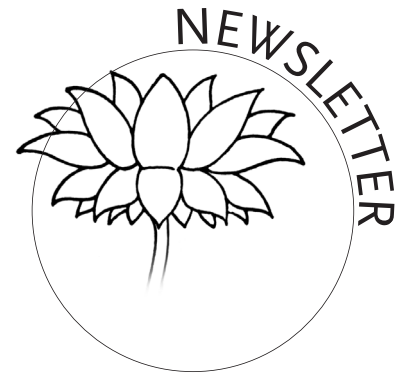


Österreichischer Arbeitskreis für
**TRANSPERSONALE PSYCHOLOGIE
UND PSYCHOTHERAPIE**



Aus dem Inhalt:

Interviewreihe

Dr. phil. Sylvester Walch 5 | Dr. Peter Schellenbaum 7 |
Univ. Prof. Dr. med. Peter Riedl 8 | Ph. D. Bonnie Greenwell
9 | Gabrielle St. Clair 12 | Hon. Prof. Dr. Karl F. Stifter 14 |
Dr. phil. Leo Prothmann 15 | Anna Maurer 16 |
Mag. Andy D. Chicken 18 | Monsignore Johann Koller 19 |
Georg Schmetzing 21

Fachbeiträge

BARBARA KNITTEL Liebe und Mitgefühl.
Das *Und* in der Liebe 22
ALOIS MICHELS Liebe, Mitgefühl und Altruismus in der
Tradition des buddhistischen Mahayana-Fahrzeugs 26

Heiteres, Erbauliches, Nachdenkliches 34

Buchbesprechungen

Die verlorene Kunst des Mitgefühls, Lorne Ladner 36

Kompaktcurriculum

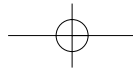
Transpersonale Psychologie, Transpersonale Psychotherapie
und Holotropes Atmen 37

Seminarankündigungen 41

Veranstaltungshinweise 51

Informationen zum Arbeitskreis 52

Ausgabe 2007/08

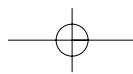
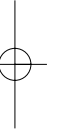
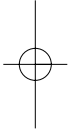


Immer ist das
Wichtigste die Stunde die gegenwärtige.

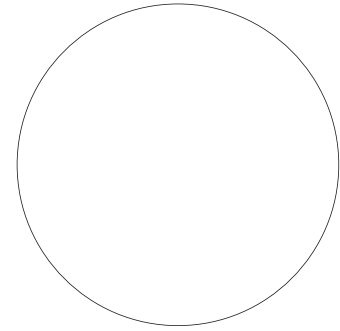
Immer ist der
Wichtigste Mensch der,
Der dir gerade gegenübersteht.

Immer ist die
Wichtigste Tat die Liebe.

Meister Eckhart



EDITORIAL



Liebe Leserinnen und Leser!

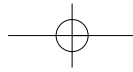
›Von Herz zu Herz‹ ist das Thema der 4. Tagung des Österreichischen Arbeitskreises für Transpersonale Psychotherapie im Frühling 2007. Die Konzeption dieses Newsletters war von vornherein auf die Tagung ausgerichtet. Er wird zeitgleich mit der Tagung erscheinen, und versteht sich in gewisser Weise als eine Art ›Begleitheft‹ zur Tagung.

Im Rahmen der Tagungsvorbereitung entstand die Idee, eine Interview-Reihe mit den ReferentInnen der Tagung zu veröffentlichen. Während es in den Vorträgen der Tagung ja stets um Inhalte und Hintergründe zum Hauptthema gehen wird, die aus den jeweils unterschiedlichen Perspektiven dargelegt werden, soll mit der Interview-Reihe versucht werden, die ReferentInnen auch von ihrer persönlichen Seite her ein wenig ›greifbar‹ werden zu lassen. Es soll also ganz im Sinne des Tagungsthemas die ›Begegnung‹ mit ihnen auf einer anderen, persönlicheren Ebene, vervollständigt werden. Für die Ermöglichung dieses persönlichen Zugangs möchte ich mich bei allen ReferentInnen, InterviewerInnen und MitgestalterInnen sehr herzlich bedanken.

Zwei Beiträge beziehen sich dann ergänzend auf das Tagungsthema. Mit dem Symbol des Prismas und seinen vielfältigen Lichtspiegelungen vergleicht Barbara Knittel die Liebe, und lässt deutlich werden, dass wir mit unserer dualistischen Wahrnehmung, und erst recht mit unserer Sprache, das Phänomen der Liebe genauso wenig unzerlegt wahrnehmen können wie das Licht.

Alois Michels' Beitrag über Liebe, Mitgefühl und Altruismus im Verständnis des Mahayana-Buddhismus zeigt auf, wie sehr neben individuellen auch kulturelle Menschheitserfahrungen und Prägungen die Sicht über die Liebe bestimmen, und welche Potenziale nicht nur in einem interpersonellen, sondern auch in einem interkulturellen Dialog begründet sein können.

Maryam Khorassani-Michels und Alois Michels
öATP-Regionalgruppe München



Interviews

Die wichtigsten Dinge in unserem Leben sind nichts Außerordentliches oder Großartiges. Es sind jene Momente, in denen wir uns von einem anderen angerührt fühlen.

Jack Kornfield

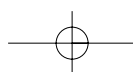
Anna Maurer und Hans Peter Weidinger, die Initiatoren der Tagung ›Von Herz zu Herz‹, haben mit der Tagung etwas Drittes, eine transpersonale Plattform, geschaffen, die uns neue Erfahrungs- und Begegnungsräume bietet. Es wird uns ermöglicht, mit uns selbst, der Liebe in uns und mit den Anderen in Berührung zu kommen und in neue Erfahrungshorizonte einzutauchen.

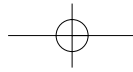
Diese Interview-Reihe gibt uns die Gelegenheit des persönlichen Kontakts zu den jeweiligen Hauptvortragenden der Tagung ›Von Herz zu Herz‹. Sie werden lebendig und greifbar, in ihrem Sein und Denken, in ihrem persönlichen Leben und Lebensweg, in ihrem Handeln und Wirken in der Welt.

Einen besonderen Dank an Anna Maurer für die Idee und Realisation der Interview-Reihe!

Inhaltsverzeichnis der Interviews

1. Dr. Phil. Sylvester Walch
Interviewerin Andrea Brückner
2. Dr. Peter Schellenbaum
Interviewerin Andrea Brückner
3. Univ. Prof. Dr. med. Peter Riedl
Interviewer Christian Rieder
4. Ph. D. Bonnie Greenwell
Interviewerin Maryam Khorassani-Michels
Übersetzung aus dem Englischen ins Deutsche
5. Gabrielle St. Clair
Interviewerin Maryam Khorassani-Michels
6. Hon. Prof. Dr. Karl F. Stifter
Interviewerin Mag. Christina Pieringer
7. Dr. phil. Leo Prothmann
Interviewerin Andrea Brückner
8. Anna Maurer
Interviewerin Andrea Brückner
9. Mag. Andy D. Chicken
Interviewer Christian Rieder
10. Monsignore Johann Koller
Interviewerin Andrea Brückner
11. Georg Schmertzling
Interviewerin Gabriele Olle





1. Interview mit Dr. Phil. Sylvester Walch

Haben Sie ein Lebensmotto?

Zumindest ein angestrebtes. Eines, das ich sicher nicht immer verwirklichen kann. Aber im tiefsten Inneren bin ich bereit, mit diesem Motto zu leben. Und zwar den Ausspruch von Gurumayi ›Alles ist zum Besten‹.

Das heißt für mich, dass ich mich immer wieder, besonders in schwierigen Situationen, frage: was möchte mir diese Schwierigkeit sagen? Dabei ist es natürlich notwendig, einen Schritt zurückzutreten, mich mit dem inneren Selbst zu verbinden und zu spüren, was könnte das für meine Entwicklung, für mein Leben und für meine Perspektive heißen?

Immer dann, wenn ich in der Lage bin, das zu tun, mich auf diese Fragestellungen einzulassen, fühle ich mich innerlich etwas freier, offener, und dem Leben etwas zugewandter.

Sie sind Vortragender bei der Tagung ›Von Herz zu Herz‹ – was fällt Ihnen zu diesem Thema spontan ein?

Ich finde es ein nicht ganz leichtes Thema, weil das Thema Liebe immer wieder missverstanden werden kann. Und gerade in einer Welt, in der so viel Destruktivität herrscht, könnte es sein, dass dieses Thema in den Verdacht gerät, eine heile Welt zu konstruieren. Auf der anderen Seite ist Liebe eine essentielle Kraft, ein warmer Lebensstrom, durch den das Sein des Menschen in die Welt tritt und somit erst möglich macht. Wie wir alle wissen, führt der Mangel an Liebe in der frühesten Kindheit zu erheblichen seelischen Beeinträchtigungen. Ich finde es also sehr wichtig, sich mit der Frage nach dem Wesen der Liebe auseinander zu setzen, auch wenn es vielleicht von manchen ambivalent aufgenommen wird. Ein anderer Punkt ist, dass es natürlich viele Aspekte von Liebe gibt: angefangen bei den Hormonen über durchgreifende innere Gefühlslagen bis hin zu unberechenbaren Affekten. Liebe ist aber nicht nur auf das beschränkt, sondern geht darüber hinaus. Sie ist nicht nur ein Zustand, sondern auch eine Haltung, aber nicht nur zu den Menschen, sondern auch dem Leben gegenüber. Wie ich mich zum Leben verhalte, wie ich in es eintrete, wie ich mich hingebe, wie ich es einschätze und wie ich mich ihm öffne. Insofern sind in diesem Thema viele Aspekte versteckt, die zu erschließen in einer Tagung höchst interessant und berührend sein kann. Ich glaube, wenn es uns gelingt, die Vielfaltigkeit des Themas zu erarbeiten, können die Menschen von dieser Tagung sehr bereichert weggehen. Vielleicht können wir dann auch deutlicher erkennen, dass neben der Destruktivität Liebe eine starke Kraft ist, die zwar Destruktivität nicht verhindern, aber da und dort vielleicht die Fesseln lösen, und damit mehr Lebensqualität und Entwicklung hervorbringen kann.

Sie sind vor allem psychiatrisch und psychotherapeutisch tätig. Hat es in Ihrem Leben ein Ereignis, ein Vorbild oder ein inneres Gefühl gegeben, das Sie zu diesem Weg geführt hat?

Mich hat schon vom späten Kindesalter an beschäftigt: Weshalb wird einer von der Gesellschaft abgelehnt, oder warum wird ein Mensch alkoholsüchtig? Ich habe mich auch mit Obdachlosen auf der Strasse unterhalten. Ich habe mich schon von frühester Zeit an dafür interessiert, was den Menschen im Innersten ausmacht. Und von daher war dieser Entwicklungsweg klar, obwohl ich etliche Hürden zu nehmen hatte. Ich kam aus einfachem Haus, und dort stand zunächst fest, dass ein Kind nicht ins Gymnasium geht. So musste ich einige Schwierigkeiten überwinden und ich habe mich dabei auch von etwas Größerem geführt und getragen gefühlt. Ich glaube, ich habe mir diesen Beruf nicht ausgewählt, sondern er hat mich ausgewählt. Mit der Zeit habe ich dann gelernt, den Beruf voll und ganz in mir aufzunehmen. Und heute kann ich sagen, auch wenn es vielleicht zwischendurch schwierig sein sollte, fühle ich mich glücklich, Menschen auf ihrem Weg begleiten und unterstützen zu dürfen, um mit ihnen zu finden, was sie für ihre Entwicklung und ihr Wachstum brauchen.

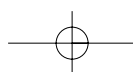
Sie haben das Buch ›Dimensionen der Seele‹ geschrieben, was war darin Ihr Anliegen?

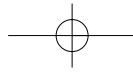
Das größte Anliegen war, das Transpersonale Gedanken gut in die akademische und in die professionelle Psychotherapiewelt zu bringen.

Transpersonal ist ein Begriff, der aussagt, dass wir mehr sind, als wir von vornherein von uns selber annehmen. Also mehr als unser Beruf, mehr als unsere Partnerschaft, mehr als das, was wir zu unserer Identität gehörig sehen. Es gibt Bereiche die uns vielleicht unsichtbar tragen, uns umgeben, zu denen wir, wenn wir die inneren Grenzen öffnen, Zugang finden können. Und dabei treffen wir dann auf eine Welt, die unser Sein tief beleben und innerlich befruchten kann. Durch Erfahrungen in Meditationen, anderen Bewusstseinszuständen, vielleicht auch durch Spaziergänge in der Natur, auch durch Schicksalsschläge, durch Krisen, können wir mit einer Sphäre in uns in Kontakt kommen, die unser Leben bereichern kann. Und die transpersonale Psychologie und Psychotherapie will sich damit beschäftigen. Transpersonal heißt also, dass in uns Potentiale schlummern, die weit über das Personale hinausgehen, und die es zu erschließen gilt, weil sie zu unserem Sein gehören.

Wo, würden Sie heute sagen, haben Sie in Ihrem Leben Liebe erfahren und erfahren Sie diese auch heute noch?

Wenn ich mir diese Frage stelle, denke ich natürlich zuerst an meine Eltern. Meine Mutter, die alles für mich getan hat, damit ich meinen Weg gehen konnte. Ihre Leidenschaft für mich da zu sein, ist für mich Liebe und





Unterstützung. Mein Vater, mit dem ich häufig dissonant war und Schwierigkeiten hatte, hat mir durch seine Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit auch einen Teil gezeigt, den ich mit Liebe verknüpfte. Dann denke ich an meine Großmutter mütterlicherseits. Ihr Blick war liebevoll, durch und durch, ohne etwas zu fordern, ohne Bedingungen zu stellen. Wenn ich an sie denke, spüre ich ihren Arm oder ihre Hände auf meinem Rücken und ein Nicken, einen guten Blick auf mich gerichtet. Natürlich dann auch Menschen, mit denen ich beruflich zu tun hatte, bei denen ich Liebe erlebt habe. Menschen die meinen Weg begleitet haben. Ein Professor z. B., der gesehen hat, dass ich viele Hindernisse im Leben hatte, und der mich sehr unterstützt hat. Auch die Begegnung mit Stanislav Grof, sowie mit meiner spirituellen Lehrerin Gurumayi. Da habe ich immer wieder Liebe im Sinne einer wertschätzenden Atmosphäre erleben dürfen, in der ich mich entwickeln konnte und zwar so, wie es für mich richtig ist, und nicht, wie es jemand anderer von außen wollte.

Und dann, wenn ich an meine Frau denke, mit der ich nun 25 Jahre verheiratet bin. Ich kann sagen, sie hat mir gezeigt, dass sie mich auch mit meinen Schwächen, mit meinen Eigenarten annimmt, ohne mich verändern zu wollen. Und das ist für mich Liebe, neben allem, was wir im Sinne der Partnerliebe oder erotischen Liebe miteinander leben durften. Und – wenn ich an meine Kinder denke, wie viel die mir auch verziehen haben. Liebe ist auch, dass ich in der Lage bin, zu einem anderen Menschen zu sagen: ›Das hat mir nicht gepasst, das war schwierig, aber ich mag dich, was auch immer ist‹.

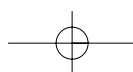
Wenn man es in einem größeren Rahmen sieht, ist Liebe nicht nur auf die Begegnung zwischen Menschen beschränkt. Liebe ist auch eine Haltung dem Leben insgesamt gegenüber. Das kann sich sogar darin zeigen, dass ich über ein Thema nachdenke und mich vertiefe, und mich plötzlich innerlich offen und frei fühle. Oder es können bestimmte Situationen sein: wenn ich mich darauf einlasse, mich hingebende, sie annehme, fühle ich mich getragen, oft verbunden mit einem inneren Strömen, einem Schauer, der mich wohlthuend durchrieselt. In dem Moment empfinde ich Liebe zum Leben, und zu dem was da ist. Oder wenn ich eine Gruppe leite und den Raum betrete, und plötzlich, ohne zunächst Kontakt zu einem einzelnen Menschen zu haben, den gemeinsamen Boden, die gemeinsame Essenz wahrnehme, kann ich sagen, ich glaube, was ich da empfinde, ist so etwas, was man auch mit Liebe beschreiben könnte.

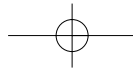


DR. PHIL. SYLVESTER WALCH

Studium der Psychologie, Psychopathologie und Psychiatrie. Approb. Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor und Dozent, Lehrtherapeut, u. a. für Integrative Therapie (FPI), für integrative Gestalttherapie, Gruppendynamik (ÖAGG), Transpersonale Psychotherapie und Holotropes Atmen (certified for holotropic breathwork). Lehrauftrag an verschiedenen Universitäten. Er leitete über viele Jahre eine stationäre psychotherapeutische Einrichtung, verfasste zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten (u. a. Buchautor: *Dimensionen der menschlichen Seele* und *Subjekt, Realität und Realitätbewältigung*), und ist Ehrenvorsitzender des Österreichischen Arbeitskreises für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie (ÖATP).

Das Interview führte Andrea Brückner.





2. Interview mit Dr. Peter Schellenbaum

Was ist Ihr Lebensmotto?

Ich lebe.

Warum?

Weil ich ganz oft in persönlichen Krisen, in Krankheit usw. erlebt habe, dass vieles einfach nicht hält, nicht trägt. Manchmal in Beziehungen, Berufliches, Erfolge, was auch immer. In diesem Wort ›ich lebe‹ ist so eine Unmittelbarkeit der Erfahrung drinnen. Ich mag das Zitat von Meister Eckhart: ›Würde einer das Leben fragen warum es lebt, dann würde es antworten: ich lebe, damit ich lebe.‹ Das ist diese Unmittelbarkeit, das macht auch den Kern meiner Arbeit aus. Menschen zu begleiten in diese Unmittelbarkeit hinaus, dies ist für mich zunehmend wichtig.

Sie haben viele Bücher geschrieben, sich darin unter anderem mit den Themen Liebe und Partnerschaft auseinandergesetzt. Was bedeutet Liebe denn in diesem Zusammenhang. Ist das nicht für jeden etwas anderes?

Vor kurzem habe ich über Selbstliebe und Partnerliebe gesprochen. Selbstliebe zeigt sich gerade darin als echt, wenn sie auch Liebe nach außen ist. Liebe zu anderen Menschen. Wenn jemand in einer Partnerschaft sagt, ich kann mich jetzt nicht um den anderen kümmern, ich muss mich um mich selbst sorgen, ich kann nur zu mir selbst kommen, wenn ich mich wirklich abgrenze, den anderen geradezu abwehre, dann zweifle ich daran, ob das wirkliche Liebe ist. Natürlich gibt es Schwerpunkte, das ist klar. Mal ist es wichtig, eher verinnerlicht zu sein, also Introversion. Das heißt aber nicht, dass ich den inneren liebenden Kontakt zum anderen verliere. Oder es gibt Phasen, wo ich eher Hingabe an den anderen erlebe, wo es auch wichtig und entscheidend ist, diese Hingabe zu leben. Das ist auch ein Schwerpunkt. Hingabe leben, ohne dass ich mich selbst aus dem Gespür verliere. Bei meiner Arbeit ist ja das Spürbewusstsein im Zentrum. Da erlebe ich immer wieder, dass Menschen, wenn sie ins Gespür ihrer Selbst kommen, dass sie dann auch offen, weich und empfänglich werden für das Außen.

Und jetzt konkret im Bezug auf Liebe und Partnerschaft ist es wohl die Kunst für Paare, erstens einmal zu erkennen, wenn Probleme da sind, zweitens, dass sie erkennen, dass komplementäre Beziehungsmuster da sind, und dass man die auch versteht. Aber noch viel wichtiger als dieses ist die Erfahrung, dass wenn ich mich dem anderen hingabe, dass das kein Verlust für mich selbst ist. Es geht darum zu verstehen, dass Hingabe keine Hinweggabe ist, sondern dass Hingabe auch ein ganz großer Gewinn für mich selber ist. Es ist so, wie wenn in der Hingabe an einen anderen Menschen, ich mich auch wie nebenbei geschenkt bekomme.

Ihr neuestes Buch: ›Ja aus Liebe‹ – welche Erkenntnis verbirgt sich darin?

Also dieses Buch ist ein Gesprächsbuch. Es ist mir deutlich geworden, dass damals, als ich noch das Buch ›Das Nein in der Liebe‹ schrieb, das Thema Abgrenzung noch im Vordergrund stand. Also, dass manche lernen müssen ›Nein‹ zu sagen. Aber nicht Nein gegen den anderen, sondern Nein innerhalb einer Liebesbeziehung, das Nein in der Liebe. Und das war damals das Vorherrschende, und das war das Wichtigste. Heute habe ich eher den Eindruck, dass das ›Ja‹ wieder einzuüben ist. Die Menschen haben sehr wohl gelernt, ›Nein‹ zu sagen, doch ganz viele Menschen haben so einen gewissen Vorbehalt, sich in eine Liebesbeziehung wirklich hinein zu begeben. Sie sind immer vorsichtig, immer auf der Hut, wollen immer die Kontrolle behalten. Damit man wirklich in einer Beziehung leben kann, heißt das auch die Kontrolle aufgeben. Das ist mit eine Hauptthese, und das ist der Grund, für den neuen Akzent in meinem neuen Buch.

Wenn Sie auf ihr bewegtes Leben schauen. Wo haben Sie ganz persönlich Liebe erfahren?

Ich habe in der Kindheit sehr viel Liebe erfahren, von Mutter und Vater. Es war eine wunderbare Zeit. Als ich dann in die Pubertät kam, auf der Schwelle zur Pubertät da wurde es meiner Mutter schwer, mich wirklich auf dieser Schwelle in einer neuen Weise zu lieben. Mit Grenzen, die sie nicht überschritten hat, und die ich eben daran war zu überschreiten. Nun hatte ich allerdings das Glück, dass ich das ganze Leben hindurch Freundschaften, Beziehungen und Partnerschaften hatte und habe, wo ich sehr viel Liebe erfahre. Und das ist auch etwas, das mich sehr, sehr trägt.

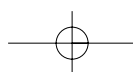
Sie leben sehr unkonventionell. Sind sie da nicht oft auf Missverständnis oder Ablehnung gestoßen?

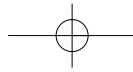
Sicher. Nur, Ablehnung und Missverständnisse können einen so lange prägend beeinflussen, als man seiner selbst nicht sicher ist. Als man nicht getragen ist von dem Wert der Liebe. Ob man jetzt mit Frau oder Mann zusammenlebt... aber, was ich auch erlebe: je mehr ich selbst identisch werde, also nicht zögerlich bin, mich selbst nicht innerlich doch auch ein wenig ablehne, desto weniger stoße ich auch außen auf Ablehnung.

DR. PETER SCHELLENBAUM

studierte Theologie und war Hochschulseelsorger, nach der Ausbildung am C. G. Jung Institut Zürich ist er heute Lehranalytiker, Dozent in Zürich und Mailand und Psychotherapeut. Leiter des von ihm gegründeten Instituts für Psychoenergetik in Orselina/Locarno. Erfolgreicher Autor zahlreicher Buchpublikationen. Vorträge und Seminare im In- und Ausland.

Das Interview führte Andrea Brückner.





3. Interview mit Prof. Dr. Peter Riedl



Was ist Ihr Lebensmotto?

Ich übe mich.

Warum gerade dieses?

Weil der Buddhismus ein Weg der Praxis ist, und es darum geht, aus einem unreifen zu einem reifen Menschen zu werden. Speziell im Buddhismus habe ich dafür sehr geeignete Übungsmethoden gefunden.

Was kennzeichnet den Liebesbegriff im Buddhismus?

Es gibt im Buddhismus zwei Formen der Liebe, wobei im Wesentlichen auf die zweite Form Wert gelegt wird: die nicht-begehrliche Liebe. Sie wird auch ›metta‹, die ›Liebende Güte‹ genannt. ›Metta vihara‹ sind die vier ›göttlichen Verweilungen‹. Das sind jene Gefühle, die ein ›Erleuchteter‹ fühlt und die im Wesentlichen neutral sind. Die ›Liebende Güte‹ ist ichlos. In Bezug auf jemanden, dem es schlecht geht, entsteht daraus Mitgefühl, in Bezug auf jemanden, dem es gut geht, Mitfreude, und sonst ist es die Gelassenheit. Diese vier Dinge – Gelassenheit, Mitfreude, Mitgefühl und liebende Güte – sind die eigentliche buddhistische Liebe, die eine begierde- und ichlose ist. Ihrem Wesen nach ist sie mit Weisheit gleichzusetzen, mit einem neutralen Gefühl, also einem Zustand, in dem man nichts will – nichts Positives und nichts Negatives. Im Gegensatz dazu steht die menschliche Liebe. Sie ist eine begehrende Liebe, die etwas will. Im Leben kommt dem buddhistischen Ideal die Liebe der Mutter am nächsten. Das wird auch von Buddha so gesagt.

Gab der Buddha konkrete praktische Tipps – auch für Menschen heute – bezüglich des Umgangs mit der eigenen Sexualität?

