

Über die Notwendigkeit von transpersonaler Psychotherapie

Dr. Guido Peltzer

„Der Schatten ist der Lehrer, der uns zum Licht führt.“ (Ram Das)

Voraussetzungen

Wenn man sich die Zusammenstellungen der Psychotherapieforschung der letzten 25 bis 30 Jahre ansieht, dann ergeben sich folgende wesentliche Ergebnisse:

1. Psychotherapie ist bemerkenswert wirksam; 79% der Patienten profitieren von einer Psychotherapie.
2. Hinsichtlich der Wirksamkeit der verschiedenen Verfahren gibt es lediglich geringe, wenn nicht keine Unterschiede.
3. Die allgemeinen Wirkfaktoren machen 70% der Gesamtwirksamkeit aus.
4. Spezifische Wirkfaktoren machen nur 0% bis 8% der Gesamtwirksamkeit aus und sind nicht unabdingbare Voraussetzung.
5. 22% der Wirksamkeit bleiben unklar.
6. Die Wirksamkeitsunterschiede zwischen den Verfahren sind geringer als die zwischen verschiedenen Therapeuten desselben Verfahrens.

Zu den wichtigsten allgemeinen Wirkfaktoren gehören Arbeitsbündnis, Therapeutenpersönlichkeit und Allegianz, also die Überzeugung des Therapeuten von der Wirksamkeit des eigenen Verfahrens (gekürzt zitiert nach Berns, 2004; er bezieht sich auf Wampold, 2001).

Daraus ergeben sich m. E. folgende Schlussfolgerungen: Die jeweilige Theorie dient mehr der Stabilisierung des Therapeuten und der Kommunikation untereinander auch im Sinne einer Identitätsstiftung und bildet nur begrenzt eine gegebene Wirklichkeit ab. Eine entscheidende Rolle für die Wirksamkeit von Psychotherapie bildet die Beziehungsgestaltung und die Persönlichkeitsbildung des Therapeuten. Deshalb sollte diesen Bereichen die größte Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Aus den Forschungsergebnissen ergibt sich weiter, dass es derzeit nicht möglich ist, zu einer auf die Diagnose gestützten, empirisch abgesicherten Indikationsstellung zu kommen. Dies stellt Therapiemanuale sehr in Frage. Vielmehr geht es um die Passung des Patienten-Therapeuten-Paares und die Identifikation des Therapeuten

mit dem angewandten Verfahren, seiner Haltung zu sich und dem Patienten und seiner Motivation, genau diesem Patienten helfen zu wollen (Berns, 2004).

Es ist der Psychoanalyse zu verdanken, dass sie konsequent die therapeutische Beziehung in den Vordergrund stellt und bei der Indikationsstellung die Bedeutung der Probetherapie hervorhebt. Die Verhaltenstherapie hat in den letzten Jahren diesen Aspekt zunehmend aufgegriffen. Bei der Entwicklung der aktuellen Prinzipien der Traumatherapie scheinen diese Richtungen aufeinander zuzugehen und sind in der jeweiligen Betonung des eigenen Verfahrens allenfalls in den verschiedenen Therapiephasen zu unterscheiden. Außerdem wird in den Empfehlungen von Linehan (1996) und Reddemann (2004) zur Traumatherapie viel Wert auf die Erarbeitung von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit gelegt, was zentrale Prinzipien der Meditation in allen Traditionen sind. Möglicherweise vollzieht sich über die Traumatherapie ein Paradigmenwechsel in der Psychotherapie, der zu einer Konvergenz der verschiedenen Verfahren führen könnte, oder zumindest die Gemeinsamkeiten betonen könnte. Als wichtige Bestandteile dieser Veränderungen erweisen sich Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und direkte Konfrontation, die besonders in der transpersonalen Psychotherapie eine zentrale Rolle spielen.

In diesem Beitrag soll versucht werden, die Bedeutung und den Umgang mit Projektionen in der Beziehungsgestaltung im therapeutischen Prozess genauer zu untersuchen und zu überlegen, wie unterschiedliche Therapieverfahren damit umgehen. Weiter soll dargestellt werden, wie das systemische Denken, die abendländische Philosophie und Erkenntnisse der Quantenphysik spirituelle Prinzipien einbeziehen. Am Beispiel des kaschmirischen Shaivismus, einer tantrischen Glaubensrichtung im Hinduismus, soll gezeigt werden, was eine alte spirituelle Tradition zum Umgang mit Projektionen in der Beziehungsgestaltung und zur Persönlichkeitsbildung beitragen kann. Daraus ergibt sich die allgemeine Wichtigkeit von Aspekten der transpersonalen Psychotherapie für die Weiterentwicklung einer psychotherapeutischen Grundhaltung.

Beziehungsgestaltung und Projektionen

Beziehung und Beziehungsgestaltung sind ein zentraler und notwendiger Aspekt menschlichen Daseins. Was geschieht, wenn wir zueinander in Beziehung treten? Mit Hilfe von Worten und Syntax erzählen wir einander Geschichten. Menschen begegnen sich mit ihrer jeweiligen Geschichte und beginnen, eine gemeinsame

Geschichte zu entwerfen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen im Gespräch Zweidrittel der Zeit für Klatsch und Tratsch verwenden. Informationen über die sozialen Beziehungen und deren sprachlicher Austausch haben einen großen Anteil in der Beziehungsgestaltung. In allen Therapieformen wird mit diesen Geschichten gearbeitet. Es werden immer wieder Geschichten erzählt und diese Geschichten dienen der Weiterentwicklung der Theorie. Man könnte sagen, wir sind als Menschen Geschichten-Produzenten.

Was geschieht intrapsychisch, wenn Geschichten entstehen? Wir nutzen die vielleicht wichtigste menschliche Fähigkeit, die der Projektion. Wenn wir eine Geschichte entwerfen, stellen wir uns erlebte und beabsichtigte Welten vor. Die Fähigkeit zur Erinnerung ermöglicht uns Vorstellung, Phantasie, Probehandeln, Planung, Vorbereitung und bildet die Grundlage von Kunst und Kultur. Dies erweitert unsere Möglichkeiten enorm und macht möglicherweise unseren entscheidenden Evolutionsvorsprung gegenüber anderen Lebewesen aus. Unsere Fähigkeit zur Vorstellung impliziert aber auch Verwirrung: Wir neigen dazu, die Projektionen für Wirklichkeit zu halten, indem wir uns mit den Vorstellungen identifizieren. Sie sind aber *nur* Vorstellungen, Vorstellungen von Vergangenheit und Zukunft. In dem Moment, in dem wir die Geschichte erzählen, ist ihre Wirklichkeit schon Geschichte, sie ist Vergangenheit. Wenn wir Absichten entwerfen, Wünsche entwickeln, Sorgen haben, handelt es sich um eine vorgestellte Zukunft. Es passiert dabei leicht, dass unsere Seele diese Wünsche und Sorgen für eine gegenwärtige Wirklichkeit hält. Es ist aber nur ein Zukunftsentwurf. „Es kommt anders, als man denkt.“ In Wünschen und Sorgen sind wir uns selbst voraus. Vielleicht ist dieses Verwechseln von Vorstellung und Wirklichkeit und die Identifikation mit der Projektion eine Hauptquelle von Angst, die der Dreh- und Angelpunkt von psychischen Problemen ist.

