

## **Psychotherapie und Spiritualität Wege zum Sinn?**

"Der Mensch lebt nicht vom Brot allein" (Mathäus 4, 4)

"Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar. "  
(Antoine de Saint-Exupéry, Der kleine Prinz)

Nicht die sichtbare, aber vergängliche Materie ist das Reale, Wahre, Wirkliche, sondern der unsichtbare, unsterbliche Geist ist das Wahre. " (Max Planck)

Versuchen wir uns dem begrifflichen Umfeld von "Spiritualität" zu nähern, dann steigen folgende Assoziationen auf: Geistigkeit, Bewusstseinsweiterung, Ganzheitlichkeit, Nicht-Dualismus, erlebte Erfahrung, Verbindung, Vernetzung, Verantwortung, Mitgefühl, Herzenswissen, gemeinschaftsorientiert, nichthierarchisch, weiblich, ökologisch.

Spiritualität hat mit Bedürfnissen zu tun, die unser alltägliches Bewusstsein erweitern und transzendieren, Bedürfnisse, die wir als sinngebend erleben, die einen hohen Wert für uns ausstrahlen und uns mit etwas in Verbindung bringen, das grösser ist als unser Ich und unsere Grenzen transzendiert. Spiritualität ist kein theoretisches oder philosophisches Konzept, sondern erlebte Erfahrung, eine innere Haltung und Einstellung dem Leben gegenüber, die von Liebe und Verantwortung geprägt ist. Spirituelle Erfahrungen berühren uns im tiefsten Wesenskern, sie ergreifen und verändern uns und sind Ausdruck des Kontaktes mit dem Geheimnis, dem Numinosen. Im spirituellen Erleben wird uns bewusst, dass die Natur unseres Wesens das "umgreifende Eine" ist, das keine Grenzen kennt.

Spiritualität (von lat. spiritus = Geist) hat in den alten Sprachen die Bedeutung von Atem, bewegter Luft, Wind und ist damit der Ausdruck einer dynamischen Kraft, (in anderen Traditionen pneuma oder prana genannt) die "grenzenlos" und andererseits gleichzeitig strukturiert ist. Spirituelle Erfahrung bedeutet das Überschreiten des begrenzten Alltagsbewusstseins und die Erfahrung des transpersonalen, über mich hinausreichenden Bewusstseins, die Öffnung der Grenzen des Ich und der Person hinaus zum Überindividuellen Sein. In der psychologischen Sprache reden wir vom "wahren Selbst", vom Archetyp des Selbst als dem innersten Kern der Person, in der Alchemie vom "Gold" oder dem "Stein der Weisen". In der religiösen Sprache ausgedrückt handelt es sich um die Erfahrung des Absoluten, Heiligen, das die Theologie mit Gott bezeichnet, der Mystiker mit dem "Seelenfunken". Gemeint ist ein Bewusstsein, dass die Welt der Dinge, des Lebens und des Geistes in einem Urgrund wurzelt und dieser Urgrund in der eigenen Seele erfahren werden kann. In der Mystik ist dieses Bewusstsein von Meister Eckart sehr schlicht beschrieben worden. "Das Auge, mit dem ich Gott erkenne, ist dasselbe, mit dem Gott mich erkennt. Mein Auge und Gottes Auge sind ein und dasselbe - eins im Sehen, eins im Wissen und eins in der Liebe. "

Psychologie- und Psychotherapieformen, die diese religiöse Dimension der Seele in ihre Konzepte und Methoden einbeziehen, werden unter dem Sammelbegriff "Transpersonale Psychologie" zusammengefasst. (vgl. E. Zundel/P. Loomans: Psychotherapie und religiöse Erfahrung. Konzepte und Methoden transpersonaler Psychotherapie. Freiburg 1994)

Transpersonale Erfahrungen treten spontan, ohne besondere äussere Bedingungen und Vorbereitungen, häufiger aber im Zusammenhang mit emotional überwältigenden Ereignissen, im positiven Sinne z. B. durch eine tiefe sexuelle Begegnung oder eine andere ergreifende

Gefühlserfahrung, durch das Erlebnis der Schönheit von Natur oder Kunst auf. Aber auch existentielle Krisen und Grenzsituationen im Umkreis von Krankheit, Leiden, Tod und Verzweiflung können auslösend sein.

Oft wird das spirituelle Erleben als ein Erwachen beschrieben, als Sterbenlassen des Alten und Wachstum von etwas Neuem, Erneuerndem. Zur spirituellen Erfahrung gehört das zyklische des "Stirb und Werde", das Ja zu unserem wahren Wesen in seinen annehmbaren und unannehmbaren Ausprägungen. Für Jung ist das Ziel aller Wandlung "die Wandlung eines Sterblichen in ein Unsterbliches in mir". (Jung GW, Bd IX, S. 148) Er hat verschiedentlich darauf hingewiesen, dass ein erfolgreiches Leben die Wandlung gefährden oder verhindern kann, weil der Impuls festzuhalten grösser ist, als der sich zu erneuern. Das Leben fordert aber einen Prozess kontinuierlichen Werdens und dazu gehört, dass rigide Ichhaltungen, die dem inneren Bedürfnis nach Entwicklung Widerstand leisten, losgelassen und geopfert werden müssen.

Wenn wir spirituelle Erfahrungen machen, vollzieht sich eine Wendung nach innen, eine Verschiebung vom Ich zum Selbst. Unsere übliche, dualistisch-spaltende Auffassung der Abgrenzung zwischen Geist und Materie, Ich und Körper, Gefühlen und Gedanken wird aufgehoben. Wir erfahren, dass wir kein Bewusstsein haben, sondern "eingeleibtes" Bewusstsein sind, Teil der Gesamtheit menschlicher Erfahrungen, der Zivilisation und der sozialen und kosmischen Ordnung. Wir erleben uns als Körper-Seele-Geist-Einheit und erkennen in der mystischen oder spirituellen Erfahrung, "dass alles so ist, wie es ist, und so wie es ist, auch vollkommen ist. (Jäger 1994) Spiritualität bedeutet das Wahrnehmen des "Ganzen", die Erkenntnis, dass alles eins und dennoch gleichzeitig in Vieles ausgefächert ist, dass das Ganze und der Teil zwei Seiten derselben Münze sind.