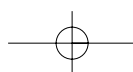
Für Menschen heute eigentlich nicht. Er hat fast ausschließlich seine Mönchs- und Nonnengemeinde belehrt. Er hat meines Wissens kaum zu den so genannten Laien, also den Hausvätern und Hausmüttern, wie er sie nennt, gesprochen. Er hat die fünf ›silas‹ gelehrt. Das sind ethische Übungsempfehlungen, die man praktizieren soll. In diesen wird auch gesagt, dass man sich üben sollte, durch seine Sexualität niemandem zu schaden. Anweisungen, wie man sexuell miteinander umgehen soll, hat er nicht gegeben. Er hat aber sehr wohl dezidierte Anleitungen für Mönche und Nonnen gegeben, aber die lebten ja zölibatär. Die eigentliche Hilfe ist der ›Achtfache Pfad‹. Die Anweisungen des Achtfachen Pfades bestehen aus dem Wissen, wie diese Liebe, wie ›metta‹ zu verstehen ist, aus der Ethik, also wie man sie lebt, und aus der geistigen Übung, also Meditation und Achtsamkeit, also wie man sie in sich erweckt.

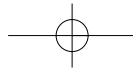
Das heißt, ganz speziell zum Thema ›Liebe und Sexualität‹ ist es schwer, etwas Konkretes zu finden. Vor allem auch für uns heute?

Doch, eigentlich sehr viel sogar! Aber nicht so, wie wir uns das vorstellen und erwarten. Das macht den Buddhismus so schwierig, aber auch so reizvoll. Im Buddhismus werden nie die Antworten gegeben, was im konkreten Fall zu tun ist – aber wie ich herausfinden kann, was das Geeignete ist.

Kann Liebe bzw. Sexualität eine spirituelle Kraft aus Sicht des Buddhismus sein und wenn ja, was kann sie bewirken?

Bei deinen Fragen höre ich ständig die typisch westliche Gleichstellung von Liebe und Sexualität heraus. Im Buddhismus haben diese beiden wenig miteinander zu tun. Im tibetischen Buddhismus wird Sexualität am deutlichsten als eine spirituelle, also eine geistige, eine energetische Kraft gesehen. Es gibt eine





Vielzahl von energetisch-körperlichen Übungen. Ich würde sagen: Man kann Sexualität auch als geistige Kraft am Weg zur Befreiung verwenden. Der Weg der Befreiung führt über die Freiheit vom Ich, von der Begierde – dass ich das Ich als Illusion erkenne, dass ich die Vergänglichkeit erkenne, dass ich die Sinnlosigkeit erkenne, an etwas Vergänglichem zu haften. Die Schwierigkeit bei der buddhistischen Übung liegt darin, etwas nicht zu begehren, aber es gleichzeitig durchaus haben zu können, wenn es da ist – auch die Sexualität. Das Problem liegt nicht im Haben oder Nicht-Haben, sondern im Begehren. Es gibt auch Sexualität ohne Begehren. Solange wir diese nicht kennen gelernt haben, ist das schwer zu begreifen. Die meisten denken: wenn das Begehren weg ist, ist der Sex weg. Ich würde sagen: wenn das Begehren weg ist, beginnt erst eine freie, offene Sexualität. Erst dann fließt sie wirklich.

Was hat sie in deinem Leben bewirkt, was hat sich geändert?

Was meinst du mit ›sie‹? Liebe oder Sexualität? Ich würde sagen: Sexualität war ein Leben lang mein Thema – mit allen Höhen und Tiefen, mit allen Problemen, die daraus entstanden sind. Erst über sie, aber auch über die spirituelle Übung und die Praxis des Lebens, habe ich allmählich zur Liebe gefunden. Die Erlangung der ich-losen ›Liebenden Güte‹ ist aber immer noch ein großes Thema.

Und was hat sich konkret durch deine tantrische Praxis für dich geändert?

Ich sehe mich heute als gelösten und reifen Menschen. Gelöst von meinen Vorstellungen. Unter ›tantrischer Praxis‹ verstehe ich ein bewusstes Leben in Achtsamkeit. Ich habe erfahren, dass es so, wie ich es will, nicht immer geht. Es geht so, wie es geht. Ich habe gelernt, anderen nachzugeben und Schwäche zu zeigen. Auch im Bereich der Sexualität. Nicht immer nur das zu tun, was ich will, sondern auch das, was meine Partnerin will. Das versuche ich auf das ganze Leben und auf alle Menschen auszudehnen. Aber wie gesagt, ich übe ja noch.

UNIV. PROF. DR. MED. PETER RIEDL beschäftigt sich seit ca. 25 Jahren mit Buddhismus und Meditation, Gründer und Herausgeber der buddhistischen Zeitschrift ›Ursache & Wirkung‹, war von 1991–2006 in der öBR (Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft) als Vorstand der Buddhistischen Gemeinde, als Generalsekretär, und als Präsident der ÖBR tätig; Gründer von W.I.S.D.O.M. (Wiener Schule der offenen Meditation).

Das Interview führte Christian Rieder.

4. Interview with Bonnie Greenwell Ph. D.

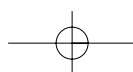
What is your motto of your life?

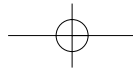
I cannot say I have a ›motto‹ for my life, only that my intention at this stage of my life is to be as present as possible in each moment, free of resistance and open to experience, relaxed and awake. I spent many years in a spiritual search, looking for the answer to the age-old questions regarding life and death and the source of it all. I have had a range of experiences that might be labeled spiritual awakening, including the arising of kundalini energy 25 years ago which opened me to the realization that the energy of the life force was present within me and everyone, waiting to be activated in order to bring about a shift in consciousness. This led me to research and write a book about kundalini, and for many years I specialized as a transpersonal psychotherapist in helping people who had difficulties with this process, and came to see the many variations that energy awakening can take. Essentially this process is one of deconstruction, clearing out all the old patterns of behaviour and thought so that the person can become more open and receptive to Truth, or direct understanding of Self.

What is, or was your own experience with the spiritual awakening?

About eight years ago I met an awakened spiritual teacher called Adyashanti, and by sitting with him another awakening happened, in which it became very clear that our true nature is an impersonal and indescribable pure consciousness, which cannot be destroyed and is timeless, and is the source of all life. This realization brings great peace and relaxation, opening us up to compassion and a love that is impersonal and universal, like a love of life for its own sake. It does not make me or anyone else saintly, but only more sane, more quiet inside, and less caught up in narrow conceptual frameworks that take over the mind until we wake up out of them. This awakening ended my worldly drive and my spiritual search, and left me only with the possibility of helping others to awaken out of their conditioned selves, although it could not be said that ›I‹ do this, only that I am willing to be present and see if this can be helpful. I no longer believe in striving and making efforts toward spiritual awakening, but rather in letting go of the striver, the one in us who is always working to be better or more free. I have found that when people are willing to be ›nothing‹ and stop grasping on to a ›me‹, what remains is a natural wholeness that has always been living our lives but could not be known before, because we were so distracted by all the intentions, criticisms and demands of our minds.

There is a great irony in the fact that the movement of this natural self feels like love, but is not the focused self-centered kind of love we usually experience as separate





selves. It's like a sweetness that appreciates life as it is, sees the great problems the mind has created by separating everything into categories of right and wrong, good and bad, and feels compassion for the human condition, along with trust that somehow this universal consciousness we all are is playing through us, despite our failings and misguided understanding. This is how peace happens.

What does it mean to you: ›The Tao of Loving‹?

If there is a Tao of loving, I would call it this flow of acceptance of things as they are, and the wonder and awe that this existence arises out of the ethers of consciousness and in so many diversities of form and substance. I would call it appreciation of what exists. Sometimes when we seem to fall in love with another, we fall into this natural place for a while, seeing only perfection in the other. When this illusion fades, often love does as well, because we are no longer in an experience of pure acceptance of the other as he or she is. The mind steps in and creates new demands and desires and the glow is lost. This glow of seeing the beauty of another is real in the moment, but as soon as our thoughts move back into their old patterns of wanting more than what is here, our capacity to love feels diminished. We are out of the flow of loving.

And how did this experiences influence your life and psychotherapeutic work?

I am retired from my work as a psychotherapist although I still do consulting with people going through a spiritual awakening, and I do spiritual teaching in small groups. The services I offer are listed on my websites: www.kundalini-guide.com and www.awakeningguide.com. There is an organization of therapists in Australia and California who have formed a group called ›The Center for Non-dual Wisdom and Psychotherapy‹, and they are creating a therapy of being and presence, of holding a client with complete respect and helping them to recognize the truth of consciousness behind the dream of their life. This is how awakening to the natural state impacts many therapists. One sees that therapy is generally about improving the dream, the beliefs and the conditioning of an individual. But awakening is about discovering what we were before these dreams, beliefs and conditioning ever became activated as a separate self. In Zen this has been called knowing your face before you were born, or knowing who you were before your parents were born. To truly know what we are brings our lives back into the Tao, the natural flow.

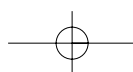
For me, the kundalini awakening gave me a particular interest as a therapist in spiritual issues with clients, and my work was focused on how to cooperate with the movements within us that are trying to clear us from our conditioning. The second awakening to consciousness left me with little interest in working with a dream-life, and instead suggested a possibility of touching people in a way that will allow them to realize they are already whole, loving and free, and that if they are willing to be completely nothing for even a few moments, they can spontaneously realize what they truly are. If they can stay aligned with this it will transform how their life is experienced.

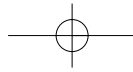
I appreciate the opportunity to respond to your questions and look forward to meeting you at the conference.



BONNIE GRENNWELL PH.D.

is a non-dual teacher in the direct and intimate style of Adyashanti, a dynamic non-traditional Zen master who gave her dharma transmission in 2004. Prior to becoming a spiritual guide and mentor she spent 22 years as a transpersonal psychotherapist and international educator, specializing in working with people in kundalini process and other forms of spiritual emergence, and training therapists in this field. She is the author of ›Energies of Transformation: A Guide to





the Kundalini Process« and chapters in several spiritual books, as well, as the editor of Adyashanti's books ›Emptiness Dancing« and ›When Spirit Leaps; The Passage from Awakening to Liberation«. She was a founder and director of the Kundalini Research Network, and has been both the director of counselling and faculty member of the Institute of Transpersonal Psychology in California.

Übersetzung Interview mit Bonnie Greenwell Ph.D.

Was ist Ihr Lebensmotto?

Ich kann nicht wirklich sagen, dass ich ein Lebensmotto habe. Ich kann sagen, dass meine Absicht in dieser Phase meines Lebens die ist, in jedem Moment so gegenwärtig wie möglich zu sein, frei vom Widerstand und offen für die Erfahrung, entspannt und wach. Ich habe viele Jahre der spirituellen Suche verbracht, auf der Suche nach einer Antwort auf die uralten Fragen bezüglich Leben und Tod und dessen Ursprung. Ich hatte viele Erfahrungen, die man als ein spirituelles Erwachen (›awakening‹) bezeichnen kann, eingeschlossen die Erweckung der Kundalini-Energie vor 25 Jahren. Diese ermöglichte mir die Erkenntnis, dass die Energie der Lebenskraft in mir ist, sowie auch in anderen, sie nur darauf wartet aktiviert zu werden, um eine Bewusstseinsänderung hervorzubringen.

Dies führte mich zur Forschung und zum Schreiben eines Buchs über Kundalini. Ich habe viele Jahre lang als transpersonale Psychotherapeutin gearbeitet und mich darauf spezialisiert Menschen zu helfen, die Schwierigkeiten bei diesem Prozess hatten. Dabei konnte ich viele verschiedene Formen der Erweckung dieser Energie beobachten.

Im Grunde genommen ist dieser Prozess eine ›deconstruction‹, eine Reinigung (›clearing‹) von alten Mustern und Verhaltensweisen und Gedanken, so dass man offen und empfänglich wird für die Wahrheit und das direkte Verständnis über das Selbst.

Was ist oder war Ihre Erfahrung mit dem spirituellen Erwachen (›spiritual awakening‹)?

Vor ungefähr acht Jahren begegnete ich einem erleuchteten spirituellen Lehrer Namens Adyashanti. Während ich bei ihm saß, erfuhr ich ein weiteres Erwachen, es wurde mir sehr klar, dass unsere wahre Natur ein nicht-persönliches (›impersonal‹) und unbeschreibliches und reines Bewusstsein ist. Dies ist zeitlos und unzerstörbar, und ist die Quelle des Lebens. Diese Erkenntnis bringt großen Frieden und Entspannung mit sich, öffnet uns für Mitgefühl und Liebe, die nicht-persönlich und universell ist, die Liebe dem Leben gegenüber um des Lebens Willen. Dies macht weder mich heilig noch jemand anders, aber vernünftiger, ruhiger und weniger gefangen im eigenen konzeptuellen Rahmen, der unseren Verstand vereinnahmt, bis wir davon erwachen. Dieses Erwachen beendete meinen weltlichen ›Drive‹ und meine spirituelle Suche. Es blieb mir die ein-

zige Möglichkeit übrig, anderen zu helfen, von ihrem konditionierten Selbst zu erwachen. Man kann nicht sagen dass ›ich‹ das tue, lediglich, dass ich bereit bin gegenwärtig zu sein und zu sehen, ob dies hilfreich sein könnte.

Ich glaube nicht mehr an das Streben und Bemühen, die Erleuchtung zu erlangen, sondern an das Loslassen des Strebens, also an den Teil in uns, der ständig arbeitet, um besser und freier zu sein.

Ich habe erkannt, wenn Menschen bereit sind ›Nichts‹ zu sein und aufhören, nach einem Ich zu greifen dass, das, was dann übrig bleibt, eine natürliche Ganzheit ist, die schon immer gelebt hat und lebt, es jedoch vorher nicht erkannt werden konnte, da wir von den Intentionen, der Kritik und den Forderungen unseres Verstands zu sehr abgelenkt waren.

Es ist eine große Ironie, dass sich die Bewegung dieses natürlichen Selbst wie Liebe anfühlt, aber nicht die selbstzentrierte Art der Liebe ist, die wir gewöhnlich als getrenntes Selbst erleben. Es ist wie eine Süße, die das Leben so akzeptiert wie es ist. Es sieht die großen Probleme, die entstanden sind, weil der Verstand alles in Kategorien von richtig und falsch, gut und böse trennt, und es empfindet Mitgefühl für den Zustand der Menschheit, und hat das Vertrauen, das das universelle Bewusstsein, das wir alle sind, durch uns wirkt, trotz unseres Versagens und fehlgeleiteten Verständnisses.

Auf diese Weise geschieht Frieden.

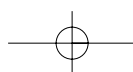
Was bedeutet für Sie ›The Tao of Loving‹?

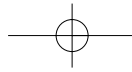
Wenn es ein Tao der Liebe gibt, dann würde ich es als diesen Fluss der Akzeptanz der Dinge, so wie sie sind, bezeichnen, und das Wunder und die Ehrfurcht, dass diese Existenz aus dem Äther des Bewusstseins entspringt in einer großen Vielfalt von Formen und Substanzen.

Ich würde es die Wertschätzung dessen nennen ›was ist‹. Manchmal, wenn wir meinen uns verliebt zu haben, fallen wir für eine Weile in diesen natürlichen Raum und sehen lediglich die Perfektion des anderen. Wenn die Illusion schwindet, tut es die Liebe oft auch, weil wir nicht mehr in der Erfahrung der reinen gegenseitigen Akzeptanz des anderen, so wie er oder sie ist, sind. Der Verstand tritt ein und kreiert neue Forderungen und Wünsche und das Leuchten geht verloren. Dieses Leuchten und die Schönheit des anderen zu sehen, ist für den Moment real, aber sobald unsere Gedanken in ihre alten Muster verfallen, mehr wollen als da ist, verringert sich unsere Fähigkeit zu lieben. Dann sind wir nicht mehr im Fluss der Liebe.

In wie weit haben diese Erfahrungen ihr Leben und Ihre Arbeit als Psychotherapeutin beeinflusst?

Ich habe mich von der Arbeit als Psychotherapeutin zurückgezogen, dennoch berate ich Menschen, die durch ein ›spirituelles Erwachen‹ gehen. Ich gebe in kleinen Gruppen auch spirituelle Belehrungen.





Das, was ich anbiete ist unter meiner Website nachzulesen: www.kundalini-guide.com und www.awakeningguide.com.

Es gibt eine Organisation von Therapeuten in Australien und Kalifornien, eine Gruppe namens ›The Center for Non-dual Wisdom and Psychotherapy‹, die ein Zentrum gegründet haben.

Diese Gruppe entwickelt eine Therapie des Seins und des Gegenwärtigseins (›therapy of being and presence‹) des Haltens des Klienten mit vollkommenem Respekt, und der Hilfe, die Wahrheit des Bewusstseins hinter dem Traum des eigenen Lebens zu erkennen. Dies ist, wie sich das ›Erwachen zu dem natürlichen Zustand‹ bei vielen Therapeuten auswirkt.

Generell bewirkt die Therapie die Verbesserung der Träume, den Glauben und die Konditionierung des Selbst. Aber ›Erwachen‹ bedeutet zu entdecken, was wir waren, bevor diese Träume, Glauben und Konditionierungen als ein getrenntes Selbst aktiviert wurden.

Im Zen nennt man es: dein Gesicht zu kennen, bevor du geboren wurdest, oder zu wissen, wer du warst, bevor deine Eltern geboren wurden. Wirklich wissen was wir sind, bringt unser Leben zurück ins Tao, in den natürlichen Fluss.

In wie weit haben ihre Kundalini Erfahrungen Ihr Leben geprägt?

Die Kundalini Erfahrungen lösten in mir ein besonderes Interesse als Therapeutin für spirituelle Themen in der Arbeit mit Klienten aus.

Meine Arbeit fokussierte sich auf die Frage, wie kann man mit den Bewegungen in uns, die uns von alten Konditionierungen zu befreien versuchen, kooperieren. Das zweite Erwachen des Bewusstsein (›awakening of consciousness‹) bewirkte in mir, dass ich nun kein Interesse mehr für das Arbeiten mit dem Traum-Leben hatte, statt dessen schlug ich einen Weg ein, Menschen in der Weise zu berühren, dass es ihnen möglich wird zu realisieren, dass sie bereits ganz sind, liebenswert und frei. Und wenn sie bereit sind für nur wenige Momente, gänzlich Nichts zu sein, dann können sie spontan realisieren, was sie wirklich sind. Wenn sie auf das ausgerichtet bleiben können, wird es Ihr Leben, so wie sie es erleben, transformieren.

Ich schätzte die Gelegenheit Ihre Fragen beantworten zu können und freue mich Sie bei der Tagung kennen zu lernen.

Das Interview führte Maryam Khorassani-Michels.

5. Interview mit Gabrielle St. Clair



Was ist Ihr Lebensmotto?

Etwas, was mich eigentlich fast immer schon begleitet, sind Fragen, Fragen zu stellen. Fragen frei stehen zu lassen, mit Fragen zu leben, und ich kann sagen, dass das meine Lebensrichtung prägt. Dabei ist es wichtig, nicht mit der ersten Antwort zufrieden zu sein, sondern weiter zu fragen und zu forschen.

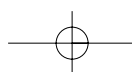
Fragen, die mich seit langem bewegen, sind z. B.:

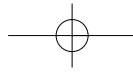
Was ist wesentlich?

Oder: was ist ein gut gelebtes Leben?

(Was ist ein wirklich gut gelebtes Leben?)

Und wer bin ich?





Warum gerade dieses?

Diese Art der Fragen weckt auf, macht wach und fordert mich auf, jetzt anwesend, präsent zu sein und jetzt passiert gerade mein Leben. Damit kann ich die Schleier der Vorstellungen durchschneiden, nicht in Erwartung, Bildern, Trancen zu leben, sondern real, menschlich, ehrlich hier sein, nicht nur in Bezug auf eine Person, sondern darüber hinaus mit meinen Lieben, meinen Mitmenschen, der Gesellschaft und der Erde, auf der ich zu Gast bin.

Wege, die den Körper ehren...?

Der Körper ist der Ausgangspunkt des Menschseins, unsere biologische Basis, und egal wohin sich unser Bewusstsein bewegt, bleibt er das ›Gefäß‹ unseres Bewusstseins. Und wenn das ›große Bewusstsein‹, Geist, Tao, etc. das alles beinhaltende und durchdringende Prinzip ist, in dem Körper, Geist, Gefühl, Energie, Essenz, das Ewige und das Vergängliche, ›Form und Leere‹ enthalten sind, dann bedeutet ein bewusster, respektvoller, achtsamer Umgang mit unserem Körper gelebte Spiritualität. Die tantrische Poesie spricht davon: ›Dein Körper ist dein Tempel‹ und zeugt mit diesem Bild von einer Achtung, die nichts mit den Diäten, dem Schönheitswahn unserer Zeit zu tun hat, sondern mit Ehrung, Achtung und Respekt.

In der Orgodynamik lehren wir ganz konkret verschiedenste Zugänge, den häufig tief verankerten ›Mangelblick‹ in Bezug auf unseren Körper zu hinterfragen und aufzulösen und eine wache, lebendige Beziehung zu unserem Körper herzustellen und zu pflegen. Und das ist eine fundamentale Basis für Eros, Sinnlichkeit und Sexualität.

Eros auch als körperliche, geistige, gefühlsmäßige und essenzielle Kraft unserer Seins-Sehnsucht, spielt in der Orgodynamik eine große Rolle. Diese wundervolle Kraft unseres Menschseins wird heute leider exzessiv von der Werbung missbraucht und mit falschen Versprechungen und materiellen Gewinn verkoppelt.

Es ist notwendig ›Eros‹ von Zielfixierungen, Personalisierung, Sexualisierung etc. zu befreien und das geschieht in der Orgodynamik durch: sorgfältige Bewusstseinsarbeit, emotionale Klärung, achtsame Körper- und Energiearbeit, sowie der Schulung der Verankerung in unserer Essenz.

Zusammen mit meinem Lebensgefährten Michael Plesse haben wir in den frühen 80er Jahren, mit als erste Tantralehrer die Welle dieser Bewegung von ihren Anfängen mit erlebt. Wir mussten jedoch auch sehen, wie schnell das eigentliche Anliegen von Tantra – nämlich Bewusstsein zu schulen – (von den 112 überlieferten Tantras beschäftigen sich nur zwei explizit mit Sexualität, der Rest mit Meditation und Bewusstsein...) aus den Augen verloren wird. Ein bisschen Körperarbeit, Psychologie und Meditation ist kein Tantra.

In unserer Arbeit befassen wir uns multidimensional mit allen Dimensionen unseres Menschseins, und ein roter Faden ist die Schulung einer kraftvollen JETZT PRÄSENZ in

einer wertfreien inneren Haltung. Ein wertfreies Dasein-Können im Moment, ist der fruchtbarste Boden für eine liebevolle entspannte Sexualität.

In welcher Weise findet Liebe und Körperlichkeit einen Ausdruck in Ihrem Netzwerk Orgoville?

Ich möchte dazu ein Beispiel geben: Als vor einigen Jahren ein Orgodynamik-Teilnehmerin im Sterben lag, entstand aus ihrer Gruppe ein lebendiges Beziehungsfeld, das da war bis zur letzten Stunde; und als sie schon schwer krank bei einem Trainingsabschnitt dabei war, lag sie, so viel sie wollte, angeschmiegt in den Armen verschiedener Menschen ohne ›Berührungängste‹! Im Orgovillennetzwerk finden in den Regionalgruppen nahe am Alltag Treffen zum gemeinsamen Forschen, Körper- und Energiearbeiten und Ritualarbeit im Klima einer achtsamen Beziehungskultur statt.

Welche Gestalt hat die gelebte Liebe in Ihrem Leben gefunden?

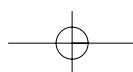
Ich lebe mit Michael nun in einer 30-jährigen Lebenspartnerschaft inklusive aller Gemeinsamkeiten und Unterschiede, aller Höhen und Tiefen. Gelebte Liebe zeigt sich für mich neben Vielem mehr, auch in dem Mut, sich ganz zu riskieren, sich in seinem Anderssein zuzumuten und sich darin zu halten. Damit bleibt gelebte Liebe eine Bewusstseinsreise, die in entspannten Daseinsräumen (Auszeiten von Verpflichtungen) gepflegt wird und sich im kreativen Wirken ausdrückt. Gelebte Liebe ist etwas, was mein ganzes Leben meint und ich wünsche mir, dass diese ihren Ausdruck in meinen Freundschaften, meiner Arbeit und meinen Projekten findet.

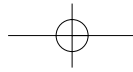
Wie hat die Praxis des Tantra Ihr persönliches Leben geprägt und verändert?

Zunächst einmal habe ich nicht lange konsequent Techniken, Methoden und komplexe tantrische Rituale praktiziert, vielleicht 4–5 Jahre (meine Übungen sind schlichter, einfacher geworden). Was für mich wichtig war, ist zutiefst zu verstehen, dass Eros, Sex, Liebe, Körperlichkeit und Spiritualität nicht getrennt sind, und dann nach ihrer gemeinsamen Wurzel zu forschen. Das hat mich zum Tiefenverständnis von Flow, fließendem Gewahrsein, Präsenz geführt. Aus dem heraus in Beziehung zum ›Du‹, zu mir selbst, und zum Größeren zu leben, weckt Sinnlichkeit, Leidenschaft, Lebensfreude, für das was JETZT gerade ist.

GABRIELLE ST. CLAIR

Kunststudium und Soz. Päd. Grad.; Ausbildung: Biodynamic Psychology (G. Boysen), Unitive Psychology (J. Stattman), Transpersonal Studies (R. Moss), Quantenpsychologie (St. Wolinsky); Meditation: u. a. Zen-Meditation, Bewegungsmeditationen und Tantra (Osho); gemeinsam mit M. Plesse





Buchautorin von ›Feuer der Sinnlichkeit‹; Seminar-Projekt- und Ausbildungsleiterin; Gründerin und Leiterin von Orgoville International.

