

Ich, Seele und Geist in der Psychotherapie (Dr. Joachim Galuska, 2007)

Das Ich und der Identifizierungsprozess

Im Einklang mit der tiefenpsychologischen Entwicklungspsychologie und Identitätstheorie kann man sagen, dass das bei Erwachsenen vorherrschende Bewusstsein im Wesentlichen Ich-Bewusstsein ist. Es ist begründet und bewirkt durch den **Identifizierungsprozess**, der im Zentrum der so genannten Ich-Struktur oder Ich-Organisation steht. Die Identifizierung bewirkt letztlich die Ich-Identität, also ein stabiles zusammenhängendes Konzept von uns selbst: Das ist *meine* Hand, *mein* Mund, *mein* Körper. Das sind *meine* Gedanken, *meine* Überzeugungen, *meine* Worte. *Ich* bewege mich, *ich* atme, *ich* denke, *ich* höre zu, *ich* nehme wahr. Ich stehe also im Zentrum meines Erlebens. Als Ich erfahre ich mich, wenn ich mich mit meinem Erleben identifiziere. Somit ist das Gefühl ich zu sein eigentlich ein permanenter Prozess des sich-Identifizierens mit Gedanken, Empfindungen, Impulsen, Gefühlen und Wahrnehmungen. Aus der Fülle unserer Erlebnisse, mit denen wir uns identifizieren und an die wir uns erinnern, entwickeln wir offenbar ein Konzept von uns selbst. Es besteht aus Vorstellungen und Gefühlen darüber, wer ich bin, wie ich mich anfühle, verhalte, mit anderen Menschen umgehe. Dieses Konzept ist somit eine mentale und psychische Konstruktion, eben ein Konzept, so etwas wie ein inneres Modell. Ständig muss ich es neu erschaffen, arbeite es weiter aus, vergewissere mich seiner. Erst durch den Identifizierungsprozess – das bin ich, das ist ein anderer, das ist ein Gegenstand – entsteht unser alltägliches Selbstverständnis und Weltverständnis. Meine Innen- und meine Außenwelt bestehen dann in der Folge aus konzeptualisierten Objekten. Es geht nicht so sehr um mein Denken oder Fühlen, sondern um meine Gedanken und meine Gefühle. Andere Menschen sind Objekte meiner Begierden und Interessen. Selbst abstrakte Kategorien werden zu eigenständigen Mächten, wie die Religion, die Wissenschaft, die Gerechtigkeit usw. Sie müssen nur möglichst exakt definiert, also konzeptualisiert und identifiziert werden. Eine sogenannte "Objekt-Beziehungs-Theorie" von Kernberg (1981) beschreibt die verschiedenen Identifizierungsprozesse hin zur Ich-Identität. Das reife **Ich** steht also im Zentrum unserer Wahrnehmung und Handlung. "Ich denke, also bin ich", ist nach Descartes der Ausgangspunkt aller Philosophie. Ich denke, ich identifiziere mich also mit meinem eigenen Denken, das ich als meines betrachte.

Also bin ich! Diese Identifizierung mit meinem Denken erschafft meine Existenz, gibt mir erst Substanz. Ich bin also die Folge meiner Gedanken und meines Denkens. Und dies ist nicht statisch zu verstehen, als etwas Gegebenes, sondern als ein Prozess, der sich beständig wiederholt und mein Selbstverständnis und mein Weltverständnis validieren muss, wie die Ich-Psychologen und Objekt-Beziehungs-Theoretiker uns gezeigt haben. Mein Leben lang muss ich also erkannt werden, anerkannt werden, gesehen und bestätigt werden, als der, für den ich mich halte, und muss mich meiner selbst und meiner Vorstellungen über meine Mitmenschen vergewissern.

