.(1997): Der Einbruch des Unerwarteten. Von psychotherapeutischen Interventionen und Herausforderungen des Schicksals. Zürich, Düsseldorf: Walter.
- Galuska, J. (2003): Den Horizont erweitern. Die transpersonale Dimension in der Psychotherapie. Berlin: Leutner.
- Heise P. (1996): Spirituelle Krisen - eine qualitative Studie anhand von Erfahrungsberichten Betroffener. Diplomthesis, Universität Zürich.
- Heise P. (2004) Zen-Shiatsu und Analytische Therapie, Abschlussarbeit an der Shiatuschule Schmidinger-Knorr, Freiburg.
- Helg, F. (2000): Psychotherapie und Spiritualität. Östliche und westliche Wege zum Selbst. Düsseldorf:Walter.
- Osborne, A. (1959):Ramana Maharshi und der Weg der Selbsterkenntnis. München- Planegg:Otto-Wilhelm-Barth.
- Jung, C.G. (1971): Bewusstes und Unbewusstes. Olten: Walter.
- Jung, C.G. (1958 ff) Gesammelte Werke Bd.1 ff, Olten und Freiburg: Walter
- Jung, C.G. /1972-1973): Briefe, Bd.1-3, hrsg. A. Jaffé, Olten und Freiburg: Walter.
- Laing R.D. (1983): Die Stimme der Erfahrung. Erfahrung, Wissenschaft und Psychiatrie. Köln: Kiepenheuer & Witsch
- Lukoff, D. (1985): The diagnosis of mystical experiences with psychotic features. Journal of Transpersonal Psychology, 17, S. 155-181.
- Nagel, S. (1999): Brahmas Geheime Schöpfung. Diss. an der Uni. Marburg, Frankfurt. A. M.: Peter Lang Verlag der Wissenschaften.
- Perry, J.W. (1953): The self in psychotic process. Berkeley: University of California Press.

- Podvoll, E.M. (1994): Verlockung des Wahnsinns. Therapeutische Wege aus entrückten Welten. München: Irisiana, Hugendubel.
- Roberts, B. (1993): Jenseits von Ego und Selbst. Erfahrungsbericht einer spirituellen Reise. Freiamt: Arbor.
- Scharfetter, Ch (1991): Der spirituelle Weg und seine Gefahren. Stuttgart: Enke.
- Scharfetter, Ch. (2004): Das Ich auf dem spirituellen Weg. Sternenfels: Verlag Wissenschaft und Praxis.
- Scharfetter Ch.(1991): Allgemeine Psychopathologie. Eine Einführung. 3. überarb. Auflage. Stuttgart: Thieme.
- Segal, S. (1997): Kollision mit der Unendlichkeit. Ein Leben jenseits des persönlichen Selbst. Bielefeld: Context.
- Troll, P. (2000): Reise ins Nichts. Geschichte eines Erwachens. Bielefeld: J. Kamphausen.
- Wilber, K. (1980) The PreTrans Fallacy. ReVision 3, S. 251-272.
- Wilber, K., Engler, J. & Brown, D.P. (1988): Psychologie der Befreiung. Perspektiven einer neuen Entwicklungspsychologie - die östliche und westliche Sicht des menschlichen Reifungsprozesses. Bern: Scherz.
- Wilber, K., Ecker B., Anthony D., (1995): Meister, Gurus Menschenfänger. Über die Integrität spiritueller Wege. Frankf.: Krüger.

Vita:

Patrizia Heise studierte Ethnologie und Religionswissenschaften in Frankfurt und Berlin, sowie Psychologie in Zürich. Ausbildung in analytischer Psychotherapie am C.G.-Jung Institut Zürich. Zusatzausbildung in Shiatsu-Körpertherapie in Freiburg. Spirituelle Orientierung durch verschiedene Indienaufenthalte am Raja Yoga. Sie lebt heute als niedergelassene Psychoanalytikerin mit ihrer Familie bei Freiburg.

Dipl. Psych. Ma. Lic. phil Patrizia Heise.

216

Im Merzentel 7
79280 Au. Tel.: 0761/4880142
email: Pat.Heise@t-online.de

Andrea Behrentroth

Spiritualität und Transzendenzerfahrung in der Psychotherapie – Vom zerbrochenen Selbst und von zerbrochenen Selbstkonzepten

Das Selbst erscheint jedem nach seinem Standpunkt entsprechend der Reifestufe seines Gemütes

(Ramana Maharshi)

Als Jungianerin und Meditierende beschäftigen mich Fragen, die um die Verbindung und die Abgrenzung von Psychotherapie und Spiritualität kreisen. Dabei sind mir solche Stimmen sympathisch, die sich kritisch auseinandersetzen und mit möglichst wenig „Schnörkeln“ klar und einfach zum Wesentlichen durchzudringen scheinen – eine Art, die ich immer mehr mit dem Eigentlichen von Spiritualität verbinde. Was aber meint Spiritualität?

Eine mögliche Antwort stammt von einem meiner Lehrer Christian Scharfetter:

Spiritualität bedeutet,„(...) die besondere religiöse (im überkonfessionellen Sinn) Lebenseinstellung der Bezogenheit auf das All-Eine, d.h. das umgreifende eine Sein, welches den Menschen als unfassbares „Geistiges“ erscheint“. (...) „Dieses ist nicht rational erkennbar, sondern nur in ahnungsvoller Schau oder als ergreifende Erfahrung gegeben. (...) So gibt es keine objektiven Kriterien, an denen man die Spiritualität eines Menschen messen könnte. Sie ist nur spürbar aus der Ruhe, dem Frieden und der Gelassenheit eines Menschen, ohne dass er das Leidvolle des Lebens verleugnen muss, und aus der Güte und Weitherzigkeit eines Menschen, ohne dass er die Destruktivität und Ichhaftigkeit des Menschen verleugnen muss.(...)Für das All-Eine gibt es viele Namen: das Göttliche, Gott, Buddhanatur, Atman, Tao,(...).Echte Spiritualität

bestimmt die Lebensführung: Wertwelt, Ethik, Verantwortung, Selbstrelativierung.“³⁷

Der Versuch, eine klare und einfache Definition zu formulieren, beeindruckt mich und erzählt zugleich von einem wesentlichen Paradox, das in dem Moment auftritt, wenn mit intellektuellen Mitteln versucht wird, dem Wesen der Spiritualität auf die Spur zu kommen: Einerseits ist Spiritualität nicht rational erkennbar und nicht über objektive Kriterien messbar und andererseits muss sie, weil sie werteorientiert ist und die Lebensführung bestimmt, immer wieder reflektiert werden, ohne über die Reflexion fassbar zu werden. Wie ist dies möglich? Wohl nur über einen immer suchenden Weg in Achtsamkeit, der im Suchen immer wieder unterscheidet bis zur Spitze des Paradoxes, die Suche aufzugeben zu suchen...

Bei der intellektuellen Auseinandersetzung mit der Spiritualität bleibt also nichts anderes übrig, als das Denken in die Spitze eines koanähnlichen Paradoxes hineinzuführen, um der Tatsache gerecht zu werden, dass Spiritualität nicht mit dem Intellekt fassbar ist.

C.G. Jung ist ein früher Vertreter der Transpersonalen Psychologie, indem er das persönliche Unbewusste um den kollektiven Bereich ausweitete, und der Individuationsweg die Möglichkeit eines spirituellen Pilgerweges in sich birgt. Ich möchte nach dieser positiven Würdigung C.G. Jungs, die im vorherigen Kapitel von Patrizia Heise weiter ausgeführt wurde, mit diesem Kapitel auf eine Gefahr hinweisen, die m.E. in jedem Selbstkonzept einer transpersonalen Psychologie mitgegeben ist:

Die Weite eines „transpersonalen Selbstkonzeptes“ zieht als Schattenseite die Ideologiegefahr mit sich: Je abstrakter das System ist, um so vieldeutiger wird ihr Inhalt. Paradoxerweise wird damit zugleich seine inhaltliche Ausdeutung um so persönlicher: Hinter jedem „be-deutenden“ Selbstkonzept steht ein eigenes Menschenbild, das von den jeweiligen Lebenserfahrungen des einzelnen – des Verfassers wie auch des Lesers – genährt ist.

³⁷ Scharfetter, Chr. (2004). Das Ich auf dem spirituellen Weg, 27.

Um welches Selbst geht es in der Psychotherapie? Um welches in der Spiritualität der grossen Religionen? Wie kann der transpersonale Psychotherapeut mit der Spannung von Selbst-werden (das als wesentliche Aufgabe der traditionellen Psychotherapie angesehen wird) und Selbst-Entwerden (der zentralen Aufgabe, die deutlich wird, wenn man sich mit wichtigen Mystikern beschäftigt) umgehen?³⁸ Der traditionelle Psychotherapeut spricht vom personalen, konsistenten Selbst, der Buddhist vom „zerbrochenen Selbst“, wie eine persönliche Begegnung mit einem einfachen, buddhistischen Waldmönch, Achaan Chaa, aus dem Kloster Wat Ba Pong im Nordosten Thailands veranschaulicht:

"Er nahm das Wasserglas zu seiner Linken in die Hand, hielt es hoch und sagte in dem vergnügt klingenden laotischen Dialekt, der seine Muttersprache war: 'Seht ihr dieses Glas? Für mich ist dieses Glas bereits zerbrochen. Ich erfreue mich daran; ich trinke daraus. Es ist ein vortreffliches Gefäss für mein Wasser, manchmal spiegelt es sogar die Sonnenstrahlen in wunderschönen Mustern wider. Wenn ich daran klopfen würde, hätte es einen lieblichen Klang. Wenn ich dieses Glas jedoch auf ein Brett stelle und der Wind es herunterbläst oder wenn ich es mit dem Ellbogen vom Tisch fege, es auf den Boden fällt und zerbricht, dann sage ich: 'Natürlich'. Aber wenn ich weiss, dass dieses Glas bereits zerbrochen ist, dann ist jeder Augenblick mit ihm wertvoll.' Achaan Cha sprach natürlich nicht nur über das Glas (...). Er sprach auch über das Selbst. 'Dieses Selbst, das ihr für so wirklich haltet', sagte er, 'ist bereits zerbrochen.'"³⁹

Ein „zerbrochenes Selbst“ – mir gefällt dieser Ausdruck, weil er das Paradox in sich enthält, das in dem Moment auftaucht, wenn man sich mit der Verbindung von Spiritualität und Psychotherapie beschäftigt: Der Psychotherapeut begleitet die Seele auf dem Weg zu einem „ganzen Selbst“, die Spiritualität unterhöhlt leise die Selbstkonstanz und lässt ein Licht oder ein Dunkel erscheinen, das ins Jenseits führt hinter die konsistenten Selbstbilder. Damit führt es auch hinter die

³⁸ Vgl. Behrentroth, A.: Selbst – Werden oder Entwerden.

³⁹ Epstein, M.: Gedanken ohne den Denker, 90.

konsistenten Selbstkonzepte hinein in Bereiche, die nur noch mit dem eigenen Lebenszeugnis und in Worten der Poesie ausdrückbar sind.

Der transpersonale Therapeut von heute will nun diese Dichotomie in der Begleitung von Menschen auflösen, indem er als Seelenklempner des persönlichen wie auch des spirituellen Selbst erscheint. Geht das überhaupt?

Ja, so lautet meine These, aber nur, indem er das koanartige Paradox in der eigenen Seele bewegt und ein funktionaler Therapeut bleibt, der seine Klempnerfunktion darin sieht, die psychischen Krankheiten zu heilen und dabei gerade nicht zum Guru zu werden; der in einer Haltung von Praesenz, um die es bereits Freud so zentral ging – und das, ohne eine spirituelle Dimension zu „brauchen“ -, innerlich zurücktreten kann mit einer Hingabehaltung, die um eine „höhere Regie“, oder andere Dimension „weiss“. Man kann ihn auch einen Künstler nennen, dem es immer wieder darum geht, in den Schwingungen der Seele den Anruf vom Transzendenten zu entdecken.

Wie schwierig eine solche Zusammenschau von Transzendenzerfahrung und Psychotherapie ist, davon zeugt das Ringen C.G. Jungs, von dem im nächsten Abschnitt die Rede sein soll.

Das Grundkonzept der Analytischen Psychologie: Selbst als Totalpsyche

Jung, ehemaliger Schüler von Freud, weitete das persönliche Unbewusste um den kollektiven Bereich aus. Dieser umfasst nicht mehr Inhalte, die für unser individuelles Ich spezifisch sind, oder die wir persönlich erworben haben, sondern die

"aus der ererbten Möglichkeit des psychischen Funktionierens überhaupt, nämlich aus der ererbten Hirnstruktur (stammen)"⁴⁰.

Jung bezeichnet das kollektive Unbewusste auch als objektive Psyche, womit er betonen möchte, dass es als Anderes und nicht als

⁴⁰ Jung, C.G.: Psychologische Typen, 527.

mit uns Identisches erfahren wird, als "objektiv", unabhängig von unseren Interessen und Wünschen. Er spricht damit dem kollektiven Unbewussten eine "überpersönliche", transpersonale Dimension zu, wie er es 1916 zum ersten Mal bekundete, als er das "überpersönliche" Unbewusste synonym zum "kollektiven Unbewussten"⁴¹ verwand.

Jacobi stellt in ihrer Zusammenfassung der Analytischen Psychologie ein Modell des Selbst als Totalpsyche vor, das die wesentlichen Determinanten der Psyche, wie sie von Jung angenommen werden, enthält⁴²:

Im bewussten Bereich lassen sich das Ich und die Persona unterscheiden: Das Ich ist das Subjekt des Bewusstseinsfeldes; die Persona bezeichnet die jeweilige funktionale Rollenidentifikation des Menschen in seiner Umwelt. Jung nennt sie auch "Maske, von der er (der Mensch, A.B.) weiss, dass sie einerseits seinen Absichten, andererseits den Ansprüchen und Meinungen seiner Umgebung entspricht"⁴³.

Im unbewussten Bereich befinden sich der Schatten und die jeweils gegengeschlechtlichen Seelenbilder von Mann und Frau, Anima und Animus.

Der Schatten steht dem bewussten Ich gegenüber als Sinnbild für seinen

"'dunklen Bruder', der zwar unsichtbar, doch unzertrennlich zu uns, zu unserer Ganzheit gehört. Denn die lebende Gestalt bedarf tiefer Schatten, um plastisch zu erscheinen. Ohne den Schatten bleibt sie ein flächenhaftes Trugbild."⁴⁴

Anima und Animus kommen bedeutende Funktionen zu bei der Assimilation unbewusster Inhalte durch das Bewusstsein, der Aufgabe des Individuationsprozesses. Sie sind die Eingangstore zum kollektiven Unbewussten, der "objektiven Psyche".

Die Gesamtpsyche ist für Jung das Selbst als "bewusst-unbewusste Ganzheit"⁴⁵. Dieses kann nur als dynamische Grösse verstanden

⁴¹ Jung, C.G.: Zwei Schriften über Analytische Psychologie, 72.

⁴² Jacobi, J.: Die Psychologie von C.G.Jung, 131.

⁴³ Jung, C.G.: Psychologische Typen, 505.

⁴⁴ Jacobi aaO. 111.

⁴⁵ Jung, C.G.: Archetyp und Unbewusstes, 43.

werden, die zu immer grösserer Bewusstheit strebt, ohne je an ein Endziel zu gelangen, weil das Bewusstsein vom Unbewussten wie eine Insel vom Meer umgriffen wird.

Die Psyche befindet sich in ständiger Bewegung. Jung spricht hier vom Grundsatz der psychischen Energetik⁴⁶. Diese psychische Energie meint die Gesamtheit der Kraft, die die Psyche durchströmt. Jung nennt sie Libido, meint damit aber im Unterschied zu Freud nicht den Sexualtrieb allein, sondern die indifferente Lebensenergie allgemein.⁴⁷ Damit kommt Jung

"auf einen Libidobegriff, der sich zu einem Begriff des Intendierens überhaupt erweitert"⁴⁸.

Grundlegende Struktur dieses Intendierens ist das Polaritätsprinzip: Nur auf Grund von Spannung, die aus der Beziehung von mindestens zwei Polen entspringt, entsteht Leben, ist Entwicklung möglich. Wichtig ist dabei die Art des Verhältnisses der beiden Pole zueinander: Die Konversion eines Wertes oder einer Ansicht in sein Gegenteil ist zu vermeiden; stattdessen soll der eine Wert unter Anerkennung seines Gegenteils erhalten bleiben.⁴⁹

Eine wichtige Erscheinungsform der psychischen Energie ist das Bild bzw. das Symbol des persönlichen Unbewussten, wie auch das archetypische Symbol des kollektiven Unbewussten das Medium ist, unbewusst-psychische Energie ins Bewusstsein zu holen.

Zusammenfassend lässt sich das Selbst im Jungschen Sinne charakterisieren als eine "totale" Grösse, die in ihrer polar-libidinösen Struktur zu immer grösserer Bewusstheit strebt und zugleich totaliter alles – d.h. hier Bewusstes, persönliches und kollektives Unbewusstes – enthält.

⁴⁶ Vgl. Jung, C.G.: Ueber die Energetik der Seele, 26-42.

⁴⁷ Jung schreibt: "So ist auch der Begriff der Libido als cupiditas oder appetitus eine Deutung des energetischen psychischen Vorganges, den wir eben in der Gestalt eines appetitus erleben. Was ihm zugrunde liegt, wissen wir ebensowenig wie das, was die Psyche an und für sich ist." (JUNG, C.G.: Symbol und Libido, 142).

⁴⁸ Vgl. ebd. 142.

⁴⁹ Eine wesentliche polare Struktur der Psyche ist die gegengeschlechtliche.

Panpsychismus oder Einbrechen einer Transzendenzerfahrung

"Gelingt es aber nun, das Unbewusste als mitbedingende Grösse neben dem Bewusstsein anzuerkennen und so zu leben, dass bewusste und unbewusste (resp. instinktive) Forderungen nach Möglichkeit berücksichtigt werden, so ist das Gravitationszentrum der Gesamtpersönlichkeit nicht mehr das Ich, welches blosses Bewusstseinszentrum ist, sondern ein sozusagen virtueller Punkt zwischen dem Bewusstsein und dem Unbewussten, welchen man als das *Selbst* bezeichnen könnte. Gelingt diese Umstellung, so tritt als Erfolg die Aufhebung der "partizipation mystique"⁵⁰ ein und daraus entsteht eine Persönlichkeit, die sozusagen nur noch in den unteren Stockwerken leidet, in den oberen aber dem leid- wie dem freudvollen Geschehen eigentümlich entrückt ist.⁵¹ Erst dann kann eine "obere Persönlichkeit"⁵² geboren werden, deren Bewusstsein von der Welt losgelöst ist.

Liest man diese Worte C.G. Jungs, so erkennt man den transpersonalen Therapeuten Jung.