Das Interview führte – per mail – Maryam Khorassani-Michels.



6. Interview mit Prof. Dr. Karl F. Stifter

Was ist Ihr Lebensmotto?

Ich habe auf keinen Fall nur ein Lebensmotto. Beantworte ich aber Ihre Frage, so sage ich: Ich möchte das Leben begreifen. Ich möchte mich möglichst auskennen.

Warum?

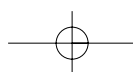
Ich sehe das Leben als eine große Expedition. Mich interessiert unser ›Sein‹. Ich existiere auf der Erde, und deshalb ist es mein Wunsch, mich möglichst gut auszukennen. Ich möchte wissen, was die Welt in ihrem Innersten zusammenhält. Ich möchte zum Eigentlichen kommen, die Essenz begreifen – ›das Eigentliche‹ möglichst gut verstehen können. Und das ist auch der Grund, warum ich mich mit Mentalenergie beschäftige.

Was kann man sich unter der ›mentalen Energie‹ vorstellen und in welchem Zusammenhang steht sie zur Spiritualität?

Ich bin von der Psychologie zur Sexologie und dann zur Mentalenergie gekommen. Die Brücke zwischen der Mentalenergie und der Spiritualität ist das Selbst. Um das Selbst zu verstehen, muss man wissen, wie es sich vom ›Ich‹ unterscheidet. Mit der Ebene des ›Ichs‹, also unserem gesamten Denken, Fühlen und Handeln, beschäftigt sich die Psychologie. Es gibt aber noch eine Ebene, die sich eben nicht mehr psychologisch sondern nur spirituell erklären lässt. Ein Beispiel: Wieso stellen wir uns die Frage nach dem Sinn des Lebens? Wir müssen einen Sinn im Leben sehen, ansonsten würden wir verzweifeln und in tiefe Depressionen fallen – die Frage scheint also etwas Existentielles für uns zu sein. Dieses Phänomen können wir das ›Transzendente‹, das ›Numinose‹, das ›Göttliche‹ nennen – als ›Geist‹ bezeichnen. Ein weiteres Beispiel: Ein Bild ist nicht immer nur anziehend oder faszinierend, weil es schön oder attraktiv ist. Es wirkt anziehend, weil es über das Schöne hinausgehen kann – wir erleben Spiritualität. Beschreiben können wir dieses Phänomen nicht mehr, es geht über uns hinaus. Dies ist auch keine Fähigkeit im psychologischen Sinn, es ist eine Bereitschaft. Diese Momente sind dann nicht nur bewusstseinsweiternd, sondern in diesen Momenten geht in uns ein Fenster auf – es ist erkenntnisgewinnend.

Was passiert in solchen Momenten mit uns und was können sie uns geben?

Wir spüren genau in solchen Augenblicken unser Selbst – wir sind in unserer Mitte, und die ist die Grundvoraussetzung für Selbstfindung bzw. Selbstbewusstsein. Dies ist auch das Ziel. In der Therapie mit Patienten arbeite ich demnach nicht nur mit bekannten psychotherapeutischen Methoden, sondern baue grundsätzlich immer die Frage ein: ›Wie konstruiert sich jemand seine Welt?‹ oder ›Wer ist eigentlich der Konstrukteur?‹ Wenn eine Gitarrensaite durch einen Lautsprecher durch einen richtigen Ton zum Schwingen gebracht wird, findet Resonanz statt. Jeder Körper hat eine eigene Schwingung und durch Resonanz kann dieser Körper zum Schwingen gebracht werden. ›Psychoreso-



nanz< findet statt, wenn sich ein Fenster öffnet. Etwas in uns beginnt dann zu schwingen, und wir spüren unsere Mitte – wir erfahren Transzendenz oder Spiritualität, wie immer man das Phänomen dann nennt.

Was können Sie uns für Tipps geben, um zu mehr Energie zu kommen?

Wir sollten lernen zu unserer Mitte zu finden. Die Kraft liegt in unserer Mitte. Wir sollten der Selbstfindung einen wichtigen Aspekt in unserem Leben einräumen. Ich sehe mich z. B. als ›Hackler‹ – ich arbeite sehr viel und auch hart. Im Laufe meines Lebens bin ich jedoch zu der Erkenntnis gekommen, dass jede Reise, so auch die Reise durch unser Leben, die Kontemplation braucht – die so genannte ›Beschaulichkeit‹, wie z. B. ein kontemplativer Spaziergang in einem Kloster. Aristoteles hat schon gesagt, dass die vollkommene Glückseligkeit die betrachtende Tätigkeit des Geistes ist. Dies bedarf natürlich der Autarkie, also die Freiheit von der Notwendigkeit, ständig arbeiten zu müssen. Durch die Kontemplation, und damit meine ich nicht die Meditation, kann man sehr viel Energie gewinnen.

Welchen Einfluss übte bzw. übt Ihre Arbeit auf Ihr Leben aus?

Sexualität hat mich mein Leben lang schon interessiert, und zwar nicht nur als Lustgewinn, sondern als Phänomen. Als Kind habe ich schon regelmäßig zu ›Doktorspielchen‹ geladen, damit die Kinder endlich etwas lernen. Einfach alles was der Mensch geschaffen hat, findet seinen Ursprung in der sexuellen Energie – diesbezüglich hatte Freud einfach Recht gehabt. Blenden sie einmal die gesamte erotische Triebfeder, sexuelle Energie, aus – wir würden auf einem ›toten‹ Planeten leben. Um einige Beispiele zu nennen: Shakespeares Romeo hätte wohl nicht mit der Mandoline vor Julias Balkon gespielt, gäbe es keine Erotik, Ästhetik, keine schönen Künste, usw. – das wäre wie Lanzerote ohne Menschen. Und hier schließt sich der Kreis: Ich wollte mich schon immer auf die Suche nach dem Faszinierenden machen, nach all dem, was es ohne sexuelle Energie nicht gäbe. Der Abenteurer in mir, der Philosoph in mir, die Liebe zur Sexualität – all das hat mein Leben bestimmt.

Was sehen Sie trotz Ihrer intensiven spirituellen Entwicklung als Ihre größte Schwäche?

Bis heute kann ich mit Langeweile nicht umgehen. Langeweile bedeutet bis heute für mich großer psychischer Schmerz. Die stoische Ruhe, wenn Langeweile kommt, kann ich nicht aushalten.

HON. PROF. DR. KARL STIFTER

Klinischer Psychologe, Psycho- und Sexualtherapeut. Er unterrichtete Sexualwissenschaft an mehreren Universitäten, schrieb Bücher, die in mehrere Sprachen übersetzt

wurden, drehte ethnologische Dokumentarfilme und veröffentlichte eine Vielzahl von Forschungsarbeiten und Artikel. Seit Jahren widmet er sich, nach zahlreichen Studienaufenthalten im fernen Osten und bei Naturvölkern, hauptsächlich seiner Tätigkeit als Mentaltrainer und -forscher. Die Aktivierung von mentalen Kräften durch Selbstfindung steht dabei im Vordergrund.

Das Interview führte Mag. Christina Pieringer.

7. Interview mit Leo Prothmann

Haben Sie ein Lebensmotto?

Eigentlich keines. Meine Kindheit und Jugend habe ich eher nach dem elterlichen ›Auftrag‹ gelebt: ›Mach uns keine Schande!‹ Erst relativ spät – Ende dreißig – beschäftigte mich die Dürckheim'sche These: Wie kommt der Vorname durch den Nachnamen hindurch?

Nach Dürckheim symbolisiert der Nachname Dressur und Prägung, die von außen kommen: Aus dem Elternhaus, der Kirche und Schule. Er steht für die berufliche Rolle, die Stellung in der Gesellschaft, die ›Persona‹.

Dagegen drückt der Vorname die einzigartige Individualität aus: Wer bin ich selber? Wie unterscheide ich mich von den anderen? Was macht meine Einzigartigkeit aus? Diese Fragen haben mich zur Psychologie und Psychotherapie geführt.

Der Titel der Tagung ist ›von Herz zu Herz‹ – Was fällt Ihnen spontan ein dazu?

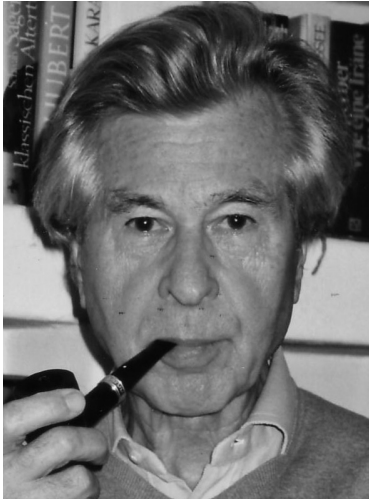
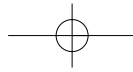
Zuerst hatte ich ein Gefühl spontaner Abwehr: ›Um Gottes Willen – welch ein abgegriffener Herz-Schmerz-Titel!‹ Mein Gegenvorschlag: ›Die Sprache des Herzens‹ wurde nicht angenommen. Offenbar hatte man sich schon festgelegt. Der Untertitel und die inhaltliche Gestaltung der Tagung haben mich jedoch versöhnt.

Bei der Tagung geht es um das Thema Liebe. Was verbinden Sie mit dem Begriff Liebe?

Mit dem Wort ›Liebe‹ gehe ich heute so vorsichtig und behutsam um, wie etwa mit dem Wort ›Gott‹. Beides wird inflationär gebraucht – und damit eigentlich missbraucht. Und dennoch können wir auf diese Begriffe nicht ganz verzichten.

Wenn ich davon spreche, bemühe ich mich deutlich zu machen, was ich unter ›Liebe‹ verstehe. Vielleicht ist Liebe die einzig legitime ›Sucht‹, weil sie dem Grundbedürfnis eines jeden Menschen entspricht? Auf der Suche nach der Liebe ergeht es uns oft wie den ersten Goldgräbern:

Man muss lang im Geröll oder im Schlamm wühlen, bis man ein paar Körner findet.



*Wann haben Sie Ihrer Meinung nach in Ihrem Leben Liebe erfahren.
Durch Personen oder andere Umstände?*

Ich habe sicher in meiner Kindheit Liebe erfahren. – Natürlich nicht nur! Später in der Begegnung mit Menschen, von denen ich mich in meinen besten Möglichkeiten erkannt und gefördert fühlte. Am meisten gefordert und gefördert hat mich meine Frau, mit der ich seit 27 Jahren verheiratet bin. Liebe, denke ich, kann man nur durch einen konkreten Menschen erfahren. Heute habe ich zwar immer noch kein Lebensmotto, aber was die Liebe betrifft, möchte ich mich dem Text aus Gottfried von Straßburgs ›Tristan‹ anschließen:

Wem nie geschah von Liebe Leid,
dem geschah auch Lieb' von Liebe nie.
Glück und Leid –
wann ließen die von Liebe je sich scheiden?
Man muss mit diesen beiden
Ehre und Lob erwerben
oder ohne sie verderben.

DR. PHIL. LEO PROTHMANN

Studium der Philosophie und Theologie in Eichstätt, Bayern; Studium der Psychologie in Salzburg, Ausbildung als Analytiker in Analytischer Psychologie in München, Wien und Zürich; seit 1984 Psychotherapeut/Analytiker in freier Praxis.

Das Interview führte Andrea Brückner

8. Interview mit Anna Maurer

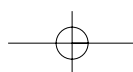


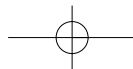
Ihr Lebensmotto?

Mein Lieblingszitat von Sri Aurobindo: ›Ist das Ziel groß und die Mittel klein, handle trotzdem. Mit dem Handeln wachsen die Mittel‹. Diese Idee hat mich durch mein Leben begleitet.

Ich bin die Älteste von sieben Kindern einer Bauernfamilie. Vorerst wurde ich in die Hauptschule geschickt. Als ich 14 war, wusste ich, dass ich maturieren wollte. Und das war alles andere als eine Selbstverständlichkeit. Eine Schule in Wien musste ich mir erkämpfen und dann mit viel eigener Kraft durchhalten. Denn bei uns zu Hause stand die Arbeit in der Landwirtschaft im Vordergrund, lernen wurde als Freizeitvergnügen betrachtet. Zum Glück gab es immer Menschen außerhalb meiner Familie, die mich unterstützen. Mit den Mitteln meine ich, was ich an Mitteln mitbringe, aber auch, was mir durch andere Menschen zur Verfügung gestellt wurde und wird. Als ich maturierte, starb mein kleiner Bruder, und wieder hätte ich am Bauernhof bleiben sollen. Ich aber wollte die Pädagogische Akademie besuchen, habe ein Stipendium bekommen und nebenbei gearbeitet. Und es wiederholte sich häufig in meinem Leben, dass ich Dinge gemacht habe, obwohl die Voraussetzungen nicht ideal waren. Durch solche Entscheidungen und Schritte ist mein Leben stark geprägt.

Außerdem relativiert dieses Zitat den Perfektionsanspruch. Oft haben wir das Gefühl, wir müssten schon alles können, bevor wir überhaupt anfangen. Das kenne ich von mir, aber auch aus den Therapiestunden, in denen Menschen häufig sagen: ›Ich brauche gar nicht anzufangen, denn das werde ich sowieso





nicht erreichen«. Ich selbst war früher in erster Linie zielorientiert. Jetzt ist es der Prozess selbst, der mir viel Freude bereitet. An einer Sache zu arbeiten, dran zu bleiben – das beseelt mich so sehr, dass es nicht mehr so wichtig ist, wo es eines Tages hinführt. Das erlebe ich als richtige Befreiung.

Sie sind die Initiatorin der Tagung ›Von Herz zu Herz‹ – Liebe und Begegnung in Psychotherapie und Spiritualität, wie sind Sie auf dieses Thema gekommen?

Das Thema hat sich bei der letzten Tagung bereits angekündigt. Ich habe dort intensive Begegnungen wahrgenommen, die mich selbst und auch andere betrafen. Einige sind den Weg weiter miteinander gegangen, wie etwa du, Andrea.

Es geht um Begegnungen, von Herz zu Herz. Dieser Titel wurde ja auch kritisch betrachtet, einige fanden ihn zu kitschig. Hans Peter und mir ging es genau darum: Wenn sich Menschen mit offenem Herzen begegnen, dann verändert sich etwas durch die Begegnung. Wenn jede/r sich einbringt, wird man mehr als man ist, es ist ein Zusammenspiel, eine spontane Schöpfung. Wichtig dabei ist, das Eigene nicht zu verlieren. Nicht besser sein zu wollen als der/die Andere, sondern eine Brücke zueinander zu bauen. Jede/r ist in der Gegenwart, präsent im eigenen Körper, ist da mit dem, was und wie er/sie ist. Man gibt einander Raum und kreierte etwas, das über einen hinausgeht. Etwas Drittes, das mehr ist als die zwei, kommt dazu – eine transpersonale Erfahrung.

Sie haben zwei Bücher geschrieben über Ihre Erfahrungen beim Holotropen Atmen. Wird das immer verstanden?

Neben den vielen positiven Rückmeldungen, den Menschen, die sich bei mir für meine Offenheit bedanken, gibt es auch Unverständnis. Ich habe meine Bücher mit viel Freude, Mühe und Begeisterung geschrieben, zugleich brauchte es viel Mut, mich damit öffentlich zu machen. Meine ersten transpersonalen Erfahrungen konnte ich nur einem vertrauten Kreis erzählen. Auch bei den Seminaren gab es Menschen, die meine Erfahrungen bestätigten, Ähnliches erlebten, oder es auch nicht nachvollziehen konnten. Ein Beispiel: während einer Atemsitzung erlebte ich evident, dass es keine Eile gibt, weil es keine Zeit gibt, da alles Jetzt ist. Das zeitlose Jetzt war mir sonnenklar. Wieder aufgetaucht im Alltagsbewusstsein und konfrontiert mit den anderen Gruppenmitgliedern, fiel es mir sehr schwer, darüber zu sprechen, denn auch bei mir meldeten sich Zweifel an. Ich hatte Angst, dass sie mich für verrückt erklärten. Die Reaktionen waren dann unterschiedlich. Sagte einer ›Danke, dass du es erzählst, ich habe das auch einmal erlebt, und es ist wichtig für mich, daran erinnert zu werden‹, so meinte ein anderer: ›Würde ich Deine emotionale Beteiligung nicht merken, würde ich denken: so ein Unsinn‹. Die Erkenntnis war: Wenn ich offen und mit meinen Emotionen, mit dem wie ich bin, meine Erfahrung

mitteile, dann kann es vielleicht verstanden werden, oder zumindest kann man ein Stück weit mein Erleben nachvollziehen.

Je sicherer ich mit meinem Erleben bin, desto mehr habe ich den Mut das zu tun, was für mich richtig ist, ungeachtet der Erfolge, die sich einstellen oder nicht. Wenn ich begreife, dass die Dinge, die wirklich für mich bestimmt sind auf mich zukommen, dann registriere ich das zeitliche Zusammentreffen innerer Ereignisse mit äußeren als sinn-voll. Im Sinne von Dürkheim ›Es steht der Mensch in einem doppelten Auftrag: die Welt zu gestalten im Werk und zu reifen auf dem inneren Weg.‹

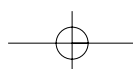
Was verstehen Sie unter dem Wort ›Liebe‹?

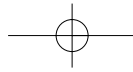
Vor einigen Jahren sind innerhalb von 6 Monaten drei mir sehr nahe stehende Menschen gestorben. Meine Mutter, mein Schwiegervater und mein Partner. Sie waren richtungweisend für mein Leben. Die Frage ›Was ist in der Stunde des Todes wirklich wichtig?‹ begann mich intensiv zu beschäftigen. Was zählt im Leben? Was ist entscheidend? Ich wollte es für mich herausfinden und begab mich auf eine jahrelange Suche. Ich wollte wissen, was die Essenz meines Lebens ist, denn ich konnte erst dann wirklich in der Welt tätig werden, wenn ich die Prioritäten richtig zu setzen wusste. Die Essenz ist nicht Tao, nicht Gott, nicht Nirwana, für mich ist Liebe der Urgrund allen Seins. Vor ein paar Tagen habe ich ›La Vie En Rose‹, den Film über Edith Piaf, gesehen. Schwer krank, kurz bevor sie stirbt, sitzt sie mit einer jungen Frau am Strand, die sie interviewt. Diese stellt ihr kurze Fragen und bittet sie ganz spontan zu antworten. ›Beten Sie?‹ Und Piaf sagt: ›Ja, denn ich glaube an die Liebe!‹ Das hat mich tief berührt, genau so würde ich jetzt antworten.

Liebe kann auf unterschiedliche Weise erfahren werden und doch ist es immer dieselbe Liebe. Wir lieben unsere Kinder, unsere Freundinnen und Freunde. In der Partnerliebe kommt noch ein weiteres Liebesverständnis dazu. Durch die körperliche Dimension kann intensive Verbindung und Nähe hergestellt werden. Wenn wir nicht zu sehr in partnerschaftlichen Verstrickungen und Verwicklungen hängen bleiben, ist Liebe und Hingabe möglich, die sich im Augenblick erfüllt. Sie bleibt bestehen, auch wenn der geliebte Mensch nicht da ist. Eine Liebe, die in uns strömt und weiter strömt in die Welt hinaus. Ein offenes Herz, das Räume öffnet, nicht bloß ein Gefühl, das wieder vergeht: ein Raum, in dem wir bleiben können, weil er in der Tiefe unseres Herzens verankert ist.

Wo haben Sie selbst in diesem Sinne Liebe in Ihrem Leben erfahren?

Überall dort, wo mein Herz offen ist. Dann kann ich die Liebe von anderen an- und aufnehmen und fühle mich von den Menschen, die um mich sind, unterstützt und getragen. Wenn ich mich dem Augenblick hingabe, bin ich





mit meiner Liebesfähigkeit in Kontakt. Sei es nun in Liebesbeziehungen, wenn ich mit meinen Kinder bin, meine Enkeltochter im Arm halte, mit Menschen arbeite, mich einer Aufgabe widme - immer dann, wenn ich spüre, dass es zu anderen hin frei fließen kann, weiß ich, dass das das Lebensgrundgefühl ist, mit dem ich möglichst oft verbunden sein will.

ANNA MAURER

Psychotherapeutin (Gestalttherapie, Bioenergetik), Supervisorin und Persönlichkeitscoach in Wien, Lehrtherapeutin für Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit (öATP), Begründerin der IGM-Körpertherapie(Integrative Gestalt Massage), 2. Vorsitzende des öATP, Autorin: ›Auf der Suche nach dem Selbst‹ und ›Feuer und Flamme‹, Vortags- und Seminarartätigkeit im In- und Ausland.

Das Interview führte Andrea Brückner.



9. Interview mit Mag. Andy D. Chicken

Lebensmotto?

Den authentischen Ausdruck finden.

Warum gerade dieses?

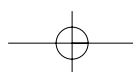
Wir sind eigentlich definiert durch den anderen. Und wir kommen dieser Wahrheit näher, wenn wir in den Ausdruck gehen, aber auch auf den Ausdruck des anderen reagieren. Das kann auf verschiedensten Ebenen stattfinden. Der Dialog macht den Ausdruck erst wirklich kommunikativ. Wenn ich im Monolog bleibe, dann kann es sein, dass ich den andern nicht erreiche und auch selbst nicht erreicht werde.

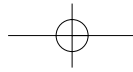
Wo sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Kunst und Begegnung?

Es geht mir hier nicht nur um die Begegnung mit anderen Menschen, sondern auch mit dem Material oder dem Instrument. Was will es? Wie will das angefasst werden? Es sind immer Interaktionen nötig, damit etwas entstehen kann. Das ist dann ein gegenseitiges Reagieren. Mich interessiert: Wie kann ich zum Beispiel beim Malen die Papierheit zur Geltung bringen? Dass sie anfängt, von sich aus zu kommunizieren. Dass da eine Art Dialog stattfindet. In der Musik ist das noch offensichtlicher. Scherzhaft werden die Instrumente ja manchmal von Musikern auch ›meine Braut‹ genannt. Da drückt sich ein Stück von dieser Beziehung, die zwischen Menschen und Objekten stattfinden kann, aus. Das ist eigentlich eine Art von Neoanimismus, also eine Haltung der Welt gegenüber, in der den Dingen so etwas wie ein eigenes Wesen zugesprochen wird, sie als beseelt gelten. Das Dreieck von Kunst, Spiritualität und Begegnung funktioniert über das Zulassen von Subjektivität – nicht nur der eigenen, sondern auch der der anderen Seite. Dies gilt nicht nur für Menschen, sondern auch für Objekte.

Wie kann Heilung durch Kunst funktionieren?

Heilung kann in dem Moment auch passieren, wo ich auf diese tiefe innere Ebene komme, wo wir in sehr engem Zusammenhang stehen und es eine Art von Grund gibt, der uns trägt. Denn dann kommen wir in Kontakt mit inneren Prozessen, zu denen auch die Selbstheilungsprozesse gehören. Der tragende Grund ist das, was etwa der jüdische Philosoph Martin Buber das ›Zwischen‹ nennt. Also das, was zwischen uns passiert, diese Beziehung, das aufeinander





bezogen sein. Aber auch, dass ich mich über Beziehung definiere: Ich bin, weil du bist. Dieses Prinzip bringt mich in einen größeren Zusammenhang, ohne den es mich nicht gäbe. Und es bringt mich auch auf eine tiefere Ebene meines Seins, in der ich authentischer bin, als im vom Rollenverhalten geprägten Alltag. Wenn ich wirklich in einen authentischen Ausdruck gehe, dann gerate ich mit inneren Prozessen in Verbindung. Es geht da auch ganz stark um die Dimension des Hier und Jetzt, die uns wieder auf unsere Ressourcen zurückführt. Man erlebt sich im Fluss, fast tranceähnlich. Im Flow sein. Das wäre eine Art von Idealzustand, in den ich hineinkomme, wenn alles glatt läuft. Wenn ich beginne mich selbst auszudrücken, dann wird diese Dimension sehr gestärkt. Dann werden auch die Selbstheilungsprozesse in Gang gesetzt.

Aber wenn jemand ein Kunstwerk produziert und sich dabei im Fluss erlebt, dann ist das doch noch nicht automatisch Therapie. Wo liegt hier der Unterschied?

Es kommt darauf an, mit welchem Bezug ich das mache. Fast alle Künstler erleben sich während der Arbeit im Fluss. Die Resultate werden dann aber sehr oft abgespalten. Das heißt, dass man sich nicht mehr damit identifiziert und es fast als so etwas wie ein Abfallsprodukt gesehen wird. Und dadurch wird über das Werk selbst keine Verarbeitung oder kein Selbsterfahrungsprozess abgeleitet. Von Künstlern wird oft der therapeutische Wert ihres Schaffens nicht gesehen, weil sie einer etwas antiquierten Haltung anhängen. Sie meinen: ›Wenn man mich therapiert, dann kann ich nicht mehr kreativ sein.‹ Das stimmt aber nicht!

Der Heilungsprozess tritt erst dann ein, wenn ich dieses Ding, das ich geschaffen habe, so in mich integriert habe, dass ich nachher mehr Optionen habe und eine Art Wachstum stattgefunden hat.

