

Von der "Seelenzergliederung" zur Seelenpräsenz.

Über die Nützlichkeit des Einbeziehens transzendenter Dimensionen menschlicher Existenz in die Psychotherapie.

Vortrag im Rahmen des „Arbeitskreises für Psychosomatik und Psychotherapie Flensburg e.V.“ am 7. Mai 2008.

Peter Berner

Die Ausschreibung

Es ist das Anliegen meines Vortrages, neuere Entwicklungen auf jenem Gebiet vorzustellen, das klassisch "transpersonale Psychologie" heißt und für das in jüngster Zeit andere Namen gebraucht werden, um den spekulativ-esoterischen Assoziationen, die dieser Begriff mittlerweile hervorruft, zu entkommen. So ist etwa die Rede von einer "Psychologie des Bewusstseins" (Belschner), einer "integralen Psychotherapie" (Weinreich, Hundt) oder gar von einer "beseelten Psychotherapie" (Galuska).

Dabei soll nicht beabsichtigt werden, der Vielzahl psychotherapeutischer Schulen eine neue hinzuzufügen, sondern eher, bestimmte Vorgänge und Dimensionen, die erfolgreiches und befriedigendes psychotherapeutisches Handeln von je her ausgemacht haben, einmal aus einem neuen und zugleich sehr traditionellen, einem zwar dezidiert theoretischen, nach meiner Erfahrung aber zugleich auch sehr anregenden und für die Praxis nützlichen Blickwinkel betrachten zu können.

Der Vortrag

Zur Einstimmung in unser Thema möchte ich eine Passage aus dem Märchen-Roman „Momo“ von Michael Ende vortragen. Vielleicht ist Ihnen dieser Text bekannt – und wenn nicht, dann bestimmt die darin geschilderte Situation.

Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war: zuhören. Das ist nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder.

Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.

Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, dass ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf - und er ging hin und erzählte das alles der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war.

So konnte Momo zuhören! (Ende 2002, 17-18)

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

„von der ‚Seelenzergliederung‘ zur Seelenpräsenz“ habe ich meinen Vortrag genannt und daran sehen Sie schon, dass der Kern meines Anliegens ist, Ihnen einen bestimmten *Seelen*-Begriff nahe zu bringen, der es mir angetan hat.

Dieser ist *neu* insofern, als er in dieser bestimmten Weise, wie wir es hier kennen lernen werden, in den letzten Jahren von den Mitarbeitern der Fachkliniken und der Akademie Heiligenfeld¹ unter Leitung von Dr. Joachim Galuska in seiner Nutzbarkeit für die klinische Praxis beschrieben wurde – und andererseits *überhaupt nicht neu* insofern als er ganz bewusst auf uralte Weisheitstraditionen der Menschheit und ein verbreitetes Alltags-Verständnis von der Seele zurück greift.

Es ist, soviel sei schon einmal verraten, ein *trans-personaler*, ein die Person überschreitender Seelenbegriff und entstammt dementsprechend dem Kontext der „transpersonalen Psychologie“², und ich finde ihn *praktisch* vor allem aus zwei Gründen: Erstens ist er geeignet, *integrales Denken* in der Praxis handhabbar zu machen; zweitens kann er verdeutlichen, dass *Spiritualität* etwas zutiefst Menschliches ist. Nicht zuletzt können dadurch Aspekte in der Ausübung von Psychotherapie, die mir immer schon wesentlich erschienen³, zur Sprache - und damit zur Reflektion - gebracht werden.

Das Kernstück meines Vortrages wird sein, Ihnen Galuskas Definition der Seele vorzutragen. Das ließe sich in wenigen Minuten erledigen, aber ich möchte vorher etwas ausführlicher – und ich schätze, das wird den Hauptteil unserer Zeit in Anspruch nehmen – den theoretischen und geistigen Hintergrund beschreiben, vor dem diese Betrachtungsweise entstanden ist, und der durch drei Begriffe markiert ist, die ich eben bereits genannt habe, nämlich „transpersonal“, „spirituell“ und „integral“. Anschließend möchte ich dann etwas zu den Implikationen dieses Seelen-Verständnisses für die therapeutische Praxis sagen, und da werden vor allem die Themen Intuition und „Flow“ eine Rolle spielen.

Meinen Ausführungen liegen dabei die folgenden Annahmen zu Grunde:

- Es existiert eine transzendente, unsichtbare Welt mit irgendwie gearteten überpersönlichen Wirk-Mächten, die für menschliches Leben und Wohlergehen bedeutsam sind.
- Diese ist empirisch, das heißt über Erfahrung zu erschließen.
- Wahrheitsfindung ist ein kommunikativer Prozess aus subjektiver Empirie und inter-subjektiver Validierung.
- Ziel dieser Wahrheitsfindung ist Handeln in der Welt, ist ‚gutes Leben‘.

¹ in Bad Kissingen, vgl. www.heiligenfeld.de

² Zum akademischen Kontext dieses Forschungsbereichs sei auf die Zeitschrift „Transpersonale Psychologie und Psychotherapie“ (Petersberg: Verlag ViaNova) oder die Fachgesellschaft DKTP („Deutsches Kollegium für ...“, vgl. www.dktp.org) verwiesen.

³ Mein Hintergrund ist – in aller Kürze – eine ausgiebig selbsterfahrungsorientierte körperpsychotherapeutische Weiterbildung, meine Berufspraxis zum einen seit über 15 Jahren die Tätigkeit in den Fachkliniken Nordfriesland (zur Zeit mit 20 Stunden/wch.), zum anderen seit ca. 12 Jahren tiefenpsychologisch fundierte (Körper-)Psychotherapie in eigener Praxis in Husum, diese zu einem wesentlichen Teil als Gruppenarbeit im Setting regelmäßiger Wochenendworkshops.

I Das Transpersonale

Eine transpersonale Orientierung hat, wie Galuska (2005b, 18-19) ausführt, mindestens vier Hintergründe:

1. Sie entwickelte sich aus der humanistischen Psychologie. ...
2. (Sie) ... versucht in wissenschaftlicher Weise das Wissen der spirituellen Wege zu verbinden mit der modernen Psychotherapie. ...
3. (Sie) ... nutzt veränderte und erweiterte Bewusstseinszustände für den Heilungs- und Entwicklungsprozess. ...
4. (Sie) ... entstammt der geisteswissenschaftlichen Tradition unserer Kultur, ...

Der wohl wichtigste Vertreter einer transpersonalen Orientierung an deutschen Hochschulen - gleichzeitig Vorsitzender der Fachgesellschaft DKTP - war in den vergangenen Jahren der mittlerweile emeritierte Professor Dr. Wilfried Belschner (Universität Oldenburg). Der Grundgedanke, den Belschner vor allem in den letzten zehn Jahren vertrat und ausarbeitete, war das - etwa auch an Scharfetter, der zwischen mittlerem Tages-Wachbewusstsein, Unter-Bewusstsein und Über-Bewusstsein unterschieden hatte, anknüpfende - Argument, dass es ein ganzes Spektrum an unterschiedlichen Zuständen des menschlichen Bewusstseins gebe, das sich zwischen dem Alltags-Wachbewusstsein auf dem einen Pol und dem, was Belschner „nonduales Bewusstsein“ nennt, auf dem anderen Pol erstreckt. Belschner und seine Mitarbeiter haben eine Reihe von Fragebögen entwickelt, mit denen die ‚Bewusstseinsweite‘ von TherapeutInnen und Angehörigen anderer Professionen eingeschätzt werden und bei Therapeuten zum Beispiel zwischen ‚algorithmischer Präsenz‘ (nah am Alltagsbewusstsein), ‚empathischer Präsenz‘ (das, was wir vorhin bei „Momo“ gehört haben) und ‚nondualer Präsenz‘ unterschieden werden kann, wobei ich persönlich den Ausdruck des ‚nondualen‘ hier etwas zu hoch gegriffen finde, denn dieser sollte wirklich den ultimativen Zustand von Transformation oder Erleuchtung des Bewusstseins beschreiben, der hier natürlich noch nicht gemeint ist.

