

(Der Text wurde in gekürzter Form in Englisch als Vortrag auf dem internationalen Kongress „Psychologie und Spiritualität“ vom 5.1.08 bis 9.1.08 in New Delhi, Indien vorgestellt. <[www.worldcongressPS2008.org](http://www.worldcongressPS2008.org)>)

Präsenz soll hier verstanden werden als Dasein im Sinne von Vorhandensein und gleichzeitig als Dasein im Sinne von Mit-jemandem-Sein. Es ist ein „Ich bin hier“ und ein „Ich bin mit dir“. Es ist die Bezeichnung für die Gegenwart, aber auch für Gegenwärtigsein. Es ist das Jetzt im Hier und Jetzt und das Jetzt mit dem Anderen. Es ist das Jetzt der Existenz und der Achtsamkeit.

Präsenz ist eine wesentliche Voraussetzung für das Gelingen von Psychotherapie, unabhängig von der psychotherapeutischen Methode. Es ist der Kern der so genannten transpersonalen Psychotherapie, die damit aber keine eigenständige Therapieform wäre, sondern eine wesentliche Grundhaltung in der Psychotherapie. Es beinhaltet die Möglichkeit einer Ausweitung von Psychotherapie hin zu einem Wachstum, das über die Therapie von Krankheiten hinausgeht und zu einer tiefgehenden inneren Wandlung führen kann. Auch in der traditionellen Psychotherapie ist dies enthalten und manchmal beabsichtigt. Hier wird etwas beschrieben, das im Selbstverständnis von Psychotherapie enthalten ist, aber verschüttet wurde und wenig Beachtung findet.

Da in Deutschland 98 % der Bevölkerung krankenversichert sind und Psychotherapie eine Leistung der Krankenversicherung ist, wird Psychotherapie überwiegend als ein Instrument der Krankenbehandlung gesehen und es wird versucht, sie darauf zu begrenzen. Das führt zu einem Anwachsen einer auf das Symptom begrenzten Psychotherapie. Diese tendiert zu einem Reparaturinstrument, das Achtsamkeit und den Beziehungsaspekt ausklammert. In der tiefenpsychologisch orientierten Traumatherapie von Frau Reddemann und in der dialektisch-behavioralen Therapie von Frau Linehan, einer verhaltenstherapeutische Traumatherapie, wird dagegen Achtsamkeit in die Therapie eingeführt.

Frau Reddemann schreibt: „Wozu Achtsamkeit in der Psychotherapie?“ Nachdem ich den Titel dieses Beitrags verabredet hatte, habe ich mich immer häufiger gefragt, ob der Titel nicht besser heißen sollte: ‚Kann es eine sinnvolle Therapie ohne Achtsamkeit überhaupt geben?‘ Achtsamkeit möchte ich als Grundhaltung definieren, die jeder Form von Psychotherapie zugute käme und als eine Weise, wie man an psychische Prozesse herangehen kann. ... (Es geht um den) Gewinn für jedwede psychotherapeutische Arbeit und – was mir besonders wichtig ist – den Gewinn für die Psychotherapeuten.“ (Reddemann, 2007)

Wenn wissenschaftlich nach der Wirksamkeit von Psychotherapie gefragt wird, wird diese Wirksamkeit nachgewiesen. Bei der Frage, was wirkt, zeigt sich, dass nur zu einem geringen Anteil die Methoden wirksam sind und dass zum überwiegenden Teil die gegenseitige Passung von Therapeut und Patient zur Wirksamkeit beitragen (Berns, 2004, Wampold 2001). Es wirkt die Beziehung und die Intensität an Präsenz, den beide miteinander herstellen können. Dies zeichnet die besondere Qualität einer gelingenden psychotherapeutischen Beziehung aus.

Dann wäre zunächst vom Therapeuten diese Fähigkeit zur Präsenz in der Beziehung zu fordern. Dies ist bekannt aus den Ausformulierungen von Übertragung und Gegenübertragung der Tiefenpsychologie. Zu Beginn der Psychoanalyse wurden diese Aspekte außer Acht gelassen. Das hat zu vielfältigen Übergriffen und Retraumatisierungen geführt. Erst als man bereit war zu akzeptieren, dass der Therapeut nicht der reine Spiegel ist, sondern durchaus eigene Interessen hat, konnte dies bearbeitet werden.

Die Schwierigkeit liegt darin, dass eine distanzierte und auf Abstand bedachte Psychotherapie wenig Wirkung zeigt, da Beziehung als wirksames Agens außer Acht gelassen wird. In der Präsenz kann der Therapeut eine Beziehung herstellen, in der dem Patienten Platz gelassen wird für seine eigene Person. Es ist die Präsenz gemeint, die respektvoll dem anderen begegnet, die eigenen Interessen kennt und zurückstellt und die jeweiligen Grenzen beachtet.