Was verstehen Sie ganz allgemein unter Heilung?

Das ist immer sehr relativ zu sehen. Was lässt jemand überhaupt zu, damit sich die Dinge einrichten können? Kann ich mich auch von meinem Symptom trennen? Worauf müsste ich dann verzichten? Dieses Entlarvtsein ist oft ein wichtiger Schritt. Die Akzeptanz dieser Notwendigkeit funktioniert dann paradox. Dass ich davon ablassen kann und authentisch werde, in Fluss komme, das hat sicher damit zu tun. Ich erlebe mich als ganz, als effizient, und auch als kompetent. Ich erlebe mein inneres Selbst und dessen Weisheit. Das zusammen ergibt ein Lebensgefühl, bei dem ich sagen kann: ›So stimmt es!‹ Vielleicht auch trotz einer Erkrankung. Im Einklang stehen mit dem inneren Selbst, das wäre Heilsein, Ganzsein.

Was war die wichtigste Begegnung in Ihrem Leben?

Ganz sicher eine meiner wichtigsten Begegnungen war die Geburt meiner beiden Kinder. Dieses Zur-Welt-Kommen der beiden Geschöpfe, denen in die Augen zu schauen,

dieser nicht sprachliche Erstkontakt, der war so berührend! Das ist etwas Unsagbares. Meine Begegnung mit dem Zen-Meister Richard Baker etwa, die sehr wichtig für mich war, die kommt einfach nicht an diese Intensität heran, die ich damals als Vater erleben durfte.

MAG. ART. ANDY D. CHICKEN

Psychotherapeut für Gestalt und Kunst, Supervision, Coaching, Künstler und Musiker; Leiter der Weiterbildung für Multimediale Kunsttherapie (ÖAGG), Lehrtherapeut für Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit (ÖATP), Weiterbildungen in ZEN-Bodytherapy und EMDR-Traumatherapie.

Das Interview führte Christian Rieder.

10. Interview mit Monsignore Johann Koller

Haben Sie ein Lebensmotto?

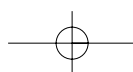
Die Mottos, die ich früher hatte, haben sich alle zerschlagen aufgrund einer auch inneren Entwicklung. Da geht man in ein Neuland. Ich wüsste kein Lebensmotto.

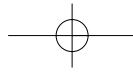
Einfach leben – aber das sagt auch nicht alles. Leben in Fülle, ein biblisches Wort, sagt auch nicht alles. Nein, es gibt kein klares Lebensmotto.

Ich habe früher Ziele vehement und energisch angestrebt, und die wurden mir aus der Hand geschlagen. Das Leben und die Entwicklung und vor allem die Dynamik Gottes führen über unsere selbstgestellten Ziele hinaus, neue Dimensionen, die man vorher nicht ahnt, eröffnen sich. Es hat in meinem Leben viele Kurven gegeben, mit denen ich nicht gerechnet habe. Gott sei Dank hat es mich aus den Kurven nicht hinaus getragen. Damit ist viel Neues, uferlose Dimensionen sind aufgebrochen.

Was ist für Sie das Wesentliche im Leben?

Das Wesentliche im Leben ist Liebe, wie auch diese Tagung das Thema hat. Und das Wesentliche im Leben ist Gott, der die Liebe ist. Und wenn man an Gott herankommt ist es wie der Philosoph Sloterdijk einmal gesagt hat, man kommt an einen Atomreaktor. Und da weiß man vorher nicht, was passiert. Ich habe sie allerdings nicht in der Hand, diese Dynamik Gottes – aber wenn sie mich überfällt, packt, mich fasziniert und überwältigt aus mir herausreißt, dann bricht etwas aus, das ich vorher als Mensch nie ahnen konnte, mir zugetraut hätte. Allerdings diese Wirklichkeit dieses lebendigen Gottes – so würde ich es nennen, habe ich nicht in der Hand, kann ich nicht manipulieren. Und dieser Gott ist oft unangenehm anders als ich denke und will. Das ist meine Erfahrung. Und wenn ich hier von Gott spreche, dem Dreifaltigen Gott, d. h. von einem absolut überpersönlichen Gott, dessen





Kern Beziehung ist, man kann mit einem anderen Wort sagen, ein hochzeitlicher Gott, ein überaus hochzeitlicher Gott und der in sein Leben hineinreißt. Das sind Dimensionen, die soziologisches Denken und religiöse Ideologie, und alles mögliche menschliche Tun, sprengen.



Was bedeutet für Sie Liebe?

Für mich ist das wie in der Taufe. Dass ich mich – wie es das Wesentliche an der Taufe ist, dem Dreifaltigen Gott anvertraue, ihm überlasse. Ich habe früher nicht gewusst, dass so viele Menschen von Gott berührt und gepackt werden können. Ich habe es gesehen, ich bin ihnen begegnet, die dieses glückliche Geheimnis oder verborgene Geheimnis in sich tragen und daraus leben. Und da ist eine Dynamik, eine Quelle dabei, die nicht versiegt. Ich spreche jetzt von Christen, die weit in die Mystik hineinwachsen.

Sie haben ein Buch veröffentlicht: »Kontemplation heute«.

Darin habe ich konkretisiert, was Mystik und Ekstase ist, in sehr konkreten Prozessen, aus Erfahrung und vielen Gesprächen. Orientierung habe ich dabei gefunden bei den großen spanischen Klassikern: Teresa von Avila, Johannes vom Kreuz und Ignatius von Loyola.

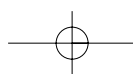
Meine Bedrückung ist, dass im alltäglichen und gewöhnlichen Gemeindeleben, auch in der Seelsorge, die Dimension des erfüllten Lebens kaum gesehen wird. Mystik wird immer angesehen als etwas Elitäres, nicht rational Nachprüfbares. Da steht Theologie, eine gewisse Verkopfung und auch Ideologisierung des Christentums im Vordergrund. Der Zugang zu diesen Quellen ist verbaut. Wird kaum thematisiert. Deshalb gibt es soviel Ungenügen, Unzufriedenheit mit der Kirche, Unzufriedenheit mit dem Religiösen und Suchen bis nach Asien.

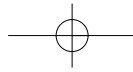
Wann haben Sie jene Liebe erfahren, von der Sie sprechen?

Mein Leben ist sehr weit. Es hat in der Kindheit manche Liebe gefehlt, war nicht so da, ich habe sehr viel ringen müssen um Selbsterkenntnis und Entwicklung. Entscheidend waren innere Berührungen. Bis zu meinem 45. Lebensjahr hat es drei ganz markante gegeben. Sie haben sich gesteigert. Die erste Erfahrung war wie ein Tauferleben. Mit 19 Jahren kam sie völlig unerwartet. Ich verstehe bis heute nicht, warum das passiert ist. Es war grundlegend für meine ganze christliche, priesterliche Existenz. Dann erlebte ich eine Berührung des Herzens mit etwa 31 Jahren in einer Erneuerungsbewegung. Und dann eine 14 Stunden dauernde Gottesbegegnung mit dem Dreifaltigen Gott, die kaum fassbar und kaum erträglich war. Es war das wie – man stelle sich vor – eine bilderbelichtete fotografische Platte – wo alles, was früher religiös war, plötzlich verschwunden war aufgrund einer tiefen Begegnung, die sich in meine Seele eingebrannt hat, und die ich nicht vergessen kann. Von der ich gar nicht los will. Diese Erfahrung hat Dimensionen eröffnet, ein Suchen ein Weitergehen auch durch tiefe Krisen.

Dieser Gott ist größer als ich weiß, größer als ich will, ist anders als ich weiß und will, dieser Gott ist nicht manipulierbar. Und da hat es dann Nächte der Einsamkeit gegeben, bis so ein Licht aufgetaucht ist, das man vorher nicht ahnt, nicht sieht, das auch jetzt verborgen ist. Das ist nichts Außergewöhnliches. Es ist etwas ganz Normales.

Ich muss sagen, dass Kontemplation christliches Leben ist im modernen Stress der Großstadt. Also ganz normale Christen im Alltag. Man kann als Christ kaum lebendig sein, wenn der lebendige Gott nicht selbst eingreift und zur Beziehung ruft. Entscheidend ist, von Gott berührt, angerufen zu werden. Das kommt nicht aus mir, das mache nicht ich, das suche und begreife ich vielleicht auch gar nicht vorher.





Verstehe ich Sie richtig, Gott und Liebe sind eins?

Ja, aber das Wort reicht nicht aus. Es ist viel mehr.

MONSIGNORE JOHANN KOLLER

Priesterweihe 1956, waches persönliches Erleben und Mittragen großer kirchlicher und geistlicher Aufbrüche und Umbrüche, Jugendseelsorger, revolutionäre Jazzmessen in Wien-Pötzleinsdorf, Pfarrer in Wien-Hernals, verantwortliche Mitarbeit in Erneuerungsbewegungen (Cursillo und Charismatische Gemeindeerneuerung), seit 1992 ›Geistliche Gemeindeerneuerung‹.

Das Interview führte Andrea Brückner.

11. Interview mit Georg Schmeitzing:

Was ist Ihr Lebensmotto?

Ich will verändern.

Warum gerade das?

Weil nur eines im Leben gleich bleibt: die Veränderung. Wenn etwas zur Routine wird, stirbt es ab. Wenn das Herz ganz gleichmäßig schlägt, ist es knapp vor dem Herzinfarkt. Ein gesundes Herz schlägt leicht chaotisch! Ein inspirierter Mensch lässt sich dauernd überraschen.

Welche Botschaft möchten Sie uns mit Ihrem Buch ›Kraftfeld Herz‹ überbringen?

Ich rufe zu einer neuen Kultur des Herzens auf, ohne die wir die nächste Bewusstseinsstufe als Gesamtmenschheit schwerlich erreichen werden. Das strikte Entweder-Oder des Kopfes öffnet sich jetzt zum weiten Sowohl-als-auch des Herzens. Die Physiker haben das mit der Eigenschaft des Lichtes entdeckt, und jetzt können wir diese Entdeckung leben. Mit der jeweiligen Herzöffnung kommen wir in die nötige Resonanzbereitschaft, die uns als Menschheit eint und weiterbringt.

Was verbinden Sie mit dem Titel der Tagung ›Von Herz zu Herz‹?

Meine Website heißt www.herzzuherz.at! Für mich gibt es drei Stufen des Bewusstseins: Information, Kommunikation, Kommunion. Ich sehe einen Baum, ich lerne ihn kennen, ich werde Baum. Und dieses Baumwerden, die Kommunion, kann ich durch die Resonanz von Wesenskern zu Wesenskern, also von spirituellem Herz zu Herz erreichen. Das Herz ist unser schwingendes Resonanzorgan.

Auch große Tierschwärme oder ein Klangkörper, wie das Symphonieorchester, einigen sich so schwingend von Herz zu Herz! Das nennt die Bionik die ›Intelligenz des Schwarmes‹.

Herz und Liebe gehören zusammen. Was bedeutet für Sie Liebe?

Die Ausdehnung dieses Herzens nach allen Richtungen. Liebe ist Hingabe. Liebe ist Aufmachen bis zum Zerreißen.

Wo haben Sie in Ihrem Leben Liebe erfahren?

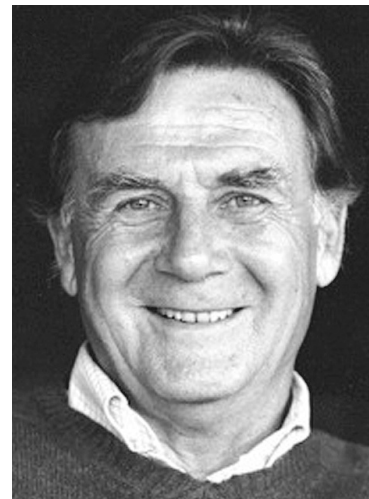
Ich erfahre die Liebe täglich neu.

Gibt es ein konkretes Beispiel?

Durch die Begegnung mit meiner Lehrerin, der Mystikerin Luise Wittmann. Seitdem nehme ich die Liebe im täglichen Leben bewusst wahr. Es gibt viele verschiedene Situationen, Begegnungen mit Menschen, mit Tieren, mit Dingen und in der Natur. So erinnere ich mich an einen Aufenthalt im Salzkammergut – an die Landschaft dort, bei Sonne und bei Regen, sie löste in mir ein tiefes Gefühl der Liebe und intensive Verbundenheit zur Erde aus.

Können auch schwierige Situationen ›Liebe‹ beinhalten?

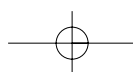
Wenn ich wie gelähmt bin durch eine Kränkung und den dadurch erlittenen Schmerz, kommt die Erlösung in Form der Liebe in mein Herz. Sie löst jede Verkrampfung so unnachahmlich auf.

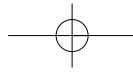


GEORG SCHMEITZING

Kommunikations-Berater, Schüler der Herz-Mystikerin Luise Wittmann, Autor von ›Kraftfeld Herz. Die neue Herz-Kultur‹ und anderer Bücher. Mediator, Coach.

Das Interview führte Gabriele Olle.





FACHBEITRÄGE

BARBARA KNITTEL

LIEBE UND MITGEFÜHL DAS ›UND‹ IN DER LIEBE

Wie von der Liebe reden oder schreiben? Mit Sprache ist ja nur eine Schicht von Liebeserfahrung fassbar. Stimmungen, Atmosphären, das leibliche Ergriffensein in der Liebe, die tieferen erotischen Schichten – das ist mehr als Sprache fassen kann. Am ehesten klingt für mich der weite, sprachlose Bereich von Liebe in der Dichtung an. Aber auch da:

*Die schönsten Liebesgedichte
werden nicht aufgeschrieben,
sie werden gelebt (Christine Busta)*

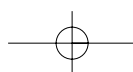
Zum anderen schieben sich bei dem Wort – Liebe – Misstöne dazwischen. Im Namen der Liebe passiert viel, das gar nichts damit zu tun hat. Sei es in der Beziehung zwischen Menschen, sei es im Umgang mit sich selbst, mit den Tieren und Pflanzen, wo unter dem Deckmantel der Liebe soviel Schädigendes passieren kann. Sei es in der Gottesliebe, vor allem, wenn sie als so verfügbar gehandelt wird!

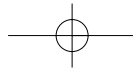
Und doch ist es wichtig, sich um die Liebe zu kümmern. Im Bild gesprochen, sie durch ein reinigendes Feuer gehen zu lassen, damit vieles abschmilzt und Wesentliches bleibt. Oder Krusten aufbrechen zu lassen, damit die Liebe in ihrer entfaltenden Kraft hervortreten kann.

Wie schwer das mit der Sprache ist, wenn es um Liebe geht, aber auch wie sehr die Liebe all unsere Erkenntnisse, unser Vertrauen durchweben kann, das klingt für mich in einem uralten Lied an. Sicher mehr als 2000 Jahre alt. Im Neuen Testament wurde es aufgenommen.

Wenn ich mit Menschen- und Engelszungen redete und bin ohne Liebe, so bin ich ein schepperndes Blech und eine gellende Zimbel. Und wenn ich die Gabe habe, die Zeichen der Zeit zu deuten und alles Verborgene weiß und alle Erkenntnis habe und alles Vertrauen, sodass ich Berge versetzen kann, und bin ohne Liebe, dann bin ich nichts [...] Jetzt aber leben wir mit Vertrauen, Hoffnung und Liebe, diesen drei Geschenken. Und die größte Kraft von diesen dreien ist die Liebe (1. Kor. 13/2,13).

Die Liebe als die größte Kraft, auch wenn es vordergründig gar nicht darum geht. Aber sie tönt durch. Erkenntnisse, Überzeugungen, Hoffnungen, Vertrauen ohne innere Anteilnahme, ohne persönliches Engagement, – das klingt blechern und flach. Wenn zum Beispiel die Person nicht mehr durch die Worte hindurchklingt, dann fehlt etwas – Womöglich die Liebe!





Dazu kommt mir das Bild eines Prismas. Das eine Licht wird in viele Farben zerlegt und leuchtet in vielen Facetten auf. In anderen Worten, es geht um die eine Kraft, – die Liebe –, die sehr vielschichtig erfahrbar wird. Im Griechischen gibt es dafür nicht ein Wort, sondern drei. Da werden feine Unterschiede gemacht zwischen Eros, Philia und Agape. Eros, verbunden mit allen Schattierungen des Sinnlichen und Leiblichen. Philia, die freundschaftliche Seite der Liebe und Agape, die sich mit Erkenntnis verbindet, in der aber die Sinnlichkeit und die Affekte zurücktreten. Im Deutschen entfaltet sich bei dem Wort ›Liebe‹ ein breites Spektrum. Im Bild des Prismas – ein Licht in vielen Farben. Diese Facetten der einen Liebe werden oft mit einem ›und‹ verdeutlicht. Liebe und Erotik, Liebe und Freundschaft, Liebe und Hingabe, Liebe und Achtsamkeit, Liebe und Mitgefühl, Liebe und Erkenntnis, Liebe und Vertrauen und noch vieles mehr.

Aber die Gefahr der Spaltung ist groß, das auseinander zu reißen, was mit dem ›und‹ verbunden ist. Diese Spaltungen nimmt Erich Fried in seinem Gedicht zur der biblischen Paradiesesgeschichte auf:

Von einem Sündenfall

*Im Paradies
wuchs der Baum der Erkenntnis.
Auch der Baum des Lebens
Soll noch gestanden haben,
aber der Baum der Liebe
war damals schon umgehauen*

*Ein Ast von ihm
Ringelt sich zur Schlange.*

Der Baum der Erkenntnis und der Baum des Lebens stehen, aber der Baum der Liebe ist umgehauen, von Anfang an! Die Schlange als möglicher Rest dieses Baumes, das ist ein anregender Gedanke. In der alten Paradiesesgeschichte steht es ja anders. Da besteht ein göttliches Verbot, nicht von den Früchten des Baumes der Erkenntnis zu essen. Die Schlange aber verführt zuerst die Frau, und diese dann den Mann, doch davon zu essen. Folgt man aber der Deutung von Erich Fried, dann ist es zu eng, in der Schlange nur die Verführerin zu sehen, die das göttliche Gebot in Frage stellt. Die Schlange regt an, zu essen, also sich frei für das Erkennen zu entscheiden, mit allem Risiko, mit allen Gotteszweifeln. Die beiden, Adam, übersetzt ›der Erdling‹, und Eva, übersetzt das Leben, essen, und da werden ihre Augen aufgetan, und sie sehen, dass sie nackt sind. Nackt und ungehorsam beginnt das Erkennen, beginnt die Liebe – auch so kann man die biblischen Anfangsgeschichten lesen. Nackt, das heißt verletzlich und der Scham ausgesetzt, aber auch lustvoll und berührbar. Ungehorsam, das heißt eigenständig und frei, aber auch in

Angst vor dem Chaos. Die paradiesische Naivität, nämlich dass alles, was sich in der Liebe entzündet, nur gut ist, die ist zu Ende. Die Ambivalenz, die sich in der Liebe eröffnet, bleibt niemandem erspart.

Zu lieben und vor allem sich lieben zu lassen, innerhalb des paradiesischen Zaunes, das geht nicht. Gebändigt, womöglich an Bedingungen geknüpft, blüht sie nicht auf. Manchmal wird es chaotisch und auch überraschend. Manchmal kommt es zu einer wunderbaren leiblichen und seelischen Weitung - ohne Manipulation. Unkontrollierbar und stark, und dann wieder fragil und zart. Ekstatisch und still, berauschend und nüchtern, klärend und verwirrend, und noch viel mehr ...

Noch einmal nach Erich Fried:

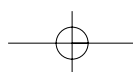
*Dich
Dich sein lassen*

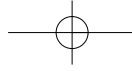
*Sehen
Dass du nur du bist
Wenn du alles bist
Was du bist
Das Zarte
Und das Wilde
Das was sich losreißen
Und das was sich anschmiegen will*

*Wer nur die Hälfte liebt
Der liebt dich nicht halb
Sondern gar nicht
Der will dich zurechtschneiden
Amputieren
Verstümmeln*

Dich dich sein lassen, mich mich sein lassen, und doch den Weg vom Ich zum Du zu finden. Da geht es nicht um ein Können. Aber wenn der Geschmack nach Liebe geweckt ist, dann zieht sich das durchs Leben. In liebender Weise den Weg des Ich, zu meinem Wesenskern zu finden, und, damit eng verbunden, den Weg vom Ich zum Du. Eigentlich eine uralte Weisheit. Schon in einem der ältesten biblischen Bücher vor ca. 2600 Jahren heißt es: ›Liebe deine Nächste, Deinen Nächsten als dich selbst.‹ (Lev.19/18). Später im Neuen Testament wird das zu einer Dreierheit – Gott, den Nächsten, und sich selbst lieben – (Mk.12/30,31) verbunden. Immer wieder das und. Ganz selbstverständlich wird damit Liebe in ihren vielen Facetten verwoben mit Gotteserfahrung. Nur, für unsere Ohren heute klingt das nicht mehr so selbstverständlich. Deshalb versuch ich dem noch anders nachzugehen.

In der Sprache der transpersonalen Psychologie wird ja Ähnliches ausgedrückt. So wird dieses Seeleninnerste, das ›Selbst‹, als ›virtueller Punkt‹ (C. G. Jung, 1986, S. 52) ge-





Barbara Knittel
 Liebe und Mitgefühl
 Das ›und‹ in der Liebe

sehen zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein, aus dem sich seelisches Wachstum organisiert, und zugleich als ›Gefäß für göttliche Gnade‹. (C. G. Jung, zit. in: Schellenbaum, 1990, S. 25). Mehr noch, als göttlicher Funke im innersten Kern unseres Wesens. ›Bisweilen habe ich gesagt, es sei ein Fünklein, geschaffen von Gott und ein Licht, von oben her eingedrückt.‹ (Meister Eckhart, 1983, S. 46/47). Wenn das ›Ich‹ bereit ist, den Winken des ›Selbst‹ Gehör zu schenken, wird es auch mit dem ›Du‹ leichter. Die ›Ich-Welt‹ mit all ihren Schatten nimmt einen nicht mehr so gefangen. Was das heißt, lässt sich jetzt nur andeuten, nämlich an den eigenen ›Ego-Verstrickungen‹ zu arbeiten. An den eigenen ›untransformierten, starren und abgegrenzten Ich-Anteilen‹ (Sylvester Walch S. 142). Die müssen erkannt und bearbeitet werden, damit sich Leib und Seele für die Liebe öffnen. Geschieht das nicht, geht das und verloren, (Liebe und Erkennen, Liebe und Vertrauen, Liebe und Hingabe...) und, wie schon gesagt, es kommt zu Spaltungen mit teils schrecklichen Perversionen der Liebe. In ihren extremsten Formen kommt es dann z. B. zu sexueller Gewalt oder zu spiritueller Verführung.

Der Gedanke, dass zwischen Ich und Du die Gottesliebe mitten drin ist, das ist schwer zu fassen, und erschließt sich nicht über das Denken sondern über den Lebensweg, auf dem sich Lieben und Erkennen verbindet. Lieben und sich lieben lassen mit all den wiederkehrenden Herausforderungen.

Die entfaltende Kraft in der Liebe folgt einer ganz eigenen Bewegung. Sie schwillt an, bleibt, und geht dann wieder, wie die Wellen des Meeres. Es ist der Anfang, ›dem ein Zauber innewohnt‹ (Hesse S. 676), der in sich aber auch das Ende trägt.

In der Zeugung, in der Geburt, im ersten Blick der Mutter in die Augen ihres Kindes, in der ersten Berührung. Dann ist es die erste Liebe, oder die neue Liebe, tief und ergreifend und doch vergänglich. Auch in langjährigen Beziehungen, – immer wieder Beginn, immer wieder ein Abebben. Gerade in dieser Bewegung liegt etwas, ich nenne es jetzt eine schöpferische gestaltende Kraft. Was da alles in der Liebe entsteht, und auch wieder vergeht! In dieser Bewegung liegt wohl das Grundprinzip des Lebens in all seiner evolutiven und gestaltenden Kraft.

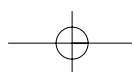
Man kann sich jede Liebeserfahrung als ein einzelnes musikalisches Thema vorstellen. Den vollen Klang bekommt sie, wenn sie sich zu einem ›Ganzen‹ verbindet. Gabriel Marcel hat in Verbindung mit dem existenziellen Weg des Einzelnen von einer Symphonie gesprochen:

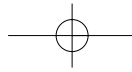
›Der Mensch gelangt nur dann völlig zu sich selbst, wenn er sich verbunden weiß einer lebendigen Ewigkeit, in der seine Existenz sich wandeln wird, wie ein Thema zu einer Symphonie‹ (Gabriel Marcel S. 19)

Warum nicht auch von der Symphonie des ›Ganzen‹ reden. Nicht nur harmonisch und wohlklingend, eher mit Tonfolgen, die immer wieder überraschen und aufhorchen lassen.

Ein anderes Bild dazu bringt Thich Nhat Hanh. Er als Buddhist wählt das Bild des Kreuzes. ›Es gibt 2 Ebenen von Beziehungen. Die erste Ebene betrifft die Beziehung zwischen uns und anderen Wesen.‹ Für ihn symbolisiert in einer horizontalen Linie. ›In unserem täglichen Leben sollten wir bemüht sein mit diesen Gestaltungen, seien sie nun belebt oder unbelebt, in Berührung zu kommen, denn dadurch, dass wir das tun, vermögen wir Gott nahe zu kommen. Die Berührung mit Gott wird durch eine vertikale Linie symbolisiert.‹ (Thich Nhat Hanh S. 14)

Das Kreuz als Zeichen, dass sich zwei Wirklichkeiten verbinden und sich vom Kreuzungspunkt aus in die Dimensionen weiten. Die Reduktion des Kreuzes auf Schmerz und Tod und Opfer erinnert an wichtige Aspekte des Lebens und Liebens, aber das ist nicht alles.