Wenn wir einander begegnen, entwerfen wir gewissermaßen in den erzählten Geschichten eine Wirklichkeit, durch die wir unsere Identität herstellen. In der Identifikation mit den Projektionen bilden wir unser Ich heraus. Dieses Bild von uns entsteht über die Erfahrungen und Geschichten, die wir selbst über uns herstellen. Wir haben die Angewohnheit, uns dauernd mit diesem selbst hergestellten Bild zu vergleichen und daraus Bewertungen vorzunehmen. In dieser Identifikation mit unserem Selbstbild entsteht das Ich, das von uns als eine objektive Wirklichkeit erlebt wird. Dies ist zutreffend insofern, als es tatsächlich im Alltag seine Wirksamkeit

entfaltet. Es darf aber gefragt werden, ob das Ich eine objektive Tatsache ist oder in der Identifikation mit der Projektion als Vorstellung gefangen bleibt.

Wir entwickeln über die Projektion eine Erinnerung, die eine Vergangenheit bildet, aus der Vergangenheit entwerfen wir eine Zukunft. Beides halten wir für tatsächliche Wirklichkeit. Die Vergangenheit gibt dem Ich Identität, die Zukunft verspricht ihm Erlösung. Beides ist Illusion, da sich die Wirklichkeit nur in der Gegenwart als Wirklichkeit zeigt. Alles andere ist nur das Abbild von Wirklichkeit, eben Projektion. Um die Projektion als solche erkennen zu können, muss sie sichtbar gemacht werden, also externalisiert werden: Das Innere wird nach außen gestellt. Dadurch kann die Projektion als Vorstellung, die keine tatsächliche Wirklichkeit ist, wieder zu sich genommen werden. Wir lernen Wirklichkeit und Vorstellung zu unterscheiden und uns für unser eigentliches Wesen zu öffnen.

Wenn Psychotherapie gelingen soll, müssen diese Projektionen deutlich werden und das Festhalten an Vergangenheit und Zukunft durch Deidentifikation gelockert werden. Transpersonale Psychotherapie führt von der Betonung der Vergangenheit und Zukunft weg und führt hin zur Gegenwart, zu Gegenwärtigkeit und Aufmerksamkeit im Moment.

Therapieformen

Die verschiedenen Therapieformen gehen m. E. sehr unterschiedlich mit diesen Projektionen und Identifikationen um. Entscheidend ist dabei die Art der Externalisierung.

Der Psychoanalyse sind gegenseitige Projektionen wohlbekannt und werden im Konzept der Übertragung und Gegenübertragung bearbeitet. Dabei nimmt nur der Therapeut für sich in Anspruch, die Projektionen wahrzunehmen, und er stellt sie nach bestimmten theoriegeleiteten Prinzipien dem Patienten zur Verfügung. Dies erscheint als ein einseitiger Prozess, der die Deutungsmacht des Psychoanalytikers festlegt. Der Therapeut macht die Projektionen deutlich, indem *er* sie externalisiert.

In der Gestalttherapie und im Psychodrama lassen die Patienten ihre eigenen Projektionen Gestalt annehmen; sie werden im Handeln, im Spiel, in der Inszenierung von ihnen *selbst* externalisiert und dadurch sichtbar.

Die Arbeit mit dem inneren Kind zeigt diesen Ablauf sehr deutlich. Das innere Kind bin ich selbst und es ist doch jemand anderes. Wir sind zwei und eins gleichzeitig. Indem ich das Kind betrachte, externalisiere ich das Kind und mich selbst. Im Dialog

lerne ich mich und meine Geschichte kennen. Ich kann zunehmend die Prägungen sehen, die ich erfahren habe. Es entsteht ein Gefühl dafür, wieweit ich mit diesen Prägungen identifiziert bin, inwieweit ich also aus den alten Projektionen heraus handele. Nun geht es darum, die Projektionen wieder zu mir zu nehmen, sie zu integrieren. Das verändert mich und das Kind und lässt die Projektionen in einem anderen Licht erscheinen. Indem ich meine Blickwinkel verändere, verändert sich mein Verhältnis zu meiner Vergangenheit. Dies ermöglicht die Veränderung meiner inneren Bilder, meiner Projektionen. Günstigenfalls entsteht eine Deidentifikation von den Projektionen und damit eine Deidentifikation vom Ich. Es zeigt sich dabei, dass das Außen mein Inneres ist, die Welt also weitgehend eine nach außen projizierte Innenwelt ist. Die paradoxe Natur des Umgangs mit Innen und Außen und die Deidentifikation vom Ich sind weitere wichtige Aspekte der transpersonalen Psychotherapie.

In der Aufstellungsarbeit scheint der Raum offen für die Herstellung von Projektionen zu sein. Auf den ersten Blick deutet sich eine Beliebigkeit der Projektionen an. In der Identifikation mit der Geschichte werden sie dem Protagonisten als äußerlich sichtbare Aspekte präsentiert und geben Möglichkeit für Veränderung und Umdeutung. Damit werden sie in einen anderen Kontext gestellt. Sie werden aber nicht aufgelöst.

Die systemische Therapie fokussiert die innere Konstruktion der Projektionen und wie diese die Beziehungsgestaltung beeinflusst. Sie verdeutlicht, wie sehr die Wahrnehmung abhängt von uns selbst, von der äußeren Wirklichkeit und anderen Menschen sowie von unseren inneren Identifikationen.

Im zirkulären Fragen werden die jeweiligen inneren Konstrukte öffentlich gemacht und ausgetauscht. Dadurch werden sie *gemeinsam* externalisiert. Man erzählt sich nicht nur die eigene Geschichte, sondern die Geschichte, die man glaubt, dass sie der andere erzählen würde. Damit werden die Projektionen einander sichtbar gemacht und ins Beziehungsverhältnis gestellt. Ich werde zum Zeugen für die Projektion der Projektion des anderen über mich. „Ich sehe dich mich sehen.“ (Laing, 1972) Darin erkenne ich leichter meine eigenen Projektionen über den anderen. „Ich sehe mich dich sehen.“ Und so weiter.

Systemisches Denken und Rückbezüglichkeit

Im zirkulären Denken wird deutlich, dass wir nicht viel wissen, wenn wir das Ding kennen. Sondern wir erkennen es nur, wenn wir ihm begegnen, wenn wir uns dazu in Beziehung setzen, wenn wir Kontakt aufnehmen und es beobachten. Die Veränderung der Wirklichkeit durch Beobachtung und die Unmöglichkeit, dies zu vermeiden, waren Meilensteine der Physik am Beginn des letzten Jahrhunderts. Die Vorstellungen des Konstruktivismus, nämlich dass wir unsere Welt konstruieren und diese mit der Wirklichkeit gleichsetzen, sind aus der neurobiologischen Forschung entwickelt worden und haben die Geisteswissenschaft erreicht und befruchtet. Dieses Denken hat weitgehend Eingang gefunden im Bereich des Coachings und der Beratung von Organisationen. Es könnte auch die Psychotherapie revolutionieren, wenn die Beharrungskräfte im Bereich der Richtlinienpsychotherapie nicht so stark wären. Warten wir es ab, denn Geduld hilft.

