

Klaus Lang

Transpersonale Psychotherapie – ein kombinierter bottom-up und top-down-Ansatz

Klaus Lang

Zusammenfassung: Die vertikale Transformation in den transpersonalen Bewusstseinsraum hinein, die beim derzeitigen Stand der Evolution für immer mehr Menschen ansteht, bedarf behutsamer Unterstützung. Es wird aufgezeigt, dass eine transpersonale Psychotherapie, die sich am Widerstand des sich als getrennt erlebenden Ich orientiert, hierbei eine wichtige Hilfestellung geben kann. Der Focus der Arbeit liegt dabei auf einem immer tieferen Zulassen der Erfahrung in diesem Augenblick und dem rückhaltlosen Betrachten dieser Erfahrung aus transpersonaler Perspektive.

Schlüsselworte: Vertikale Transformation, grüner Sumpf, Bottom up, Top down, Widerstand.

Erste Annäherung

Ken Wilber hat ein integrales Modell der Evolution des Bewusstseins entwickelt, das von einer Entwicklung des Bewusstseins in Stufen von der präpersonalen über die personale hin in die transpersonale Ebene ausgeht und damit Psychotherapie und spirituelle Entwicklung in einen eingängigen Zusammenhang bringt. Die Entwicklung von einer Stufe zur nächsten nennt er vertikale Transformation. Jeder dieser Entwicklungsschritte ist, wenn er gelingt, immer einerseits durch Differenzierung und andererseits durch die Integration des alten auf einer höheren Ebene gekennzeichnet (vgl. dazu Wilber 2001, 107ff, Lang 2003, 43 ff). Während sich personale Psychotherapie in ihren verschiedenen Ausrichtungen mit der Aufarbeitung von unabgeschlossenen Gestalten, der Integration abgespaltener Persönlichkeitsanteile, mit dem, was an den verschiedenen Drehpunkten des Entwicklungsspektrums möglicherweise schiefgegangen ist und die weitere Entwicklung hemmt, kurz mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt, liegt der Schwerpunkt der hier vorgestellten transpersonalen Therapie darin, die vertikale Transformation in den transpersonalen Bereich hinein zu begleiten.

Meine Überlegungen gehen aus von der wohl berechtigten Kritik Wilbers an der, wie er es ausdrückt, pathologischen Seite der Postmoderne (vgl. dazu Wilber 2002) in der er darauf hinweist, dass die postmoderne Avantgarde in ihrer Art die Welt und sich selbst zu sehen, dazu neigt narzisstische Züge zu pflegen. Nach Wilbers Ansicht besteht deshalb die Gefahr, dass die Entwicklung hin zu den transpersonalen Dimensionen jenseits des Ego im „grünen Sumpf“ (die pathologische Seite des grünen Meme, der postmodernen Phase der Entwicklung in der Sprache von Don Becks spiral dynamics) stecken bleibt. Diese Auffassung äußert Wilber unter anderem in einem Gespräch mit Andrew Cohen (Cohen und Wilber 2003, 41ff), auf das ich mich im folgenden immer wieder beziehen werde. Für mich stellt sich die Frage: Wie kann eine transpersonale Therapie aussehen, die sich dieser Problematik bewusst ist und eine wirkliche Hilfestellung bei der vertikalen Transformation des Bewusstseins vom personalen in den transpersonalen Raum anbieten will.

In Bezug auf Psychotherapie gipfelt Wilbers Kritik in der Aussage: „Doch das Problem ist, dass Therapeuten im Grunde genommen Zuhälter des Samsara sind. Sie wollen am egoistischen Selbstbezug festhalten und bewirken, dass man sich mit sich selbst gut fühlt.“ (vgl. Wilber 2003, S.40). Zunächst ginge es zwar darum, in der Psychotherapie das Selbstwertgefühl aufzubauen, aber dann müsse das Selbst und die egoistische Selbstachtung wirklich, wirklich, wirklich vollständig losgelassen werden. Worauf Wilber hinweist ist nach meinem Verständnis, dass es ab einem bestimmten Punkt in der Bewusstseinsentwicklung keine friedliche Koexistenz von personaler Psychotherapie und ernsthafter vertikaler Transformation in den transpersonalen Bewusstseinsraum hinein mehr

geben kann. Bis dahin haben beide Ausrichtungen ihren Platz, es gilt die Entwicklung der personalen Stufen der Entwicklung zu unterstützen, Hindernisse an den Drehpunkten zu beseitigen, um den Evolutionsprozess in Richtung Transpersonales Bewusstsein voranzubringen. Diese Entwicklung und Reifung muss passieren, bevor dauerhaft transpersonale Bewusstseinspfade betreten werden können. Das Ego muss zumindest einigermaßen reif sein, bevor es wie ein reifer Apfel losgelassen werden kann. Transpersonale Therapieansätze können während dieses Prozesses situationsadäquat zum Einsatz kommen, Fragen nach dem Sinn, nach dem woher und wohin des Lebens begleiten, sie können Einblicke unterstützen, vorübergehende Gipfelerfahrungen ermöglichen und dabei helfen, sie einzuordnen und zu verarbeiten.

Ein Paradigmenwechsel steht an

Ab diesem Punkt, oder wahrscheinlich ist es mehr ein Bereich, eine Zone, wenn die personale Problematik mehr oder weniger intensiv bearbeitet wurde, geht es aus meiner Sicht darum neue Wege zu beschreiten. Es ist nicht so, dass alle persönlichen Themen geklärt und gelöst wären, aber es ist an der Zeit aufzuhören, andauernd um das eigene Ich zu kreisen. Es gibt eine Phase in der Entwicklung des Bewusstseins, wo ein Paradigmenwechsel stattfinden muss: Von der Idee der Ich-Findung, der Selbst-Verwirklichung loszulassen, von der Idee, dass dieses Ich etwas erreichen könnte.

Was aber stattdessen? Für den, der *Seinserfahrungen* gemacht hat, temporäre Einblicke in die Bewusstseinsräume jenseits des Ego bekommen hat, geht es jetzt darum, das als richtig erkannte wirklich und konsequent ins Leben zu bringen: In Beziehungskonflikten, im Berufsstress, in Zuständen des sich trostlos und verlassen föhlens den Mut zu haben, das Eis, das an schönen Tagen so einladend glänzt, in schwierigen Zeiten auch wirklich zu betreten. Loszulassen von den Scheinsicherheiten der Ego-Verhaftung. Die Welt der Erscheinungen nicht nur in Feiertagsreden als solche zu erkennen, sondern mitten im Verwickeltsein, mitten in der Dunkelheit, dem schwachen Schein des Lichtes des Wissens zu folgen. Wenn man sich beispielsweise an dunklen und kalten Wintertagen in Geföhlen von Beklommenheit und Einsamkeit wiederfindet, sich nicht auf das Pferd des verzweifelten, kämpfenden Ego zu setzen, sondern schlicht Zeuge zu sein und sich dem Geschehen hinzugeben.

Dieser Paradigmenwechsel meint nicht transpersonale Therapie als Unterstützung und Bereicherung der Ich-Entwicklung, nicht als Ergänzung im Sinne der Ganzheitlichkeit oder um die Therapie vielleicht effektiver zu gestalten, sondern transpersonale Therapie als Unterstützung auf dem Weg weg von der Idee eines separaten Ichs, dem es gut gehen soll, das dem Schmerz aus dem Wege geht, das alles tut, um seine Wünsche zu befriedigen und zu bekommen was es will. Der Focus richtet sich auf den Zeugen, der dies alles als äußerlich, als in diesem Sinne nicht „wesentlich“ erkennt. Ich meine dieses Ehrlich- und Unbestechlichsein mit den Strategien und Volten des kleinen Ich, das versucht Anerkennung, Aufmerksamkeit und Liebe zu bekommen und dafür fast alles zu tun bereit ist.

In dieser Phase der Entwicklung, in der sich nach meiner Beobachtung immer mehr Menschen befinden, geht es um einen Sprung. Es geht um ein Ernstmachen, um ein Abschiednehmen von alten schmerzhaften und trotzdem lieb gewonnenen Ritualen wie Selbstmitleid, wie mir geht es schlecht und Du bist schuld, wie ich muss mich anstrengen, damit ich lieb gehabt werde usw. Es geht im Sinne der Evolution des Bewusstseins um eine vertikale Transformation des Bewusstseins und nicht um ein es sich gemütlich machen in einem relativen Frieden, den man möglicherweise nach vielen Jahren der Therapie und Selbsterfahrungsworkshops gefunden hat.