Es ist ein gewagter Gedanke, dass Liebe als gestaltende schöpferische Kraft unseren Kosmos durchziehen könnte. Dazu Dorothee Sölle:

›Die Erde dreht sich zärtlich. Das ist ein Satz, den Gott sagen könnte. Dieses Drehen und Wiegen soll nicht aufhören und wir sind Teil der Bewegung‹. Sie knüpft mit ihren Gedanken an einen alten biblischen Segen an. Nach der großen Flutkatastrophe, der sogenannten Sintflut-erzählung geht ein Regenbogen auf und Gott segnet die Erde, wobei das und so auffällt. ›Während aller Tage der Erde sollen Saat und Ernte, Kälte und Hitze, Tag und Nacht niemals aufhören‹ (Gen 7/22). Da ist in der Sprache schon eine wiegende Bewegung.

Und – setze ich jetzt hinzu, diese zärtliche Bewegung kann rau durchbrochen werden. Während ich diese Zeilen schreibe, wird draußen in meinem Garten eine uralte Trauerweide zersägt. Sie ist im Sturm gebrochen, und die zärtlichen Bewegungen ihrer Äste im Wind sind vorbei.

Dem kann ich schwer zustimmen und doch ist es zu respektieren.

Die Anfänge und die Endzeiten dieser schöpferischen Bewegungen der Liebe, und paradox dazu, ein Stück sogenannter Ewigkeit mitten drinnen:

*Die Liebe – ist ohn' Anbeginn
schlug ewig ihre Flügel
und schlägt sie ewiglich.* (Matthias Claudius)

Um diese Paradoxie fortzusetzen: in einem Interview im ORF wurde der Psychoanalytiker Otto Kernberg dazu befragt und er erzählte, dass seine verstorbene Frau nicht mit dem Bild des liebenden Gottes gelebt hat sondern mit Gottes Indifferenz. Was sie damit verbunden hat, weiß ich ja nicht, aber ich denke dabei an einen Schritt hinter die Liebe. Sich auch davon lösen zu müssen. An den großen ›Nullpunkt‹, von Friedlaender, die schöpferische Indifferenz genannt. Das heißt für mich nun nicht, dass diese Verwobenheit in die vielen Liebeserfahrungen sinnlos ist. Was mit dieser Radikalität des Nullpunkts gemeint sein könnte, das geht über das Denken weit hinaus. Ich persönlich kenne Ahnungen davon, im Meditieren, in Erfahrungen im ›holotropen Atmen‹. Diesen ›Nullpunkt‹, die sogenannte schöpferische Indifferenz einzubeziehen, gehört für mich mit zu dem reinigenden Feuer, durch das die Liebe gehen muss, auch, um die eigenen Gedanken und Erfahrungen nicht absolut zu setzen.

Literatur

- Bibel in gerechter Sprache, Gütersloher Verlagshaus 2006.
Christine Busta, Einsilbig ist die Sprache der Nacht, Otto Müller Verlag 2000.
Erich Fried, Es ist was es ist. Liebesgedichte Angstgedichte Zorngedichte, Wagenbach 1991.
Salomon Friedlaender, Schöpferische Indifferenz, Georg Müller Verlag, München 1918.
Hermann Hesse, Gedichte, 2.Bd., suhrkamp taschenbuch 1977.
Gabriel Marcel, Werkauswahl, Band 2, Metaphysisches Tagebuch hg. Peter Grotzer, Paderborn 1992.
Ludwig Reiners, Der ewige Brunnen. Ein Hausbuch deutscher Dichtung, Beck 2003.
Peter Schellenbaum, Gottesbilder, dtv, 2. Aufl. 1990.
Dorothee Sölle, Den Rhythmus des Lebens spüren, Herder spektrum, 2001.
Thich Nhat Hanh, Jesus und Buddha – Ein Dialog der Liebe, Herder spektrum, 2000.
Sylvester Walch, Dimensionen der menschlichen Seele, Walter Verlag, 2002.

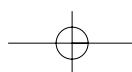
MAG. BARBAR KNITTEL

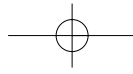
BA psych., Klin.- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Integrative Gestalttherapie, Supervision, Lehrtherapeutin IG Wien, Weiterbildung in Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit, Integrative Gestalt Massage.

A-6805 Feldkirch, Hämmerlestrasse 62

T/F: +43 (0)5522 72580

barbara.knittel@gmx.at





FACHBEITRÄGE

ALOIS MICHELS

LIEBE, MITGEFÜHL UND ALTRUISMUS IN DER TRADITION DES BUDDHISTISCHEN MAHAYANA-FAHRZEUGS

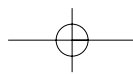
Vorbemerkung

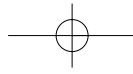
Die Art und Weise, wie wir unsere äußere Welt wahrnehmen, Menschen, Natur, Kunst, kulturelle Errungenschaften usw., ist immer ein Spiegelbild davon, wie wir uns als Mensch und Person selber wahrnehmen. In noch subtilerer Weise betrifft das die Art, wie wir über unsere äußere Welt denken. Unsere Wahrnehmungen und unser Denken sind stets geprägt von unseren eigenen persönlichen Erfahrungen, aber auch von unserem kulturellen Hintergrund.

Bei der Wahrnehmung und der Bewertung von Dingen, die uns persönlich nicht so sehr berühren, wie z. B. ein Baum in der Natur, ein Kunstwerk im Museum, ein Kleidungsstück, oder ein Auto, gelingt es den meisten Menschen noch recht gut, die persönlichen Unterschiede in der Wahrnehmung und im Denken anzuerkennen und zu respektieren. Wenn das Objekt des Denkens und der Wahrnehmung uns jedoch persönlich selbst sehr wichtig ist, und uns sehr viel bedeutet, wird die Anerkennung dessen, dass auch hier die persönlichen Hintergründe eines jeden einzelnen stets die Wahrnehmung und das Denken beeinflussen, schon zu einer echten Herausforderung. Das Wort und der Begriff ›Liebe‹ sind hierfür ein geradezu modellhaftes Beispiel. In unseren persönlichen Beziehungen und Partnerschaften erfahren wir von Tag zu Tag, die Herausforderung anzuerkennen, dass jeder Einzelne in der Beziehung eine eigene individuelle Vorstellung darüber hat, was Liebe ist bzw. sein sollte.

Im Bezug auf unseren kulturellen Hintergrund sind wir in unserer innersten Selbstdefinition alle mehr oder weniger stark beeinflusst von dem christlich-abendländischen Denken, das den Menschen als mit ›Erbsünde‹ belastet, und ›der Erlösung durch Gottes Gnade‹ bedürftig ansieht. Auf dieser Basis besteht die Gefahr, dass Liebe und Mitgefühl zu einer Anstrengung und Mühe werden, die wir in der Regel nicht lange durchhalten können, oder dass wir Liebe und Mitgefühl zu einem Tauschgeschäft oder einer Ware wie beim Geld instrumentalisieren.

Wenn im buddhistischen Mahayana-Fahrzeug über Liebe und Mitgefühl meditiert wird, geschieht dies auf der Basis einer Sichtweise, die den Menschen





als im Grunde ›rein‹, ›vollständig und allumfassend‹ und ›voll von Liebe und Mitgefühl‹ betrachtet, wobei diese Begriffe auch nur mögliche Worte und Benennungen der Buddha-Natur in jedem lebenden Wesen darstellen. In diesem Verständnis sind unsere konflikthafter Erfahrungen und negativen Handlungen von vorübergehender Natur, wie Wolken, die den klaren Himmel nur bedecken, und die Ursache dafür liegt darin, dass wir unsere eigene Buddha-Natur nicht erkennen aus einer grundlegenden ›Unwissenheit‹ heraus darüber, wer wir in unserem innersten Kern wirklich sind.

In der buddhistischen Mahayana-Tradition sind Liebe, Mitgefühl und Altruismus von so zentraler Bedeutung, dass allgemein gesagt wird, dass ohne diese Qualitäten weder ›Befreiung‹, noch ›Erleuchtung‹, also Buddhaschaft, zu erreichen sind. Und in den überlieferten Schriften existieren genaue Definitionen und Differenzierungen dieser Begriffe. Da aber die überlieferten klassischen Schriften nur in relativ wenigen Exemplaren und in wenigen Sprachen existieren, wurden und werden ihre Inhalte insbesondere durch sogenannte ›Belehrungen‹ mündlich weiter gegeben.

In dem jetzt folgenden ersten Abschnitt dieses Artikels möchte ich diese Definitionen zunächst darlegen, und einen kurzen Vergleich mit den gängigen Definitionen in unserem westlichen Sprachverständnis als Gegenüberstellung und Anregung zum Nachdenken hinzufügen. Es ist jedoch nicht meine Absicht, beide Sichtweisen ausführlicher miteinander zu vergleichen. Hierin sehe ich jedoch in der Zukunft eine Möglichkeit, mehrere tausend Jahre Menschheitserfahrung einer möglichen Synthese zuzuführen, wovon die Menschheit als Ganzes profitieren kann.

Im zweiten Abschnitt möchte ich aufzeigen, welche kraftvolle Potenz für die menschliche Entwicklung darin bestehen kann, wenn, wie es im Buddhismus der Fall ist, die relevanten Wissenschaftsbereiche Philosophie, Religion und Psychologie im Alltagsleben der Menschen ständig gegenwärtig sind, und von Generation zu Generation weiter tradiert werden, und damit beispielsweise nicht nur ›Fachleuten‹ vorbehalten werden.

Die Denkweise, dass jedes einzelne lebende Wesen in sich die Buddha-Natur hat, war in dieser Form nicht von Anfang an im Buddhismus gültig.

Im dritten Abschnitt möchte ich an Hand der historischen Entwicklung des Buddhismus aufzeigen, wie es zu dieser Denkweise gekommen ist. Mich persönlich haben bei den Belehrungen zunächst die unterschiedlichen Denkweisen und Denkrichtungen sehr verwirrt und irritiert. Der etwas distanziertere Blickwinkel, der sich durch die Betrachtung der historischen Entwicklung ergibt, hat mir sehr geholfen, tiefer in die jeweiligen Denkweisen vorzudringen.

In der Tradition des Mahayana-Buddhismus gibt es jedoch nicht nur klare und eindeutige Definitionen, wie

Liebe, Mitgefühl und Altruismus zu verstehen sind. Es existieren auch jahrhundertalte, ganz konkrete Anweisungen über Methoden und Techniken, wie der Mensch diese Qualitäten in sich selbst erzeugen und weiterentwickeln kann.

Diese praktischen Methoden werden im vierten Abschnitt dargestellt.

Im fünften und letzten Abschnitt möchte ich in kurzer Form einige Aspekte aufzeigen, die in der praktischen Arbeit von westlichen Helfern, Therapeuten und Pädagogen, unabhängig von persönlichen und individuellen Hintergründen, die ja eher Thema in einer Supervision sein sollen, alleine aus unserem gemeinsamen kulturellen Hintergrund, zur Falle und zum Problem werden können, und wie ein gewisser kultureller Perspektivwechsel in solchen Fällen weiterhelfen kann.

Definitionen – oder das vollkommen unterschiedliche Verständnis von Liebe, Mitgefühl und Altruismus

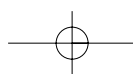
›All jene, die unglücklich sind, sind es, weil sie ihr eigenes Glück gesucht haben. All jene, die glücklich sind, sind es, weil sie das Glück der anderen gesucht haben.‹ (Shantideva)

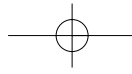
›Mitgefühl ist die Quelle von Glück im Leben. Es ist das grundlegende Mittel, um unser eigenes Glück und das der Gesellschaft zu garantieren... Mitgefühl ist auch die Quelle eines gesunden Geistes und eines gesunden Körpers. Das Erzeugen von Mitgefühl ist daher die wirksamste Methode, um uns und andere Wesen zu heilen.‹ (Lama Zopa Rinpoche)

›Verglichen mit reichen Leuten im Westen, besitzen diese Leute nichts; sie leben in nackten Steinhäusern und besitzen zwei Garnituren Kleider, die sie abwechselnd anziehen, ein paar Töpfe und gerade genug Nahrungsmittel, um zu überleben. Obwohl sie also ein sehr einfaches und primitives Leben führen, sind sie oft sehr glücklich und voll Frieden, weil sie ein warmes Herz besitzen.‹ (Lama Zopa Rinpoche über die Dorfbewohner seines Heimatdorfes im Himalaya)

Der Brockhaus definiert ›Liebe‹ als ›opferbereite Gefühlsbindung‹ und ›Zuneigung‹, und differenziert dann, wie in der abendländischen Tradition üblich, in ›Eros‹ als geschlechtliche Liebe, und ›Agape‹ als Nächstenliebe, Erbarmen, Mildtätigkeit. In dieser Definition sind somit die Begriffe Liebe und Mitgefühl eigentlich synonym, und nicht voneinander unterschieden.

Altruismus wird im Brockhaus definiert als ›dem Egoismus entgegengesetzte Einstellung‹ und ›Selbstlosigkeit‹. Ansonsten kann man feststellen, dass dieser Begriff in unserer Alltagssprache, also auch in unserem Lebensalltag, sozusagen ziemlich ›aus der Mode gekommen‹ ist, und so gut wie keine Rolle in unserem Denken und Handeln spielt, während es beispielsweise in den Büchern des Dalai





Alois Michels
 Liebe, Mitgefühl und Altruismus
 in der Tradition des
 buddhistischen Mahayana-Fahrzeugs

Lama fast auf jeder zweiten Seite vorkommt. Lediglich im Bereich der Psychotherapie findet der Begriff immer wieder mal Verwendung in den psychodynamischen Gutachten, hier aber in einem eher negativen Kontext, wenn z. B. Menschen mit vorwiegend depressiven Störungen und Erkrankungen ›Altruismus und altruistisches Verhalten‹ als ›Abwehr‹ gegenüber eigener Bedürftigkeit einsetzen, was psychodynamisch durchaus korrekt ist.

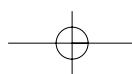
Wichtig erscheint mir, dass z. B. Liebe und Mitgefühl in unserer Gesellschaft zwar Anerkennung, Wertschätzung und Ansehen genießen im persönlichen und privaten Bereich unseres Lebens, aber im beruflichen Bereich eher als hinderlich und störend angesehen werden, ja fast tabuisiert sind. Und das in besonderer und ausdrücklicher Weise in den sozialen Berufen. StudentInnen der Medizin wird bis heute bei dieser Ausbildung explizit davon abgeraten, zuviel Empathie und Mitgefühl für die Patienten zu empfinden, weil man befürchtet, dass solche Gefühle die Ärzte weniger ›objektiv‹ mache, und den Behandlungsprozess verlangsamen könne. Und Freud empfahl den Psychoanalytikern, sich während psychoanalytischer Behandlungen ein Beispiel an einem Chirurgen zu nehmen, der all seine Gefühle und menschliche Sympathie zurücknehme. Und Kohut, der Begründer der Selbstpsychologie, in der die Empathie eine ganz besondere Rolle spielt, und dem die Psychotherapie viele Forschungsbeiträge über die Empathie verdankt, rät, sich in Patienten einzufühlen, um ihre inneren Erfahrungen zu verstehen, warnt aber davor, Empathie mit ›solch vage verwandten Begriffen wie Freundlichkeit, Mitgefühl und Sympathie‹ zu verwechseln.

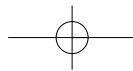
Das für unser abendländisch-westliches Denken völlig unterschiedliche Verständnis des Buddhismus über Liebe und Mitgefühl ist die Kern-These, dass Liebe und Mitgefühl in erster Linie den eigenen Geist verändern, und damit dem, der Liebe und Mitgefühl in seinem Geist praktiziert, ein zufriedenes, glückliches und erfolgreiches Leben beschert. Das Denken ist also nicht in erster Linie darauf ausgerichtet, zu überlegen, wie kann ich dem anderen konkret helfen, und kann ich es überhaupt, sondern darauf, dass wir alle im gleichen Boot sitzen, und dass jedes Wesen nichts anderes möchte als glücklich zu sein und Leid zu vermeiden, und dass mein Glück und das der anderen völlig voneinander abhängen.

Der Buddhismus benutzt das Wort Liebe nicht direkt und unmittelbar, sondern unterscheidet zunächst zwischen ›Mitfreude‹ und ›Mitgefühl‹. Die gelungene Erzeugung von beidem zusammen wird als ›liebvolle Güte‹ bezeichnet.

Mitfreude gilt dabei als ein innerer Geisteszustand, der zunächst am leichtesten zu erzeugen ist. Die Praktizierenden werden angehalten, täglich den Geisteszustand der Mitfreude zu aktivieren, indem sie nachdenken über die guten Eigenschaften und Qualitäten von sich selbst, z. B., schon alleine dadurch, dass sie gerade sitzen und praktizieren, und sich schon auf diese Weise um ihren Geist kümmern. Darüber hinaus ›visualisiert‹ man Menschen in der Nachbarschaft und näheren und weiteren Umgebung, und schließlich auf dem ganzen Erdball, die gerade in diesem Augenblick mit Körper (Handlung), Sprache (Worten) und Geist (Gedanken) irgendeine positive Energie erzeugen, ohne dass man das konkret sieht, und zuletzt denkt man an alle spirituellen Lehrer und Meister auf der Erde, die Tag und Nacht ohne Unterbrechung mit Körper, Sprache und Geist unermüdlich Gutes für andere tun. Auf diese Weise aktivieren die Praktizierenden den Geisteszustand der Mitfreude, sowohl sich selbst gegenüber, als auch gegenüber den anderen, indem sie sich bewusst machen, dass solche Geistesqualitäten in uns selbst und in den anderen vorhanden sind, und wie unermesslich wertvoll sie für den einzelnen und das Ganze sind.

Hat man auf diese Weise seinen Geist auf den Zustand der Mitfreude an den positiven Qualitäten, die in irgendeiner Weise ständig und immer irgendwo auf





der Erde und im Universum vorhanden sind, eingestimmt, beginnt man, sich im Geisteszustand des Mitgeföhls zu üben. Mitgeföhls bezieht sich dabei auf das Leid und auf schmerzhaft Erfahrungen, und das sowohl auf eigenes persönliches Leid, als auch das Leid von anderen Wesen. Da aber unsere Existenz im Daseinskreislauf stets positive wie negative Erfahrungen beinhaltet, ist es wichtig, in Form der ›liebenden Güte‹ stets beides, die Mitfreude und das Mitgeföhls, im eigenen Geist aktivieren zu können.

Als ›Altruismus‹ wird im Buddhismus eine bereits sehr fortgeschrittene Geisteshaltung bezeichnet, die außerdem die Bezeichnung ›außergewöhnliche Geisteshaltung‹ hat. Altruismus bedeutet, dass ein Praktizierender/Meditierender, nachdem man sich schon längere Zeit in der Geisteshaltung der liebenden Güte geübt hat, zu der Überzeugung gelangt, dass man im gegenwärtigen Geisteszustand nicht in der Lage ist, sich und den anderen Wesen wirklich entscheidend zu helfen, weil das nur möglich ist, wenn man selber nicht mehr mit im Boot des Samsara sitzt, sondern ›hinübergegangen‹ ist in den Zustand eines Buddha. Und dass daher ab sofort ›dringendes Handeln‹ erforderlich ist, sobald wie möglich selbst die Buddhaschaft zu erreichen, um den anderen Wesen wirklich und letztendlich helfen zu können. Das bedeutet aber zunächst als Vorstufe die dringende Notwendigkeit, das Greifen nach dem eigenen Selbst in sich zu beenden, und zumindest erst einmal die ›Befreiung‹ zu erreichen, indem man zur Erkenntnis der Leerheit gelangt.

Buddhismus als Philosophie, Religion und Psychologie zugleich

Es gibt immer wieder Diskussionen darüber, ob der Buddhismus mehr eine Philosophie (Wissenschaft über Denkt heorien im Bezug auf die Wirklichkeit), oder eine Religion (›Bekenntnis‹ zu einem Höheren Wesen als Orientierung und Maßstab für die eigene Lebensführung), oder eine Psychologie (Wissenschaft über die Psyche und den Geist) sei. Meine persönliche Sicht ist, dass er eine Synthese aller drei Bereiche enthält.

Nun gibt es zwar auch im Buddhismus innerhalb der genannten drei Bereiche sehr unterschiedliche Richtungen und Strömungen, aber gleichzeitig existiert innerhalb dieser Bereiche stets ein gemeinsamer Nenner. Und genau in diesem Aspekt der Einheit in der Vielfalt sehe ich persönlich eine enorme geistige und humane Potenz.

Der gemeinsame Nenner bei sonst sehr unterschiedlichen Denkrichtungen im Bereich der Philosophie sind die so genannten ›Vier Siegel‹: 1. alle Produkte sind unbeständig, 2. alles Befleckte ist leidhaft, 3. alle Phänomene sind leer und ohne Selbst, 4. Nirwana ist Frieden. Und daher sagt man, dass jemand im philosophischen Sinne ein Buddhist ist, wenn er mit den Ansichten der ›Vier Siegel‹ übereinstimmt.

Der gemeinsame Nenner innerhalb der verschiedenen religiösen Richtungen und Schulen besteht in der ›Zufluchtnahme zu den drei Juwelen: Buddha, Dharma und Sangha‹. Man sagt daher, dass im religiösen Sinne sich jemand Buddhist nennen darf, wenn er in einem Ritual, das der Taufe im Christentum entspricht, Zuflucht zu den drei Juwelen genommen hat, und dieses Bekenntnis täglich dreimal wiederholt und in seinem Geist stabilisiert.

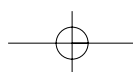
Auch im Bereich der Psychologie werden von den verschiedenen Schulen und Richtungen jeweils sehr unterschiedliche Methoden und Techniken praktiziert, die teilweise auch innerhalb der jeweiligen Schulen gegenseitig kritisiert oder als fremdartig empfunden werden. Trotzdem existiert auch in diesem Bereich ein gemeinsamer Nenner, nämlich, dass es in allererster Linie darum geht, ›das Spiel des eigenen Geistes‹ immer besser wahrzunehmen, zu verstehen, schließlich zu bändigen, und zur Erfahrung der Leerheit zu gelangen.

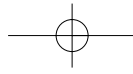
Die historische Entwicklung des Buddhismus

In wissenschaftlichen Veröffentlichungen ist es üblich geworden, den Buddhismus in zwei, teilweise auch drei unterschiedliche ›Fahrzeuge‹ zu unterteilen. Unter ›Fahrzeug‹ versteht man die jeweilige Methode, das Fortbewegungsmittel, mit dem man sich auf dem Weg zur Erleuchtung voranbewegt. Man unterscheidet dabei im Wesentlichen zwischen einem ›Kleinen Fahrzeug‹ (im Sanskrit Hinayana) und einem ›Großen Fahrzeug‹ (im Sanskrit Mahayana). Praktizierende des Tantra gibt es nur innerhalb des Mahayana-Fahrzeugs. In manchen rein wissenschaftlich-theoretischen Veröffentlichungen wird das buddhistische Tantra auch als ein drittes, eigenes Fahrzeug bezeichnet, nämlich als ›Diamant-Fahrzeug‹ (Sanskrit Vajrayana). Die Praktizierenden dieses Weges sehen sich selber aber einfach nur als Angehörige des Mahayana-Fahrzeugs. Das Fahrzeug des Tantra gilt im Mahayana-Buddhismus als dasjenige, mit dem man die Buddhaschaft am schnellsten erreichen kann, dieses Fahrzeug wird aber im Hinayana nicht akzeptiert.

Der Hinayana-Buddhismus wird manchmal auch als ›südlicher Buddhismus‹ bezeichnet, da er hauptsächlich in Ceylon, Birma und Thailand verbreitet ist, der Mahayana-Buddhismus dagegen als ›nördlicher Buddhismus‹, verbreitet in den Ländern Tibet, Mongolei, China, Korea und Japan. Indien war das einzige Land, in dem bis zur Auslöschung der buddhistischen Lehren durch den Islam im 12. Jahrhundert beide Fahrzeuge sich parallel entwickeln konnten, und an den gleichen Klosteruniversitäten gelehrt wurden.

Die Unterscheidung in Fahrzeuge bezieht sich auf die Motivation und auf unterschiedliche Ziele. Praktizierende des ›Kleinen Fahrzeugs‹ suchen die Befreiung vom Daseinskreislauf (Nirwana) und die Erleuchtung (Buddha-





Alois Michels
 Liebe, Mitgefühl und Altruismus
 in der Tradition des
 buddhistischen Mahayana-Fahrzeugs

schaft) für sich selbst, diejenigen des ›Großen Fahrzeugs‹ streben die genannten Ziele an zum Wohle aller Wesen. Buddha selbst hat seine eigenen Lehren nie unterteilt. Allerdings lehrte er stets sehr unterschiedlich, nämlich immer das, was im jeweiligen Moment für seine Schüler von größtem Nutzen war, und das war abhängig von den jeweiligen unterschiedlichen geistigen Fähigkeiten der Schüler. Nach tibetischer Auffassung stehen die Fahrzeuge nicht im Gegensatz zueinander, sondern bauen aufeinander auf und ergänzen sich.