Vom Ich zur Seele

Bewusstheit ist anfangs eng an die Identifizierung gekoppelt. Durch die Fähigkeit, über sich selbst und die Welt nachzudenken, sich und die Welt zu beobachten, und darüber Begriffe und Konzepte zu bilden, wächst unsere Bewusstheit. Wir sind nicht mehr dem Erlebnisstrom ausgeliefert, sondern wir strukturieren ihn, wir können ihn sogar beobachten. So beginnt sich zunehmend der Bewusstwerdungsprozess vom Identifizierungsprozess zu differenzieren. Zunächst identifizieren wir uns noch mit unserer Bewusstheit und stellen uns ins Zentrum unseres Reflexions- und Bewusstwerdungsprozesses: Ich beobachte mich. Mit wachsender Bewusstheit werden jedoch die Identifizierungsvorgänge erkannt, durchschaut und relativiert. Auf diese Weise befreit sich unsere Bewusstheit von der Identifizierung. Das Stadium des "inneren Beobachters" oder der "inneren **Achtsamkeit**" kann zwar noch recht ichhaft empfunden werden, es gibt jedoch eine natürliche Tendenz, die Bewusstheit oder die Achtsamkeit selbst zu spüren, ohne sich mit ihr zu identifizieren. Dann verändert sich das perspektivische Beobachten zum Raum der Bewusstheit, zu einem aufmerksamen Raum, innerhalb dessen die inneren Prozesse des Denken, Fühlens und Wollens ablaufen. Dieser Bewusstseinsraum wird manchmal als "Zeugenbewusstsein" bezeichnet: der innere Zeuge, der alles erlebte Geschehen im Lichte der Bewusstheit erscheinen lässt. Es ist die innere Leinwand, auf der der Film des Lebens spielt, auch der Film meiner Identifizierungen, meiner Interaktionen mit anderen Menschen und meines Erlebens der Welt. Während der innere Beobachter also eher als Zentrum des Ich-Bewusstseins erlebt wird, ist der Zeuge eher ein Raum, in dem das Ich-Empfinden sichtbar und spürbar wird. Auch mit diesem Raum können wir uns in subtiler Weise identifizieren und ihn als unseren Bewusstseinsraum

empfinden. Er trägt dann etwas Selbsthaftes, aber nicht wie ein inneres Objekt, sondern mehr wie eine Charaktereigenschaft dieses Bewusstseinsraumes: ein selbsthafter Geschmack, könnte man vielleicht sagen. Hier sind wir mehr als unsere verschiedenen Rollen, mit denen wir uns identifizieren und die wir eher als Teil unserer Oberfläche wahrnehmen, unter der wir eine Tiefe spüren, der wir dann eine größere Wirklichkeit zusprechen, so dass wir diese Erfahrung gerne als "wahres Selbst", als "essenzielles Selbst" oder als unser eigentliches "Wesen" bezeichnen. Ich würde es gerne das Gewahrwerden unserer Seele nennen.

Die Seele

Ich meine damit einen Seelenbegriff, der nicht auf die Funktionen der Psyche reduziert wird. In der modernen Psychotherapie ist der Seelenbegriff weitgehend abgelöst worden von den Begriffen "Selbst", "Ich", "Identität" und "Persönlichkeit", die die zusammenfassenden und steuernden Funktionen der Psyche bezeichnen. Unsere Seele aber ist mehr als der Ort unserer inneren Konflikte zwischen unseren verschiedenen Persönlichkeitsinstanzen, zwischen Bewusstem und Unbewusstem. Sie ist mehr als der Ort unserer inneren Reflexionen über unsere Einstellungen, Motivationen und Kognitionen. Wir haben in unserer eigenen Tradition eine Geschichte des Seelenbegriffes, die sehr viel weiter geht. Die Seele hatte immer eine religiös-spirituelle Dimension. Sie war so etwas wie ein Mittler zwischen Diesseits und Jenseits, ein Bote zwischen den Welten, wie im Bild des Seelenvogels, der zwischen Himmel und Erde fliegt. Seele, so können wir dem philosophischem Wörterbuch entnehmen, stammt als Wort vom urgermanischen "Saiwolo" ab, die vom See her kommende, dem Aufenthaltsort der Seele vor der Geburt und nach dem Tod. Sie ist dem Menschen als Lebensatem eingehaucht, was sich im griechischen Wort **Psyche**, der Atem, die Lebenskraft zeigt. So heißt es in der Schöpfungsgeschichte: "Und er, Gott, bildete den Menschen, Staub vom Acker, er blies in seine Nasenlöcher Hauch des Lebens, und der Mensch wurde zum lebenden Wesen" (Zweites Buch Moses, Genesis 2, 7, Übersetzung von Martin Buber): Wir Menschen haben die Seele also religiös oder spirituell interpretiert, und zwar nicht nur in den Religionen, sondern auch in der Philosophie von Platon bis zu Augustinus, die die Seele als etwas Ewiges und Göttliches betrachteten. Erst die moderne Philosophie hat die Seele verweltlicht, bis hin zur Neurophilosophie, die Seele und Geist lediglich als Absonderung des menschlichen Gehirns versteht. Aber können wir ein Seelenverständnis entwickeln,

das offen für die **Transzendenz** ist, für das große Unbekannte, das wir immer religiös mit Gottesbildern und Gottesbegriffen interpretiert haben?

