



Anna Maurer

Personale und transpersonale Selbst-Entwicklung

Die Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit (TPA) nach S. Walch bietet als Verbindung und Brücke zwischen Psychotherapie und spirituellen Traditionen Raum für individuelle Erfahrungen, aber auch für Erlebnisse, wo die Grenzen der Person und der sinnlich erkennbaren Welt überschritten werden, hin zu anderen Bewusstseinsbereichen, die in einem größeren Zusammenhang stehen. Sie beschäftigt sich mit den Räumen des Bewusstseins in einem psychotherapeutischen und spirituellen Sinn. Weil man grundsätzlich nicht zwischen einer spirituellen und einer persönlichen Entwicklung unterscheiden kann, wird neben dem individuellen Bereich ein Verständnis für spirituelle Lebensenergien entwickelt, die über die normale Identifikation hinausgehen. Die TPA ist seit Juni 1998 als Weiterbildung für Psychotherapeuten im Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) anerkannt. Da sie Menschen bei der Suche nach Sinnfindung unterstützt und das Potenzial spiritueller Erkenntnisse mit einbezieht, ist ihre offizielle Anerkennung ein Zeichen dafür, dass unter den Psychotherapeuten ein Bewusstsein dafür entstanden ist, dass transpersonale Dimensionen des Seins zur Ganzwerdung des Menschen beitragen.

Der begriffliche Rahmen der TPA integriert psychotherapeutisches und spirituelles Wissen. Der psychotherapeutische Hintergrund ist von der Gestalttherapie geprägt, ein Ansatz bei dem Selbstverwirklichung und Selbstverantwortung im Vordergrund stehen und nicht die Anpassung an konventionelle Meinungen vorherrschender Kultur- und Gesellschaftssysteme. Das erleichtert die Öffnung zu ungewöhnlichen Wirklichkeitsdimensionen, die durch die Arbeit in der TPA erschlossen werden. Obwohl die Gestalttherapie nach Fritz Perls eine Therapieform ist, in der die menschliche Identität als Leib-Seele-Geist Einheit gesehen wird, lassen ihre theoretischen Begriffe, die aus philosophischen und spirituellen Quellen stammen, überpersönliche Deutungen zu.

Wie alle humanistischen Richtungen hat die Gestalttherapie ein optimistisches Menschen- und Weltbild. Sie geht davon aus, dass das Selbst ein Persönlichkeitskern ist, dessen Kraft und Dynamik zur Verwirklichung drängt. Die grundlegende Annahme ist, dass sich der Mensch in einem ständigen Prozess des Wachstums befindet und sein verborgenes Potenzial entfalten will. Um die schlafenden Fähigkeiten zu wecken, versucht man herauszufinden, was einen daran hindert spontan zu sein, seine Gefühle zu zeigen, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und diese auch auszudrücken. Ziel ist ein erfülltes Leben, in dem man um seine Möglichkeiten weiß und seine Begrenzungen anerkennt. Weil sich die Gestalttherapie am konkreten Erleben orientiert, wird das Erlebnis- und Ausdruckspotenzial eines Menschen gefördert. Die therapeutische Beziehung in einer wohlwollenden Atmosphäre unterstützt diese erlebnisaktivierende Arbeit, in der durch Rollenspiele, kreative Betätigung, Arbeit mit Träumen und durch das Erschließen von inneren Bildern in einem schöpferischen Prozess Einsichten gewonnen werden. Durch diese unmittelbaren Erfahrungen mit allen Sinnen und Körperempfindungen fühlt man sich immer tiefer mit seinem eigentlichen Wesen verbunden, lernt Entscheidungen aus sich selbst heraus zu treffen und dafür die Verantwortung zu übernehmen.

Durch diesen unmittelbaren Zugang zum eigenen Erleben wächst die Sicherheit und das Vertrauen in das ursprüngliche Wesen, das sich verwirklichen will. Festgefahrene Vorstellungen von sich und idealisierte Selbstbilder lässt man immer mehr zurück. Gleichzeitig wird das Selbst in der Gestalttherapie als ein schöpferischer Prozess im Hier und Jetzt gesehen, der im Kontakt zwischen Umwelt und Individuum entsteht. Ein gesund entwickelter Mensch kann eine gute Verbindung zu seinen Bedürfnissen und den Bedürfnissen seiner Umwelt herstellen. Seine soziale Kommunikation ist im Fluss, spontan und natürlich. Daher erlebt er seine Beziehungen als bereichernd. In neuen und ungewohnten Situationen kann er adäquat reagieren. Weil er weiß, dass er sich auf sein Urteil und seine Fähigkeiten verlassen kann, ist er an seiner Umwelt mit wacher Aufmerksamkeit interessiert. Er greift auf und verarbeitet, was für sein Leben und seine Entwicklung nützlich ist.