Dies ist durch die Selbsterfahrung als Bestandteil der Ausbildung zum Psychotherapeuten zu erreichen. Hier wird versucht, das herzustellen, was man einen „guten Menschen“ nennen kann, der sich und seine Schatten kennt. Dies ist Bestandteil dessen, was in den Texten des Yoga des Patanjali zu finden ist und was im Kashmirischen Shaivismus als Anavopaya bezeichnet wird. Dabei spielt

Präsenz als Zugewandtheit, als Wohlwollen im Mitgefühl, auch sich selbst gegenüber, eine wichtige Rolle.

Vom Therapeuten erfordert das körperliche Präsenz, indem er mit seinem Körper bewusst da ist. Psychotherapie beginnt mit dem Körper. So wie ich allen Patienten eine Körperübungspraxis empfehle, so ist dies eine hervorragende Grundlage für uns Therapeuten. Das kann sein: Tai Chi, Qi Gong, Yoga als Hathayoga, Gymnastik, Rückenschule, Sport mit Gehen, Laufen, Schwimmen oder was auch immer Spaß macht: Ausdauertraining kombiniert mit Gymnastik beruhigt das autonome Nervensystem und führt zur Entspannung. Entscheidend ist die tägliche Übung, die Freude machen sollte.

Präsenz beginnt mit der Bereitschaft anzuerkennen, dass ich einen Körper habe und mit diesem Körper dem anderen Körper begegne. Es ist die Bereitschaft, den Boden, auf dem ich stehe, zu bemerken und anzuerkennen, dass Mutter Erde mich trägt. Es ist das „Grounding“, das die Plattform für alles Weitere ist. Diese körperliche Gegründetheit ist eine wesentliche Voraussetzung von Psychotherapie, die der Therapeut mitbringen muss, damit er es dem Patienten nahebringen kann.

Aus diesem Gegründetsein heraus erscheint der Raum in der Präsenz. Dieser Raum ist die Brücke zwischen der Körperlichkeit und der geistigen Ebene. Eigentlich braucht es keine Brücke, da es zwischen Körper und Geist keinen Unterschied gibt. Im Erleben ist das für den westlich, christlich geprägten Menschen aber oft ein unüberbrückbarer Unterschied. Den Raum als dreidimensionalen Raum wahrzunehmen, als den Raum, in dem ich mich befinde, geht über in die Atmosphäre, die der Raum verbreitet. Beziehung braucht Raum, damit Begegnung möglich wird.

Sprache und der Klang der Stimmen füllen den Raum. Psychotherapie ist Versprachlichung und findet im Vorstellungsraum der Worte statt. Dabei macht der Ton die Musik. Sprechen und Verstehen brauchen Präsenz, damit im Ringen um Verständnis Verstehen möglich wird. Dies zeigt sich manchmal in einem unwillkürlichen Fließen der Worte beim Sprechen.

Jede Bemächtigung, jede allzu starke Kontrolle ist dabei hinderlich. Die Psychoanalyse spricht von der frei schwebenden Aufmerksamkeit, aus der sie ihre Deutungen entwickelt. Es geht aber nicht um den Zugriff durch die Deutung, sondern um die Deidentifikation mit der Bedeutung, da können Deutungen hinderlich sein. Es ist die Bereitschaft von Subjekt und Objekt, aufeinander einzugehen und zu reagieren. Es ist ein Tanz miteinander, ohne sich des anderen zu bemächtigen.

Auf Seiten des Patienten beinhaltet das Erlernen von Achtsamkeitsübungen eine wesentliche Unterstützung für den therapeutischen Prozess. Dabei ist meine Erfahrung die, dass es nicht vorherzusehen ist, wer solche Angebote aufnimmt und wer nicht. Aber alle, die es taten, haben deutlich davon profitiert. Klar ist, dass dies nur möglich ist, wenn der Therapeut selbst mit Achtsamkeit in seiner Präsenz vertraut ist und dies in der eigenen Haltung zeigt.

Jegliche Form der Meditation fördert Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Dabei sollte unterschieden werden zwischen einer Trance, die induziert wird und eine Absicht beinhaltet, und einer Achtsamkeit, die in eine ungerichtete Präsenz mündet. Die Herausforderung liegt darin, alles geschehen zu lassen, ohne mit der eigenen individuellen Absicht einzugreifen. Daraus kann eine so genannte nonduale Präsenz entstehen, in der es keine Bewertung, keine Unterscheidung von richtig und falsch gibt.

In der Bereitschaft, das Bemerkte nicht zu bewerten, sondern es präsent zu halten, liegt die Anerkennung der Unabänderlichkeit von Dasein, da wir es nicht besser wissen können. Das stille Sitzen ist die Einübung in diese Haltung, die sich in jedem Augenblick ausdrückt und allmählich in eine Grundhaltung übergeht, die den Tag begleitet.