Belschner weist wiederholt darauf hin, welcher gravierenden Mangel es seiner Auffassung nach darstellt, dass die akademische Psychologie, die doch laut einer programmatischen Äußerung von William James von vor über hundert Jahren⁴, der „Beschreibung und Erklärung des Bewusstseins als solches“ dienen sollte, die unterschiedlichen Bewusstseinszustände des Menschen in ihren Forschungsdesigns nicht als unabhängige Variable berücksichtigt, dass hier also das Bewusstsein durchweg als invariant bzw. seine Variabilität als nicht relevant angesehen wird. Der sehr rührigen Arbeitsgruppe um Belschner wurde – etwa in ihren Bemühungen um die Einrichtung eines postgradualen Master-Studiengangs „Transpersonale Psychologie“ - in der deutschen akademischen Welt bisher nur eine relativ spärliche Resonanz zuteil (vgl. Belschner/Koch-Göppert 2003).⁵ Nicht zuletzt die Ablehnung einer personellen Vergrößerung seines Forschungsbereichs, die 2005 durch eine Stiftungsprofessur möglich gewesen wäre, durch den Präsidenten der Universität Oldenburg aus offensichtlich hochschulpolitischen Gründen führte zu einem Reflektionsprozess mit dem Ergebnis, dass der Begriff „transpersonal“ in der

⁴ auf der ersten Seite seines Grundlagenwerkes „Psychology“, 1892

⁵ Inzwischen gibt es an der University of Northampton, England, einen Master-Studiengang ‚Transpersonal Psychology and Consciousness Studies‘ unter Leitung von Dr. Harald Walach, vorher Freiburg. Vgl. www.northampton.ac.uk/tp1 oder -/tp2

deutschen Hochschullandschaft offensichtlich zu sehr mit einem flachen, spekulativen Esoterikbegriff assoziiert werde und zur Umbenennung dieses Arbeitsgebiets in ‚Psychologie des Bewusstseins‘.

In Entsprechung zu Belschners Konzept der Bewusstseinsweite gehen Joachim Galuska und die KollegInnen der Klinikgruppe Heiligenfeld von einem Menschenbild aus, dem zufolge das klassische Ziel von Psychotherapie, wie es sich gerade in der heutigen strukturbetonten Psychotherapie (vgl. Rudolf 2004) artikuliert, nämlich die Förderung einer reifen, erwachsenen personalen Identität (und Integrität), nicht den Endpunkt der menschlichen Bewusstseinsentwicklung darstellt, sondern dass es darüber hinaus weitere strukturelle Stadien gibt, die bislang nur von einzelnen Individuen realisiert werden können, deren weitere Verbreitung aber heute sozusagen auf der Agenda der menschlichen Evolution steht. Die folgende Grafik aus der Akademie Heiligenfeld (Abb. 1) veranschaulicht im oberen Teil die – an Belschner erinnernde – Ausweitung der möglichen Zustände und damit auch Inhalte der menschlichen Bewusstseinstätigkeit: Während das kleinere, gestrichelte Oval das gewöhnliche personale Alltags-Wachbewusstsein darstellt, bezeichnet das größere Oval dessen Ausweitung in eine transpersonale Richtung. Der Ausdruck „subtile Erfahrungen“ steht dabei als Oberbegriff für die drei anderen, nämlich energetische Empfindungen (z.B. Licht- oder Strömungsempfindungen), außersinnliche Wahrnehmungen (wie Präkognition oder ‚Telepathie‘) und transpersonale Erfahrungen im engeren Sinne, über die wir im Folgenden noch mehr hören werden.

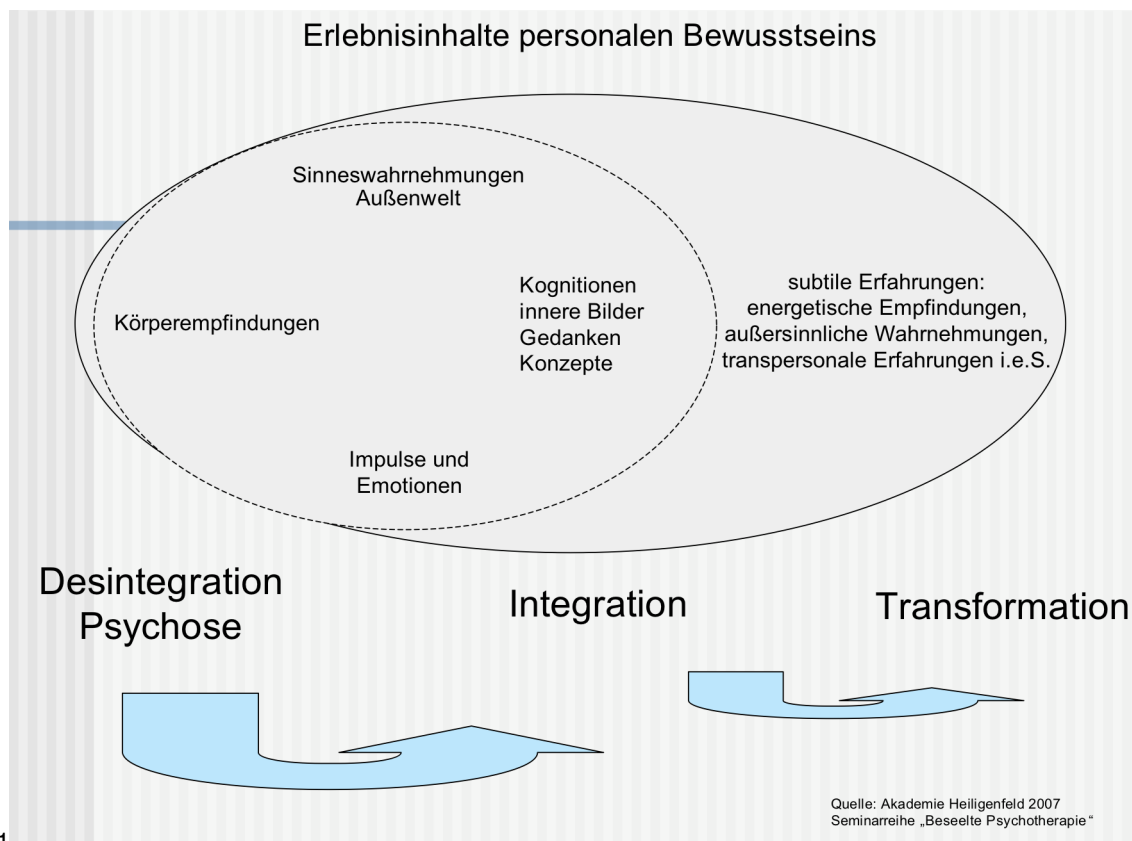


Abb.1

Im unteren Teil der Abbildung ist der eben erwähnte Sachverhalt angedeutet, dass es zusätzlich zu den aus der Klinik bekannten Strukturniveaus, die sich mit den (hier

nicht erwähnten) Zwischenstadien der Borderline- und der neurotischen Struktur von Desintegration zu Integration bewegen, den Prozess einer weiteren Transformation des menschlichen Bewusstseins in eine transpersonale Richtung gibt; und dass auch in diesem Bereich Entwicklung – und Entwicklungskrisen – stattfinden, die klinisch bedeutsam sein können. Wir werden darauf im Praxisteil am Schluss meines Vortrages zurückkommen.

Um einen Eindruck vom Spektrum der Qualitäten zu geben, die diesen „Raum“ (wie es oft genannt wird) des transpersonalen Bewusstseins charakterisieren, möchte ich Ihnen schon einmal ein mehrperspektivisches Oszillieren der Wahrnehmung zumuten und zum einen die nächste Folie (Abb. 2), die eine ganze Reihe möglicher Merkmale dieses transpersonalen Bewusstseinszustandes aufzählt, als Hintergrund



Abb. 2

zeigen, während ich Ihnen zugleich eine Passage von Jeremy Hayward vortrage, die eine dieser Qualitäten ausführlicher beschreibt. Sie entstammt einem Buch, in dem der Naturwissenschaftler Hayward, der jahrelang eine Form der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation praktiziert hat, die Essenz seiner Sicht der Welt in Form von Briefen an seine damals siebzehnjährige Tochter darlegt.