Kehren wir zurück zum Raum unserer Bewusstheit, zum Zeugenbewusstsein, zum Seelenraum, wenn man so will. Kern dieser Erfahrung ist die **Präsenz**, unser bewusstes Anwesendsein, die Vergegenwärtigung dessen, dass wir gerade da sind, anwesend sind, lebendig sind. Dieses unmittelbare Empfinden von Anwesendsein weist auf etwas Wesenhaftes hin. Unser Wesen wird durch **Anwesendsein** spürbar: "An" kann gefühlt werden wie "da": da sein, gegenwärtig sein. "Wesend" kann gefühlt werden wie geschehend, seiend, inne seiend des eigenen Wesens. Anwesend fühlt und spürt die Seele sich selbst, vergegenwärtigt sie sich ihrer ursprünglichen Eigenart. Sie ist fühlend, spürend, rezeptiv und wesend, geschehend, im Fluss. Ihr Herzstück ist eine Art fließendes Spüren des Erlebten. Wenn wir diesen Bewusstseinsraum weiter erforschen, finden wir eine Reihe von Eigenschaften, die wir vertiefen können und dann in einer zunehmenden Reinheit erleben können: reine Bewusstheit, reine Achtsamkeit, innere Klarheit, Weite und Raumhaftigkeit des Bewusstseins, das wie ein offener, klarer, unendlich weiter Bewusstseinsraum empfunden wird, innerhalb dessen alle Erlebnisweisen erscheinen. Er ist also offen und leer, frei von unseren Identifizierungen und einzelnen Erlebnisinhalten. **"Leere Weite"** wird eine seiner Eigenschaften genannt. Und dieser Bewusstseinsraum ruht in sich selbst, trägt in sich selbst einen Frieden und eine Stille. Und angesichts der Offenheit des Erlebens wird eine tiefe Verbundenheit empfunden mit den Inhalten des Erlebens, insbesondere denen, die sich auf solche Wesensmerkmale beziehen. So lernen wir zu unterscheiden zwischen unserer Wesenstiefe und unserer Oberfläche, unseren Grundwerten und unseren oberflächlicheren Interessen. Hier können wir spüren, was geschieht, wenn wir unsere Souveränität verlieren und uns in einer Teilidentität, einer Rolle oder gar einem Konflikt zwischen Teilrollen verlieren und wie sich dies wieder auflösen kann. Hier können wir auch spüren, dass da etwa Größeres und Tieferes ist, das uns trägt.

Wie also unser konzeptualisierendes Ich-Bewusstsein unser Erleben strukturiert und uns eben auf die dadurch konstruierte Art und Weise mit uns selbst und der Welt umgehen lässt, so strukturiert auch unser Seelenbewusstsein unser Erleben, gibt ihm Tiefe und Oberfläche, Leere und Fülle, Stille und Bewegtheit, Ewigkeit und Zeit,

Dichte und Transparenz. Eine der wichtigsten Eigenschaften ist vielleicht diese **Transparenz**, die gleichzeitige Offenheit für die Erscheinungsformen der Welt und für unser Aufgehobensein im Seinsgrund, im Göttlichen, Absoluten und Unbekannten. Dort ist keine Struktur, keine Form, keine Bewegung, kein Konzept, sondern etwas, was all dies transzendiert, ein Schweben, ein Geschehen. Die Erscheinung der Welt ist dagegen das Bewusstsein einer spezifischen Wirklichkeit, einer konkreten Form: ein individuelles Leben, eine persönliche Wirklichkeit, eine konkrete Situation. Wir könnten sagen, dass sich das Unbekannte und Absolute also in das individuelle und persönliche Leben und Erleben wandelt. Leere wandelt sich also in Form und Form wandelt sich wieder in Leere, um einmal die großen Metaphern des Buddhismus zu verwenden. Die Struktur dieses Wandlungsprozesses von Leere in Form und wieder von Form in Leere halte ich für die Grundstruktur unserer Seele. Die Seele ist damit die individuelle Art und Weise, wie das Unbekannte und Absolute sich manifestiert und allem Erlebten seine Gestalt gibt. Sie ist sozusagen der **Wandlungsprozess** des Absoluten und Unbekannten in das gegenwärtige individuelle Leben. Die Seele erkennt also das Unbekannte, Formlose oder Göttliche und die Welt der Formen, Erscheinungen und Daseinsweisen als zwei Seiten ihres Wesens.