Transpersonale Erfahrung geht mit Einsicht in das Wesen der Dinge und des eigenen Selbst (Wesensschau, japanisch "Kensho") einher, entsprechend dem "meditativen Bewusstsein", zu dem erhöhte Klarheit der Wahrnehmung und Versunkenheit gehören.

Alle religiösen Traditionen haben eine gemeinsame Quelle der Spiritualität, die sie miteinander verbindet, von Aldous Huxley als die "ewige Philosophie", die philosophia perennis bezeichnet. In USA ist eine 25 bändige Enzyklopädie zum Thema "World Spirituality". An Encyclopedic History of the religious Quest" konzipiert, die davon ausgeht, dass der spirituelle Kern das tiefste Zentrum der Person ist. Religion ist in diesem Verständnis das Bemühen des Menschen seine tiefste Bestimmung, seinen Sinn im Lebensganzen zu entdecken. Das Finden dieses Lebenssinns hängt von der Beziehung zum Unbewussten ab. Es ist eine Art Fenster zur Ewigkeit, das uns an den grossen Lebensstrom anschliesst. Wenn wir die Erfahrung machen können, dass in uns etwas wächst, das uns heilen lässt und wir Andere an diesem Heilenden teilhaben lassen, dann wissen wir um den "Gesamtsinn", den im weitesten Sinne religiösen Lebensinn.

Wenn wir von Sinnkrisen erschüttert werden, an unheilbaren Krankheiten leiden und einer physischen und psychischen Wandlung bedürfen, einer Neueinstellung uns selbst und der Welt gegenüber, ist die spirituelle Suche nach dem innersten Wesenskern besonders drängend. Der Individuationsweg, wie C. G. Jung ihn beschrieben hat, ist eine solche Quest, eine spirituelle Pilgerschaft, ein Weg zu dem, was ich letztendlich bin und damit zu einem Bewusstsein, zur "grossen Kette des Seins" zu gehören, an der Ganzheit teilzuhaben. Jung gilt als "Pionier und Klassiker" der transpersonalen Psychologie, die sich auf die religiöse Dimension der Seele bezieht und sich mit Bewusstseinszuständen befasst, die Grenzbereiche berühren und uns aus den Erfahrungen der Mystiker vertraut sind. Es gehört nämlich zu den Grundannahmen der analytischen Psychologie, dass die spirituelle Dimension ein Teil der menschlichen Psyche ist und dass eine Art autonomes, spirituelles Prinzip in jedem von uns wirkt. Der Wandlungsprozess als

Entwicklung zur "Ganzheit", zur vollen Bewusstwerdung des eigenen Potentials und des Angeschlossenseins an den grossen Lebensstrom, gilt als natürlicher Lebensprozess, der in der Psychotherapie unterstützt und begleitet wird. Zu dieser Bewusstseinsintensivierung und -erweiterung, die oft von schweren Wachstumsschmerzen und Leiden begleitet ist, gehört immer die Verantwortung, das Erfahrene auch zu leben. Ein Mensch, der fest im Spirituellen grÄndet, erlebt den Wandlungsprozess als kontinuierliche Aufgabe und ethische Verpflichtung. Es gibt keinen "Schnellkurs in Innerlichkeit" (Miller S. 34), wie uns der spirituelle Workshoptourismus glauben machen will.

Sich in allem selbst zu begegnen und "seine und der Welt Mitte als eine zu erfahren" (Scharfetter 1991) führt zu einer Alltagsspiritualität, einer Haltung dem Begegnenden gegenüber, die von Dürckheim in seiner Initiatischen Therapie "Alltag als Übung" genannt wurde. In der Initiatischen Therapie hat die tägliche Übung den Sinn den Menschen durchlässig zu machen für das Transzendente, er soll in seinem Alltag "Zeuge" sein von dem Anwesendsein eines Äberweltlichen, geistigen Seins in jedem von uns. Ein spirituelles Leben drückt sich also in unseren alltäglichen Bezügen aus, "nicht in exzeptionellen Bewusstseinszuständen, sondern in der gütigen, liebevollen, toleranten Werkätigkeit des täglichen Lebens" (Scharfetter, a. a. O., S. 32)

Erleben, Erkennen und Tun sind unauflösllich miteinander verknüpft.

Eine besonders wichtige Konsequenz des neuen Bewusstseins und der neuen Religiosität ist ihre Betonung der sozialen Verantwortung. Die neue Mystik ist durch ein "ökologisches Bewusstsein" gekennzeichnet, durch die Verantwortung fürs gemeinsame Ganze, für die "Erlösung aller lebenden Wesen" wie es im Buddhismus heisst einschliesslich der sog. "toten" Materie. Eine "narzisstische Nabelschau" wie sie der Psychotherapie oft vorgeworfen wurde, hat hier keinen Platz, und eine echte spirituelle Haltung muss sich daher im Alltag und auch in der alltäglichen psychotherapeutischen Praxis ausweisen. "Ein spiritueller Weg, der nicht in den Alltag zum Mitmenschen führt, ist ein Irrweg. . . Wenn ich erfahre, dass mein Aufstehen am Morgen und das Anziehen der Hausschuhe ein tiefreligiöser Akt ist, dann habe ich erkannt, was Religion ist" (Jäger, a. a. O., S. 75).

Letztlich vermag uns nur eine solche spirituelle Verankerung bei der Arbeit mit Menschen in Grenzsituationen, wenn die kalten Augen des Todes uns mitten im Leben anstarren, vor Abwehr, Zynismus und Hilflosigkeit schützen, oder vor der Grandiosität den Tod Überlisten zu können. Wenn wir in unserer Praxis der tiefen Verzweiflung psychotischer Menschen begegnen, wenn wir mit schwer suizidalen Menschen ihre Seelenverfinsterung teilen, dann vermag uns oft nur ein eigener unerschütterlicher Glaube an das Sinnvolle unseres therapeutischen Begegnens jenseits aller Theorien von Messbarkeit und Effizienz vor dem eigenen Ausbrennen und Verlöschen unserer therapeutischen Energie bewahren.