Spirituell ist die Gestalttherapie nach Fritz Perls u.a. im Zen Buddhismus verwurzelt. Perls selbst sieht die Gestalttherapie als das westliche Äquivalent der buddhistischen Praxis, wobei hier das Spirituelle in das Zwischenmenschliche gebracht wird. Der zentrale Grundgedanke seiner Lehre ist die „Schöpferische Indifferenz“ des Philosophen S. Friedlaender. Damit ist die Leere gemeint, der alle Formen erst entspringen und die die gesamte Schöpfung in sich fasst. Auf den Menschen bezogen ist es die Fähigkeit, in seinem kreativen Zentrum zu ruhen, neutral und losgelöst von polaren Gegensätzen und deren Bewertung in gut und böse, in richtig oder falsch. Von dieser Mitte aus ist spontanes und freies Handeln möglich. Das erinnert an die meditative Praxis in östlichen Traditionen, Ruhe und Gelassenheit gegenüber allen seelischen Erscheinungen zu entwickeln.

Der Weg in der Gestalttherapie ist bewusst bei seinem Erleben zu bleiben, auch wenn dieses schmerzhaft oder verwirrend ist. Bei transpersonalen Prozessen ist es genauso: sie erfordern ebenfalls diese Offenheit und das unterschiedslose Akzeptieren aller Erfahrungen, das Loslassen von Normen, Erwartungen, Vorstellungen und Urteilen. Ohne Überlegung und Interpretation ganz da zu sein im Einverständnis mit den Gegebenheiten des Augenblicks, „am Phänomen bleiben“ wie Perls es nennt, auch das unterscheidet sich nicht vom wichtigsten Leitmotiv der Spiritualität. Themen wie Tod, Sterben, Wiedergeburt sind auch auf einem spirituellen Entwicklungsweg von persönlicher und kollektiver Bedeutung. Grundsätzlich stimmen beide Richtungen - die Gestalttherapie und die Transpersonale Psychotherapie - darin überein, dass das Bewusstsein in der Lage ist, seine eigene Heilung zu unterstützen.

In der TPA nehmen wir an, dass dieses Bewusstsein tiefer weiter und offener ist als unsere Person. Es ist ein innerer Zeuge, der auf unsere Entwicklung achtet und sie unterstützt. Wenn wir den Mut haben, uns dieser Kraft anzuvertrauen, aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte. Das fordert uns zu mehr Offenheit, Freiheit und Flexibilität auf. Dadurch wird unser Weltbild immer wieder in Frage gestellt, aber nicht durch intellektuelle Überlegungen, sondern durch unsere erlebte Einsicht. Das führt zu einschneidenden Lebensveränderungen und zum Wandel unserer Wertmaßstäbe. Ziel ist die Verantwortung dem Selbst, der inneren Führung gegenüber, in der TPA „Innere Weisheit“ genannt.

In der TPA werden beide Dimensionen des Selbst als gleichwertig angesehen - die personale und die transpersonale, denn beide liegen in unserer menschlichen Natur.

Die innere Weisheit oder das Selbst in einem transpersonalen Sinn schlummert in den tiefsten Tiefen unseres Wesens und wartet auf seine Erweckung. Es gibt eine schöpferische Urkraft, die eine Transformation in Gang setzt und uns mit diesem Kern unserer Existenz verbindet. In der christlichen Tradition wird diese Kraft, die alles durchdringt, Hl. Geist genannt, in

östlichen Traditionen Chi, Qi oder Kundalini. Sie ist mit ihrer Weisheit die treibende Energie hinter all unserem Wirken. Frei von persönlichen Spannungen, Problemen und Ängsten verbindet sie uns mit unserem Zentrum, das nicht mit emotionalen Traumata und Konditionierungen der Psyche belastet ist. Ursprünglicher und grundlegender als unsere Person, geht es über unsere Individualität hinaus, überschreitet Raum- und Zeitgrenzen.