Anders mutet es an, ja geradezu "inflationär", wenn Jung das "kollektive Unbewusste" als "europäisches Aequivalent zu buddhi, dem erleuchteten Geist"⁵³, bezeichnet, "Beweise" anführt, dass "Geist" das östliche Aequivalent zu dem westlichen Unbewussten ist⁵⁴ und schliesslich einen über die östlichen Weisheitslehrer erhabenen futuristischen europäischen Geist visioniert:

"Wir dürfen jetzt schon sicher sein, dass der Extrakt, den wir aus unseren Erlebnissen (bei der Erforschung des Unbewussten (A.B.)) ziehen, ein anderer sein wird als der, den der Osten uns heute anbietet. Der Osten kam zur Kenntnis innerer Dinge mit einer kindlichen Unkenntnis der Welt. Wir dagegen werden die Psyche und

⁵⁰ „Partizipation mystique“ meint bei Jung (in Anlehnung an Levy-Bruehl) die unbewusste Ununterschiedenheit

⁵¹ zwischen Subjekt und Objekt bei einem unreifen Ich.

⁵² Jung, C.G., Wilhelm, R.: Geheimnis der goldenen Blüte, 52.

⁵³ Ebd. 53.

⁵⁴ Jung, C.G.: Zur Psychologie westlicher und östlicher Religion, 522.

Vgl. ebd. 541.

ihre Tiefe erforschen, unterstützt von einem ungeheuer ausgedehnten, historischen und naturwissenschaftlichen Wissen."⁵⁵

Hier scheint Jung sein eigenes theoretisches Modell zu überbeanspruchen, mit dessen Hilfe er den zukünftigen Europäer über jede östliche Weisheit erhaben wähnt.

M.E. verfällt Jung hier einem "*Panpsychismus*". Damit behandelt er transzendente Begebenheiten so, als seien sie seinem theoretischen System immanent. In dieser Vereinnahmung des metaphysischen Bereiches für seine Theorie schleicht sich m.E. hinterrücks eine Art "spiritueller Materialismus"⁵⁶ ein, den Toegel dem bekannten Forscher transpersonaler Themen, Ken Wilber, vorwirft. So vereinnahmt Jung wegen seiner forschenden Haltung im Sinne einer "overinclusiveness des Allpsychologisierens" den transzendenten Bereich in sein theoretisches System, wodurch es gerade nicht zu einer Berührung des Transzendenten kommen kann.

An anderer Stelle dokumentiert Jung dagegen sein Ahnen um die transzendente Dimension m.E. eindrücklich siebzigjährig nach einer schweren, dem Tod nahen Krankheit:

"Nur das ist schwierig: sich vom Körper zu lösen, nackt zu werden und leer von Welt und Ich-Willen. Wenn man den rasenden Lebenswillen aufgeben kann, und wenn es einem vorkommt, als fiele man in bodenlosen Nebel, dann beginnt das wahre Leben mit allem, wozu man gemeint war, und was man nie erreichte. Das ist etwas unaussprechlich Grosses"⁵⁷.

Vertreter der Mystik und Heilige der grossen Religionen haben immer wieder auf die Notwendigkeit einer Hingabehaltung auf dem mystischen Weg aufmerksam gemacht. Dieses Aufgeben aller

⁵⁵ Jung, C.G., Wilhelm, R.a.a.O., 50.

⁵⁶ Vgl. Toegel, J.: Eine Theologie des Zeitgeistes, 229 u. 234-235. Toegel übernimmt den Ausdruck von dem tibetischen Meditationsmeister Choeyam Trungpa und definiert ihn "als jene Geisteshaltung, die an den transzendenten Bereich der Wirklichkeit im Prinzip so herangeht, als wäre er materiell". Dabei unterscheidet er vier Aspekte des spirituellen Materialismus: Reduktion der Transzendenz auf die menschliche Erfahrung, Versuch der Erforschung und Kartographierung der geistigen Welt, Versuch der "technologischen" Beherrschung und die Abwertung der klassischen Religion (vgl. ebd. 181). Zur Ausführung der Aspekte vgl. ebd. 182-193.

⁵⁷ Jung zit. n. Jaffe u.a.: Im Umkreis des Todes, 13-14.

persönlichen Belange, in die alle forschenden Zielsetzungen miteingeschlossen sind, mache die entscheidende Wende auf dem spirituellen Weg aus, indem sich die Person vertrauensvoll an eine umfassendere Dimension übergibt, der man in keinem noch so differenzierten, intellektuellen System habhaft werden kann.

Ich möchte im folgenden Kapitel einen hinduistischen Meister zu Wort kommen lassen, um mit ihm etwas von der Andersheit anklingen zu lassen, die aufscheint, einmal sicherlich wegen der anderen Kultur, in die er hineingeboren ist, andererseits aber auch wegen der Nichteinordbarkeit des Transzendenten und seiner verschiedenen Lebenszeugnissen. Schliesslich ist Ramana Maharshi m.E. ein wesentlicher Zeuge eines Lebens, das sich dem Transzendenten übergibt.

Ramana Maharshi: Wer bin Ich?

Ramana Maharshi gilt als stiller und gerade darin so eindrücklicher Meister dieses Jahrhunderts (1879-1950). Entsprechend der hinduistischen Tradition, deren Liebe zur Weisheit nicht Sache der Hochschulen und Gelehrtenzimmer ist, sondern als beständige Uebung im Leben vorbildlicher Menschen zum Ausdruck kommt, wurde sein Leben vielen Menschen auf ihrer spirituellen Suche wegweisend. Mit seinem Leben sucht Ramana – in der indischen Tradition stehend - Zeugnis zu geben von seiner "entschiedenen Meinung, das Ich müsse durch die beständige Uebung aufgelöst werden, damit das Selbst des Menschen hervortrete."⁵⁸

Transzendenzerfahrung im Leben Ramana Maharshis

Ramana erzählte seinen Schülern später davon, wie er als Siebzehnjähriger eine Erwachsenerfahrung hatte, die sein ganzes Leben prägen sollte. Die Schüler zeichneten seinen Bericht folgendermassen auf:

⁵⁸ Zimmer, H.: Der Weg zum Selbst, 7.

"Eines Tages also sass ich allein und fühlte mich keineswegs schlecht, - da packte mich jäh und unzweideutig der Schrecken des Todes. Ich fühlte, ich müsse sterben. Warum ich das fühlte, lässt sich durch nichts, was ich in meinem Körper empfand, erklären. Ich konnte es mir auch nicht erklären. Aber ich bemühte mich auch gar nicht, herauszufinden, ob meine Todesangst begründet sei. Ich fühlte einfach: 'ich muss jetzt sterben' und überlegte sofort, was ich tun sollte. Ich dachte nicht daran, einen Arzt oder Verwandte oder gar Fremde zu fragen. Ich fühlte: diese Frage muss ich selber lösen, hier und jetzt, auf der Stelle.

Dieser Schreck der Todesangst wandte mich nach innen. Ich sagte innerlich zu mir selbst, ohne einen Laut zu sprechen: 'jetzt ist der Tod da. Was hat das zu bedeuten? Was ist das Sterben? Mein Leib hier stirbt.' Sogleich fing ich an, meine Sterbeszene zu spielen. Ich streckte meine Glieder lang und hielt sie steif, als wäre die Todesstarre eingetreten. Ich ahmte einen Leichnam nach, um meinem weiteren Erforschen den äusseren Schein der Wirklichkeit zu leihen, hielt den Atem an, schloss den Mund und hielt die Lippen fest aufeinander gepresst, dass mir kein Laut entfahren konnte. Lass nicht das Wort 'Ich' oder irgendein Laut dir entschlüpfen! - 'Gut', sprach ich dann zu mir selber, dieser Leib ist tot. Starr, wie er ist, werden sie ihn zur Leichenstätte tragen; dort wird er verbrannt und wird zu Asche. Aber wenn er tot ist, - bin dann 'Ich' tot? Ist der Leib 'Ich'? - Dieser Leib ist stumm und dumpf. Aber ich fühle alle Kraft meines Wesens, sogar die Stimme, den Laut 'Ich' in mir, - ganz losgelöst vom Leibe. Also bin ich ein 'Geistiges', ein Ding, das über den Leib hinausreicht. Der stoffliche Leib stirbt, aber das Geistige, über ihn hinaus, kann der Tod nicht anrühren. Ich bin also ein todlos 'Geistiges'.

All das aber war nicht bloss ein Vorgang in meinem Denken, es stürzte als lebendige Wahrheit in Blitzen auf mich ein: Ich ward es unmittelbar gewahr, ohne Ueberlegen und Folgern. 'Ich' war ein höchstes Wirkliches, das einzige Wirkliche in diesem Zustande, und alles bewusste Geschehen, das an meinem Leibe hing, war darauf versammelt. Dieses 'Ich' oder mein 'Selbst' blieb von diesem Augenblick an mit allmächtiger Anziehungskraft im Brennpunkt meiner wachen Aufmerksamkeit. Die Furcht vor dem Tode war ein für allemal

vergangen. Dieses Verschlungensein ins 'Selbst' hat von jener Stunde an bis heute nicht aufgehört. Andere Vorstellungen und Gedanken mögen kommen und gehen wie Töne einer Musik, aber dieses Ich dröhnt als Grundbass fort, der sie alle begleitet und sich ihnen verbindet. Ob mein Körper mit Sprechen, Lesen oder sonst etwas befasst war, immer blieb ich auf dieses 'Ich'⁵⁹ versammelt."⁶⁰

Einige Wochen nach dieser Sterbeerfahrung verliess Ramana seine Familie und suchte einen Ort, um ohne Ablenkungen und Unterbrechungen still in dieser Erfahrung des Selbst ruhen zu können. Er ging zum Arunachala, einem berühmten heiligen Berg in Südindien, zu dem er sich bereits als Kind hingezogen fühlte. Dort verbrachte er viele Jahre des Schweigens, teilweise völlig versunken, seines leiblichen Wohlergehens unbekümmert, so dass sich mitfühlende Besucher und Pilger um seine Nahrung kümmerten.

Erst langsam begann er für die Besucher etwas Interesse zu pflegen und spirituelle Fragen zu beantworten. Später, 1915, bewohnte er zusammen mit seinen Anhängern einen kleinen Ashram am Berghang des Arunachala, wo er von vielen spirituell suchenden Menschen aufgesucht wurde.

Seine Anziehungskraft beruhte nicht auf irgendwelchen Wundertaten. Er spottete gar über jene, die solche zur Schau stellten.⁶¹ Auch seine Lehren waren nicht Mittelpunkt seines Ruhmes.

"Was ihm die Herzen und Gemüter seiner Besucher gewann, war das Gefühl der Heiligkeit, das man in seiner Gegenwart empfand. Er führte ein einfaches, entsagendes Leben; allen Devotees, die von ihm Hilfe erbat, erwies er den gleichen

⁵⁹ "Ich" meint an dieser Stelle bei Ramana, der in der Tradition der Advaitisten steht, "Selbst" im Sinne von "Atman".

⁶⁰ Ebd. 24-25.

⁶¹ Vgl. Godmann, D.: Leben nach den Worten Ramana Maharshis, 10. Ramana antwortet auf die Frage, ob eine Wechselbeziehung zwischen Vollendung in Wunderkräften (siddhi) und Befreiung (mukti) bestehe, folgendermassen: "Nur das Erforschen des Selbst (atma-vichara) führt zur Befreiung. Alle Wunderkräfte sind Schöpfungen der Maya, der weltweit Schein schaffenden Kraft. Vollendung im Selbst (atma-siddhi) allein ist die ewige und wahre Wunderkraft; die Betätigung der Maya als zeitweilige wunderwirkende Kräfte ist überhaupt keine wunderkräftige Vollendung (siddhi). Solche Wunderkräfte werden angestrebt und erlangt, um Aufsehen zu erregen, Ruhm zu gewinnen und sinnlichen Wünschen Befriedigung zu schenken (...)." Zimmer, H.: Der Weg zum Selbst, 220.

Respekt und die gleiche Aufmerksamkeit. (...) In Bhagavans Gegenwart machte das Bewusstsein, eine individuelle Persönlichkeit zu sein, oft einer völligen Bewusstheit des inneren Selbst Platz."⁶²

Dies geschah, ohne dass sich Ramana bewusst darum bemühte, sich anstrengte, eine besondere Kraft zu erzeugen.

"Die Uebertragung der Kraft erfolgte spontan, mühelos und kontinuierlich. Wenn es Verwandlungen durch sie gab, so kamen sie durch den Gemütszustand des Empfängers zustande, nicht durch Bhagavans Entschluss, Wunsch oder Tat."⁶³

Ein Leben, das so sehr von einer Auflösung des Ichs und dem Raumgeben einer anderen, göttlichen Dimension gewidmet ist, wie es in der Gestalt Ramanas ansichtig wird, ist für die europäische, nach Individuation und persönlicher Entfaltung strebende Seele in seiner Andersheit eine Herausforderung.

Wer bin ich?

"Die Vorstellung 'ich bin der Leib' ist der Faden, an dem Vorstellungen aller Art wie Perlen aufgereiht sind. Tauchst du aber tiefer hinab mit dem Fragen: Wer bin ich und woher? – so schwinden die Vorstellungen, und das Wissen vom Selbst bricht strahlend auf als 'Ich-Ich' in der Höhle des Herzens. Das ist Himmel, Stille, Stätte der Seligkeit."⁶⁴

Ramana erläutert in diesem Zitat den Weg der Selbstverwirklichung, auf welchem als erstes die Vorstellung vom Leib als eigenem Ich losgelassen werden muss. Das Ich erschöpft sich weder im stofflich-greifbaren Leib (sthula-sharira) noch in seinen Wahrnehmungskräften (Prana). Ebenso wenig findet sich das Ich im Gemüt mit seinen Gefühlsregungen und Gedanken. Auch ist der Ort seines Auffindens nicht das Unbewusstsein, das mich im tiefen Schlaf umfängt.

⁶² Ebd. 10.

⁶³ Ebd. 11.

⁶⁴ Ramana zit. n. Zimmer, H.: Der Weg zum Selbst, 147.

'Ich' wird bei Ramana – dies wird hier deutlich - in einem gänzlich anderen Sinne gebraucht als bei JUNG.

"Ich' kann nur heissen, was übrigbleibt, wenn man von ihnen allen absieht: reines Innesein."⁶⁵

Weil das Ich der Urgedanke aller Gemütsregung ist, stehen mit der Frage nach dem Ich alle diese Regungen auf, um – bei kontinuierlichem Weiterfragen – in diesem Urgedanken zur Ruhe zu kommen.

"Wie ein brennender Span, der einen Scheiterhaufen in Flammen setzt, schliesslich dabei sich selbst zu Asche verzehrt, so verzehrt die rastlose Beweglichkeit des Gemüts, die den Gang nach der Frage, 'wer bin Ich?' allererst auf die Füsse stellt und darin alle übrigen Regungen des Gemüts verzehrt, am Ende sich selber zu nichts."⁶⁶

Eine Hilfe, das Gemüt zu meistern, damit schliesslich gar der Urgedanke "Ich" erlischt und nur noch das ewige Selbst (atman) übrigbleibt, ist das innerliche Wiederholen heiliger Formeln und Namen (mantra- und nama-japa). Dank dieser Sammlung wird das Gemüt in eine einzige Spitze versammelt:

"Wie der rastlos pendelnde Rüssel des Elephanten, wenn er eine eiserne Kette zu halten bekommt, ruhig bleibt, und der Elefant seines Weges ziehen kann, ohne immerfort mit dem Rüssel nach irgendetwas zu langen, so wird das ewig unstete, beweglich schweifende Gemüt erzogen, in innerem Anschauen oder Hersagen sich auf das Bild oder Wort zu sammeln, haftet daran allein und hört auf herumzuschweifen."⁶⁷

Auf diesem Sammlungsweg, dessen einziges Ziel das Aufscheinen des wahren Selbst (atman) ist, geschieht also folgendes: Zunächst wird der Blick vom Aeusseren, der Welt und dem stofflichen Körper weg nach innen gerichtet. In der inneren Anschauung des Gemütes mit seinen Regungen und Gebilden wird die Welt als vom Gemüt Erschaffenes erkannt. Indem nun das Gemüt zur Ruhe gebracht wird, entledigt sich das Ich all dieser Verhüllungen, so dass das wahre Selbst aufscheinen kann.

Dieses bezeichnet Ramana als

⁶⁵ Ebd. 138.

⁶⁶ Ebd. 139.

⁶⁷ Ebd. 142.

"'Annamalai', das unübersteigbare Gebirge, das eine Jenseitige in uns, (es) ist das Auge hinter dem Auge des Gemüts. Es gewahrt das Auge und alle Sinne, die ihrerseits das Firmament erhellen und alle Elemente rings. Es ist das geistige Firmament, vor dem das Firmament des Gemüts zur Erscheinung kommt. Es leuchtet innen im Herzen, das aller Regung und Gedanken bar ist (...)." ⁶⁸

Was Ramana hier anbietet sind eher praktische Anweisungen für einen spirituell Suchenden, statt Konzepte vom Selbst. Diese werden seiner Anweisung gemäss im kontinuierlichen Fragen "Wer bin ich?" allmählich zur Ruhe gebracht.

Zugleich wird deutlich, dass C.G. Jung und Ramana in völlig unterschiedlicher Weise von Ich und Selbst sprechen. Ramana und Jung haben zwei unterschiedliche Menschenbilder: Ramana geht es um ein spirituelles Selbst. Er unterscheidet dabei gemäss der hinduistischen Weltanschauung zwischen persönlichem, diesseitigem Selbst und spirituellem, jenseitigen Selbst. Jungs Menschenbild ist ein "Diesseitiges", sein Unbewusstes enthält qualitativ ununterschieden Psychisches und Spirituelles. Er will seinen Blick als empirischen Blick diesseits halten.

Doch denke ich, dass Jung diese spirituelle, jenseitige Dimension, um die es Ramana ging, trotz seiner Psychologisierungstendenzen erahnte. Wovon bisher noch nicht die Rede war, und was dieses Erahnen in seinem Konzept sichtbar werden lässt, ist die Tatsache, dass Jung die Synchronizitätsereignisse ⁶⁹ sehr ernst nahm. So schreibt er:

"Die Synchronizität setzt einen, in Bezug auf das menschliche Bewusstsein apriorischen Sinn voraus, der ausserhalb des Menschen vorhanden zu sein scheint." ⁷⁰

Jung bleibt aber in seinen bewussten Forschungen "diesseitig". Er will das "Jenseitige", auf das Synchronizitätsereignisse weisen, und um

⁶⁸ Ebd. 148.

⁶⁹ Unter Synchronizität bezeichnet Jung "die zeitliche Koinzidenz zweier oder mehrerer nicht kausal aufeinander bezogenen Ereignisse, welche von gleichem oder ähnlichem Sinngehalt sind" (Jung, C.G.: Die transzendente Funktion, 481).

⁷⁰ Ebd. 536.

das es Ramana von seinem hinduistischen Menschenbild herkommend zentral geht, jenseitig lassen. Hier ist der Kreuzpunkt einer menschen-möglichen, wissenschaftlich betrachtet aber vielleicht unmöglichen Begegnung von Jung und Ramana.