Zur Trennung der Fahrzeuge kam es auf dem zweiten buddhistischen Konzil, das ca. 383 v. Chr. in Vaishali stattfand. Eine Neuerung des Mahayana-Fahrzeugs war, dass auf der Grundlage der Belehrungen des Shakyamuni Buddha auch ein für Laien begehbarer Weg zur Erleuchtung entwickelt und begründet wurde, während der Weg des Hinayana-Fahrzeugs nur für Mitglieder der Mönchsgemeinde entwickelt worden war.

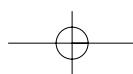
Die wichtigste Neuerung im Mahayana aber war eine philosophische. Man geht davon aus, dass alle fühlenden Wesen in sich selbst eine Buddha-Natur besitzen, aber aufgrund ihres nicht erleuchteten Geisteszustandes der Unwissenheit im Samsara umherirren. Die philosophische Begründung dafür ist, dass, wenn es nichts gibt, das unabhängig aus sich selbst heraus existiert, das dann auch für alles gelten muss. Aus dieser philosophischen Sicht existiert nicht einmal ein Buddha als der, den wir meinen zu sehen, sondern alles ist ›Leerheit‹, oder ›reine Lichtnatur des Geistes‹, sonst nichts. Dieser Gedanke wurde weiterentwickelt zu der Überzeugung, dass, im Gegensatz zu den Lehren des Hinayana, nach denen der reale historische Buddha ins Nirwana übergegangen ist, und ein neuer Buddha erst in weiter Zukunft erscheinen wird, im Denken des Mahayana der historische Buddha identisch ist mit der allen Wesen inwohnenden Buddha-Natur, und damit als erleuchteter Buddha zeitlich nicht begrenzt sein kann, sondern unabhängig von Zeit und Raum weiter existiert.

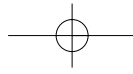
In den Mahayana-Sutras lehrt der Buddha somit nicht mehr in seiner irdischen, grobstofflichen Gestalt, sondern in einer transzendenten feinstofflichen Form, die nur von Bodhisattvas und hoch entwickelten Wesen wahrgenommen werden kann. Diese Art der Belehrungen des Buddha wird auch als ›das zweite Drehen des Rades der Lehre‹ bezeichnet. In der Sicht des Mahayana wird das zeitlich begrenzte Leben des historischen Buddha Shakyamuni mit Weltent-sagung, Erleuchtung und Tod als Projektion des transzendenten Buddha betrachtet, der dieses Schauspiel aufzeigt, um alle Wesen zu belehren.

Demnach spielt sich das Leben eines irdischen Buddha immer in gleicher Weise ab. Auch der zukünftige Buddha verlässt Haus und Familie, widmet sich der Meditation, lehrt die verschiedenen Fahrzeuge, und stirbt schließlich, um die Vergänglichkeit aller Phänomene zu verdeutlichen. Das Leben des irdischen Buddha ist also eine Inszenierung, die von den Buddhas im sog. Sambhogakaya-Bereich mittels Meditation erschaffen wird.

Wege der Praxis zur Entwicklung von Liebe, Mitgefühl und Altruismus

In diesem Abschnitt sollen die vier wichtigsten, und am häufigsten gelehrteten Meditationstechniken vorgestellt werden, um den wertvollsten Geisteszustand in sich zu erzeugen, den ein Wesen im Samsara erreichen kann, nämlich ›Bodhicitta‹, den Geisteszustand, der zum Ziel hat, zum Wohle der leidenden Wesen so schnell wie möglich die Buddhaschaft zu erreichen. Vorweg jedoch einige Anmerkungen zur Meditation generell.





Die Bedeutung der zweigliedrigen Meditation

Die Frage, wie es überhaupt möglich ist, einen völlig von Egoismus verblendeten Geist umzuwandeln in einen Geist voller Liebe und Mitgefühl, beantwortet der Buddhismus mit der allen Wesen innewohnenden Buddha-Natur, d. h., dass unser Geist in seinem innersten Kern ›rein‹ und ›klare Lichtnatur‹ ist.

Als wichtigste Methode der Umwandlung des Geistes gilt die Meditation. Die buddhistische Meditation beruht auf zwei Pfeilern oder Säulen, die sich scheinbar widersprechen, nämlich ›Ruhiges Verweilen‹ (Shamata) einerseits, und ›Analytische Meditation‹ (Vipashana) andererseits. Beide Arten der Meditation bedingen und ergänzen einander, denn ohne ruhigen Geist ist es nicht möglich, tiefer gehende Analysen durchzuführen, die mehr als oberflächlich intellektuelle Betrachtungen bleiben, sondern tief in Herz und Körper eindringen. Und ohne solche ›tiefer greifenden Erkenntnisse‹, die dann auch den zweifelnden Geist beruhigen, ist es umgekehrt nicht möglich, zu einer tieferen Ruhe zu kommen, ohne etwas in sich selbst zu unterdrücken.

Auf diese Weise integriert die zweigliedrige Meditation den ursprünglichen dualen Weg, den der Ur-Buddhismus zur Befreiung vorgibt, nämlich die Erlangung von Erkenntnis (durch Studium, Lesen, Hören) und durch daraus resultierendes ethisches Verhalten. Dabei wird die Erkenntnis als Mutter und weiblich, das Verhalten als Vater und männlich betrachtet. Aus dieser Sichtweise wird begründet, dass die Auflösung der Dualität im Geist nur durch die gelungene Synthese beider Meditationswege möglich ist, und niemals durch einen der beiden Wege allein.

1. Die siebenfache Anweisung über die sechs Ursachen und ihr Resultat

Diese Meditation ist gewissermaßen eine Art Basis-Meditation zur Erzeugung von Bodhicitta. Es wird empfohlen, sie zu Beginn eine zeitlang länger am Stück regelmäßig zu praktizieren. Danach soll sie zur Anwendung kommen, wenn man das Gefühl hat, die innere Motivation erneut verstärken zu wollen. Jeder der im Folgenden beschriebenen Meditationen wird zunächst eine stabilisierende Meditation vorangestellt. Die siebenfache Anweisung erfolgt, wie der Name sagt, in sieben analytischen Meditationsschritten:

- (1) meditiere darüber, dass alle lebenden Wesen irgendwann schon einmal deine Mutter gewesen sind
- (2) meditiere darüber, was eine Mutter konkret für ihr Kind leistet
- (3) erzeuge den Wunsch, die Liebe und die Zuwendung aller bisherigen Mütter zu erwidern

(4) dann erzeuge eine liebevolle Zuneigung und Güte ihnen gegenüber, und anschließend über sie hinaus zu allen anderen Wesen

(5) mache dir bewusst, dass all diese Mütter selber immer noch im Samsara umherirren und genauso leiden wie du selbst; beginne nun die Geisteshaltung des ›Großen Mitgefühls‹ in dir zu erzeugen, Mitgefühl mit ihrem Leiden

(6) erzeuge nun die ›Außergewöhnliche Geisteshaltung‹ (›Altruismus‹) mit dem Gedanken: ›ich muss etwas tun, ich muss handeln, ich muss anfangen, konkrete Verantwortung zu übernehmen‹

(7) entwickle den Erleuchtungsgeist (›Bodhicitta‹) mit dem Gedanken: ich will zum Wohle der fühlenden Wesen selber zum Buddha werden

2. Die Methode des Gleichsetzens zwischen Selbst und Anderen

Diese Meditation dient dem Anwachsen des inneren Gleichmuts und der Abnahme von Anhaftung und Ärger/Widerwille/Aversion.

(1) stelle dir eine neutrale Person vor, mit der dich weder positive noch negative Gefühle verbinden;

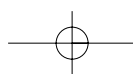
(2) mache dir bewusst, dass du mit dieser Person in einem früheren Leben in einer ganz anderen Beziehung gestanden haben könntest, die sich in diesem Leben auf diese neutrale Weise auswirkt, sie könnte dein Freund, ja sogar dein Partner gewesen sein; es gibt keine Sicherheit im Daseinskreislauf, alles ist möglich, die Beziehungen haben im Laufe der vielen Leben immer wieder gewechselt, dann mache dir bewusst, auch dieser Mensch möchte glücklich sein und Leid vermeiden;

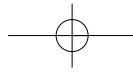
(3) stelle dir als nächstes einen Menschen vor, auf den du zurzeit ärgerlich bist, und der dir Probleme bereitet; wiederhole die Bewusstmachung, dass du auch mit diesem Menschen in früheren Leben in einer ganz anderen Art von Beziehung gestanden sein könntest, z. B. als Freund oder Partner, mache dir wieder bewusst, auch er möchte glücklich sein und Leid vermeiden;

(4) wiederhole den gleichen Meditationsschritt mit einem Freund, und stelle dir vor, dass er in vergangenen Leben ein Feind gewesen sein könnte, dann meditiere, auch er leidet im Samsara, und möchte eigentlich nur glücklich sein und Leid vermeiden;

(5) im nächsten Schritt der Meditation stell dir dich selbst vor, dann dir gegenüber 100 Menschen, die akut sehr krank sind und leiden, und schließlich an der Seite eine neutrale Person, die nur beobachtet; meditiere ausreichend lange über das Leid der 100, dann versetze dich in die Position des Beobachters und entscheide, wem mehr Liebe, Zuwendung und Hilfe gebührt;

(6) meditiere als nächstes über die Nachteile des Eigennutzes: spüre, wie er die Empfindung von Enge im





Herzen und im Körper bewirkt, wie er die Probleme vergrößert, wie er mehr Feinde um dich herum schafft, wie er nicht einmal vorübergehendes Glück bewirkt, wie er die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit blockiert;

(7) meditiere schließlich über die Vorteile des Uneigennutzes: spüre, wie er die Empfindung von Weite und Öffnung im Geist, im Herzen und im Körper bewirkt, wie er die Liebe und Wertschätzung dir selbst gegenüber vergrößert, wie die Probleme dadurch abnehmen, wie er dich immer häufiger zufrieden und glücklich im Augenblick werden lässt, wie immer mehr andere Menschen anfangen, dich zu mögen und wertzuschätzen, wie deine Konzentration und Handlungskraft immer mehr zunehmen.

Alois Michels
Liebe, Mitgefühl und Altruismus
in der Tradition des
buddhistischen Mahayana-Fahrzeugs

3. Die Methode des Gebens und Nehmens (oder: Senden und Empfangen, Tibetisch: Tonglen)

Diese Meditation empfinde ich persönlich als besonders wirkungsvoll zur Transformation des am Ich haftenden Geistes. Die Technik des Tonglen wird in Belehrungen in verschiedenen Variationen gelehrt; aber alle Techniken werden in Verbindung mit Ein- und Ausatmen praktiziert. Die hier vorgestellte Technik ist eine relativ moderne, und besonders für uns westlich orientierte Menschen entwickelt worden. Sie stammt von Geshe Michael Rodge, einem ›Westler‹. Mir wurde sie vermittelt von Erw. Pende in einem Lam-Rim-Retreat vor ca. 1 Jahr. Der Meditation sollte, wie auch bei den vorherigen, eine Phase stabiler Konzentration vorausgehen. Dann werden folgende Schritte meditiert:

(1) visualisiere eine Rosenblüte in deinem Herzen, auf deren Mitte ein funkelnder Diamant ruht;

(2) dann visualisiere einen Freund von dir, der in einer Krise ist, körperlich oder seelisch visualisiere dessen seelisches Leiden zu einer schwarzen Wolke, und bei körperlichen Schmerzen, diese als einen Stein in dessen Herzen;

(3) ziehe mit dem Einatmen die Wolke oder den Stein vor dein Gesicht, und bleibe dann einige Augenblicke damit im Kontakt;

(4) mit einem oder mehreren weiteren Einatemzügen ziehe die Wolke oder den Stein zu deinem Herzen hin;

(5) visualisiere beim Kontakt der Wolke oder des Steines mit dem Edelstein auf der Rose im Herzen eine Licht-Explosion;

(6) schicke mit den nächsten Ausatemzügen dieses Licht zum Freund.

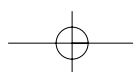
Die Tonglen-Meditation kann man auch praktizieren bei eigenen persönlichen Problemen, indem man sich selbst mit dem entsprechenden Problem vor sich hin projiziert. Ebenso kann diese Praxis angewandt werden im Hinblick auf vergangene leidvolle Erfahrungen, oder auf Ängste und Unsicherheiten gegenüber der Zukunft.

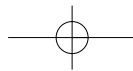
4. Die Methode des Austauschs zwischen Selbst und Anderen

Diese Meditationsanweisung stammt von Shantideva, einem indischen buddhistischen Meister der berühmten Klosteruniversität Nalanda, aus dessen wichtigstem Werk ›Die Lebensführung im Geiste der Erleuchtung‹ (Bodhisattvacharyavatara), das im 8. Jh. n. Chr. entstand. Die Meditation wird in zwei Schritten durchgeführt.

(1) Visualisiere eine Person, mit der du Schwierigkeiten und Probleme hast: was fühlt sie? Was wünscht sie sich? Was ist ihr Problem?

(2) Tausche den Platz mit dieser Person, du bist an der Stelle dieser Person, und diese Person ist nun an deinem Platz: wie sieht diese Person dich? Was wünscht sich diese Person von dir?





Schlussbemerkung: zur kulturbedingten Problematik von westlichen Helfern und Therapeuten aus buddhistischer Sicht

Das Grundproblem ist im Wesentlichen das, dass wir aus unserem kulturellen Verständnis heraus leicht in das Gefühl kommen, dass Helfen nicht aus unserer ›wahren Natur‹ entspringt, sondern dass wir glauben, es künstlich und willentlich erzeugen zu müssen, sonst sei es nicht möglich. Diese Art von Helfen wird irgendwann unabdingbar zur Last. Diese Sichtweise führt umgekehrt dazu, dass wir bewusst oder unbewusst Menschen, die wirklich aus dem Herzen helfen, anfangen zu diagnostizieren und zu labeln in dem Sinne, da kann was nicht stimmen.

Ein weiteres Problem, das aus dieser Sichtweise entstehen kann, ist, dass wir uns den Patienten/Klienten gegenüber überlegen fühlen. Praktizierende Buddhisten aus dem Westen, die sich mit diesen Aspekten in sich selbst auseinander gesetzt haben, empfehlen hierzu zwei ›Gegenmittel‹, einmal, sich selbst stets zu vergegenwärtigen, wo man selber herkommt, und dies jederzeit auch transparent zu machen, außerdem statt der Position der Überlegenheit eine Position und Haltung einzunehmen, die nicht selber heilt und ›macht‹, sondern nur den Raum schafft, dass Wachstum und Heilung geschehen kann.

Damit verwandt ist das Problem, dass wir denken, wir müssen was tun, sonst geschieht keine Heilung. Als ›Gegenmittel‹ hierzu wird empfohlen, sich darin zu üben, einfach da zu sein.

Mit dem Gefühl der Überlegenheit gegenüber den Patienten/Klienten geraten wir außerdem leicht in die Falle, unsere eigene Bedürftigkeit und Problematik zu verleugnen und zu überdecken. Das empfohlene ›Gegenmittel‹ hierzu ist, ständig in die eigene Entwicklung zu investieren.

Als besonders schwierige Herausforderung und Belastung wird die therapeutische Erfahrung erlebt, wenn Hilfe entweder nicht angenommen wird, obwohl offenkundig ist, dass sie dringend gebraucht würde, oder dass Hilfe zu spät kommt, oder tatsächlich sinnlos geworden ist. Hier empfehlen Praktizierende des Buddhismus, über Karma zu meditieren, gemahnen aber zur Vorsicht vor schnellem, reinem Intellektualisieren.

Die vier unermesslichen Gedanken:

MÖGEN ALLE WESEN Glück erfahren und die Ursachen von Glück.

MÖGEN ALLE WESEN frei sein von Leid und den Ursachen von Leid.

MÖGEN ALLE WESEN nie getrennt sein vom Glück, das jenseits allen Leidens ist.

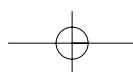
MÖGEN ALLE WESEN in Gleichmut verweilen, frei von Vorurteilen, Anhaftung und Ärger.

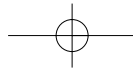
Literatur

- Karin Brucker/Christian Sohns, Tibetischer Buddhismus – Handbuch für Praktizierende im Westen, O.W. Barth, 2003.
- Pema Chödrön, Tonglen – Der tibetische Weg mit sich selbst und anderen Freundschaft zu schließen, Arbor-Verlag, 2001.
- Der XIV. Dalai Lama Tenzin Gyatso, Die Lehren des tibetischen Buddhismus, Goldmann-Verlag, 2000.
- Peter Gäng, Tantrischer Buddhismus – Experimentelle Mystik – Radikale Sinnlichkeit, Theseus-Verlag, 2001.
- Geshe Thubten Ngawang, Mit allem verbunden – Geistesumwandlung im Mahayana-Buddhismus, Diamant-Verlag, 2005.
- Lama Zopa Rinpoche, Mitgefühl – Heilkraft für Körper und Geist, Diamant-Verlag, 2001.
- Lorne Ladner, Die verlorene Kunst des Mitgefühls – Psychologie und Buddhismus im Dialog, Diamant-Verlag, 2005.
- Shantideva, Die Lebensführung im Geiste der Erleuchtung – Das Bodhisattvacharyavatara, Theseus-Verlag, 2004.

ALOIS MICHELS

Diplom-Sportlehrer, Körperpsychotherapeut und Schmerztherapeut, Integrative Bewegungstherapie (IBT),
Ausbildung in Transpersonaler Atemarbeit (ÖATP)
82549 Königsdorf, Dorfstr. 39 b
T: +49 (0)8179 8544
AloisMichels@aol.com





AMÜSANTES, ERBAULICHES, NACHDENKLICHES

DIE WOLKE UND DIE DÜNE

Inmitten eines großen Sturmes über dem Mittelmeer wurde einst eine Wolke geboren. Sie hatte keine Zeit zum wachsen, denn ein starker Wind schob sie zusammen mit vielen anderen Wolken in Richtung Afrika. Die Sonne brannte..., und unter ihnen erstreckte sich der goldene Sand der Sahara. Die junge Wolke wollte die Welt auf eigene Faust kennen lernen und löste sich von ihren Eltern und alten Freunden...

Ganz allmählich ließ sie sich hinabsinken, bis sie auf einer sanften Brise dicht über dem goldenen Sand schwebte. Nachdem sie lange herumgezogen war, bemerkte sie, dass eine Düne sie anlächelte.

Auch die Düne war jung, erst kürzlich vom Wind gebildet, der gerade vorübergeweht war. Augenblicklich verliebte sich die Wolke in deren goldenes Haar.

›Guten Tag‹, sagte sie. ›Wie ist das Leben so da unten?‹

›Die anderen Dünen, die Sonne, der Wind und die Karawanen, die hin und wieder hier entlangkommen, leisten mir Gesellschaft... Und wie ist es, dort oben zu leben?‹

›Hier gibt es auch Wind und Sonne, aber der Vorteil ist, dass ich am Himmel umherziehen und viele Dinge kennen lernen kann.‹

›Mein Leben ist kurz‹, sagte die Düne. ›Wenn der Wind aus den Wäldern zurückkehrt, werde ich verschwinden.‹

›Macht dich das nicht traurig?‹

›Es gibt mir das Gefühl zu nichts nutze zu sein.‹

›Mir geht es auch so. Sobald ein neuer Wind kommt, werde ich in den Süden ziehen und mich in Regen verwandeln. Aber das ist mein Schicksal.‹

Die Düne zögerte ein wenig, sagte dann aber: ›Wusstest du, dass wir hier in der Wüste den Regen das Paradies nennen?‹

›Ich wusste nicht, dass ich mich in etwas so Wunderschönes verwandeln kann‹, sagte die Wolke.

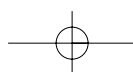
›Die alten Dünen kennen viele Legenden. Sie erzählen, dass wir nach dem Regen mit Kräutern und Blumen übersät sind. Aber ich werde das wohl nie erleben, da es in der Wüste nur sehr selten regnet.‹

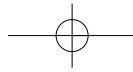
Nun zögerte die Wolke, lächelte dann jedoch: ›Wenn du willst, kann ich dich mit Regen bedecken. Ich bin zwar gerade erst angekommen, doch ich habe mich in dich verliebt und würde gern für immer hier bleiben.‹

›Als ich dich am Himmel sah, habe ich mich ebenfalls in dich verliebt‹, sagte die Düne. ›Doch wenn du dein schönes weißes Haar in Regen verwandelst, stirbst du.‹

›Die Liebe stirbt nie‹, sagte die Wolke. ›Sie verändert sich. Ich möchte dir das Paradies zeigen.‹

Und sie begann, die Düne mit kleinen Tropfen zu liebkosen, bis ein Regenbogen erschien.





Am nächsten Tag war die kleine Düne mit Blumen übersät. Andere Wolken, die ebenfalls zur Mitte Afrikas zogen, vermeinten, einen Teil der Wälder zu sehen, die sie suchten, und ließen Regen fallen. Zwanzig Jahre darauf war aus der Düne eine Oase geworden, welche die Reisenden mit dem Schatten ihrer Bäume erfrischte.

All das, weil eines Tages eine Wolke nicht zögerte, ihr Leben aus Liebe hinzugeben.

Paulo Coelho
Sei wie ein Fluss, der still die Nacht durchströmt

DER WUNSCHTRAUM

Zum Hakim kam ein weißhaariger, zahnloser Scheich und klagte: ›Du Helfer der Menschheit, hilf mir. Kaum, dass ich schlafe, ergreift der Traum Macht über mich. Ich träume, ich komme auf den Vorplatz eines Harems. Frauen sind dort, wie die Blüten eines Gartens, die Äpfel eines Baumes und die Hories des Paradieses. Kaum betrete ich den Hof, da entschwinden sie in einem geheimen Gang.‹ Der Hakim runzelte die Stirn, dachte angestrengt nach und fragte schließlich: ›Du willst von mir wohl ein Pulver oder einen Saft gegen diesen Traum.‹ Entgeistert rief da der Scheich: ›Bloß das nicht. Das einzige, was ich will, ist dass im Traum die Türe des Geheimganges versperrt ist und die Frauen vor mir nicht weglaufen können.‹

Nossrat Peseschkian
Geschichten und Lebensweisheiten

DAS GEHT VORÜBER

Ein Schüler berichtete seinem Meditationslehrer: ›Meine Meditation ist fürchterlich! Entweder bin ich dauernd abgelenkt, oder meine Beine schmerzen, oder ich schlafe ein. Es ist einfach schrecklich!‹

›Das geht vorüber‹, meint der Lehrer nüchtern.

Eine Woche später suchte der Schüler ihn auf und war diesmal ganz begeistert: ›Meine Meditation ist wunderbar. Ich fühle mich achtsam, friedlich und lebendig! Es ist einfach wunderbar.‹

›Das geht vorüber‹, meinte der Lehrer nüchtern.

Arndt Büssing
Zen Geschichten

DIE DORNEN KÖNNEN DEIN PFERD VERLETZTEN

Jeden Sonntag lud der amerikanische Zen -Mönch Issan Dorsey zum Bruch ins Jamesburg House, der letzten Station vor einer 14 Meilen langen unbefestigten Bergstrasse zum Kloster Tassajara. Regelmäßig tauchte dort ein ziemlich unwirscher Cowboy auf, der nie sein Pferd anband, so dass es immer in den Garten lief und dort das Gras abfraß. Niemand traute sich, ihn darauf aufmerksam zu machen.

Schließlich sagte Issan: ›Du solltest dein Pferd anbinden, die Dornen an den Rosensträuchern könnten es verletzen.‹

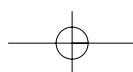
Zen-Geschichte

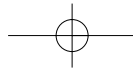
›WOHER KOMME ICH? Wo hast du mich gefunden?‹ fragte das Baby seine Mutter. Sie weint und lacht zugleich, drückt das Kind an ihre Brust und antwortet: ›Du warst in meinem Herzen versteckt, mein Schatz, du warst sein Verlangen.‹

Rabindranath Tagore

GEDULD BEDEUTET, dass man immer weitblickend das Ziel im Auge behält, Ungeduld bedeutet, dass man nicht die Bestimmung begreift.

Shamsuddin Tabrizi
aus den überlieferten Reden





BUCHBESPRECHUNGEN

Lorne Ladner

Die verlorene Kunst des Mitgeföhls

Psychologie und Buddhismus im Dialog

Diamant Verlag München, 2005, 329 Seiten, Euro 26,-

Das Buch ist das erste, das sich ausschließlich dem Thema ›Mitgeföhls‹ im Kontext einer psychotherapeutischen Alltagspraxis widmet. Der Autor selbst bezeichnet in der Einleitung sein Buch als ›das erste, das vorrangig darauf abzielt, einen Dialog zwischen der westlichen Psychologie und den tibetisch-buddhistischen Traditionen zur Entwicklung von Mitgeföhls herzustellen‹.