Kann Psychotherapie an dieser Stelle hilfreich und nützlich sein? Bleibt sie bei den gewohnten Konzepten stehen, so muss sie sich den Vorwurf gefallen lassen, als „Zuhälter des Samsara“ zu wirken, wie Wilber das vielleicht etwas drastisch formuliert. Das Problem

dabei liegt seiner Meinung nach darin, dass Therapie in der Regel auf „gut fühlen“ hinarbeitet und dass ein Ego, dem es gut geht, dazu neigt in narzisstischer Selbstgefälligkeit, im „grünen Sumpf“, zu verharren. Wilbers Schlussfolgerung, der richtige Weg sei Selbsthass, weil es dann sehr viel leichter falle, das Ego loszulassen, scheint mir jedoch ziemlich abwegig. Wenn auch nur ein Bruchteil der Leute, die sich selbst hassen, erleuchtet würden, dann wäre die Erde vermutlich ein wesentlich schönerer Platz. Ich verstehe den Dialog zwischen Wilber und Cohen, aus dem ich bereits mehrfach zitiert habe, als eine Art „in den Hintern treten“, das uns dazu auffordern soll, eine viel radikalere Transformation anzustreben. Cohen postuliert immer wieder den „Willen“ zur Veränderung. Jetzt! Ich frage mich: Wo soll der herkommen? Vor allem, wenn wir unter Druck sind, mit dem Rücken zur Wand stehen, dann ist das einzige was zählt, wie sehr es uns am Herzen liegt, sagt Cohen. Ist dieses „am Herzen liegen“ denn eine Frage des Willens?

Bottom up- und Top down-Therapie

Ich möchte im weiteren zur Verdeutlichung zwei Begriffe einführen: Bottom up- und Top-Down-Therapie. Bottom up verstehe ich als eine Therapie, die die unmittelbare Erfahrung in den Mittelpunkt stellt, während Top down die gemachte Erfahrung im Lichte der persönlichen spirituellen Erfahrung, vom *Sein* her betrachtet. In kurzen oder längeren Phasen des *ins Sein fallens* eröffnet sich ein völlig anderer Blickwinkel auf die Welt und somit auch auf die eigenen persönlichen Schwierigkeiten und Probleme. Das Problem damit ist, dass nach dem wieder „Herausfallen“ aus diesem temporären Bewusstseinszustand und insbesondere in Momenten des Verwickeltseins, wenn man mit dem Rücken zur Wand steht, sich dieser Blickwinkel meist als nicht tragfähig erweist, man also zurückfällt in alte Muster und Ego-Spielchen. Die meisten Leser kennen dies wohl aus eigener Erfahrung.

Als Top down bezeichne ich also eine Therapie, die sich bei der Bearbeitung konkreter Konfliktsituationen an dieser *Seinserfahrung* bzw. an den dort gewonnenen Erkenntnissen orientiert. Eine Therapie, die das spirituelle Wissen, das wir haben, in den Alltag bringen will. Damit meine ich nicht theoretisches Bücherwissen, sondern das Wissen aus unserer direkten Erfahrung. Das was die Weisen aller spirituellen Traditionen uns überliefert haben und was wir partiell im Sinne von herausgehobenen Bewusstseinszuständen schon erfahren haben, auch wirklich auf unser Leben anzuwenden. Hier ist Fuhr/Gremmler-Fuhr (Fuhr/Gremmler-Fuhr 2001, 105) zuzustimmen, wenn sie sagen, dass vertikale Transformation nur dann stattfinden kann, wenn „Gipfelerlebnisse“, die heutzutage relativ leicht gemacht werden können, auch wirklich zu einer Erschütterung der Weltsicht und zu einer Veränderung im Kontakt mit der Welt führen. Das insbesondere in „New Age-Kreisen“ sehr verbreitete Jagen nach schönen und spirituellen Erlebnissen, ohne die Bereitschaft, aus diesen temporären Erhöhungen der eigenen Sicht Konsequenzen zu ziehen, führt in eine Sackgasse, führt in die Boomeritis. Nach Meister Eckehard ist wirkliche Mystik immer dem Leben zugewandt ist. In Meditationsretreats und regelmäßiger Übung der Stille werden die inneren Räume des ewigen Nun sichtbar und erfahrbar. Die Schwierigkeit besteht aber darin, dieses Wissen mit in den Alltag zu nehmen.

Wesentlich erscheint mir dabei jedoch, dass die Top down-Sicht die unmittelbare Erfahrung nicht abwertet oder negiert. Das heisst, Gefühle von Traurigkeit, Einsamkeit oder Wut dürfen nicht durch irgendwelche spirituellen Konzepte in den Hintergrund gedrängt werden, sondern müssen zugelassen und im Lichte der spirituellen Erfahrung angeschaut werden. Es geht also darum, sich der direkten Erfahrung zuzuwenden, sich der mannigfaltigen Formen des Vermeidens dieser Erfahrung bewusst zu werden, diese Erfahrung dann jedoch nicht in das gewohnte Bezugssystem zu setzen, sondern durch die Top down-Brille zu sehen, vom *Sein* her auf die Situation zu schauen.

Eine solche Art zu arbeiten habe ich das erste Mal bei Isaac Shapiro, einem südafrikanischen, in Australien lebenden spirituellen Lehrer, gesehen. Shapiro lehrt seine spirituellen Sichtweise, die in der Tradition des Advaita Vedanta und dabei insbesondere der

Lehre von Ramana Maharshi steht, sehr häufig anhand ganz konkreter Alltagsthemen mit Leuten, die zu ihm auf die Bühne kommen, also in einem quasi therapeutischen Setting.

Orientierung an dem kleinen Licht der Erkenntnis

Die von mir hier skizzierte Form einer transpersonalen Therapie ist eine Therapie, die sich an dem ausrichtet, was schon erkannt wurde. Wenn man erkannt hat, dass die Identifikation mit dem getrennten Ich nur aus einer sehr begrenzten Sichtweise heraus real erscheint, dass das Streben nach einem guten und bequemen Leben, die Pflege des Egos ab einem bestimmten Punkt in eine Sackgasse führt und dass es letztendlich schmerzt, andere für meine unangenehmen Gefühle verantwortlich zu machen, wie kann man das konkret umzusetzen? In dem Augenblick des Verwickeltseins in tiefe Gefühle ist der Impuls, davon wegzukommen und zum Beispiel auf andere zu projizieren oder im Kopf das Gedankenkarussell zu drehen und Lösungen zu suchen, schier übermächtig. Die Gefühle, der Verstand und der Körper drängen uns in der Regel in die Richtung, die wir immer schon beschritten haben, auf den alten, gewohnten, aber gleichwohl häufig schmerzhaften Ego-Pfaden.

Die hier skizzierte transpersonale Therapie setzt an dieser Stelle an. Sie weist in einer solchen Situation auf zwei Dinge: Erstens haben wir immer nur diesen Augenblick. Die Flucht vor dem vorbehaltlosen Präsentsein in diesem Augenblick, mit der Erfahrung, die wir gerade machen, egal wie sie ist, ist eine der wesentlichen Ursachen des Leidens am Leben. Und zweitens: das, was wir prinzipiell wissen, ist in diesem Augenblick der Verwicklung in der Welt der Erscheinungen nur als ein schwacher Widerschein eines kleinen Lichtes wahrnehmbar. Sich an diesem „little bit“, wie es John de Ruiter ausdrückt, auszurichten und die eben durchlebte Erfahrung in diesem Licht zu betrachten, ist sowohl für den Therapeuten als auch für den Klienten eine hohe Anforderung, da die Gewohnheiten und Präferenzen des Ego dabei in hohem Maße frustriert werden.

Die meisten Leser kennen wohl den manchmal geradezu schmerzhaften Drang zu projizieren, wenn wir uns verletzt fühlen. Der Versuch, dabei bei dem inneren Wissen zu bleiben, das wir haben, bei diesem „little bit“, gleicht oft dem Versuch zur gleichen Zeit aufzustehen und sich hinzusetzen. Die Schwungkraft der Gewohnheit, Gefühle wie zum Beispiel Scham nicht spüren zu wollen, ist immer wieder unglaublich stark.

Wie kann man also dieses innere Wissen umsetzen, wie kann man dieses Momentum außer Kraft setzen? Allein mit Hinweisen oder gar Mahnungen funktioniert es offensichtlich nicht, wie schon Generationen von Kirchgängern erfahren mussten. Der gute Vorsatz nach dem Hören der Feiertagspredigt war schnell wieder gebrochen, da die Gefühle, zumindest in schwierigen Situationen immer wieder übermächtig erscheinen. Ein solcher Versuch, der von den großen spirituellen Traditionen immer wieder unternommen wurde, ist deshalb meist zum Scheitern verurteilt, weil er gegen die Gefühle geht. Gefühle wie Neid, Hass, Zorn und so weiter werden kriminalisiert und aus einer moralisierenden Warte betrachtet. Man frage nur Priester, die mit dem Zölibat umzugehen haben, wohin das führen kann.

