



Kurt Perai

Die Transpersonale Psychotherapie: Eine Brücke zwischen Selbsterfahrung und Spiritualität?

Um diese Frage diskutieren zu können, möchte ich vorerst das Modell von Ken Wilber "Die drei Augen der Erkenntnis" vorstellen. Dieses Modell kann helfen, die Zusammenhänge oder auch Nichtzusammenhänge zwischen Psychotherapie oder Selbsterfahrung und Spiritualität zu ergründen.

1. Die drei Augen der Erkenntnis oder die große Kette des Seins

Ken Wilber hat in seinem Buch "Die drei Augen der Erkenntnis" einen sehr wertvollen Beitrag zur Veranschaulichung der Erkenntnisebenen oder der Bewußtseinsprozesse geleistet. Nach Bonaventura, einem christlichen Mystiker, verfügt der Mensch über mindestens drei Weisen, Erkenntnis zu erlangen und nennt sie die "drei Augen der Erkenntnis": das *Auge des Fleisches*, mit dem wir die äußere Welt des Raumes, der Zeit und der Dinge wahrnehmen; das *Auge der Vernunft*, das uns Zugang zur Philosophie, zur Logik und zum Geist selbst verschafft; und das *Auge der Kontemplation*, das uns zur Erkenntnis transzendenter Wirklichkeiten erhebt. Jedoch sind die drei Augen der Erkenntnis, wie Ken Wilber dies in seinem Buch "Naturwissenschaft und Religion" beschreibt, nur eine vereinfachte Version der universellen Großen Kette des Seins. Wenn man die Große Kette z.B. in fünf Ebenen untergliedert (Stoff, Körper, Geist, Seele und GEIST), dann stehen dem Menschen fünf Augen zur Verfügung (stoffliche Wahrnehmung, körperliche Emotion, geistige Ideen, die archetypische Erkenntnis der Seele und spirituelle Gnosis). Wenn man die Große Kette oder Verschachtelung in zwölf Ebenen untergliedert, dann ergeben sich zwölf Augen oder zwölf Ebenen der Gewährwerdung und Erkenntnis. Einfachheitshalber betrachten wir zuerst die drei Augen der Erkenntnis, da sie die wichtigsten Ebenen beinhalten, verzichten aber vorübergehend auf eine genauere Untergliederung.

Das *Auge des Fleisches* kann auch als das empirische Auge oder das empirische Erkennen bezeichnet werden. Hierbei ist die Sinneserfahrung gemeint. Wenn wir wissen wollen, ob es regnet, so müssen wir entweder hinausgehen und es sehen oder auf der Haut spüren usw. Der Positivismus hat sich auf diese Art der Erkenntnis beschränkt, nur sie akzeptiert und ist damit fehlgegangen bzw. hat sich dadurch rigoros eingeschränkt. Man muß hier genau mit der Bedeutung der Worte umgehen: wenn z.B. der Empirist Locke zum Schluß kommt, daß alle Erkenntnis erfahrungsbezogen sei, dann meint er damit, alle geistige Erkenntnis sei zunächst in den fünf Sinnen. Wenn beispielsweise Buddhisten sagen: "Meditation ist erfahrungsbezogen", so meinen sie nicht dasselbe wie Locke; sie verwenden den Begriff "Erfahrung" im Sinne von "unmittelbar bewußt, nicht durch Formen oder Symbole vermittelt".

Das *Auge der Vernunft* oder das Auge des Geistes hat Anteil an der Welt der Vorstellungen, Bilder, der Logik, der Begriffe und der Analyse. Der geistige Bereich schließt die Welt der Sinne mit ein, geht aber über sie hinaus. Das Auge des Geistes erhebt sich über das Auge der Sinne, obwohl es dieses nicht ausschließt. Nicht unmittelbar vorhandene Sinnesobjekte kann es sich bildhaft vergegenwärtigen und so das Eingesperrtsein des Fleisches in der vorhandenen Welt transzendieren. Im Bereich der Logik oder Analyse kann es vorgestellte Objekte "theoretisch" manipulieren und so tatsächliche Bewegungsabläufe transzendieren, und schließlich kann es durch Willensakte impulsiv-triebhaft Vorgänge aufschieben und so das animalische transzendieren.

Das Auge des Geistes erhält einen Großteil seiner Basisinformationen vom Auge der Sinne, jedoch ist die sinnliche Erfahrung durch die Geistestätigkeit konstruiert. Schuhmacher (1979) sagt dazu: "...Wir vermögen mittels der aus dem Verstand kommenden Erleuchtung Dinge zu sehen, die für unsere körperlichen Sinne nicht sichtbar sind... Die Wahrheit von Vorstellungen läßt sich nicht mit den Sinnen erfassen...". Als Beispiele dazu könnte man die Mathematik, die Imagination, das begriffliche Verstehen, die psychologische Einsicht, die Kreativität anführen. All das "sehen" wir mit dem Auge des Geistes.