Meditation ist die achtsame Präsenz in jedem Augenblick, in jedem Moment. Der Atem stellt diese Verbindung zum Jetzt her, da ich immer jetzt atme. Dadurch wird der Raum gefüllt und der Raum füllt den Atmenden. Darin öffnen sich neue Räume und es zeigen sich neue Möglichkeiten.

Präsenz kann sich dadurch zu einer veränderten Haltung den thematisierten Problemen gegenüber entwickeln. Es geht über in das, was Shaktopya genannt wird. Darin ist eine Erweiterung der psychotherapeutischen Grundhaltung enthalten, die Präsenz zu der Bereitschaft macht, alles anzuerkennen und anzunehmen, also Wirklichkeit zu konfrontieren.

Das ist der Übergang in eine philosophische Praxis, wo die Gelegenheit besteht, über Psychologie hinauszugehen und sie gleichzeitig mit einzubeziehen. Es ist zunächst eine Herausforderung für die Persönlichkeitsbildung und das Wachstum des Therapeuten. Es ist dann auch eine Chance für den Patienten, wenn es in der Arbeit möglich wird, diesen Weg zu gehen.

Im Shaktopaya geht es um die „Konfrontation von seelischen Tatsachen“, also um die Anwendung von spirituellem Wissen auf den Alltag. Es ist das ‚face‘, das Anschauen und Konfrontieren der ‚vier F‘: fly, fight, freeze und face, also das Beenden der Abwehrreaktionen Fliehen, Kämpfen und Einfrieren. Es ist die Bereitschaft, auf mich selbst zu schauen, so wie ich gerade bin, also so wie ich mich in diesem Moment sehe, ohne auszuweichen. Es ist die Fähigkeit, den Schmerz, das Erschrecken, die Angst, die damit verbunden sind, auszuhalten und mich mit mir selbst zu konfrontieren. Es ist „die Einbeziehung der paradoxalen Natur der Wirklichkeit in unser Verstehen, unsere Kenntnis oder Erkenntnis, so dass z. B. unser Nichtwissen ein legitimer Anteil unseres Erlebens wird“ Das schreibt Ulrich Hennigs, unser deutscher Lehrer, der einen Text des Kashmirischen Shaivismus übersetzt und kommentiert hat. Wissen und Nichtwissen, Gut und Böse, Richtig und Falsch, also Sowohl-als-auch, die „Inklusivität“, das „wiedereinschließende Denken“ (Mutius, 2004) sind zentrale Aspekte dieser Übung.

Es wird empfohlen, auf das Verhältnis von Subjekt und Objekt, also auf das *Dazwischen*, auf die Beziehung zu achten. Der Andere erscheint, weil ich ihn beobachte und er mich beobachtet. Was heißt das für meine Ideen und Projektionen über den anderen? Was heißt das für Übertragung und Gegenübertragung? Was passiert mit meinen Urteilen, Forderungen, Gefühlen, Abgrenzungen, wenn ich sie unter dem Blickwinkel der Ungetrenntheit, des Nondualen betrachte? Was bedeutet Nondualität für die Präsenz? Wie reagiert meine Seele, mein psychischer Apparat bei der Konfrontation mit den Seinsfragen nach dem Sinn, dem Woher und Wohin, dem „Wer bin ich?“? Wie kann ich die grundlegenden Tatsachen integrieren, dass ich allein bin, dass der Sinn offen bleibt und dass ich sterben werde?

Hennigs schreibt: „Bricht nicht bei jeder dieser Fragen genau das auf, worüber der Text spricht – eine Lücke, ein Nichtverstehen, ein Keine-Antwort-Haben, ein Nichtwissen, ein leerer Raum, eine Offenheit, die sämtlich auch unangenehm sein könnten? Hier folgt nun das Stockyoga, das Verweilen in diesem Zustand, in dieser Lücke, in diesem Nichtwissen, in diesem leeren Raum, das ist, was der kaschmirische Shaivismus vorschlägt. Dieses Stillehalten und Konfrontieren, das ist Shaktopaya.“

Dandaprayoga, Stockyoga, ist stille Aufmerksamkeit, in der keine gedankliche Regung beherrschend wird. Es ist der Zustand, in dem ich meine Aufmerksamkeit mit dem Gefühl verbinde, ein Stock zu sein. Es ist nicht ein Stillhalten des Körpers und ein Anhalten der Gedanken, wie es in den üblichen Meditationsanweisungen gefordert wird. Es ist ein Angeregtheit in einer wahlfreien Aufmerksamkeit, das Neugier beinhaltet und eine erotische Komponente haben kann. Eros als der Drang des Erscheinens wird auf der höchsten Ebene mit Spanda, dem kosmischen Pulsieren, gleichgesetzt.