In einem Augenblick, in dem jede Faser des Körpers in die gewohnte Richtung gehen will, trotzdem diesem kleinen Licht zu folgen, ist keine leichte Sache. Von Sri Poonja, einem Schüler von Ramana Maharshi erzählt man sich, dass er seine Schüler immer wieder ungemein hart anging, um dann zu sehen, ob sie ihrem gekränkten Ego folgten oder ob die Liebe zur Wahrheit, dieses kleine Licht stark genug war, dabei zu bleiben. Andrew Cohen erzählt von der häufigen Erfahrung, dass sehr fortgeschrittene Schüler, die viel verstanden und starke Satoris erlebt hatten, sich von ihrem Lehrer abwandten, wenn er sie kritisiert und an einer empfindlichen Seite ihres Egos getroffen hatte. Wilber hält diese Empfindlichkeit gegen Kritik und das Absprechen des Rechts des Lehrers dazu, für eine wesentliche

Erscheinungsform der Krankheit „Boomeritis“, die viele postmoderne Sucher befallen hat. Gerade diejenigen also, die von ihrer Reife her auf dem Sprung sind in die transpersonalen Gefilde. Wilber und Cohen erklären sich so den Boom von einer „Spiritualität light“, wie zum Beispiel großen Teilen des „New Age“, die es ermöglicht, das so liebgewordene Ego mitzunehmen und trotzdem irgendwie spirituell zu sein. Bewusstseinsevolution in der Sackgasse!

Am Widerstand entlang hangeln

Was kann hier also transpersonale Psychotherapie erreichen? Zunächst einmal: mein wesentlicher Kritikpunkt an den oben beschriebenen Top-down-Ansätzen ist, dass sie gegen den Widerstand des Egos angehen. Es ist schon ein trauriges Zeugnis für einen Lehrer wie Cohen, wenn er sich eingestehen muss, dass er immer wieder an diesem Widerstand scheitert. Er kommt dabei jedoch leider nicht auf die Idee, dass das Problem möglicherweise auch mit seiner Art der Vermittlung zu tun haben könnte, mit etwas was man in der Therapie methodeninduzierten Widerstand nennt. Stattdessen ist der ignorante Schüler verantwortlich. Und genau an diesem Punkt hat die Psychotherapie etwas wesentliches beizutragen. Aus der Therapie wissen wir, dass Arbeiten gegen den Widerstand meist nur noch mehr Widerstand hervorruft. Gefragt ist also ein Top-down-Ansatz, der nicht gegen die Widerstände anarbeitet, sondern sie sich zunutzmacht, sich an ihnen entlanghangelt.

Eine solche Therapie muss wie gesagt zweigleisig fahren. Zunächst gilt es, dem Klienten auf der Basis seiner spirituellen Erfahrung bzw. durch die Möglichkeit solche Erfahrungen zu machen, das schon so oft angesprochene Wissen zu vermitteln, das dieses kleine Licht in ihm entzünden kann. Dabei geht es um direkte Erfahrung und nicht um irgendwelche komplizierten philosophischen Sachverhalte. Wer bist Du, wenn alles, was Du als Objekte wahrnehmen kannst, weggenommen wird? Wer schaut, wer nimmt wahr? Auf der Basis dieser direkten Erfahrung kann ein „reframing“ stattfinden, eine Veränderung der Weltsicht. Viele Glaubensmuster, die bisher nie hinterfragt wurden, können erstmals aus einer anderen Warte, aus dem transpersonalen Bewusstseinsraum heraus, gesehen werden. Das kleine Licht ist angezündet.

Die zweite Säule einer solchen transpersonalen Therapie ist das In die Welt bringen dieses kleinen Lichts durch die Bearbeitung von konkreten Konfliktsituationen. Partnerschaftskonflikte, Ängste, Krisen aller Art werden im Schein des kleinen Lichtes betrachtet. Ein wesentlicher Teil der Arbeit ist dabei, deutlich zu machen, dass es nicht in erster Linie darum geht, die Situation zu verändern, sondern sie in diesem transpersonalen Licht zu betrachten. Es geht hier nicht darum, Gefühle zu überwinden oder ein besserer Mensch zu werden, sondern um das bewusste Sehen dessen, was sich abspielt. Abspielt hier im wahrsten Sinne des Wortes: es werden wie auf einem CD-Spieler immer wieder die gleichen Muster abgespielt. Es sind gar nicht so viele und interessanterweise sind sie bei den meisten sehr ähnlich. Diese Muster ans Licht zu holen und sie im Schein dieses kleinen Lichts auf ihren Wahrheitsgehalt, auf ihre Sinnhaftigkeit und auf ihre Schmerzhaftigkeit zu untersuchen, ist ein wesentlicher Teil der Arbeit.

Ein menschliches Grundmuster ist das nicht Habenwollen der Erfahrung, die ich im Augenblick mache. In dieser winzig kleinen Bewegung weg von der gegenwärtigen Erfahrung, von Gefühlen wie Scham oder Zorn, etabliert sich immer wieder die Erfahrung eines getrennten Ich, die Dualität aus Erfahrendem und Erfahrenem. Die Einladung in der Therapie ist hier, den Gefühlen Raum zu geben, sich von ihnen überschwemmen zu lassen. Dann ist da nur Scham, nichts sonst, eine Erfahrung, die überwältigend intensiv und oft geradezu schön sein kann. Die Einladung an die widerspenstigen Cohen-Schüler wäre also: Spüre Deinen Zorn auf Andrew Cohen, gib ihm allen Raum der Welt, weiche ihm nicht aus, indem Du den Geschichten des Verstandes glaubst, die dieser als Vermeidungsmechanismus kreiert. Immer dann, wenn diese Bewegung weg von der gegenwärtigen Erfahrung einsetzt, meldet sich der Verstand und bietet Lösungen an: Geh zu

einem anderen Lehrer oder alle Lehrer sind Egomane oder was auch immer. In diesem Sinne also „Loose your mind and come to your senses“- reloaded.

Diese Art von transpersonaler Therapie negiert also weder die Gefühle noch rechtfertigt sie sie. Sie enthält sich jeder Art von Parteinahme, die das Ich päppelt (Da hast Du aber wirklich schwer, das ist ja wirklich ein dicker Hund....). Sie lädt dazu ein, jede Art von Erfahrung wirklich da sein zu lassen aus der Erkenntnis heraus, dass es dazu keine Alternative gibt. Jede Art von Verdrängung, Rationalisierung oder was auch immer macht es nur schlimmer. Eine Therapie, die immer wieder zurückverweist auf den letztlich illusionären Charakter der Welt der Erscheinungen. Diese Erkenntnis kann nur dann wachsen, wenn der Widerstand gegen die Erfahrung angeschaut wird, transparent wird. Denn der Widerstand macht das getrennte Ich zu etwas Manifestem, Solidem. Ich halte es deshalb für einen schwierigen Weg, das kleine Ich als Feind oder Gegner zu sehen und ihm alle möglichen Formen der Bosheit und Hinterlist zu unterstellen. Im Kampf gegen dieses Ich, im Widerstand dagegen, bekommt dieses Ich nur noch mehr den Anschein von Solidität. „Have you ever seen an ego“?, pflegt Isaac Shapiro zu fragen. Nein! Natürlich nicht. Das Ego ist nichts weiter als eine Ansammlung von Gewohnheiten, Muster in Aktion. Der Filter, durch den wir auf die Welt schauen, könnte man auch sagen. Der Weg über das Ego hinaus ist nicht ein Weg des Widerstands gegen das Ego, sondern ein bewusstes Innehalten, ein Verharren, bei der Erfahrung in diesem Augenblick.

Hier unterstützen sich also das kompromisslose Hinschauen, das der Wahrheit verpflichtet sein und das vorbehaltlose Fühlen und Spüren dessen was ist. Die Fähigkeit und das Zutrauen, die Erfahrung in diesem Augenblick tiefer und tiefer zuzulassen, wächst in dem Maße, wie sich die Erkenntnis festigt, dass es dazu keine sinnvolle Alternative gibt. Jede Art der Verdrängung, Rationalisierung oder Projektion ist sehr viel schmerzhafter, als die Erfahrung selber. Die Bewegung weg von einem unangenehmen Gefühl wie zum Beispiel Zorn ist in der Regel gekennzeichnet durch Anspannung, durch Projektion (jemand anders ist schuld) und dem Versuch die Situation irgendwie mit dem Verstand zu lösen. Das Ergebnis dieses Prozesses ist meistens mehr oder weniger starkes Unbehagen. In dieser Situation ohnmächtigen Zorn aber voll zu erleben, ihm wirklich Raum zu geben und dann aber der Geschichte, die der Verstand drumherum strickt nicht zu glauben, sondern ehrlich aus dem transpersonalen Gewahrsein heraus zu schauen, ist die Aufgabe, die es in der therapeutischen Situation zu bewältigen gilt. Top-down-Therapie ohne Negierung von Gefühlen und ohne Verdammung des Ego.