Wenn der Kokon sich auflöst, wird uns eine neue Qualität oder neue Ebene der Wahrnehmung zugänglich. Das ist die Wahrnehmung, die ich in früheren Briefen „Föhlen“ genannt habe. Föhlen, oder Gefühl, ist kein besonders glückliches Wort dafür, aber ich habe kein besseres. Wie so viele Worte unserer Sprache kommt es mit allerlei unnützem Ballast daher.

Mit Föhlen meine ich keine Schwerlastgeföhle wie Wut, Eifersucht, Panik und überbordende Leidenschaft. Das Föhlen, von dem ich spreche, ist ganz und gar nicht dasselbe wie Emotionalität. Es ist auch nicht identisch mit sexuellem Föhlen, obwohl die meisten Menschen wohl beim Sex dem Erlebnis dieses Föhlerens noch am nächsten kommen. Die Art des Föhlerens, von der ich schreibe, ist subtiler - inniger und zugleich offener für die Welt.

„Mitfühlen“ wäre vielleicht besser oder „Einfühlen“, aber solche Worte klingen für viele Menschen zu hehr, zu sehr nach Religion oder anderen Dingen, mit denen sie nicht viel anfangen können. „Fühlende Einsicht“ könnte man auch sagen, denn ich möchte ja hier erörtern, was geschieht, wenn unser Fühlen sich mit unserer Intelligenz, unserer Einsicht, verbindet. Einsicht erweckt unser Fühlen zu einer ganz neuen Qualität, macht es zu einem neuen Sinnesorgan. (Hayward 1998, 136-138)

Menschen mit längerer Meditationserfahrung berichten, dass die dadurch erfolgende Veränderung des Bewusstseins nach und nach in verschiedenen Zwischenschritten verläuft, die auch „die acht Versenkungstiefen“ genannt werden (vgl. Galuska 1999, Khema 2007). Diese beginnen bei noch personbezogenen Erfahrungen wie (1.) Wohlgefühl des bewussten Seins im Leibe, (2.) Freude, (3.) Zufriedenheit, (4.) Erfülltsein von tiefem Frieden und schreiten voran in den überpersönlichen Bereich von (5.) ‚einfach nur Weite und Raum‘ bis zur (8.) nondualen Erfahrung.

Mir persönlich hat darüber hinaus die folgende Unterscheidung zwischen verschiedenen „Prinzipien“ (Effekten) von Meditation, die von Dorothea Galuska (2007) in Anlehnung an klassisch buddhistische Konzepte vorgetragen wurde zu einer hilfreichen Wahrnehmungsdifferenzierung verholfen. Diese 5 Prinzipien sind:

1. Konzentration (Geistessammlung)

Sammlung, Lenken und Zentrieren der Aufmerksamkeit auf das Meditationsobjekt, Verweilen ebd., Fokussierung, Beruhigung des Denkens, Vertiefung in der Stille...

Gefahr: Trance

2. Erkenntnis (Weisheit)

Einsicht, Klarblick, Wesensschau, Weisheit. Persönliche Erkenntnis des Absoluten als unbedingt, eigenschaftslos, leer. Kontemplation als Besinnung, Evidenzerlebnis.

Gefahr: Intellektualisierung

3. Bewusstheit (Achtsamkeit)

Achtsamkeit, Wachheit, Erwachen, Gewahrsein, Präsenz.

Fluktuierende Bewusstwerdung, Instanz des Beobachtens, Raum der Bewusstheit.

Zeugen-Bewusstsein, Leinwand, Bühne, Schlüssel zum transpersonalen Bewusstseinsraum, Bewusstsein, Einswerdung von Beobachter und Beobachtetem...

Gefahr: Gefühl der Dissoziation, selbstkritischer innerer Beobachter

4. Hingabe (Vertrauen)

Vertrauen, Glauben, Akzeptieren, Demut, Liebe, „Ja“.

Rezeptivität, Bewusstseinsweitung, Transparenz, Leere und Erfüllung.

Loslassen, Entspannung, Mühelosigkeit, Geschehenlassen.

Herzensöffnung und Herzensqualitäten...

Gefahr: Selbsttäuschung über Erfahrungen, Ablehnung des Geistes, Erfahrungssucht

5. Steuerung (Willenskraft)

Bewusstseinssteuerung, Lenkung, Ausrichtung des Erlebens.

Aktive Komponente, Wille, Energie, Entscheidungsfähigkeit, Intuition.

Flexibilität der Aufmerksamkeit, Lenkung des Meditationsprozesses, Gleiten durch

Bewusstseinsräume, Balancierung der Prinzipien und Perspektiven....

Gefahr: Kontrolle, Festhalten

Die persönliche Einsicht, von der ich sprach, betrifft eine Vermutung, die in mir aufgetaucht war, nachdem ich den eben zitierten Text von Hayward gelesen hatte.

Dort war mir aufgefallen, dass die Wirkung einer selbsterfahrungsorientierten psychotherapeutischen Ausbildung und Praxis, zumindest einer körper-psychotherapeutischen Praxis wie meiner eigenen, dem dort beschriebenen Effekt langjähriger Achtsamkeitsmeditation bemerkenswert ähnelt: der Entwicklung des Fühlens als quasi Sinnesorgan. Sollten etwa tatsächlich die Ausübung von (Körper-) Psychotherapie und das Praktizieren von Meditation die gleiche Wirkung haben? Die „5 Prinzipien“ helfen zu differenzieren. In meinem Fall ist es so, dass ein Faible für „Erkenntnis/Weisheit“ (Punkt 2), das ich offenbar von meiner Natur aus mitbringe, durch die Therapieausbildung eine hilfreiche Ergänzung in Richtung deutlicher Vertiefung der Qualitäten „Bewusstheit/Achtsamkeit“ (Punkt 3) und „Hingabe/Vertrauen“ (Punkt 4) erfuhr, während die Aspekte „Konzentration/Geistessammlung“ (Punkt 1) und „Steuerung/Willenskraft“ (Punkt 5) sicher durch eine meditative Schulung – die ich bislang nicht durchlaufen habe - noch gezielter gefördert werden könnten.

II Das Spirituelle

Der renommierte amerikanische Psychotherapieforscher David Orinsky legte am Rande seiner ausgedehnten international durchgeführten Studien zur professionellen Entwicklung von PsychotherapeutInnen seinen Teilnehmern auch Items vor, die sich auf „unterschiedliche Aspekte religiöser und spiritueller Erfahrungen“ bezogen, und war über die Ergebnisse selbst überrascht. Die Daten erlaubten zunächst einmal die Unterscheidung zwischen zwei Faktoren oder Dimensionen in der Art, wie sich die Befragten auf spirituelle Themen bezogen. Orinsky nennt diese Faktoren zum einen „Institutionelle Religiosität“, zum anderen „Individuelle Spiritualität“. Wenn man dann jeweils zwischen hoher und niedriger Ausprägung dieser beiden Dimensionen unterscheidet, kann man die Gesamtheit der befragten TherapeutInnen in insgesamt vier Gruppen einteilen. Dabei erhielt Orinsky die folgenden Zahlen (Abb. 3):

Glaubens- und Wertorientierung von Psychotherapeuten nach David Orinsky (2005)

Individuelle Spiritualität	Institutionelle Religiosität		n	%
	<i>gering</i>	<i>hoch</i>		
<i>gering</i>	Säkulare Moralität 20%	Traditionelle Religiosität 2%	214	22
<i>hoch</i>	Persönliche Spiritualität 51%	Religiöse Spiritualität 27%	748	78
n	687	275	962	
%	71	29		100

basierend auf Daten von Psychotherapeuten aus den USA, Kanada und Neuseeland

Abb. 3

Er schreibt dazu:

Wir waren überrascht, als wir die Anteile jener Therapeuten untersuchten, die bei jedem Glaubens- und Wertesystem zu finden waren. Dies lässt sich ebenfalls in ... (Abb.3) ablesen. Entgegen unseren Erwartungen entsprachen nur 20% der Therapeuten der Kategorie *säkulare Moralität*, wohingegen die Mehrheit - 51% - jener der *persönlichen Spiritualität* entsprach. Im Vergleich dazu konnten also nur 29% als offensichtlich religiös (im normativen statt im klassischen spirituellen Sinne) angesehen werden, aber wenn die 27%, deren Glaubens- und Wertesystem als *religiöse Spiritualität* zu bezeichnen ist, zu den 51% hinzuaddiert werden, deren Orientierung jene der *persönlichen Spiritualität* ist, können wir zu dem Ergebnis kommen, dass mehr als 3/4 aller Psychotherapeuten als „spirituelle“ Personen bezeichnet werden können - was auch immer darunter zu verstehen ist. (Orlinsky 2005, 44)

Auf der Suche nach einer Erklärung für dieses Phänomen entwickelt Orlinsky (a.a.O.) einen interessanten Gedankengang. Für ihn ist die überindividuelle Macht, die im spirituellen Leben erfahren wird, letzten Endes die erfahrbare Kraft menschlicher Gemeinschaft. Dabei greift er auf die Überlegungen des französischen Soziologen Emile Durkheim (eines Zeitgenossen Freuds) zurück und schreibt:

Durkheim beobachtete, dass menschliche Gemeinschaften unabhängig und übergeordnet von ihren einzelnen Mitgliedern existieren, wenngleich er sehr wohl realisierte, dass es Gemeinschaften *ohne* deren Mitglieder nicht geben könne. ...

Mehr als eine bloße Ansammlung von Individuen, die ihr persönliches Leben verfolgen, existiert Gemeinschaft als *Verbindung* und *Energie* in dem Sinne, dass sich regelmäßig soziale Interaktionen zwischen den Mitgliedern einer Gemeinschaft ergeben; und *Energie* in dem doppelten Sinne, dass es sowohl motivational als auch emotional eine „Energie“ gibt, die Individuen dazu bewegt, zu interagieren, und dort, wo sie *intensiv* miteinander interagieren, ihre Gefühle nicht nur zu erleben, sondern auch zu gestalten. ...

Vor allem, wenn die Mitglieder einer Gemeinschaft zusammenkommen – sei es für zeremonielle Zwecke oder um Probleme zu lösen, welche die gesamte Gemeinschaft betreffen – entsteht bei den Anwesenden ein Gefühl von Zusammengehörigkeit, welches wie eine äußere Kraft oder Macht oder Gegenwart erscheint; ein Wesen, das größer, weiser und machtvoller ist als das „ich“ und „du“, weit mehr ist als die individuellen Mitglieder der versammelten Gemeinschaft. Eine Gegenwart, die direkt und lebendig erfahren wird, in dem Moment, wo sich die Mitglieder einer Gemeinschaft zusammenfinden und intensiv miteinander als Gruppe interagieren. (Orlinsky 2005, 47-48)

Und da Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, so argumentiert Orlinsky weiter, sich von Berufs wegen mit Beziehung und Gemeinschaft befassen, sind sie in dem oben erwähnten Ausmaß „spirituell“ ... – was auch immer darunter zu verstehen ist.“ (Orlinsky op. cit.)

Was darunter zu verstehen ist, hat wiederum Ulrike Hundt herausgearbeitet. Hundt ging in ihrer Dissertation (2007) der Frage nach, welche Bedeutung Interventionen, die in irgendeiner Weise spirituellen oder transpersonalen Charakter haben, in der Psychotherapie erlangen können. Sie interviewte dazu in freier Form 14 gestandene Praktiker (sieben Frauen, sieben Männer) unterschiedlicher therapeutischer und religiös / konfessioneller Ausrichtung und analysierte die Ergebnisse mit Hilfe einer qualitativen Forschungsmethode, der „Grounded Theory“.

Wichtigstes Ergebnis war, dass es schulen- und ‚konfessions-‘ übergreifende Gemeinsamkeiten in der Beschreibung eines klassischer Weise vernachlässigten therapeutischen Wirkfaktors gab, der allerdings nicht durch bestimmte *Interventionen* charakterisiert werden konnte, sondern durch das, was Hundt als „Fördern eines

transpersonalen Raumes“ beschreibt und was sich wiederum gliedert in das „Einnehmen einer spirituellen Haltung“ seitens des Therapeuten und das „Fördern spiritueller Ressourcen“ der Klienten. Beide Komponenten bestehen wiederum aus 10 Unterpunkten, die Hundt recht präzise im Detail beschreibt. Eine Übersicht über diese Punkte gibt die folgende Tabelle.

Einen transpersonalen Raum fördern: Wirkprinzip ganzheitlicher Psychotherapie
nach Ulrike Hundt (2007, 167ff)

Therapeutisches Basisverhalten: Eine spirituelle Haltung einnehmen	Therapeutische Prozessvariablen: Spirituelle Ressourcen des Klienten gezielt fördern
1. Spirituelle Bewusstheit	1. Selbsterforschung
2. Selektive Offenheit	2. Ich-Desidentifikation
3. Authentizität und Demut	3. Nicht-Tun
4. Weltanschaulich-konzeptuelle Zurückhaltung	4. Wahrhaftigkeit (Einwilligung)
5. Vielperspektivität	5. Bewusstsein von Vergänglichkeit
6. Integrale Diagnostik	6. Selbstannahme
7. Durchlässigkeit: Intuition und Inspiration	7. Verbundenheit
8. Liebevoller Annahme und Vergebung	8. Glaube: Hoffnung, Halt & Stärke
9. Achtsamkeit und Absichtslosigkeit	9. Sinn- und Wertorientierung
10. Glaube und Vertrauen	10. Im Körper verankert sein

In ihrem „Raum- und Türenmodell“ erläutert Hundt (2007, 287) ferner die Flüchtigkeit und Prozesshaftigkeit dieses „transpersonalen Raumes“ (Abb. 4).

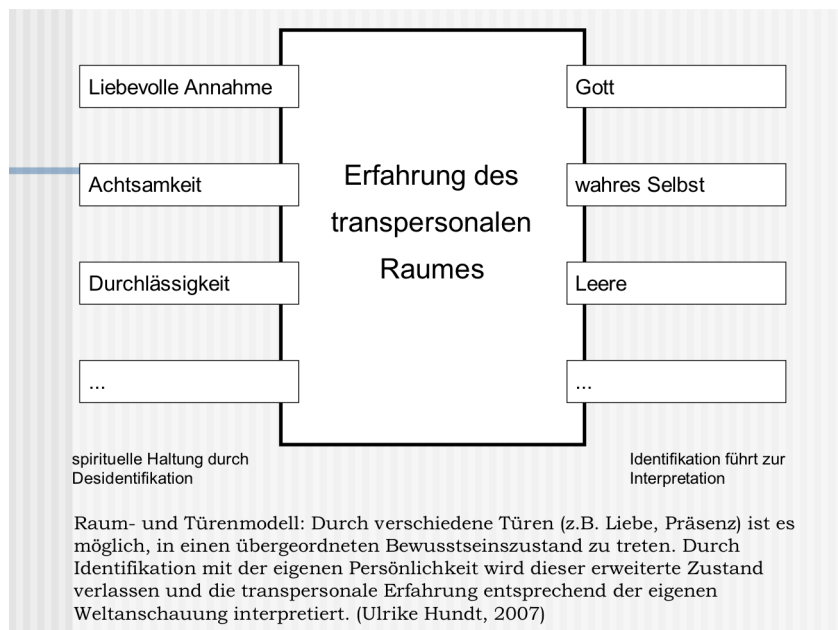


Abb. 4

In ihrem abschließenden Kapitel entwirft Hundt schließlich das Gesamtkonzept einer, wie sie es nennt, „integralen Psychotherapie“. Darin heißt es: „Die Besonderheit eines integralen Psychotherapeuten besteht in seiner Fähigkeit, einen Perspektiven-

wechsel zwischen der personalen und der transpersonalen Ebene vornehmen zu können.“ (Hundt 2007, 304)

