

WACHSTUM AUS DER TIEFE DER PERSON

Spirituelle Erfahrungen im psychotherapeutischen Prozess

RENATE BUKOVSKI

Psychotherapie kann als Befreiung zum eigenen Wesen verstanden werden. Darin spielen oft auch spirituelle Erfahrungen eine für die persönliche Entwicklung anregende und bedeutungsvolle Rolle. Diese Erfahrungen haben einen tiefen Bedeutungsgehalt für die Erlebenden, denn sie berühren sie in der Tiefe ihres personalen Seins.

Dies soll anhand von Fallbeispielen aus der existenzanalytischen Psychotherapie aufgezeigt und dabei folgenden Fragen nachgegangen werden:

Wann ist im psychotherapeutischen Prozess neben struktureller und prozesshafter Arbeit das Eröffnen spiritueller Räume angezeigt?

Wie können spirituelle Räume durch einen phänomenologisch-personalen, imaginativen Zugang eröffnet werden?

Was verlangt diese Arbeit von der Therapeutin?

Wie können die Tiefenerfahrungen ins Selbst- und Weltbild integriert werden, um zu persönlicher Entwicklung, Steigerung der Lebensqualität und Sinnerfahrung beizutragen?

Weiters werden Ziele spiritueller Praktiken jenen psychotherapeutischer Prozesse gegenübergestellt unter der Annahme, dass diese sich ergänzen können aber auch voneinander unterscheiden.

SCHLÜSSELWÖRTER: Psychotherapie, Spiritualität, Spirituelle Erfahrungen

GROWTH FROM THE DEPTH OF THE PERSON

Spiritual experience in psychotherapeutic process

Psychotherapy can be understood as liberation towards one's own nature. In therapy, spiritual experiences often play a stimulating and important role for the personal development. They have a profound meaning for those going through these experiences, since they touch them in the depth of their personal existence.

This will be demonstrated with case studies from existential analytical psychotherapy, and the following questions will be pursued while do so:

Aside from structural and procedural work in psychotherapeutic process, when is it appropriate to open up spiritual spaces? How can spiritual spaces be opened up using a phenomenological-personal, imaginative access?

What does this request from the therapist?

How can these depth experiences be integrated into the self-image and the world concept, in order to contribute to personal development, increase quality of life and experience meaning?

Further, aims of spiritual practices are compared with those of psychotherapeutic processes, assuming that they can complement, but also be distinguished from one another.

KEY WORDS: psychotherapy, spirituality, spiritual experiences,

EINLEITUNG

Spiritualität lässt sich im Alltag erfahren, wie Jiddu Krishnamurti (1997, 72) beschreibt: „Es ist sehr wichtig, allein spazieren zu gehen, unter einem Baum zu sitzen – nicht mit einem Buch, nicht mit einem Gefährten, sondern ganz für sich allein – und das Fallen eines Blattes zu beobachten, das Schwappen des Wassers, das Lied eines Fisches zu hören, den Flug eines Vogels zu beobachten und den Ihrer eigenen Gedanken, wie sie sich im Raum Ihres Geistes jagen. Falls Sie fähig sind, allein zu sein und diese Dinge zu beobachten, werden Sie außergewöhnliche Reichtümer entdecken, die keine Regierung besteuern kann, die keine menschliche Institution korrumpieren kann und niemand zerstören kann.“ Von der Möglichkeit, Menschen in der Psychotherapie Türen zu diesen „Reichtümern“ zu öffnen, wie also Spiritualität in die Psychotherapie hineinwirkt und integriert werden kann, wie dadurch Lebensqualität gefördert und Sinn gefunden werden kann, sprechen die folgenden Ausführungen.

Vorangestellt wird das diesem Artikel zugrunde gelegte Verständnis von Spiritualität. Im zweiten Teil folgt eine Gegenüberstellung von spiritueller Praxis und Psychotherapie. Im dritten Teil wird der Frage nachgegangen, wie sich spirituelle Erfahrungen existenzanalytisch verstehen lassen. Im praktischen, vierten Teil geht es um Voraussetzungen, die

in der Therapie geschaffen werden können, um spirituelles Erleben in der Psychotherapie zu eröffnen. Anhand von Fallbeispielen soll dies exemplarisch verdeutlicht werden.¹

SPIRITUALITÄT

Ken Wilber (2007, 144ff) systematisiert die unterschiedlichen Verständnisformen, sprachlichen Verwendungen und damit Hauptbedeutungen des Begriffes Spiritualität. Das Wort spirituell wird heute verwendet als:

1. höchste Ebene in jeder möglichen Entwicklungslinie des Menschen (z.B. als höchste Ebene der kognitiven Entwicklungslinie, als höchste Ebene der emotionalen oder affektiven Entwicklungslinie, ...), spirituell wird dann oft gleichgesetzt mit transpersonal und transrational;
2. eigene Entwicklungslinie, oft benannt als spirituelle Intelligenz, die bis in die ersten Lebensjahre anzutreffen ist. Diese Linie hat ihre eigenen präpersonalen, personalen und transpersonalen Ebenen/Stufen;
3. Ausdruck für eine religiöse oder spirituelle Erfahrung, eine meditative Erfahrung oder Gipfelerfahrung. Hierhin gehören z.B. die schamanischen Traditionen. Spiritualität wird

¹ Ich danke meinen PatientInnen, die ihre persönlichen Erfahrungen für diese Veröffentlichung frei gegeben haben.

dann als (oft geschulte) Zustandserfahrung verstanden;

4. Ausdruck für eine bestimmte Haltung, die auf jeder Stufe oder in jedem Zustand vorkommen kann, wie z.B. die Haltung der Liebe, des Mitgefühls, der Weisheit. Dieser Begriff ist sehr gebräuchlich und führt zurück zu einer der ersten drei Bedeutungen, denn es gibt Stufen von Liebe, Mitgefühl und Weisheit.

Alle diese Bedeutungen sind legitim, verweisen auf konkrete Realitäten und sollen geachtet werden. Gespräche über Spiritualität verlaufen aber schnell im Sand, wenn man sich nicht einigt, welche der möglichen Bedeutungen man gerade mit „spirituell“ meint. Deshalb soll im Folgenden erläutert werden, welche Auffassung von Spiritualität diesem Artikel zu Grunde liegt.