Wer sollte auch, wie Cohen und Wilber fordern, ablassen von bequemen Leben, wer sollte sich für Veränderung entscheiden? Wie sollte das getrennte Ich, das eine Illusion ist, sich selber ad absurdum führen und seine eigene Auflösung beschließen? Aus der Sicht des Seins, aus dem transpersonalen Wesensgrund heraus, ist da nichts als agierende Muster, die sich gegenseitig triggern. Das scheinbar handelnde Ich gibt es nicht. Diese tiefe spirituelle Wahrheit enthüllt sich ab einer bestimmten Entwicklungsstufe dem, der sich offenen Auges von der Welt der Erscheinungen überschwemmen lässt. Wie heftig es auch immer kommen mag, da ist dieses kleine Licht, das den Weg zeigt. Welche Tiefen im Erfahren dieses Augenblicks potentiell möglich sind, kann man zum Beispiel beim Lesen von Krishnamurtis Tagebuch (Krishnamurti 1996) erahnen. Das ist das, was Shapiro „making love with this moment“ nennt. Den Partner, die gegenwärtige Erfahrung nicht schnöde in der Ecke stehen zu lassen oder die Flucht zu ergreifen, sondern sich ihm hinzugeben mit einer immer mehr wachsenden Leidenschaft und Tiefe. Das ist der Tanz zwischen Shiva und Shakti. Thich Nath Han sagt das selbe mit anderen Worten: „Make the present moment into the most wonderful moment of your life“.

In solchen Aufforderungen liegt allerdings auch eine große Tücke. Wie Krishnamurti immer wieder betont, erzeugt das sich Messen an oder das Streben nach einem Ideal, sei es nun hier das Präsentsein in diesem Augenblick oder Krishnamurtis Beispiel von der Gewaltlosigkeit, immer innere Spannung und inneren Druck und möglicherweise Frustration,

weil man dem Ideal nicht entsprechen kann. Ich kann in diesem Augenblick nur so präsent oder so gewaltlos sein, wie ich eben bin. Jeder Versuch präsenter zu sein, führt zu Druck und Anspannung und ist damit kontraproduktiv. Es kann also nicht darum gehen, irgendwie besser zu werden, sondern bewusst mit der Situation zu sein. Ich bemerke meinen Widerstand gegen das Jetzt, mein Abgleiten in Gedanken. Wie fühlt es sich an, im Widerstand gegen das Jetzt zu sein? Was verspricht mir der Verstand? Ich kann nur da beginnen, wo ich gerade bin und mich von dort am Widerstand entlang weiterhangeln.

Das Erfahren des transpersonalen Bewusstseinsraumes kann jederzeit für fast jeden passieren, wenn auch in ganz unterschiedlicher Intensität und Tiefe: in der Meditation, in der Natur, in Lebenskrisen, bei Unfällen etc. Viele Menschen haben solche Erfahrungen gemacht. Wenn ich dazu Erfahrung sage, dann bin ich mir bewusst, dass es im Grunde keine Erfahrung ist. Denn Erfahrung setzt einen Erfahrenden und etwas Erfahrenes, also Subjekt und Objekt voraus. Gerade dies ist hier aber nicht der Fall. Es ist vielmehr ein Gewahrwerden des eigenen Seinsgrundes, ein ins Sein fallen, etwas was sich jenseits von dualistischer Erfahrung abspielt. Da es in unserer dualistischen Sprache hierfür keine Worte gibt, die wirklich passen, bleibe ich zur Vermeidung von Umständlichkeiten bei dem Wort Erfahrung. In diesem Sein, wie auch immer man das nennen möchte, gibt es keine Probleme. Wenn das Alltagsbewusstsein aber wieder in den Vordergrund tritt, sind die Probleme wieder da. Ein mitunter sehr schmerzhaftes Wechselspiel. Es geht nun darum, diese zunächst inselhaften Seinserfahrungen zu verkörpern, ins Leben zu bringen. Viele spirituell Praktizierende neigen dazu, aus und vor dem Leben zu fliehen. Besonders in schwierigen, emotional sehr geladenen Situationen scheint es, zumindest auf dieser Stufe der Entwicklung, nur zwei Alternativen zu geben: entweder man lässt sich nicht darauf hin, verschanzt sich hinter seiner spirituellen Schlauheit und seinen Atemtechniken oder man wird mit unerbittlicher Wucht in das Geschehen hineingesogen, mit dem Ergebnis, dass die alten Muster wieder die Herrschaft übernehmen und wir altgewohnter Weise agieren.

Worin unterscheiden sich personale und transpersonale Weltsicht?

Worin besteht nun dieses spirituelle Wissen, das unmittelbar erfahren werden kann und das die Basis darstellt, auf der transpersonale Therapie stattfinden kann? Ich will hier nur einige wenige, mir wesentlich erscheinende Aspekte herausgreifen:

Wer bin ich?

Es gibt eine Übung, bei der es darum geht Antworten zu finden auf die Frage: Wer bin ich? Die Antworten lauten dann zum Beispiel: Ich bin ein Ehemann, ein Deutscher etc. Dabei wird deutlich, dass das was wir als Ich bezeichnen, ist nichts anderes als eine Summe von Merkmalen und Angewohnheiten. Diese Merkmale und Angewohnheiten bilden das, was wir Persönlichkeit nennen. Nach den Ergebnissen der Gehirnforschung (vgl. z.B. Varela) lässt sich aber keine Kommandozentrale, keine Zentraleinheit finden, die zentral Entscheidungen fällt. Alles was wir finden ist abgestimmtes Verhalten, ähnlich wie in einem Ameisenhaufen.

Ramana Maharshis zentrale spirituelle Übung war, der Frage „Wer bin ich?“ auf den Grund zu gehen. Wenn ich all diese Merkmale, Eigenschaften und Angewohnheiten aufzähle, kann ich weiterfragen: Wer nimmt das wahr? Solange ich irgendeine Eigenschaft benenne, gibt es Subjekt und Objekt, den Benennenden und das Benannte. Wer nimmt sogar das tiefste Benennbare noch wahr? Wer nimmt die Stille wahr? Offensichtlich gibt es eine Seinsebene, die nicht benannt werden kann, die sich jeder Beschreibung entzieht, in der all das vorher Beschriebene, alle Erfahrung, der ganze Kosmos erscheint. Diese Seinsebene ist zwar nicht erfahrbare, sie entfaltet sich aber dem Fragenden, man kann ihrer nicht gewahr werden, man kann es aber *sein*. Worte werden auf dieser Ebene sehr linkisch, da unsere Sprache eine dualistische ist. Worte können aber in eine Richtung zeigen, wie der Finger auf den Mond. Auf dieser Seinsebene, die immer schon da ist, verlieren sich die Gegensätze, Subjekt und Objekt, die Welle ist der Ozean..... Diese Übung ist unmittelbar „erfahrbare“, dazu bedarf es

keines bestimmten Glaubens und keiner Vorkenntnisse. Die Wahrnehmung dessen was „ich“ bin verändert sich, wenn auch vielleicht nur für Momente, von der Identifikation mit dieser als abgetrennt und isoliert empfundenen Ansammlung von Persönlichkeitsmerkmalen hin zu dem „Raum“ in dem alles, jede Erfahrung, der ganze Kosmos erscheint. Aus dieser Dimension heraus ist es absurd, an der Persönlichkeit herumzubasteln, hier gibt es keinen Wunsch nach Veränderung und trotzdem verändert sich alles in jedem Augenblick.