Der Begriff der Zirkularität bezieht sich auf Vorstellungen der Kybernetik, also der Steuerungstheorie, die sich Mitte des letzten Jahrhunderts entwickelte. Zirkularität besagt, dass sich selbst regulierende Systeme, sogenannte autopoetische Systeme, ihren Zustand über *Rückbezüglichkeit* regulieren. Das klassische Beispiel ist das Thermostat, das eine bestimmte Temperatur einhält, indem es den Sollwert in einer rückläufigen Schleife mit dem Istwert vergleicht und ggf. den Istwert rückläufig an den Sollwert angleicht. Möglicherweise sind alle Naturprozesse auf der Basis dieses Prinzips der Rückbezüglichkeit organisiert.

Die Projektion ermöglicht es uns, uns auf uns selbst zu beziehen. Wir können uns selbst wie von außen betrachten, also auf uns als rückbezügliches System zurückschauen. Wir können uns in eine andere Person hineinversetzen und mit dem Blickwinkel des Anderen schauen. Wir können aus uns heraustreten und den Blick wie von außen auf uns und in uns hinein richten. Wir können uns also auf die Tatsache der Rückbezüglichkeit rückbezüglich beziehen. Dies ist immer möglich und weist dadurch auf die prinzipielle Offenheit dieses Mechanismus hin. Möglicherweise ist diese menschliche Fähigkeit des Rückbezugs auf die Rückbezüglichkeit das zentrale Agens von Bewusstsein. Bewusstseinerweiterung wäre dann die Erweiterung der Fähigkeit der Rückbezüglichkeit in die Offenheit hinein.

Wie verhält es sich mit dem Ich? Unser Ich ist eine Projektion über uns selbst, der wir versuchen nachzueifern. Wenn wir anfangen, über unsere inneren Regungen und Gefühle nachzudenken, haben wir den Eindruck, dass wir mit diesem Idealbild nicht übereinstimmen. Dadurch werden wir verunsichert und ängstlich und entwickeln

Strategien, um unser Ich dem Idealbild anzugleichen, was grundsätzlich nicht möglich ist: Wenn wir genauer hinschauen, können wir sehen, dass der, der auf uns schaut, zugleich der ist, auf den geschaut wird. Insofern funktioniert das Ich nicht wirklich im Sinne der Rückbezüglichkeit, da es keinen Bezug zu den Erscheinungen gibt. Das Ich ist zirkelschlüssig in sich selbst, es läuft in sich zurück und bleibt tautologisch.

Wir gelangen so vom Primat des Dings an sich zur Aufmerksamkeit auf die Beziehung und vor allem auf die Beziehung zu mir selbst. Bernhard von Mutius bezeichnet die Einbeziehung des Beobachters in die Beobachtung als die erkenntnistheoretische Wende des 20. Jahrhunderts und lenkt unsere Aufmerksamkeit mit Gregory Bateson und Heinz von Foerster auf „die Muster, die die Muster verbinden“. Daraus ergeben sich im Wesentlichen zwei Konsequenzen:

1. Es führt uns von der festgelegten und definierten Erkenntnis des „So ist es!“ dazu, die Relationen zu beachten: „Nachzugehen wäre den dynamischen Relationen der Dinge, aufzuspüren wäre das ‚Dazwischen‘, neu zu lernen wäre das *In-Beziehungen-Denken*.“ (Mutius, 2004, S. 17) Auf den Beobachter angewandt kommen wir auf die Tatsache der Rückbezüglichkeit zu sprechen, die sich anscheinend in allen Erscheinungsformen des Kosmos zeigt. Für unsere Aufmerksamkeit ist es im Wesentlichen die personale Rückbezüglichkeit auf uns selbst, unser Selbst als vollständiges In-Beziehung-Sein-zu-mir-und-zum-Kontext; eine Art „Ipsität“, Selbigkeit. (Agamben, 2003 a)

2. Und es führt von der Exklusivität des Einzelnen, der Abtrennung, des Teilens und Zerlegens, also des „Entweder-Oder“ zu einer Haltung der Inklusivität, des Einbeziehens, der Mehrdeutigkeit, der Offenheit und des „Sowohl-als-Auch“. Mutius nennt es „das ‚reincluding Thinking‘, das *wiedereinschließende Denken*.“ (Mutius, 2004, S. 18)

Mutius fordert dazu auf, miteinander über die Grenzen hinweg ins Gespräch zu kommen und die Muster, die verbinden, zu einer „Wirklichkeit als Zusammenarbeit“ kommen zu lassen. In dieser Kommunikation spielen Begriffe wie Muster, Metapher, Symbol, Bild, Form, Gestalt und Beziehung als „Brücken-Begriffe“ eine zentrale Rolle. Er zitiert Hannah Arendt: „Politik entsteht im Zwischen – in dem Zwischen-den-Menschen – und etabliert sich als Bezug.“ Und fährt fort: „In diesem Sinne ist das relationale und wieder einschließende Denken auch politisches Denken.“ Er zitiert noch einmal Hannah Arendt: „Handeln ist ein Wir und nicht ein Ich. ... Wahrheit gibt

es nur zu zweien. Ich alleine könnte es nie.“ Hier scheint die Tatsache auf, dass alles mit allem zusammenhängt und dass wir untrennbar miteinander verbunden sind.

Das Dazwischen, das Sowohl-als-Auch und die untrennbare Verbundenheit, die sich in der Rückbezüglichkeit zeigt, sind ebenfalls wichtige Bestandteile der transpersonalen Psychotherapie. Vielleicht entstehen so Wunder, wenn Wunder die Stelle ist, wo deutlich wird, dass alles mit allem zusammenhängt, wo man die Rückbezüglichkeit, die „Ipsität“ bei der Arbeit beobachten kann.

Abendländische Philosophie

Auch die abendländische Philosophie beschäftigt sich mit der Rückbezüglichkeit. Exemplarisch seien einige Formulierungen von Giorgio Agamben, einem italienischen Philosophen, und Heidegger eingefügt, ohne diese weiter zu kommentieren. Agamben schreibt: „Die Welt – als absolut unabänderlich profane – ist Gott.“ (Agamben, 2003 a) „Der Mensch muss sich, um menschlich zu sein, als Nicht-Mensch erkennen. ... Wir sind also noch in der Menschwerdung begriffen – und werden es immer sein, solange es ein immer gibt.“ (Agamben, 2003 b) „Irreparabel bedeutet, dass die Dinge auf die eine oder andere Weise so sind, wie sie sind, d.h. dass sie ohne Abhilfe ihrer Seinsweise ausgeliefert sind. Wie auch immer der Zustand der Dinge ist: traurig oder froh, grausam oder selig, er ist unabänderlich. Wie du bist, wie die Welt ist – das ist das Irreparable. ... In dem Moment, in dem wir wahrnehmen, dass die Welt irreparabel ist, wird sie transzendent. ... Etwas einzig in seinem So-Sein wahrzunehmen: als irreparabel, doch gleichwohl nicht notwendig; so wie es ist, doch deshalb nicht als zufällig – das ist Liebe. ... Wenn man sein *So sei* es sagt, haben Freude und Leiden weder positive noch negative Eigenschaften zum Gegenstand, sondern das reine *So-Sein* ohne jedes Attribut. ... Die Ausstellungsbeziehung zwischen Wesen und Dasein, Bedeutung und Bezeichnung, ist keine Beziehung der Identität, sondern der Ipsität, der Selbigkeit.“ (Agamben, 2003 a) Und er zitiert Heidegger: „Das Offene ist das Sein selbst.“