Das Sein (Dasein, Gegebensein, In-der-Welt-Sein), also das allem Zugrundeliegende, aber auch das alles umfassende Höchste (in religiöser Sprache Gott), umgreift uns und übersteigt die menschliche Ratio und unser Alltagsbewusstsein. Menschsein ist eine der vielen Erscheinungsformen dieses Seins und im Personsein entfaltet sich die innere Weisheit des Ursprungs allen Seins. Wir sind uns selbst geschenkt, gegeben, nicht frei gegenüber dem Ursprünglichen in uns, in der Stille „spricht“ dieses Ursprüngliche zu uns. Unser Leben wird in der Tiefe von einem Wesensgrund getragen, der zeitlos-raumlos ist, der sich urteilsfrei zeigen, erleben, steigern und kreativ gestalten möchte. „Das ist die ihm immanente Transzendenz seines Wesens, die jeweils individuelle Weise des allem Seienden innewohnenden Wesens (das Sein als Seiendes im Sinne Heideggers).“ (Dürckheim 1989, 279) Nicht immer ist uns im Getriebe des Alltags dieser Wesensgrund zugänglich, oft ist er vom Alltagsgeschehen verschüttet. Doch zu allen Zeiten haben Menschen versucht, diesen Grund zumindest glauben, ahnen, fühlen oder erfahren zu können, weil sie ihn mit dem Verstand nicht fassen können. Die natürliche Fähigkeit des Menschen, mit seiner geistigen Offenheit das erleben und erfahren zu können, was er mit der Ratio nicht erfassen kann, also das Unfassbare und Uns-Übersteigende über das Erleben oder die Erfahrung zu erfassen, wird in diesem Beitrag als Spiritualität verstanden. Es ist unter den vier Hauptbedeutungen nach Wilber also eine eigene Entwicklungslinie gemeint, die Ahnungen, Erlebnisse und Erfahrungen, u.a. auch Gipfelerfahrungen ermöglicht und in der Folge dieser Erfahrungen oder durch spirituelle Übungswege oft zu einer bestimmten Haltung sich, den anderen und dem Leben gegenüber führt. Karl-Klaus Madert (2007, 12) definiert in Trauma und Spiritualität: „Spiritualität ist die unmittelbare henadische Erfahrung der Realität des Geistigen in der Wirklichkeit dieser Welt.“ Auch in diesem Verständnis ist Spiritualität eben von Anfang an Teil unserer menschlichen Natur, eine in der Geistigkeit des Menschen beheimatete Fähigkeit, die nach Verbundenheit strebt, die auf eine Beziehung zu dem uns Übersteigenden hinausweist. Aus dieser Fähigkeit fällt uns etwas zu, ein Einfall, ein intensives, ganzheitliches Erleben, eine Erkenntnis, ein Wissen um einen größeren Zusammenhang. Sie lässt uns z.B. staunen, dankbar, vielleicht auch demütig oder ehrfürchtig werden, sie lässt uns annehmend erleben und erfahren, was wir mit dem Verstand

nicht begreifen können und damit die Grenzen überschreiten, die uns vom Alltagsbewusstsein gesetzt sind. Es wird davon ausgegangen, dass es eine Sehnsucht des Menschen ist und es in ihm als Möglichkeit angelegt, Spiritualität inmitten des Lebens zu erfahren. Den Zugang zur Spiritualität, zu diesem Erleben, diesen bewusstseinsweiternden Erfahrungen über das Sein und den Zugang zu geistigen Wahrheiten ermöglicht ein achtsames Sein in jedem Augenblick, also die Haltung der Achtsamkeit, der Absichtslosigkeit, des Gewahrseins, wie sie im Zitat von Krishnamurti beschrieben wird.

Die unterschiedlichen Erlebens- und Erfahrungsmöglichkeiten, die als spirituell bezeichnet werden, unterscheidet Karlfried Graf Dürckheim (1989, 277ff) als:

- die *Seinsahnung*, damit ist die Sehnsucht gemeint, gegebene Grenzen zu überschreiten und sich vom Gesuchten anziehen zu lassen, also die Ahnung des Größeren, das uns übersteigt;
- die *Seinsföhlung*, bei der der Mensch vom Sein berührt wird, z. B. im Erleben der Natur, Kunst, Erotik, in der Hingabe an Rituale, im Zwiegespräch mit sich selbst. In der Seinsföhlung wird der Mensch berührt von dem für ihn kognitiv nicht Fassbaren. Die Seinsföhlung unterscheidet sich von der „großen Seinserfahrung“ in ihrem Beziehungsaspekt: Der Mensch ist in der Seinsföhlung in großer Intensität bezogen auf das Sein und kann diese Bezogenheit körperlich und emotional fühlen.
- die *große Seinserfahrung*, das ist die Erfahrung von Einheit, Non-Dualität, Leere, Fülle, Allverbundenheit... Zum leiblichen Erleben kommt ein Innewerden eines „Wissens“ oder „Verstehens“ von etwas „Uns-Übersteigendem“ hinzu.

Spirituelles Erleben berührt uns in der Tiefe des personalen Seins, ergreift und verändert uns. Seine wesentliche Bedeutung liegt in der Kraft, die innere Haltung in Richtung Offenheit, Ehrfurcht, Dankbarkeit und Liebe zu verändern oder zu vertiefen, in der Kraft, dem Leben eine neue Richtung zu geben, z. B. Entscheidungen zu treffen, die unserem Ich vielleicht schwer fallen. Gelebte Spiritualität kann zu einer Haltung der liebevollen Präsenz im Alltag und zu einer vertieften Beziehung zum Sein führen, zu der Wirklichkeit, die wir im Grunde sind, zur Tiefenperson, wie die EA sagt, zum quantischen Lebenskern, wie die Quantenphysik sagt. In einem religiösen Verständnis wird der Ursprung dieses Seins, diese Wirklichkeit personalisiert und eine Beziehung zu dieser gelebt. Wir sprechen dann in der christlichen Religion von einer Beziehung zu Gott, zur Leerheit, wie es im Zen heißt, zur ersten (Jäger 1998) oder letzten Wirklichkeit (Jäger 2010) oder zum Grund (ebd. 2010), wie Willigis Jäger es transkonfessionell ausdrückt. Im Wesentlichen geht es immer um diese vertiefte Beziehung, unabhängig davon, ob man das als spirituell, religiös, anders oder auch gar nicht benennt. „Auf den Menschen bezogen bietet sich unter diesen Umständen die Möglichkeit an, die Ur-Bindung, die Potenzialität der Quantenphysik, mit dem, was wir in unseren Religionen Geist oder Liebe nennen, zu identifizieren. Kon-

kret könnte dies bedeuten, dass Liebe und Empathie tatsächlich sich als ein Erleben und Erfühlen des tieferen Beziehungsgefüges wahrnehmen und deuten lässt.“ (Dürr 2010, 109). Gelebte Spiritualität ist der Ausdruck der Beziehung zu dem Uns-Übersteigenden, die neben der Beziehung zu sich selbst und der Beziehung zur Welt eine dem Menschen zu Grunde gelegte Beziehungsform ist und die beiden anderen Beziehungsformen umfasst und beinhaltet.

Die spirituelle Dimension ist von Anfang an Teil unserer menschlichen Natur. Die Transformation, die ein spiritueller Weg anstrebt, wird nicht ausschließlich durch spirituelle Praxis erreicht. Es geht um eine liebevolle Präsenz im Alltag und eine ständige Beziehung zu dieser Wirklichkeit. „Der mystische Weg führt immer in die Welt und in die Weltverantwortung. Er führt in die Aktion, ins Handeln und zum Mitmenschen und ist Grundlage einer Ethik der Liebe...“ (Jäger 2007, 17)

Eine spirituelle Lebensweise führt zu einem mehr an Leben im HIER und JETZT und SO, wie ich jetzt bin, also

- HIER, an meinem Arbeitsplatz, am See,... nicht erst DORT, zu Hause, am Meditationskissen, in der Kirche,...
- JETZT, heute, in diesem Augenblick, nicht erst DANN, in der Pension oder im Jenseits,...
- SO wie ich jetzt bin, nicht erst, wenn ich ANDERS, z.B. erfolgreicher,... bin.

Um zu dieser Präsenz zu kommen, sollen Ich-Aktivität und Psychodynamik ruhen. Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen, Impulse werden sein gelassen, wir verstricken oder engagieren uns nicht darin, sondern lassen ab von aller Intentionalität, werden dessen gewahr, was ist, und offen für das, was immer auch noch da ist um einen, diesen Augenblick ganz zu SEIN, GANZ zu leben. Meister Eckhart formuliert: „Könntest du dich nur einen Augenblick ganz lassen, dir würde alles gegeben.“ (Mündliche Überlieferung durch W. Jäger bei Kontemplationskursen).

Die spirituelle Erfahrung ist die natürliche Erfahrung, dass wir immer noch anders existieren, als wir vielleicht denken – nämlich offener, verbundener, lebendiger...