Das *Auge der Kontemplation* transzendiert wiederum das Auge der Vernunft. Wenn wir das Auge der Vernunft transempirisch nennen, so ist das Auge der Kontemplation transrational, translogisch und transmental. Schuon (1975), in Ken Wilber (1988) zitiert, meint dazu: "Diese Transzendenz resultiert aus der "übernatürlich-natürlichen" Funktion [der Gnosis], nämlich der Kontemplation des Unveränderlichen, des Selbst, der Realität, Bewußtsein und Glückseligkeit ist. Die Suche der Philosophen hat daher mit jener der Kontemplativen nichts gemein, denn ihr Grundprinzip der völligen verbalen Entsprechung steht im Gegensatz zu jeder befreienden Endgültigkeit, zu jedem Transzendieren der sprachlichen Ebene."

Man merkt an der Schwierigkeit, die hier in Bezug auf die Ausdrucksmöglichkeit und die Wahl der Worte zutage tritt, daß wir einen Bereich betreten haben, in dem die Sprache, die für oder in der Verstandesebene entwickelt wurde, vage oder paradox wird und nicht mehr ausreicht. Was bedeutet "Glückseligkeit", wie kann man sich da verständigen, gibt es zwischen den Glückseligen eine Kommunikationsform? Spricht man vom Auge der Vernunft aus über die kontemplative Ebene oder will man jemandem, der an dieser Ebene im Augenblick nicht teilhat, etwas vermitteln, so ist man gezwungen, sich paradox, bildhaft auszudrücken und trifft es doch nie ganz. Man kann es auch nicht treffen, wenn der Kommunikationspartner diese Erkenntnis nicht oder noch nicht teilen kann. Und das hängt eben nicht nur von der Ausdrucksmöglichkeit der Sprache ab.

Ein transzendentes oder umfassendes Paradigma muß aber ohne Einschränkung auf das Auge des Fleisches, auf das Auge des Geistes und auch auf das Auge der Kontemplation bauen. Es wäre damit in der Lage, das Grobstoffliche, das Feinstoffliche und das Kausale zu nutzen und zu integrieren. Trifft man eine Zuteilung, so kann man sagen, daß die empirischen-analytischen Wissenschaften zum Auge des Fleisches, die phänomenologische Philosophie und die Psychologie zum Auge des Geistes und Religion und Meditation zum Auge der Kontemplation gehören. Ein neues und integrales, transzendentes Paradigma wäre also letztlich und idealerweise die Synthese von Empirismus, Rationalismus und Transzendentalismus.

Vorerst müssen wir jedoch noch zu klären versuchen, wie man auf allen drei Ebenen die **Erkenntnisse verifizieren** könnte. Der Anspruch unter Menschen ist ja der, daß wir das nachvollziehen können, was andere uns vermitteln wollen. Dies ist auch der Anspruch der

westlichen Wissenschaft, und sie hat einige Methoden der Verifikation oder Falsifikation entwickelt. Das, was hier versucht werden soll, geht aber über diesen, von der Wissenschaft mit dem Newton-Cartesianischen Weltbild hinaus. Ken Wilber (1988) geht den Mechanismen der gegenseitigen Überprüfbarkeit und damit der Verständigung zwischen Menschen ohne große Irrtümer auf den Grund und stellt drei Komponenten zusammen, die in allen drei Ebenen der Erkenntnisgewinnung eine Möglichkeit der Verifikation möglich machen.

1. Injunktion

Hierunter werden instrumentelle Anweisungen verstanden, die je nach der Art des Erkenntnisvorganges komplexer oder einfach sind, in der Form: "Wenn man etwas Bestimmtes wissen oder erkennen will, muß man dies oder jenes tun". Hier handelt es sich also um Handlungsanweisungen, die auf der sinnlichen Ebene lauten könnten: "Wenn du nicht glaubst, daß ein doppelt so schwerer Gegenstand nicht noch einmal so schnell von irgendwo herunterfällt, dann mußt du zwei Gegenstände der gleichen Form nehmen, die aber ungleich schwer sind, die gleiche Oberflächenbeschaffenheit besitzen und diese Gegenstände von einem Turm herunterfallen lassen und die Zeit stoppen wie lange sie brauchen um auf die Erde zu fallen" usw. Wir sehen, daß hier schon Logik dabei sein muß, um das zu überprüfen, was man auf sinnlicher Ebene erfahren kann, d.h. mit der rein sinnlichen Ebene kommen wir nicht mehr aus. Gedächtnisleistungen müssen schon hinzutreten, um solche Logik aufzustellen. Wenn dann dieser Mensch dies getan hat, so kommt er/sie zu seiner/ihrer "Erleuchtung" bzw. Erkenntnis und wir zur zweiten Grundkomponente, die