Und noch einmal Heidegger: „Das Sein selbst entzieht sich in seine Wahrheit. Es birgt sich in diese und verbirgt sich selbst in solchem Bergen. Im Blick auf das sich verbergende Bergen des eigenen Wesens streifen wir vielleicht das Wesen des Geheimnisses, als welches die Wahrheit des Seins west.“ (Heidegger, 1994, S. 265) Gebser (1986) zeigt in einem Abschnitt von Ursprung und Gegenwart, wie nahe Heidegger in seinen Formulierungen dem Wissen um die Nondualität ist.

Dies scheinen mir interessante Verbindungspunkte von abendländischer Philosophie zu den alten und neu besprochenen Vorstellungen der Spiritualität zu sein, ohne sie hier weiter ausführen zu können.

Naturwissenschaft

In der Biologie ist die Rückbezüglichkeit mittlerweile deutlich und nicht mehr bestritten, seitdem Manfred Eigen die Zyklen und Hyperzyklen beschrieben hat. Man kann sehen, dass die gesamte Evolution nach diesem Prinzip funktioniert. Lee Smolin (1999) geht noch weiter und bezieht dies auch auf die Physik und die Suche nach der „Großen vereinheitlichenden Theorie“ (GUT). Er geht davon aus, dass die Tatsache, dass die Grundwerte des Kosmos so genau aufeinander abgestimmt sind, aus einem evolutionären Prozess entstanden ist, der sich über Rückbezüglichkeit entwickelt hat. Die Welt gibt es, nicht weil ..., sondern sie zeigt sich in der Struktur der Rückbezüglichkeit. Smolin schreibt: „Was existiert – das Universum –, ist nichts anderes als eine große Ansammlung von Augenblicken.“ Und er fragt: „... ob es vielleicht eine fundamentale Art gibt, die Welt wahrzunehmen, in der beides (Zeit und Veränderung) keine Rolle spielt.“ Veränderung und Zeit zeigen sich im Werden und Vergehen, in der Kreativität des evolutionären Prozesses der Wirklichkeit. Und doch scheint es diese andere Ebene der Zeitlosigkeit, des ‚zeitlosen Nichtort‘ zu geben: Smolin zitiert König Yudhisthira im Mahabarata auf die Frage, was das größte Wunder sei: „Jeden Tag kommt der Tod. Und doch leben wir, als seien wir unsterblich.“ Und wieder Smolin: „Ich möchte daher die Vorstellung zurücklassen, dass das Leben leicht ist, weil das Wesentliche im Leben kein Gewicht hat, sondern nur Muster, Struktur und Information, und weil das Wesen des Lebens aus ständiger Veränderung, ständiger Bewegung und ständiger Evolution besteht.“ Interessante Worte eines Physikers.

Hans Peter Dürr (Dürr & Oesterreicher, 2001), ein Physiker der besonderen Art, geht noch weiter und fordert dazu auf, aus der Quantenphysik für das Verständnis von Leben und Dasein zu lernen. Unter dem deutlichen Titel: „Wir erleben mehr als wir begreifen“ schreibt er: „Die Wirklichkeit ‚ist‘ nicht, sie wirkt! ... Es ‚gibt‘ eigentlich nur das Werden. (S. 103) ... Weil in der Gegenwart die Potentialität gerinnt. Dadurch wird ‚Wirk‘ zu einer realen ‚Wirkung‘. Und die Potentialität geht in eine reale Wirkung über.“ (S. 112) „Wir haben nicht einmal versuchsweise ... die Möglichkeit ins Auge gefasst, dass ‚die Seele den Körper macht‘.“ (S. 79) Das korrespondiert auf

spannende Weise mit der Haltung, dass es nicht die Frage ist, wie aus Materie Bewusstsein entsteht, sondern wie entsteht aus Bewusstsein Materie? Er betont die grundsätzliche Offenheit von Wirklichkeit. Offenheit ist dabei nicht mit Beliebigkeit zu verwechseln, sondern sie ist ein eingeschränkter Bereich, der in sich unendlich viele Möglichkeiten beinhaltet. Ich kann in München unendlich viele Wege gehen, aber nicht die in Freiburg oder Berlin, wie er betont. Und er fährt fort: „Die Quantenmechanik stößt die Tür auf in die zugrunde liegende Offenheit der Welt. (S. 114) ... Je mehr man dem ‚Grund‘ sich verbindet, also nicht an der Oberfläche bleibt, desto unsterblicher ist man. ... Wie kann es sein, dass das, was überhaupt keinen Namen hat, sich uns erfahrbar macht, so als ob es verschiedene Namen trüge?“ (S. 104f) Ja, wie kann das, das wir nicht denken können, erfahrbar sein und wirken? Zieht man die neuen Theorien der Stringtheorie mit in die Betrachtung, dann wird einem vollends schwindelig. (vgl. Greene, 2000) Denn nach dieser Theorie besteht die Welt nicht aus Dingen, sondern aus schwingenden Fäden. Was, wenn alles Schwingung wäre, was auch Dürr betont? Schwingung gibt es nur in der Zweiheit und Schwingung ist selbst wieder Beziehung bzw. Rückbezüglichkeit.

Kaschmirischer Shaivismus und Nondualität

Spanda, Schwingung, ist ein zentraler Begriff des kaschmirischen Shaivismus. Hier finden sich viele Vorstellungen, die der Metaphorik der Quantentheorie überraschend ähnlich sind. Anhand eines noch unveröffentlichten Textes von Ulrich Hennigs über das Paratrishika will ich versuchen, die Bedeutung dieser Ideen für die Psychotherapie zu erläutern.

Der kaschmirische Shaivismus ist eine Glaubensrichtung im Hinduismus, die um 800 n. Chr. im Kaschmirtal in Nordindien aus unterschiedlichen Einflüssen des Hinduismus und Buddhismus entstanden ist. Der vielleicht wichtigste Autor ist Abhinavagupta, dessen Kommentare bei der Erläuterung des Textes verwandt wurden. Für Interessierte: Das Paratrishika ist ein kurzer tantrischer Text der Kaula-Tradition und gehört zu den Standardwerken des Trika-Systems.

Der kaschmirische Shaivismus ist eine nonduale Philosophie. 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. David Loy (1988) hat diesem Thema ein dickes Buch gewidmet, auf das ich verweise. 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 beinhalte 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. Wir können lediglich nondual oder dual auf die Welt schauen.