III Das Integrale

Interessant ist, dass etwa zeitgleich mit Ulrike Hundt Wulf Mirko Weinreich ein Buch mit genau diesem Titel vorlegte: „Integrale Psychotherapie“ (Weinreich 2005). Der Begriff des ‚Integralen‘ ist also unter transpersonal orientierten PsychotherapeutInnen derzeit durchaus beliebt; schillert gleichwohl aber auch, wie wir sehen werden, in unterschiedlichen Bedeutungsnuancen. Weinreich etwa benutzt ihn explizit in der Tradition von Ken Wilber, dessen Arbeiten weltweit eine ganze Reihe ‚integraler‘ Arbeitskreise, Foren und Institute inspiriert haben. Wilbers umfangreiche und elaborierte philosophische Synopse ist ja, wie Ihnen vielleicht bekannt ist, außerhalb des etablierten akademischen Systems aus dem Anliegen heraus entstanden, die unterschiedlichen und oft scheinbar inkompatiblen Auffassungen verschiedener Philosophien und Theorien der Menschheitsgeschichte darüber, was als orientierende ‚letzte Wahrheit‘ angesehen werden könne, auf einer verbindenden Meta-Ebene sinnvoll aufeinander zu beziehen. Wilbers sehr differenziertes Modell kann an dieser Stelle nur sehr grob skizziert werden. Grafisch ist es durch das folgende Schema zu charakterisieren (Abb. 5). Die vier Felder stehen für die

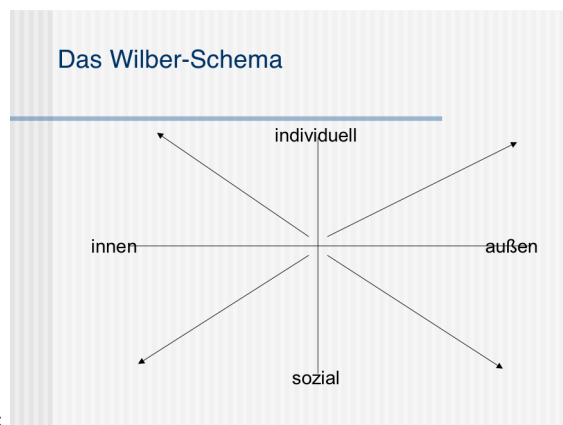


Abb. 5

Tatsache, dass jeder Aspekt der Wirklichkeit zum einen in der Dimension „innen“ (bewusstseinsmäßig, subjektiv) vs. „außen“ (objektiv), zum anderen in der Dimension „individuell“ vs. „kollektiv, gemeinschaftlich“ betrachtet werden kann. Die vier diagonalen Linien, die von innen nach außen eine Richtung aufweisen, stehen dafür, dass Wilber sich den Phänomenen in allen vier „Quadranten“, die durch die beiden eben genannten Dimensionen aufgespannt werden, in einer evolutionären Betrachtungsweise nähert.

Das bedeutet: Alles in diesen vier Quadranten Gegebene existiert in Form von „Holons“ (das sind Ganzheiten, die wiederum Teile größerer Ganzheiten sind), die sich über mehrere Stadien hinweg von einfachen zu immer komplexeren Formen entwickeln. Veranschaulichen kann man sich das am besten an Beispielen aus der materiellen Welt: Atome schließen sich zu Molekülen zusammen, Moleküle zu Zellen, Zellen zu mehrzelligen Lebewesen. Dabei erfüllt sich kein vorgegebener Plan, sondern die bereits vorhandenen Formen betätigen sozusagen spielerisch ihre Möglichkeiten, stoßen an Grenzen, und entwickeln für entstehende Probleme

spontan, kreativ, Lösungen. Sie können dabei auch scheitern, dann ist die Evolution an dieser Stelle unterbrochen. Bei Gelingen einer Lösung aber entsteht eine im Detail nicht vorher festliegende, sicher aber differenziertere neue Struktur. Diese jeweils komplexere und in diesem Sinn „höhere“ (oder auch „tiefer“) Struktur hat mehr Möglichkeiten als die einfachere, ist aber natürlich nicht in einem existenziellen Sinne „mehr wert“, denn sie beruht ja zum Beispiel auf einer Existenz der einfacheren Strukturen, die ihre Bestandteile bilden. Die Prinzipien einer derartigen Stufenfolge der Entwicklung, so Wilber, gelten gleichermaßen für Physiosphäre (die unbelebte materielle Welt), Biosphäre (die belebte Welt) und Noosphäre (die Welt der Symbole, des Sinns und der Kultur).

Was nun den Bereich der menschlichen Bewusstseinsentwicklung betrifft, greift Wilber zu großen Teilen auf Jean Gebser zurück, der in seinem bahnbrechenden Werk „Ursprung und Gegenwart“ (Gebser 1986, Erstausgabe 1949 und 1953) anhand einer Fülle kulturgeschichtlicher Zeugnisse die Theorie entwickelt, dass es historisch drei große Schübe qualitativer Veränderung des menschlichen Bewusstseins, die er „Mutationen“ nennt, gegeben habe – und sich ein vierter solcher Transformationsschub gegenwärtig, in der Zeitgeschichte ereigne. Die neue Qualität, die nunmehr nach einer „magischen“, einer „mythischen“ und einer „mental- (rational-perspektivischen)“ Bewusstseinsstruktur die Bühne der Evolution betritt, nennt Gebser „integral-aperspektivisches“, oder kurz „integrales“ Bewusstsein. Zur Charakterisierung dieser neuen Bewusstseinsqualität sei Wilber an dieser Stelle ausführlicher zitiert.

Rationalität geht bei ihrer Suche nach einer wahrhaft universalen oder globalen (und natürlich zwangsfreien) Perspektive irgendwo in eine Art der Kognition über, die ich Schau-Logik oder Netzwerk-Logik nenne. Wenn die Rationalität alle nur möglichen Perspektiven eruiert und dargestellt hat, fügt die Schau-Logik sie zu einer Ganzheit zusammen, zu einem neuen und übergeordneten inneren Holon. ...

Schau-Logik ist demnach ein höheres Holon, das mit seinen untergeordneten Holons (etwa der einfachen Rationalität) operiert und sie darin transzendiert. So kann Schau-Logik auch Widersprüche umfassen, sie kann Gegensätzliches vereinigen, sie ist dialektisch und nichtlinear, und sie verknüpft scheinbar unvereinbare Dinge, solange diese nur in dem neuen und höheren Holon zu einander in Beziehung stehen, indem es ihre Partikularität negiert, das von ihnen eingebrachte Positive jedoch bewahrt. (Wilber 2001a, 234-235)

Jean Gebser nennt die emergierende Schau-Logik „integral-aperspektivisch“, und das ist ein besonders treffender Ausdruck. Die voraus gehende Stufe (die egoisch-rationale) bezeichnet er als „rational-perspektivisch“, weil die Rationalität, wie wir gesehen haben, in der Tat verschiedene Perspektiven einnehmen kann. Die Schau-Logik oder der integral-aperspektivische Geist nimmt dagegen *alle* Perspektiven zusammen, hebt also keine einzige Perspektive als die endgültige heraus – das ist mit „aperspektivisch“ gemeint. (Wilber 2001a, 237)

An die Stelle der egoisch-rationale Welt tritt nach Gebsters Worten „die offene Weite einer offenen Welt“, die „aperspektivische Welt“ – die höchste Entwicklungsform der weltzentrischen Perspektive, zu der die Rationalität den Anstoß gab und die sich in der Schau-Logik vollendet. (Wilber 2001a, 242)

Georg Feuerstein, Gebsters fähigster Kommentator, sagt über die integral-aperspektivische Struktur: „Diese im Entstehen begriffene Bewusstseinsstruktur erlaubt zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit die Integration aller früheren (aber gemeinsam präsenten) Strukturen, und durch diesen Akt der Integration wird die menschliche Persönlichkeit gleichsam für sich selbst transparent.“

Ähnlich verknüpft das zentaurische⁶ Bewusstsein auch Körper und Geist zu einer neuen Transparenz. ... Feuerstein nennt die emergierende⁷ Struktur daher „psychosomatisch“, denn sie beinhaltet eine „Auferstehung des Körpers“, wie sie etwa in der Ganzheitsmedizin oder in der wachsenden ökologischen Sensibilität erkennbar wird. „Das ist ein ganzkörperliches Geschehen“ sagt er, ein „Fühlen durch den *gelebten* Körper. Hier gibt es keinerlei Versuch, dem körperlichen Dasein in irgend einer Weise zu entfliehen, sondern ein uneingeschränktes Annehmen der Körperlichkeit, ein Urvertrauen in die Körperlichkeit – transparenter Körper-Geist.“

Und weil das zentaurische Bewusstsein so weite Bereiche der verbal-mental-egoischen Dimension transzendiert (aber einschließt), wird diese ganze Dimension für das zentaurische Bewusstsein immer objekthafter und transparenter. ... Der Geist betrachtet nicht mehr Repräsentationen äußerer Objekte ..., sondern der Geist betrachtet den Geist – intersubjektiv. (Wilber 2001a, 239-240)

Damit schließt sich der Kreis zu den oben beschriebenen Vorstellungen von einem „Raum des transpersonalen Bewusstseins“ im Sinne von Galuska oder Hundt.