Letztlich begegne ich auf der Ebene des Ich-Bewusstseins immer nur dem Konzept eines anderen Menschen, aber nie "Dir" selbst, Deinem Wesen. Dies ist erst auf der Ebene des Seelenbewusstseins möglich, denn unsere Seele ist offen für die anderen Seelen, insbesondere für die anderen menschlichen Seelen. Sie spürt die jeweilige Mischung der jeweiligen sich individualisierenden menschlichen Seele und erkennt auch das typisch Menschliche dieser Seele, wie ihre Verletzlichkeit, ihre Leidenschaft, ihre Oberfläche und ihre Tiefe, ihr Ringen oder ihren inneren Frieden, ihre Liebe, ihre Offenheit oder Verslossenheit. Diese **Du-Erfahrung** geschieht in dem offenen Gefäß meiner Bewusstheit. Dein Wesen berührt mich, bewegt mich, erfüllt mich, und so erlebe ich dich in unserer Verbundenheit: Ich spüre deine Präsenz und realisiere, wie du meine Präsenz spürst. So entsteht eine gemeinsame Präsenz, ein gemeinsamer Bewusstseinsraum für unsere gegenwärtige Begegnung. In unserem Wesen können wir uns verbinden, vereinen, unsere Gemeinsamkeit spüren, "wir" sein. Und erst auf der Basis unseres **Wir-Bewusstseins**, unseres Verbundenseins kann jeder seinen Unterschied, seine Individualität entfalten, ohne dabei egoistisch und rücksichtslos werden zu müssen. Und dann kann gespürt

werden, dass jede dieser Seelenverbindungen, jede dieser Wesensverbindungen, wenn sie sich vertieft, ein neues Seelenwesen darstellt, eine Art **kollektive Seele** oder kollektives Seelenbewusstsein unserer Beziehung, sei es unserer Paarbeziehung, unserer Familienbeziehung, unserer Arbeitsbeziehungen oder gar unserer kollektiven Verbundenheit als Menschheit.

Konventionelle und beseelte Psychotherapie

Konventionelle Psychotherapie ist Psychotherapie des Ich-Bewusstseins, und zwar sowohl in dem Sinne, Störungen in der Entwicklung der Ich-Identität zu beheben, als auch aus dem Ich-Bewusstsein des Therapeuten heraus zu handeln. Sie ist damit immer konzeptualisierte Psychotherapie, im perspektivischen Denken eines Therapiekonzepts gefangen. Damit meine ich die Identifizierung mit einer Schule oder einem Theorie-Modell. Durch die Perspektive einer Schule betrachten wir nie die Tiefe eines Menschen, sondern untersuchen sein Störungsverständnis, sein Lebenskonzept, sein Selbstverständnis, sein Beziehungskonzept und vergleichen dies mit unserem. So stellen wir fest, wo wir es für untauglich halten, und behandeln dies dann. Wir behandeln also nicht die anderen Menschen, sondern unser Störungsverständnis von ihnen. Und im Grunde bringen wir ihnen nur unser eigenes Störungsverständnis, unser eigenes Menschenbild und unser eigenes Weltverständnis bei, d. h. wir erziehen sie um. Wir lassen sie nicht herausfinden, wie sie das Leben aus ihrem eigenen Verständnis heraus sehen wollen, ohne die Brillen des systemischen Denkens, der ödipalen Konstellation, der gelernten Verhaltensweisen oder von mir aus auch der spirituellen Aufgaben aufgebürdet zu bekommen. Letztlich ersetzen wir das untaugliche Lebensverständnis unserer Patienten durch unsere Theorie, durch das Lebensverständnis unserer Schule, in der Hoffnung, dass es tauglicher und gesünder ist als das des Patienten. In vielen Fällen mag dies hilfreich sein, aber im Grunde stellt es eben lediglich eine Umerziehung dar. Die Orientierung an therapeutischen Schulen ist konzeptionell gefangen. Ken Wilber (2001) und die von ihm ausgehende Bewegung versuchen daher zunächst einmal ein **integrales Denken** in die Welt zu bringen, das in der Lage ist, den eigenen Standpunkt zu relativieren. Integral wäre es, die eigene Perspektive wechseln zu können und zu sehen, was geschieht, wenn ich aus der Perspektive eines völlig anderen Denkmodells mein Tätigkeitsfeld betrachte. Integrale Theoretiker würden sagen: Wenn ich nur oft genug die Perspektive wechsele, dann entsteht in mir eine