Schon die Einleitung des Buches hat es in sich. So wird als erstes erklärt, dass die tibetischen Traditionen zur Entwicklung von Mitgeföhls in erster Linie darauf abzielen, unsere eigenen Emotionen zu verstehen und umwandeln zu lernen. Die Kultivierung von Mitgeföhls bezeichnet der Autor als ›die wirksamste Methode, um sich selbst gesund, glücklich und fröhlich zu machen‹. Dann verweist er darauf, dass die mehr als zwei Jahrtausende alte buddhistische Psychologie weniger das Studium von Krankheiten und Störungen in den Vordergrund stellt, sondern von Beginn an die Entwicklung positiver Geföhls und Geisteszustände, wohingegen in unserer erst hundert Jahre alten westlichen Tradition der Psychologie, Psychiatrie und Beratung praktische und gut erforschte Methoden zur Entwicklung von Mitgeföhls so gut wie nicht existieren. Ohne solche Methoden jedoch, so nun seine Folgerung, sind die Menschen bezüglich ihrer eigenen Definition von Glück in hohem Maße von außen manipulierbar, und bleiben innen letztendlich, so wörtlich, ›arm im Herzen‹.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert. Im ersten, deutlich kürzeren Teil, geht es darum, ein zunächst rein theoretisches Verständnis von Mitgeföhls zu entwickeln, das dann allerdings in immer tiefere Schichten unseres Bewusstseins eindringen soll. So wie die alten buddhistischen Meister betont der Autor, dass ohne theoretisches Verständnis und bewusstes Nachdenken darüber, was Mitgeföhls konkret ist, eine erfolgreiche Praxis darin nicht möglich ist.

Der zweite Teil, den der Autor selbst als ›das Herzstück des Buches‹ bezeichnet, umfasst zehn Kapitel, in denen auf der Grundlage des über tausendjährigen tibetisch-buddhistischen Verständnisses konkrete Praxisschritte zur Entwicklung von Mitgeföhls beschrieben werden, die er in seine eigene psychotherapeutische Arbeit erfolgreich integriert hat.

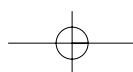
Ladner sieht sein Buch nur als einen ersten Schritt zu einem Dialog zwischen buddhistischen und westlichen psychologischen Vorstellungen und Methoden, und betont, dass die psychischen Aspekte und Phänomene, um die es in dem Buch geht, lediglich einen Bruchteil der jahrtausende alten buddhistischen Psychologie beinhalten. Er drückt die Hoffnung aus, dass es zu einer Fortsetzung dieses Dialoges kommt, weil er aus seiner Sicht für das Verständnis der menschlichen Psyche, und damit unmittelbar auch für das zwischenmenschliche Zusammenleben, zu einer sehr wesentlichen Bereicherung wird beitragen können.

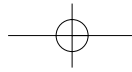
Dieser Hoffnung kann ich mich persönlich nur anschließen.

Alois Michels

Dorfstraße 39 b

82549 Königsdorf





KOMPAKTCURRICULUM 2006



TRANSPERSONALE PSYCHOLOGIE, TRANSPERSONALE PSYCHOTHERAPIE UND HOLOTROPES ATMEN

Dieses Curriculum soll die Transpersonale Psychologie und Psychotherapie in Theorie und Praxis zugänglich machen. Es ist für Menschen gedacht, die die Möglichkeiten ihres Bewusstseins für die eigene Entwicklung kennenlernen möchten (**Selbsterfahrung**). Es wendet sich auch an TherapeutInnen, die diesen Ansatz beruflich nutzen wollen (**Weiterbildung**).

Im Vordergrund der Seminare steht intensive Selbsterfahrung mit Hilfe von vertieften und veränderten Bewusstseinszuständen. Diese werden durch Anwendung des **Holotropen Atmens nach Stan Grof** (vertiefte und beschleunigte Atmung, evokative Musik, prozessuale Körperarbeit und intuitives Malen) ermöglicht. Dadurch kommt es zur Transformation alter Lebensmuster und der Zugang zum transpersonalen Selbst wird unterstützt.

Lebensgeschichtliche Themen, Geburtserlebnisse, vorgeburtliche Erfahrungen und Aspekte der Seele, die über die gewohnten Raum- und Zeitgrenzen hinausgehen, können in diesen Sitzungen gegenwärtig werden. Es können sich auch Zugänge zu spirituellen Dimensionen des Daseins eröffnen.

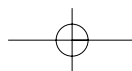
Durch persönlichen Erfahrungsaustausch in Kleingruppen und in der Gruppe, regelmäßige Meditationen und rituelle Übungen wird eine Aufarbeitung, Integration und Vertiefung möglich, sodass das Erlebte in einem sinnvollen Bezug zum Lebensalltag verstanden und eingeordnet werden kann.

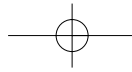
Über die Selbsterfahrung (**Curriculum A**) hinaus können fachliche Kompetenzen zur Anwendung der Transpersonalen Psychotherapie und Atemarbeit in Einzel- und Gruppenform erworben werden (**Curriculum B**).

Einführungsliteratur und Standardwerk zum Curriculum Dr. Sylvester Walch, Dimensionen der menschlichen Seele – Transpersonale Psychologie und Holotropes Atmen, broschiierte Ausgabe, 2007, Walter.

Gesamtleitung DR. SYLVESTER WALCH (certified for holotropic breathwork®),
ANNA MAURER und
DR. HANS PETER WEIDINGER

TrainerInnen Anna Maurer und
Dr. Hans Peter Weidinger
u. a. MitarbeiterInnen des öATP





STRUKTUR UND INHALTE DES KOMPKT CURRICULUMS

CURRICULUM A (SELBSTERFAHRUNG)

Kernstück des Curriculums sind 8 Intensivseminare, bei denen die Selbsterfahrung im Vordergrund steht.

Themenschwerpunkte

- ▶ Das Heilpotential veränderter Bewusstseinszustände
- ▶ Erfahrungen jenseits der Biographie
- ▶ Die innere Weisheit (Schichtenaufbau des Selbst)
- ▶ Das Ich, der Schatten und das Ego
- ▶ Kundalini – mythologischer Hintergrund, Phänomene und Probleme
- ▶ Die Bedeutung der Chakren in der Arbeit mit veränderten Bewusstseinszuständen
- ▶ Integration transpersonaler Erfahrungen in den Alltag
- ▶ Spirituelle Wege und Transpersonale Psychologie

Zeitdauer eines Seminars 5 Tage, 2 pro Jahr
Kosten pro Seminar Euro 590,- (USt. frei) exkl. Unterkunft und Verpflegung

CURRICULUM B (WEITERBILDUNG)

Für TeilnehmerInnen mit psychotherapeutischer Grundausbildung, die das Holotrope Atmen praktisch anwenden möchten, finden weiterführende Theorie- und Praxisseminare, sowie Supervisionsseminare statt:

Theorie- und Praxisseminare

- ▶ Wurzeln und anthropologische Grundlagen der Transpersonalen Psychotherapie (ab 1. Jahr)
- ▶ Prozessorientierte Körperarbeit I (ab 2. Jahr)
- ▶ Prozessorientierte Körperarbeit II (ab 3. Jahr)
- ▶ Umgang mit schweren Störungen im Holotropen Atmen (optional, ab 3. Jahr)
- ▶ Umgang mit Gruppenphänomenen im Holotropen Atmen (optional, ab 3. Jahr)

Zeitdauer eines Seminars 4 Tage
Kosten pro Seminar Euro 450,- (USt. frei) exkl. Unterkunft und Verpflegung

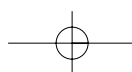
- ▶ Theorie und Praxis der Aufarbeitung unter Einbezug der Bilder (ab 3. Jahr)
- ▶ Die Bedeutung der Musik im Holotropen Atmen (ab 3. Jahr)

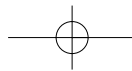
Zeitdauer je 2 1/2 Tage oder 5 Tage zusammen
Kosten je Euro 295,- oder Euro 590,- zusammen (USt. frei) exkl. Unterkunft und Verpflegung

Supervisionsseminare

- ▶ Supervision 1 – Einführung in die Durchführung des Holotropen Atmens (ab 3. Jahr)
- ▶ Supervision 2 – Fallbesprechung und Probleme (im 4. Jahr)

Zeitdauer eines Seminars 2 1/2 Tage
Kosten pro Seminar Euro 295,- (USt. frei) exkl. Unterkunft und Verpflegung





ORGANISATION DES KOMPAKTCURRICULUMS

Beginn des neuen Kompaktcurriculums 22. Oktober bis 26. Oktober 2008
Die weiteren Intensivseminare folgen in etwa halbjährlichen Abständen.
Folgende Termine stehen bereits fest:
25. Februar bis 1. März 2009
21. bis 25. Oktober 2009
24. bis 28. Februar 2010
20. bis 24. Oktober 2010

Veranstaltungsort Seminarhaus Holzöstersee, A-5131 Franking, Holzleithen 15
(Raum Salzburg/Oberösterreich)

Das Kompaktcurriculum ist vom ÖBVP (Österreichischer Berufsverband für Psychotherapie) als Weiterbildung anerkannt.

TeilnehmerInnen, die alle Seminare absolviert haben, erhalten ein **Zertifikat**.

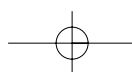
Gesamtleitung DR. PHIL. SYLVESTER WALCH, geb. 1950, arbeitet als approb. Psychotherapeut und Supervisor in freier Praxis in Oberstdorf, BRD; Lehrtherapeut u. a. für Integrative Therapie, für Integrative Gestalttherapie, Gruppendynamik, Transpersonale Psychotherapie und Holotropes Atmen (certified for holotropic breathwork®, Stan Grof). Er leitete jahrelang eine stationäre psychotherapeutische Einrichtung, verfasste zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten (Buchautor: ›Dimensionen der menschlichen Seele‹ und ›Subjekt, Realität und Realitätsbewältigung‹). Lehraufträge an verschiedenen Universitäten, Ehrenvorsitzender des öATP.

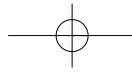
TrainerInnen ANNA MAURER
geb. 1950, Psychotherapeutin (Gestalttherapie, Bioenergetik), Supervisorin und Persönlichkeitscoach in Wien, Begründerin der IGM-Körpertherapie (Integrative Gestalt Massage), Lehrtherapeutin für Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit, Buchautorin: ›Auf der Suche nach dem Selbst‹ und ›Feuer und Flamme‹; Vortrags- und Seminartätigkeit im In- und Ausland, Vize-Vorsitzende im öATP.

DR. MED. HANS PETER WEIDINGER
geb. 1958, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Diplom für Psychotherapeutische Medizin (Modul III), Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie / öAGG), Lehrtherapeut und Lehrsupervisor für Integrative Gestalttherapie (IG-Wien), Supervisor (öBVP), arbeitet in freier Praxis in Wien (Einzel und Gruppen), Lehrtherapeut für Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit, Vortrags-, Seminar- und Workshoptätigkeit, Veröffentlichungen im Bereich der transpersonalen Psychotherapie, Vorsitzender im öATP.

Information und Anmeldung curriculum2008@transpersonal.at

Österreichischer Arbeitskreis für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie (öATP) Anna Maurer, A-1010 Wien, Riemergasse 11/7, T/F: +43 (0)1 513 72 98
anna.maurer@chello.at | www.annamaurer.at
Dr. Hans Peter Weidinger, A-1090 Wien, Porzellang. 56/2/10
T/F: +43 (0)1 310 88 00 | hp.weidinger@holotrop.at | www.holotrop.at



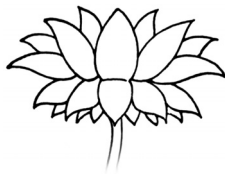


SEMINARE ZUM KENNENLERNEN UND ZUR EINFÜHRUNG

Termine 30. Mai bis 03. Juni 2007
23. bis 27. November 2007
11. bis 15. April 2008
10. bis 14. Dezember 2008

Kosten pro Seminar Euro 550,- ; ab 2008 Euro 590,-

Information und Anmeldung bei:
Dr.phil. Sylvester Walch, D-87561 Oberstdorf, Bachstraße 3
T: +49 (0)8322 6611, F: 8322 6601 | sylvester@walchet.de | www.walchnet.de



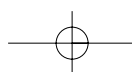
SEMINARTERMINE FÜR DIE LAUFENDEN CURRICULA

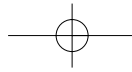
Theorie- und Praxisseminare Wurzeln und anthropologische Grundlagen der Transpersonalen Psychotherapie
18. bis 21. April 2007
Theorie und Praxis der prozessorientierten Körperarbeit 1
30. Juni bis 3. Juni 2007
Theorie und Praxis der prozessorientierten Körperarbeit 2
15. bis 18. November 2007
Supervision 1 (Einführung in die Durchführung des Holotropen Atmens)
6. bis 8. Juli 2007
Supervision 2 (Probleme und Fallbesprechungen)
6. bis 8. Juli 2007
Theorie und Praxis der Aufarbeitung unter Einbezug der Bilder und
die Bedeutung der Musik im Holotropen Atmen (Kombinationsseminar,
Teile können auch getrennt besucht werden)
2. bis 6. Dezember 2007 (zuerst Aufarbeitung, dann Musik)

Jahrestreffen für AbsolventInnen des Kompaktcurriculums
28. November bis 2. Dezember 2007 und
29. Oktober bis 2. November 2008

Anmeldung für die Seminare bitte bei Sylvester Walch:
Dr.phil. Sylvester Walch, D-87561 Oberstdorf, Bachstraße 3
T: +49 (0)8322 6611, F: 8322 6601 | sylvester@walchet.de | www.walchnet.de

Die aktuellen Termine sind auch unter www.transpersonal.at zu finden.





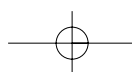
SEMINARE TRANSPERSONALE PSYCHOTHERAPIE UND ATEMARBEIT

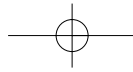
Die hier angebotenen Seminare werden von Mitgliedern des Arbeitskreises durchgeführt. Die Seminarleiter sind PsychotherapeutInnen oder einschlägig in einem helfenden Beruf tätig und haben eine umfassende Weiterbildung in Transpersonaler Psychotherapie und Atemarbeit. Bei Seminaranfragen wenden Sie sich bitte direkt an die SeminarleiterInnen.

- Die Seminare sind gedacht
- ▶ für Menschen, die die heilende Kraft veränderter Bewusstseinszustände für ihre eigene Weiterentwicklung nutzen möchten.
 - ▶ als Kennenlern- und Einführungsseminar für das Weiterbildungscurriculum ›Transpersonale Psychologie, Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit‹.
 - ▶ als Fortbildung für TherapeutInnen und in helfenden Berufen Tätige, die eine Methode der Transpersonale Psychologie kennenlernen wollen.
 - ▶ für Menschen, die in einem therapeutischen Prozess stehen (z.B. Einzel- oder Gruppentherapie) und diesen durch eine intensive Selbsterfahrung unterstützen wollen.
 - ▶ für ›Atemerfahrene‹, die gerne wieder einmal ein Intensivseminar besuchen möchten.

Voraussetzung für die Teilnahme an den Seminaren mit Atemarbeit ist eine normale körperliche und psychische Belastbarkeit.

Kontraindikationen: Schwangerschaft, schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Glaukom, Epilepsie, schweres Asthma, schwere Infektionen, nach Operationen, noch nicht ausgeheilte Wunden, schwere Gelenks- und Knochenprobleme, akute psychische Erkrankungen.





SEMINARE

TRANSPERSONALE PSYCHOTHERAPIE UND ATEMARBEIT

**TRANSPERSONALE
SELBSTERFAHRUNG UND
HOLOTROPES ATMEN –
EINZELSEMINARE**

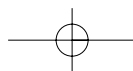
SYLVESTER WALCH

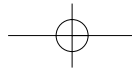
Diese Seminare sind für Menschen gedacht, die gerne die Möglichkeiten ihres Bewusstseins für die eigene Entwicklung ausprobieren und therapeutisch nutzen möchten. Über die beschleunigte Atmung (Holotropes Atmen nach Stanislaw Grof), evokative Musik, prozessuale Körperarbeit und intuitives Malen wird in einem erweiterten Bewusstseinsraum die Transformation alter Lebensmuster, innere Befreiung von karmischen Verstrickungen und der Zugang zum transpersonalen Selbst unterstützt. Lebensgeschichtliche Themen, Geburtserlebnisse, vorgeburtliche Erfahrungen und Aspekte der Seele, die über die gewohnten Raum- und Zeitgrenzen hinausgehen, können in den Sitzungen gegenwärtig werden, sowie auch Zugänge zu mystischen und spirituellen Dimensionen des Daseins eröffnet werden. Durch persönlichen Erfahrungsaustausch in der Gruppe und in Kleingruppen, regelmäßige Meditationen und rituelle Übungen wird Aufarbeitung, Integration und Vertiefung möglich, sodass das Erlebte in einem sinnvollen Bezug zum Alltag verstanden werden kann.

Termine 30. Mai – 3. Juni 2007
23. – 27. November 2007
11. – 15. April 2008
10. – 14. Dezember 2008

Seminarort Seminarhaus Holzöstersee, Franking (Raum Salzburg, Österreich)
Seminarbeitrag Euro 550,- (5 Tagesseminar); ab 2008 Euro 590,-

Leitung / Anmeldung / Info Dr. phil. Sylvester Walch, D-87561 Oberstdorf, Bachstraße 3
T: +49 (0)8322 6611, F: 8322 6601 | sylvester@walchet.de | www.walchnet.de





**WORKSHOP
HOLOTROPES ATMEN**

ANNA MAURER
HANS PETER WEIDINGER

Die von Stanislav Grof entwickelte Methode des Holotropen Atmens bemüht sich um eine Verbindung von Psychotherapie und Selbsterfahrung mit schamanistischen und spirituellen Traditionen. Die Kombination von vertiefter und beschleunigter Atmung, Musik und Körperarbeit induziert veränderte Bewusstseinszustände und eröffnet so den Zugang zu tiefliegenden Aspekten unserer Seele, die über die gewohnte alltägliche Sichtweise hinausführen. Die TeilnehmerInnen können auf diese Weise in Kontakt mit verborgenen Entwicklungspotenzialen in persönlichen, sozialen und spirituellen Bereichen kommen. Die in der Atemarbeit gemachten personalen und transpersonalen Erfahrungen stehen in einem sinnvollen Zusammenhang mit der derzeitigen Lebenssituation.

Voraussetzung für die Teilnahme ist normale körperliche und seelische Belastbarkeit. Der Workshop ist als Selbsterfahrung gedacht und ersetzt nicht eine psychotherapeutische Behandlung.

Kontraindikationen: Schwangerschaft, schwere Herz-Kreislaufkrankungen, Epilepsie, Glaukom, schweres Asthma, nach Operationen, schwere Knochen- und Gelenksprobleme

Mitzubringen: Decke, Sitzkissen, nach Möglichkeit eine dünne Matte, Wachsmalkreiden, Zeichenblock, lockere Kleidung, evtl. eine Augenbinde

| | |
|---------------|---|
| Termin | 1. und 2. Dezember 2007 |
| Leitung | Anna Maurer und Hans Peter Weidinger |
| Seminargebühr | Euro 150,-, Euro 75,- für StudentInnen |
| Seminarort | Zeitraum, A-1070 Wien, Bandgasse 34/29c |

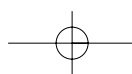
| | | |
|-------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| Anmeldung / Information | Einführung und 1. Atemsitzung | Sa. 1.12. 9:00 bis ca. 14:00 |
| | 2. Atemsitzung | 16:00 bis ca. 19:00 |
| | Aufarbeitung und Nachbesprechung | So. 2.12. 9:30 bis ca. 13:00 |

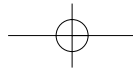
ANNA MAURER, Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie, Bioenergetische Analyse – ÖAGG/DÖK), Supervisorin u. Persönlichkeitscoach, Lehrtherapeutin für Transpersonale Psychotherapie (ÖATP), Begründerin der IGM-Körpertherapie (Integrative Gestalt-Massage), Autorin der Bücher ›Auf der Suche nach dem Selbst‹ und ›Feuer und Flamme‹, beide Ibero-Wien.

T: +43 (01) 513 72 98 und +43 (0)664 260 58 84
anna.maurer@chello.at | www.annamaurer.at

Dr. HANS PETER WEIDINGER, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie/ÖAGG), Supervisor (ÖBVP), arbeitet in freier Praxis in Wien (Einzel- und Gruppentherapie); Lehrtherapeut und Ausbilder für Integrative Gestalttherapie (IGWien) und für Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit (ÖATP), Seminar- und Vortragstätigkeit

T./F +43 (01) 310 88 00 und +43 (0)664 463 27 07
hp.weidinger@holotrop.at | www.holotrop.at





BREATH POWERING Das Potential des Atems entdecken.
Ein Empowerment-Seminar für ManagerInnen

ANNA MAURER
ANDY CHICKEN
DR. CAROLINE KUNZ
DR. DIETER VIEHBÖCK

Breath Powering ist eine Reise ins innere Universum, die Menschen Zugang zu ihrem Energiepotenzial ermöglicht. Transpersonale Psychotherapie, Atemarbeit, Bioenergetik und Meditation sind therapeutische Verfahren die auch spirituelle Öffnungen unterstützen. Tiefes und intensiveres Atmen in Kombination mit evokativer Musik führt in einen Zustand in dem selbstgeschaffene Begrenzungen verlassen werden und tiefere Ebenen des eigenen Bewusstseins erreicht werden können.

Dieses Seminar ist vor allem für Menschen in Führungspositionen, die eine intensive Selbsterfahrung und einen nachhaltigen Stressabbau anstreben, zu empfehlen.

Voraussetzung: Normale körperliche und psychische Belastbarkeit und ein persönliches Vorgespräch

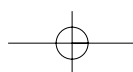
Termine 5. – 7. Juli 2007
Seminarort Kloster Pernegg (Waldviertel) Seminarzentrum, A-3753 Pernegg
T: +43 (0)2913 614 (-300 Fax)
Seminargebühr Euro 500,- (Hotellkosten: VP DZ Euro 61,-, EZ Euro 66,-)

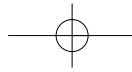
Anmeldung / Information ANNA MAURER, Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie, Bioenergetische Analyse – ÖAGG/DÖK), Supervisorin u. Persönlichkeitscoach, Lehrtherapeutin für Transpersonale Psychotherapie (ÖATP), Begründerin der IGM-Körpertherapie (Integrative Gestalt-Massage), Autorin der Bücher ›Auf der Suche nach dem Selbst‹ und ›Feuer und Flamme‹, beide Ibero-Wien.

A-1010 Wien, Riemergasse 11/7
T: +43 (01) 513 72 98 und +43 (0)664 260 58 84
anna.maurer@chello.at | www.annamaurer.at

DR. CAROLINE KUNZ, Ärztin für Allgemein- und psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie) Supervisorin, Craniosacrale Therapie, Systemische Therapie und Transpersonaler Psychotherapie und Atemarbeit.

A-1190 Wien, Blasstr.19
T: +43 (01) 369 49 17 (-20 Fax)
office@kunz.at | www.kunz.at





**TRANSPERSONALE
PSYCHOTHERAPIE
ATEMSEMINARE**

CAROLINE KUNZ
KARL STOXREITER

So wie Bewegung uns zum Atmen bringt, so bringt Atmen uns in Bewegung: nach innen, unserem Selbst entgegen, nach außen über unsere Grenzen hinaus. Die Verbindung von Atmung, Musik und Körperarbeit kann uns den Zugang zu veränderten Bewusstseinszuständen ermöglichen und tiefliegende Aspekte unserer Seele, die über die gewohnten Sichtweisen hinausführen, erschließen. Welche Erfahrungen auch immer wir mit unserer Atemreise machen – es sind immer unserer eigenen, sie kommen aus unserem Körper, aus unserer Seele. Dadurch kann sowohl ein tiefgreifender Heilungsprozess in Gang gesetzt werden, als auch Einsicht in den Sinn unseres Lebens gewonnen werden.

Praktische Arbeit

Einstimmung: Entspannungsübungen und Meditationen, die uns helfen, loszulassen.

Atemsitzungen: Die vertiefte Atmung wird durch Musik und Körperarbeit unterstützt.

Aufarbeitung: Mit Zeichenblock und Malstiften werden Einsichten in einem intuitiven Bild festgehalten. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe ermöglicht das Erlebte in einem sinnvollen Bezug zum Alltag zu verstehen.

Termine 9.–13. März 2007
23.–27. November 2007

Seminarort Kloster Pernegg (Waldviertel) Seminarzentrum, A-3753 Pernegg
Seminargebühr T: +43 (0)2913 614 (-300 Fax)
Anmeldung/ Veranstalter 5 Tagesseminar Euro 450,-
2,5 Tagesseminar Euro 270,-
(Hotelkosten: VP DZ Euro 61,-, EZ Euro 66,-)

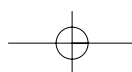
Voraussetzung: Normale körperliche und psychische Belastbarkeit und ein persönliches Vorgespräch

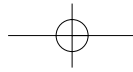
DR. CAROLINE KUNZ, Ärztin für Allgemein- und psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie) Supervisorin, Craniosacrale Therapie, Systemische Therapie und Transpersonaler Psychotherapie und Atemarbeit.