Dies zu üben ist Ziel verschiedenster spiritueller Wege. Die im Christentum bekannte Form der Kontemplation z. B. hat vor allem durch die Übung der Achtsamkeit und Absichtslosigkeit, durch das Loslassen von allen Intentionen und Identifikationen, durch das urteilsfreie Sein-Lassen, aber Nicht-Aufgreifen von allem, was ist, eine gewisse Übereinstimmung mit der phänomenologischen Wesensschau, mit der in der Existenzanalyse gearbeitet wird. Es sollen nun im Folgenden die Aufgabenbereiche der Psychotherapie und die einer spirituellen Praxis umrissen werden und angedacht werden, inwieweit sich beide Bereiche unterscheiden, aber auch ähneln und ergänzen können.

PSYCHOTHERAPIE UND SPIRITUELLE PRAXIS

Psychotherapie ist angelegt auf Steigerung der Lebensqualität, auf Lebens-, Liebes-, Arbeits- und Leidensfähigkeit. Sie ist Anregung zu lebenslanger, kontinuierlicher Entwicklung und ist ein Erwachen aus der Identifikation mit den angeeigneten Selbstrepräsentanzen und ein Einlassen auf sich

selbst als die Person, die ich bin, und auf das Leben an und für sich. So gesehen kann man Psychotherapie verstehen als Befreiung zum im Grunde gesunden Wesen. Auf diesem Weg erschließt Psychotherapie immer auch neue, weitere Bewusstseinräume und stellt aus meiner Sicht immer einen Bezug zur spirituellen Dimension, damit zur Tiefenperson her und vertieft in Folge dadurch auch den Bezug zur Welt, zum Leben und zur Zukunft. Ziel in der Existenzanalyse ist es, mit innerer Zustimmung zu leben, also mein Einverständnis zu geben, Ja zu sagen - zur Welt, zum Leben, zur Person.

Der spirituelle Weg ist ein Weg, der die Persönlichkeit verändert. „Das Hinter-sich-Lassen von besetzenden Lebensgewohnheiten und Bindungen ist der erste Schritt auf dem spirituellen Weg. Es ist ... ein Freiwerden von Konditionierungen. Dieser Schritt ist unverzichtbar; aber genauso unverzichtbar ist die Rückkehr in die Welt.“ (Jäger 2000, 29) Es herrscht weitgehend Einigkeit, dass eine spirituelle Erfahrung nur dann von Wert ist, wenn die Person die dabei gewonnenen Erkenntnisse und die Bewusstheit in den Alltag umsetzen kann. Weil spirituelle Praxis die Entidentifizierung mit dem Ich als Ziel hat, kann durch sie auch eine Erkenntnis über Konditionierungen und neurotische Prägungen auftauchen. Es hängt von der Persönlichkeit ab, inwieweit solche Erkenntnisse, die dann möglicherweise auch mit emotionalen Abreaktionen verbunden sind, in das eigene Leben, insbesondere in die jeweiligen Beziehungen umgesetzt werden können.

Wird Spiritualität wirklich gelebt, verändert sie die Persönlichkeit.

Die spirituelle Praxis strebt nach einem Wandlungsprozess zur Bewusstwerdung des eigenen Potentials, man nennt das auch Erwachen des Angeschlossenseins an den großen Lebensstrom und zur Verbundenheit und dem Aufgehoben-sein im Sein (Beachtenswert sind hierbei die Parallelen zu den personal-existentialen Grundmotivationen).

Ein spiritueller Übungsweg ist bei psychischen Erkrankungen, v. a. solchen, bei denen eine schwache Ich-Struktur vorliegt, kein Ersatz für Psychotherapie, kann aber dennoch eine Hilfe für den Reifungsprozess sein. Die spirituelle Praxis heilt i. A. keine Neurose, hilft aber, „sich weniger mit ihr zu identifizieren“, was auch die Gefahr birgt, die Psychodynamik zu fixieren oder zu verdrängen. Um dies zu verhindern, werden auftauchende, starke Gefühle oder Erinnerungen im Rahmen eines spirituellen Weges daher auch oft psychotherapeutisch bearbeitet und integriert. Die Lösung aus der Ich-Verhaftetheit ist wesentliche Voraussetzung und Ziel eines spirituellen Weges. D. h. aber auch, dass nur ein Mensch mit einem stabilen und autonomen Ich, dessen Erarbeitung ja u. a. Ziel einer Psychotherapie ist, dieses auch wieder loslassen kann (Wilber 2007, Jäger 2001). Spirituelles Erfahren findet statt, wenn ich das oben angesprochene Einverständnis BIN – ganz und gar Im-Einverständnis-SEIN mit dem Wirklichen, wenn da keine Distanz mehr ist zwischen mir, die ja sagt, und dem, wozu ich ja sage.

Spirituelle Praxis ist immer absichtslos, die spirituelle Erfahrung ist nicht zu „machen“ – mit keiner Technik, durch keinen Guru. Vielmehr ist das Wollen einer spirituellen Erfahrung bereits ein schwerwiegendes Hindernis. Spirituelle Erfahrung kann immer nur ein Geschenk sein, das nur in Offenheit empfangen werden kann.

Umgekehrt kann es in einem psychotherapeutischen Prozess zu gelegentlichen transpersonalen Erfahrungen kommen, vielleicht auch zu einer Öffnung oder Bereitschaft, sich mit Fragen der letzten Wirklichkeit, mit dem Sinn des Lebens auseinanderzusetzen. Die spirituelle Erfahrung stellt in unserer Kultur eher eine Ausnahmeerscheinung dar, etwas Außergewöhnliches jenseits des „Normalen“ (Belschner und Galuska 1999). Eine für Spiritualität offene Psychotherapie könnte daher helfen, spirituelle Erfahrung in die Persönlichkeitsentwicklung und in den Alltag zu integrieren.

Spirituelle Übungswege und Psychotherapie haben u. a. gemeinsam, dass sie zu größerer Offenheit für das Uns-Übersteigende führen können, dazu, sich dem eigenen Erleben in all seiner Bedingtheit und dem Unverfügbaren, Größeren – in religiöser Sprache: auch Gott – nicht zu verschließen, und damit zu einer Änderung der Haltung des Menschen sich selbst und allem gegenüber in Richtung mehr Ehrfurcht, Verantwortung und Liebe führen zu können. Was ich in der Tiefe meines Seins erfahren und zu einer Haltung entwickelt habe, daran muss mich keine Regel oder kein Gebot mehr erinnern. Gesundheit wird letztlich eben nicht durch eine Veränderung des Verhaltens erreicht, sondern durch eine Veränderung der inneren, tiefen Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber und damit, existenzanalytisch gesehen, durch ein Wachsen aus der Tiefenperson, und spirituell gesehen, durch das Erwachen zu dem, was ich immer schon bin. So verstandene Spiritualität gewinnt eine immer größere Bedeutung im Gesundheitswesen wie in gesellschaftspolitischen Fragen an sich. Es geht heute mehr denn je auch um eine Erweiterung des Bewusstseins, nicht mehr nur um eine Erweiterung des rationalen Wissens.

Gesundheitspolitisch spricht nichts dagegen, in der Psychotherapie auch auf die spirituellen Bedürfnisse der PatientInnen zu achten. In der empirischen Literatur gibt es Hinweise auf die positiven Folgen einer spirituellen Lebensweise. So lassen sich an gut gesicherten Effekten festhalten (Bucher 2008):

- Spiritualität reduziert die Mortalitätsrate und verlängert die Lebensdauer;
- Spirituelle Menschen sind gesünder und weniger anfällig für kardiovaskuläre Erkrankungen;
- Spirituelle Menschen haben eine gesündere Lebensweise;
- Spiritualität geht mit mehr Wohlbefinden und weniger Depressivität einher, solche Menschen berichten insbesondere von einer höheren Lebenszufriedenheit;
- Relevant und von positivem Effekt ist die Spiritualität bei der Bewältigung schwieriger Lebensereignisse;
- Spiritualität begünstigt Stärken, Tugenden, die von der Positiven Psychologie benannt werden;
- Spirituelle Menschen können leichter verzeihen, wodurch sich physiologische Stressindikatoren ebenso vermindern wie negative Emotionen;
- Spiritualität fördert die Haltung der Dankbarkeit auch für alltägliche Dinge.