Struktur der Fähigkeit zum Perspektivwechsel, und diese Struktur selbst ist im Sinne von Jean Gebser (1986) **a-perspektivisch**, nicht gebunden an eine einzelne Perspektive. Eine solche integral-aperspektivische Struktur ist in der Lage, eigene Identifizierungen als Therapeut aufzulockern, aufzugeben und den inneren Platz zu finden, der offen ist für das gesamte Fachgebiet und für das Leben der Patienten. Und diese Position ist im Grunde eine Verankerung in unserer Seele.

Eine **Psychotherapie der Seele** oder des Seelenbewusstseins hat nun zwei Aspekte: Zum einen hilft sie einem Menschen, seine Seele zu wecken, zu entfalten und zu entwickeln. Und zwar ist dies in einem umfassenderen Sinne gemeint, sowohl die Identität der Persönlichkeit zu tragen, als auch offen zu sein für das Unbekannte und Transzendente. Sie hilft ihm, diesen Reifungsschritt zu machen, zunächst als Seelenerfahrung, als Erfahrung der beschriebenen Seelenqualitäten, und dann zunehmend als Haltung, als innere Sicherheit, in der Seele verankert zu leben, das eigene Leben beseelt zu leben, beseelt zu arbeiten, beseelt Beziehungen zu gestalten.

Zum anderen geht es um eine Psychotherapie von der Seele her, also um eine **beseelte Psychotherapie**. Wenn also ein Verhaltenstherapeut, ein Psychoanalytiker, ein Systemiker oder ein humanistischer Psychotherapeut mit seinem gesamten Wissen und seiner gesamten methodischen Kompetenz her beseelt handelt, begegnet er dem Menschen anders, als wenn er ihn nur als ein psychodynamisches Wesen sieht, das von Triebkräften gesteuert wird, die miteinander in Konflikt stehen, oder wenn er ihn als Patienten sieht, der mit seinen Kognitionen bessere Wege gehen muss oder als ein Klientensystem, das in familiensystemischen Zusammenhängen gefangen ist und dafür neue Lösungen finden muss. Beseelte Psychotherapie ist in diesem Sinne eigentlich keine Technik und keine Methode, sondern sie nutzt Techniken und Methoden und wendet diese beseelt an, handelt beseelt.

Die Verankerung in unserer Seele führt dazu, dass der Therapeut die Identifizierung mit seinen Theorien und Modellen immer wieder lösen kann und damit eine vielschichtige **mehrperspektivische Diagnostik** betreiben kann, dass er seinen Vorlieben, seinen methodischen und schulen-spezifischen Prägungen nicht so

ausgeliefert ist und auf diese Weise dem Patienten gerechter werden kann. Und aus dieser Sicht wäre keine der Perspektiven, in denen heute die Psychiatrie oder die Psychotherapie denkt, falsch oder schlecht, sondern sie wären eben immer nur Perspektiven.

Da ein beseelter Psychotherapeut in der Lage ist, seine Gefühle zu betrachten und auch die, die in ihm durch den Patienten ausgelöst werden, befindet er sich in einer inneren Position jenseits von Übertragung und Gegenübertragung, so dass ihm eine solche Verankerung ermöglicht, auch mit schwierigen Patienten umzugehen, ohne sich mit ihnen zu verwickeln oder sie sich vom Leibe halten zu müssen. Der innere Seelenraum erst lässt die **Übertragungsprozesse**, also wen oder was dieser Patient in mir sieht, und meine Reaktionen darauf, also die Gegenübertragung, betrachten. Und dies ermöglicht, auch mit heftigen Prozessen wie bei Borderline-Patienten umzugehen. Leider finden sich in der Tiefenpsychologie nur wenige Hinweise, wie diese Haltung einzunehmen und zu erhalten ist.