Das Symbol hierfür ist das Wesen von Shiva und Shakti, männlich und weiblich, Yin und Yang. ShivaShakti ist gewissermassen der nonduale Zustand. Shiva hat die Möglichkeit des Erscheinens. Shakti ist die Kraft, die das Weltgeschehen, also Dualität, in Erscheinung bringt. Dazu braucht es Matrika, die Buchstaben des Alphabets, das Wort: „Am Anfang war das Wort.“

Die erfahrbare Welt besteht aus Vorstellungen, die wir mit Begriffen, mit Worten bezeichnen, damit machen wir sie begreifbar und kommunizierbar. Wir brauchen die Worte im Umgang mit der Welt, damit wir uns in der Dualität verhalten können, damit wir im Erzählen von Geschichten Beziehung gestalten können. Gleichzeitig lenkt uns das Wort von der Nondualität ab und verschleiert sie, lässt uns die Nondualität vergessen. Deshalb kann uns das Wort in der Dualität einbinden und ablenken, wenn wir die Nondualität nicht kennen. Wenn die Nondualität aber erkannt ist, wirkt das Wort befreiend. „So heißt es im Spanda-karika: ‚Das individuelle Selbst‘ begrenzt

durch die Buchstaben, wird durch die Worte Opfer der Shaktis (Kräfte), die in den Begriffen leben. Deshalb wird das individuelle Selbst zu Pashu, dem gebundenen Tier.“ (Hennigs)

Wir erleben die duale Ebene, indem wir sie begreifen, auf sie zugreifen. Die nonduale Ebene ist erfahrbar, indem sie auf uns zukommt, wenn wir uns ihr öffnen. 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, können wir uns, das gebundene Tier, Pashu, befreien.

Diese nonduale Auffassung findet sich in den mystischen Traditionen vieler Religionen. Der besondere Reiz des kaschmirischen Shaivismus liegt in der beschriebenen Zuspitzung des Begriffs der Nondualität und in seinen Anschauungen über das Bewusstsein und zu psychologischen Fragen. Dabei werden keine endgültigen Antworten auf die ewige Frage des „Wer bin ich?“ gegeben, sondern es wird besonders die Offenheit dieser Fragen herausgestellt und betont, dass sie notwendigerweise unbeantwortet bleiben müssen; es wird das Offene integriert. Sonst wäre ja schnell alles vorbei! Der Text kreist um diese eigentümliche Doppelnatur von Shiva und Shakti, die gleichzeitig eins und zwei ist und uns im Innern verwirrt.

Die sogenannten Tattvas (Prinzipien des Schöpfungsplans im kaschmirischen Shaivismus) erläutern die Entfaltung der psychischen Eigenschaften, die die Seele ausmachen, folgendermaßen: Die Allgegenwärtigkeit von ShivaShakti wird in Teile zerlegt und zeigt sich als Individualität. Die Allwissenheit wird durch Wissen begrenzt und erzeugt Unwissenheit. Die Ganzheit ShivaShaktis wird durch Wünsche begrenzt und bewirkt Unzufriedenheit. Die Ewigkeit wird von Zeit begrenzt und der Tod entsteht. Die Allmacht ShivaShaktis wird durch Schicksal begrenzt und bringt uns ins Leben. So entsteht aus der Unbegrenztheit der Nondualität das Leben mit seinen Begrenzungen der Dualität. Leben entwickelt sich aus dem ungeteilten Bewusstsein hin zu den Erscheinungen, vom Bewusstsein zur Materie. Dies wird durchaus als ein gewaltsamer Akt verstanden. Am Beginn der Welt wird das Absolute, das Unberührte, das Ungeborene durch den Pfeil des Heulers (Rudra) verletzt und tritt in Erscheinung.

Ähnlich paradox erscheint es, dass in diesem Text zuerst sehr genau ein theoretischer Diskurs geführt wird. Man wird schließlich aufgefordert, das zentrale Mantra zu rezitieren. Das Rezitieren erübrigt jeden weiteren Ritus und jede weitere Bemühung, da so das Wissen um Anuttara erlangt wird. Anuttara bezeichnet das Ganze, das ohne Unterschied ist, das Unvergleichliche, das Unausschließliche, die Nondualität, das, was mit Leere umschrieben wird. Khecari Shakti bezeichnet die Fähigkeit, dies zu bemerken; sie wird durch die Bemühungen erlangt. Es ist das Öffnen, das Öffnen des Fensters, um den Wind, Anuttara, einzuladen. Khecari Shakti ist der „Himmelswanderer“, eine Bezeichnung für das göttliche Bewusstsein, das auch in der jüdischen Tradition auftaucht. (Ist es Luke ‚Skywalker‘ aus dem ‚Krieg der Sterne‘?)

Im Weiteren wird dann ausführlich ein tantrischer Ritus zur Öffnung für Anuttara beschrieben und weitere Übungen empfohlen, um Khecari Shakti zu erlangen. Es braucht das Wissen um Anuttara, um Anuttara zu erlangen.

Speziell diese Übungen will ich versuchen, in aller Kürze zu erläutern. Es handelt sich um Anavopaya, Shaktopaya, Shambhavopaya und Anupaya. Dies ist der individuelle Weg, der Weg der Kraft, der Weg der Einsicht und der Weg ohne Weg.

Unter Anavopaya wird die Tradition des Raja-Yoga des Patanjali und die Übungen des Kriya-Yoga verstanden, die zu einer Reinigung und einer Klärung der Persönlichkeit führen können und damit die Herausbildung einer angemessenen Persönlichkeitsstruktur fördern können. Sie sind mit ihren sozialen, ethisch-moralischen und auf den Körper bezogenen Übungen eine gute Reinigung und Vorbereitung auf die weiteren Schritte, die durchaus in der erwähnten Reihenfolge verstanden werden. Durch diese Übungen ist der Bewusstseinszustand der Leere zeitweise herstellbar, vorausgesetzt, es läuft gut. Sonst steht man nach vielem Üben mit leeren Händen da. Wenn man es konfrontiert, kann es wiederum zu weiteren Öffnungen führen. Aber es bleibt das Üben auf ein Ziel hin, es bleibt ein Ich, das auf das Selbst zielt, und damit bleibt es bei der Unterscheidung von Subjekt und Objekt, ohne dass das Ich dauerhaft dekonstruiert werden kann. Der transpersonale Zustand kann nicht willentlich hervorgebracht werden, er bricht in den Alltag hinein, er erscheint, er zeigt sich. Wenn uns das unvorbereitet trifft, wird es uns binden und es kann Ursache von Krisen und psychischer wie körperlicher Krankheit sein. Wenn wir vorbereitet sind, kann es befreiend wirken.

Durch Shaktopaya kann diese Vorbereitung fortgesetzt werden, indem vor allem die Absicht fallengelassen wird. Im Shaktopaya geht es um die „Konfrontation von seelischen Tatsachen“, also um die Anwendung des spirituellen Wissens 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.“ (Hennigs) 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* zu achten. Der Andere erscheint, weil ich ihn beobachte und er mich beobachtet, wie es das zirkuläre Fragen in den Vordergrund rückt. Was heißt das für meine Projektionen über den anderen? Was passiert mit meinen Urteilen, Forderungen, Gefühlen, Abgrenzungen, wenn ich sie unter dem Blickwinkel der Ungetrenntheit, des Nondualen betrachte? 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?