A-1190 Wien, Blasstr.19
T: +43 (01) 369 49 17 (-20 Fax)
office@kunz.at | www.kunz.at

DR. KARL STOXREITER, Gesundheits- und klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Supervisor, Coach, Lehrtrainer für transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit, Analytische Körperpsychotherapie, Bioenergetische Analyse, Gruppendynamik und Gruppentherapie

A-4020 Linz, Am Graben 25
T: +43 (0)676 777 39 79
praxis@stoxreiter.at | www.stoxreiter.at





**TRANSPERSONALE
PSYCHOTHERAPIE UND
HOLOTROPES ATMEN**

BARBARA KNITTEL
PETER LOOSE

Zu allen Zeiten, in allen Kulturen haben Menschen erweiterte Bewusstseinsräume aufgesucht und genutzt, um Antworten auf Fragen des Daseins zu erhalten. Schamanen, Medizinmänner, weise Frauen und Heilerinnen, sie alle haben das erweiterte Bewusstsein als Gefährt über die Grenzen von Raum und Zeit verwendet, um sich inspirieren zu lassen oder das Heilpotential dieser Bewusstseinschichten zu nutzen. Zu den modernen Wegen, die inneren Räume zu erkunden, gehört auch das Holotrope – Wortsinn: auf Ganzheitlichkeit zielendes – Atmen. Das Holotrope Atmen als eine Form der Selbsterfahrung kann uns mit tieferen Schichten der Persönlichkeit in Berührung bringen, zum Kern unseres Wesens führen und so einen Zugang zu inneren Kräften der Heilung ermöglichen.

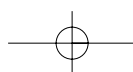
Praxis der Atemarbeit: Um den Weg zu den inneren Heilkräften zu erleichtern, wird mit vertiefter Atmung, speziell ausgewählter Musik, prozessorientierter Körperarbeit, kreativen Ausdrucksformen (Malen) und integrierendem Gespräch gearbeitet.

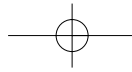
Voraussetzung für die Teilnahme ist eine normale körperliche und seelische Belastbarkeit.

| | |
|---------------|---|
| Termine | Fr 8. – So 10. Juni 2007 Fr 15. – So 17. Februar 2008 Fr 6. – So 8. Juni 2008 |
| Seminarort | Praxis Barbara Knittel |
| Seminarkosten | Euro 200,- plus Übernachtung und Verpflegung |
| Termine | Di 30. Oktober bis Sa 3. November 2007 |
| Seminarort | Götzis, Vorarlberg, Bildungshaus St. Arbogast, A-6840 Götzis T: +43 (0)5523 62 501 (-32 Fax) arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at |
| Seminarkosten | Euro 298,- (mind. Euro 218,-, voll Euro 353,-) |
| Anmeldung | Vollpension ca. Euro 171,60,- für die Dauer des Seminars direkt bei Barbara Knittel |

Leitung **MAG.^A BARBARA KNITTEL**, Psychotherapeutin, (Integrative Gestalttherapie) Weiterbildung in Transpersonaler Psychotherapie und Atemarbeit, Theologin, Klinische und Gesundheitspsychologin
A-6805 Feldkirch, Hämmerlestrasse 62
T/F: +43 (0)5522 72580 | b.knittel@gmx.at
DIPL. PÄD. PETER LOOSE, certified holotropic breathwork® PRACTITIONER, ergänzende Arbeitsmethoden: Gesprächs- und Körpertherapie
A- 6824 Schlins, Jagdbergstrasse 49
T: +43 (0)5524 83 15 III | p.loose@gmx.at

Für weitere Fragen zur Teilnahme und zum Ablauf der Seminare sind die Seminarleiter telefonisch unter den angegebenen Nummern zu erreichen.





DER AUSDRUCK DES SELBST Intensive Selbsterfahrung mit holotroper Atemarbeit und Multimedialer Kunsttherapie

RENATE CHICKEN

ANDY CHICKEN

Für an Selbsterfahrung und Selbstausdruck Interessierte sind hier zwei Wege in ergänzender Form zusammengebracht. Musik, Atem- und Körperarbeit als Auslöser für den kreativen Prozess, der sich in den unterschiedlichen künstlerischen Ausdrucksformen verdichtet und zeigt. Mit kunsttherapeutischen Methoden und Materialien wird dieser individuelle Ausdruck der Erfahrung unterstützt und in eine Form gebracht, die den Erfahrungsraum der Individuation erweitert und neue Ausdrucksmöglichkeiten eröffnet.

Diese Atemreisen ermöglichen einen tiefen Kontakt mit dem Selbst. Wir begegnen der Kraft und Energie, die uns hilft alte Wunden zu heilen, festgefahrene Verhaltensmuster und emotionale Blockaden zu lösen und Aspekte der Seele, die über die gewohnten Zeit- und Raumgrenzen hinausgehen zu vergegenwärtigen.

Unser Seminar verbindet Transpersonale Atemarbeit mit kunsttherapeutischen Kreativitätstechniken und psychotherapeutischen Aufarbeitungsmethoden.

Termine Mi 6. – So 10. Juni 2007
Do 25. – Mo 29. Oktober 2007

Ort Gasthof Flackl, Hinterleiten 12, A-2651 Reichneuh/Rax,
T: +43 (0)266 65 22 91; flackl@eunet.at | www.flackl.at

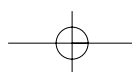
Seminarbeitrag Euro 400,- (inkl. Materialien, exkl. Unterkunft)

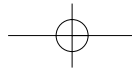
Seminarleitung RENATE CHICKEN, Ausbildung in Psychoanalytischer Psychotherapie, Weiterbildung in Integrativer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Einzel- und Gruppenpsychotherapie, Paartherapie, Einzel- und gruppentherapeutische Arbeit mit Kinder und Jugendlichen. Mediation (ÖBVP, AVM) ТРА, Samvahan. Supervision. Meditation, Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit .

T: +43 (0)2955 71 590; mobil 0699 100 46 045
renate.chicken@aon.at | www.chickenpage.at

MAG. ART ANDY CHICKEN, Ausbildung in Integrativer Gestalttherapie, Supervisor, Ausbilder für Multimediale Kunsttherapie in ÖAGG, Ausbildung in Integrativer Gestalttherapie (ÖAGG) Weiterbildung in Zen-Bodytherapy ТРА, EMDR-Traumatherapie, Einzel und Gruppenpsychotherapie, Seminare in Transpersonaler Psychotherapie und Atemarbeit.

T: +43 (01) 586 1619; mobil +43 699 106 86 271
chicken@eunet.at | www.chickenpage.at





INNENRÄUME Inhalt und Methode: So wie der Atem im Rhythmus von Ein- und Ausatmen uns den Rhythmus des Lebens verdeutlicht, so ist er auch eine Brücke zu unseren Innenräumen. Durch beschleunigte Atmung, unterstützt von speziell ausgewählter Musik können wir in veränderte Bewusstseinszustände eintreten.

EDITH BREUSS
BURKHARD VEITL

In diesem erweiterten Bewusstseinsraum können persönliche Lebensthemen bearbeitet und Wege zur inneren Heilkraft freigelegt werden. Es lassen sich Erfahrungen machen, die über unsere Lebensgeschichte hinausgehen (archetypische, kollektive und spirituelle Erfahrungen). Begegnungen mit Geburt und Tod ermöglichen neue Einsichten in unser Sein.

Körperarbeit, intuitives Malen, Gespräche in Kleingruppen und rituelle Übungen dienen der Integration des Erlebten.

Termine 15. – 17. Juni 2007
25. – 27. oder 29. Oktober 2007
7. – 9. März 2008
20. – 22. Juni 2008
24. – 26. oder 28. Oktober 2008

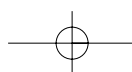
Beginn jeweils um 19:00 Uhr; Ende jeweils mit dem Mittagessen

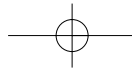
Seminarort Johannishof in St. Gerold, Vorarlberg
Seminarortkosten Wochenende: Euro 210,-
Seminar 4,5 Tage: Euro 350,-
1 Übernachtung im Doppelzimmer, inkl. Vollpension: Euro 60,-

TrainerIn EDITH BREUSS, Psychotherapeutin, Systemische Familientherapie, Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit, Feldkirch.
BURKHARD VEITL, Psychotherapeut, Gestalttherapie, Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit, Salzburg.

Information/Anmeldung Edith Breuss, A-6800 Feldkirch, Bahnhofstrasse 27
T: +43(0) 699 108 149 69
praxis@edith-breuss.at | www.edith-breuss.at

Bei Schwangerschaft, schweren Herz- und Kreislauferkrankungen, Glaukom und Epilepsie raten wir von einer Teilnahme ab.





**GANZHEITLICHE
SELBSTERFAHRUNG**

BARBARA LASCHALT
KARLHEINZ GRASSEGGER

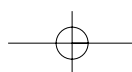
In uns allen gibt es eine zielgerichtete und formgebende Kraft, die wir als **INNERE WEISHEIT** bezeichnen können. Wenn wir uns mit unserer Aufmerksamkeit nach innen wenden, werden wir dieser Kraft gewahr. Von dieser unserer innersten Lebenskraft sind wir durch widrige Lebensumstände, festgefahrene Verhaltensmuster und vieles mehr sehr oft getrennt.

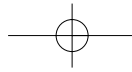
Durch vertiefte und beschleunigte Atmung in Verbindung mit Musik und Körperarbeit kann sich uns eine Erfahrungswelt erschließen, die uns unserem Wesenskern und unserer Lebenskraft ein Stück näher bringt. Durch diesen Zugang wird ein ganzheitliches Erleben möglich. Durch intuitives Malen und Austausch bzw. Bearbeitung der Atemerfahrung in der Gruppe wird die Integration eben dieser Erfahrung ermöglicht und es können sich auch im Alltag neue Lösungsmöglichkeiten und Wege zeigen.

Seminartermine/-ort Fr 1. – So 3. Juni 2007 ›Wurzelhof‹ Langschlag (Waldviertel NÖ)
Fr 30. II. – So 2. Dezember 2007 Raum Wien (wird noch bekanntgegeben)

Seminarkosten Euro 180,-

Anmeldung/Auskunft **MAG. BARBARA LASCHALT**, Klinische und Gesundheitspsychologin, Körpertherapeutin
T: +43 (0)699 157 725 18
barbara.laschalt@gmx.at
DR. KARLHEINZ GRASSEGGER, Arzt für Allgemeinmedizin
T: +43 (0)676 325 76 18
dr.grassegger@secure | www.transpersonale-selbsterfahrung.at
medicalnet.at





DER HEILENDE ATEM Seminar mit Transpersonaler Atemarbeit

BARBARA SCHWARZ-TRAUNMÜLLER
MARYAM KHORASSANI-MICHELS

Über den Atem, der sich mit der kosmischen Lebenskraft, prana, verbindet, lassen wir uns in die innere Welt führen und kommen zu unserem Kern, zu unserem transpersonalen Selbst. Hier verborgen sind die elementaren und heilenden Kräfte, die zur Transformierung unseres Bewusstseins dienen.

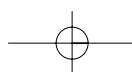
In der transpersonalen Atemarbeit gelangen wir durch beschleunigten Atem, unterstützt von evokativer Musik, in veränderte Bewusstseinszustände. In diesem transpersonalen Raum kommen unbewusste und kollektive Inhalte ans Licht, die für unsere momentane Entwicklung von Bedeutung sind. Auf diese Weise können sich Blockaden, alte Lebensmuster und Verstrickungen lösen und transformieren.

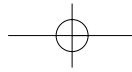
Über das intuitive Malen, Meditation, Rituale, Gruppen- und Kleingruppenarbeit können die Erfahrungen aufgearbeitet und integriert werden.

Termine Fr. 29.6. – So. 1.7. 2007
Beginn jeweils um 17:00, Ende ca. 12:00

Seminarort Praxis Maryam Khorassani-Michels, München
SeminarKosten Euro 220,-

Anmeldung/Auskunft BARBARA SCHWARZ-TRAUNMÜLLER, Psychotherapeutin, Dipl. Sozialarbeiterin,
Weiterbildung in transpersonaler Psychotherapie und Atemarbeit
A-4210 Gallneukirchen, Blütenstraße 13
T: +43 0676 754907
barbara.schwarz-traunmueller@utanet.at
MARYAM KHORASSANI-MICHELS, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie, Weiterbildung in transpersonaler Psychotherapie und Atemarbeit
D-80796 München, Jakob-Klar-Straße 9
T: +49 (0)89 278 18 418
maryammichels@aol.com





VERANSTALTUNGEN

DER SCHAMANISCHE WEG DES TRÄUMENS

Träumen als spiritueller Weg

mit CARLO ZUMSTEIN

Die schamanische Kunst des Träumens öffnet uns einen tiefen Einblick in die Geheimnisse unserer träumenden Seele. Während wir nachts den Körper in den dunkeln Schoss der Erde zurücklegen, reist unsere Seele zum Ursprung ihrer Bestimmung und zur Quelle ihrer Schöpferkraft. Die Träume sind Zeugnisse davon. Und wer luzide träumen kann, erlebt die Traumreise bewusst mit.

Das Seminar ist eine einmalige Gelegenheit, die wichtigsten Traum-Rituale des schamanischen Traumpfades persönlich zu erfahren, wie das Wecken der Traumerinnerung, die Reise durchs Traumlabyrinth, Kommunikation mit Traumweisen, Traumkraftzeichen, Heilung im Traum, Befreiung von Alp- und Wiederholungsträumen sowie belastenden Zukunftsträumen. Träumend gelangen wir in Sphären von großer spiritueller Kraft und Weisheit. Träumen bringt Kreativität und Intuition ins Leben zurück.

Dieses Seminar wird in Kooperation mit SYNOPSIS-Forum für transpersonale Psychotherapie und deren Grenzgebiete veranstaltet.

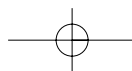
Beginn Fr. 2. November 2007 um 16:00 Uhr,

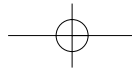
Ende So. 4. November 2007 um 13:30 Uhr

Seminarort Bildungshaus St. Magdalena in Linz, oö
Seminarkosten Euro 250,- / 220,- für ÖATP- bzw. Synopsis-Mitglieder

Weitere Informationen
und Anmeldung bei

Dr. Karl Maximilian Fischer
A-4400 Steyr, Grünmarkt 14
T: +43 (0)676 553 00 60, F: +43 (0)7252 488 08
fortbildung@transpersonal.at





ARBEITSKREIS FÜR TRANSPERSONALE PSYCHOLOGIE UND PSYCHOTHERAPIE



Der Österreichische Arbeitskreis für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie (öATP) wurde 1993 im Rahmen des von Dr. Sylvester Walch geleiteten Weiterbildungscurriculums für ›Transpersonale Selbsterfahrung und Holotrope Therapie‹ gegründet und ist seit April 1997 als Verein eingetragen. Der ursprüngliche Gedanke war, ein Forum für gegenseitigen Austausch und Unterstützung bei den im Rahmen der Selbsterfahrung auftretenden persönlichen Veränderungsprozessen zu bilden. Mittlerweile haben sich österreichweit Regionalgruppen gebildet (Wien, Nieder- und Oberösterreich, Salzburg, Graz, Vorarlberg) mit regelmäßigen Jour fixes und Selbsterfahrungstreffen. Auch in der BRD gibt es regionale Aktivitäten (z.B. München).

Die erfolgreiche Veranstaltung der Tagung ›Wege zum Selbst – Das Transpersonale in der Psychotherapie‹ in Melk/oö. im April 1995 war die erste größere Aktivität des Arbeitskreises. Bei einer zweiten Tagung im Mai 1999 stellten wir die Transpersonale Atemarbeit vor unter dem Titel ›Die heilende Kraft des Bewusstseins‹. Die dritte Tagung des Arbeitskreises ›Heimkehr der Seele – Psychotherapie und Spiritualität‹ vom 30. 4. bis 4. 5. 2003 in Puchberg bei Wels war ebenfalls ein großer Erfolg und hat Wege verschiedenster Richtungen und Traditionen aufgezeigt, die die ›Heimkehr der Seele‹ unterstützen. Dem Arbeitskreis gehören in erster Linie PsychotherapeutInnen an, die den transpersonalen Ansatz in ihre Arbeit integrieren und eine Weiterbildung in Transpersonaler Psychotherapie durchlaufen haben. Einige der AbsolventInnen des Curriculums bieten die Transpersonale Atemarbeit in Form von Seminaren an.

Seit Sommer 1998 ist das von Dr. Sylvester Walch begründete und entwickelte Selbsterfahrungs- und Weiterbildungscurriculum ›Transpersonale Psychologie, Transpersonale Psychotherapie und Atemarbeit‹ vom öBVP (Österr. Berufsverband für Psychotherapie) als offizielle Weiterbildung anerkannt. Dadurch ist es möglich geworden, neben dem Angebot einer intensiven Selbsterfahrung PsychotherapeutInnen auf dem Feld der Transpersonalen Psychotherapie umfangreich weiterzubilden. Bei der Transpersonalen Atemarbeit handelt es sich um eine Weiterentwicklung des Holotropen Atmens nach Stan Grof mit besonderer Berücksichtigung der Integration personaler und transpersonalen bzw. spiritueller Prozesse.

Der Newsletter erscheint einmal jährlich mit Seminarankündigungen, Veranstaltungshinweisen, Fachbeiträgen, Beiträgen zur Philosophia Perennis und anderen Informationen auf dem Gebiet der Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie.

MITGLIEDSCHAFT IM ARBEITSKREIS

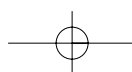
Sollten Sie an einer Mitgliedschaft im öATP interessiert sein, trennen Sie bitte das Bewerbungsformular aus diesem Heft ab und senden Sie es an die Vereinsadresse (öATP, A-3400 Klosterneuburg, Ziegelofengasse 26/9). Sie können auch eine E-Mail mit den entsprechenden Daten an:

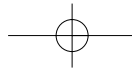
arbeitskreis@transpersonal.at oder ein Fax an +43 (0)2243 32 837 senden.

Die Mitgliedsgebühr für ein Jahr beträgt als ordentliches Mitglied Euro 85,-, als außerordentliches Mitglied Euro 30,-.

Sie unterstützen mit einer Mitgliedschaft unsere Tätigkeit und bekommen kostenlos Informationsmaterial und unseren jährlich erscheinenden Newsletter zugesandt. Außerdem erhalten Sie bei Veranstaltungen des Arbeitskreises eine Ermäßigung. Die Aufnahme als Mitglied erfolgt bei der zweimal jährlich stattfindenden Vorstandssitzung des Vereins.

Um sich über eine Mitgliedschaft orientieren zu können, lesen Sie bitte den Auszug aus den Vereinsstatuten auf Seite 54.





REGIONALGRUPPEN: ANSPRECHPARTNER UND AKTIVITÄTEN

Regionalgruppe Ost

Dr. Hans Peter Weidinger, 3400 Klosterneuburg, Ziegelofengasse 26/9

T: +43 (0)2243 32837 | hp.weidinger@holotrop.at

Jour fixe-Termine: auf Anfrage

Ort: Praxis Dr. Hans Peter Weidinger, Porzellang. 56/2/10, A-1090 Wien

»ATEMFIX« Erfahrungsaustausch: Termine unter

www.semmelrock.cc/atemfix.html

MEDITATIONSABENDE: Meditationen aus verschiedenen Traditionen, Mantren singen, Gehmeditation, Körper- und Dehnungsübungen, Gesprächsaustausch. Der seelische Zustand der Meditation ist den meisten von uns vertraut. Wenn wir nur den Augenblick wahrnehmen und in ihm Erfüllung empfinden, kehrt Zufriedenheit ein und wir fühlen uns tief mit unserer Existenz verbunden. In regelmäßigen Gruppenmeditationen kann diese Achtsamkeit geschult werden. Keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung (alternierend): Anna Maurer und Heinz Eichinger

Ort: 1010 Wien, Biberstraße 9/2

Zeit: Dienstag 14-tägig 17:30 bis 18:45

Beitrag: Euro 11,- pro Abend

nähere Informationen auf www.annamaurer.at

Regionalgruppe Niederösterreich

Renate und Andy Chicken, 3701 Großweikersdorf, Wienerstrasse 11

T: +43 (0)2955 715 90 | chickenpraxis@aon.at

Regionaltreffen: 13. April und 15. Juni 2007

Weitere Termine auf Anfrage

Regionalgruppe Oberösterreich

Dr. Karl Fischer, 4400 Steyr, Grünmarkt 14

T/F: +43 (0)7252 488 08

Termine nach Anfrage: psyche-fischer@utanet.at

Regionalgruppe Salzburg

Peter Brugger, 5023 Salzburg, Samstraße 30

T: +43 (0)664 401 36 95 | pebru@inode.at

Regelmäßige Regionalgruppentreffen, Termine bei Anfrage, Atemarbeit im Februar 2008.

Regionalgruppe West

Mag. Barbara Knittel, 6800 Feldkich, Hämmerlestraße 62

T: +43 (0)5522 725 80 | barbara.knittel@gmx.at

Jour fixe in 6 wöchentlichen Abständen, Termine auf Anfrage, dzt. Thema: Geldwesen und Spiritualität

Regionalgruppentreffen mit Atemarbeit: 5.-7. Oktober 2007

Ort: Praxis Barbara Knittel

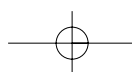
Regionalgruppe München

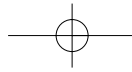
Dr. Maryam Khorassani-Michels, D-80796 München, Jakob-Klar-Straße 9

Tel.: +49 (0)89 2781 84 18 | maryammichels@aol.com

Regionalgruppentreffen mit Atemarbeit Februar 2008

Jour fixe-Termine auf Anfrage





§ 2 Zweck des Vereines

Die Tätigkeit des Vereines ist nicht auf Gewinn gerichtet.

Der Verein beschäftigt sich mit der Erforschung und Anwendung der Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie (im Folgenden TPP genannt).

Der Zweck des Vereines ist:

- a) Die Förderung der Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie (TPP) in Österreich.
- b) Austausch und Zusammenarbeit auf dem Gebiet der TPP.
- c) Forschung und wissenschaftliche Arbeit auf dem Gebiet der TPP.
- d) Weiterbildung und Fortbildung im Bereich der TPP.
- e) Selbsterfahrung auf dem Gebiet der TPP.
- f) Information und Öffentlichkeitsarbeit.
- g) Die Herausgabe einer Zeitschrift, eines Mitteilungsblattes bzw. Newsletters.
- h) Die Organisation von Veranstaltungen und Tagungen zum Themenbereich der TPP.

Mitglieder des Arbeitskreises:

- a) ordentliche Mitglieder,
- b) außerordentliche Mitglieder,
- c) unterstützende Mitglieder,
- d) Ehrenmitglieder.

a) *Ordentliche Mitglieder* können alle von der Republik Österreich und anderen europäischen Ländern anerkannten PsychotherapeutInnen, PsychologInnen, ÄrztInnen, Sozial- und LebensberaterInnen werden, die eine einschlägige Aus- oder Weiterbildung auf dem Gebiet der Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie haben. Bei entsprechender Qualifikation können auch Personen anderer Berufsgruppen vom Vorstand als ordentliche Mitglieder aufgenommen werden.

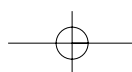
b) *Außerordentliche Mitglieder* können alle im Bereich der TPP in Aus- oder Weiterbildung stehenden und an der TPP Interessierten werden, die oben genannte Bedingungen nicht erfüllen.

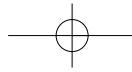
c) *Unterstützende Mitglieder* können alle physischen sowie juristischen Personen oder Einrichtungen werden, die die Zwecke des Vereines fördern.

d) Zu *Ehrenmitgliedern* können Personen ernannt werden, die sich um die TPP und den Arbeitskreis besondere Verdienste erworben haben.

Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne die gesamten Vereinsstatuten zu.

Wir stehen Ihnen auch gerne unter der Telefonnummer +43 (0)1 310 88 00 (Dr. Hans Peter Weidinger) beratend zur Verfügung.





BEWERBUNGSFORMULAR

Ich bewerbe mich um die Mitgliedschaft im ÖSTERREICHISCHEN ARBEITSKREIS FÜR TRANSPERSONALE PSYCHOLOGIE UND PSYCHOTHERAPIE und ersuche um die Aufnahme als

- ordentliches Mitglied
 - außerordentliches Mitglied
 - unterstützendes Mitglied
- (Zutreffendes bitte ankreuzen!)

Familienname/Vorname _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

Telefon/Praxis _____ Telefon/Privat _____

Fax _____ E-Mail _____

Grundberuf(e) _____

Als PsychotherapeutIn (in die Liste des Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales) eingetragen:

- nein
- ja, als _____

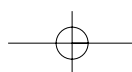
Psychotherapeutische Aus- und Weiterbildung(en):


Weiterbildung(en) in Transpersonaler Psychologie und Psychotherapie:

- Ich möchte in die Liste der Therapeuten-Liste aufgenommen werden (nur ordentliche Mitglieder).

Datum _____ Unterschrift _____

abtrennen oder kopieren





Impressum und Vereinsadresse: Österreichischer Arbeitskreis
für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie (öATP)
c/o Dr. Hans Peter Weidinger, A-3400 Klosterneuburg,
Ziegelofengasse 26/9 | T/F: +43 (0)2243 328 37

arbeitskreis@transpersonal.at | www.transpersonal.at

Um einen Teil der Produktionskosten dieses Heftes abdecken zu können,
bitten wir um einen Unkostenbeitrag von Euro 5,- pro Heft. Einen Erlagschein
finden Sie beigefügt. Sollten Sie an einer weiteren Zusendung nicht mehr interessiert sein,
schicken Sie uns bitte eine kurze Nachricht. Vielen Dank für Ihr Verständnis.