Ein beseelter Psychotherapeut arbeitet und wirkt aus seiner Seele, und dies geschieht intuitiv. **Intuition** basiert auf der fühlenden Eigenschaft unserer Seele. Damit ist nicht das Wahrnehmen von Gefühlen gemeint, sondern das Spüren der inneren Wirklichkeit. Fühlen meint, herauszuspüren, wie sich die eigene innere Welt und die unserer Patienten jeweils anfühlt. Unser Ich-Bewusstsein hat Gefühle und Gedanken, denen sich ein anderer beobachtender Teil gegenüberstellen kann. Unsere Seele fühlt, spürt, erlebt, erkennt, im Sinne eines umfassenderen intuitiven Spürens. Das intuitive Fühlen schöpft aus der Fülle dessen, was uns bewusst ist, aber auch was noch unbewusst oder unbekannt ist. Intuitives Gespür nutzt unseren Verstand und unsere Modelle und entscheidet, welche brauchbar sind und welche nicht, oder ob wir vielleicht sogar ein neues Modell entwickeln müssen. Intuitiv entscheidet ein beseelter Therapeut, welche seiner inneren Resonanzen auf den Patienten aus seinem Fachwissen, seiner klinischen Erfahrung, seinen gegenwärtigen persönlichen Reaktionen oder den Tiefen seiner Seele er als Antwort zum Patienten hin ausdrückt. Jede Antwort kann ein neuer kreativer Moment sein, der diesen Menschen berühren, trösten, heilen und weiterbringen kann. Erst hier kann man wieder von einer **Heilkunst** sprechen, die unserer technischen und evidenzbasierten Medizin einen ihr angemessenen Ort zuweist.

Das Wesen einer beseelten Psychotherapie besteht darin, dass die Problematik, die Störung, die Krankheit des Patienten in der Seele von uns Menschen aufgehoben wird. Dies bedeutet zunächst in unserer Seele offen zu sein für das ganze Sein unserer Patienten, für ihren Schmerz, ihr Leid, ihr Schicksal, aber auch für ihre Hoffnungen, ihre Stärke, ihre Größe und ihr Potenzial. Dieses Offensein bedeutet, sich in unserem Inneren von unseren Patienten berühren zu lassen, sie auszuhalten, sie zu ertragen, sie in uns zu tragen, sie in uns wirken zu lassen und dann aus der Tiefe unserer Seele, unserer Stille, unserer Weite, unserer Herzensverbindung, unserer Unberührtheit, unserer Ehrfurcht oder unserer Erschütterung heraus Antworten entstehen zu lassen. Dies sind dann Antworten unserer Seele, die die Seele unserer Patienten ansprechen, ihren eigenen Seelengrund wecken. Die Ausstrahlung der Seele des Therapeuten kann die Seele des Patienten wecken, zum Strahlen und Leuchten bringen und damit ein Gefäß schaffen, einen Kontext für seine Störung, für seine Erkrankung, für sein Schicksal. Die Selbstheilungskraft unserer Seele ist enorm, denn da sie im Herzen des Lebens sitzt, schöpft sie aus den heilenden Strukturen und Tendenzen der Evolution. Die **Seelenverbindung** innerhalb einer beseelten Psychotherapie kann Heilungs- und Selbstheilungsprozesse in Gang setzen, die eben aus einer größeren Tiefe und Weite stammen als die unserer Einsichten und Techniken. Wahrscheinlich ist es die Berührung der Ganzheit, Tiefe und Weite unserer Seele mit unseren Verletzungen und Störungen, was das Heilsame ausmacht. Wenn das seelische Überpersönliche und Transpersonale also das gestörte Persönliche berührt, kann Heilung geschehen. Eine beseelte Psychotherapie hält diesen Kontext für essenziell und nutzt Methoden und Fachwissen nur in diesem Sinne.

Von der Seele zum Geist

Unsere Bewusstseinsentwicklung besitzt eine Tendenz zur Transzendenz, zum Überschreiten der gegenwärtigen Grenzen unseres Bewusstseins und zur Suche nach dem uns noch Unvertrauten und Unbekannten. Das Seelenbewusstsein wendet sich sozusagen dem Unbekannten selbst zu. Die spirituellen Wege haben Methoden entwickelt, das **Unbekannte** direkt und unmittelbar zu realisieren und dann diese Position einzunehmen, in die Welt zu schauen als das nicht näher Konzeptionalisierte, als das Offene, als das Geheimnisvolle, das alles durchdringt.