Dass die menschen-mögliche Begegnung zwischen Jung und Ramana ebenfalls unmöglich war, analysiert Amrito: Er kommt zu dem Schluss, dass Jung eine ambivalente Beziehung zu Ramana gehabt haben muss: Er habe wohl vor einer Begegnung mit dem Meister Angst gehabt, als ahnte er von den Konsequenzen einer Egolosigkeit, die der mystische Weg mit sich bringt: Jung wollte sein Ich nicht verlieren,⁷¹ er wollte Wissenschaftler bleiben, statt Mystiker zu werden.

Transzendenz im Analytischen Behandlungszimmer?

Einige Überlegungen zur Psychotherapeutischen Praxis

An den Anfang dieses Abschnittes möchte ich für eine weitgehende Trennung von Transzendenzsuche und Behandlungspraxis plädieren: In dem Moment, in dem ich im Behandlungszimmer dazu tendiere, mir die Transzendenz für einen Heilungsweg zunutze zu machen, funktionalisiere ich sie und demoliere sie zu einem Baustein meines persönlichen Anliegens. Dort wo ich die Suche nach ihr aufgebe, mich in einer Haltung der Achtsamkeit übe, kann sie dagegen auch im Behandlungszimmer Raum "atmen".

Transzendenz versus ideologierter Machtmissbrauch

Betrachtet man die Kritik des "Panpsychismus" am tiefenpsychologischen Selbstkonzept, wird die narzisstisch genährte Hybris spürbar, die sich hinter dem Anspruch verbirgt, mit ihr die Gesamtwirklichkeit zu begreifen. Wird man dagegen berührt vom

⁷¹ Vgl. Amrito: Bhagwan, Krishnamurti, C.G. Jung und die Psychotherapie, 156-201.

Transzendenten als von einem kosmischen, den Menschen übergreifenden Geist, wie Whitmont beispielsweise das Transzendente benennt⁷², fällt das Gesamtkonzept zu einem möglichen Konstrukt zusammen, dass neben anderen Schulen einige Aspekte von Wirklichkeit und therapeutischer Wirksamkeit behandelt und darin auch seine Wichtigkeit hat. Der heutigen Methodenvielfalt steht eine solche den eigenen Weltentwürfen demütig gegenüberstehende Haltung dialogisch offen und geschwisterlich zugewandt gegenüber⁷³, ohne seine kritisch überprüfende Haltung zu verlieren.

Im Praxiszimmer verhindert eine solche Haltung, die sich aus der Transzendenzerfahrung ergibt, möglicherweise ein narzisstisch genährtes Niederlassen in der eigenen Schule, deren Organisation und Etablierung immer auch zu Machtmissbrauch verführt. Stein hat dies anschaulich gemacht in Bezug auf die klassische Psychoanalyse. Er kritisiert hier beispielsweise anhand eines Fallbeispiels eine rigide von der Freudschen Schule unterstützte Uebertragungsdeutung, durch die der Analysand zum Opfer wird.⁷⁴

Überall dort, wo das Ich für sein Selbstwertgefühl der narzisstischen Bestätigung bedarf, bedeutet ein solches Etabliertsein in einer von einer Gruppe getragenen Institution immer auch ein gefährliches Machtgefälle zwischen von der Institution getragenen Analytiker und allein dastehenden Analysanden. Mag es in der Freudschen Analyse exemplarisch die Uebertragungsdeutung sein, so kann in der Jungschen beispielsweise ein archetypisch verprägter "Deutungsshit" dafür herhalten, dass ein vom Therapieabbruch narzisstisch gekränkter Analytiker sein labilisiertes Selbstwertgefühl wieder reguliert auf Kosten seines Analysandens, der das Opfer dieses "Deutungsshits" ist, und der wieder allein auf dem Lebensweg zusätzlich mit diesem beladen weitergehen muss.

Wie sehr die Macht-Opfer-Dynamik in der Triebdynamik des Menschen verankert ist, und wie unmöglich der Ausstieg aus ihr über

⁷² Vgl. Whitmont, E. C.: Die Alchemie des Heilens, 33.

⁷³ Vgl. Zoebeli, J.: Sinngebung oder Sinnfindung, 72.

⁷⁴ Vgl. Stein, H.: Freud spirituell, 70-71.

die bewusste gute Absicht des Therapeuten ist, veranschaulicht Whitmont m.E. nach eindrücklich.⁷⁵ Allein ein flexibles Mitgehen, Hin- und Herpendeln zwischen stellvertretendem Mitleiden (Opfer) und eines notwendigen Läuterungsbewusstseins verhindert einen Machtmissbrauch sowie ein Ausgebranntsein (dies wäre ein Sich-Missbrauchen-Lassen) seitens des Therapeuten. Das stellvertretende Mitleiden schliesst dabei das versöhnend erleidende Auge der eigenen Verwundetheit mit ein. Das Läuterungsbewusstsein reflektiert ein für die Beziehung zwischen Analytiker und Analysand angemessenes Reagieren, desidentifiziert sich und erkennt die immer auch notwendigerweise entstehende Macht-Opfer-Dynamik, die in der Triebdynamik des Menschen angelegt ist. Im eigenen Verdauen und Tragen kann sie sodann geläutert werden.

Hier ist m.E. die Analytische Therapie mit der Integrationsuche der Schattenaspekte des Menschlichen ein wichtiges Instrument, dieses Läuterungsbewusstsein zu schulen. Darin wäre sie Wegbereiterin für eine Haltung, die den Menschen in seiner verwundeten und gebrochenen Weise sieht, die sich ebenso im Hybriden wie im Opfersein ausdrückt. Das Transzendente könnte hier – im Schauenden und Annehmenden des Menschlichen – den Raum einnehmen, im Auge "dahinter" zu erscheinen. Dann könnte ein Berührtwerden vom Transzendenten sich ereignen, wie RILKE beschreibt:

"So fasst uns das, was wir nicht fassen konnten, voller Erscheinung, aus der Ferne an – und wandelt uns, auch wenn wirs nicht erreichen, in jenes, das wir, kaum erahnend, sind..."⁷⁶.

Günstige Begleiteffekte einer Meditationspraxis für den Therapieprozess

Meditation als Übung, sich auf das Transzendente hin auszurichten, bringt Begleiteffekte mit sich, die aber auf einem spirituellen Weg nebensächlich sind. Den therapeutischen Prozess können sie dagegen

⁷⁵ Whitmont aaO. 259-266.

⁷⁶ Rilke, R.-M.: Die Gedichte.

unterstützen. Reinke fasst die ichstärkenden Effekte einer konsequenten Meditationspraxis zusammen:

"Die Meditation ist (...) ein Training für die Konzentration, die Frustrationstoleranz, die Impulskontrolle, für die Realitätsprüfung und Differenzierungsfähigkeit, für die Urteilsfähigkeit."⁷⁷

Ich möchte an dieser Stelle einen Fall vorstellen, dessen Analyseverlauf von diesen Begleiteffekten einer nebenherlaufenden Meditationspraxis unterstützt wurde:

Eine 24-jährige Theologiestudentin meldet sich in meiner Praxis. Im Erstgespräch berichtet sie von traumatischen Erfahrungen, die sie in einer erlebnisorientierten humanistischen Weiterbildung 20-jährig machte, und die sie letztendlich die Weiterbildung abbrechen liessen. Dieses Erlebnis habe bei ihr grosse Ängste ausgelöst, verrückt zu werden. Sie habe damals schon gemerkt, dass da etwas angestossen wurde, was mit ihrer Familiengeschichte zu tun habe, aber sie habe nach dem Erlebnis kein Vertrauen mehr zu den Weiterbildungsleitern aufbauen können, so dass sie sich gegen ihren eigenen Wunsch gezwungen sah, die Ausbildung abzubrechen. Wiederholte Träume von Giftspritzen, die man ihr setzte, waren der Auslöser für den Rückzug. Jetzt fühle sie sich bereit, erneut an sich zu arbeiten und das anzuschauen, was damals auf eine so ungute Weise berührt worden war.

Im Laufe der Analyse kam es zum Wiedererleben dieser bedrängenden und ängstigenden Gefühle, die gegen das Ich anrannten. In dieser Zeit verabschiedete sich die Klientin ab und zu mit den Worten: "Ich gehe jetzt erst einmal in die Stille mit all den aufwühlenden Gefühlen, dann komme ich wieder zu Ihnen". Sie ging in den drei Analysejahren ungefähr sechs Mal in ein Schweigeretreat für jeweils zehn Tage, in welchem streng "gesessen" wurde im Ueben einer inhaltslosen Meditation.

Diese Zeit der Stille und Achtsamkeitsübung war ihr eine wichtige Zeit auch im Hinblick auf den Analyseprozess. Sie betonte immer wieder, wie hilfreich für sie diese Zeit war, indem sie ihr half, die

⁷⁷ Reinke, U.: Ichentwicklung und Eignung zur Meditation, 25.

Prozesse und aufkommenden Gefühle in der Analyse zu integrieren. Es habe ihr ausserdem geholfen, vom ungunen Gedanken grübeln abzulassen, wenn mal wieder ein beunruhigendes Gefühl in ihr wütete und sie nicht zur Ruhe kommen lies.

M.E. ist dieser Fall ein gutes Beispiel dafür, wie die Meditationspraxis den Therapieprozess unterstützen kann, indem sie den Patienten mit seinen inneren Prozessen in die heilenden Kraft der Stille "versenkt". Die Uebung der Achtsamkeit, die die inneren Prozesse annehmend schaut und so das dritte Auge dahinter schult, bewirkt beides: Desidentifikation und Integration. Dass die Meditationspraxis bei strukturschwachen Menschen gerade auch gegenteilige Effekte der Ueberschwemmung und Desintegration bewirken kann und psychoseauslösend sein kann, ist bekannt und sei an dieser Stelle nur erwähnt.

Am Ende dieser Arbeit angelangt ist bzgl. der Frage nach der Spiritualität in der Psychotherapie und der Frage nach den transpersonalen Selbstkonzepten folgendes deutlich geworden: Jungs Selbstkonzept birgt die Gefahr, alles „totaliter“ einordnen und verstehen zu wollen, und kann einem "Panpsychismus" verfallen. Als "Konstrukt" verstanden ist es dagegen ein therapeutisch möglicherweise wichtiges Konzept.

Die beiden Meister Jung, der Tiefenpsychologe, und Ramana Maharshi der hinduistische Mystiker, haben unterschiedliche Menschenbilder. Jung geht es um den "diesseitigen" Menschen, Ramana um das "Annamalai", das unübersteigbare Gebirge, das "Jenseitige", Mystische, in uns. In der Schau auf beide zeigt sich, wie hinter jedem Selbstkonzept ein eigenes Welt- und Menschenbild steckt. Dort, wo es zerbrochen ist, ist der Ort von Transzendenz.

Wo es in der psychotherapeutischen Praxis gelingt, vom Gefühl der Kränkung auf die Leerheit und Ich-losigkeit umzulenken, wo die Gedanken den Denker verlieren – wie dies Epstein formuliert⁷⁸ - , dort ist der funktionalen Therapie ein Ende gesetzt, und dort schwimmen

⁷⁸ Vgl. Epstein, M.: Gedanken ohne den Denker.

wir wirklich ohne Schwimmer zu sein, werden weit und namenlos, wie dies RILKE in seinem Gedicht "Der Schauende" beschreibt:

"Wie ist das klein, womit wir ringen, was mit uns ringt, wie ist das gross; liessen wir, ähnlicher den Dingen, uns *so* vom grossen Sturm bezwingen,- wir würden weit und namenlos."⁷⁹
(R.M. Rilke)

Literaturverzeichnis

- Amrito, (Dr. Jan Foudraine)(1983): Bhagwan, Krishnamurti, C.G. Jung und die Psychotherapie. Synthesis Verlag, Essen.
- Behrentroth, A. (1997): Selbst – Werden oder Entwerden? – Streifzüge durch eine schillernde Traditionsgeschichte in Auseinandersetzung mit der Transpersonalen Psychologie. Lizentiatsarbeit der Universität Zürich.
- Behrentroth, A. (2003): Die Frage der Transzendenz in der Analytischen Psychologie. Diplomthesis am C.G. Jung-Institut, Zürich.
- Epstein, M. (2000): Gedanken ohne den Denker. Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychotherapie. Fischer, Frankfurt a.Main.
- Galuska, J. (Hrsg.) (2003): Den Horizaont erweitern. Die transpersonale Dimension in der Psychotherapie. Berlin: Ulrich Leutner Verlag.
- Godman, D. (1994): Leben nach den Worten Ramana Maharshis. Ansata, Interlaken.
- Gundermuth, S. (1997): Eine transpersonale Psychotherapie für den transpersonalen Therapeuten. In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. Via nova, 1997 (2), 82-90.
- Heise, P. (1996): Spirituelle Krisen – eine qualitative Studie anhand von Erfahrungsberichten Betroffener. Diplomthesis. Universität Zürich

⁷⁹ RILKE, R. M.: Die Gedichte, 405.

- Jacobi, J. (1989): Die Psychologie von C.G. Jung. Fischer, Frankfurt a. Main.
- Jaffe, A. (1988): Grenzen der Erkenntnis. Zürich, Daimon.
- Jaffe, A. (1983): Der Mythos vom Sinn im Werk von C.G.Jung. Zürich, Daimon.
- Jaffe, A., Frey-Rohn, L.; von Franz, M.-L. (1980): Im Umkreis des Todes. Zürich, Daimon.
- Jung, C. G. (1976): Erinnerungen, Träume, Gedanken. Zürich.
- Jung, C. G. (1979): Synchronizität als Prinzip akausaler Zusammenhänge. In: Die Dynamik des Unbewussten. GW VIII. Olten, Freiburg i. Breisgau, Walter.
- Jung, C. G. (1979): Die transzendente Funktion. In: Die Dynamik des Unbewussten. GW VIII. Olten, Freiburg im Breisgau, 79-108.
- Jung, C. G. (1981): Psychologische Typen. Gesammelte Werke Bd.6., Walter, Olten, Freiburg i. Breisgau.
- Jung, C. G. (1989): Zwei Schriften über Analytische Psychologie. Gesammelte Werke Bd. 7. Walter, Olten, Freiburg i. Breisgau.
- Jung, C. G. (1990): Archetyp und Unbewusstes. In: Barz, H. u.a. (Hrsg.): Grundwerk C.G.Jung, Bd.2. Walter, Olten.
- Jung, C. G. (1979): Ueber die Energetik der Seele. Die Dynamik des Unbewussten. Gesammelte Werke Bd.8. Walter, Olten, Freiburg i. Breisgau, 11-78.
- Jung, C. G. (1989): Symbol und Libido. Symbole der Wandlung. In: Barz, H. u.a. (Hrsg.): Grundwerk C.G.Jung, Bd.7. Walter, Olten.
- Jung, C. G.(1989): Die Folgeerscheinungen der Assimilation des Unbewussten. In: Zwei Schriften über Analytische Psychologie. Gesammelte Werke Bd. 7. Walter, Olten, Freiburg i. Breisgau, 147-163.
- Jung, C. G. (1973): Zur Psychologie westlicher und östlicher Religion. Gesammelte Werke Bd.8. Walter, Olten, Freiburg i. Breisgau.

- Jung, C.G., WILHELM, R. (1994): Das Geheimnis der goldenen Blüte. Eugen Diederich, München.
- Reincke, U. (2002): Ichentwicklung und Eignung zur Meditation. In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. Via nova, 2002 (1), 17-28.
- Rilke, R. M.: Die Gedichte. Insel, Frankfurt a. Main, 2002.
- Scharfetter, C. (1998): Ganzheit und Ganzheitlichkeit in der Psychotherapie. In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. Via nova, 1998 (1), 60-67.
- Scharfetter, C. (2004): Das Ich auf dem spirituellen Weg. Vom Egozentrismus zum Kosmo-Zentrismus. Sternenfels: Verlag Wissenschaft und Praxis.
- Stein, H. (2001): Freud spirituell. Das Kreuz (mit) der Psychoanalyse. Bonz, Königsfurt.
- Toegel, J. (1991): Eine Theologie des Zeitgeistes: Darstellung und Kritik am Beispiel der Transpersonalen Psychologie. Dissertation, Wien.
- Whitmont, E.C. (1993): Die Alchemie des Heilens. Burgdorf Verlag, Göttingen.
- Wilber, K. (1997): Eine Spiritualität, die transformiert. In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, Via nova, 1997 (2), 58-62.
- Wirtz, U. (1995): Hunger nach Sinn. Menschen in Grenzsituationen. Grenzen der Psychotherapie. Zürich, Kreuz.
- Zimmer, H. (1979): Der Weg zum Selbst. Eugen Diederichs, Düsseldorf, Köln.
- Zoebeli, J. (1998): Sinngabung oder Sinnfindung? Ein gemeinsames Wirkprinzip von Psychotherapie und Meditation. In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 1998 (1), 68-89.
- Zoebeli, J. (2001): Wieviel Ego braucht der Mensch? – Therapeutische Ichstärkung und spirituelle Ichtranszendenz. In:

Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 2001 (1), 33-44.

Vita

Andrea Behrentroth, geb. 1966, studierte Theologie und Psychologie an den Universitäten Bonn und Zürich. Ausbildung zur Jungschen Psychoanalytikerin am C.G.Jung-Institut Küsnacht. Seit 1987 fortlaufende Meditationserfahrung, die vor allem geprägt wurde von Franz Jalics und dem indischen Heiligen Ramana Maharshi. Weiterbildung in Gestalttherapie, Telephoneelsorge und Einblick in verschiedene Therapierichtungen. Praktiziert Yoga. Sie ist Mutter zweier Söhne und arbeitet in einer Gemeinschaftspraxis in Zürich und in Stäfa.

Andrea Behrentroth
Jungsche Psychoanalytikerin
Psychologin FSP, lic. phil, dipl. theol.
Wiesenweg 28
CH-8708 Männedorf
a.behrentroth@bluewin.ch

Praxis
Auf der Mauer 17
CH-8001 Zürich

Praxis Häldestr.9
CH-8712 Stäfa



Alfons Reiter

Weg zum Selbst im Konzept bei Gustav H. Graber

Zusammenfassung:

„Selbstwerdung“ ist uns aufgegeben. Die jeweilige kulturelle Sozialisation unterstützt oder erschwert diese. Östliche Erlösungswege faszinieren uns. Wir sollten uns aber auf dem Hinterrund unserer Sozialisation auf diesen Weg machen, weil erst die Transformierung dieses Hintergrundes uns den Weg zum Selbst freigibt.

Gustav H. Graber (1893-1982) zeigt einen Weg zum Selbst für den westlichen Menschen. Er meint ihn, über tiefenpsychologische Therapien gehen zu können. Es gelte das „unbewusste, vorgeburtliche Selbst“ zum „bewussten Selbst“ zu erwecken; d.h. es mit unseren psychischen Fähigkeiten ins Erleben und Erkennen zu bringen.