Der kaschmirische Shaivismus ist eine nonduale Philosophie, die viel zu dieser Grundhaltung beitragen kann. Es ist eine Glaubensrichtung im Hinduismus, die um 800 n. Chr. im Kaschmirtal in Nordindien aus unterschiedlichen Einflüssen des Hinduismus und Buddhismus entstanden ist.

Nondualität ist ein wichtiger, aber schwieriger Begriff. Er bleibt in sich paradox, wenn wir versuchen, ihn mit Worten zu begreifen, da Worte immer dual sind. Unsere Erfahrungswelt ist eine Welt der Dualität, die durch Unterschiede und somit durch Beziehung gekennzeichnet ist. Diese Beziehung zeigt sich in der Schwingung, Spanda. Ohne Unterschiede, ohne Kontraste können wir nichts wahrnehmen. Die Advaita-Tradition des Hinduismus würde sagen: Diese Welt erscheint auf dem Hintergrund einer nondualen Ebene, in der es „kein Zweites“ gibt. Dieser Hintergrund ist unterschiedslos, also ohne Beziehung. Nondualität ist aber nicht der Hintergrund, die Basis von allem, sondern sie *ist* alles. Sie ist nicht die andere Seite der Medaille und keine Immanenz im Sinne des Pantheismus. Man könnte vermuten, Nondualität beinhaltet die Möglichkeit der Rückbezüglichkeit. Sie ist aber nicht positiv zu beschreiben, sondern nur negativ umschreibbar im Sinne des „nicht dies, nicht das“, des „neti, neti“. Es ist der Hinweis auf die paradoxe Natur der Wirklichkeit. Buddhistisch gesprochen ist es die Leerheit aller Dinge.

Nondualität schließt alles ein, wirklich alles. Sie ist „Allinclusive“, weil sie *unausschließlich* ist. Sie tritt als Dualität in Erscheinung. Wir erleben die Wirklichkeit unterschiedlich, abhängig davon, ob wir vom dualen oder vom nondualen Blickwinkel schauen. In der Nondualität, der Unterschiedslosigkeit, gibt es keine Zeit, die von einem Moment zum nächsten verläuft, sondern nur den Moment. Es gibt keinen

Ort, der von einem anderen Ort unterschieden wäre, sondern nur die Tatsache. Diese ereignet sich am ‚zeitlosen Nichtort‘. Damit überhaupt etwas geschieht, muss es sich zeigen, in Erscheinung treten. Nondualität und Dualität sind im Weltgeschehen untrennbar verbunden und ineinander verwoben. Die Unterschiedslosigkeit zeigt sich in der Unterschiedlichkeit. „Höchste Vollkommenheit erscheint mangelhaft, so hält sie sich vollkommen.“ (Lao Tse) Präsenz eröffnet in diesem Sinne die Möglichkeit, nondual das Geschehen wirken zu lassen, ohne der Verführung der Identifikation und der Bemächtigung zu erliegen.

Wir erleben die duale Ebene, indem wir sie begreifen, auf sie zugreifen. Die nonduale Ebene wird erfahrbar, wenn wir uns für sie öffnen. Dann zeigt sie sich. Wir können sie nicht ergreifen, sie ist schon vorhanden. *Man kann den Wind nicht einladen, aber man kann das Fenster öffnen.* Oder wie der Zen-Lehrer Shunryu Suzuki sagt: „Die Dinge, wie es ist.“ Nur wenn wir diese Paradoxie zulassen, wenn wir nicht zugreifen und kontrollieren, ist Befreiung, ist Freiheit möglich.

Indem wir der Offenheit mit Offenheit begegnen, indem Offenheit Offenheit berührt, zeigt sich Liebe, Karuna, in der Begegnung. Dies kann nicht direkt bemerkt werden, es zeigt sich in den Wirkungen, die es entfaltet. Oft ist es mit Momenten der Stille verbunden und es kann der Eindruck eines Wunders entstehen. Man könnte sagen, ein Wunder ist die Stelle, an der deutlich wird, dass alles mit allem zusammenhängt. In der nondualen Präsenz wird das Offene integriert.

Im kaschmirischen Shaivismus werden keine endgültigen Antworten auf die ewige Frage des „Wer bin ich?“ gegeben, sondern es wird besonders die Offenheit dieser Fragen herausgestellt und es wird betont, dass sie notwendigerweise unbeantwortet bleiben müssen.