In tiefen Meditationszuständen können wir in den sicheren Grund des Selbst eintauchen. Distanziert von dem Wirbel, der uns sonst gefangen hält, erleben wir Ruhe und Zeitlosigkeit. Es erschließt sich ein weiter Raum des Gewahrseins, der in schöpferischer Distanz steht zu unserer persönlichen Seele, unserem Körper, unseren Gedanken und Gefühlen. Wir erleben in kurzen Augenblicken „innerer Erleuchtung“, wie sich tiefe Entspannung mit heller Wachheit verbindet. Dieser klare und direkte Einblick in eine tiefere Schicht der Wirklichkeit taucht aus der eigenen Wesenstiefe auf und durchbricht die Grenzen unseres herkömmlichen Bewusstseins. Wir kommen mit einem Zustand in Kontakt, der immer ist, dessen wir uns aber normalerweise nicht bewusst sind.

Man kann die Welt von einer Vielzahl von Bewusstseinszuständen her betrachten, unter anderem vom gewöhnlichen Wachzustand, vom Traumzustand und von verschiedenen kontemplativen Zuständen aus. In der TPA wird das Eintreten in andere Bewusstseinszustände benützt, um Einblicke in bedeutsame und wichtige Dimensionen unseres Menschseins zu erlangen. Es sind Erfahrungen, die das rein materialistische Verständnis und die Konzepte der empirischen Welt übersteigen. Die Grenzen des Körpers und des Ichs werden transzendiert, dabei dehnt sich die Wahrnehmung der persönlichen Identität aus, Elemente der Außenwelt und andere Dimensionen der Wirklichkeit werden miteinbezogen: z.B. überpersönliche Erinnerungen, das Nachempfinden möglicher früherer Leben, plötzliche Einsichten in das historische und kulturelle Erbe der Menschheit, mythologische Urbilder, Gotteserfahrungen, das Erleben eines Einheitsbewusstseins.

Die Beschäftigung mit den grundlegenden Fragen des Menschseins ist in der TPA nicht eine philosophische, sondern es werden verschiedene Praktiken angewandt, die vom normalen Wachbewusstsein abweichende Bewusstseinszustände induzieren. Dabei geht es nicht um die Betonung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände, auch nicht darum viele spektakuläre Erfahrungen zu sammeln, sondern um die Erkenntnis, dass unsere enge Sicht der Wirklichkeit nur einen kleinen Ausschnitt möglicher Sichtweisen darstellt, dass mehrere Ebenen der Wirklichkeit gleichzeitig existieren. Das relativiert unser Weltbild.

In spirituellen Traditionen und in manchen Kulturen ist es ganz selbstverständlich, dass außergewöhnliche Bewusstseinszustände ein wichtiges Mittel sind, um etwas über die verborgenen Aspekte der Welt zu erfahren. Dieses Wissen nennt man esoterisch (d.h. geheim), weil diese Dimensionen der menschlichen Existenz nicht intellektuell begreifbar sind. Der Zugang bleibt verschlossen, solange wir die Verbindung zu anderen Seinsdimensionen nicht durch das eigene Erleben nachvollziehen.

Im Gegensatz dazu stehen institutionalisierte Religionen. Bei ihnen besteht oft die Gefahr, dass Gott auf ein bestimmtes archetypisches Bild festgelegt wird. Es vereint die Menschen eines bestimmten Glaubens, trennt sie aber von denen, die sich für eine andere Deutung des Göttlichen entschieden haben. Angehörige von Religionsgemeinschaften dürfen sich meist nicht auf direkte Erfahrungen berufen. Es ist daher nicht erstaunlich, wenn aus dieser Sichtweise veränderte Bewusstseinszustände als bedrohlich erlebt werden. Wenn man das Göttliche in persönlichen Erfahrungen als den Ursprung aller kulturspezifischen Formen erkennt, widerspricht das der Doktrin. So sah sich die katholische Kirche oft in Konkurrenz

zu den praktizierenden Mystikern, die sich außerhalb der kirchlichen Strukturen bewegten. Das erschwerte natürlich den Aufbau einer Tradition, in der persönliche spirituelle Erfahrungen weitergegeben werden. Durch den Siegeszug der Naturwissenschaften und des von ihnen vertretenen Weltbildes wurden religiös spirituelle Themen immer weniger beachtet. Die östlichen Philosophien und meditativen Disziplinen haben sich in einer langen Tradition mit bewusstseinsveränderten Zuständen beschäftigt, ihre Lehren sind noch lebendig. Sie liefern detaillierte Berichte über bedeutsame und wichtige Dimensionen der menschlichen Existenz und verfügen über systematische Methoden, um derartigen Erfahrungen Dauer zu verleihen.