Die Verbindung zu unserem eigentlichen Selbst sei durch das Trauma der Geburt, dem markanten Wechsel der physischen wie psychischen Ökonomie, unterbrochen worden. Die Not des Lebens wecke unser Ich, das sich mit der Welt zu arrangieren trachtet. Daraus entwickelt sich unser Ichbewusstsein, das dem unbewussten Selbst nur

oberflächlich aufliege, aber von uns fälschlich als die eigentliche Identität betrachtet wird. Dazu Graber: „Sind die ambivalenten Ich-Kräfte wieder mit dem Urquell, dem unbewussten Selbst verbunden, geschieht das Wunder der großen Befreiung, der Aufhebung des Ichs, und es erwacht das Leben der einheitlichen Kraftströmung aus dem „bewussten Selbst“. „Selbstwerdung“ bedeutet hier nicht die Verleugnung der Welt, des Körpers und der Bewusstseinsfähigkeiten sondern das Erwachen des eigentlichen Selbst mit und in diesen.

Abstract:

A way to "self" in the concept of Gustav H. Graber

"To become oneself" is our task here. It is helped or hindered by the cultural socialisation to be.

Eastern ways of redemption fascinate us. The background of our socialisation helps to find the freedom of the way to our self.

Gustav H. Graber (1893 - 1982) shows a way to self for western people. He thinks this is possible by means of depth psychological therapies. Our "unconscious, prenatal self" must be raised to our "conscious self", it must be brought to life and knowledge by our psychical capabilities.

The link to our self was interrupted by the trauma of our birth, the change in our physical and psychical economy.

The need of life wakes our ego to make an arrangement with the world possible. So the consciousness of our self is developed lying only on the surface of our unconscious self, but misinterpreted as to be our identity.

Graber thinks that linked with the origin of our unconscious self the great wonder of release happens, the homogeneous strength comes to life. "To become oneself" does not mean to deny the world, the body

or the abilities of consciousness but it means the wakening of our real self.

Graber: „... auch der Westen hat seit Jahrzehnten einen Weg zum Selbst entdeckt. Unentwegte verfolgen ihn beharrlich. Und er ist nicht weniger gangbar als der östliche. Es ist der Weg, den die tiefenpsychologische Psychotherapie geht, der Weg zur Erforschung und Wandlung des Unbewussten, das in oberen Regionen ichhaft ist, auch sehr konfliktreich sein kann und seinen Träger nicht nur in Träumen, sondern auch im wachen Leben in fortgesetzte Schwierigkeiten bringt, das aber in der Tiefe das unbewusste Selbst, unser Ureigenstes, unseren seelischen Kern, birgt.“ (Graber, Bd. I, S. 177)

Graber bekam zu dieser Sicht durch ein Wandlungserlebnis im Anschluss seiner ersten Analyse bei Dr. E. Schneider (1916/17) Zugang. Dieses löste eine tiefgreifende Wandlung aus, „daß ich sie als Erlösungs- und Glückseligkeitserlebnis und als den befreienden Wegfall von Ichstrebungen und Ichverhaftungen empfand und mich damit für lange Zeit allverbunden wie im Wesenhaften der Selbst-Verwirklichung erfuhr.“ (Graber, Bd. I, Vorwort). Diese Erfahrung bestimmte sein weiteres Leben und sein Werk.

Der Ruf aus dem eigentlichen Selbst – so Graber - ergehe an jeden Menschen in jeder Kultur. Die Wege dazu sind unterschiedlich, wie auch die Entfremdungen vom Selbst spezifische Sozialisationsergebnisse seien. Der Weg zum Selbst erfordere entsprechende Wege, wie sie bei uns dazu hervorgebracht werden. Dazu entwirft Graber Perspektiven.

Wenn wir von „Wegen zum Selbst“ sprechen, suggeriert dies, als wüssten wir bereits, was mit dem Ziel gemeint ist. Der Weg zum Selbst ist ein Entwicklungsweg, dieses zu werden: eine „Selbstverwirklichung“. Je mehr ich dieses geworden bin, schöpfe ich aus diesem Wissen. Wenn Menschen dieses Ziel verwirklicht haben, wie z.B. vom indischen Erleuchteten Maharshi angenommen wird (Zimmer, 1944, S. 173), ist „Selbst“ zu sein und es zu wissen ident:

Wissen als Sein im Herzen selbst. Da dies aber aus einer für uns nicht nachvollziehbaren Bewusstheit gesagt wird, helfen uns diese Aussagen für unseren Weg zum Selbst nur begrenzt.

So sind Erkenntnisse von Menschen hilfreich, die auf dem Weg zum Selbst sind. Wir können teilnehmen an deren Erkenntnissen, aber auch an deren Scheitern, wenn sie auf dem „Weg zum Selbst“ durch die eigenen Barrieren Irrwege gingen. In diesem Sinne ist der „Weg zum Selbst“ im Konzept von G. H. Graber eine der möglichen Annäherungen an das Selbst.

Kurzbiografie

Gustav Hans Graber (1893 - 1982) gehört zu den Pionieren der Psychoanalyse. Bestärkt durch die Erfahrungen, die er als Kinderpsychoanalytiker mit Kindern, ihren Fantasien und ihrer gesunden Entwicklung oder auch ihren neurotischen Störungen gesammelt hatte, vertrat er schon sehr früh die Überzeugung: Nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Entwicklung des Menschen ist von der Zeugung an über das intrauterine Dasein, der Geburt und der nachgeburtliche Reifung bis hin zum Tode nur als unteilbare Ganzheit zu betrachten und zu verstehen.

Während nahezu 50 Jahren arbeitete er im Alleingang am Ausbau und der Vertiefung der Psychoanalyse durch die Integration des unbewussten Selbst, d.h. des vorgeburtlichen Seelenlebens, des Geburtstraumas, und deren eminenten Einflüsse auf das nachgeburtliche Trieb- und Seelenleben. Diese Idee mit all ihren Implikationen begleitete ihn durch sein ganzes Leben, wurde aber lange Zeit als exotisch und abstrus abgelehnt. Erst in späteren Jahren erlebte er Bestätigung durch Kollegen, die sich mit dem gleichen Gebiet befassten. (vgl. Eichenberger, 2005)

G. H. Graber wurde 1893 (Schweiz) geboren. Not, ärmliche Verhältnisse und Zwietracht zwischen den Eltern belasteten den kränklichen Jungen schon frühzeitig. Als er 15 war, beging sein Vater

Selbstmord. Die Erfahrungen in seiner Kindheit blieben für ihn prägend. Er war nach innen gekehrt, zwiespältig in Beziehungen, sehr vorsichtig im Umgang mit Menschen.

1911 begann er eine Lehrerausbildung. Bei Ernst Schneider erfuhr er erstmals von der Psychoanalyse. Bei ihm absolvierte er 1916/17 seine erste Analyse, wo er im Anschluss daran das erwähnte Wandlungserlebnis hatte.

Es folgte 1918 der Einstieg ins Berufsleben als Lehrer und Wehrdienst, in dem er es zum Offizier brachte. Er absolvierte an der Universität in Bern das Studium Psychologie, Philosophie und Germanistik und schloss es 1923 mit einer psychoanalytischen Dissertation über „Die Ambivalenz des Kindes“ ab; erschienen 1924. Im gleichen Jahr veröffentlichte O. Rank „Das Trauma der Geburt.“

Die Zeit des Studiums war für Graber eine Zeit der Identitätssuche. Geistige Vorbilder wurden Nietzsche, Dostojewskij, Goethe, Carus, Buddha u.a. Mit Hesse stand er in Briefwechsel.

Eichenberger (2005): „Graber war ein Student, der bis zur Erschöpfung arbeitete und sich unheimlich viel Wissen aneignete, ein ruheloses, verzettelt Multitalent mit einem ausgeprägten Sendungsbewusstsein. Anfangs war er noch als Lehrer und Musiker tätig, um sich die Mittel zum Studium zu beschaffen. Nach einer frühen und glücklosen Heirat - die Frau beschrieb er als „schön, klug und reich“ - erlitt er einen nervösen Zusammenbruch, zog sich ganz allein in eine primitive Berghütte zurück und rang mit sich selber.

In dieser Zeit sah er sich noch vorwiegend als Dichter. Die Dichtung „Ardschuna“, die gleichzeitig mit dem Epos „Der Schöpfer“ in diesem Jahr entstanden ist, lässt erahnen, welches seine Probleme waren. Er fühlte sich hin und her gerissen zwischen seinem ausgeprägten Ehrgeiz und seinem Bedürfnis nach Anklammerung, Verschmelzung und Erlösung vom Ich. „Damals glaubte ich noch, das unbewusste Selbst im Du zu finden. Später ersetzte ich das Du durch den Begriff des bewussten Selbst“ (mündliches Zitat) Was Graber nach Bewältigung dieser psychotischen Krise empfunden haben mag,

hat Max Frisch in seinem Roman „Stiller“ treffend formuliert: Ich hatte die bestimmte Empfindung, jetzt erst geboren zu sein und fühlte mich mit Unbedingtheit bereit, niemand anders zu sein'. Graber kam durch dieses „Stirb und Werde“ zu sich selbst, konnte sich wieder in die menschliche Gemeinschaft einfügen und war in der Lage, mit Energie und Ausdauer sein Studium zu beenden.“ (Eichenberger, 2005)

Die 30er Jahre waren eine besonders fruchtbare Schaffensperiode. Er verfasste hunderte von längeren und kürzeren Rezensionen literarischer, psychologischer, psychoanalytischer und philosophischer Neuerscheinungen. Es entstanden umfangreiche Monographien. Hervorzuheben sei die Monographie über „Carl Gustav Carus, ein Vorläufer der Psychoanalyse“. Weiters: „Zeugung, Geburt und Tod“ (1930), wo er sich selbst Jung sehr nahe stehend begriff.

Er reiste häufig nach Deutschland, um mit Psychoanalytikern dort Kontakt aufzunehmen. 1929 verließ er die Schweiz und baute in Stuttgart als Existenz eine Praxis als behandelnder Psychologe auf. 1931-1933 zog er nach Berlin zur weiteren Ausbildung am Psychoanalytischen Institut. Er unterzog sich einer Lehranalyse bei Harnik, mit Kontrollanalyse bei Otto Fenichel und Kasuistik-Seminar bei Karen Horney und wurde Mitglied der Deutschen Psychoanalytischen Gesellschaft. In München absolvierte er anschließend bei Jucy Heyer-Grote eine Jungsche Lehranalyse. Er kehrte damit nicht Freud den Rücken, sondern dies – so Graber – entsprang seinem Erweiterung- und Bereicherungsbedürfnis.

Seine Nähe zu Freud blieb der Gestapo nicht unbemerkt. Unter zunehmenden politischen Druck verließ er 1943 Deutschland und kehrte in die Schweiz zurück. Hier gründete er mit Ernst Blum den Berner Arbeitskreis und das Institut für Tiefenpsychologie, das er bis 1971 leitete. Dieser Kreis war für die verschiedensten Ansätze offen.

1971 kam es zur Gründung der Internationalen Studiengemeinschaft für pränatale Psychologie (ISPP später ISPPM, als noch Medizin dem Titel hinzugefügt wurde), wodurch die Pränatale Psychologie einen interdisziplinären Rahmen bekam.

Ab 1971 zog sich Graber nach Bern zurück. In den letzten Jahren seines Lebens ging er vielseitigen Tätigkeiten nach. Er revidierte noch selbst die Herausgabe seiner Gesammelten Schriften. In der Osternacht des Jahres 1982 starb er im Alter von 89 Jahren.

Vom „unbewussten vorgeburtlichen Selbst“ zum „bewussten Selbst“

Im Gegensatz zu Freuds psychosexueller Entwicklungsperspektive interessierte Graber der Verkörperungsweg der Seele. Dieser umfasse die vorgeburtliche seelische Entwicklung, die nachgeburtliche Ambivalenzbildung, die Stationen der entfremdenden Identifikationen und die psychotherapeutischen Möglichkeiten, diese wieder aufzulösen, um in den Zustand des „bewussten Selbst“ zu gelangen. Diesen Weg verfolgte er in klassisch psychoanalytischer Denkweise⁸⁰.

Neben diesem psychoanalytischen Denken beobachten wir bei Graber noch ein anderes Denken und Erleben, das er mit seinem Wandlungserlebnis in Verbindung bringt. Dieses wird deutlich, wenn er von der ursprünglichen Ganzheit der Seele spricht und deren Streben nach der Einheit (Graber, Bd.1. S. 169 f); aus diesem Denken und Erleben schöpfen - im Besonderen - seine literarischen Schriften (Graber, Bd. 4). Hier wird ein Sendungsbewusstsein spürbar, das Erfahrene wieder- und weiterzugeben. Es sind anthropologisch-

80 In seinem Aufsatz: „Zeugung, Geburt und Tod“ (Grabaer, Bd.I) zeigt Graber, welchen genialen Zugang er zur Symbolik im Jungschen Sinne hatte. Hier veranschaulicht er, wie sich die biologisch-genetische Entwicklung der Seele in reicher Symbolik in markanten Stationen des Menschenseins ausdrückt.

spirituelle Aussagen. Diese beiden gegensätzlichen Denk- und Erlebnisformen bleiben in seinem Hauptwerk „Ursprung, Zwiespalt und Einheit der Seele“ als auffallende Brüche stehen.

In Anlehnung an C.G. Carus (Graber, Bd. 3, 13f) geht Graber von der ursprünglichen Ganzheit der Seele aus, dem „unbewussten vorgeburtlichen Selbst“, das im Prozess der Selbstverwirklichung zum „bewussten Selbst“ werden soll. „Die Verwirklichung dieses Zieles bedingt (aber) vorausgehende Einsicht, Einsicht vor allem in die intrauterine Entwicklung, in die nachgeburtliche Strukturierung unseres Trieb- und Seelenlebens, in den Aufbau unserer Persönlichkeit, in das Ineinander und Gegeneinander von Ich und Selbst, in die unbewussten Beweggründe des Verhaltens, wie sie uns in unseren Träumen offenbar werden und schließlich in die Zielstrebigkeit der Gesundung im umfassenden Sinn einer Heilung und Wiedergeburt.“ (Graber, Bd.1, S. 28)

Für die hier notwendige „vorausgehende Einsicht“ in die intrauterine Entwicklung erarbeitete er ein Entwicklungskonzept vom Ursprung an. Er leitet von den Funktionen und Formen der biogenetischen Entwicklung analog Funktionen und Eigenarten des Psychischen ab: Das lebensverwirklichende Aufbauprogramm in der menschlichen Urzelle sei im höchsten Grade „seelisch“. (Graber, Bd. 1. S. 34)

Das eigentliche Selbst, die Seele der Seele, sei von Anfang an vorhanden:

„Unsere eigentliche und wahre Seele ist das unbewusste Selbst, nämlich das im Mutterleib mit dem Körper gewachsene, vorgeburtliche Unbewusste, das uns in seiner harmonischen Einheit bis ins höchste Alter, ja bis zum letzten Atemzug - und nach manch religiöser Vorstellung auch darüber hinaus - erhalten bleibt.

Meine Auffassung vom unbewussten Selbst ist also eine biologisch und empirisch begründete und unterscheidet sich grundlegend von allen anderen, die bisher in der Wissenschaft bekannt wurden. Entschließen wir uns, das unbewusste Selbst, das vorgeburtliche Unbewusste, also unser seelisches Zentrum,

als die eigentliche Seele anzuerkennen, (...) finden (wir) auch den Schlüssel für das Verständnis des seelischen Verhaltens überhaupt: Aus diesem seelischen Zentrum strömen alle seelischen Kräfte sowohl in das Triebgeschehen wie in das unbewusste und bewusste Ich.

Sie erstreben letztlich nur eines: die Wiederherstellung der harmonischen Ganzheit des Seelischen, die mit der Geburt und der Bildung des Ich gestört wurde. Entsprechend dem Urdasein im Mutterleib, jenem »bedürfnislosen« Ruhen und Geborgensein im Fruchtwasser, erstrebt der Mensch im nachgeburtlichen Leben aus einem unbewussten Wiederholungszwang heraus, aus einer inneren Forderung, die Wiederherstellung dieser verlorenen Einheit, des verlorenen Paradieses - jetzt aber auf einer höheren Daseinsstufe der Bewusstheit, nämlich einem über das bloße Ich-Bewusstsein hinausgehenden Selbst-Bewusstsein.“ (Graber, Bd. 3, S. 58)

Dieser Zielzustand sei nicht zu verstehen, wenn wir nicht den Seelengrund, die eigentliche Seele begreifen. Dieses Wissen habe unsere Kultur verloren.

Ambivalenz und Zwiespalt des Ichs

Graber sah im geburtstraumatischen Geschehen die Störung der vorgeburtlichen seelischen Einheit, wodurch nachgeburtlich erst das Ich, die Ambivalenz und die entfremdenden Identifikationen entstünden. Sie gelte es zu erkennen und aufzulösen, um zum „bewussten Selbst“ zu gelangen. Diese Überzeugung motivierte ihn, dem Weg der entfremdenden Identifikationen in sorgfältiger Weise nachzugehen.

Der psychische Zwiespalt ergebe sich erst für die nachgeburtliche Seele. Mit dem dramatischen Wandel der physischen und körperlichen Ökologie bei der Geburt (Geburtstrauma) entstehe eine Barriere zur vorgeburtlichen Ganzheit.

In Therapien sei die Symbolik der Geburt häufig. Hier könnten Traumen der physischen Geburt in die Wiederholung drängen. Noch

häufiger seien solche Symbole aber das Wiedergeburtserlebnis einer seelischen Geburt: „Die Behandlung erweist sich also als eine Art Mutterleibssituation, als eine Wiederholung des intrauterinen Daseins und der darauf folgenden Geburt, so nämlich, als ob die eigentliche Geburt nicht zur Zufriedenheit des Individuums ausgefallen sei und nun endlich auch seelisch noch voll und ganz sich vollziehen müsste.“ (Graber. Bd. I S. 50)

Graber schließt daraus, daß sich die vorgeburtliche Ich-Organisation mit dem krassen ökologischen Wandel, der bei der Geburt stattfindet, nur schwer abfinden könne und Regressionstendenzen sich nach dem verlorenen pränatalen Dasein sehnten. Das gäbe dem Seelenleben ein neues Gepräge, für das der Geburtsakt wie auch das neue Dasein verantwortlich sei.