Erfahrungsgemäß zeigen sich auch destruktive Entwicklungen bei spirituellen Praktiken, v. a. in totalitären, spirituellen Gruppen oder bei manchen spirituellen Führern, wie z. B. bei dem Massensuizid auf Geheiß des Gurus Reverend Jones 1978. Dies liegt wohl nicht an der Krankhaftigkeit der

spirituellen Dimension oder einer pathologischen spirituellen Erfahrung des Menschen an sich, sondern an einer pathologischen Integration dieser spirituellen Erfahrung in das jeweilige Selbst- und Weltbild auf der Basis einer unreifen, vielleicht abhängigen Persönlichkeitsstruktur und der damit verbundenen Psychodynamik.

- Zum Beispiel wird Spiritualität dann oft unter dem Namen von etwas Größerem, Höherem z. B. zur Selbstdarstellung, zu Machtgewinn oder -ausübung missbraucht. Oder spirituelle Entwicklung wird statt personaler Entwicklung (spiritual bypassing) oder auch als konsumierte Erlebniskultur angestrebt. Eine stabile autonome Ich-Struktur und eine rationale Weltsicht sollten ausgeprägt sein, ehe diese im Sinne einer transpersonalen Entwicklung wieder in Frage gestellt werden (Wilber 2007, Jäger 2001).
- Ebenso wenig meint Spiritualität vermeintliche religiöse Spitzenleistungen, Weltrettermentalitäten, noch narzisstische Überhöhungen, die aus einer Selbstüberschätzung nach spirituellen Erfahrungen einhergehen können, noch beabsichtigt sie eine Weltabgewandtheit, die das Schöne, Sinnliche ablehnt aus einer Überhöhung der Transzendenz.

Im Grunde geht es um eine Würdigung des gesamten Spektrums an Bewusstsein und Leben und um eine Kultur, die sich des kritisch-rationalen Verstandes bedient, um Weiterentwicklung und Auseinandersetzung zu ermöglichen. Ich verweise auf die vielfältige Literatur, z.B. Anthony & Ecker (1995), Caplan (2002), Wilber et al (1995), Doerne (2009).

EXISTENZANALYTISCHES VERSTÄNDNIS DER SPIRITUELLEN ERFAHRUNG

Eine tiefe spirituelle Erfahrung (Dürckheim's große Seins-erfahrung) ist vielleicht verstehbar als Erfahrung aus der Tiefenperson, in der uns mehr zukommt, einfällt, als wir in unserer individuellen Geschichte erfahren haben. Die Erfahrung ist ein ganzheitliches Ergriffensein, wird leiblich erlebt, geht mit dem Erfassen und Verstehen von etwas Größerem einher, übersteigt und erweitert somit unser bisheriges Bewusstsein. Sie lässt ein Erleben des Seins und eine Berührung mit unserem tiefsten Grund zu.

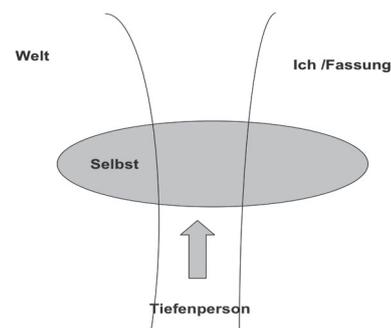


Abb.: Abb 1 Tiefenperson in Anlehnung an Alfried Längle 2005, 174.tif

Das Ich ist zumindest für einen oder mehrere Augenblicke nicht aktiv, Selbstrepräsentanzen wie Glaubenssätze, Haltungen und der Welt gegenüber werden für Augenblicke überstiegen und eine neue Erfahrung, vielleicht ein „Wissen“ um tiefere Zusammenhänge wird präsent und evident. Bei tiefen spirituellen Erfahrungen BIN ich dieses Erleben: dieses Fühlen, Spüren, Empfinden und Verstehen von etwas Größerem, Weiteren. Es ist nicht ein: ICH fühle, ICH spüre, ICH verstehe es... Es wird eine allumfassende Wirklichkeit, ein „Im-Einverständnis-Sein“ erlebt, vielleicht Momente lang Tiefenperson sein – der Grund des Seins zu sein – den Dualismus aufzuheben, wie Rainer Maria Rilke (1907, 455) es beschreibt: „... Das uns manchmal überkommt, wie ein Wissen von jener Wirklichkeit sich niedersenkend, so dass wir eine Weile hingerissen das Leben spielen, nicht an Beifall denkend.“ Diese Erfahrung wird wie alles, was aus mir oder von der Welt kommt, vom „Ich“ aufgenommen, in einen inneren Dialog gebracht, mit einem Bedeutungsgehalt versehen und in Sprache gefasst. Dabei wird die Erfahrung bereits wieder reduziert, zerlegt, gedeutet und in den persönlichen Zusammenhang von Welt- und Selbstverständnis integriert. Dies geschieht insbesondere innerhalb des kulturellen Kontextes des jeweiligen Menschen, auf der Basis der jeweiligen Persönlichkeit und damit auch der Psychodynamik. Das eigene Gewordensein, alle Selbstrepräsentanzen, wie auch Über-Ichanteile und Glaubensüberzeugungen wirken bei der Gestaltung des Bedeutungsgehaltes mit. So verstehe ich es, dass tiefe spirituelle Erfahrungen in den verschiedenen Religionen und Kulturen und von verschiedenen Persönlichkeiten verschieden gedeutet und mit unterschiedlichen Geschichten überliefert wurden. Die sprachliche Überlieferung und damit der kognitive Zugang kann dann auch immer wieder Unverständnis, Nichtnachvollziehbarkeit auslösen. Jan Sedivy (2010, 96): „Eine spirituelle Tiefenerfahrung wird von Menschen unterschiedlich ausgedrückt. Das ist zu respektieren.“

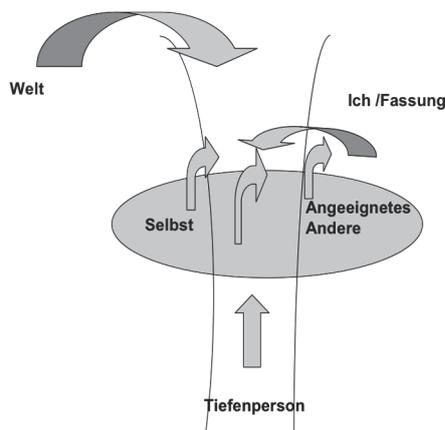


Abb. 2: „Der Dialog, Ich mit mir“ in Anlehnung an Alfred Längle (2005, 174)

In der EA verwenden wir bei der prozesshaften Verarbeitung und Integration, auch der spirituellen Erfahrungen die Methode der Personalen Existenzanalyse, die an dieser Stelle nicht näher ausgeführt wird (Längle 2000).

Spirituell ist ein Mensch aber nicht nur in diesen seltenen, überwältigenden Erfahrungsmomenten – auch Gipfelerfahrungen genannt. Spiritualität ist eine Dimension alltäglicher Erfahrung, deren Gewährsein fluktuiert und unterschiedliche Intensität erreicht. Sie wirkt in die Existenz und in den psychotherapeutischen Prozess hinein und macht immer mehr vom Sein und unserem personalen Sein erfahrbar. Wir personalisieren das Aufkommende im Dialog mit dem Ich und integrieren es in unser Bewusstsein im Hier und Jetzt. Dadurch sind wir ständig in der Entwicklung zu dem, was wir wirklich (schon immer) sind. Personsein ist ja nichts Festes, Substantielles, sondern der Dialog schlechthin, dessen Ergebnis sich in der Persönlichkeit manifestiert.