Spiritualität hat also nicht nur den kontemplativen Charakter der Innenschau, sondern sie ist auch bewusste, engagierte Spiritualität, die an den Frankl Satz "Sinn kommt vom Tun" erinnert.

Poetischer hat Rabindranath Tagore diese Weisheit ausgedrückt:

"Ich schlief und träumte, das Leben sei Freude. Ich erwachte und sah, das Leben ist Dienen. Ich handelte und siehe: Das Dienen war Freude. "

"Dienen" hat viel mit Psychotherapie zu tun, denn in seiner ursprünglichen griechischen Wortbedeutung meint therapeia Dienst, Behandlung, Pflege und Heilung. Der Seele Sorge zu tragen, unserer eigenen und der Seele der uns Anvertrauten, aber auch unserer Um- und Mitwelt, im Bewusstsein, dass alles mit allem verbunden ist, das gehört zu gelebter Spiritualität. Dieser Sinn

für Zugehörigkeit und Verbundenheit heilt auch die Sinnkrise, die ja Ausdruck des Herausgefallenseins aus dem sinngebenden Ganzen ist. Das spirituelle Welt- und Menschenbild geht davon aus, dass der Mensch die Macht hätte, die Welt zu zerstören, aber auch die Weisheit, sie zu erhalten. Wenn wir unser psychologisches Menschenbild um ein spirituelles Menschenbild erweitern, dann leuchtet das Bewusstsein einer neuen Sinnhaftigkeit auf, weil die Fragmentierung überwunden wird und der Einzelne sich mit dem Ganzen verbunden weiss.

Diese dem Häuptling Seattle zugeschriebene Rede spiegelt etwas von einer solchen spirituellen Weltsicht wieder:

Lehrt eure Kinder, was wir unsere Kinder gelehrt haben. Die Erde gehört nicht uns, wir gehören der Erde. Alle Dinge sind miteinander verbunden, sowie eine Familie durch Blut verbunden ist. Nicht die Menschheit hat das Netzwerk des Lebens gewebt. Wir sind darin nur ein Faden. Was immer wir dem Netzwerk antun, tun wir uns selbst an. Alles ist miteinander verbunden. "

Der Schlüsselbegriff und zentrale Wert des neuen Bewusstseins, das schon in der New Age Bewegung formuliert worden war, ist die Vernetzung aller Phänomene, die Verbundenheit aller Wesen und Erscheinungen, die Überwindung der Subjekt-Objekt-Spaltung nach jahrhundertlangem platonischem und kartesianischem Dualismus. Bacons Bild der Natur, der der Wissenschaftler ihre Geheimnisse durch Folter entreissen muss, weicht lebensförderlicheren Metaphern. Wissenschaft als Manipulation und Kontrolle der Natur im Gefolge des Positivismus macht einer vermehrten Wertschätzung einfühlsamer Intuition und Achtung vor allem Lebendigen Platz (vgl. Capra/Steindl-Rast 1993). Geist und Materie sind nicht mehr strikte voneinander zu trennen; sie sind zwei Seiten derselben Medaille: der Geist bzw. das Bewusstsein schafft die Materie. Anstelle des "Teils" tritt das "Ganze" in den Vordergrund.

Der Umbruch begann in den ersten Jahrzehnten dieses Jahrhunderts durch die Physik und ihre Entdeckung der Relativitäts- und Quantentheorie, sowie später durch die Kybernetik und Erkenntnisforschung. In der Physik wurden die Grenzen rationaler Erfassbarkeit der Welt überschritten: "morphogenetische Felder" (Sheldrake) oder eine "implizite Ordnung" (David Bohm) "in-formieren", das heisst geben Form. Daraus entstehen die sichtbaren Strukturen, Organismen und Systeme und die Materie verliert damit ihren kompakten Charakter. Sie geht bei der Atomspaltung nicht in noch kleinere Teile, sondern in Energie über. Damit scheint die Physik heute eine ähnliche "Grenzerfahrung der Grenzenlosigkeit" zu machen wie die mittelalterliche Mystik (vgl. Jäger 1991, Whitmont 1993).

Weder die Begriffe, die wir uns ausdenken, noch die Objekte, die wir wahrnehmen, erweisen sich als exakte und letztlich gültige Beschreibungen und Manifestationen der Wirklichkeit selbst. Diese übersteigt unser Vorstellungsvermögen ebenso wie der Sinn des Ganzen, der "Gesamtsinn". "Wir begreifen davon etwa soviel, wie eine Kuh von einem Transistorradio" (Whitmont 1993). Es wäre eigentlich ja auch verwunderlich, wenn wir mit unserem beschränkten

"Wahrnehmungsapparat" die ganze Bandbreite der uns umgebenden Welt erfassen könnten. Dies ist ebenso unwahrscheinlich wie ein Radio, das alle elektromagnetischen Wellen des Universums aufnehmen kann. Der sichtbare Ausschnitt "unserer" Wirklichkeit ist daher auuserordentlich beschränkt und nur der Mensch in seiner Hybris bildet sich ein, dass die Wirklichkeit, die er sich ausdenkt und der Gott, das Gottesbild, das er sich "einbildet", das einzig wahre und mögliche ist. "Diese" Wirklichkeit existiert daher nur in unserer subjektiven Erfahrung und die "eigentliche" Realität transzendiert alle Grenzen. Die Welt gleicht weder einer Anhäufung unverbundener Einzelteile noch einer gigantischen Maschine, sondern eher einem "Gedanken Gottes", wie es ein Physiker der Gegenwart ausgedrückt hat. Mit dieser Erkenntnis schliessen sich die Physiker an die Mystiker aller religiösen Traditionen an.

Zum Paradoxen oder zumindest zum schwer Vorstellbaren gehört auch die Tatsache, die auch von der Physik bestätigt wird, dass die Grenze zwischen lebendigen Organismen und lebloser Materie fließend ist. Eine scharfe Abgrenzung zwischen Leben und Tod wird damit hinfällig wie überhaupt alle Grenzen, die durch unser traditionelles Alltagsverständnis und -bewusstsein gegeben sind, zwischen gut und böse, krank und gesund. "Ich bin ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft" lässt der "Mystiker" Goethe im Faust den Teufel in der Gestalt des Mephisto sagen.