Das Erleben des Wechsels zweier völlig gegensätzlicher Lebensbedingungen sei „die tiefste Ursache zur Störung der Einheit des Seelenlebens und (führe) zur Bildung der Ambivalenz (Doppelwertigkeit). Die Gegensatzpaare Lust/Unlust, Subjekt/Objekt, Aktivität/Passivität sind von da an wirksam, und der ganze Fluss jeglichen Erlebens bekommt durch sie seine Richtung.“ (Graber, Bd.1. S. 52)

Das Ich werde gezwungen, eine Schutzhülle für den verlorenen Zustand aufzubauen. Es dränge sich der Gedanke auf, als ginge das Ich durch diesen Schutz mit der Außenwelt eine „imponierende Fiktion“ ein, „als ob es im Psychischen das frühere schützende »Außen«, den Mutterleib, ersetzen könnte.“ (Graber, Bd.1, S. 52)

Dadurch entstünde ein Grundcharakteristikum des Ichs. Dies äußert sich einerseits „im Begehren, Streben, Wollen des vorgeburtlichen Zustandes, eines Zustandes, wo nichts mehr begehrt, erstrebt, gewollt werden muss. Das bedeutet, dass das Ich das Ziel hat, sich selbst aufzuheben. Zugleich ist es aber auch bestrebt, sich selbst zu behaupten, zu stärken und dafür die neue Welt des leidvollen Daseins

zu überwinden, sei es durch Bemächtigung oder Vernichtung.“ (Graber, Bd.1, S. 52)

In dieser Organisation, die von regressiven wie auch progressiven Strebungen charakterisiert ist, bildet „sich neben dem mutterverbundenen unbewussten Selbst, als der fortdauernden eigentlichen Seele, eine neue Seelenregion: das Ich, das wie als Schale den Seelenkern umgibt.“ (Graber, Bd. 1. S. 55).

Körper-Selbst zwischen vorgeburtlicher Einheit und Selbstentfremdung

Die „selbst“-entfremdenden Identifizierungen beginnen schon bei der Körper-Ich-Bildung. Der im Vorgeburtlichen erlebte Körper sei eine Einheit mit dem psychischen Erleben gewesen. Er müsse nachgeburtlich erst wieder angeeignet werden. An diesem sei aber die vorgeburtliche Urverhaftung mit der Mutter gebunden. „Aber das Bestreben bleibt unerfüllbar. Ja, ein neues Trauma gesellt sich dazu: Der eigene Körper bietet sich nach der Geburt durch Unlustempfindungen als neues, abgelöstes und fremdartiges Objekt dar. Er scheidet aus dem vorherigen Einheits- oder Identitätserlebnis aus und muss mittels Identifizierung (Liebe) wieder »zu eigen« gemacht werden.“ (Graber, Bd.1, S. 98)

So komme es, „daß der Mensch schon früh von der großen tragischen Annahme ausgeht, alles mittelst der Identifizierungen ins Ich aufgenommene Fremde, der Außenwelt, als das eigentliche Seelische, also das Ichhafte, als das Wesentliche betrachtet und ihm verhaftet ist, während sein wahres Wesen tief verborgen im unbewussten Selbst ruht und nach der Befreiung strebt.“ (Graber, Bd.1, S. 100) Diese Selbst-Entfremdung setzte sich bei der Bildung der weiteren Ich-Differenzierung fort.

Es wird deutlich, wie wichtig es ist, die Entwicklung des Körper-Ichs als eine Ur-Identifizierung mit dem Körper, als ursprünglich erlebter und bemächtigter, d.h. zu eigen gemachter Außenwelt, zu begreifen.

Im Körper-Ich verdichtet sich die pränatale Befindlichkeit wie auch der dafür nachgeburtliche geschaffene Kompromiss über die Identifikation mit der Außenwelt. Im Geburtstrauma selbst ist die physiologische wie auch die psychische Not präsent, die zu dieser Ersatzbildung führte. Das konstituiert das „Ich als Widersacher“ des Selbst (Graber, Bd. 3, S. 60).

Graber darf hier nicht missverstanden werden, als werte er wie östliche Traditionen das Ich generell ab. Er stellt nicht die Ich-Fähigkeiten infrage, sondern wo sich das Ich durch seine Fähigkeit zur Reflexion eine entfremdete Identität schafft. Dazu Graber (Bd. 1, S. 27) „Der Mensch erliegt (dadurch) derart dauernd der tragischen Fiktion, das nachgeburtlich von der Außenwelt durch Identifizierung ins Ich aufgenommene Fremde als das eigentlich Seelische, d. h. das Ichhafte als das Wesentliche zu erleben, während das wahre Wesen im unbewussten Selbst auf Erweckung harret.“ Erkannt und erlebt kann es nur von den Möglichkeiten meines Ichs werden, wie dies auch C.G. Jung betont. Das „unbewusste vorgeburtliche Selbst“ soll in den psychischen Möglichkeiten erlebbar und bewusst werden (Zustand des „bewussten Selbst“).

Streben nach der Einheit der bewussten Seele“ (Graber, Bd.1. S. 169f),

Im letzten Abschnitt von „Ursprung, Zwiespalt und Einheit der Seele“ wird die Aufhebung der Ambivalenz, die Erlösung und die Einheit im bewussten Selbst beschrieben. „Sind die ambivalenten Ich-Kräfte wieder mit dem Urquell, dem unbewussten Selbst, als dem wahren seelischen Kraftzentrum verbunden, dann geschieht das Wunder der großen Befreiung, der Aufhebung des Ichs, und es erwacht das Leben der einheitlichen Kraftströmung aus dem bewussten Selbst.“(Graber, Bd.1. S. 171)⁸¹

⁸¹ Wir werden bei diesen Worten an Passagen in Dürkheims „Im Zeichen der großen Erfahrung“ erinnert. Auch dieser beschreibt ein überwältigendes Streben, wenn den Menschen die Kraft und das Wissen aus dem zentralen Kern berührt „In der Tiefe unseres Selbstes wirkt ein

Das nachgeburtliche Ich - wie immer es dem Selbst entfremdet sein mag - es speist seine Kraft aus ihm. Unbewusste Anteile im Ich, die – noch - die Botschaften aus dem Selbst empfangen können, sabotieren die „Ich-Identität“ auf vielerlei Weise. Graber (Bd.1, S. 175): Ob wir es wissen oder nicht, und ob wir uns spöttisch lächelnd abwenden: Wir sind alle fortwährend auf dem Wege zum bewussten Selbst. Das wandelbare Ich, dieses unserem wahren Wesen aufgesetzte Fremde, diese Maja, die wir uns von außen aneigneten, wird zwar immerzu vom Selbst angesogen, aber das Ich dreht und windet sich dauernd in Abwehr und äffischer Nachahmung. Es will seine Existenz nicht preisgeben. Ja, uns will scheinen, daß der Mensch - besonders der westliche - mehr noch auf der Flucht vor seinem Selbst ist als auf der Suche nach ihm.“

Wer aber vom einfältigen, krampfhaften »immer strebend sich Bemühen« aus dem Ich-Bewusstsein zum unbewussten Selbst, dem Urquell seines Wesens findet, der wird das Labsal des tausendfältigen und mühelosen Wirkens und Gelingens aus dem wahren Selbst-Bewusstsein erleben. Der Befreite ist seines Selbstes bewusst. Er ist aus der Hülle und Zwiespältigkeit seines Ichs wiedergeboren in sein ureigenes, sein wahres Wesen. Die Einheit der Seele wird ihm zum großen Erlebnis der Selbst-Verwirklichung“ (Graber, Bd. 1. S. 177)

Während des ganzen individuellen nachgeburtlichen Lebens bleibe das intrauterine Unbewusste, das „unbewusste Selbst“, als innere Erinnerung, die wie eine Quelle uns labt; dies auch durch die errichteten Ich-Barrieren hindurch. Das Ziel höchster Selbstverwirklichung sei nur möglich, wenn die Verbindung zum unbewussten Selbst wieder hergestellt wird. Dies bedeutet aber die

Agens, das alles, was wir sind, tun oder lassen, formt, übergreift, auswirgt, erneuert und richtet: Die Selbstverwirklichungsspannung des größeren Lebens, so wie es in unserem Wesen verkörpert ist (Dürkheim 1951,43). Der Mensch kann hier die „große Erfahrung“ machen, „daß das eigene Leben im Dasein gespeist und getragen, vorgeformt und gerichtet und zugleich geborgen und aufgehoben ist in der Seinsfülle, Ordnung und Einheit eines größeren Lebens, das unser kleines Leben durchwaltet und übergreift, (Dürkheim 1951,59).

psychische Überwindung der Geburts- und Todesangst. Und dazu scheint der Mensch in Not kommen zu müssen, dass er diese zuzulassen beginnt.

Graber entging nicht, mit dieser seiner Rückblendung auf den Ursprung des vorgeburtlichen Lebens und das Geburtstrauma immer wieder schockartige Wirkungen ausgelöst zu haben. Er meinte, dass mit dieser Perspektive die Psychoanalyse nochmals zu entdecken sei und dabei noch heftigere Widerstände zu erwarten seien. Es gehe nicht nur, das Wirken und die Dynamik des Unbewussten in der nachgeburtlichen Persönlichkeitsentwicklung aufzuzeigen, sondern um die Anerkennung der großen Bedeutsamkeit jener Urerfahrung des Lebens, des Intrauterindaseins und des Traumas der Geburt – Urerfahrungen, die jeder mache. (vgl. Graber, Bd. 1, S. 180)

Konsequenzen für die Psychotherapie

Es gehöre – so Graber - zum zentralen therapeutischen Geschehen, um diese Vorgänge in der Ich-Bildung zu wissen und die Identifikationen zu erkennen, um die Ich-Widerstände zu überwinden, die sich dem günstigen Ablauf der Behandlung entgegenstellen.

Im Behandlungsverlauf können die verschiedenen Entwicklungs- oder Verwandlungsphasen wieder zurückverfolgt werden wie z.B.: „Rückzug und Abkehr vom Ich als dem Niederschlag introjizierter Eltern und anderer Objekte, neue Zielsetzung in der Wandlung zum Eigenen, zum Selbst, dann der Widersacher, als Ich-Abwehr erkenntlich, ferner die schwere Aufgabe in der Überwindung des Ich-Widerstandes, dann Harmonisierung vom Selbst aus und schließlich ein neues Verbinden mit der Außenwelt, in die nun nicht mehr nur die introjizierten Objekte projiziert und damit stets auch draußen in derselben ewigen Wiederkehr erlebt werden, sondern mit einer neuen Außenwelt, die nun urtümlich, gleichsam auch aus ihrem Welt-Selbst, erlebt werden kann. So verstehen wir, daß, wenn das unbewusste 'Selbst in uns erwacht, damit auch die Projektion des Ichs in die

Außenwelt aufhört, und folglich auch die Welt als Selbst, als identisch, erlebt werden kann.“ (Graber, Bd.1, S. 149)

Die Auflösung entfremdender Identifikationen erfordert eine Strukturlockerung. Regressionsfördernde Methoden können dazu Hilfen sein. In Lebenskrisen wird diese erzwungen. Aber – so mahnt Graber - Erlösung kann nie durch Regression allein erreicht werden (vgl. Graber, Bd. 1, S. 177). Nur mit der Überwindung der unbewussten Urwiderstände könne man in die seelischen Tiefen absteigen, „wo sich die Schranken des Ichs aufzulösen beginnen und wo das Undifferenziert-Chaotische entsteht, aus dem - im Glücksfall - das Wesen, das Leben im bewussten Selbst, erwacht. (Graber, Bd.1. S. 29)

Erkenntnisse für die Transpersonale Psychologie und Psychotherapie

Von den Definitionen her legt die Transpersonale Psychologie ihr Augenmerk auf die Erforschung der Modi, Zugänge und Erfahrungen von bewusstseinsweiteren Zuständen. Ihr Ziel ist eine „Psychologie des Bewusstseins“. Und dies, was die Erkenntnisseite wie auch die damit verbundenen realitätsverändernde Wirksamkeit betrifft.

Ansätze der Transpersonale Psychotherapie erwarten mit der Annäherung an das Selbst eine heilende Kraft aus dem Inneren (Voughan, 1993), die Verwirklichung des Menschen, wie es im „eigentlichen Selbst“ angelegt ist.

Graber verfolgt beide Ziele. Für erstere fordert er eine Psychologie, die vom Ursprung her denkt und die Realität der Seele anerkennt (Graber, Bd. 1, S. 63). Die bewusstseinsweiternde Möglichkeit ergäbe sich, wenn die Selbstentfremdungen erkannt und wieder aufgelöst werden können.

In diesem Zusammenhang verweist er auf die Gefahren, die mit der Lockerung von entfremdenden Identifikationen verbunden sind. Dies

setze eine psychische Stabilität wie aber auch Regressionsfähigkeit voraus. „Psychisch stabil“ bedeutet hier, in sich so gefestigt zu sein, um die nachgeburtlichen Ichbildungen soweit sich auflösen zu lassen, um von der Kraftströmung aus dem eigentlichen (vorgeburtlichen) Selbst getragen zu werden. Für das nachgeburtliche Ich können das Todeserfahrungen sein, das Erleben der eigenen psychischen Auflösung.

Solche Phänomene sind auf dem „Weg zum Selbst“ bekannt. Anwärter für Schamanen gehen durch Nahtoderfahrungen, bevor sie ihre seherischen Fähigkeiten erwerben. Auch bei Mystikern wird auf ähnliche Erfahrungen verwiesen. N.D.Walsch (1997) oder E. Tolle (2004) u. a. beschreiben seelische Krisenzustände, ehe sie in die Bewusstseinsweiterung bzw. „Jetzt“-Erfahrung kamen.

Grabers Sichtweise läßt den gemeinsamen Nenner in solchen Zuständen erkennen. Werden „selbst“-entfremdende Ich-Schichten durch gezielte „Wege zum Selbst“ oder durch existentiellen Lebenskrisen überwunden, kann ein Jetzt-Bewusstsein als gesamt psychisch-körperliches Erleben erfahren werden.

Wenn solche Zustände dem Ziel des Strebens aus unserem eigentlichen Selbst entsprechen, wäre es verständlich, daß von „Rufern“ wie Walsch, Tolle u.a. eine Anziehung ausgeht. Der „Ruf aus dem eigenem inneren Selbst“ könnte damit in Resonanz kommen und eine Wehmut spürbar werden lassen, ein anderes Ufer zu erahnen, aber selbst – ohne entsprechende Begleitung – keinen Weg dorthin sehen zu können.

Es wird aber auch verstehbar, warum die Anleitungen, die in solchen Büchern gegeben werden, nur ein bescheidener Erfolg beschieden sein kann. Die „erleuchtende Krise“ kam für die Autoren selbst überraschend. Post festum schöpfen sie aus einem erweiterten Bewusstsein, können aber selbst nicht nachvollziehen, wie sie in diesen Zustand kamen.

Grabers Konzept geht über die Anliegen der Transpersonalen Psychologie hinaus. Ziel der Entwicklung sei ein qualitativ veränderter Bewusstseinszustand, der aus der Dialektik von Wissen aus dem inneren Selbst und Ichbewusstsein hervorgeht, ein „bewusstseins-erleuchtetes Selbst“. (Graber, Bd. 1. S. 184) Dieses speist sich energetisch aus dem Selbst und schafft ein dem Ichbewusstsein fremdes ganzheitliches Erleben und Erkennen. Dies ist das Ziel der verschiedenen Ansätze der Transpersonalen Psychotherapie.

Wissen um dieses Ziel, bedeutet noch nicht, dieses Ziel auch verkörpert leben zu können. Auch nicht, wenn die „einheitliche Kraftströmung aus dem bewussten Selbst“ überwältigend erfahren wird. Diese Zustände können meist nur kurz gehalten und im Zusammenhang mit meditativen Zuständen erfahren werden.

Graber erlebte den „Kraftstrom“, der von der Ganzheit der Seele in das Leben hinein strahlt. Sein Problem war, dieses Wissen und Erleben im Leben und vor allem in konkreten Beziehungen nicht verankern zu können. Er suchte es zuerst in einem Du, ersetzte es dann mit dem „bewussten Selbst“ (Eichenberger, 2005).

Er suchte danach wie ein Süchtiger. Er spürte ein Drängen zum Gipfel hin, dessen Licht ihn erfüllte. Sein Vorwort zu den Literarischen Schriften schließt er: „Oh! Wie ich ihn liebte und wie ich ihn fürchtete, diesen Gipfel! Wie ich mich sehnte, ewig oben zu stehen! Ach, so sehr, daß das brennende Denken an dieses nahe Ruhen im vollendeten Sein, mich den großen Narren, schmolz, daß ich (...) den langen, mühsamen Weg noch einmal zu gehen, noch einmal die ganze Lust des Überwindens von Leiden zu genießen. Mein Schaffen war Freude, war stilles Besinnen, war Bekennen, Bewusstwerden, wachen in göttlicher Kraft, war und blieb Weg zum Gipfel.“ (Graber, Bd.4, S. 9-10)

Die Probleme, mit denen Graber rang, sind in der Transpersonalen Psychotherapie bekannt. Es geht darum, das Wissen aus dem

eigentlichen Selbst zu „inkarnieren“. Dazu braucht es eine entsprechende Begleitung, die um das Selbst weiß und das bewusste Selbst lebt. Diese Begleitung sollte erkennen, welche Widerstände auf dem Weg zum Selbst inszeniert werden und das Streben nach dem „bewusste Selbst“ sabotieren.

Eine solche Begleitung hatte Graber nicht; und dies können auch die „Rufer der esoterischen Szene“ kaum sein. Östliche Traditionen wissen um das Gut von „Linienhalter“. Es sind Weise, die ihr Erleben und Erkennen aus dem eigentlichen Selbst schöpfen und damit andere in den Zustand des „bewussten Selbst“ begleiten können⁸².

Spiritualität als Vermeidung von Beziehung

Spirituelle Zustände können auch Fluchtbewegungen sein. In der Traumatherapie können wir beobachten, dass die Grundstörungsebene oft übersprungen und noch davor liegende „heile Welten“ aufgesucht werden. Charakterisiert sind diese durch Einserfahrung und Rettungsvorstellungen (Steiner, 1993; Hochauf, 2004). Solche Zustände können auch von Bewusstseinsweiterungen begleitet sein. Die Spiritualität wäre hier eine Abspaltungsposition und ist meist begleitet von einem Rückzug aus der mitmenschlichen Umwelt.

Im Bindungskonzept von Jakel (2004) werden erweiterte Bewusstseinszustände in solchen Positionen verstehbar. Diese können sich aus einer Rückbindung zum „essentiellen Selbst“ speisen. Jakel geht vom „bipolaren Selbst“ aus. Eine gelungene Selbst-Verkörperung wurzelt in einer essentiellen (auf das eigentliche Selbst bezogene) und interpersonellen Rückbindung. Missglückt die interpersonelle Bindung, ist das Individuum gezwungen, Überlebensstrategien durch „selbst“-entfremdende Anpassung an die mitmenschliche Umwelt zu entwickeln (im Sinne Laing „falscher Selbstsysteme“). Es bleibt auf sein essentielles Selbst rückgebunden.

⁸² Graber wusste darum. Er veranschaulichte dies in seinem Märchen „Die Sprache des Lebens“ (Bd. 4)

Ein solches Individuum kann ein Wissen um sein eigentliches Selbst bewahren und seine Kraft zum Überleben daraus beziehen. Er hat - möglicherweise - auch ein erstaunliches Wissen um den Ursprung und das Ziel seines Daseins. Es lebt dieses aber nicht inkarniert, bringt es nicht in eine Ich-Du-Beziehung.