Der Mensch vollzieht so seine Existenz in der Offenheit auch für das Unfassbare, in einem Dialog mit sich selbst („Ich mit mir“) und mit dem Sein („Ich mit dir“). Beides lässt sich in einer Tiefe auch nicht trennen, ist immer schon verbunden, wie Karl Jaspers formuliert: „Existenz ist das Selbstsein, das sich zu sich selbst und darin zur Transzendenz verhält, durch die es sich geschenkt weiß, und auf die es sich gründet.“ (Längle 2001, 205). Und die Wissenschaft des 21. Jahrhundert, z. B. der Quantenphysiker Hans Peter Dürr, Träger des alternativen Nobelpreises, formuliert „... wir müssen wieder die spirituelle Dimension unserer Existenz erkennen... Es ist unser Fehler, dass wir in unserem Alltagsleben die Wirklichkeit immer mehr zur Realität verstümmelt haben, auf diese Weise die spirituelle Dimension verlieren und damit die Lebendigkeit der Wirklichkeit kaum mehr erleben... Spiritualität ist etwas ganz Bekanntes, zu dem wir alle Zugang haben, obwohl viele es vielleicht noch nicht bemerkt haben... Im Grunde unserer Wirklichkeit ist kein Fundament, ist nicht Materie, sondern etwas Spirituelles, das gar nicht greifbar ist, eine Quelle, etwas Lebendiges.“ (Dürr 2010, 130, 138)

WAS FÖRDERT DIE ÖFFNUNG VON SPIRITUALITÄT IN DER PSYCHOTHERAPIE?

Es werden Voraussetzungen beschrieben, die zur erlebenden, geistigen Öffnung beitragen können, und dies wird durch Beispiele aus der therapeutischen Arbeit verdeutlicht.

- Als Grundlage braucht es eine *therapeutische Beziehung*, in der die PatientInnen sein können, angemessen Zuwendung erleben, in der ihr Sosein und ihre bisherige Lebensbewältigung gewürdigt werden und respektvoll mit ihnen umgegangen wird – also die Grundlagen einer personalen Begegnung gegeben sind.
- Es braucht *Achtsamkeit in der Begegnung*, also achtsames Zuhören, Hinfühlen, Spüren, was die PatientInnen bewegt und was in den Worten, zwischen den Zeilen der Erzählung, mitschwingt. Diese Achtsamkeit in der Therapie kann durch gelebte Achtsamkeit und Absichtslosigkeit im Alltag, eine weite Wachheit, die sich an nichts bindet, geübt werden. Das spirituelle Sein der Therapeutin kann auch durch eine spirituelle Übung wie Meditation gestärkt werden. Meditation ist eine universelle Übung für das „Zu-sich-selbst-Kommen“, ist nicht

Flucht vor der Realität, sondern der Mut, die Realität mit den Augen von Achtsamkeit und Konzentration zu betrachten (Thich Nhat Than 2001). Durch Achtsamkeit leben und pflegen wir TherapeutInnen unsere Offenheit und ermöglichen eine Erweiterung und vertiefte Ruhe im eigenen Bewusstsein. Für die therapeutische Arbeit begünstigt dies und schult, zusätzlich zur üblichen Selbsterfahrung und Supervision, eine Ent-Identifizierung mit eigenen Selbstrepräsentanzen, eine Lösung eigener Blockaden und damit eine Offenheit für die Patientinnen und deren Leben.

- Es braucht ein *leibliches Mitschwingen* mit den Reaktionen der PatientInnen und dabei gleichzeitig ein achtsames Bemerkens der eigenen Resonanz darauf. Das Mitfühlen, Mitschwingen in der Therapie kann durch die Zuwendung zu Natur, Kunst, Kultur und anderen Menschen im Alltag gepflegt werden.
- Dies und die *Wahrnehmung und das bewusste Erleben der die Spiritualität fördernden Tugenden* wie z. B. Dankbarkeit, Ehrfurcht, Wahrhaftigkeit dienen nicht nur der Pflege des eigenen spirituellen Seins, sondern in hohem Maße der Psychohygiene. Zudem werden wir wachsam für die entsprechenden Ressourcen bei PatientInnen.
- In der existenzanalytischen Arbeit kommt die *phänomenologische Haltung* hinzu. Martin Heidegger (in Vetter 1989) fordert dafür eine Gelassenheit zu den Dingen und die Offenheit für das Geheimnis, also ein Ablassen von Intentionen, wie dem Vorwissen, den Vorurteilen, den eigenen Haltungen und Absichten und gleichzeitig in voller Präsenz sich dem Gegenüber für die Urpotentialität zu öffnen. Dadurch wird dem Raum gegeben und es kann das erscheinen, was sich zeigen möchte und was immer schon da ist. Dies fordert von der Therapeutin u. a. Geduld, Mut und Vertrauen in helfende Kräfte im „Zwischen der Beziehung“ und Vertrauen in noch unbewusste Möglichkeiten der Person der Patientin und in ihre Selbstheilungskräfte. Es braucht eine achtsame, mitfühlende, ja liebende Hingabe an den anderen und das, was jetzt ist und wie es jetzt ist – eine Haltung des Wachsen-Lassens. Man könnte es auch als die Haltung einer Zeugin beschreiben, die sich aufmerksam wach in Resonanz mit der Patientin befindet, also körperlich und emotional spürbar und beschreibbar mitschwingt, mit dem, was sich in der Patientin ereignet und dies (vor-) urteilsfrei beachtet, aufgreift, ins Bewusstsein hebt, anfragt, verdichtet und so den anderen in Berührung und damit in Bewegung kommen lässt, was sich aus sich heraus, aus dem Leben heraus zeigen will. Die Phänomenologie ist in ihrer Haltung und Vorgangsweise im Grunde eine die spirituelle Dimension öffnende Vorgangsweise.

Dies soll an einem Beispiel verdeutlicht werden, in dem der Fokus auf den Körper als Ausgangspunkt, gleichsam als Gefäß, in dem das Erleben von Wesentlichem gefasst wird, geachtet wird. Jede Erfahrung, auch eine spirituelle, beginnt im Dasein und Gewahrsein des Körpers (Jäger und Grimm 2000), kann sich durch achtsames Wahrnehmen des Kör-

pers, seiner Bewegungen und Impulse, durch Lauschen in den Körper und Sich-für-seine-Botschaften-Öffnen, ereignen.