In der Schicksalsanalyse von Leopold Szondi wird diese dialektische Kraft als Kaintendenz bezeichnet, die das "Gut-und-Böse-Sein" umfasst. "Nichts gibt es in der Welt im Tun des Bösen und des Guten, in Gewissenlosigkeit und Gewissenhaftigkeit, im Handeln mit Geduld und Ungeduld, in Gesetzlosigkeit, Gesetzgebung und Gesetzmässigkeit, in Überschwemmung von Affekten und im -freisein von allen groben Gemütswallungen, im Schlagen und Heilen von Wunden ohne den Faktor e" (L. Szondi, Lehrbuch der experimentellen Triebdiagnostik. Bern 1972, S. 103) Mit dem Faktor e ist in dieser Theorie die Abel- oder Kaintendenz im Menschen gemeint. Friedjung Jüttner hat im Kontext von Ethik und Moral aus schicksalsanalytischer Sicht diese Paradoxität, das nahe Beieinander von Gut und Böse herausgearbeitet. (Friedjung Jüttner: Ethik und Moral aus schicksalsanalytischer Sicht. (Unveröffentlichtes Manuskript 1994)

Dementsprechend wird auch der Heiler zum "verwundenden Heiler", der "Böses" zufügen muss und der wie der Chirurg nicht umhin kann, Schmerzen zu verursachen. Sinn-volle Psychotherapie bedeutet dann immer auch Verwunden, ebenso wie das normale Wachstum nicht ohne schmerzvolle Krisen vonstatten geht. Es ist daher zu erwarten, dass in allen ernsthaften therapeutischen Methoden die Konfrontation mit Schmerz- und Leidvollem ihren legitimen Platz haben muss. (Whitmont 1993) Zu den Werten dieser neuen Formen des Bewusstseins, das sich vor allem durch eine fundamentale Zusammengehörigkeit und Verbundenheit von allem mit allem auszeichnet, gehört Gelassenheit und Mitgefühl, die Bedeutung des Dialogs, die Freude an Kommunikation und Austausch, die Offenheit für alles Fremde, das Lauschen darauf, was die Andern uns zu sagen haben. "Das sagt mir etwas" ist aber gleichbedeutend mit "das macht Sinn". So offenbart sich der Sinn im über die Grenzen hinausweisenden Dialog; er ereignet sich im "dazwischen", zwischen dem Ich und dem Du, im verbindenden Bereich personaler Beziehung statt im abgegrenzten Für-sich-selbst-sein.

Diese neue Form des Bewusstseins hat eine enge Verbindung zu dem, was wir als das weibliche Prinzip bezeichnen, das verbindet, ausgleicht und die Gegensätze zu überwinden sucht und in einem lebendigen Kontakt zum Unbewussten steht. Dieses weibliche Prinzip ist nicht an das Geschlecht gebunden, sondern bezeichnet eine archetypische Struktur, die mit Werden- und Geschehenlassen, Fruchtbarkeit und Wachstum, aber auch Sterben und Tod zu tun hat, mit der Weisheit des Schöpferischen. Nur wenn wir uns auf diese "weibliche" Art mit dem Dasein umzugehen rückbesinnen, werden wir zu einer neuen Freiheit und Bewusstheit über uns selbst und die Welt gelangen, die nicht nur zu einem anderen Umgang mit uns selbst und der Mitwelt führt, sondern auch eine neue sinnvolle Ausrichtung auf das Geheimnis unserer Existenz fördert, in der die Liebe im Zentrum steht und die Ehrfurcht vor dem Leben.

Welche Bedeutung haben die Werte dieser neuen Weltsicht und die spirituelle Dimension für unsere konkrete psychotherapeutische Arbeit mit Menschen in Grenzsituationen? Warum ist Sinnorientierung, Spiritualität oder religiöse Erfahrung ein wichtiger heilender Faktor in der Psychotherapie?

Wir stehen heute vor der Frage, was die Erweiterung der Grenzen durch den Einbezug der spirituellen Dimension für die Psychotherapie bedeutet. Es werden ja Wandlungsprozesse durch transpersonale Erfahrungen ausgelöst, die auch für den therapeutischen Prozess bedeutungsvoll sind. Wir müssen uns ein Wissen um krisenhafte Symptome psychischer oder physischer Art erwerben, die einen solchen Prozess begleiten können. Wir brauchen neue Konzepte, um psychische Störungen und spirituelle Krisen in einer Haltung des Wissens um die transpersonale Dimension begleiten zu können. Die Psychotherapie steht noch am Anfang, was die Wege betrifft, spirituelle Krisen und Transformationskrisen zu behandeln und eine klare Abgrenzung zwischen psychopathologischen Phänomenen und spirituellen Durchgängen vornehmen zu können. Auch die Rolle der PsychotherapeutInnen muss in diesem Zusammenhang neu überdacht werden. Es ist ja kritisch gefragt worden, ob die Psychotherapeuten in einer säkularisierten Welt sozusagen eine "neue Priesterschaft" verkörpern und die Rolle spiritueller Führer, die in den alten religiösen Traditionen von Mönchen, Staretz, Gurus oder Roshis eingenommen wurden, jetzt von Therapeuten besetzt würde. Wenn wir uns den analytischen Prozess als einen Weg vorstellen, der PatientInnen dazu verhilft, in sich selbst den inneren Meister oder die innere Meisterin zu finden und wenn wir daran denken, dass dieser Entdeckungsprozess vertrauensvoll begleitet wird und nicht direktiv geleitet, dann befinden wir uns in vertrauter spiritueller Tradition, denn auch der guru antwortet oft durch Schweigen. Sinnfindung ereignet sich im sich Zeit lassen, in der Stille, im Abwarten können, im allmählichen Veränderungsprozess. Jung hat in seinem Lebensrückblick die Rolle des Weisen oder Wissenden entschieden zurückgewiesen und ein schönes Bild für seine therapeutische Haltung gebraucht:

"Es hat einmal einer einen Hut voll Wasser aus einem Strom geschöpft. Was bedeutet das schon? Ich bin nicht dieser Strom. Ich bin an dem Strom, aber ich mache nichts. Die andern sind an demselben Strom, aber meist finden sie, sie müssten es selbst machen. Ich mache nichts. Ich denke nie, ich sei es, der dafür zu sorgen hätte, dass die Kirschen Stiele bekommen. Ich stehe da, bewundernd, was die Natur vermag. "

(C. G. Jung: Erinnerungen, Träume, Gedanken. Zürich 1979, S. 357)

Diese Bescheidenheit und Demut dem innerpsychischen Geschehen gegenüber brauchen wir, wenn wir therapeutisch arbeiten. Wir müssen uns ganz in den Dienst des Unbewussten stellen, das in diesem Prozess die Führung übernimmt, denn wir können nur begleitend verstehen und der Führung des Selbst durch die unbewussten Manifestationen folgen, aber niemals wirklich vorauswissen, was das Ziel dieses Individuationsprozesses ist.