Im „nondualen Raum“ öffnet sich das Jetzt zur Ewigkeit. Man kann sagen, dass es in der vollständigen wachen achtsamen Aufmerksamkeit einen Zugang gibt zur Präsenz, die nicht mehr als Präsenz empfunden wird, da es kein Etwas gibt, das wahrgenommen wird, und keine Person, die wahrnimmt. Es ist ein Zustand von Klarheit, der oft als Intuition beschrieben wird, der eine Intuition beinhaltet, die über das Ego hinausgeht, eine Intuition ohne Absicht. Es gilt, zuvor „die Absicht zu meistern“, wie Castaneda sagt. Es ist der Moment, in dem die empfundene Zeitlichkeit und das diskursive Denken aufgehoben sind und das Sprechen aufhört. Es ist ein Zustand jenseits der Sprache. Es ist das reine Jetzt jenseits von Vergangenheit und Zukunft. Es ist das Jetzt, das Vergangenheit und Zukunft beinhaltet und verändert! Es ist der Moment im Jetzt, wo die Ewigkeit sich mit der Faktizität der Erscheinung kreuzt. Es ist der „Einbruch der Freiheit“ (Krishnamurti), der durchaus ängstigend sein kann und gleichzeitig befreiend und erfüllend ist.

Diese Paradoxie wird besonders schmerzhaft spürbar an der Stelle, wo wir merken, dass wir an der Welt nichts ändern können. Sie ist, wie sie ist. Agamben (2003a), ein italienischer Philosoph, nennt es die „Irreparabilität“ der Welt. Sie erscheint in sich als sie selbst in der „Ipsität“ und die ist so, wie sie ist, irreparabel.

Es ist das Erschrecken in der Konfrontation mit der Tatsache, dass ich keine Wahl habe: Der Moment ist immer nur ein Moment und nicht mehrere, aus denen ich wählen könnte. Diese Wahlfreiheit ist andererseits die große Erleichterung, wenn ich Nondualität, Anuttara, das Unvergleichliche, das ohne ein Zweites ist, zulassen kann und damit Unterscheidungsfähigkeit erlange, Khecari Shakti, die Fähigkeit „im Himmel zu wandern“, „skywalker“ zu sein.

Im kaschmirischen Shaivismus ist das Shambhavopaya, reines Gewahrsein, reine Aufmerksamkeit. In der wahlfreien Erfahrung kann Anuttara, Unterschiedslosigkeit einbrechen in die üblichen Welterfahrungen. Shunryu Suzuki sagt: „Dieses etwas, neben der Erfahrung, ist wahre Erleuchtung. Wir sollten also nicht davon ausgehen, dass wir Erleuchtung als einen Bewußtseinszustand erfahren.“ (Chadwick, 2000, S. 297) Es ist der Zenlehrer, der auf die Frage nach der Aufmerksamkeit antwortet: „Aufmerksamkeit ist Aufmerksamkeit.“ Hier gibt es kein *wie*, nur Aufmerksamkeit.

Wenn wir aufhören, uns mit den Projektionen unserer Welt zu identifizieren, die aus den Interpretationen und Ideen unseres Ichs, unserer Person bestehen, kann das So-Sein in Erscheinung treten. „Das Hereinbrechen von Anuttara hebt das Getrennte auf und lässt die Interpretationen und Konzeptionen vergehen.“ (Hennigs)

Shunryu Suzuki sagt: „Wirkliche Freiheit bedeutet, sich nicht eingeschränkt zu fühlen, wenn man diese Zen-Robe trägt, diese unangenehme formelle Robe. So sollten wir auch in unserem geschäftigen Leben diese Zivilisation <tragen>, ohne sie zu missachten, ohne uns in sie zu verstricken“ und er

zitiert Dogen Zenji: „Wir sollten sein wie ein Fährmann. Auch wenn er von dem Boot getragen wird, lenkt er doch das Boot. Auf diese Weise leben wir in dieser Welt.“ (2003, S. 114ff.)

„Ähnlich wie wir auf seelischer Ebene – also in psychischer Hinsicht – existentielle Themen, wie Tod, Verlassenheit, Sinnlosigkeit, Hilflosigkeit etc., schwerlich aushalten, so halten wir auch transpersonale Zustände (vamashaktis) nicht gut aus, heben sie doch unsere vertraute Logik und damit unsere vertraute Welt ebenfalls auf, zumindest kurzweilig. Und genau darum geht es. Denn genau in so einem Augenblick zeigt sich die ursprüngliche Form des Bewußtseins – Bhairava.“ (Hennigs)

Der nonduale Blickwinkel entblößt das Erleben vom Kontext des Denkens. „Denken macht den Anfang, rückbezügliches Denken macht den Unterschied, jenseits des Denkens liegt die Offenheit.“ Denken ist an Zeit gebunden. Am „zeitlosen-Nichtort“ wird nicht gedacht, sondern es „lichtet“ sich der Blick auf Wirklichkeit, auf die „Lichtung“, „als welche die Wahrheit des Seins west“. (Heidegger, 1994)

Nonduale Präsenz in diesem Sinne ist die Auflösung des Ich-Konstrukts, das unsere Motive bestimmt, die wir aus der Erinnerung beziehen. Wir werden geprägt durch die Geschichte, die wir in allen gelebten Beziehungen von uns herstellen, und verhalten uns gemäß dieser Prägungen. Dies verdeckt den eigentlichen undifferenzierten Ursprung und die zu Grunde liegende Tendenz zu erscheinen, was Ulrich Hennigs den „kosmischen Intent“ nennt. Ohne diesen Bezug neige ich dazu, meinen eigenen Projektionen, die aus der individuellen und kollektiven Geschichte geprägt sind, zu glauben und mich damit zu identifizieren.