2. Illumination

Darunter ist das wahrnehmende Sehen mit jenem spezifischen Auge der Erkenntnis gemeint, das durch die Injunktion aktiviert wurde. Ich erkenne oder es leuchtet mir ein. Teile ich das mit anderen, dann führt dies zur dritten Komponente des Erkennens, der

3. Konfirmation

Sie ist das gemeinschaftlich geteilte wahrnehmende Sehen derer, die dasselbe Auge benutzen. Wird diese Wahrnehmung von anderen bejaht, dann kommt es zu einem gemeinschaftlichen oder konsensuellen Beweis wahrheitsgemäßen Sehens.

Weigert sich jemand der Injunktion zu entsprechen, zum Beispiel er lernt nicht Mathematik, um ein bestimmtes Phänomen der Physik zu verstehen, so kann den weiteren Komponenten der Erkenntnis nicht entsprochen werden. Die Kirchenmänner, die sich weigerten in Galileis Fernrohr zu blicken, waren in ihrer fleischlichen Erkenntnisfähigkeit inadäquat, und daher kann man ihre Meinung in diesem Bereich vernachlässigen. Oder weigert man sich, einige Anstrengungen auf sich zu nehmen um in einen meditativen Zustand zu kommen und in ihm zu "schauen", so sind Aussagen über größere Zusammenhänge oder das Ganze, das Unveränderliche ebenfalls nicht zulässig. Wir sehen, daß wir im transzendenten Bereich auf genau dieselbe Weise zu Erkenntnissen kommen. Die Grundkomponenten sind ebenfalls Injunktion, Illumination und Konfirmation. Im Zen z.B. entsprechen diesen Grundkomponenten Zazen, Satori und Bestätigung durch den Meister. Ohne diese drei Komponenten gibt es im Grunde keine transzendente Erkenntnis. Man praktiziert zunächst einmal Meditation, Zazen, Mantra-Rezitation, Japa, Gebet und so weiter. Ist das Auge der Kontemplation genügend geschult, beginnt die Illumination d.h. die innere Schau; die Schau des Wesens. Diese Erleuchtung muß aber dann am Urteil anderer Menschen oder, was noch wichtiger ist, dem Lehrer oder Guru präsentiert und zur Überprüfung anheimgestellt werden.

Der Beweis im transzendenten Bereich ist aber letztlich ein Gottesbeweis oder ein Beweis der Buddhanatur oder des Tao oder der Alleinheit - er ist aber weder ein empirischer noch ein rational-philosophischer Beweis, sondern ein kontemplativer. Er läßt sich auch nur mit den Injunktionen dieses Bereiches erreichen. Augustinus hat gesagt, unser ganzes Geschäft im Leben sei es, das Auge des Herzens, mit dem man Gott schauen kann, wieder gesund zu machen. Dieser Gesundungsprozeß ist die Schulung des kontemplativen Auges, und dadurch wird man bereit für die "erlösende Wahrheit".

2. Psychotherapie und die drei Augen der Erkenntnis

Es stellt sich nun die Frage, wie diese drei Ebenen der Erkenntnisgewinnung in der Psychotherapie oder Selbsterfahrung zum Tragen kommen.

Die Aufgabe der Psychotherapie ist es in erster Linie, Menschen zu helfen, die am Leben leiden und selbst nicht mehr weiterkommen. Hinter den Symptomen, die von einem "unterschwelligem Nichtzufriedensein mit dem Leben" bis zu manifesten "Krankheiten" oder z.B. "Selbst-Mord-Versuchen" reichen können, liegen zumeist Angst- und Minderwertigkeitsgefühle, ein fehlendes Vertrauen zu sich selbst und zur Welt. Ereignisse im Laufe des Lebens spielen oft mit, aber auch innere Weigerungen, die eigene Entwicklung voranschreiten zu lassen. Die Antwort der Psychotherapie ist vor allem Zu-Wendung. Durch wertschätzendes Verstehen, aktives, ganzheitliches "Sich-Einschwingen" und Interventionen wird der Klient oder Patient ermutigt, schmerzliche Erfahrungen zuzulassen, abgespaltene Gefühle auszudrücken und Lebensfreude neu zu entdecken. Die Energie, die in den Symptomen oder der Krankheit (Krise) gebunden ist wird wieder frei für neue Ausdrucksmöglichkeiten. Die Psychotherapie soll aber nur als eine Hilfe auf Zeit verstanden werden, um in die Dynamik der Lebensentwicklung zurückzukehren.