Ulrich 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 nur ein Stillhalten des Körpers und ein Anhalten der Gedanken, wie es in den üblichen Meditationsanweisungen

gefordert wird. Es ist auch ein Angeregtheitsein in einer wahlfreien Aufmerksamkeit, das eine erotische Komponente haben kann. Eros als der Drang des Erscheinens, der nach vorn und von unten nach oben (Stock) gerichtet ist, wird auf der höchsten Ebene mit Spanda, dem kosmischen Pulsieren, gleichgesetzt.

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 Anuttara, das Unvergleichliche, das ohne ein Zweites ist, zulassen kann und damit Unterscheidungsfähigkeit erlange: Khecari Shakti, die Fähigkeit ‚im Himmel zu wandern‘.

Im Shambhavopaya geht dieses Stockyoga in reines Gewahrsein, in reine Aufmerksamkeit über. In der wahlfreien Erfahrung kann Anuttara 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)

Es wird deutlich, dass unser Ich ein Konstrukt des Denkens ist, das nur sich selbst genügt und keine andere Begründung, keine wirkliche Existenz hat. Ich bin es, der mich beobachtet und dafür sorgt, dass dieses Ich erhalten bleibt, ohne dass es einen tatsächlichen Bezug zu den Erscheinungen gibt. Gewissermaßen findet das Ich immer die selbst versteckten Ostereier. (Ein Vorwurf, der oft der Psychoanalyse gemacht wird.) Das Ich täuscht eine Rückbezüglichkeit vor, die aber einfach nur eine Zirkelschlüssigkeit ist und keine Wirkung in der Wirklichkeit hat, sondern nur in der eigenen Vorstellung *wirkt*.

Anupaya ist der Zustand ohne Übung, um den es letztlich geht. Die künstlichen Identifikationen und die Unterscheidungen durch vergleichende Bewertungen zwischen mir selbst und den anderen werden aufgehoben und dürften so vieles entscheidend erleichtern. Beziehung erscheint in einem völlig anderen Licht. Dieser Zustand ist ein dauerhafter transpersonaler zeitfreier Zustand. „Ungebrochene

Unmittelbarkeit ist zeitfrei.“ (Hennigs) Es ist ein Zustand jenseits des Denkens, das an Zeit gebunden ist, und ohne Ort, ein „zeitloser Nichtort“.

Folgerungen für die Psychotherapie

Vielleicht wird deutlich, dass diese Art der Übung, soweit es noch eine Übung ist, 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 von jeglicher Identifikation mit den Projektionen, die allenthalben bezogen auf mich und den anderen erscheinen. Es ist die Leere im Therapeuten, die eine wichtige Voraussetzung der transpersonalen Psychotherapie ist. Wir kennen die Wichtigkeit der möglichst weitgehenden Bedürfnislosigkeit des Therapeuten. Wir wissen, wie wichtig es ist, dass der Therapeut keine Erwartungen an den Patienten hat. In der Leerheit wird es möglich, aus dem Moment heraus zu handeln und die Prägungen und Extrapolationen aus der Vergangenheit außen vor zu lassen. Eckhart Tolle (2003) schreibt: „Der Verstand erschafft eine Besessenheit von der Zukunft als Flucht vor der unbefriedigenden Gegenwart. ... Wenn die Qualität deines Bewusstseins in diesem Moment deine Zukunft bestimmt, was bestimmt dann die Qualität deines Bewusstseins? Dein Grad an Gegenwärtigkeit. Der einzige Ort also, an dem wahre Veränderung stattfinden kann, an dem die Vergangenheit aufgelöst werden kann, ist das Jetzt.“ (S. 70f) Diese Leerheit ist ein Zustand ohne Erwartungen, ohne eine Absicht, ohne eine Richtung. Es ist das Verweilen im Moment des *Jetzt*, das wahlfrei ist.

Jean Klein (1993) merkt an: „Wir müssen alles vergessen und warten – warten auf nichts. So gelangen wir in einen Zustand vollkommener Empfänglichkeit, die offen ist für die umfassende, ewige und vollendete Neuheit jedes Augenblicks ... Alle Angst ist der unvermeidliche Preis der Getrenntheit. Solange wir an der Illusion hängen, ein separates Ego zu sein, können wir die Angst nicht eliminieren. Das einzige radikale Heilmittel für Angst ist die Erkenntnis, die uns einen neuen Zugang zum nicht-dualistischen, globalen Bewusstsein ermöglicht. Ebenso wie das Ego die Angst nicht zu umgehen vermag, kann eine globale Einheit des Bewusstseins sie gar nicht erleben.“ (S. 25) In der Unterschiedslosigkeit gibt es keine Angst, da es kein anderes gibt. Aber wir haben durchaus Angst vor diesem Zustand der Freiheit, bevor wir ihn erkannt haben, da er uns gänzlich unbekannt ist.

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 ist Intuition ein angemessener Wirkfaktor. Ja, sogar die eigenen theoretischen Vorstellungen treten in den Hintergrund. Es ist eine Therapie ohne Theorie, ohne Netz und doppelten Boden. Gegenwärtigkeit im 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 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, dies wirklich zu vollziehen und wer soll es beurteilen? Es ereignet sich.

In den alten traditionellen Systemen wurde hier der Guru aktiv. Nun wäre über das Lehrer-Schüler-Verhältnis dieser traditionellen Systeme zu sprechen, was hier allerdings zu weit führen würde. Doch sei nur kurz angeführt: Es geht um die Tatsache, dass Wahrheit nur zu zweit möglich ist. 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, 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 beenden die Auswirkungen der Prägungen.

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)

Das Paradox

Die Durchsichtigkeit erscheint in der Beziehung, im Dazwischen, im Verhältnis, das ich zu den Objekten und zu mir als Objekt habe. Es ist gerade diese Fähigkeit, mich auf die Beziehung beziehen zu können und damit eine weitere Metaposition einzunehmen und von dort auf mich und das Geschehen schauen zu können, was den Unterschied ausmacht.

Vielleicht ist die transpersonale Position eine Metaposition, in der über die Rückbezüglichkeit auf die Rückbezüglichkeit das Ganze sichtbar wird und in gewandeltem Licht erscheint. Denn die Beziehungsverhältnisse werden im Lichte der Aufmerksamkeit aufgelöst und im doppelten Sinne aufgehoben. Möglicherweise ist diese besondere Art der Rückbezüglichkeit gerade das zentrale Wirkprinzip von Wirklichkeit, von Welt und Kosmos. Auch Religion ist „Rückbindung“, also Rückbezüglichkeit. Vielleicht ist der Gott, von dem gesprochen wird, auf einer abstrakten Ebene Rückbezüglichkeit.

Welche Möglichkeiten ergeben sich daraus? Der Konstruktivismus fordert dazu auf, so zu handeln, dass es hinterher mehr Möglichkeiten gibt als vorher. Mutius spricht vom Möglichkeitsmenschen. Es wird von ihm die Wichtigkeit der Ausrichtung auf die Beziehung, das Dazwischen und auf Sowohl-als-auch, also die Einschließlichkeit oder Inklusivität betont. Er lenkt unsere Aufmerksamkeit auf die Muster, die verbinden. Es ist die Aufforderung, die zentrale Fähigkeit der Rückbezüglichkeit stärker zu nutzen und ihre Möglichkeiten zu erweitern. Vielleicht ist das die Bewusstseinsweiterung, die wir suchen.