Der Eindruck eines stabilen Ich entsteht durch die Identifikation des Selbst mit den das rationale Ich ausmachenden Gewohnheiten und Mustern in Aktion. So wie sich Kinder auf der präpersonalen Stufe der Entwicklung vollkommen mit ihrem Körper identifizieren, ist die personale Phase geprägt durch die Identifikation des Selbst mit dem rationalen Verstand. Ich denke, also bin ich. Ab einem bestimmten Punkt der Bewusstseinsentwicklung fängt diese vollkommene Identifikation des Selbst mit dem rationalen Ich an sich zu lockern. Dadurch ist es möglich, immer wieder Blicke auf höhere Ebenen des Bewusstseins zu erhaschen. Aus einem Blickwinkel, der die Evolution des Bewusstseins ausdrücklich mit einbezieht besteht die Illusion darin, dass das Selbst sich in der personalen Phase weitgehend auf das rationale Ich begrenzt und sich mehr oder weniger vollständig damit identifiziert. Das ist aber nicht per se unsinnig, sondern in einer bestimmten Phase der Evolution des Bewusstseins sogar absolut unverzichtbar. Die Entwicklung ins Transpersonale hinein setzt ein zumindest mehr oder weniger ausgereiftes personales Ich voraus. Dieser Übergang ist, wie in allen vorhergehenden Phasen der Bewusstseinsentwicklung auch, sehr sensibel und stör anfällig. Aus diesem Blickwinkel wird vielleicht deutlicher, dass der Widerstand, der dabei erlebt wird (häufiges gedankliches Abschweifen während der Meditation, ständige Kommentare des Verstandes), der die Achtsamkeit, die Präsenz in diesem Augenblick stört, aus der Angst vor dem Neuen und Unbekannten entsteht und nichts anderes als einen Vermeidungsmechanismus darstellt. Was bei einem sehr frühen Drehpunkt die Angst ist, sich von der Mutter zu lösen, ist auf dieser Stufe der Entwicklung die Angst, sich von dieser Ego-Konstruktion zu lösen. Das Selbst traut sich bildlich gesprochen nicht aus dem zugleich beschützenden und beengenden Haus des Ego heraus. Es bedarf hier der Unterstützung, man könnte sagen eines Haltens dieser Angst mit dem Herzen. Aus dieser Sicht ist jede Verteufelung des Ego kontraproduktiv, da sie noch mehr Widerstand aufruft. Zudem ist jeder dieser Übergänge von einer Stufe des Bewusstseins zur folgenden immer durch die beiden Aspekte Differenzierung und Integration gekennzeichnet. Es geht ja nicht darum, den rationalen Verstand zum Teufel zu jagen, sondern ihn auf einer höheren Stufe zu integrieren.

Stellt man also bei Meditations- und anderen spirituellen Übungen fest, dass man oft abschweift, also nur schwer bei der gegenwärtigen Erfahrung verweilen kann, so kann man darauf zurückschließen, dass dieser angstgesteuerte Mechanismus der Vermeidung gerade abläuft. Es geht dann im Rahmen der transpersonalen Therapie darum, diesen Widerstand, die Angst bewusst zu spüren und wahrzunehmen und mit dem Herzen zu halten. Solange solche Störungen als persönliches Versagen bei dem Versuch besser und bewusster zu werden, empfunden wird, oder als die perfiden Machenschaften des bösen Ego, bleibt der Mechanismus als solcher im Dunklen und verstärkt sich möglicherweise sogar noch.

Wünschen und Wollen

Auf der weiter oben beschriebenen Stufe der Bewusstseinsentwicklung wechseln kurze mehr oder weniger intensive *Seinserfahrungen* immer wieder ab mit dem gewohnten Alltag in der Welt des rationalen Verstandes. Ein teilweise sehr schmerzhaftes Erleben. Was dieses immer wiederkehrende *Herausskippen* aus dem transpersonalen Bewusstseinsraum antreibt, sind bewusste oder unbewusste Versuche des Ich, das zu bekommen, was es will. Das transpersonale Erleben ist wesentlich gekennzeichnet durch die Aufweitung der Identifikation des Selbst mit dem Raum, in dem die Welt der Erscheinungen aufscheint. Wünschen und Wollen bringt den Focus mehr oder weniger augenblicklich wieder zurück auf das rationale Ich, das etwas erreichen will. Hier wird die unglaublich tief sitzende Gewohnheit erkennbar, Kontrolle über das Leben zu haben, das Leben so zu steuern, dass es den Wünschen und

Sehnsüchten des Ego entspricht. An dieser Stelle wird vielleicht zum erstenmal wirklich erfahrbar, welch hohen Preis das Streben nach mehr, besser etc. hat. Der Preis ist das unmittelbare (wenn auch nur scheinbare) Verlieren der tiefen Seinserfahrung.

Wünschen und Wollen kommt in vielerlei Gestalt daher: Der Wunsch nach Anerkennung, nach Gesehenwerden, nach Erfolg. Häufig steckt hinter all diesen Wünschen der eine und wesentliche Wunsch nach Geliebtwerden. Solange es jedoch immer noch darum geht, dass da jemand ist, der etwas erreichen will, der sich und sei es auf einer noch so subtilen Ebene im Mangel fühlt, solange ist ein längeres Verweilen im transpersonalen Bewusstseinsraum schwierig. Sich dieser zum Teil äußerst subtilen Mechanismen und Bewegungen und der mehr oder weniger verborgenen Versprechungen, die sie beinhalten, bewusst zu werden, ist keine leichte Aufgabe.

Der Koan des freien Willens

Kann das sich als getrennt empfindende „Ich“, das vom *Sein* aus gesehen eine Illusion ist, freie Entscheidungen treffen? Aus personaler Perspektive scheint das klar zu sein. Ich kann doch in diesem Moment hier am Schreibtisch sitzen bleiben oder auch aufstehen. Oder nicht? Die Experimente in der Gehirnforschung legen nahe, dass im Gehirn Verschaltungen stattfinden, zum Beispiel um aufzustehen, bevor der Verstand eine bewusste Entscheidung getroffen hat (vgl. dazu Stauss 2003, 54 f). Das Leben geschieht also und das rationale Ich erfindet quasi im Nachhinein Gründe und erlebt so Leben ganz selbstverständlich als eine Abfolge von eigenen Entscheidungen. Offensichtlich sind an diesen Gehirnprozessen verschiedenste Faktoren, wie kulturelle Gesichtspunkte, familiäre Prägungen, persönliche Konditionierung etc. beteiligt.

Es gibt also so etwas wie einen Fluss des Lebens, ein Geschehen das abläuft, auf individueller wie auf kollektiver Ebene, der dem bewussten Wollen zumindest in diesem Augenblick nicht zugänglich ist. Natürlich ist dieses Geschehen nicht ein für alle Mal festgelegt. Es ist vielmehr zumindest in einem bestimmten Rahmen möglich, individuelle Muster zu verändern (durch Bewusstwerdung in der Therapie, Homöopathie, Kinesiologie etc.) oder durch Familienaufstellungen Strukturen zu beeinflussen. Das ändert aber nichts daran, dass in diesem Augenblick das Leben einfach geschieht. Zu der Erfahrung dieses Augenblicks gibt es jetzt keine Alternative. Jedes Wegschieben dieser Erfahrung hat einen hohen Preis. Nun kann man einwenden: Hätte ich Therapie oder irgendetwas anderes gemacht, dann wäre es vielleicht anders gelaufen. Möglicherweise. Aber wer entscheidet sich, Therapie zu machen? Woher kommt eigentlich dieser Impuls? Auch dies ist wieder in jedem Augenblick nicht dem freien Willen zugänglich. Oder versuchen Sie doch einmal, sich für irgendetwas zu interessieren, was Sie bisher nicht interessiert hat. Interesse ist, zumindest in diesem Augenblick, genauso wenig dem freien Willen zugänglich wie Sympathie oder Antipathie.

Zur Verdeutlichung eine kleine Geschichte: Der Wind bläst die Samen einer alten Eiche in die Welt hinaus. Die meisten werden gefressen; einer fällt auf ein kleines Stück fruchtbares Land, er wächst und gedeiht und wächst zu einer wunderschönen, stattlichen Eiche heran. Die Eiche gefällt sich und ist stolz auf das, was sie in ihrem Leben geschafft hat. Ein anderer fällt auf eine wenig fruchtbare, dem Wetter ausgesetzten Stelle, mit wenig Licht und Wasser. Im Laufe der Zeit wächst eine krüppelige kleine Eiche heran. Sie fühlt sich als Versager, als jemand dessen Dasein keinen Sinn macht. Die stattliche Eiche schaut auf ihren kleinen krüppeligen Artgenossen herab, bis eines Tages die Holzfäller kommen.....

Das Streben nach Veränderung vom Sein her betrachtet

Viele Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass grundsätzliche Veränderungen im Erwachsenenalter sehr schwer zu erreichen sind. Gleichzeitig wollen fast alle ständig besser,

erfolgreicher, liebenswerter, erleuchteter etc. werden. Ein an sich sehr begrüßenswertes Unterfangen, wenn man sich den Zustand unserer Welt vergegenwärtigt.