IV Die Seele

Zur unmittelbaren Vorbereitung auf Galuskas Definition der Seele möchte ich noch einen weiteren Autoren erwähnen, auf den ich vor wenigen Jahren stieß. Bei der Vorbereitung eines lokalen Gesprächsforums zum Thema „Was ist Lebensenergie?“⁸ begegnete ich Ervin Laszlos (1997) Psi-Feld-Hypothese, der zufolge den beobachtbaren Erscheinungen dieser Welt ein Feld prämaterieller, virtueller Energie, eine Matrix von Schwingungsmustern auf Subquantenniveau, zugrunde liegt, welche mit allen Erscheinungen, sei dies auf der Ebene von Materie, Leben oder Geist, in ständiger Wechselwirkung steht. Dieses Feld, so Laszlos Konzept, speichert alle jemals gemachten Erfahrungen und wird durch jede neue Erfahrung auch wieder verändert, ist also eine hochgradig historische und evolutionäre Angelegenheit. Die Wechselwirkung zwischen diesem Feld des Virtuellen und seinen realen Manifestationen wird von einer Kraft bewirkt, die die chinesische Philosophie als Chi (die zwischen dem Nichts und dem Sein vermittelnde Energie) und die traditionelle europäische Heilkunde (von Paracelsus bis Hahnemann) als „Lebenskraft“ bezeichnet hat. Eine vergleichbare Vorstellung liegt, wie wir sehen werden, auch Galuskas Seelenverständnis zu Grunde, das ich nun zitieren möchte.

Das Unbekannte und Absolute wandelt sich also in das individuelle und persönliche Leben. Leere wandelt sich in Form und Form wandelt sich wieder in Leere. Die Struktur dieses Wandlungsprozesses von Leere in Form und von Form in Leere nenne ich die Seele (Galuska 2003c). Die Seele ist die individuelle Art und Weise, wie das Absolute sich manifestiert und allem Erlebten seine Gestalt gibt. Sie ist es, die alles so erscheinen lässt wie es ist. sie ist sozusagen der Wandlungsprozess des Absoluten und Unbekannten in das gegenwärtige individuelle Leben. Ihre Struktur, ihre Eigenart bewirkt die jeweilige Einzigartigkeit und Besonderheit jedes individuellen Lebewesens. Sie ist so etwas wie die Grundstruktur unseres Lebens und Erlebens. Wenn wir sie spüren und erkennen, spüren wir unsere Lebendigkeit und das Leben in uns, unsere Präsenz und unsere Gegenwärtigkeit, unsere Tiefe und unsere Oberfläche, unsere Transparenz für das Unbekannte

⁶ Dazu Wilber andernorts: „Die Weltsicht oder den Welt-Raum der Schau-Logik bezeichne ich auch als ‚existenziell‘ und ‚zentaurisch‘. Der Zentaur ist jenes mythische Fabelwesen, halb Mensch, halb Pferd, das ich ... als Symbol für die Integration von Körper und Geist, Biosphäre und Noosphäre benutze.“ (Wilber 2001a, 236)

⁷ neu entstehende, „auftauchende“

⁸ im Rahmen der 3. Gesundheitsmesse des „Westküstenforums für gesunde Erfahrungen“ in Husum im Februar 2004

und Göttliche und für das Persönliche und Weltliche, unsere innere Freiheit und unsere innere Weite, unsere Grundwerte und unsere wesentlichen Anliegen, unsere Offenheit und unser Verbundensein, unsere Kraft und unsere Verletzlichkeit, unser Licht und unseren Schatten, unser Strahlen und unser Verlöschen. Mit unserer Seele spüren wir unser Wesen, unsere Essenz, unseren innersten Kern, unser wahres Selbst, uns selbst. (Galuska 2006, 65)

V Implikationen für die therapeutische Praxis

Die hier vorgetragene Sichtweise hat praktische Implikationen auf ganz verschiedenen Ebenen. Zum einen bedeutet sie eine Offenheit für die transpersonale Dimension im Leben und Erleben unserer PatientInnen oder KlientInnen. Die auch durch empirische Forschung quantitativ belegte Erfahrung der Heiligenfeld Kliniken besagt, dass ein überdurchschnittlicher Therapieerfolg bei jenen Patientinnen und Patienten erzielt wurde, die nicht nur ein hohes Maß an Selbstvertrauen (dem Erleben generalisierter Selbstwirksamkeit), sondern darüber hinaus auch ein ausgeprägtes „transpersonales Vertrauen“ oder „Gottvertrauen“ aufwiesen. (vgl. Belschner 2003). Doch auch eine transpersonale Sichtweise auf Seiten der TherapeutInnen erweitert und vertieft, wie oben bereits erwähnt, unsere Möglichkeiten des professionellen Umgangs mit den Krisen und den Strukturniveaus menschlicher Entwicklung. Um diesen Gedanken ausführlicher zu illustrieren, sei die folgende Tabelle aus einer Fortbildung der Akademie Heiligenfeld zum Thema Strukturniveaus⁹ wiedergegeben, auch wenn hier nicht der Raum ist, diese im Detail zu erläutern.

Struktur	Kern-thematik	Hauptängste - regressiv	Hauptängste - progressiv	Herausforderung	Therapieform
Psychotisch	Des-integration	Auflösung, Zerstörung, Tod	Leben, Lebendigsein, Inkarnation	das Leben spüren und aushalten	austragend
Borderline	Spaltung	Bodenlosigkeit, Haltlosigkeit, Strukturverlust	Ich-Werdung, Aushalten von Ambivalenzen	sich selbst fühlen und aushalten	struktur-gebend
Neurose	Konflikt	Liebesverlust, Wertlosigkeit, Schuld	Verantwortung, Authentizität, Fülle des Lebens	das Eigene finden und authentisch leben	mobilisierend
Personal	Integration	Integritätsverlust, Sinnlosigkeit	Radikale Verantwortung, Transformation	das Eigene überschreiten, vertiefen, transzendieren	dialogisch
Trans-personal	Wesens-fühlung	(„Schwere“ des Weltlichen), Anhaften	Verlust der Konzepte, Auflösung, Leere, Freiheit, Unbekanntes	ins Unbekannte forschen	Präsenz
Nondualität	Vergegenwärtigung	(„Rückfall“ in die) Dualität	(Kosmische Intelligenz)	Integration von Dualität und Nondualität	nonduale Präsenz

Quelle: Akademie Heiligenfeld 2007

Eine mehrperspektivische, integrale Sichtweise ist ferner in der psychiatrischen und psychotherapeutischen *Diagnostik* bekanntlich schon immer unumgänglich gewesen.

⁹ Seminar Nr.3 der Reihe „Beseelte Psychotherapie“

Das Wilber-Schema könnte helfen, diese auf besondere Weise systematisch und umfassend zu betreiben. Die folgende Abbildung (Abb. 6) illustriert, welche Faktoren bei einer solchen Vorgehensweise berücksichtigt werden würden.