Nachdem durch die dritte Ebene der Erkenntnismöglichkeit das Thema Spiritualität hereingebracht wurde, ist es an dieser Stelle wichtig, die Grenzen zwischen Psychotherapie und Spiritualität zu betrachten. Sylvester Walch schreibt: "Spiritualität ist in Gegenüberstellung zur Psychotherapie ein lebenslanger Weg der Bewußtseinserweiterung bzw. -vertiefung, um dem Geheimnis des Lebens - wo kommen wir her, wo gehen wir hin - unserer innersten Existenz oder Gott auf die Spur zu kommen. Weitere Anstöße zur spirituellen Suche sind, die größeren Zusammenhänge seines eigenen Lebens zu verstehen und in Zufriedenheit, Gelassenheit und Liebe zu leben. Die schon angedeutete spirituelle Praxis hat zum Ziel, den allmählichen Abbau egoistischer Bedürfnisse zu begünstigen und zu einem Tiefenbewußtsein bzw. Einheitsbewußtsein zu führen, in dem alle Spaltung und Trennung sich erübrigt und wir die innere Verbundenheit mit allen Menschen und dem Kosmos als Ganzem direkt vollziehen. Hierbei legen uns Mystiker aber ans Herz, daß wir uns darauf nur vorbereiten können. Die Selbstverwirklichung ist erst durch Gnade möglich. Wir sehen, daß Bereiche, die in diesem kurzen Diskurs angeschnitten wurden, auch in der Psychotherapie Relevanz haben. Als Beispiel sei hier die Frage nach dem Sinn des Lebens angeführt. Oft löst eine Sinnkrise andere, bisher schwelende Krisen aus. Daher ist es oft von großem Nutzen, wenn in der Psychotherapie das Verständnis für kontemplative oder transpersonale Erfahrungen offen ist.

Jedoch findet die Therapie immer im Kontext der Ego-Existenz statt, das heißt es geht immer um Ego-Erfüllung. Wer in Therapie geht, strebt Erfüllung an: ein größeres Selbstwertgefühl, mehr Expressivität, einen größeren Handlungsspielraum, ein befriedigenderes Sexualleben, er

will angstfreier, stressfreier, glücklicher, eben erfüllter sein. Im spirituellen Prozeß wird deutlich, daß solcherart Erfüllung letztlich unmöglich oder nur kurzfristig möglich ist und dann die Lebenszusammenhänge sich wieder ändern, die nächsten Anforderungen für die nächsten Entwicklungsschritte auftreten. Es wird somit deutlich, daß die einzig mögliche Form andauernder Erfüllung in der Transzendierung dieser konventionellen Erfüllungswelt liegt. Daß jedes Begehren letztlich eine Fixierung darstellt, die wieder aufgelöst werden muß, wenn man mit der höchsten Kraft, dem höchsten Glück vereint sein will. Diese Fixierungen können aber nicht durch Unterdrücken (z.B. Asketismus) aufgelöst werden, sondern nur durch natürliches Überflüssig-Werden. Das Leiden an der konventionellen Welt oder die Sehnsucht nach Transzendierung wird so stark, daß das Interesse an konventioneller Erfüllung nach und nach verschwindet und nur noch der Wunsch nach der Vereinigung mit der höchsten Energie das Leben bestimmt. Dies ist der spirituelle Prozeß.

Die in der Transpersonalen Psychotherapie möglichen Erfahrungen sind somit präpersonal, personal und transpersonal. Diese Mischung ist oft kompliziert und eine Begleitung ist daher sehr ratsam. Der spirituelle Prozeß hingegen kann in der transpersonalen Arbeit erscheinen, sichtbar werden, oder die Sehnsucht danach kann geweckt werden, aber es ist nicht der spirituelle Prozeß und es soll auch nicht vorgegaukelt werden, daß dieser spirituelle Weg im Streifen des Transpersonalen gegangen werden kann. Die Transpersonale Therapie bemüht sich jedoch, diese Dimension des Menschseins mit der gleichen Würde zu betrachten, wie auch alle anderen Bereiche des menschlichen Seins.

erschienen im ÖATP-Newsletter 2000

Dr. Kurt Perai
Oberjährling 20
A-8505 St. Nikolai im Sausal
E-Mail: san.anton.perai@aon.at
www.sananton.at