Ramana Maharshi sagte einmal auf den Hinweis, da gäbe es jemanden, der jeden Tag 20 Stunden meditiere: das wird so lange nichts nützen, solange es da ein *ich* gibt, das glaubt zu meditieren und die Dinge zu lenken. Anders ausgedrückt, der Entwicklungsschritt jenseits des Ego, kann nicht von dem Ego gegangen werden, das es ja gerade zu transzendieren gilt.

Was steckt eigentlich hinter dem Wunsch nach Veränderung? Es ist, als ob es da zwei gäbe: einen der irgendwie ist und einen der das nicht in Ordnung findet. Zunächst gibt es ein Gefühl des Mangels oder der Minderwertigkeit. So wie es ist, will ich es nicht! So wie ich bin, bin ich nicht richtig, nicht liebenswert, nicht gut genug etc. Es ist also eine Bewegung weg von dem was ist, hin zu etwas, was anstrebenswert erscheint. Aus der Sicht des rationalen Ich erscheint es so, als wäre die Erlösung aus dem Mangel, dem scheinbar nicht auszuhaltenden Gefühl oder was es auch immer ist, in dieser Bewegung weg davon zu finden. Allgemeiner gesagt erscheint es so, als gäbe es eine Erfahrung und einen Erfahrenden, der diese Erfahrung, die als Mangel empfunden wird, nicht haben will. Diese Bewegung „weg davon“ ist unglaublich tief in uns eingeprägt. Unsere ganze Konditionierung geht in diese Richtung. Ich erlebe mich als faul oder bequem – also muss ich mich anstrengen und fleißig sein. Ich erlebe mich schuldig – also muss ich mich anstrengen, ein besserer Mensch zu werden. Ich erlebe mich so, als wäre ich nicht liebenswert – also muss ich mich anstrengen, damit ich mich so verhalte, dass die anderen mich liebenswert finden. Immer also ein Nein, eine Absage zu meinem Sosein wie ich bin in der Welt, verbunden mit der Hoffnung, die Bewegung weg davon würde den Schmerz lindern, der mit dem Sosein verbunden ist. Und schließlich würde nach all diesen Bemühungen alles gut werden. Noch ein Workshop, noch eine neue Technik erlernen, noch ein Buch lesen, dann bin ich endlich so weit.

Auf die ein oder andere Art leben die meisten Menschen nach diesem Muster. Damit verbunden ist eine ständige Anspannung, ein ständiges entweder das nicht haben wollen was ist oder mehr davon haben wollen. Die Erfahrung eines getrennten Ich entsteht durch diese kleine Bewegung weg von der derzeitigen Erfahrung. In dieser kleinen Lücke perpetuiert sich dann das Ich, das glaubt eine Erfahrung zu machen.

Therapieziele aus transpersonaler Sicht

Wenn es also aus der Sicht des Seins kein getrenntes Ich gibt, das ich verändern kann, wenn ich mich in diesem Moment nicht für oder gegen etwas entscheiden kann, weil es in diesem Augenblick einfach geschieht, wenn sich alles in jedem Augenblick sowieso verändert, wozu dann Therapie? Welche Freiheitsgrade gibt es in diesem System? Gibt es überhaupt irgendetwas zu tun? Das führt uns zu ganz grundsätzlichen Fragen, wie zum Beispiel: Wo finde ich Glück? Hier findet sich ein ganz wesentlicher Unterschied zwischen personaler und transpersonaler Therapie: Personale Therapie und eine ganze Reihe anderer Verfahren und Techniken wollen die Voraussetzungen dafür schaffen, dass ich ein gutes Leben führe, dass ich meine Wünsche und Bedürfnisse befriedigen kann. Das hat immer auch mit Lebensumständen zu tun. Ich erinnere hier zum Beispiel an die fünf Säulen der Existenz, deren Ausprägung wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden des Einzelnen zu haben scheint. Und in der Tat ist jemand, der zum Beispiel keine Wohnung, keine Beziehung, keinen Job hat in einer sehr schwierigen Situation, die ihn in psychische Schwierigkeiten bringen kann.

Von einem personalen Standpunkt aus erscheint es absurd, zu sagen, Glück hängt nicht von äußeren Faktoren ab. Vom transpersonalen Bewusstsein aus gesehen, zeigt sich etwas ganz anderes: Es ist gerade dieser beständige Versuch gute Lebensumstände herstellen zu wollen, etwas Gutes und Schönes zu erreichen, was Leid verursacht. Zu wünschen und

etwas Gutes erreichen zu wollen ist gleichsam das, was nach der westlichen Konditionierung den Sinn des Lebens ausmacht. Wenn ich jedoch in diesem Augenblick nach etwas strebe und sei es noch so sinnvoll und anstrebenswert, dann bin ich nicht mehr ganz hier, dann bin ich nicht mehr ganz offen für das, was passieren möchte. Der Bewusstsein ist nicht mehr der Raum, in dem die Welt der Erscheinungen kommt und vergeht, sondern der Focus verengt sich auf ein scheinbar handelndes, isoliertes Ich, das nach Verbesserungen strebt. Dies ist ein sehr subtiler Mechanismus, der schwer darzustellen ist. Man könnte vielleicht sagen: Evolution ist GEIST in Aktion und nicht Ich in Aktion. Das oben gesagte richtet sich also nicht gegen Veränderung oder Evolution, sondern weist darauf hin, dass das Streben des rationalen Ich, sowohl die Identifikation mit dem rationalen Ich am Leben erhält, als auch möglicherweise dem GEIST in Aktion im Wege steht. Ich möchte das an einem Beispiel verdeutlichen: bei der Geburt unserer jüngsten Tochter sagte die Hebamme: Jetzt müssen wir schauen, dass es schnell geht. Meine Frau strengte sich deshalb sehr an und presste bei jeder Geburtswehe, so intensiv sie konnte. Irgendwann war sie völlig erschöpft, die Wehen wurden schwächer, es ging nicht mehr weiter. Daraufhin legte sie sich in die Badewanne, um ein wenig auszuruhen. In dieser Entspannung setzten fast unmittelbar starke Wehen ein und das Baby kam zu unserer völligen Überraschung sehr schnell und ohne jegliche weitere bewusste Anstrengung auf die Welt. Es schien so, als habe das Ich in Aktion mit seiner Anstrengung dem GEIST in Aktion eine ganze Zeit lang eher im Wege gestanden.

Wenn also der Versuch des Verstandes Dinge die sowieso passieren im nachhinein als seine eigene Entscheidung auszugeben, was ein Gefühl von die Dinge kontrollieren können mit sich bringt, durchschaut ist, stellt sich die Frage: Wie passiert Navigation in diesem System? Wenn ich schon in diesem Augenblick das äußere Geschehen nicht beeinflussen kann, ich mag jemanden oder ich mag ihn nicht, kann ich denn dann beeinflussen, wie ich innerlich mit diesem Geschehen bin? Offensichtlich nicht in dem Sinne, dass ich mich entscheiden kann zum Beispiel Krankheit anzunehmen bzw. zu akzeptieren oder nicht.

Aus transpersonalen Sicht stellt sich das Leben so dar: Ich bin dieser unendliche Bewusstseinsraum, in dem alles erscheint. Jede Erfahrung, jedes Gefühl, jeder Gedanke. Dieser Bewusstseinsraum ist vergleichbar mit dem Himmel, auf dem Wetter passiert. Sonne, Regen, Wolken, Sturm, Wärme, Kälte etc. Oder um ein anderes Bild zu verwenden: Dieser Bewusstseinsraum ist wie ein tiefer Bergsee: Die Oberfläche mag glatt oder aufgewühlt sein, in seiner Tiefe ist der See von diesem Geschehen nicht beeinflusst oder gar bedroht. Das Geheimnis dabei ist: In dem Moment, wo ich das Wetter oder die Oberfläche des Sees so nicht haben will, etwas verändern will, was sich sowieso in jedem Augenblick verändert, entsteht die Illusion eines Ich, das außerhalb der Erfahrung steht, sich an dieser Erfahrung freut oder an ihr leidet. Da dies im personalen Bewusstseinsraum ständig passiert, haben wir die Erfahrung eines stabilen Ich. Die Aufforderung an den Klienten muss also lauten (wie Gangajij es formulierte): Don't touch it! Hör auf, an Deiner Erfahrung herumzubiegen, sie so oder so haben zu wollen.