Abb. 6

Qu.: Akademie Heiligenfeld 2007

Aufzählungen dieser Art machen aber auch deutlich, dass mit dem Anspruch, möglichst viele Daten aus unterschiedlichen Dimensionen bei Diagnosestellungen, Behandlungsplanungen oder gar bei der Auswahl oder Begründung therapeutischer Interventionen zu berücksichtigen, per se noch keine neue Bewusstseinsqualität gewonnen ist – sondern im Gegenteil, eher die Verwirrung steigen könnte. Die Praxis der Heiligenfelder Kollegen sieht an dieser Stelle so aus, dass sie, wie sie es nennen, ein „intuitiv gewichtetes Diagnoseprofil“ erstellen. Wenn wir uns also in einem komplexen Handlungsfeld wie der Psychotherapie aus der *Seele* im eben genannten Sinne leiten lassen wollen, spielt praktisch gesehen die *Intuition* eine ganz wichtige Rolle.

VI Intuition und „Flow“

Galuska (2008a) konstatiert, dass zum Begriff der Intuition im Verhältnis zu dessen Bedeutung relativ wenig geforscht und publiziert wurde. Er führt dies auf die Mehrdeutigkeit des Intuitionsbegriffs zurück. Dieser weist zum Beispiel zwei Dimensionen auf: Intuition wird einerseits als Anschauung, als betrachtende Erfassung eines komplexen Ganzen verstanden (diese Sichtweise dominiert in der philosophischen Literatur) und hat andererseits die Bedeutung einer praktischen Handlungsleitung in Feldern wie Kunst, Unternehmensführung oder eben Therapie. Weiter führt er aus:

In der Psychologie wird die Intuition bei C.G. Jung als Wahrnehmungsfunktion verstanden, die ganzheitlich und vor allem unbewusst abläuft. Überhaupt versteht die Psychoanalyse Intuitionen als Produkte unbewusster Prozesse, die durch die Ratio analysiert, überprüft und geordnet werden müssen. Assagioli dagegen ordnet die Intuition dem Überbewussten oder dem höheren Selbst zu und betrachtet sie im Gegensatz zum analytischen Verstand als eine synthetische Funktion, die die Gesamtheit der Wirklichkeit in ihrer lebendigen Existenz erfasst. Zusammengefasst betont die Tiefenpsychologie also ebenfalls den Anschauungsaspekt der Intuition und ordnet ihn meist unbewussten Prozessen, aber auch überbewussten Prozessen zu, die auch hier dem rationalen und analytischen Verstand gegenübergestellt werden. (Galuska 2008a, 1)

Galuska selbst definiert Intuition schließlich wie folgt.

Intuition ist das Prinzip der Steuerung der inneren Prozesse. Intuition ist somit eine zunächst unbewusste und zunehmend bewusste Steuerung des Erlebens und Verhaltens. Intuition steuert also Wahrnehmung, Denken, Fühlen und Handeln in ihren verschiedenen Modalitäten. Zusammengefasst definieren wir Intuition als unbewusste und zunehmend bewusste Steuerung der Prozesse unserer Wahrnehmung, unseres Denkens, Fühlens und Handelns. (Galuska 2008a, 3)

Das bedeutet, dass Intuition wie das menschliche Bewusstsein insgesamt eine Entwicklung über mehrere Phasen durchläuft und sich auf der beginnenden transpersonalen oder Seelen-Ebene schließlich in folgender Weise manifestiert.

Ein in der Seele verankertes Bewusstsein, also ein Bewusstsein, das in der Lage ist, kontinuierliche Bewusstheit aufrecht zu erhalten, kann zum ersten Mal die Prozesse unseres Erlebens und Verhaltens beobachten, wie sich also ein Moment in den nächsten hineinentwickelt. Diese Entwicklung und Entfaltung kann also bewusst gespürt werden und damit kann zum ersten Mal das Wirken der inneren intuitiven Steuerung wahrgenommen werden. Im bewussten Erleben des Bewusstseinsstroms kann dieses subtil steuernde Moment gespürt und erfahren werden. Man könnte es Intuition in Aktion, *intuitio in actu*, nennen. Im transpersonalen Bewusstsein wird also die Intuition bewusst. Metaphorisch ausgedrückt, die erwachte Seele lebt also bewusst intuitiv. In der kontinuierlichen Bewusstheit unserer Erlebnisprozesse kann also eine intuitive Haltung eingenommen werden. Sie gleitet sozusagen mit dem Bewusstseinsstrom, sie fließt mit. Dieses Gleiten, dieses Fließen, das uns an den Flow erinnert, ist meines Erachtens ihr zentrales Erkennungsmerkmal. Inmitten des Erlebnisstroms zu sein, durch alle Erfahrungsmomente hindurchzugleiten, bedeutet den inneren intuitiven Ort gefunden zu haben, inmitten von Rezeptivität und Aktivität zu sein und das Wirken der Intuition zu spüren: eine Art Verbindung und Steuerung von äußeren Wahrnehmungen, inneren Empfindungen, Gedanken und Bildern, von Impulsen und Entscheidungen bis hin zu den Ausdrucksformen und Handlungen, die dann wiederum in einer Art Sensomotorik erlebt und empfunden werden. Der innere intuitive Ort befindet sich also zunächst sozusagen inmitten des Geschehens. Es ist, als würde der durch das Wasser gleitende Delfin sich plötzlich dieses Vorgangs bewusst und würde dann zu tanzen beginnen. (Galuska 2008a, 5)

Aus dieser Sichtweise resultieren praktische Handlungsanleitungen etwa in Form der Aufzählung einer Reihe von Möglichkeiten, Intuition zu mobilisieren (wie Meditation, Freies Sprechen, Freies Schreiben, Energieübungen, Zeiten des absoluten Nichtstuns...) – oder in Form von Übungen, wie gezielt mit Intuition gearbeitet werden kann („Bewusstseinstechnik der Intuition“). Der entwickelte intuitive Prozess schließlich entspricht dem, was Csikszentmihalyi (1992) als „Flow“ bezeichnet. Dieser Autor und sein Team haben über viele Jahre hinweg Menschen, die überdurchschnittliche Lebenszufriedenheit empfinden, systematisch daraufhin beobachtet und befragt, welche Merkmale deren Lebensführung von denen weniger glücklicher Menschen unterscheiden – was, wie sich zeigte, weitgehend unabhängig

von Beruf, materieller oder sozialer Stellung war, sondern im Wesentlichen auf den folgenden Kriterien beruhte.

Allgemeine Merkmale von „Flow“ - dem Fluss „optimaler Erfahrung“:

1. Ein Gefühl, dass die eigenen Fähigkeiten ausreichen, eine gegebene (selbst gestellte) Herausforderung in einem ...
2. ... zielgerichteten, regelgebundenen Handlungssystem zu bewältigen, ...
3. ... das deutliche Rückmeldung bietet, wie gut man dabei abschneidet.
4. Dabei müssen wir fähig sein, uns auf das zu konzentrieren, was wir tun. (Wir handeln mit einer tiefen, aber mühelosen Hingabe.) [Aus diesem Grund nennen wir optimale Erfahrungen flow. Dieses kurze, einfache Wort beschreibt recht gut das Gefühl scheinbar müheloser Bewegung. (a.a.O. S. 80)]
5. Die Konzentration ist so intensiv, dass keine Aufmerksamkeit übrig bleibt, um an andere, unwichtige Dinge zu denken oder sich um Probleme zu sorgen.
6. Die Aktivität ermöglicht, ein Gefühl von Kontrolle zu erleben.
7. Die Sorgen um das Selbst verschwinden, doch paradoxerweise taucht das Selbstgefühl nach der flow-Erfahrung gestärkt wieder auf.
8. Und schließlich ist das Gefühl für Zeitabläufe verändert; Stunden vergehen in Minuten, Minuten können sich zu Stunden ausdehnen.

Eine Aktivität, die solche Erfahrungen herbeiführt, ist so lohnend, dass man gewillt wird, sie um ihrer selbst willen auszuführen, ohne an mögliche Vorteile zu denken, auch wenn sie schwierig oder gefährlich ist (nach Csikszentmihalyi 1992, S. 74 u. S. 103, Zusammenstellung P. B.).