Das Unbekannte dieser Art enthält damit nicht nur das primitive Unbewusste unserer persönlichen und der artspezifischen Vergangenheit, sondern auch unser Potenzial, unsere Zukunft, und das Unbeschreibliche und Mysteriöse unserer Gegenwart, die wir realisieren können als Ausdruck des Wirkens einer unermesslichen Tiefe des evolutionären Geschehens. Um ein solches Bewusstsein zu entwickeln, braucht es lediglich ein kontinuierliches Gewahrsein, das sich nicht auf die vertrauten Strukturen bezieht. Es ist wie ein Abstoßen vom Bekannten durch die Negation, ein sich-Auflösen in das Unbekannte hinein. Das Bewusstsein wendet sich also ab von allem Bekannten, von allen Formen, von allen Inhalten des Erlebens, von allem was sichtbar ist, hörbar ist, fühlbar ist, denkbar ist, und lässt sich fallen, lässt sich schweben. Es folgt der **Auflösung** aller Formen, aller konkreten und verdichteten Inhalte, dahin wo nicht etwas ist, wo nichts ist, völlig gelöst und frei. Das Bewusstsein des Unbekannten ist wie ein gelöstes freies Schweben in der Formlosigkeit. Aus der Begrifflichkeit des Seelenbewusstseins heraus wird es zunächst negativ beschrieben, als das Un-bekannte, Un-begründete, Un-getrennte, Form-lose, Eigenschafts-lose, Zeit-lose, Raum-lose, A-kausale, Nichtshafte. Eine andere Art der Begrifflichkeit stellt das Urhafte in den Vordergrund: das Ursprüngliche, Urtümliche, den Urgrund.

Jegliche Trennung hat sich hier aufgelöst. Es gibt kein Bewusstsein, das das Unbekannte beobachtet, sondern das Bewusstsein realisiert sich selbst als ursprünglich, formlos, frei und gelöst. Es vergegenwärtigt sich seiner selbst als "so", als Ausdruck des Unbekannten, das alles unmittelbar durchdringt, ohne Hindernis, wie gesagt wird. Leere ist Form, Form ist Leere. Form wird realisiert als unmittelbarer Ausdruck der Leere. Jeder Moment wird vergegenwärtigt als der, der er ist, in seiner **Soheit** als "so", unmittelbar, vollständig. Soheit und Alsheit sind typische Charakteristika dieses nondualen Bewusstseins. Es ist nondual, weil keine Trennung mehr da ist, kein Gegenüber. Alles geschieht aus sich selbst heraus, ohne Ursache, a-kausal. Jegliche Identifizierung kann erkannt werden als das, was sie ist, kann durchsichtig werden und sich auflösen. Die vollständige Auflösung jeder Identifizierung lässt das Gefühl, ein eigenes Wesen, ein eigenes Selbst zu sein, vollkommen verschwinden, und dies kann erlebt werden wie ein Sterben mitten im Leben. Stirb bevor du stirbst, sagen die Mystiker, dann erfährst du das Ungeborene und Todlose als nondualer Geist. Da das Bewusstsein jedoch nicht verlöscht, sondern in geradezu höchster Klarheit erhalten bleibt, ist es ein Hineinsterven ins

Leben, ein Realisieren und Vergegenwärtigen des Seins in allen seinen Formen und Momenten. So wird die Bewusstheit von etwas zu Bewusst-Sein, vollständige Erfüllung vom lebendigen Fluss des Lebens.

David Loy (1988) spricht von drei Aspekten der **Nondualität**:

1. Nonduale Wahrnehmung bedeutet keine Trennung von Beobachter und Beobachtetem zu erleben, von Wahrnehmendem und Wahrgenommenem. Das Wahrgenommene und Erlebte realisiert sich selbst, vergegenwärtigt sich selbst als so.

2. Nonduales Denken bedeutet kein Bewusstsein eines Denkers von Gedanken zu haben, sondern der spontane Fluss des Denkens zu sein, strömende geistige Kreativität, die sich selbst entfaltet.

3. Nonduales Handeln bedeutet nicht-tun im Tun, kein Täter, der Taten vollbringt, keine Absicht, die Ziele verfolgt, sondern spontanes fließendes Geschehen, natürlich, anstrengungslos, aus sich selbst heraus steuernd.