Das zentrale Anliegen von transpersonalen Top-down-Therapie ist es, diese Zusammenhänge deutlich und erfahrbar zu machen, also eine Art reframing zu erreichen. So wie es die spirituellen Lehrer aller Zeiten getan haben. Und weiter: Diese vollkommen andere und gegen unsere Konditionierung gehende Art des Umgangs mit dem Leben auf praktische Konfliktsituationen anzuwenden. Da ich mich, wie wir weiter oben gesehen haben, nicht entscheiden kann, ob ich die Erfahrung in diesem Augenblick haben will oder nicht, muss das irgendwie anders gehen. Der Schlüssel dazu ist Bewusstheit. Ich möchte das an einem kleinen, zugegebenermaßen etwas anrühigen Beispiel verdeutlichen: Wenn ich auf dem Bürgersteig laufe und vor mir einen Hundehaufen sehe, dann werde ich nicht hineintreten. Wenn ich ihn wirklich klar und deutlich erkannt habe, muss ich mich nicht anstrengen um nicht hineinzutreten. Ich muss mich auch nicht entscheiden, ob ich hineintrete oder nicht, denn die Folgen sind offensichtlich. Wenn ich ihn aber nicht gesehen habe, dann nützt die ganze Anstrengung nichts.

Der Focus von transpersonaler Top-down-Therapie liegt also nicht auf der Veränderung irgendwelcher Umstände und Einstellungen zum Leben, sondern auf einer rückhaltlosen Bewusstwerdung des eigenen Verhaltens und seiner schmerzhaften Folgen vor dem Hintergrund der gemachten Seinserfahrungen, der konkreten Erfahrung des eigenen Wesensgrundes. In dem Maße wie dieses reframing fortschreitet, gelingt es immer mehr, die Identifikation mit dem kleinen Ich loszulassen und vom „Sein“ her auf die Situation zu schauen. Dieses „Loslassen“ ist keine Entscheidung, kein Tun, sondern das Ergebnisses eines Bewusstwerdungsprozesses, der in seiner eigenen Zeit vor sich geht.

Werkzeugkasten der Therapie

Zugangswege zum Sein

Die direkte Erfahrung des „Seins“, des transpersonalen Bewusstseinsraums in einem therapeutischen Setting, Meditation zu zweit, ist eine wichtige Voraussetzung für das Reframing, für eine andere, weitere Sicht auf die eigenen Probleme und Schwierigkeiten. Es gibt hierzu eine ganze Reihe von Zugangswegen. Im folgenden möchte ich kurz einige wenige beschreiben. Ganz entscheidend ist hierfür allerdings der Zugang des Therapeuten zu diesem Bewusstseinsraum. Nur wenn der Therapeut in diesem Bewusstseinsraum zumindest zeitweise ruhen kann, stellt er für den Klienten eine Einladung dar, dieses Land ebenfalls zu betreten. Spirituelle Übung des Therapeuten ist daher eine unverzichtbare Voraussetzung.

Ein einfacher Zugangsweg, der sich zum Beispiel in der Gestalttherapie bewährt hat, um Klienten für einige Zeit aus dem Hamsterrad des Denkens herauszuführen ist awareness continuum. Also einfach auf alles zu achten, was innen und außen passiert: Geräusche, etwas was ins Auge fällt, Gerüche, Körperwahrnehmungen, Gefühle, Gedanken etc. All diese Empfindungen kommen und gehen, ich bleibe! Wer ist dieses Ich, das bleibt? Oder: Lausche auf die Stille zwischen den Geräuschen um Dich herum. Lenke Deine Aufmerksamkeit zunächst auf die Geräusche, die Du in diesem Augenblick um Dich herum wahrnehmen kannst. Lass in Deine Wahrnehmung sanft die Vorstellung einfließen, dass jedes Geräusch aus der Stille kommt und wieder in die Stille zurückfällt. Jedes Geräusch ist von Stille umgeben. Versuche diese Stille zu spüren, während Du das Geräusch hörst.

Eine weitere gute und einfache Möglichkeit des Zugangs zum transpersonalen Bewusstseinsraum ist der physische Körper. Im therapeutischen Kontext könnte man etwa so vorgehen: Spüre Deinen Körper beginnend bei den Füßen und wandere mit Deiner Aufmerksamkeit langsam durch den ganzen Körper. Stelle fest, ob Du irgendwo Spannung oder Unbehagen wahrnehmen kannst. Wenn ja, dann lege Dich sanft und freundlich dazu und nimm einfach wahr. Was passiert?

Diese Art der Erforschung des Körpers im therapeutischen Setting ohne den Focus des Verändern- oder Loswerdenwollens führt oft in eine tiefe Stille, in ein geschehenlassen des Lebens.

Unter Umständen kann man noch eine Stufe tiefer gehen, zum inneren Körper: achte auf das Kribbeln, die Wärme, das Licht, wie auch immer Du die Energie wahrnimmst. Der innere Körper ist das Bindeglied zum Sein. Vielleicht nimmst Du wahr, dass er kein Ende und keinen Anfang hat.

Eine andere Möglichkeit ist, sich seine innere Haltung zum Leben in diesem Augenblick anzuschauen. Diese Haltung ist so etwas wie ein bewusstseinsmäßiger Hintergrund, auf dem die aktuellen Gedanken und Gefühle erscheinen. Man könnte auch sagen: Dieser Hintergrund stellt die Brille dar, durch die ich die Welt gerade sehe. Er färbt die Erfahrung, die ich gerade mache in einer bestimmten Weise ein. Normalerweise achten wir nicht darauf, sondern suchen nach etwas konkretem, greifbarem. Bei dieser Suchbewegung gerät diese innere Haltung meist aus dem Blick. In der Therapie fragen wir: Wie geht es Dir heute oder mit Yalom: Was ist heute Dein drängendstes Problem? Die hier vorgestellte Form der

transpersonalen Therapie will den Klienten dagegen dazu ermuntern, diese Haltung hinter seinem jetzigen Erlebens zu erforschen, ihr einfach Aufmerksamkeit zu schenken!

Es ist dies eine konkrete Anwendung der Wer bin ich-Übung Ramanas. Die Einladung ist, hinter die Oberfläche dessen was gerade bewusstseinsmäßig im Vordergrund ist, zu schauen. Auch wenn man diese innere Haltung möglicherweise nicht benennen kann, so wird doch so etwas wie eine Atmosphäre, eine Stimmung deutlich. Diese Haltung ist bei genauem Hinspüren im Körper als Anspannung wahrnehmbar. Häufig hat sie mit Widerstand gegen das gerade Erlebte zu tun. Die therapeutische Intervention besteht in der Einladung, mit diesem Widerstand einfach zu sein, sich sanft dazuzulegen. Was auch immer sich dann zeigt, die Möglichkeit mit dem Wahrgenommenen in Form eines Dazulegens oder mit dem Herzen Haltens einfach zu sein, ermöglicht eine Desidentifikation ohne zusätzliche Widerstände aufzurufen. Es ist dies ein sich am Widerstand entlanghangeln, das immer mehr in Richtung Seinsgrund und Stille weist.

Solche „inneren Haltungen“ sind wie Oberflächen, die gerade gültig sind. Das einfache Sein mit diesen „Haltungen“, ohne etwas verändern zu wollen, führt oft zu ihrer Auflösung und zu Momenten von „Nicht-Haltung“, pfadlosem Land, tiefe spirituelle Erfahrung. Ich nehme diese Zustände als tiefer wahr, als Zustände ohne Gedanken. Man kann für Momente ohne Gedanken sein und trotzdem in einer „Haltung“, die man aber als solche nicht identifiziert.

Arbeit an Alltagssituationen

Wenn man erkannt *und* erfahren hat, dass es ein *Ich bin* gibt, das jenseits des Verstandes und auch jenseits des Körpers ist, das immer war oder anders ausgedrückt, das jenseits der Zeit ist, dann ist es eher möglich, den Widerstand gegen das was ist aufzugeben und mit der gegenwärtigen Erfahrung zu sein - egal wie diese Erfahrung ist. Ich bin dem Leben gegenüber weder gierig noch ablehnend, wie man im Buddhismus sagt.

Personale Psychotherapie ist in aller Regel problemlösungsorientiert. Klienten kommen meistens zur Therapie, weil sie Probleme zu haben. Das Problem besteht oft darin, dass erlebte Realität und die Vorstellung, die sie von ihrem Leben haben, nicht übereinstimmen. Sich an einem, wie auch immer gearteten Ideal zu messen und danach zu streben, erzeugt innere Spannung, inneren Druck. Die hier vorgestellte transpersonale Therapie will dagegen helfen, sich von dieser Problemlösungsfixierung abzunabeln und das „Problem“ kompromisslos im Schein des oben erläuterten schwachen Lichts der eigenen spirituellen Erkenntnis zu betrachten.