Die TPA lehnt sich in ihrer Begrifflichkeit an das Yoga an und nennt die transformierende, spirituelle Kraft Kundalini. Dieses Wort wird als Metapher benutzt. Es ist ein Versuch, überwältigende und unfassbare Erfahrungen zu erklären, die uns in unserer spirituellen Entwicklung immer wieder begegnen. Yoga ist wie alle mystischen Richtungen eine spirituelle Praxis, die ermöglicht, dass man sie mit anderen Glaubensrichtungen verbindet. Spirituelle Traditionen bieten verschiedene Praktiken an und geben genaue Anleitungen, mit welchen Methoden man transpersönliche Erlebnisse fördern kann. Jahrhundertlang sind diese Erfahrungen und die Seinsbereiche, die sie erschließen, gesammelt und in ihren Lehren überliefert worden. Die Praktik selbst wird nur als Floß gesehen, um an das andere Ufer zu gelangen. Daher erübrigt sich bei diesen Wegen die gegenseitige Ausgrenzung. Alle Weltreligionen haben eine spirituelle Tradition, die auf einen individuellen Erfahrungsweg führt.

<i>Islam</i>	<i>Sufismus</i>
<i>Christentum</i>	<i>Mystik</i>
<i>Judentum</i>	<i>Kabbalistik</i>
<i>Hinduismus</i>	<i>Yoga</i>
<i>Buddhismus</i>	<i>Zen, Tibetischer Buddhismus</i>

Auf einem spirituellen Weg sind Erkenntnisse vor allem durch den subjektiven Erfahrungshintergrund geprägt. Menschen, die dem Göttlichen begegnet sind, wissen dass es für die Tiefe ihrer Erfahrung nur unterschiedliche Begriffe gibt, wie das Absolute, Gott, Tao, Nirwana..... Bei aller Verschiedenheit der Wege ist allen diesen Traditionen die *Philosophia perennis* gemeinsam: da es keine absoluten Grenzen zwischen der individuellen Psyche, irgendeinem Teil der Schöpfung und dem kosmisch schöpferischen Prinzip selbst gibt, ist jeder von uns letztendlich mit dem göttlichen Ursprung identisch.

Das himmlische Königreich liegt in euch (Christentum)
Gott weilt in dir als du (Yoga)
Schaue nach innen, du bist der Buddha (Buddhismus)
Wer sich selbst kennt, kennt seinen Gott (Islam)

Wir leben in einer Zeit, in der das Interesse an Spiritualität und Bewusstseinsforschung in einer breiteren Gesellschaftsschicht erwacht. Alte spirituelle Praktiken wie Meditation, Trancemusik, spezielle Atemtechniken werden in Selbsterfahrungs- und Psychotherapiemethoden eingebaut. Welche Methoden und Erklärungsmodelle für einen westlichen Menschen, der sich in der Komplexität des modernen Lebens zurechtfinden muss, zugänglich, praktikabel und in den Alltag integrierbar sind, damit beschäftigen sich transpersonale Psychologen und Psychotherapeuten (wie z.B. S. Walch, Stan Grof, Ken Wilber, C.G. Jung, R. Assagioli u.a.).

Sowohl in der Gestalttherapie als auch in der TPA unterstützt das Atmen seelische Prozesse. In der Gestalttherapie wird auf den freien Fluss des Atems geachtet, denn wenn wir die Atmung blockieren und unterdrücken, halten wir Gefühle und Impulse zurück. Gefühle aber bewegen etwas in unserem Körper, sie sind ein energetisches Geschehen, das sich in fließender Lebensenergie ausdrückt. Wird der Atem tiefer und durchlässiger, werden körperliche und psychische Widerstände abgebaut und damit gehemmte und unterdrückte Gefühle an die Oberfläche gebracht. Die Lebensenergie kann wieder frei im Körper zirkulieren.

Es gibt aber auch eine Heilung, die über das persönliche Verständnis hinausgeht, ein Heilpotenzial, das jeder in seiner Tiefe trägt, das an etwas Größeres angeschlossen ist - an die spirituelle Dimension. Durch das Atmen verbinden und verbünden wir uns mit dieser Kraft, von der wir annehmen, dass sie zum Guten jedes einzelnen und des Gesamten zusammenwirkt.

In der TPA wird die Technik des Holotropen Atmens nach Stan Grof verwendet. Eine Kombination von Musik und Atmung, die uns hilft, festgefahrene Strukturen unseres Bewusstseins zu erweitern, um uns für neue Erlebnisinhalte zu öffnen. Vertiefte und beschleunigte Atmung, speziell ausgewählte Musik und der geschützte und fördernde Rahmen einer Gruppe erleichtern uns den Zugang zu anderen Bewusstseinssebenen und erweitern unser Ich-Bewusstsein. So werden uns tiefliegende Aspekte unserer Seele erschlossen, die über die gewohnte Sichtweise hinausführen.