In der mystischen Tradition weiß man um diese Fallen. In der Transpersonalen Psychotherapie bzw. in der esoterischen Bewegung sollte diesem Aspekt noch mehr Augenmerk geschenkt werden.

Individueller und kollektiver Weg zum „bewussten Selbst“

Auf dem Weg vom „vorgeburtlichen unbewussten Selbst“ über die Auflösung des „selbst“-entfremdenden Ichs zum „bewussten Selbst“ sind zwei Extreme zu überwinden, die sich als Hemmnisse einstellen können, wenn ein Pol dominant ist.

Wir finden die beiden Extreme auch als kollektive Ausformung einerseits in der Introversionslastigkeit des Ostens, die im Selbst aufgehen möchte und das Ich infrage stellt; und die Extroversionslastigkeit des Westens, die die Möglichkeiten des Ichs überbewertet und ihren Ursprung aus den Augen verloren hat.

Wie sich das „Ich als Widersacher zum Selbst“ im Individuellen gebärdet, so erleben wir es kollektiv beängstigend in irrationalen Formen westlichen Leistungsdenkens und Fortschrittsglaubens. Evolutionsbiologisch gesehen ist die Entwicklung des Ichs ein noch „junges Experiment“ der Evolution (Crisan, 2005), dessen Ausgang noch nicht absehbar ist. Im Moment ist es dabei, seinen eigenen Biotop zu zerstören. Der Zulauf, den östliche Erlösungslehren heute verzeichnen, könnte bedeuten, dass wir uns intuitiv an Betrachtung dieser Bedrohung auf dem kollektiven Individuationsweg von dort Entwicklungsbegleitung holen.

Auch das risikoreiche Experiment der Evolution mit diesem noch jungen Ich ist eingebettet im kollektiven Weg zum „bewussten

Selbst“. Einer Rückbesinnung auf das Entwicklungswissen introvertierter Kulturen könnte Überlebenswert zukommen. Wir dürfen uns kollektiv von derselben weisen Basis begleitet wissen, aus dem der einzelne auf seinem Weg zum „bewussten Selbst“ seine Lenkung und Kraft bezieht.

Literatur:

- Crisan, H. (2005). Graber Reloaded. Zum evolutionsbiologischen Sinn einer pränatalpsychologischen Teleologie. In Reiter, A. (Hrsg.), Vorgeburtliche Wurzeln der Individuation. Heidelberg Mattes Verlag.
- Dürkheim, K.-F. (1951). Im Zeichen der großen Erfahrung. München: Otto-Wilhelm-Barth-Verlag. Im Erscheinen.
- Eichenberger, E. (2005). Leben und Werk von Gustav Hans Graber (1893 - 1982). In Reiter, A. (Hrsg.), Vorgeburtliche Wurzeln der Individuation. Heidelberg Mattes Verlag. Im Erscheinen.
- Graber, G.H. (1976). Gesammelte Schriften. 4 Bände. München: Goldmann.
- Hochauf, R. (1999). Imaginative Psychotherapie bei frühtraumatisierten Patienten. *Int. J. of Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine*, 11, 503-517.
- Jakel, B. (2004). Pränatale Wurzeln menschlicher Bezogenheit. In Janus, L. (Hrsg.) Pränatale Psychologie und Psychotherapie. Heidelberg: Mattes Verlag. 37-58.
- Steiner, J. (1993). Orte des seelischen Rückzugs. Pathologische Organisationen bei psychotischen, neurotischen und Borderline-Patienten. Stuttgart: Klett.
- Tolle, E.(2004). Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen. Verlag Bielefeld.
- Vaughan, F. (1993). Heilung aus dem Inneren. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Walsh, R.N. Vaughan, F. u.a. (1987) (Hg). Psychologie in der Wende.
Rowohlt: Hamburg.

Zimmer, H. (1944). Der Weg zum Selbst. Rascher: Zürich.

Vita:

Psychoanalytiker, Psychotherapeut, Lehre, Forschung, Publikationen:
Klinische Psychologie, Pränatale Psychologie, Kunst und Therapie,
Transpersonale Psychologie

Kontaktadresse:

A.Univ.Prof. Dr. Alfons Reiter
Hellbrunnerstraße 34
Fachbereich Psychologie der
Universität Salzburg.
A-5020 Salzburg
alfons.reiter@sbg.ac.at

Der bipolare Weg zum Selbst- pränatale und bindungstheoretische Aspekte

Barbara Jakel

ABSTRACT

Es wird ein Modell des bipolaren Selbst als ein Ergebnis der therapeutischen und spirituellen Praxis vorgestellt, welches beide Selbsterfahrungswege in ihren Implikationen zusammenfasst. Die Bedeutung der Verkörperung des Selbst im östlichen und westlichen Menschenbild bezieht sich auf den Prozess der Individuation, wobei zwischen dem Essenziellen (transpersonalen) und Interpersonellen Selbst zu unterscheiden ist. Das Modell des bipolaren Selbst erfasst beide Selbstbegriffe in ihrer Funktion und Signifikanz.

Die bindungstheoretische Perspektive focussiert hier das Zusammenwirken der essenziellen und der interpersonellen Bindung im prä- und postnatalen Lebensabschnitt. Die Interpersonelle Bindung etabliert sich bereits im pränatalen Bindungsraum (J. Raffai, pränatale Bindungsanalyse) durch die Qualität der Mutter- Kind-Beziehung. Wenn diese versagt, greift das Selbst auf die Essenzielle Bindung (transpersonales Selbst) zurück, um den bindungslosen Zustand zu vermeiden. Das Wahre Selbst (Ch. Bollas: Idiom) bekommt also eine Entwicklungschance, wenn das menschliche Individuum auf der Suche nach der Bezogenheit entweder eine positive Mutter-Kind Beziehung verinnerlichen konnte oder eine spirituelle (essenzielle) Bindung erfahren hat.

Wenn wir das Selbst als unsere Kernidentität definieren, dann entfaltet sich diese bipolar durch Bezogenheit. Die spirituelle Erfahrung fungiert so gesehen als die fundamentalste Ressource auf dem Wege der Verkörperung, da sie die primären Wunden, innerhalb der menschlichen Bezogenheit erfahren, relativieren kann. Die Frage, die der Vortrag zur Diskussion stellt, ist, welchem Selbst-Begriff, welcher Bindungsart (der essenziellen oder interpersonellen) die Priorität im Prozess der Selbstverwirklichung gegeben werden soll?

Abstract

The model of Bipolar Self will be presented as a fruit of psychotherapeutic and spiritual Selfrealisation process with all their implications. The significance of Self-Embodiment within the eastern and western system of believes is related to the individuation process of life, whereby it is to differentiate between the Essential (transpersonal) and Interpersonal Self. The model of Bipolar Self implies both definitions of Self in their function.

From the view of the attachment theory it is necessary to see the Essential and Interpersonal Bonding as an expression of the human need to relate from the very beginning of life. The Interpersonal Bonding will be established within the prenatal space which depends of the quality of the prenatale relationship between mother and child. If this relationship does not function, then the Self tries to attach to its transpersonal dimension, which is called Essential Bonding.

Therefore the lack of bonding (objectlessness) will be removed.

The True Self (called by Ch. Bollas the Idiom) gets its chance to unfold, providing that on his search for relatedness the human individual could internalise a positive quality of mother-child relationship or to experience a spiritual (essential) bonding.

If we define the Self as our core-identity, then it will be elaborated due to relatedness. From this point of view the spiritual experience may function as a fundamental resource on the way of Self-embodiment, because it can heal the primary human wounds. The relevant question will be discussed which kind of Self or which quality of bonding (trans- or interpersonal?) is most significant for the Selfrealisation process.

Hypothesen:

Das Selbst kann nur in Bezogenheit verkörpert werden

Das Selbst ist unsere einzigartige Kernidentität, auch Idiom genannt (Bollas, 89)

Es entwickelt sich in der Dualität durch die Bindung an Essenz und Erde (Boadella,98)

Essenz- spirituelle Bezogenheit
 Erde- menschliche Bezogenheit

Das Selbst entfaltet sich auf bipolarem Weg: in essenzieller und interpersoneller Bezogenheit

Die essenzielle und interpersonelle Bindung bilden zwei Pole der Selbstintegration

Die Bindung an Essenz führt zu Entwicklung des transpersonalen oder essenziellen Selbst, das auf der Identifikation mit dem spirituellen Kern basiert

Die Bindung an Bezugspersonen führt zu Entfaltung des objektbezogenen Selbst, der auf Introjekten basierenden Identität

Die Entwicklung des menschlichen Idioms verläuft über die Verankerung auf dem spirituellen und Beziehungsvektor

Der spirituelle Weg zum Selbst führt über die Transzendenz der Bindungen, wogegen der objektbezogene Weg die emotionale Transformation von Beziehungserfahrungen beinhaltet

Die essenzielle Bindung stärkt das transpersonale Vertrauen. Sie relativiert die frühesten Defizite im Urvertrauen

Das Selbst hat pränatale Wurzeln: essenzielle und interpersonelle Bindung

Die pränatale Psychologie nimmt an, dass sich die Suche nach Bezogenheit bereits im pränatalen Raum etabliert. In meinem Beitrag definiere ich die Suche nach Bezogenheit als einen Grundstein auf dem Weg zum Selbst .

Es ist unumstritten, daß ohne gelungene Symbiose keine Loslösung von der Mutter-Kind- Dyade möglich ist.

Übertragen wir dieses Konzept ins Vorgeburtliche, so stellt sich die Frage nach der Qualität der pränatalen Bindung, deren Kern eine unbewusst verlaufende Kommunikation zwischen Fötus und seiner Mutter ist.

Die pränatale Basis der menschlichen Bezogenheit muss daher repräsentanz-vermittelt sein, da sie das affektive Band im intrauterinen Raum widerspiegelt. Die pränatale Bindungsanalyse (Raffai, 96) berichtet von den enormen Einflüssen des intrauterinen Mutterrepräsentanten als einer Summe internalisierter und vermutlich im transgenerationellen Muster übertragbaren pränataler Erfahrungen des Menschen.

Die pränatale Zeit des Menschen wird jedoch nicht nur von den Bindungserfahrungen auf der interpersonellen Achse beeinflusst. Die primäre Matrix des menschlichen Bewusstseins bildet höchstwahrscheinlich nicht nur die interpersonelle Bindung als Ausdruck der Beziehungsfähigkeit der Mutter, sondern auch eine essenzielle Bindung.

Versagt die bindungsschaffende Kraft in der intrauterinen Kommunikation, scheitert die interpersonelle Bindung, greift der Fötus auf das essenzielle Selbst zurück. Eine besondere Form von Bindung entsteht, die aus tiefen pränatalen Regressionen und meditativen Versenkungen bekannt ist; primäre Seins- Zustände, eine tiefe existenzielle Verbindung mit der spirituellen Identität. Auf diese Weise kann die fötale Integrität aufrechterhalten und die fundamentale Körper-Geist-Spaltung verhindert werden.

Die Attribute dieses scheinbar bindingslosen Zustandes kennt man aus tiefen regressiven Zuständen, die als Umkehrung ins transpersonale Erleben, Reversion oder Selbst- Transzendenz bezeichnet werden. Sie werden besonders sichtbar in Körperregressionen und subjektiv erlebbar in Meditation, sie können aber auch Begleiterscheinungen dissoziativer Zustände sein.

Erhält das pränatale Kind das Recht, sich im Mutterleib zu inkarnieren, ist die Mutter fähig, es als ein eigenständiges Wesen zu

wahrzunehmen, dann werden die Chancen für die Selbstverkörperung des Individuums gegeben.

Versagt aber die bindungsschaffende Kommunikation im pränatalen Bindungsraum, so entsteht ein sehr hohes Risiko der Traumatisierung des Fötus im Sinne eines Bindungstraumas.

In diesem Falle bedeutet das Trauma den bindungslosen Zustand fundamentaler psychischer Isolation.

Das Ausbleiben elementarer Bindungsprozesse müsste sich ähnlich wie beim Schocktrauma auswirken, wo dem Fötus auf der intrapersonalen Ebene eine totale Ich- Desintegration droht.

Bipolare Selbstregulation des pränatalen Traumas

Je nachdem, mit welchen Bindungserfahrungen der intrauterine Raum gefüllt ist, so - könnte man sich vorstellen- reagiert der Fötus; mit einer emotionalen Überflutung, die in eine existenzielle Leere führen könnte, d.h. in einen unverwurzelten Zustand der fundamentalen Spaltung. Die natürlichen Trauma- Bewältigungsstrategien beinhalten den Flucht- oder/und Kampfreflex. Was für Möglichkeiten der Selbstregulation hat ein Embryo oder ein Fötus? Es wird darauf angewiesen sein, sein rudimentäres Körperselbst zu dissoziieren, was eine Körper- Geist-Spaltung zur Folge haben muss. Es ist anzunehmen, dass es zum Übergang auf regulierende transpersonale Ebenen kommt, wodurch die Körperselbst-Integrität erhalten werden kann.

Es findet eine Rückbindung an das essenzielle Selbst statt, die das fötale Überleben auf Kosten der Spaltung sichert. Wenn man therapeutisch mit Körperregressionen arbeitet, beobachtet man den Zustand der Erstarrung defensiver Art.

Von den Berichten über Nah-Tod-Erfahrungen, sowie von Schocktrauma-Erlebnissen ist es bekannt, dass es einen Übergang vom Normalbewusstsein zum transpersonalen Erleben gibt.

Die motorische und sinnliche Aktivität wird vom Bewusstsein abgekoppelt, was zu einer Distanzierung vom konkret physischen Erleben führt. Mit dem ausserkörperlichen Erleben wird eine grosse Menge Informationskapazität freigesetzt: die Verarbeitung erfordert einen Rückzug vom Körper- und Ich-Bewusstsein. Es eröffnet sich ein Zugang zu einem Bewusstseinszustand, wie er während einer tiefen Versenkung und in der pränatalen Regression erlebt werden kann.

Wenn z.B. bei Yoga- Übungen die Körperaktivität willentlich gedämpft wird, um in Kontakt mit den höheren Bewusstseinszuständen zu treten, so geschieht dies mit Hilfe von Verlangsamung der Atem- und Herztätigkeit, bis sich ein ausserkörperlicher Zustand einstellt.

Auch in der mystischen Versenkung geht die Verbindung zum Körper verloren, sie ist einer tiefen Ohnmacht ähnlich.

Die Erfahrbarkeit transpersonaler Ebenen ist also ein Erfahrungsfaktor nicht nur bei willentlichem Rückzug aus dem Körper, sondern vor allem bei spontanen Entkörperungserlebnissen; diese können auch an ein Trauma gebunden sein.

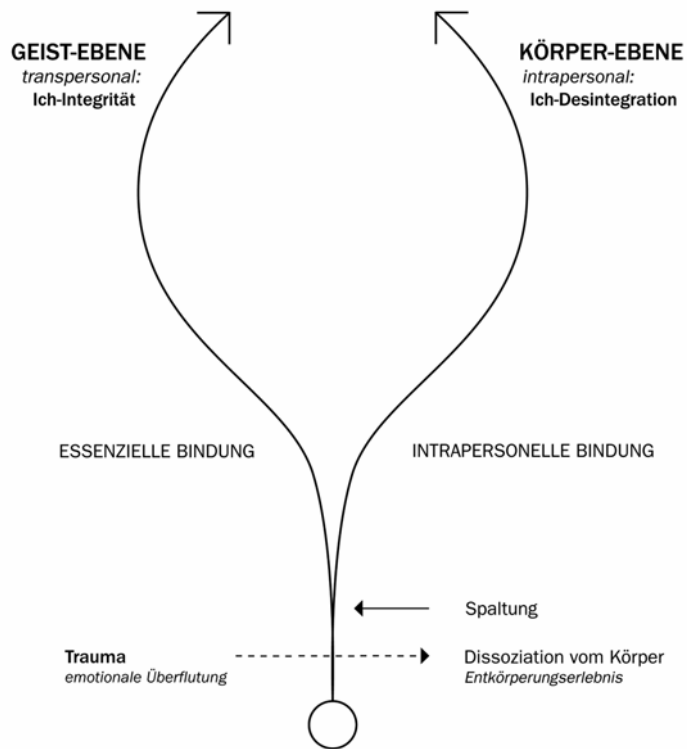


Abb. 1 Trauma und transpersonales Erleben

Durch das Schocktrauma kommt es zur emotionalen Überflutung des Organismus, die einen tiefen Spaltungszustand in der psychosomatischen Identität bewirkt.

Es kann sich ein Entkörperungserlebnis einstellen, wobei das normale Ich-Bewusstsein vom Körper abgekoppelt wird. Das bewirkt eine Ich-

Desintegration. Die intrapersonelle Bindung, die für das Gefühl der persönlichen Integrität sorgt, kann auf der emotional-körperlichen Ebene nicht mehr aufrechterhalten werden. Zwecks organismischer Regulation übernimmt diese Funktion die transpersonale Ebene, wo ein Gefühl der Ich-Integrität noch existiert.

Von der intakten transpersonalen Ebene aus geht an den Körper sozusagen die Rückversicherung, dass das Individuum als ein Ganzes noch heil ist. Es entsteht eine Bindung existenzieller Art.

Die psychotherapeutische Praxis zeigt, dass mit dem pränatalen Trauma sehr oft ein verdrängtes transpersonales Erlebnis verknüpft ist.

Ich stimme hier mit Ole Vedfelt (2000) überein, dass der Verdrängung des regulierenden transpersonalen Erlebnisses Ängste zugrunde liegen können, denn die Erinnerung daran aktiviert auch das abgespaltene Trauma!

Durch pränatales Trauma wird jedoch nicht nur das transpersonale Erleben aktiviert. Es ist anzunehmen, dass die Erinnerung daran als Ressource lebenslang gespeichert bleibt.

Es ist sehr wahrscheinlich, dass aus früh traumatisierten Menschen später spirituelle Sucher werden, um so zu ihrer primären Ressource zurückzufinden.

Sie haben nicht das Licht, nicht die Klänge des pränatalen Raumes vergessen, nicht das Strömen der kosmischen Lebensenergie in einem zeitlosem Raum! Von tiefer Sehnsucht erfüllt suchen sie die primärste aller Sicherheiten, die essenziellste aller Bindungen- die Symbiose mit den Tiefen des Selbst, das auf seiner extraterinen Wanderung Mühe hat, das Trauma der Urtrennung - die existenzielle Ent- Bindung zu bewältigen.

Der kosmische Ton wird in der Stille der Meditation wiedergehört, das Licht, das mit Leichtigkeit das schwere Dasein erfüllt, in einer

meditativen Versenkung wiedererlebt, das Strömen der kosmischen Energie in manchen Yoga- Asanas wieder gespürt, und das reine Bewusstsein des körperlosen Daseins im Samadhi oder Nirwana - Erlebnis wiedergesucht...