Krishnamurti sagt, das Gehirn sei dahingehend geprägt, dass es Probleme züchtet. Seine Überlegungen laufen darauf hinaus, dass es die Gewohnheit gibt, das was als Ich empfunden wird, von bestimmten ungeliebten Eigenschaften abzutrennen (in der Jung'schen Terminologie der Schatten). Sobald Ich und eine Eigenschaft unterschieden werden, beginnt die ganze Palette von Versuchen, davon loszukommen, sich zu beherrschen, sich zu ändern. Sobald sich ein Spalt auftut, zwischen einer unangenehmen Erfahrung und dem empfundenen Ich, entsteht ein Problem, entsteht Konflikt. Man hadert mit sich selbst, ist verärgert, enttäuscht, resigniert. Als ob da zwei wären, oder noch mehr.

„Kann dieses Gehirn mit dem Gegebenen verweilen, dass ich das bin? Verweilen, nicht davonlaufen, nicht versuchen, das zu beherrschen, denn im Augenblick, in dem Sie Beherrschung ausüben, entsteht der Kontrolleur und das, was er kontrolliert. Daher wird es zum Bemühen. Sie fühlen sich für etwas schuldig, das Sie getan haben. Das ist eine Tatsache, und sie verweilen bei ihr. Wenn Sie bei ihr verweilen, beginnt sie – bitte hören Sie zu – sich zu entfalten und zu welken. Wie eine Blume – wenn Sie sie blühen lassen und nicht handeln, nicht sagen: Ich muss das tun oder darf das nicht tun, dann beginnt sie zu welken und zu sterben. Bitte verstehen

Sie das. Sie können jedes Problem so behandeln. Wenn Sie das entdecken, erkennen, dass es so ist, dann ist das für die Psyche ein enormer Faktor, der sie von aller Vergangenheit und von den gegenwärtigen Kämpfen und Anstrengungen befreit“ (Krishnamurti 1986, 121 f).

Daraus ergibt sich ein sehr konkreter Therapieansatz, der meine Arbeit ganz wesentlich prägt. Die immer genauer und subtiler werdende Beobachtung dessen was ist und der Widerstände dagegen, der mehr oder weniger automatisierten Versuche dies wegzuschieben. Die therapeutische Intervention nach dem Gewahrwerden dieses Wegschiebens ist, bewusst mit dieser Trennung und den damit einhergehenden Gefühlen und Kommentaren zu sein. Es nicht loswerden wollen, es nicht ändern wollen.

Ich arbeite in dieser Weise mit „unangenehmen Gefühlen“ und auch mit körperlichen Phänomenen, wie zum Beispiel psychosomatischen Magenbeschwerden. Bei dem, was gerade ist, einfach zu bleiben, hat nach meiner Erfahrung eine tiefgehende Wirkung. Die Bereitschaft, das Leben so zu nehmen wie es ist, stößt das Tor auf zur transpersonalen Bewusstseinsdimension. Es gibt nichts zu erreichen. Dieser Augenblick ist es! Der ständige Versuch unsere Realität zu verändern und mit ihr zu hadern, ist eine der wesentlichen Eigenheiten des rationalen Verstandes. Die Suche nach Lösungen. Wenn die Einsicht, dass das was ist, was und wie immer es sein mag, jetzt da sein darf, öffnet sich ein ganz neuer Raum! (vgl. auch Parkin 2003, 105ff). Das Einüben einer solchen Haltung gegenüber dem Leben ist aus meiner Sicht eine der zentralen Aufgaben der transpersonalen Therapie.

Jeder Widerstand gegen das was gerade erfahren wird, führt zu Anspannung, meist sowohl auf physischer wie auch auf psychischer Ebene. Diese Anspannung ist häufig vollkommen unbewusst. Und es gibt einen meist wenig bewussten Glauben daran, dass diese Anspannung in irgendeiner Weise hilft! Bei genauerer Betrachtung erscheint das absurd: wenn ich auf der Straße laufe und es anfängt zu regnen, werde ich dann weniger nass, wenn ich mich anspanne? Die therapeutische Intervention zielt im Sinne der Ausweitung der Bewusstheit auf die immer bewusstere Wahrnehmung dieses Vorgangs hin: Der Versuch eine gegenwärtige Erfahrung nicht spüren zu wollen führt zu Anspannung. Der Versuch, des Verstandes bei diesem Vorgang durch Suchen von Lösungen oder durch Projektion der Schuld auf andere in irgendeiner Weise nützlich zu sein, verstärkt die Anspannung noch weiter. Aus einer häufig eigentlich relativ kleinen Ursache (zum Beispiel dem Empfinden von Scham) entsteht durch diesen Vorgang in Sekundenbruchteilen ein Riesending, von dem man glaubt, es auf keinen Fall händeln zu können. Der Widerstand gegen eine Erfahrung ist häufig um ein vielfaches stärker an der als nicht aushaltbar empfundenen Situation beteiligt, als die zugrundeliegende Ursache. So kann zum Beispiel eine harmlose Erfahrung wie durch Aufregung hervorgerufenen Herzklopfen, das man nicht haben will, durch die dadurch hervorgerufene Anspannung und die Kommentare des Verstandes (Vielleicht bekomme ich einen Herzinfarkt!), die noch mehr Anspannung hervorrufen, sich zu einer regelrechten Panikattacke ausweiten.

Die therapeutische Idee ist nun (neben der Bewusstmachung dieses Vorgangs), dass man diese Kette von Kontraktionen an der Stelle unterbrechen kann, die gerade bewusst wird. Das Loslassen an einer Stelle hat Wirkungen auf die ganze Kette. Die therapeutische Intervention im o. g. Beispiel bestünde etwa darin, das was im Moment im Vordergrund steht (Angstgefühl, Spannungsschmerz im Brustkorb oder das Herzklopfen) zu spüren und zuzulassen: Schau mal, ob es möglich ist, Dich achtsam dazuzulegen, es einfach da sein zu lassen. Die Erfahrung in einem therapeutischen Setting, dass es möglich ist, bisher als nicht aushaltbar empfundene Erfahrungen bewusst zuzulassen, steigert mit der Zeit die Fähigkeit in diesem Augenblick präsent zu sein, ganz erheblich.

Zusammenfassend kann man sagen: Entscheidend für eine vertikale Transformation des Bewusstseins ins Transpersonale hinein ist eine Veränderung des Focus weg von der

Problemlösungsfixierung hin zu einem immer tiefer gehenden Zulassen der Erfahrung in diesem Augenblick, ohne sie verändern zu wollen. Jeder Wunsch nach Veränderung, dem geglaubt wird, führt aus dem Sein heraus zurück in die Welt des kleinen Ich. Es geht dabei also um ein „sich sein lassen“, wie Meister Eckhardt es ausdrückte. Dagegen wird oft eingewendet: wenn ich meinen Widerstand gegen das was hier und jetzt ist loslasse, dann bleibt alles wie es ist und ich würde damit zu jedem Missstand ja und amen sagen. Dies ist ein Trugschluss. Ich kann Nein sagen, ohne dabei in den Widerstand zu gehen, ohne mich anzuspannen. Liebe kann Nein sagen, aber sie setzt den anderen dabei nicht ins Unrecht und wertet ihn nicht ab.

Summary: The vertical transformation into the transpersonal space of consciousness, which at the present stage of evolution is open for more and more people, requires caring support. It can be shown, that a transpersonal psychotherapy, which is oriented towards the resistance of the self, can in this case be of significant help. The focus of the work is based upon a progressively deeper experience of the present moment and the uncompromising viewing of the experience from a transpersonal perspective.

Key words: vertical transformation, green mire, bottom up, top down, resistance.

Literatur:

- Beck, D. und Cowan, C. (1996): Spiral Dynamics: Mastering Values, leadership and change, Blackwell Inc, Malden, MA
- Cohen, A. und Wilber, K. (2003): Der Guru und der Pandit, Was ist Erleuchtung Heft 1/2003, 33-44
- Fuhr, R./Gremmler-Fuhr, M. (2001): Wachstum – vom Beschwören eines Mythos zur Unterstützung von Qualität in der Gestalttherapie, in: Gestalttherapie im Umbruch, 87-116. Edition Humanistische Psychologie, Köln
- Krishnamurti, J. (1986): Die letzten Gespräche in Saanen. Aquamarin, Grafing
- Krishnamurti, J. (1996): Das Notizbuch. Fischer, Frankfurt a. Main
- Lang, K. (2003): Transpersonale Dimensionen und Perspektiven der Gestalttherapie, Gestalttherapie Heft 1/2003, 41-63
- Parkin, O.C. (2003): Auge in Auge mit dir Selbst. Advaita media, Hamburg
- Stauss, K. (2003): Zum Menschenbild einer postmodernen Psychotherapie, Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 2/2003, 39-66
- Wilber, K. (2001): Integrale Psychologie. Arbor, Freiamt
- Wilber, K. (2002): Boomeritis. Shambhala Publication, Boston