Tiefsitzende emotionale Probleme effizient zu lösen ist Aufgabe der Psychotherapie.

In der TPA wird daher das Personale nicht vernachlässigt, sondern durch die Erkenntnis erweitert, dass wir an ein größeres Ganzes angeschlossen sind. Ein Erleben anzunehmen, bewusst in es hineinzugehen, die Sinnhaftigkeit zu erkennen und es dann in einem Zustand, in dem man sich innerlich ruhig und verankert erlebt, auch wieder gehen zu lassen, darum geht es in der TPA!

In meditativen Traditionen wird der stete Wechsel aller Erscheinungen, ihr Auftauchen und ihr Verschwinden nur beobachtet. Menschen, die eine starke Sehnsucht nach absoluter Harmonie und regressiver Verschmelzung haben, sind gefährdet, an dieser Sehnsucht hängen-zubleiben und ihre Meditationspraxis dazu zu benutzen, um sich den Anforderungen des Alltags nicht zu stellen. Sie haben Angst davor Unterschiede zuzulassen, sich ihrer Eigenständigkeit und Andersartigkeit bewusst zu werden oder auch zu erkennen, dass sie andere Seiten haben als die, die in ihr Selbstkonzept passen. Aus Angst vor ihren Schattenaspekten versuchen sie, Aggression, Konkurrenz, Neid und Ressentiments zu verleugnen und diese als „Ego“ zu bezeichnen, das man möglichst schnell ausmerzen muss. Eine spirituelle Entwicklung ist aber dadurch gekennzeichnet, dass man mehr zulassen kann, eine umfassendere und akzeptierendere Hinwendung zur Vielfalt der Erscheinungsformen alles Lebendigen hat, also auch gegenüber negativ bewerteten Verhaltensweisen und Einstellungen. Man wird weniger überheblich und abwertend dem „Ego“ gegenüber, das in der TPA als Blockade im Sinne einer Schutzfunktion gesehen wird. Es ist die begrenzte Seite unseres Ichs, die klammert und festhält, weil das Vertrauen in die Selbstentwicklung fehlt. Das Ego soll transformiert werden, damit seine Kräfte frei in den Dienst des Selbst gestellt werden können.

Eine Auseinandersetzung auf der persönlichen Ebene ist immer wieder notwendig, da die transpersonale Entwicklung von einer individuellen nicht zu trennen ist. In der personalen

Psychotherapie geht es in erster Linie darum, das seelische Potenzial eines Menschen zu fördern und ihm bei der Bewältigung innerer Konflikte beizustehen. Die TPA beschäftigt sich auch mit metaphysischen Lebensfragen wie: Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was bedeutet mein Schicksal für mich? Haben Krisen und schwere Krankheiten einen Sinn? Was bedeutet der Tod? Was ist mein tiefstes innerstes Selbst jenseits von Gefühlen und Gedanken, von meinen Rollen als Mutter, Tochter, Pädagogin, Psychotherapeutin?

Wer bist du?

Eine Frau lag im Koma. Plötzlich hatte sie das Gefühl, sie käme in den Himmel und stände vor dem Richterstuhl.

„Wer bist du?“ fragte eine Stimme.

„Ich bin die Frau des Bürgermeisters“, erwiderte sie.

„Ich habe nicht gefragt, wessen Ehefrau du bist, sondern wer du bist.“

„Ich bin die Mutter von vier Kindern.“

„Ich habe nicht gefragt, wessen Mutter du bist, sondern wer du bist.“

„Ich bin eine Lehrerin.“

„Ich habe nicht nach deinem Beruf gefragt, sondern wer du bist.“

Und so ging es weiter. Alles, was sie erwiderte, schien keine befriedigende Antwort auf die Frage zu sein: „Wer bist du?“

„Ich bin eine Christin.“

„Ich fragte nicht, welcher Religion du angehörst, sondern wer du bist.“

„Ich bin die, die jeden Tag in die Kirche ging und immer den Armen und Hilfsbedürftigen half.“

„Ich fragte nicht, was du tatest, sondern wer du bist.“

Offensichtlich bestand sie die Prüfung nicht, denn sie wurde zurück auf die Erde geschickt. Als sie wieder gesund war, beschloss sie, herauszufinden, wer sie war. Und darin lag der ganze Unterschied.

(Anthony de Mello - Weisheitsgeschichten)

erschieden im ÖATP-Newsletter 2002

Anna Maurer

Riemergasse 11/7

A-1010 Wien

Email: anna.maurera@chello.at

www.annamaurer.at