Die Deidentifikation des Ich-Konstrukts eröffnet die Freiheit, mich und den anderen unvoreingenommen wahrzunehmen. Es relativiert jede Theorie zu dem, was sie ist, eine Theorie, die Wirklichkeit allenfalls abbilden kann, aber keine Wirklichkeit ist. Vielleicht kann eine Theorie die Verhältnisse, die Beziehungen, die Strukturen andeuten. Wir müssen uns aber klar darüber sein, dass wir versuchen, über etwas zu sprechen, das es als Etwas nicht gibt, sondern nur als Verhältnis. Und darüber kann man eigentlich nicht sprechen, da es im jeweiligen Moment jeweils erscheint und nie dasselbe ist, obwohl wir es im Alltag scheinbar als Kontinuum erleben.

Im Blick auf die Öffnung, die sich in der Begrenzung ergibt – die Lichtung im Wald, auf die ich auf dem Holzweg stoße, wie Heidegger vielleicht sagen würde – weitet sich der Blick, wenn ich das erste Erschrecken ausgehalten habe. In dieser Weite liegt vollständige Autonomie, die eine Freiheit ist, von der wir nicht einmal zu träumen gewagt haben. Dies liegt jenseits von allem und gleichzeitig in allem.

„Vertrauen in die ‚Stimmigkeit‘ des Ganzen, also auch Vertrauen in die Unwägbarkeiten des Lebens, ist die Stärkung, die wünschenswert ist. Schließlich sind wir es, die diese Welt hervorbringen, und zwar in der Form, in der wir sie erleben. Warum also Angst vor uns selber haben und glauben, wir seien entweder nicht gut genug oder zu gut für diese Welt?“ (Hennigs)

Krishnamurti sagt: „Der Tod, den die Meditation mit sich bringt, ist die Unsterblichkeit des Neuen.“

Vielleicht wird deutlich, dass diese Grundhaltung der nondualen Präsenz das Verhältnis zu mir selbst und von Subjekt zu Objekt, also das zwischenmenschliche Verhältnis völlig verändert. Bezogen auf die therapeutische Beziehung ist es auf Seiten des Therapeuten das Ablassen vom Ich-Konstrukt, von jeglicher Identifikation mit den Projektionen, die allenthalben bezogen auf mich und den anderen erscheinen. Es ist das Wissen um Nondualität, die die Leere im Therapeuten ermöglicht. Dies ist m. E. eine wichtige Voraussetzung der transpersonalen Psychotherapie als psychotherapeutischer Grundhaltung. In der Leerheit wird es möglich, aus dem Moment heraus zu handeln und die Prägungen und Schlussfolgerungen aus der Vergangenheit außen vor zu lassen.

Die Intuition, die zu häufig als Begründung für richtiges Handeln missbraucht wird und oft nur die eigenen Absichten beinhaltet, wird dadurch von den eigenen Strukturen gereinigt. Erst in der Absichtslosigkeit jenseits der persönlichen Identifikationen ist Intuition ein angemessener Wirkfaktor. Ja, sogar die eigenen theoretischen Vorstellungen treten in den Hintergrund. Es ist eine Therapie ohne Theorie, ohne Dogma, ohne Netz und doppelten Boden. Gegenwärtigkeit im jeweiligen Moment ist mehr als Authentizität. Wenn sich der Unterschied zwischen Ich und Du in der ungebrochenen Unmittelbarkeit aufhebt, führt das zu einem hohen Maß an Beziehungsqualität, an Authentizität und Präsenz.

Die Leere äußert sich unter anderem in der Bereitschaft, keine schnellen Antworten bereit zu halten, auch wenn sie allzu offensichtlich erscheinen, sondern in die Fragen hineinzuleben. Es ist die

Bereitschaft der Konfrontation mit den wesentlichen Bedingungen des menschlichen Daseins, das vor allem den Schmerz, die Angst und das Unangenehme mit einbezieht. Denn so wie der Prozess der Erscheinung ein gewaltsamer Akt ist, so ist auch der Prozess der Erkenntnis ein durchaus schmerzhafter, wie Johannes vom Kreuz in „der dunklen Nacht“ zeigt (Kreuz, 1995, S. 131ff). Das Problem besteht darin, die Nondualität, Anuttara, Allinclusivness, den zeitlosen Nichtort wirken zu lassen und zum Himmelswanderer, Khecari Shakti, zu werden.