Frau K. leidet in ihrer unerfüllten, kalten, lieblosen Beziehung zu ihrem Partner. In der Bearbeitung dieser Kälte erkennt sie darin ihren strengen, patriarchalischen Vater, und ihr wird bewusst, dass sie, obwohl sie sich immer nach der Liebe des Vaters gesehnt hatte, diese Lieblosigkeit von ihm übernommen hat. Sie ist sich selbst gegenüber hart, mit einem perfektionistischen Anspruch treibt sie sich durchs Leben. Körperlich fühlt sie diese Härte in verspannten Schultern. In einer „Phänomenologie nach innen“ gehen wir dieser Härte und Verspannung nach: Ich lade Frau K. ein, sich achtsam dieser Körperempfindung gewahr zu werden – hinzufühlen, dann verdichte ich das Erleben durch die Einladung, urteilsfrei in ihrem Inneren Bilder aufsteigen zu lassen, die dieser Körperempfindung entsprechen. Die Patientin imaginiert ein schwarzes Etwas. Durch bewusstes Hinatmen erfolgt eine intensive Zuwendung, und es kommt etwas in Bewegung. Im Bild beginnt ein Feuer zu lodern und im Weiteren steigen daraus Dämonen empor. Im Sein-Lassen und Zu-Lassen dieser inneren Bewegung verschwinden diese und das Feuer verglimmt. Die Verspannung im Nacken löst sich etwas. Frau K. spürt dann einen Druck auf der Brust, im Herzen. Zu diesem Körperempfinden imaginiert sie eine Meereslandschaft, den Druck als Gewitter, das wiederum im Sein-Lassen und Hinatmen abzieht. Den neuerlichen Impuls des Körpers, etwas loszulassen, diese innere Bewegung vertiefe ich durch die Frage, ob die Patientin etwas loslassen möchte, was sie nicht mehr braucht: „Dem Schiff am Strand, dem könnte ich etwas von der Härte und Kälte in mir abgeben...“ Nachdem sie dies imaginieren konnte, fühlt sie sich erleichtert, geweitet im Brustbereich. Es entsteht Offenheit für etwas Neues. Im inneren Bild kommt die Sonne durch, wärmt sie, und ich unterstütze diesen annehmenden, inneren Impuls mit der Frage, ob sie von der Sonne etwas brauchen könne, das ihr immer schon fehle? Ein Lichtwesen erscheint und kommt auf Frau K. zu. Sie beginnt heftig zu weinen, es lösen sich Schmerz und Anspannung. In der Intimität ihres Personseins führt die Patientin einen inneren Dialog mit dem Lichtwesen und bekommt dabei Liebe, auch in symbolischer Form geschenkt. Nach einigen Minuten des stillen Dabeibleibens fühlt sie eine tiefe, innere Ruhe und Wärme in sich: „Mein Herz hat sich geweitet, ich fühle mich befreit, gewärmt und geliebt.“ Im weiteren Prozess gelingt es, die veränderte innere Haltung sich selbst gegenüber durch einen achtsamen, inneren Dialog und einen liebevollen Umgang mit sich in den Alltag umzusetzen, die negativen Selbstrepräsentanzen aus der kalten Vaterbeziehung, also das blockierende Lebensmuster aufzulösen. Frau K. macht in dieser Arbeit auch die Erfahrung, dass sie etwas Angeeignetes loslassen kann und ihr Neues aus sich selbst heraus geschenkt wird, wenn sie sich dafür öffnet.

Diese Phänomenologie nach innen, unterstützt durch eine Imagination des Körpergeschehens, fokussiert das tiefe, im Körper gespürte Wissen, das vor jeder Wahrnehmung schon vorhanden ist. In Imaginationen sind wir angeschlossen an die Urpotentialität, wenn unser Ich die Kontrolle abgeben kann. Dann kann etwas von dem Höheren, das uns übersteigt, etwas für uns Neues aus der eigenen inneren Tiefe

und Intimität ins Leben hinein geboren werden. Der Heilungsprozess erfährt eine hohe Intensität, weil die Patientin für Momente ganz in Berührung mit ihrem tiefsten Inneren, ihrem spirituellen Grund ist, in ihrer Intimität einen neuen Umgang mit sich erlebt und dadurch ihre innere Haltung verändern kann. Was ich in diesem Augenblick zur Verfügung stelle, ist mein Wissen, dass es eine Antwort aus der Tiefe der Person gibt, eine Antwort aus dem Leben, die sich einfach leben will, die vielleicht noch keine Worte hat und sich z. B. aus dem Körper heraus entfalten und ins Leben bringen kann.

- Es braucht bisweilen das *Ermöglichen von Stillemomenten*, die in der Therapie spirituelle Erfahrungen begünstigen. Eckehart Tolle (2003, 12) schreibt: „Stille Momente sind – kurze – Augenblicke der Ruhe ...reines Gewahrsein, vollkommen im Augenblick sein, ohne Absicht, ohne Wollen, ohne Suchen, Erklären, Diagnostizieren, Analysieren, Da-Sein.“ Innehalten, Verweilen, Stille-Momente zulassen als Momente der absoluten Präsenz – nicht als Entspannungsprogramm – öffnet Räume in der Therapie, um zu lauschen, was in die Stille hinein sprechen will. Auftauchende Gefühle, Gedanken, Empfindungen werden wahrgenommen, ohne etwas mit ihnen oder gegen sie zu unternehmen, ohne sie zu analysieren und zu bewerten, sondern werden sein-gelassen. Stille Momente sind heilende Momente, in ihnen finden sich Kreativität und Problemlösungen, sie bringen uns in Kontakt mit unserem Grund. In der Stille können wir „es“ zu uns sprechen hören, leise und zart, aber von dort spricht „es“ klar, einfach und wesentlich. In der Stille zeigt sich, was zum nächsten Schritt, zur (Los-)Lösung eines aktuellen Problems führt. Aus der Stille heraus findet ein Austausch auf einer tiefen Ebene statt wie Bernhard Welte (in Längle 2005, 79) formuliert: „Um Wesentliches zu sehen... braucht es Besinnung, es braucht Stille, es braucht bisweilen Einsamkeit und bisweilen aus der Stille und Einsamkeit sich schenkend die Begegnung, das Du und das Ich.“
- Durch die phänomenologische Haltung entsteht ein interpersoneller Raum in der Beziehung zueinander, ein *generatives Feld, ein Zwischen*, möglicherweise ein heilsamer Raum für die tiefe Begegnung von Mensch zu Mensch und mit sich selbst. In der Quantenphysik sprechen Brigitte und Thomas Görnitz in der therapeutischen Begegnung vom Öffnen eines transpersonalen Raumes und vom Austausch von Quanteninformation (Görnitz & Görnitz 2008). Existenzanalytisch könnten wir in der personalen Begegnung immer von einer Verbundenheit und einem Austausch der Urpotentialität, der Tiefenpersonen, der Quelle von Therapeutin und Patientin sprechen, in der sich alle, auch spirituelle Erfahrungen ereignen.
- Eine Besonderheit stellen *Intuitionen* dar, die in der Therapie oft in der Stille aus dem Zwischen der personalen Begegnung kommen. Intuitionen als geistige Schau, als Antizipieren eines Sein-Sollenden, das sich dem Gewis-

sen erschließt, wie V. Frankl (1992) es beschrieben hat. Intuitionen als Erleben eines Evidenzgefühles jenseits von Raum und Zeit, als vielleicht „heilsame Einfälle“ können fragend zur Verfügung gestellt werden, wir können ihnen versuchsweise nachgehen. Die Stimmigkeit einer Intuition der Therapeutin zeigt sich in der Wirkung, die sie, wenn ausgesprochen, auf die Patientin hat.

Dies soll wieder mit einem Beispiel verdeutlicht werden:

Frau M. kommt mit der Diagnose schwere Depression in Therapie. Sie wirkt gut funktionierend, aber leblos, erzählt schnell, führt keinen Satz zu Ende, kommt von einem Thema zum anderen, wirkt verzweifelt, angetrieben, verwirrt. Ihr Sohn habe sich vor einigen Jahren das Leben genommen. Sie habe dann weiter gemacht wie immer: Leisten in Arbeit, Familie, Haus und sei damit zurecht gekommen. Jeder habe sie bewundert, wie gut sie die Situation meistere, doch nun sei die Luft raus. Zweifel, Schuld, Ängste, ein Schmerz und eine tiefe Hoffnungslosigkeit, Lebensmüdigkeit begleiteten sie täglich.