Unsere Aufgabe ist vielmehr, verständnisvoll mitzuhelfen, dass der Selbstwertungsprozess unserer PatientInnen in natürlicher Weise wachsen kann. Damit sind PsychotherapeutInnen keine geistigen FührerInnen und Gurus, die um alle Wege wissen und einen Heilspfad anpreisen, sondern Begleitende dessen, was aus dem Unbewussten ins Bewusstsein geboren werden soll. Bewundernd vor dem zu stehen, was die Psyche arrangiert hat, sich zu freuen und zu staunen über den Weg, den das Selbst in unseren PatientInnen gefunden hat, das sind unsere therapeutischen Freuden. Besonders wenn wir mit Grenzerfahrungen arbeiten, müssen wir darauf vertrauen, dass der Prozess seinen natürlichen Lauf der Veränderung nimmt, statt auf einen Zustandswandel zu drängen. "Wir lassen dem Tao des Prozesses seinen Lauf" ist darum das Credo prozessorientierter PsychotherapeutInnen.

(vgl. J. Goodbread/A. Mindell: Prozessorientierte Psychotherapie. Auf den Spuren des verborgenen Tao des Individuums und der Welt. In Zundel /Loomans a. a. O. S. 232) Wir kennen auch aus der psychotherapeutischen Tradition die Auffassung, dass wir einen Menschen nur soweit zu begleiten vermögen, wie unsere eigenen Komplexe es zulassen. Ähnlich gilt für spirituelle Meister, dass

sie nur dann etwas an ihre Schülerinnen und Schüler weitergeben können, wenn sie authentisch diese spirituelle Tradition leben, das heisst, wenn sie Vorbild sein können.

Für TherapeutInnen bedeutet dies, das sie ihrer eigenen dunklen Nacht der Seele begegnet sein müssen, bevor sie glaubwürdig und sicher mit ihren PatientInnen in deren Seelentiefe und Seelendunkelheiten eintauchen können. Die kryptische Botschaft aller spirituellen Traditionen, die sich im Bild des verwundeten Heilers verdichtet, meint genau dies: wir müssen selbst Krankheit und Macht, Schmerz und Verzweiflung durchlitten haben, um verantwortungsvoll mit diesen Leiden in unseren KlientInnen umgehen zu können und heilend zu wirken. Psychotherapie ist mehr als eine Summe von Techniken.

Der Einbezug der spirituellen Dimension ermöglicht die Erfahrung einer tieferen Ebene der Wirklichkeit, die auf eine sinnerfüllte Beziehung des Einzelnen mit dem ganzen Kosmos verweist und dem ursprünglichen menschlichen Bedürfnis nach transzendentalen Erfahrungen entgegenkommt.

Es gibt zunehmend mehr Therapeutinnen, die nicht länger bereit sind, diesen Bereich als Tabu auszugrenzen. Sie achten hellhörig auf Bilder, Träume und Symbole, die von dieser "anderen" Wirklichkeit künden und auf das letztliche Verwurzelte im transpersonalen Bereich verweisen. Sie hören gleichsam mit dem dritten Ohr und sind bemüht an der Gestaltung eines inneren Raumes mitzuwirken, in der sich diese spirituelle Dimension entfalten darf.

In der analytischen Psychologie gehört diese transpersonale Ebene und die Sinndimension zum tragenden Grund ihrer therapeutischen Praxis. Aber auch in der daseinsanalytischen Psychotherapie mit ihrer Offenheit für das Geheimnis und Rätsel der menschlichen Existenz werden transpersonale Aspekte berücksichtigt. (vgl. A. Holzey:Offenheit fürs Geheimnis. Daseinsanalytische Psychotherapie und Spiritualität)Perikles Kastrinidis hat an der phänomenologischen Haltung des Loslassens, Zulassens und Sich-Einlassens gezeigt, wie die Daseinsanalyse den "philosophischen Denk-Spiel-Raum" eröffnet, in dem auch Transpersonales verstanden werden kann. (P. Kastrinidis:Die Daseinsanalytische Psychotherapie und das Transpersonale nach L. Binswanger und M. Boss. In:Zundel(Loomans, a. a. O. S. 135)

Die Initiatische Therapie von Graf und Gräfin Dürckheim in Todtmoos im Schwarzwald ist eine Psychotherapieform, die sehr stark an der transpersonalen Dimension des Seins orientiert ist. Sie geht davon aus, dass "Seinsberührungen", bedeutsame Erfahrungen des Numinosen, den Weg nach innen initiieren können und damit in einen natürlichen Individuationsweg hineinführen.

Auch die systemische Psychotherapie bezieht sich in ihrem Konzept der Zirkularität zwischen dem Teil und dem Ganzen auf Inhalte, die zu einer spirituellen Sichtweise gehören. Ihr ressourcenorientierter Ansatz, der den Aspekt der Kreativität betont, hat viele Bezüge zu dem, was das neue Bewusstsein an Werten propagiert.

Im breit gefächerten Spektrum feministischer Psychotherapie ist die spirituelle Dimension fest verankert. Das Bewusstsein um weibliche Spiritualität, das Ringen um Sinn nach traumatischen Verletzungen, die transpersonalen Erfahrungen im "psychotischen" Kontext, die Bedeutung von Mythen, Symbolen und Ritualen für den Heilungsprozess sind vertraute Themen feministischer Psychotherapeutinnen.