Es geht um die Tatsache, dass Wahrheit nur zu zweit möglich ist (H. Ahrendt). Es erfordert Direktheit und Ehrlichkeit im Vertrauen darauf, dass die Rollen sich verändern dürfen.

Psychotherapie ist das Anbieten von immer neuen und anderen Blickwinkeln und Ansichten. Sie fordert dazu auf, die unterschiedlichen Brillen, durch die wir schauen, kennen zu lernen und sie ggf. zu wechseln, um die Nachwirkungen der Vergangenheit zu beenden. Transpersonale Psychotherapie ist die Aufforderung, die Brillen wegzulassen und direkt zu schauen. In dieser direkten Sicht schmelzen die Identifikationen mit unseren Projektionen im Licht der Aufmerksamkeit, wie Schnee in der Sonne, und die Auswirkungen der Prägungen enden.

Krishnamurti bemerkt dazu: „Wenn man zu verstehen beginnt, was man ist, ohne zu versuchen, es zu ändern, dann wird das, was man ist, einer Veränderung unterworfen.“ Die Identifikation mit den Projektionen wird dadurch aufgehoben, die Projektionen werden durchsichtig. Es erscheint „Das, was durchscheint, durch das was erscheint“ (Pir Inayat Vilayat Khan, 1998).

Die eigentliche Freiheit ist die Offenheit des Systems, die Kreativität ermöglicht. Das Gehirn ist ein plastisches kreatives offenes System. Mathematik, Physik, Psychologie, Psychotherapie, Bewusstsein, Evolution, Welt, Kosmos, – alles offen – das ist Freiheit. Das ist die Kreativität der Nondualität. „Das Offene ist das Sein selbst“ (Heidegger zit. nach Agamben 2003b, S.65)

Guruji Swami Shyam, our Indian teacher, wrote:

“Whenever I close my eyes, I see you as Me with Me, ... :

Since our bodies are made of physical substance, so the living situations and the nature of work have to be different. And the aware persons like you have accepted it and developed your psychological awareness to that height where your Knower is one with it. So all that world around you is the manifestation of the same Pure Being in which, for the Knower, there is no birth, no death. Yet, when we take the body into account and watch everything from mind's side, then it is all mental and the creation of illusory mind. So every individual, who essentially is the same Being, has made himself a body with senses and mind and the three states of functions — deep sleep, dream, and waking state. All three of them are one deep sleep when we see from deep-sleep side. And when we see from dream side, for the dreamer there is no deep sleep and no waking state. And when we watch from the wakeful side, then for the person who is awake in the waking state there is no deep sleep or dream state. And when you meditate, then the one which has no form, yet it is Pure Awareness, Pure Existence, unborn, unchanging, for him there are no three states. So it is your own choice, ... whatever state you choose, it is all fine.

Die klassische Psychotherapie bleibt im Feld der Bedeutungen und schränkt sich damit auf einen kleinen Teil des Bewusstseins ein. Achtsamkeit, Spiritualität, nonduale Präsenz eröffnen die Möglichkeit der Erweiterung der Psychotherapie hin zu einer philosophischen Praxis, einer Psychotherapie des Bewusstseins, die den Horizont öffnet zu der zugrunde liegenden Paradoxie, dass die Welt irreparabel ist, dass es keine Bewertungen gibt, dass alles nur Identifikation ist, die den Blick begrenzt. Wenn die Offenheit nicht gestört wird, ist Veränderung im eigentlichen und tiefen Sinne möglich.

Nonduale Präsenz ist eine Chance für den Therapeuten, sich zu verwurzeln, und sie ist eine Stärkung, die diese Arbeit erst möglich macht. Sie ist für den Patienten die Chance, eine wirkliche und tiefgehende Veränderung zu erfahren, die ihn „neuen Räumen frisch entgegen sendet“ (H. Hesse).

Wie Swamiji sagt, wir haben die Wahl, in den begrenzten Bewusstseinszuständen zu bleiben oder darüber hinauszugehen. Nur in der nondualen Präsenz erscheint das Formlose der Wahlfreiheit, das die Offenheit und die Vielfalt des Bewusstseins als Ganzes ist. Anuttara ist ein individueller Zustand, der unvergleichlich ist und die Vielfalt unserer Welt ausmacht und gleichzeitig die Welt ist. Diesen Zustand gibt es nur aus der Beziehung heraus und in Beziehung. Deshalb ist Präsenz

Gegenwärtigsein und Gegenwart, der Moment, wo Jetzt und Ewigkeit sich kreuzen und in eins gehen.  
Es ist Dasein *und* Sein. „Die Dinge wie es ist.“ (S. Suzuki)

„Daß uns ein Sanftes geschähe,  
wenn uns der Himmel berührt,  
wenn seine atmende Nähe  
uns ganz zum Hiersein verführt.“

(Jean **Gebser**, 1986, Gedichte Bd. 7, S. 29)

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit, denn es gibt nur Aufmerksamkeit,  
sie ist die Türe zur Präsenz, die sich zur Offenheit hin öffnet.