Im Alltag der reichen Länder leben wir in der Illusion, alle Möglichkeiten der Welt zu haben. Und gleichzeitig stellen wir ein extremes Zunehmen von Depression und Angst fest. In der Überbetonung des Mentalen und Machbaren, im Teilen und Herrschen des Machtwahns bemächtigen wir uns anderer Menschen und versuchen, das Gute herzustellen. Es wird versucht, Kontrolle auszuüben und die Welt auf einen guten Weg zu bringen. Dieses Gute ist immer die Projektion des Stärkeren, der die anderen in die Identifikation mit der eigenen persönlichen Projektion zwingt. Oft genug stellt sich dieses Gute als nicht so gut heraus, dann erscheint es als Schatten. Es ist möglicherweise allenthalben das zu beobachten, was in der psychoanalytischen Psychotherapie projektive Identifikation genannt und als primitive Abwehrform angesehen wird. Der Schatten wird dem Anderen zugeschrieben und

nur im Anderen gesehen, um den eigenen Schatten nicht wahrnehmen zu müssen. Vielleicht sind wir alle ein wenig „borderlinig“ und halten das für das Normale.

Dieser Schatten zeigt sich zwangsläufig, da wir der Dualität nicht entkommen können. Wir werden zu unzufriedenen und unglücklichen Ermöglichungsmaschinen, weil wir uns in die Projektionen der anderen zwingen lassen. Wir lassen uns zu Haltungen und Handlungen verführen, die wir eigentlich nicht wollen. Wir erkennen allmählich die vielen Traumatisierungen auf den unterschiedlichsten Ebenen, die damit verbunden sind. In der Traumatherapie unternehmen wir den Versuch, dies zu heilen und die Kette der Traumata zu unterbrechen. Wenn wir die Tatsache der Nondualität nicht einbeziehen, laufen wir Gefahr, die Traumatisierungen aktiv oder passiv fortzusetzen, da uns der Schatten immer einholen wird. Ohne den Bezug zu Anuttara, zur Unterschiedslosigkeit, bleiben wir gebundene Tiere, die dem Schatten nicht entkommen können. Diese Tiere haben die Tendenz, in der Zuspitzung der Sackgasse aggressiv zu reagieren.

In der Sackgasse der Unmöglichkeit verfallen wir dem Irrtum, dass es keine Möglichkeit, keine Rückbezüglichkeit mehr gäbe. Dann ist es wichtig, die Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten und weiter genau hinzuschauen, wie es uns das Stockyoga lehrt. Dabei erfahren wir in der Zuspitzung des Endes, im Beenden von allem, letztlich im Tod, die Öffnung für alle Möglichkeiten der Welt. Erst wenn die nonduale Ebene einbezogen wird und in der Begrenzung erlebt wird, öffnen sich die Möglichkeiten, die mit den Tatsachen der Wirklichkeit in Beziehung stehen und nicht gegen die Wirklichkeit gerichtet sind. Die kosmische Absicht kann nur dann in Erscheinung treten, wenn wir uns für sie öffnen, indem wir uns den selbst gemachten Begrenzungen stellen.

Die Dualität wandelt sich in der Zuspitzung des Schattens, wo es anscheinend keinen Ausweg, keine Möglichkeit mehr gibt, in die Erscheinung des Einen, des Moments der Gegenwart, der im Verschluss, in der Grenze, die Öffnung zum Einen und damit zur Vielheit des So-Seins enthält. Das vollzieht sich oft nicht ohne Blessuren! Es ist wie das Entstehen der Welt, wie die Manifestation ein gewaltsamer Akt. In der Konfrontation hängt es davon ab, ob ich bereit bin, den Schmerz, die Angst auszuhalten und die paradoxe Natur der Wirklichkeit einzubeziehen; ob ich das Sowohl-als-Auch im Dazwischen sehe oder nicht. Denn dasselbe kann mich binden oder befreien.

Anuttara, das Nonduale, ist eine Tatsache, die offen ist und als solche nicht festgelegt ist. Shiva bildet die Brücke zur Erscheinung, ohne selbst in Erscheinung zu treten. Shakti ist die Kraft, die die Welt erscheinen lässt. Erst in der Erscheinung zeigt sich die Welt als eine definierte und festgelegte Erfahrung im Moment des Erlebens. Ulrich Hennigs: „Es ist also klar, dass die Gedankenkonstrukte nicht gänzlich losgelöst sind vom nichtfestgelegten Bewusstsein Shivas. Die Verwicklungen mit den Shaktis sind nur dann schwierig, wenn man ihre wahre Natur nicht kennt oder verleugnet und das kann leicht passieren, wenn man die Einfachheit der Natur des Seins nicht realisiert hat als das was sie ist: reines Gewahrsein – anuttara. Und es ist nur dieses reine Gewahrsein der Präsenz (anuttara), das durch seine Kraft der Autonomie (svatantrya) sich selbst von den verschiedenen Zuständen (bhavas) nicht verwickeln lässt, die sich ja aus den Unterschieden der groben Elemente ergeben. (Und so ein Umgang damit hat wiederum natürlich eine Rückwirkung auf die Konstrukte und Emotionen und deren Auswirkungen, Dauer etc.)“

Der Himmelswanderer, Khecari-Shakti, hilft uns Unterschiedslosigkeit zu verstehen und bringt uns zum Erleben von Gegenwärtigkeit, die in der Durchdringung von Zeit zu vollständiger Autonomie und Freiheit führt, Svatantrya. Wenn und solange wir diese Fähigkeit nicht entwickelt haben, erleben wir in der Konfrontation unsere Begrenzungen und erleben die eigene Bedeutungslosigkeit. Manchmal braucht es den Mut der Verzweiflung, um das auszuhalten und nicht persönlich zu nehmen. „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, „als welche die Wahrheit des Seins west“. (Heidegger, 1994)

Spiritualität 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.“

Die Notwendigkeit von Transpersonalität

Dies als Befreiung nehmen zu können und auf mich und meine Beziehungen (auch die therapeutischen) anzuwenden, ist eine große Erleichterung und führt zu einer besonderen Art der Persönlichkeitsbildung und der Beziehungsqualität. Es festigt den Therapeuten in seinem So-sein, in seiner Zentrierung, in der Haltung, sich zur Verfügung stellen zu können, ohne sich zu opfern. Es fördert eine Persönlichkeit, die nicht eigensinnig und selbstbezogen ist, sondern anspruchslos und ohne

Vorbedingungen den anderen annehmen kann, ohne sich seiner zu bemächtigen. Dieses bedingungslose Angenommensein ist wohl die größte Sehnsucht jedes Menschen. Wenn dies in der Psychotherapie gelingt, ist die Voraussetzung dafür geschaffen, dass der andere sich selbst bedingungslos annehmen kann, Vertrauen und Selbstvertrauen finden kann - die Basis für psychische Gesundheit.