In der Therapie von Frau M. habe ich mehr als einmal tief an mir gezweifelt, denn kein Fragen und Antworten, keine Methode gelang. Während der Gespräche nahm immer wieder eine Verwirrtheit von mir Besitz, sodass ich davon abließ, das Gespräch zu führen. Diese Frau verlangte, dass ich ihr zuhörte und sie ihren Schmerz uneingeschränkt zulassen konnte, dass ich sie darin annahm, kaum intervenierte und versuchte, zu verstehen. Den traumatischen Verlust zu würdigen, ihre Verwirrung, das emotionale Chaos in ihr und ihren persönlichen Umgang damit zu achten, halfen ein wenig. Ihre bedingungslose Auseinandersetzung mit dem Geschehen berührte mich tief und erfüllte mich mit Ehrfurcht. Wieder und wieder erinnerte sie sich an Einzelheiten in Situationen mit ihrem Sohn, innerlich auf der Suche nach Antworten auf Fragen, wie „Warum nur?“ und nach Erlösung von ihrem Schmerz. Ihre Seele war in Aufruhr. „Ebenso sinnvoll wie das Leiden selbst ist der Mitvollzug des Leidens, ist das Mitleiden – ebenso sinnvoll und ebenso wortlos: der Zuspruch hat Grenzen – wo alle Worte zu wenig wären, dort ist jedes Wort zuviel.“ (Frankl 1990, 386). Ich begab mich in meine innere Ruhe und vertraute, dass sie zur Ruhe kommen werde, öffnete mich für die Fragen in ihrem Innersten, für ihren Schmerz, ihre Verzweiflung, nahm ihr inneres und sprachliches Chaos in mich auf und versuchte, es sich ordnen zu lassen. In dieser meiner Präsenz meldete ich ihr immer wieder zurück, was im Zwischen während ihres Erzählens auftauchte, ein Gefühl, einen Gedanken, eine Körperempfindung, eine Intuition. Die Patientin hielt kurz inne, merkte auf und setzte mit ihrer Erzählung fort. Im Rückblick möchte ich es einen phänomenologischen, mitfühlenden oder nach Hans Peter Dürr einen „liebenden Dialog“ nennen, bei dem man „...danach strebt, so viel wie möglich von dem aufzunehmen, was der andere sagt, ohne über den nicht verstandenen Teil weiter besorgt zu sein“ (Dürr 2010, 103). Am Ende der Therapie, während der auch weitere biografischen Belastungen, bzw. Traumatisierungen aufbrachen, erzählte Frau M., dass sie das Chaos immer in sich erlebt hatte und dann, wenn sie nach der Therapie im Park noch etwas verweilte, hatte sich etwas in ihr geklärt, gelichtet, wurde etwas offener, weiter, leichter. Sie verstand

es nicht, aber es fühlte sich gut an, zu mir zu kommen. Als sie über ihre Schuld am Tod ihres Sohnes sprach, wurde es besonders dicht. Die Patientin machte sich Vorwürfe, es nicht verhindert zu haben. Ihr Schmerz wurde schier unerträglich. Aus einem tiefen Mitgefühl und einer Intuition heraus umarmte ich sie, bevor sie ginge, und sagte zu ihr: „Schauen Sie gut auf sich und das, was Ihnen gut tut.“ Frau M. besuchte nach dieser Stunde ihren Sohn am Grab, sah sein Bild an, sprach ihn mit Namen an und fühlte sich plötzlich in einer Tiefe verbunden mit ihrem Sohn und allem um sie herum. In diesem Moment, erzählte sie später, habe sie gespürt und „gewusst“, dass es ihm gut ging, dass alles so sein durfte, wie es war, und dass sie selbst nichts an seinem Suizid hätte ändern können. Ihre Liebe und seine Liebe waren ihr über den Tod hinaus erlebbar und sie konnte wieder spüren, dass ihr Sohn nur das Beste für sie wolle: Sie erinnerte sich an die letzte Umarmung ihres Sohnes und dass ein helles, warmes Licht sie damals durchströmt und eingehüllt habe – wie jetzt am Grab – und wie in der letzten Stunde, als ich sie umarmte. Ihr Sohn habe damals gesagt: „Mama ich möchte, dass du auf dich schaust und darauf achtest, was dir gut tut.“ Das habe sie schon vergessen gehabt. Es sei ihr erst wieder eingefallen, als ich einen ähnlichen Satz zu ihr gesagt hatte, und diese Worte hatten sie zu seinem Grab gezogen.

Frau M. wurde wieder lebendig. Sie begann spazieren zu gehen, die Natur zu genießen, ihre Kinder öfters in inniger Liebe in den Arm zu nehmen, nahm sich Zeit für ihre Beziehung, hörte auf, zwanghaft zu putzen, grenzte sich in ihrer Arbeit ab. Die Tiefenerfahrung bewirkte in der Patientin eine Stärkung, Vertiefung auf allen personal-existentialen Grundmotivationen. Ebenso bewirkte diese Erfahrung der Verbundenheit eine „Lockerung bis Auflösung“ mancher einengender Selbstrepräsentanzen. Streng katholisch aufgewachsen genoss sie nun die Sonntage mit ihrem Mann am Rad oder am Berg statt wegen des Geredes der Leute am Land die Kirche aufzusuchen. Sie lebt nun, wie sie sagt, ein spirituelles Leben: „Spirituell leben heißt für mich: Leben „pur“ – Leben nach meinem inneren Gespür... ich finde Gott jetzt überall, in jedem Stein, in jeder Blume.“ An bestimmten Tagen weint sie noch immer um ihren Sohn. Was sich geändert hat, ist, dass sie in Frieden mit ihm und dem Geschehenen ist, heute in Freude von ihm erzählt, ihn zu einem inneren Begleiter gemacht hat, die Verbundenheit zu ihm im Alltag spüren kann und selbst wieder ins Leben gekommen ist. „Tief in meinem Inneren fühle ich mich nun aufgehoben und geborgen.“

Was war geschehen? Das Gute für die Patientin war, dass ich

- einen Raum für sie öffnen konnte, in dem sie sein konnte mit ihrem Schmerz, mit dem Geschehenen,
- dass ich präsent und absichtslos für sie da war,
- ihrer Geschichte und ihrem Bewusstseinsstrom achtsam folgte
- und mich immer wieder von meiner Intuition leiten ließ, die mich dann auch zu dem für die Patientin befreienden Satz führte.

Dieser Satz und die Umarmung haben Frau M. nach langem Ringen einen Weg gezeigt und am Grab ihres Sohnes kam das langjährige Geschehen ihres Aufgewühltseins zur Ruhe, kam sie zur Ruhe und fühlte erstmals wieder eine

Stimmigkeit mit ihrem Leben, war ins Einverständnis gekommen mit dem Geschehenen und fühlte eine Herzensruhe.

- Psychotherapie fordert den „Tanz“ zwischen *Lassen und Handeln*; gemäß meinem Thema habe ich mich in meinen Ausführungen zur therapeutischen Begegnung mehr auf das Lassen konzentriert. Carl Rogers (1981, 80) beschreibt dieses grundlegende Phänomen, im therapeutischen Kontext nichts zu tun und dennoch Veränderung zu bewirken: „...dass von allem, was ich tue, eine heilende Wirkung auszugehen scheint, wenn ich ... gewissermaßen mit meiner Intuition... mit dem Unbekannten in mir in Kontakt bin ... Dann ist alleine meine Anwesenheit für den anderen befreiend und hilfreich. Wenn ich ... meiner spirituellen Dimension vertraue, verhalte ich mich auf eine Weise, die ich rational nicht begründen kann, und die nichts mit meinen Denkprozessen zu tun hat. Es ist, als habe meine Seele Fühler ausgestreckt und die Seele des anderen berührt... Starke Wachstums- und Heilungskräfte und große Energien sind vorhanden.“
- Weitere Möglichkeiten, spirituelle Erfahrungen zu eröffnen, sind z. B. das *Vertiefen des inneren Erlebens durch kreatives Gestalten oder durch Rituale* und das *ganzheitliche Anfühlen der Tiefendimensionen der vier Grundmotivationen*. TherapeutInnen werden, wenn sie ihr eigenes spirituelles Sein pflegen, in der Arbeit dahingehend kreativ und es können sich Türen öffnen, um PatientInnen in ihrer Spiritualität zu begleiten.

ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN

Existenzanalyse betont die Offenheit, auch für das Uns-Übersteigende. In einem existenzanalytischen Sinne ist Menschsein immer In-der-Welt-Sein – anders gesagt: Wir sind, was Arthur Koestler ein Holon (in: Jäger 2003) nennt: ein eigenständiges Ganzes und gleichzeitig ein Teil von etwas. Unser Eigenständigsein macht nur Sinn, wenn wir uns auch verbunden mit und verantwortlich fühlen für das Ganze, zu dem wir gehören, sonst können wir gar nicht überleben. Albert Schweitzer (1953, 229) drückt dies in einem Satz aus: „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“ In einer Gesellschaft, die konsum-, macht- und erfolgsorientiert ist, sollten wir die weiblichen Fähigkeiten in uns allen wieder mehr wecken (Jäger 2003): Offenheit, Beziehungsfähigkeit, Zuwendung, Empathie, Hingabe, Solidarität und Liebe. Psychotherapie soll den Menschen in seiner Einzigartigkeit stärken und ihn dadurch beim Wachsen unterstützen. Psychotherapie, Erziehung und Pädagogik müssen wieder mehr die natürliche Sehnsucht des Menschen nach Verbundenheit und Selbsttranszendenz fördern und damit das Miteinander, das Dazugehören zum Ganzen unterstützen, dann haben sie auch eine gesellschaftspolitisch positive Wirkung. Spiritualität mobilisiert diese weiblichen Kräfte in uns und führt, auf der Basis einer gesunden Persönlichkeit, zu immer mehr Mitgefühl und Liebe.

Wesentlich ist aber auch, dass Spiritualität in der Psychotherapie immer nur die Bedeutung bekommen soll, die

für die PatientInnen angemessen und wichtig ist. Sie unterscheidet sich in ihrem Auftrag der Krankenbehandlung auch von der Seelsorge.

Dennoch soll zur Diskussion gestellt werden, ob eine letztlich anhaltende und tiefgehende Gesundung ohne Einbeziehung der spirituellen Dimension des Menschen überhaupt möglich ist.

„Solange unser Gehirn so eingerichtet ist, wie es ist, und solange unser Geist diese tiefere Wirklichkeit zu spüren vermag, wird die Spiritualität die menschliche Existenz weiter prägen und Gott – egal was wir unter diesem majestätischen, mysteriösen Begriff verstehen – wird nicht verschwinden.“ (Newberg 2003)

Literatur

- Anthony D, Ecker B (1995) Die Anthony-Typologie – Ein System zur Beurteilung der Aktivitäten spiritueller und dem inneren Wachstum verpflichteter Gruppen. In: Wilber K, Ecker B, Anthony D (1995) Meister, Gurus, Menschenfänger. Frankfurt/Main: Krüger
- Belschner W, Galuska J (1999) Empirie spiritueller Krisen. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 1, 1999: 78-94
- Bucher A (2008) Empirische Psychologie der Spiritualität: Möglichkeiten und Grenzen – ein Forschungsüberblick. In: Reiter A, Buckner A (Hrsg.) (2008) Psychologie – Spiritualität. Interdisziplinär. Eschborn: Verlag Dietmar Klotz GmbH
- Caplan M (2002) Auf halbem Weg zum Gipfel der Erleuchtung. Petersberg: Via Nova.
- Doenre A (2009) Ein Leitfaden zur kritischen Auseinandersetzung mit (psycho-) spirituellen Gruppen am Beispiel der Bagwan-Bewegung. In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 2, 2009: 19-33
- Dürckheim K (1989) Transzendenz als Erfahrung. In: Zundel, Fittkau
- Dürr H-P (2010) Geist, Kosmos und Physik. Amerang: Crotona
- Frankl V E (1992) Der unbewusste Gott. München: Deutscher Taschenbuchverlag
- Frankl V E (1990) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München: Piper
- Görnitz/Görnitz (2008) Der kreative Kosmos. Geist und Materie aus Quanteninformation. In: Reiter A, Bucher A (2008) Psychologie-Spiritualität. Eschborn: Dietmar Klotz GmbH
- Jäger W (1998) Suche nach der Wahrheit. Petersberg: Via Nova
- Jäger W (2000) Die Welle ist das Meer. Freiburg: Herder
- Jäger W, Grimm B (2000) Der Himmel in dir. Einübung ins Körpergebet. München: Kösel
- Jäger W (2001) Mystik und Psychotherapie. Zwei Wege zur ganzheitlichen Persönlichkeit. Live Mitschnitt eines Vortrages 2001
- Jäger W (2003) In jedem Jetzt ist Ewigkeit. München: Kösel
- Jäger W (2006) Spiritualität und Entwicklung des Bewusstseins, Vortrag in Bad Kissingen, September 2006
- Jäger W (2007) Westöstliche Weisheit. Visionen einer integralen Spiritualität. Bielefeld, Theseus Verlag
- Jäger W (2010) Kontemplation. Freiburg: Herder
- Krishnamurti J (1997) Glück oder die Stille des Geistes. Freiburg: Bauer
- Längle A (2000) (Hrsg.) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A (2001) Psychotherapie – Methode oder Spiritualität? In: Schmindinger H (Hrsg.) (2001) Geist – Erfahrung – Leben. Spiritualität heute. Innsbruck: Tyrolia
- Längle A (2005) Lernskriptum zur Existenzanalyse. Die 1. Grundmotivationale. Wien: GLE International
- Längle A (2005) Unterlagen für Ausbilder. Phänomenologie
- Längle A (2005) Unterlagen für Ausbilder, 8. überarbeitete Auflage. Person
- Madert K K (2007) Trauma und Spiritualität. München: Kösel
- Newberg A (2003) Der gedachte Gott. Wie Glaube im Gehirn entsteht. München/Zürich: Piper
- Rilke R M (1907) Neue Gedichte. In: Rainer Maria Rilke (2006) Die Gedichte. Rogers Schweitzer A (1955) Kultur und Ethik. Kulturphilosophie. Zweiter Teil. München: C.H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung
- Rogers C (1981) Der neue Mensch. Stuttgart: Klett-Kotta
- Sedivy Jan (2010) Die Wahrheit muss atmen können. In: Meesmann H (Hrsg.2010) Mystik der wahre Weg zu Gott? Die Kontroverse um den Benediktinerpater und Zen-Lehrer Willigis Jäger. Oberursel: Publik-Forum. 91-98
- Schweitzer A (1953) Kultur und Ethik. Kulturphilosophie. Zweiter Teil. München: Beck.
- Thich Nhat Hanh (2001) Das Wunder der Achtsamkeit. Stuttgart: Theseus
- Tolle E (2003) Stille spricht – Wahres Sein berühren. München: Goldmann
- Vetter H (1989) Die phänomenologische Haltung. In: Tagungsbericht Nr. 1/1989 der GLE, 14-22
- Wilber K, Ecker B, Anthony D (1995) Meister, Gurus, Menschenfänger. Frankfurt/Main: Krüger
- Wilber K (2007) Integrale Spiritualität. München: Kösel

Anschrift der Verfasserin:

MAG. RENATE BUKOVSKI

Aubach 5

A-4873 Redleiten

renate.bukovski@existenzanalyse.org