Daher ist die Erschaffung einer Rückverbindung an die spirituell-pränatale Ressource von grosser Bedeutung- denn der Uterus ist ein existenzieller Bindungsraum, in dem der erste Kontakt mit einem anderen menschlichen Wesen stattfindet, wo aber auch der primäre Schmerz entstehen kann. Das pränatale Trauma kann also effektiv spirituelle Ebenen aktivieren.

Stellen wir uns die Frage, ob etwas Ähnliches passiert, wenn der Fötus keine positive Mutterbindung erfährt?

Das Urtrauma der Ablehnung kann unmöglich vergessen werden.

Das extrem niedrige Selbstwertgefühl, daraus resultierend, könnte durch eine geglückte menschliche Beziehung geheilt werden- die interpersonelle Bindung.

Wenn menschliche Beziehungen schon vorgeburtlich gescheitert sind, dann heilt die essenzielle Bindung- der Kontakt zur spirituellen Welt, wo das fötale Selbst keiner Bedrohung, keiner Vernichtung ausgesetzt ist, wo es sich nicht einsam, sondern geborgen fühlt.

Es verankert sich in seiner existenziellen Identität.

Es spürt seine spirituelle Verwurzelung und diese öffnet sein Herz.

Von der Empfängnis zur Verkörperung: der bipolare Weg des Selbst

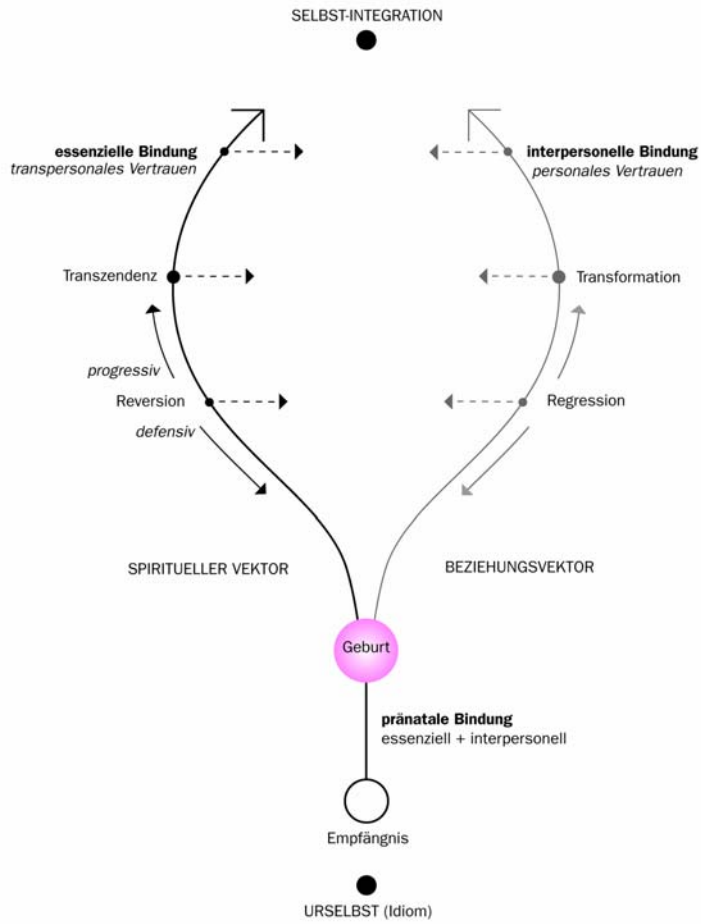


Abb. 2 Der bipolare Weg zum Selbst

Folgende Abbildung zeigt die Entwicklung und Signifikanz der essenziellen und interpersonellen Bindung vom pränatalen Zeitraum an. Also zurück in den Schoß aller Dinge, wo das fötale Selbst noch im Zustand der Reversion existiert. Die Reversion wird als Umkehrung in das pränatal- transpersonale Erleben beschrieben. Im Gegensatz zur persönlichen Erfahrung der Regression hat sie noch unpersönlichen, zeitlosen Charakter- es ist eine primäre Erfahrungsmatrix der menschlichen Identität.

Es ist wesentlich, zwischen einer defensiven und progressiven Reversion zu unterscheiden. Diese Zustände können sowohl während einer spontanen oder induzierten Regression z.B. in der Therapiesituation auftreten, als auch in einer meditativen Versenkung erlebt werden.

Die defensive Reversion ist eine Tendenz, sich ins Pränatale zurückzuziehen, um menschliche Bindungen und die eigene Individuation zu vermeiden- ein Verharren in den Attributen des fötalen oder gar embryonalen Seins.

Die progressive Reversion ist ebenfalls eine Tendenz, sich ins Pränatale zurückzuziehen, um von dort aus Kraft zu schöpfen- um eine neue persönliche Emergenz (Entstehung höherer Seinsstufen) zu erleben.

Die erste regressive Tendenz:

Das Individuum kultiviert Isolation, was die Frucht des Traumas pränataler Ablehnung zu sein scheint. Direkte Zustände des Eins-Seins werden nicht wirklich erlebt, wenn ja, dann kann es zu einer Überflutung durch das traumatische oder spirituelle Erlebnis kommen, welches immer einen dissoziativen Aspekt hat, weil der Kontakt mit dem Organismus nicht intakt ist.

Den depersonalisierten Geisteszuständen geht vermutlich die Erfahrung pränataler Bindungslosigkeit, einer Geist-Körper-Spaltung voraus.

Den Zustand defensiver Reversion beherrscht ein folgendes Bild:

- vegetativer Spannungszustand
- sehr flache Atmung
- Haltung des Zurückziehens im pränatalen Sinn

- unlustvolle Körperempfindungen- der Körper wird als fremd empfunden
- entrückter, distanzierter Geisteszustand
- emotionaler Stau
- das Gefühl der Defragmentierung und Depersonalisation

Die Aussagen lauten oft: „Ich bin nicht wirklich da, es gibt mich nicht“

Die zweite *regressive* Tendenz ist symbiotischen Charakters.

Sie kann eine progressive, nährnde Funktion haben. Im diesem Fall geht es um Verschmelzung, aus der heraus ein Wachstum entsteht. Das Erleben kann einen extatisch- freudigen Charakter haben, da der Kontakt mit dem Organismus intakt ist..

Zu beobachten ist:

- Empfindung eigener pulsatorischer Identität
- vegetativer Entspannungszustand
- Fähigkeit zu atmen
- Haltung der Verbundheit (intra- und extraorganismisch)
- lustvolle Körperempfindungen
- klarer Geisteszustand
- vertieftes emotionales Erleben
- die Empfindung von Augenblicken der Selbst-Integration, oft mit Aussagen verbunden:
„Ich bin da, es gibt mich“

Es liegt auf der Hand, dass beiden Arten des Erlebens unterschiedliche pränatale Erfahrungen zugrunde liegen. Die Abbildung zeigt also die Bedeutung sowohl der essenziellen als auch der interpersonellen Bindung schon während der pränatalen Zeit. Versagen menschliche Beziehungen, wird die Sehnsucht nach einer essenziellen Bindung , nach der Spiritualität aktiviert.

Die menschliche Entwicklung beinhaltet nicht nur die **emotionale Transformation** sondern auch die **spirituelle Transzendenz**. Die Transzendenz charakterisiert eine bewusste Distanzierung vom emotionalen Erleben. Die Transformation steht für die Identifikation

mit den eigenen Emotionen. *Es sind zwei Möglichkeiten zu früh entstandene Verletzungen des Menschen zu heilen.*

Hat das Trauma zu tiefe Wunden hinterlassen, hilft die spirituelle Transzendenz- eine Haltung der Nicht- Anhaftung. Deswegen hat die spirituelle Ressource schon im pränatalen Raum eine bindungsschaffende und daher heilende Kraft. Das führt zur emotionalen Regulation der intrauterinen Bindung. Versagt die bindungsschaffende Abstimmung zwischen Mutter und Kind schon vorgeburtlich, kann ein Rückzug in die Selbstbezogenheit erfolgen. Was ich unter existenzieller Kommunikation verstehe, ist der fundamentale Zustand von „Essential Alloness“ (existenzielle Verlassenheitsdepression vorpersönlicher Art), was R.D. Winnicot, (1988, S.132) folgendermassen beschreibt:

„ Before aloneness is unaliveness... The experience of first awakening gives the human individual the idea that there is a peaceful state of unaliveness that can be peacefully reached by an extreme of regression“.

Für Winnicot ist das ein transitorischer Zustand, welcher nicht durch Einsicht oder Introspektion erreicht werden kann. Wenn man mit diesen tiefen Regressions- oder Seins-Zuständen arbeitet oder diese selber erfahren hat, dann begegnet man der Urerfahrung, von R. Laing (72, 94) als Transzendenz des Selbst bezeichnet. Es ist ein Kontakt mit der geistigen Identität, ein Hineinschlüpfen in den eigenen existenziellen Kern zur Vermeidung der fundamentalen psychischen Isolation oder existenzieller Bindungslosigkeit.

Die Bindungsrepräsentanz dieser Identitätserfahrung hat also transpersonalen Charakter und ist daher als der spirituelle Vektor des menschlichen Idioms zu definieren. Der Beziehungsvektor des Idioms etabliert sich im pränatalen Bindungsraum durch die Mutter - Fötus Kommunikation. Der Fötus verankert sich referenziell. Natürlich werden sowohl die spirituelle als auch die Mutterrepräsentanz internalisiert und können so entweder unser Ressourcenpotenzial bilden, oder aber unsere primären Bindungsdefizite ausmachen.

Die dunkle Nacht der Seele



Bild 1

Eine Klientin von mir fiel immer wieder in den Zustand einer schweren existenziellen Depression, die als ein Ausdruck des Traumas der Urtrennung zu interpretieren war. Ihre pränatal-spirituelle Ressource war - nicht nur in Krisenzeiten- die geistige Welt der Engel. Sie beschäftigte sich leidenschaftlich mit dem intuitiven Schreiben mit ihren Schutzgeistern. Das war ihre essenzielle Bindung. Ihre Seele sah sie als einen Schmetterling, der jederzeit den Körper verlassen kann, um so in die wahre geistige Heimat zurückzukehren (s.Fall-geschichte in: Jakel, 2000).

Offensichtlich gibt es ein Zwischenstadium der Existenz, wo kein wirkliches Herauskommen aus dem Mutterleib stattfinden kann, wo die extrauterine Welt mit ihren Bindungen kaum akzeptiert wird.

Es geht um das Gefühl irdischer Heimatlosigkeit neben enormer Sehnsucht nach spiritueller Heimat. Die Beschäftigung mit den religiösen oder spirituellen Praktiken führt nicht aus dem geistigen Uterus hinaus, sondern hat eine Schutzfunktion. Der Schmerz der Urtrennung verhindert die Verkörperung im sozialen Uterus. Die existenzielle Wiedergeburt kann nicht gelingen, wenn die Not des geburtlichen Existenzwechsels, ein Steckenbleiben in zwei Welten, noch immer empfunden wird. Die Folge dieser existenziellen Verweigerung könnte ein Zustand kosmischer Fötalisierung werden. Das transpersonale Erleben wird mystifiziert und zum Lebensziel erklärt- es zählt nur die Transzendenz, und nicht die Transformation des emotionalen Lebens.

Das Klammern an der Aussergewöhnlichkeit der transpersonalen Erfahrung führt zu einer passiven Einstellung zur Entwicklung eigener Autonomie. Ich habe Suchende gesehen, die über Jahre an ihren spirituellen Praktiken festgehalten haben, ohne diese für die eigene Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen, eine Lebensart des spirituellen Narzissmus.

Existenzielle Entscheidungen, menschliche Bindungen einzugehen, werden vermutlich je nach Qualität der pränatalen oder perinatalen Erfahrungen unbewusst getroffen. Positive Erfahrungen einer Einheit mit der pränatalen Mutter bewirken tiefe Verbindung mit dem Selbst. Daraus könnte sich eine intrauterine Form der Spiritualität symbiotischen Charakters entwickeln. Die pränatale Erfahrung des psychischen Kontaktes mit der Mutter kann zur Basis gesunder, in die Persönlichkeit integrierter Spiritualität werden. Negative Erfahrungen drücken den existenziellen Schmerz der Trennung von der Mutter aus- und begünstigen eine Geist-Körper-Spaltung.

Als eine Form der Bewältigung kann sich die Tendenz zur schizoiden Spiritualität geistig-intellektuellen Charakters entwickeln, weil das Erleben der pränatalen Einheit zwar im Bereich der Sehnsucht, jedoch nicht der tatsächlichen Erfahrung liegt.

Transpersonales Erleben als Selbstregulationsmechanismus

Die spirituelle Dimension der pränatalen Existenz ist offensichtlich das selbstregulative Potenzial des Organismus, bereits vorgeburtlich entstandene Defizite und Wunden auf transpersonaler Ebene zu heilen. Michel Odent, der Begründer sanfter Geburt, betont die Fähigkeit des Organismus, zwischen den archaischen Stammhirnstrukturen und den entwicklungsgeschichtlich jüngeren des Neocortex Brücken zu schlagen. Die funktionelle Gegensätzlichkeit des Stammhirns und Neocortex zeige sich beim Geschlechtsverkehr, Geburt und Stillen, wo neocortikale Bremsen den Zugang zu den Zuständen des Einsseins negativ beeinflussen können.

Archaische Stammhirnstrukturen existieren sozusagen im Zustand der Spaltung von der neocortikalen Aktivität. Die verbindende Funktion übernimmt das limbische System, das tiefe Schichten der Temporallappen umfasst. M.Odent geht auf die Ergebnisse der EEG Forschung ein, die das Wesen mystischer Empfindungen untersucht. Wenn physiologische Mechanismen zur Veränderung des Bewusstseins versagen, greife die intraorganismische Regulation ein. Ich zitiere:

„Was das Bedürfnis nach Transzendenz, den Sexualtrieb und den Überlebenstrieb angeht, ist die entscheidende Dichotomie nicht zwischen den Hemisphären, sondern die zwischen den älteren, tieferen Hirnstrukturen und den entwicklungsgeschichtlich neueren“ (Odent, S. 104).

Könnte die Rückbindung an das essenzielle Selbst infolge der pränatalen Spaltungsprozesse einen Übergang auf jene Hirnstrukturen bedeuten, welche das transpersonale Erleben ermöglichen?

Individuation: Bildung des bipolaren Selbst

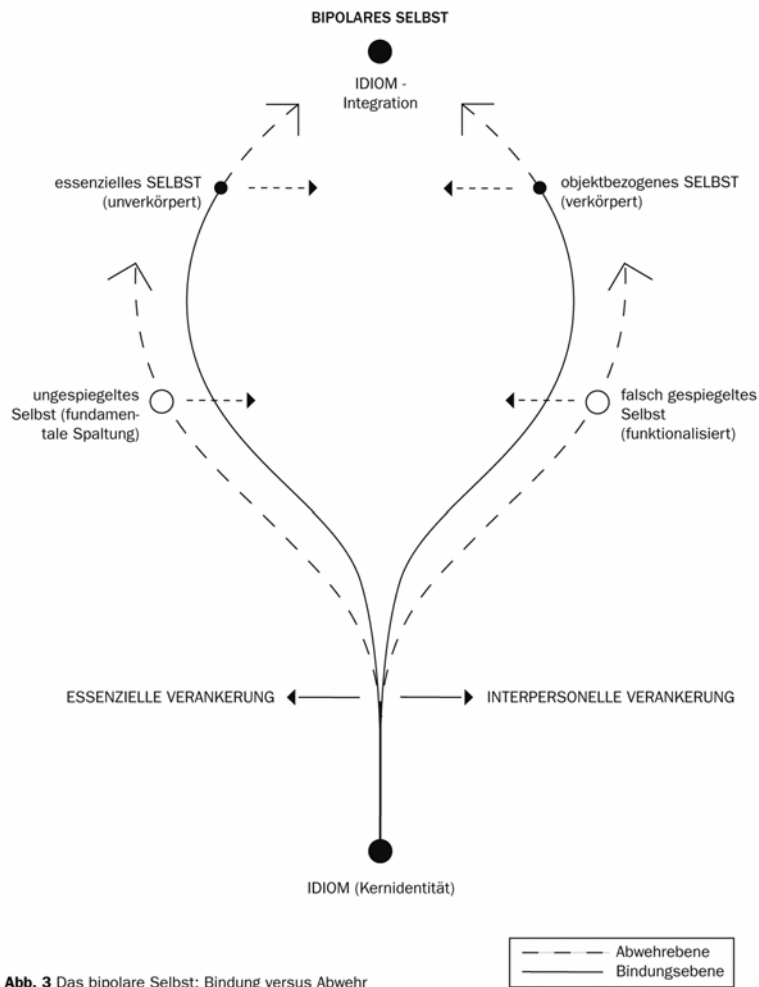


Abb. 3 Das bipolare Selbst: Bindung versus Abwehr

Die nächste Grafik zeigt den Individuationsprozess mit Berücksichtigung seiner pränatalen Wurzeln. Wir sehen die identitätsbildenden Vektoren des Idioms im entwicklungsgeschichtlichen Kontext. Da die Suche nach Bezogenheit zur Bildung von Repräsentanzen führt, können wir vom Modell eines bipolaren Selbst sprechen.

Die menschliche Individuation gipfelt in der Integration des Idioms. Auf der Bindungsachse (durchgezogene Linie) manifestieren sich zwei Verläufe: die Bindung an das essenzielle Selbst über die essenzielle Verankerung und die Bindung an das objektbezogene Selbst über die interpersonelle Verankerung.

Auf der Abwehrebene (unterbrochene Linie) werden falsche Selbstsysteme sichtbar. Im Beziehungsvektor des Idioms entwickelt sich das falsche Selbst im Sinne Winnicots, welches durch inadäquate Spiegelung durch defizitäre Mutterrepräsentanz entstanden ist. Hier erfuhr der Mensch eine Beziehung im Dienste der Anpassung an das falsche Selbst. Er braucht jetzt eine adäquate Resonanz auf seine idiomatische Existenz, um eine befreiende Bindung zu erleben. Seine Individuation hat zum Zweck die fesselnde Bindung zugunsten der Selbst-Differenzierung zu verlassen.

Auf der Abwehrachse der Selbstbezogenheit sehen wir den fundamentalen Spaltungsprozess einer ungespiegelten Kernidentität. Die essenzielle Verankerung ist gescheitert- das Individuum kultiviert existenzielle Isolation und damit die Beziehungslosigkeit. Es braucht dringend eine Einladung in die Objektwelt, da seine psychische Geburt dramatisch gescheitert ist. R.D. Laing spricht hier vom geteilten oder entkörpernten Selbst. Es ist ein Zustand defensiver Transzendenz.