Dafür muss der Therapeut in sich ruhen und seine eigene Leerheit zulassen können. Dann kann Beziehung sich frei entfalten im offenen Möglichkeitsraum der Therapie. Wenn der Unterschied zwischen Ich und Du in dieser Offenheit aufgehoben ist, kann er dadurch in der Gegenwärtigkeit gewahrt werden. So kann der eigenen Person und der Person des anderen Gegenwärtigkeit gegeben werden, so kann Dasein erscheinen, das nicht durch die Identifikation mit einer Theorie eingeschränkt ist. Mit Gebser gesprochen, kann dadurch das Dasein wahrgenommen werden und ihm Wahrheit gegeben werden. Die Schwingung von „Wahrnehmen und Wahrgeben“ (Gebser) bekommt ihren Raum.

Das bedeutet nicht nur psychische Gesundheit, sondern ist auch Voraussetzung für die Möglichkeit, Wirklichkeit wirken zu lassen. Vielleicht liegen hier die eigentlichen Wirkfaktoren von Psychotherapie verborgen. Dann wäre transpersonale Psychotherapie nicht irgendeine zusätzliche Therapieform, sondern ein notwendiges und zentrales Element von Psychotherapie allgemein!

Ein anderer, einfacher und praktischer Weg lässt sich wie folgt zusammenfassen:

„Live simple from moment to moment, blind the eye of attachment, be individual instead of individualistic.“ (Swami Omananda) Das wäre die Aufforderung: Lebe einfach von Moment zu Moment; verhafte dich nicht in deinen Abhängigkeiten; lebe deine Individualität, ohne etwas Besonderes sein zu wollen.

Vielleicht ist es in diesem Beitrag gelungen zu zeigen, dass die mehr als 1000 Jahre alten Vorstellungen des kaschmirischen Shaivismus Wichtiges zur Weiterentwicklung der Psychotherapie beitragen können, wenn die wesentlichen Wirkfaktoren Beziehung, Persönlichkeitsbildung und Identifikation mit der eigenen Methode sind. Zugegeben, es ist abenteuerlich zu behaupten, dass dies gelingt, wenn es keine Beziehung, keine Person, keine Methode gibt. Vielleicht kann man ahnen, dass dies ein Hinweis darauf ist, dass die Wirklichkeit in sich paradoxaler Natur ist und sich nicht so verhält, wie uns unsere Alltagserfahrung nahelegt. Vielleicht sind die seltsamen Formulierungen von Agamben und Heidegger Wegweiser zu einem neuen Verständnis von Welt. Vielleicht kann man Hans Peter Dürr so verstehen, wenn er

fordert, von der Quantenphysik fürs Leben zu lernen. Vielleicht ist das gehäufte Auftreten von Angst in den satten Ländern ein Zeichen für einen Umbruch, in dem Neues sich andeutet. *Wenn etwas Neues kommt, muss etwas Altes gehen. Das erste Anzeichen von Veränderung ist Angst.* Vielleicht ist das Wissen um die alltägliche sexuelle Gewalt an Kindern und der Beginn des Versuchs, dies aufzuarbeiten, ein Impuls zur Veränderung von Psychotherapie. Vielleicht öffnet dies für die Einbeziehung der beschriebenen grundlegenden Tatsachen, die gerne als Unsinn abgetan werden.

Wenn der Ruf nach dem guten Vater ertönt, wenn Gott zur Hilfe gerufen wird, wenn in der religiösen oder spirituellen Ekstase die Erfüllung gesucht wird, dann braucht es ganz besonders unsere Aufmerksamkeit und das Wissen darum, dass „wir mehr erleben als wir begreifen“ und dass nur wir selbst im Bezug auf uns selbst verantwortlich sind für das, was ist. Und dass wir „Geworfene“ sind, die nur die eine Chance haben, die paradoxe Natur der Wirklichkeit anzuerkennen und zu integrieren.

Vielleicht kann eine gewandelte Psychotherapie, die dann mehr ist als Therapie und mehr als die Veränderung der Seele, als eine Art philosophischer Praxis oder als „Psychotherapie des Bewusstseins“ einen Teil dazu beitragen.

Es ist das Wissen um die prinzipielle Offenheit, die eine grundsätzliche Freiheit bereitstellt, die nicht definiert, festlegt und deutet, sondern hinweist, andeutet, zur Verfügung stellt und gleichzeitig alles wieder in Frage stellt. Dies für mich und mein Gegenüber aushaltbar und damit erfahrbar und wahrnehmbar zu machen, ist alles, was wir tun können. Dies ist je nach Blick viel oder wenig oder eben „die Dinge, wie es ist“. Dann kann neben der Erfahrung die Lichtung scheinen.

So gelingt es im Wahrnehmen zu einer Wandlung hin zum Wahrgeben und wieder zur Wahrnehmung zu kommen, die jetzt aber eine andere, eine „Integrale Wahrnehmung“ ist (Gebser, 1986). Es ist das Eintauchen in einen Moment der Stille, der Gegenwärtigkeit, in der mich vielleicht ein Hauch des ganz anderen umfängt.

„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 für diesen Text, denn:

„Es gibt keine Methode – Es gibt nur Aufmerksamkeit“

Literatur

- Agamben, G. (2003 a). Die kommende Gemeinschaft. Berlin: Merve Verlag.
- Agamben, G. (2003 b). Das Offene - Der Mensch und das Tier. Frankfurt/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.
- 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.
- Heidegger, M. (1994). Holzwege. (7. Aufl., Orig. 1950). Frankfurt: Klostermann.
- Hennigs, U. (o.J.). Paratrishika. Die höchste Gottheit der Drei. (noch unveröffentlichtes Manuskript).
- Klein, J. (1993). Dein wahres Ich. Freiburg i. Br.: Verlag Alf Lüchow.
- Kreuz, J. von. (1995). Die dunkle Nacht. Freiburg i. Br.: Verlag Herder.
- Laing, R. D. (1972). Knoten. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt TB Verlag.
- Linehan, M. (1996). Trainingsmanual zur Dialektischen Therapie. CIP-Medien.
- Loy, D. (1988). Nondualität. Frankfurt am Main: Wolfgang Krüger Verlag.
- Mutius, B. von. (2004). (Hg.) Die andere Intelligenz. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Mutius, B. von. (2000). Die Verwandlung der Welt. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Pir Vilayat Inayat Khan. (1998). Das, was durchscheint durch das, was erscheint. Bad Bevensen: Edition nada.
- 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. (1998). Leidender Buddha –Glücklicher Buddha. Berlin: Theseus Verlag.
Suzuki, S. (1975). Zen-Geist, Anfänger-Geist. Berlin: Theseus Verlag.
Omananda, S. (1968). The boy and the brothers. London: Neville Spearman.
Tolle, E. (2003). Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Bielefeld: J. Kamphausen Verlag.
Wampold, B.E. (2001). The great psychotherapy debate. Models, methods, and findings. Lawrence Erlbaum Associates.

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)4179 7505177
Fax:049(0)41797505186

Homepage: www.peltzerundpeltzer.de
Email: cg.peltzer@web.de

www.parasamvit.de

Der Text ist in gekürzter Form erschienen in:

J. Galuska, A. Pietzko (Hrsg.): Psychotherapie und Bewusstsein, J. Kamphausen Verlag, Bielefeld, 2005