Die Arbeiten von Grof zu veränderten Bewusstseinszuständen im Rahmen der psychedelischen und holotropen Therapie (vgl. auch den Beitrag in Zundel/Loomans S. 159-219) geben umfassenden Einblick in die Vielfalt transpersonaler Phänomene des Einsseins mit der Natur, dem Universum und Gott.

Heute ist bei vielen Helfenden eine Besinnung auf die Gemeinsamkeiten der psychotherapeutischen und religiösen Praxis erkennbar. Die Meditation hat in kirchliche Institutionen Eingang gefunden,

und einige psychotherapeutische Schulen haben Anleihen bei religiösen Traditionen gemacht, so z. B. die Gestalttherapie beim Buddhismus oder die systemische und die Logotherapie mit ihrer Technik der "paradoxen Intention" bei der "Koan"-Technik des Zen. Dass die Beziehung zwischen Kirche und Psychotherapie heute entspannter ist als früher, zeigt sich auch darin, dass kirchliche Beratungsstellen häufig über ein breit gefächertes Psychotherapieangebot verfügen und mit TiefenpsychologInnen besetzt sind und an therapeutischen Kongressen über das Transpersonale in der Psychotherapie auch christliche Vertreter kontemplative Zugänge zum transpersonalen Raum vermitteln. Im zweiten vatikanischen Konzil wurde ausdrücklich empfohlen, dass die Seelsorge die psychotherapeutischen Erkenntnisse "beachten und anwenden" soll. Eine wachsende Zahl von TheologInnen distanziert sich von einem dogmatisch eingeengten Religionsverständnis und bekennt sich zu einer Auffassung, die den "Ort" religiöser Erfahrung in der Seele des einzelnen Menschen sieht und sich damit der Haltung des Theologen Karl Rahners anschliesst: "Der Mensch der Zukunft wird der mystische Mensch sein, oder er wird nicht sein".

Wenn wir das Augenmerk auf die Gemeinsamkeiten zwischen einer undogmatischen therapeutischen und religiösen Praxis lenken, ergibt sich eine Parellele in der Übung der Achtsamkeit" und Offenheit gegenüber dem eigenen Innern anstelle einer Unterwerfung unter ideologische Vorgaben theologischer oder psychologischer Lehrmeinungen. Die Technik des freien Assoziierens und die "frei schwebende Aufmerksamkeit" der Psychoanalyse hat grosse Ähnlichkeit mit der "absichtslosen Offenheit" der Meditation. Der gemeinsame Sinn ist das Erschliessen der Wirklichkeit des wahren Selbst, das zugleich die Wirklichkeit des Numinosen ist. Heute gehört die Selbsterfahrung in einer Lehranalyse zur unbedingten Voraussetzung des therapeutischen Berufsstandes, aber immer mehr SeelsorgerInnen nehmen auch die Möglichkeit der analytischen Erforschung ihrer eigenen Innenwelt wahr, weil auch sie sich vom allgemein verbreiteten "Seelenverlust" beschädigt fühlen (vgl. Hillman 1981).

Eine Begegnung im numinosen Sinne zwischen uns und den KlientInnen ist nur möglich, wenn wir auch mit unserer eigenen Tiefe, mit unserem "inneren Meister" in Kontakt treten. Im Zusammenwirken dieser "vertikalen Achse" der Kommunikation mit uns selbst und der "horizontalen" Ebene der Beziehung zum Du kann sich dann Archetypisches konstellieren und eine Dichte der Erfahrung ereignen, die jenseits aller Grenzen der Rasse, Kultur, gesellschaftlichen Schichtzugehörigkeit und Bildung, jenseits der Ratio, der religiösen Glaubenszugehörigkeit oder Glaubenslosigkeit angesiedelt ist. Indem ich dann ganz bei mir selbst bin, und gleichzeitig tief verbunden mit dem bewussten und unbewussten Du des Anderen, wird das gemeinsame Schweigen uns an jene Tiefe anschliessen, in der heilende Einsicht, religiöse Erfahrung des "Seinsgrundes" und Sinnerfahrung letztlich eins sind. Dann wird auch in der therapeutischen Begegnung die Erfahrung der Zugehörigkeit, des Nachhause- und Zur-Ruhekommens, das den Kern jeder religiösen Erfahrung aller religiösen Traditionen der Welt (vgl. Capra/Steindl-Rast 1993, Jäger 1991) ausmacht, möglich.

Religiöse Erfahrung und psychotherapeutische Suche nach der Seele, dem wahren Selbst, berühren sich in dem Bereich, wo alle Grenzen im Unsagbaren sich auflösen. Doch führt der Weg dahin Über die Integration des Schattens und des Verdrängten, die Wiederaneignung von allem, was wir im Laufe des Lebens als minderwertig, böse und bedrohlich ausgegrenzt haben. Für Obrist ist der Kernbegriff des neuen Bewusstseins die Individuation. Im Gegensatz zu einem einseitigen Individualismus geht es hier darum, den zwischen Aktivität und Hingabe neurotisch blockierten Lebensprozess wieder in Gang zu bringen. Es muss wieder ein harmonisches Gleichgewicht zwischen dem eigenen Bemühen und dem Offensein für die "Gnade" gefunden

werden, ein Dialog zwischen Ich und Selbst, eine Bewegung nach innen, zum Seins- und Seelengrund .

Diese neue Mystik der Psychotherapie ist eine "Mystik des Abstiegs" zum Unbewussten, ein "Weg durchs Labyrinth. . . eine Begegnung mit den Dingen, die durch die Jahrhunderte nach unten verwiesen worden sind: mit der Materie, dem Körper, dem Weibe, dem Bösen, der Sünde, dem Unterleib, der Leidenschaft" (Hillman a. a. O. , S. 53).