Auf der Bindungsachse der Selbstbezogenheit erlebte das Individuum eine progressive Transzendenz und bleibt an das essenzielle Selbst gebunden. Es sind meist spirituelle Menschen mit ausgeprägter essenzieller Bindung. Zur psychischen Geburt fehlt ihnen dennoch

nicht selten die Erfahrung der interpersonellen Verankerung- der Selbsterkenntnis durch den Anderen.

Auf der interpersonellen Ebene entwickelt der Mensch seine Selbstkohärenz und Autonomie, doch auf der spirituellen kann seine Kernidentität erkannt, entwickelt und kreativ ausgedrückt werden. Der Weg zum Selbst gipfelt in der Entdeckung eigener Kreativität, die ein Ausdruck des Idiompotenzials ist. Der Psychoanalytiker Neville Symington (93) verwendet dafür den Terminus „Lebensspender“. Die Verbindung zum „Lebensspender“ aktiviert die Kräfte der Bestimmung (Bollas, 89: „forces of destiny“) und beschleunigt den „destiny drive“- den positiven Bestimmungs-trieb. Die narzistische Option als die Folge der frühen Bindungstraumata könnte sogar – nach Symington- zugunsten des inneren Lebensspenders aufgegeben werden. Wenn wir bindungstheoretisch denken, so besteht schon sehr früh die Möglichkeit, eine lebensspendende Bindung einzugehen, sei sie personaler oder transpersonaler Art! Die Abwehr dieser mächtigen Ressource muss das Individuum in ein grundexistenzielles Dilemma stürzen, das E. Fromm () als die Wahl zwischen der Existenzweise des Seins oder Habens beschrieben hat. Die Dichotomie der menschlichen Selbstverkörperung drückt sich in der Erfahrung der bipolaren Bezogenheit aus. Es ist ein kontinuierlicher Prozess der Bindung versus Abwehr.

Kasuistik

Ich präsentiere jetzt eine Kasuistik des Individuationsprozesses einer Klientin, Marina, Alter 30, seit über 1,5 Jahr bei mir zweimal wöchentlich in Therapie. Marina lebte seit einigen Jahren arbeitslos, begann jedoch eine Ausbildung in Kunsttherapie und wechselte oft ihre Beziehungen. Sie kam nach 7 Jahren Bemühung ihrer Eltern um ein Kind extrem untergewichtig per Kaiserschnitt zur Welt. Sie litt besonders stark an Separationsängsten. Bei jeder Art von Trennung kam das dramatisch in ihrem Symptom zum Ausdruck (Trichotillomanie, Migräne). Sie kam zu mir kahlköpfig und in einem

noch immer unverwurzelten Zustand, trotz einiger Jahre Therapie. Sie hatte Suizidversuche hinter sich. Sie äusserte den Wunsch ihr extrem niedriges Selbstwertgefühl und ihre Depressivität zu bessern und zeigte die Bereitschaft zur Arbeit an der aktuellen Liebesbeziehung, die sie behalten wollte (was als die innere Bereitschaft eine Bindung aufrechtzuerhalten gedeutet werden könnte).Im bildnerischen Ausdruck imponierte die pränatale Symbolik mit spirituellen Inhalten, speziell im Zusammenhang mit ihrem Beziehungsleben. Auch ihre Individuationsträume waren Indikatoren für den Verlauf unserer therapeutischen Bindung im Kontext ihres Entwicklungsprozesses. Die Anamnese zeigte schwere Grenzüberschreitungen in der Eltern-Kind-Beziehung, wie Misshandlungen, sexuelle Missbräuchlichkeit, schwere Bestrafungen, wie Einsperren und andere gravierende Einengungen der kindlichen Autonomie. Die Klientin reproduzierte die Opfer- Täter Dyade nicht nur im Beziehungs- und Arbeitsleben, sondern auch in der Körpersymptomatik. Auf der Abwehrebene zeigte sie eine starke Spaltungstendenz- ein unzureichend gespiegeltes Selbst, jedoch mit einer enormen Sehnsucht nach Bezogenheit und einem Zugang zum essenziellen Selbst.

Wir arbeiteten an ihrer Erdung im Sinne der Erschaffung eines guten Mutterbodens oder einer versorgenden Plazenta. Die Übertragungsebene nennt Stanley Keleman, ein Pionier der Körperpsychotherapie, Plazenta- Embryo-Uterus- Ebene. Der Klient dringt in den Therapeuten ein, nistet sich in seinem Inneren ein, und zwingt ihn zum Austragen.

Ich spürte die Einnistung auf energetischer Ebene als vegetative Identifikation (W.Reich) nicht nur während er Settings, sondern auch aus räumlicher Entfernung. Dieses Phänomen ist bei pränatalen Störungen nicht selten- der Klient kommuniziert mit dem Therapeuten wie im Uterus mithilfe von Körperempfindungen und knüpft zu ihm eine Art energetische Bindung.In Krisenzeiten spürte sie sich nicht mehr im Körper und wollte sterben. Wir vereinbarten Notrufe, damit diese Kommunikation auf eine reifere Entwicklungsstufe kommt. Ihre dissoziative Tendenzen

verschwanden allmählich. Sie träumte von dem Hochzeitskleid ihrer Mutter, in dem sie sich gefangen fühlte hat, aus dem sie dringend hinausschlüpfen wollte. Ein Hochzeitsschleier, den sie nicht wollte, verhüllte ihren kahlen Kopf. Sie schien die Identifikationen mit dem falschen Selbst der Mutter langsam abzubauen. Anschliessend sah sie sich in einem Traum als Taucher in einen reissenden Lebensfluss eingetaucht, zu dessen Überqueren bereit.

Auf dem interpersonellen Vektor etablierte sich langsam eine korrektive Objektbeziehung pränataler Art, bis die Klientin über ihre Geburtsträume symbolisch einen Übergang ins extrauterine Leben zu schaffen schien. Nun erlebte sie sich in Träumen im Wasser, das ihr immer weniger Angst machte. Sie wurde bereit, ein eigenes Hochzeitskleid anzuziehen, um nach einer gefährlichen Wasserfahrt im Inneren des Erdreiches, ins gelbe Licht einer Kapelle eingetaucht, ihre Trauung vorzunehmen, bzw. als Zeugin dabei zu sein. Eine Bindung mit der Mutter Erde wurde so initiiert

In einem nächsten Traum sah sie mich in einer Yoga-Stellung mit einer positiven Bindungsfigur aus ihrer Kindheit zusammen. Sie freute sich über die seelische Gemeinschaft mit mir über die Verbindung mit ihrem Kindermädchen. In ihrer Anwesenheit, vor einer Kirche sitzend, wurden wir von einem Priester feierlich gesegnet. Der Prozess ihrer Idiomentfaltung konnte so initiiert werden, da sie die Bezogenheit mit mir auch auf der essenziellen Ebene eingegangen ist

Nach einem 3/4 Jahr Therapie relativierte sich auch ihre Entwurzelungsproblematik. Ihre Haare sind nach vielen Jahren wieder nachgewachsen und- ungeachtet der Rezidive- fing sie an ins Leben zu gehen.

Ihre Opfer- Täter Dyade scheint einen pränatalen Ursprung zu haben. Die essenzielle Verankerung ging jedoch nie wirklich verloren und wurde in der therapeutischen Bindung reaktiviert. Es ist durchaus denkbar, dass Marina eine positive intrauterine Bindung korrektiv

verinnerlichen konnte. Daraus liesse sich erklären, warum die Kreativität zur Transformation der Störung in so kurzer Zeit gewachsen ist.

Die Geschichte ihrer Selbstentwurzelung drückt sich noch immer in starken Tendenzen zur Symptomerhaltung. Der Schmerz beim Ausreißen der Haare lässt sie ihre Geschichte in der Opferrolle lebendig spüren. Er ist der Zeuge postnatalen Traumas, aber auch der Beweis existenzieller Verzweiflung über die fundamentale Isolation im Mutterleib, einer unbewusst abgelehnter und nicht ausreichend gespiegelten Kernidentität.

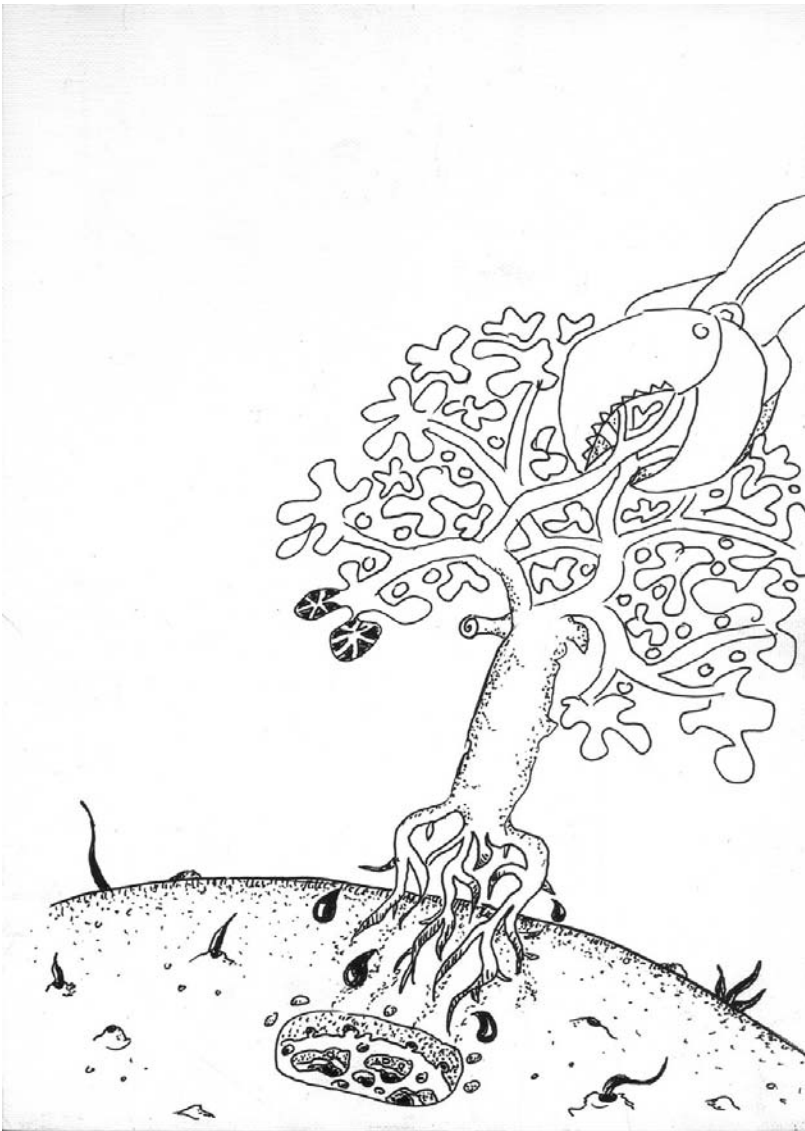


Bild 2: Lebensbaum

Hier ein Symbol für die Misshandlung ihrer Lebenskraft, ein eindrucksvolles Dokument der Entwurzelung. Wir sehen die riesige Pincette- ein Instrument zur Erhaltung ihres fortwährenden selbstdestruktiven Widerstandes gegen das Leben.



Bild 3: Engel

Ihre Liebesbeziehung kommt hier im spirituellen Erleben zum Ausdruck- die Zustände des Einsseins symbolisiert das tief über die Erde schwebendes Engelspaar. Ein Bild enormer Sehnsucht - ein unverkörpertes Selbst auf der Suche nach Bezogenheit.



Bild 4: Kapelle

Hier ein eindrucksvolles Dokument ihres Durchbruchs. Das Bild repräsentiert die Essenz ihres Traumes über die spirituelle Trauung im Erdinneren. Wir erkennen ein Sich-Bekennen zur Bezogenheit im Licht der Traungskapelle, doch draussen lauert noch immer die Gefahr, mit dem Trauma der Entwurzelung(Lava, drei schwarze Haare) konfrontiert zu werden.

Zum Behandlungskonzept: Spiritualität und Psychotherapie

Was für das Behandlungskonzept impliziert die Theorie des bipolaren Selbst?

Wie kann man einen Klienten auf dem spirituellen Vektor der Bezogenheit unterstützen?

In der therapeutischen Haltung geht es um die essenzielle Spiegelung der Klientin. Es impliziert die Bereitschaft, auf die frühesten Bindungsdefizite korrigierend zu antworten. Für die Klienten auf dem Vektor der Selbstbezogenheit geht es um eine überzeugende Einladung zur interpersonellen Bindung. Gleichzeitig ist es nötig, das essenzielle Selbst (die spirituelle Bindung) als die Quelle ihrer Kraft und Kreativität im lebensgeschichtlichen Kontext zu würdigen.

Es geht zuerst um die Etablierung einer haltenden Beziehung pränataler Qualität. Die Therapeutin wird damit zur symbolisch austragenden Mutter; sie gibt ihre Erlaubnis zur Einnistung und ist in der Rolle einer resonierenden Gebärmutter/Plazenta um eine ausreichend gute Symbiose bemüht. Zur gleichen Zeit beinhaltet der therapeutische Kontakt eine differenzierte existenzielle Spiegelung der Klientin. Es hat eine identitätsbildende Funktion. Es geht um die Bildung guter Körperselbstgrenzen, was dissoziativen und Spaltungstendenzen entgegenwirkt, sowie um die Bereitschaft zur Ablösung, die sich in der Förderung der Autonomie der Klientin zeigt. Auf diese Weise wird die fortschreitende Bindungsfähigkeit zur Basis der Selbstverkörperung.

Die Förderung der bipolaren Identität bildet den Kern der Behandlung.

Sie wird gemeinsam entdeckt, indem sowohl der Klient, als auch der Therapeut eine essenzielle Bindung auf der Ebene des wahren Selbst eingehen. Da der psychotherapeutische Prozess die Arbeit an der Abwehr zum Zweck hat, führt der Weg zu emotionaler Transformation über den Abbau von Introjekten (Identifikationen). Die sinngebende Spiegelung der Existenz, sowie Förderung der Autonomie der Klienten bilden die personale Erfahrung auf dem Vektor der Objektbezogenheit.

Auf dem Vektor der Selbstbezogenheit wird die transpersonale Erfahrung als der selbstregulative Heilsfaktor anerkannt und gefördert. Jene traumatische Bindungserfahrungen, die zu fundamentalen Spaltungsprozessen beigetragen haben, können über den Weg der Transzendenz relativiert werden. Es geht um die Gegenüberstellung: spirituelles Potenzial versus Bindungstrauma. Da regressive Prozesse transpersonale Erfahrung beinhalten können, ist es wichtig, sie in ihrer Funktion therapeutisch zu erkennen und zu differenzieren. Beim progressiven Verlauf haben wir mit selbstregulativen Prozessen in Ressourcenfunktion zu tun. Die Wahrnehmung des eigenen Kernselbst, des inneren Lichtes der Persönlichkeit, verankert das Individuum in seiner essenziellen Identität. Dadurch wird das transpersonale Vertrauen (Belschner, 1999) etabliert, welches die Basis des essenziellen Selbst bildet.

Die Defizite im personalen Vertrauen, der Basis einer geglückten primären Bindung, können dagegen auf dem Beziehungsvektor des Idioms, in der therapeutischen Bindungsarbeit, korrigiert werden. Es geht um die zentrale Aufgabe, die Klienten von ihrer Abwehr gegen die Bezogenheit gerichtet, zum Ressourcenpotenzial zu führen. Diese kann auch transpersonale Abwehr sein, wenn der Klient seine Spiritualität dazu benutzt, um seine psychische Geburt zu verhindern. In diesem Fall sprechen wir vom Urwiderstand, einem transitorischen Zustand zwischen zwei Existenzweisen.

Das Trauma des geburtlichen Existenzwechsels könnte durch die geglückte menschliche Bezogenheit überwunden werden. Versagt diese, bleibt das Selbst auf der Stufe der totalen Abwehr gegen das postnatale Dasein gefangen. Die therapeutische Beziehung und Arbeit werden vom existenziellen Konflikt beherrscht: die embryonische/fötale Dual-Einheit versus Individuation. Dies bildet den Kern tiefgreifender Übertragungen im therapeutischen Prozess, deren Auflösung die Auseinandersetzung mit dem Urwiderstand bedeutet. Der Therapeut wird unbewusst vom Klienten als eine transzendente Bindung gesucht, um der Urangst im Dienste der Total-

Regression zu entgehen, aber auch, um mit seiner Hilfe psychisch geboren, bzw. existenziell wiedergeboren zu werden.

Den Kern des therapeutischen Prozesses bildet einerseits die Erschaffung einer transpersonalen Beziehung, andererseits einer interpersonalen Bindung, wo das unerkannte Selbst von seiner Urangst befreit werden kann. Therapeutin vermittelt daher zwischen der Achse der Selbstbezogenheit und der Objektbezogenheit. Sie ankert und erdet, entdeckt und fördert das Idiom der Klienten und initiiert so die Bezogenheit. Auf diese Weise verkörpert sich das bipolare Selbst in der Verbindung von „Erde“ und „Essenz“ (Boadella, 1998).

Literaturhinweise:

- Belschner, W., Galuska, J. 1999. Empirie spiritueller Krisen- Erste Ergebnisse aus dem Projekt Rescue. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 5, 78-94.
- Boadella, David: 1998. Essence and ground: towards the understanding of spirituality in psychotherapy. In: *Int. J. of Psychoth.*, 3, 29-49
- Bollas, Christopher. 1989. *The forces of destiny. Psychoanalysis and human idiom.* London
- Jakel, Barbara. 2000. Spirituelle Aspekte in der Körperpsychotherapie, Teil 2: Glaube, Körper, Identität. In: *E&Ch*, 21 .65-98
- Jakel, Barbara. 2001. Bipolar self: body psychotherapy, spirituality and bonding-searching for identity, in: *Int. J. of Psychoth.*, 6/2, 115-133
- Laing, R. D. 1969. *Das geteilte Selbst.* Köln 1994
- Odent, Michel. 1999. *Die Wurzeln der Liebe.* Düsseldorf 2001
- Raffai, J. 1996. Der intrauterine Mutterrepräsentant. In: *Int. J. of Prenat. Psych. And Med.* 8/3, 357-365
- Symington, Neville. 1993. *Narzissmus.* Giessen 2002

Winnicott, D.W. 1995. Vom Spiel zur Kreativität. Stuttgart

Vedfelt, Ole. 2000. Bewusstsein: Grundlagen, Theorien, Entwicklungen. Düsseldorf und Zürich

Vita

Mag. Phil. Barbara Jakel, Integr. Gestalttherapeutin, Körperpsychotherapeutin, Lehrtherapeutin für Kunsttherapie (freie Praxis in Wien). Jahrelange Auseinandersetzung mit Yoga, Meditation und Glaubenskonzepten. Vortragstätigkeit und Publikationen zum Thema Bindung, Spiritualität und Psychotherapie, sowie pränatale Psychologie (ISPPM). Mitglied des Int. Redaktionsbeirats der Zeitschrift „Energie&Charakter“.

Kontakt:

e-mail: b.jakel@aon.at

Home-Page: www.psychotherapie.at/jakel