VII Ausblick: Beseelte Psychotherapie

Die Berücksichtigung der seelischen Dimension im hier genannten Sinne erweitert auch das Verständnis der therapeutischen Beziehung. So fügt Galuska (2003b, 58-60) den bei einer mehrperspektivischen Betrachtung dieser Beziehung geläufigen Dimensionen - der Arbeitsbeziehung, der Übertragungsbeziehung und der (im Sinne der humanistischen Psychologie) mitmenschlichen Beziehung - eine vierte hinzu, die er wie folgt beschreibt: „Die Wesensbeziehung begründet sich in der Offenheit und Verbundenheit zweier menschlicher Seelen, die beide als Ausdruck eines Universellen, Göttlichen und Absoluten verstanden werden können“.

Die Qualität einer psychotherapeutischen Praxis, die sich insgesamt von einem solchen Seelenverständnis tragen lässt, ist durch den gleichen Autoren in einem poetisch formulierten Ausblick beschrieben worden, mit dem ich meine Ausführungen abschließen möchte.

Eine beseelte Psychotherapie ist eine wirklich menschliche Psychotherapie. Sie bedeutet zunächst in unserer Seele offen zu sein für das ganze Sein unserer Patienten, für ihren Schmerz, ihr Leid, ihr Schicksal, aber auch für ihre Hoffnungen, ihre Stärke, ihre Größe und ihr Potenzial. Dieses Offensein bedeutet, sich in unserem Inneren von unseren Patienten berühren zu lassen, sie auszuhalten, sie zu ertragen, sie in uns zu tragen, sie in uns wirken zu lassen und dann aus der Tiefe unserer Seele, unserer Stille, unserer Weite, unserer Herzensverbindung, unserer Unberührtheit, unserer Ehrfurcht oder unserer Erschütterung heraus Antworten entstehen zu lassen. Dies sind dann Antworten unserer Seele, die die Seele unserer Patienten ansprechen, ihren eigenen Seelengrund wecken. Die Ausstrahlung der Seele des Therapeuten kann die Seele des Patienten wecken, zum Strahlen und Leuchten bringen und damit ein Gefäß schaffen, einen Kontext für seine Störung, für seine Erkrankung, für sein Schicksal. Wenn die Seele des Patienten sich öffnet, in Schwingung gerät und wach wird, bringt er eine zusätzliche Dimension in seine Therapie und in sein Leben. (Galuska 2006, 68)

Und damit schließt sich, denke ich, der Kreis zu „Momo“. Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.

Literaturverzeichnis

- Belschner, Wilfried (2001). Integrale Forschungsmethodik. In Belschner, W.; Galuska, J.; Walach, H.; Zundel, E. (Hg.): Perspektiven transpersonaler Forschung. Oldenburg: BIS (Transpersonale Studien Band III). 33-54.
- Belschner, Wilfried (2002). Die vergessene Dimension in Grawes Allgemeiner Psychotherapie. In Belschner, W.; Galuska, J.; Walach, H.; Zundel, E. (Hg.): Transpersonale Forschung im Kontext. Oldenburg: BIS (Transpersonale Studien Band V). 167-216.
- Belschner, Wilfried (2003). Ergebnisse der empirischen Forschung zur Transpersonalen Psychotherapie. In Galuska (2003a). 93-135.
- Belschner, Wilfried (2005). Bewusstseinszustände im professionellen Handeln. Münster: LIT-Verlag.
- Belschner, Wilfried (2007). Der Sprung in die Transzendenz. Die Kultur des Bewusstseins und die Entmystifizierung des Spirituellen. Münster: LIT-Verlag.
- Belschner, W.; Gottwald, P. (Hrsg.) (2000). Gesundheit und Spiritualität. Oldenburg: BIS (Transpersonale Studien Band I).
- Belschner, W.; Koch-Göppert, G. (2003). Transpersonale Psychologie - ein besonderes Kapitel Hochschulpolitik. In Belschner, W.; Hofmann, L.; Walach, H. (Hg.): Auf dem Weg zu einer Psychologie des Bewusstseins. Oldenbg: BIS (Transpers. Studien Bd. VIII). 167-211.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1992). Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta, 13.Aufl. 2007.
- Ende, Michael (2002). Momo. München: Goldmann.
- Galuska, Dorothea (2007). Fünf Prinzipien der Meditation. Vortrag im Rahmen der Seminarreihe „Beseelte Psychotherapie“ (Seminar Nr. 2) der Akademie Heiligenfeld am 17.03.2007 in Bad Kissingen.
- Galuska, Joachim (1999). Meditative Versenkung und transpersonales Bewusstsein. In Loomans, P. (Hg.), Meditation und Transpersonale Psychotherapie. Petersberg: Via Nova. 161-173.
- Galuska, Joachim (2000). Ziele stationärer Psychotherapie aus ganzheitlicher Sicht. In Belschner/Gottwald (2000). 71-117.
- Galuska, Joachim (Hg.) (2003a). Den Horizont erweitern. Die transpersonale Dimension in der Psychotherapie. Berlin: Leutner.
- Galuska, Joachim (2003b). Grundprinzipien einer transpersonal orientierten Psychotherapie. In Galuska (2003a). 38-62.
- Galuska, Joachim (2003c). Die erwachte Seele und ihre transpersonale Struktur. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, II/2003, 6-17.

Galuska, Joachim (2005a). „Heute würde ich lieber davon sprechen, dass wir unsere Seele wecken.“ Ein Gespräch. Die Fragen stellte Ulla Pfluger-Heist. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, I/2005, 85-97.

Galuska, Joachim (2005b). Auf dem Weg zu einer Psychotherapie des Bewusstseins. In Galuska/Pietzko (2005). 17-35.

Galuska, Joachim (2006). Beseelte Psychotherapie - die transpersonale Dimension. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, II/2006, 64-70.

Galuska, Joachim (2008a). Intuition. Skript zum Vortrag im Rahmen der Seminarreihe „Beseelte Psychotherapie“ (Seminar Nr. 6) der Akademie Heiligenfeld am 26.01.2008 in Bad Kissingen.

Galuska, Joachim (2008b). Ich, Seele und Geist in der Psychotherapie. In: Reiter/Bucher (2008), 114-128.

Galuska, J.; Pietzko, A. (Hg.) (2005). *Psychotherapie und Bewusstsein. Spirituelle und transpersonale Dimensionen der Psychotherapie*. Bielefeld: Kamphausen.

Gebser, Jean (1986). *Ursprung und Gegenwart. Gesamtausgabe Bände II bis IV*. Schaffhausen: Novalis, 2.Aufl. 1999.

Hayward, Jeremy W. (1998). *Briefe an Vanessa. Über Liebe, Physik und die Wiederverzauberung der Welt*. Frankfurt/M.: Wolfgang Krüger Verlag.

Hundt, Ulrike (2007). *Spirituelle Wirkprinzipien in der Psychotherapie*. Münster: LIT-Verlag.

Khema, Ayya (2007). *Die Kunst des Loslassens. Der Weg der meditativen Vertiefungen*. Oy-Mittelberg: Jhana-Verlag.

Laszlo, Ervin (1997). *Kosmische Kreativität*. Frankfurt/M., Leipzig: Insel.

Orlinsky, David E. (2005). Die Spiritualität von Psychotherapeuten. In Galuska/Pietzko (2005). 39-60.

Reiter, A.; Bucher, A. (Hg.) (2008). *Psychologie - Spiritualität - interdisziplinär*. Tagungsband zum Kongress „Psychologie und Spiritualität“, Universität Salzburg, 27.-30.September 2007. Eschborn: Verlag Dietmar Klotz.

Rudolf, Gerd (2004). *Strukturbezogene Psychotherapie. Leitfaden zur psychodynamischen Therapie struktureller Störungen*. Stuttgart: Schattauer.

Weinreich, Wulf Mirko (2005). *Integrale Psychotherapie. Ein umfassendes Therapiemodell auf der Grundlage der Integralen Philosophie nach Ken Wilber*. Leipzig: Araki.

Wilber, Ken (2001a). *Eros, Kosmos, Logos. Eine Jahrtausend-Vision*. Frankfurt/M.: Fischer, 3.Aufl. 2002.

Wilber, Ken (2001b). *Integrale Psychologie*. Freiamt: Arbor.