Psychotherapie kann den Boden für die religiöse Erfahrung bereiten oder mit ihr parallel laufen. Die Fährte in diese Dimension, das Tor und der "Königsweg" zum Unbewussten ist seit Freud der Traum, "die vergessene Sprache Gottes", aber auch die Bilder des Unbewussten, die archetypischen Gestaltungen der Märchen und Mythen oder transpersonale Leib-Selbsterfahrungen. Es geht um ein ganzheitliches Verständnis des Unbewussten, das die reduktionistische Freudsche Auffassung eines "Abstellkellers", in dem sich alles Negative und unbrauchbar Gewordene ansammelt und die Jungsche finale Deutung einer archetypischen Schatzkammer, die das Wertvollste des Menschen, seine religiöse Funktion und kreative Phantasie enthält, miteinander verbindet. Der ökologische Begriff des "Recycling" wird von Hillman benutzt, um das Wiederverwerten des scheinbar Nutzlosen und Ausgegrenzten im "Container" der Psychotherapie und Seelsorge zu illustrieren. Er erinnert daran, dass "fauler Kohl auch Dünger ist" (Hillman), dass in dem sogenannten Minderwertigen kreatives Wachstumspotential steckt.

Dieser Einstellungswandel wird sich vor allem als eine Wertschätzung spiritueller Werte, und eine veränderte innere Haltung dem Begegnenden gegenüber manifestieren.

Die Orientierung am Hier-und-Jetzt als einziger Wirklichkeit , wird besonders prägnant in der Gegenwärtigkeit der therapeutischen Beziehung. Dies mag uns auch die Bedeutung des "jetzigen Augenblicks", des "ewigen Nun" der Mystiker als die einzige, "wahre" Wirklichkeit näher bringen. Die Schuldgefühle der Vergangenheit und die Ängste oder ehrgeizigen Pläne und Zielvorstellungen einer illusionären Zukunft verlieren dann ihre Brisanz. Wirklich ist nur die aktuelle Situation und die Chance einer korrigierenden Neuerfahrung in ihrer Ganzheit von Einsicht, Gefühl und Körperbezug. Doch werden wir uns als Helfende nach dem Vorbild der "Befreiungstheologie" hüten, die als wesentlich erkannten Werte zu "predigen" und missionieren und uns stattdessen um Einheit von Reden und Handeln bemühen. Im Sinne eines flexiblen, "operationalen Gebrauchs der Abstinenzregel" (Cremerius) bzw. einer "selektiven Expressivität" (Heigl-Evers und Heigl) werden wir immer um Authentizität bemüht sein, statt uns guruhaft mit einem "Erleuchtungsdünkel" zu umgeben.

Mit einer ordentlichen Portion Sarkasmus weist Bucher auf Auswüchse der "neuen Religiosität" hin i. S. der privatwirtschaftlichen Vermarktung der Spiritualität, die sich "auf Woldecken und zu beruhigenden Klängen bewusstseinserweiternder Musik!" (Lit. angabe fehlt) abspielt. Besonders die New-Age-Bewegung steht im Ruf, Spiritualität billig und oberflächlich zu vermarkten. So sind wir als Professionelle ständig neu herausgefordert, unseren eigene Standort in Bezug auf Sinn und Unsinn transpersonaler Phänomene zu suchen. "So sind weltanschauliche Fragen gerade dem Psychotherapeuten am wenigsten erspart. . . Psychotherapeutische Tätigkeit beinhaltet eine Fähigkeit, auf weltanschauliche Ungewissheiten offen zu sein - diese auszuhalten ist der Beitrag, den der an vielen Gewissheiten scheiternde Mensch für seine weitere Entwicklung braucht" (Benedetti 1969).

Im Dschungel von Wertkonflikten, in die wir auch selbst immer wieder als Helfende verstrickt sind, beim eigenen alltäglichen Stolpern und Versagen gegenüber therapeutischen Ich-idealen dürfen wir uns selbst nicht verachten, sondern müssen uns selbst gegenüber zum liebenden Ja fähig werden, damit daraus auch ein liebendes Ja zu unseres PatientInnen erwachsen kann. Uns den

"Anfängergeist" zu erhalten (vgl. Suzuki, Sh. : Zen-Geist, Anfänger-Geist, Theseus-Verlag Zürich, 197). "Zen-Geist" bedeutet auch, nicht dem therapeutischen narzisstischen Ehrgeiz zu verfallen und möglichst rasche und beeindruckende Veränderungen anzustreben, sondern sich vom "therapeutischen Paradox" der "Veränderung i. S. der Nichtveränderung" leiten zu lassen. Dies entspricht dem "Zen-Paradox", dass in der Zen-Kunst des Bogenschiessens der Pfeil dann im Schwarzen sitzt, wenn wir absichtslos werden und es aufgeben, das Ziel treffen zu wollen. Dies heisst auf die Therapie übertragen, auf den autonomen innerseelischen Prozess und die Selbstregulationskraft der Psyche zu vertrauen und gleichzeitig als Therapeut mit der eigenen inneren Steuerung in Kontakt zu bleiben. Aus dieser "mystischen Haltung" können wir lernen, dass therapeutische Veränderungen ebensowenig wie religiöse Erfahrungen "gemacht" werden können, sondern dass sie reifen und uns geschenkt werden, wenn es an der Zeit ist. In diesem Zusammenhang sind auch die alten Weisheiten, *medicus curat, natura sanat* oder Heilung ist nur möglich "wenn Gott zustimmt", *DEO CONCEDENTE* von tiefer Bedeutung.

Jung hat sich über die Bedeutung der Spiritualität, über Heilung als "Akt der Gnade" besonders im Zusammenhang mit dem Alkoholismus geäußert. In einem Brief an den Mitbegründer der "Anonymen Alkoholiker" W. Wilson hat er die Sucht nach Alkohol als "Ausdruck auf einer niederen Stufe des spirituellen Durstes unseres Wesens nach Ganzheit, in der Sprache des Mittelalters: nach der Einung mit Gott" verstanden. (30. 1. 1961)(vgl. dazu den Aufsatz von R. Mraz: Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser. . . Ein Brief von C. G. Jung zum Thema Spiritualität und Alkoholismus. In: So kann's mit mir nicht weitergehen! Neubeginn durch spirituelle Erfahrungen in der Therapie. Stuttgart 1994, S. 33-55)

Er hatte 1931 nämlich einen schwer alkoholkranken Patienten, dessen Behandlung er abbrach, weil er ihm nicht weiterhelfen konnte. Er entliess ihn mit dem Hinweis, dass nur ein spirituelles Erlebnis oder eine religiöse Erfahrung ihm aus der Sucht heraushelfen könnte.