## Literatur

- Agamben, G. (2003a). Die kommende Gemeinschaft. Berlin: Merve Verlag.  
Agamben, G. (2003b). Das Offene – Der Mensch und das Tier. Frankfurt a. M.: Suhrkamp Verlag.  
Berns, U. (2004). Spezifische psychoanalytische Interventionen. In Forum Psychoanalyse 2004, 20: 284–299, Springer Medizin Verlag.  
Chadwick, D. (2000). Shunryu Suzuki oder die Kunst, ein Zen-Meister zu werden. Bern, München, Wien: OW Barth Verlag im Scherz Verlag.  
Heidegger, M. (1994). Holzwege. (7. Aufl., Orig. 1950). Frankfurt: Klostermann.  
Hennigs U. (2005). Paratrisika. Norderstedt: Books on Demand.  
Kreuz, J. von. (1995). Die dunkle Nacht. Freiburg i. Br.: Verlag Herder.  
Linehan, M. (1996). Trainingsmanual zur Dialektischen Therapie. CIP-Medien.  
Loy, D. (1988). Nondualität. Frankfurt . a. M.: Wolfgang Krüger Verlag.  
Mutius, B. von (2004). (Hrsg.). Die andere Intelligenz. Stuttgart: Klett-Cotta.  
Pir Vilayat Inayat Khan. (1998). Das, was durchscheint durch das, was erscheint. Bad Bevensen: Edition nada.  
Reddemann, L. (2007). Wozu Achtsamkeit in der Psychotherapie? In W. Belschner et al. (Hrsg.) Achtsamkeit als Lebensform. Hamburg: LIT Verlag  
Wampold, B. E. (2001). The great psychotherapy debate. Models, methods, and findings. Lawrence Erlbaum Associates.

## Empfohlene Literatur:

- Dürr, H.P. & Oesterreicher, M. (2001). Wir erleben mehr als wir begreifen. Freiburg i. Br.: Verlag Herder.  
Gebser, J. (1986). Ursprung und Gegenwart. Bd. 2 und 3 der Gesamtausgabe. Schaffhausen: Novalis Verlag.  
Greene, B. (2000). Das elegante Universum. Berlin: Siedler Verlag.  
Klein, J. (1993). Dein wahres Ich. Freiburg i. Br.: Verlag Alf Lüchow.  
Laing, R. D. (1972). Knoten. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt TB Verlag.  
Mutius, B. von (2000). Die Verwandlung der Welt. Stuttgart: Klett-Cotta.  
Reddemann, L. (2004). Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Freiburg i. Br.: Verlag Herder.  
Smolin, L. (1999). Warum gibt es die Welt? München: C. H. Beck.  
Suzuki, S. (1975). Zen-Geist, Anfänger-Geist. Berlin: Theseus Verlag.  
Suzuki, S. (1998). Leidender Buddha – Glücklicher Buddha. Berlin: Theseus Verlag.  
Suzuki, S. (2003). Seid wie reine Seide und scharfer Stahl. München: Ullstein Heyne List. (Original: Not always so. 2002 San Francisco Zen Center.)  
Omananda, S. (1968). The boy and the brothers. London: Neville Spearman.  
Tolle, E. (2003). Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Bielefeld: J. Kamphausen Verlag.

Zwei Bücher, die ich erst nach dem Verfassen des Textes fand, die dasselbe ausdrücken:

- Packer Toni (2004). Das Wunder des Jetzt. Berlin: Theseus Verlag.  
Englisch: (2002) The Wonder of Presence. Shambhala Pub. Boston.  
Swami Shyam (2007). The Avadhoot Gita. International Meditation Institute, Kullu H.P. India ([www.shyamspace.com](http://www.shyamspace.com)) nur in Englisch verfügbar.

Bei den Sanskritworten wurden die Zeichen aus technischen Gründen weggelassen.

**Praxisadresse:**

Dr. Guido Peltzer  
Christiane Peltzer  
Ärzte für Psychiatrie, Psychotherapie und  
Psychotherapeutische Medizin

Fahrenholzer Str. 16  
21423 Drage  
Tel.:049(0)41797505177  
Fax:049(0)41797505186

Homepage: [www.peltzerundpeltzer.de](http://www.peltzerundpeltzer.de)  
Email: [cg.peltzer@web.de](mailto:cg.peltzer@web.de)

[www.parasamvit.de](http://www.parasamvit.de)