In dem Brief an Wilson erinnert er daran, dass Alkohol auf lateinisch *spiritus* heisst, dass also für die höchste Erfahrung und das verderblichste Gift das gleiche Wort verwendet wird, woraus er als hilfreiche Formel ableitet: "*Spiritus contra spiritum*".

Wir wissen heute, dass der Verlust eines erfahrbaren Sinns im Leben im Zentrum der Suchtkrankheit steht und dass Heilung ohne Sinnfindung nicht möglich ist. Das 12-Schritte Programm, das ursprünglich im Kontext der Alkoholsucht entstanden ist, bezieht die spirituelle Dimension in ihr Stufenprogramm ein und wird heute im Rahmen vieler Störungen (Esssucht, Sexsucht, emotionale Störungen, Tablettensucht etc) angewandt.

Es geht um die Stufen auf einem spirituellen Genesungsweg zu einem erfüllteren, sinnhafteren Leben, um die Akzeptanz einer Macht, die grösser ist als wir selbst und der es gilt, sich anzuvertrauen.

Religiös formuliert heisst dies, dass wir nur die Bedingungen bereitstellen können, dass "das Göttliche im Selbst erwacht". " Wir können nur loslassen. . . wir können Gott nur aus dem Wege gehen, wie Eckehart sagt" (Jäger, a. a. O. , S. 24). So wäre auch der spirituelle Ansatz in der Psychotherapie eine solche Wegbereitung für die Erfahrung des Numinosen.

Ein hilfreicher Weg für uns PsychotherapeutInnen in unsere eigene Mitte zu kommen und für die Erfahrung des Numinosen offen zu werden, ist die Meditation. Wer auf der Suche ist nach vertiefter Selbsterfahrung, wer Sinn erfahren möchte, kann in der Übung der Meditation eine wertvolle Unterstützung auf dem spirituellen Weg finden. Die Meditation als eine konkrete Möglichkeit zur Überwindung der dualistischen Wahrnehmung ist für die Psychotherapie in mehrfacher Hinsicht äusserst wertvoll. Die richtige Bauch- anstelle der Zwerchfellatmung schliesst uns nach Dürckheim wieder an den Grundrhythmus, an die "Verwandlungsbewegung" des Lebens

an, die beim westlichen Menschen oft blockiert ist. Sie entspannt und bringt ins Fließen, sie öffnet nach innen und ermöglicht einen reiferen Bezug zum Aussen. Unterschiedliche Meditationswege sind möglich, kontemplative Betrachtungen von Texten, Bewegungsmeditationen, Meditationen, die den Klang oder die eigenen Stimme mit einbeziehen, Energiemeditationen, die mit Visualisierungen arbeiten usw. Auf die "Bedeutung der 'integrierten' Meditation für die therapeutische Beziehung" weist Wolfram Kurz hin (vgl. Kurz 1986).

Auch als Mittel der Psychohygiene und Prophylaxe gegen Burnout ist Meditation für uns Helfende sehr geeignet, für die Wahrung der Balance zwischen Innen- und Aussenorientierung, die uns in den unausweichlichen Verstrickungen der therapeutischen Beziehung manchmal verloren zu gehen droht. Gleichzeitig ist sie ein feines diagnostisches Instrument i. S. ganzheitlicher Wahrnehmung der "Aura" der KlientInnen jenseits der sprachlichen, rationalen und gefühlsmässigen Kommunikation. Das Stille- und Konzentriertsein, das wir durch das Meditieren lernen können, hat für Kurz eine doppelte, eine empfangende und zeugende ("sinnfindende" und "sinngibende") Komponente. Stille weckt den "Anmutungscharakter" der Welt und der Menschen, sie macht uns offen und ist ansteckend. "Wir finden unsere Mitte in der Gegenwart von Menschen, die aus einer tragenden Mitte leben, unsere strauchelnden Füsse finden einen Grund in der Gegenwart von Menschen, die gegründet sind, und wir werden stille in der ansteckenden Gegenwart Stille ausstrahlender Menschen." (Kurz, a. a. O., S. 96)

Ebenso wie Psychotherapie im Geiste des neuen Bewusstseins nicht auf Selbstbespiegelung und "narzisstische Nabelschau" bedeutet, sondern zu einer sozialkritischen Haltung und sozialen Verantwortung und Aktion führen muss, bedeutet Spiritualität nicht Weltflucht und egozentrischer Rückzug, sondern Transzendierung der Ichgrenzen und soziales und ökologisches Engagement. Die Werte der neuen Weltsicht, der "Sinn für das Verbindende" setzt die alten Werte nicht ausser Kraft, sondern ergänzt bzw. transzendiert sie. So schliesst Spiritualität trotz ihrer Wertschätzung der Innerlichkeit und der geistigen Inhalte die Beschäftigung mit der materiellen Seite des Lebens nicht aus. Actio und Contemplatio, "Beten und Arbeiten" gehören zusammen, und auch die therapeutische Praxis muss auf einem ganzheitlichen Konzept beruhen, die alle Ebenen des Menschseins anspricht.

Psychotherapie, die die spirituelle Dimension einbezieht, geht davon aus, dass alle Phänomene unseres täglichen Lebensvollzuges auf einer tieferen Ebene zusammengehören und von einer sinnvollen Struktur, einer "impliziten Ordnung" getragen sind. Die Dialektik der Alltagswirklichkeit, die Konflikte zwischen Liebe und Hass, Aggression und Hingabe, Selbstbehauptung und Integration, die unser Lebensdrama auf der vordergründigen Bühne ausmachen, haben in der Psychotherapie genauso Platz, wie die Grundfragen nach unserem Woher und Wohin.

Der dynamische Entwicklungsprozess unseres Ich ruht auf dem tragenden, zeitlosen Fundament des Selbst. Dem Streben nach Fortschritt, dem "Werden" steht als Gegenpol die überraumzeitliche Dimension des "Seins" gegenüber. Beides, "Sein und Zeit" gehören zusammen wie die zwei Seiten einer Münze. Wenn wir diese Grundtatsache des Lebens, die Identität von Sein und Werden und das "paulinische Paradox" des "werde, der du bist" in der Tiefe erfahren haben, dann sind wir "gesund" im Sinne von "heil" und unser Hunger nach Sinn ist gestillt.