Zu ergänzen wäre noch die Nondualität von Dualität und Nondualität. Damit ist gemeint, dass auch das dualisierende Erleben der Welt, das konzeptionalisierende Erleben, das vergegenständlichende Erfassen der Wirklichkeit erfahren und erkannt wird als das, was es ist, eben duales Erleben, das damit nicht-dual vergegenwärtigt wird. Ich-Bewusstsein wird vergegenwärtigt als Ich-Bewusstsein, Seelenbewusstsein als Seelenbewusstsein, Gut und Böse als mentale Kategorien, Worte als Worte, und all dies als Ausdruck des Unbekannten, als Manifestation des Göttlichen in der Welt, wenn man so will.

Bewusstseinsentwicklung folgt einer Gesetzlichkeit: Zunächst einmal werden einzelne Erfahrungen eines Ich-Bewusstseins oder eines Seelen-Bewusstseins gemacht, dann werden diese wiederholt, erinnert und durchgearbeitet, bis eine Kompetenz für die Verankerung im Ich-Bewusstsein oder im Seelenbewusstsein besteht. Im Laufe der Zeit wird diese Struktur immer selbstverständlicher, Ken Wilber nennt diesen Vorgang eine "Anpassung" (2001). Sie dient dann als Ausgangspunkt für die weitere Entwicklung. Analog entwickelt sich aus der Struktur der Seele heraus der nonduale Geist, ebenfalls über Einzelerfahrungen nondualen Bewusstseins, die wiederholt werden, zur Kompetenz führen und anschließend als selbstverständliche Struktur vorhanden sind.

Während die Seele also wie ein offenes Gefäß für jede Erfahrung ist, die sie in ihrem inneren Raum verortet, einordnet, fühlt und bewertet, vergegenwärtigt das nonduale Bewusstsein sich jeden Moment unmittelbar, ohne jede Beschränkung, so wie er ist, als der, der er ist, schmeckt ihn sozusagen direkt. Während die Seele sich innerlich berühren lassen kann, sich anrühren lassen kann, in Resonanz treten kann und andere beseelte Wesen berühren kann, braucht dies der nonduale Geist nicht, weil er unmittelbar vergegenwärtigt, weil er sozusagen die Spiegelung des anderen im eigenen Geist erkennt, ohne Bewertungen, Vorlieben und Abneigungen, ohne innere Verpflichtungen, wie sie die Seele fühlt. In diesem Sinne ist der nonduale Geist nüchterner. Er benötigt nicht die Liebe als verbindendes Prinzip, denn er empfindet keine Getrenntheit, so dass die nonduale Liebe eher ein in Liebe erstrahlendes Leben ist, eine Zuwendung des Moments in sich selbst, eine Brillanz des Moments, ein inneres Funkeln eines liebenden Bewusstseins.

Ansätze einer nondualen Psychotherapie

Wir benötigen gegenwärtig eine Psychotherapie, die den Mut hat und bereit ist, uns unserer eigenen Natur zunächst einmal im **Nichtwissen**, ohne jedes Konzept entgegenzustellen, in der Bereitschaft vor der Unergründlichkeit, Tiefe und Unerfassbarkeit unseres Seins zu leben und eben auch als Therapeuten zu handeln. Nur wenn wir das Leiden unserer Patienten auch in seiner Ursprünglichkeit, Unergründlichkeit und Unerklärlichkeit ertragen können, können wir ihnen erst die Möglichkeit geben, ihr Leben so anzunehmen, wie es wirklich ist, statt sich mit Illusionen und pädagogischen Konzepten darüber zu beschäftigen, wie wir es uns als Therapeuten vorstellen. Die Theorien, die wir über unsere Patienten haben, bilden doch nur die Oberfläche ihrer schicksalhaften Betroffenheit ab. Ihr wirkliches Leben ist etwas viel Unergründlicheres, Tieferes und Fundamentaleres, als wir es uns vorstellen, aber etwas, das wir ständig spüren, dessen Präsenz uns ständig fühlbar ist, dessen Ursprünglichkeit uns ständig andrängt. Auf diesen Grund jenseits aller unserer Konzepte und schulischer Theorien könnten wir uns beziehen. Dieser Grund könnte uns einen, denn wer diesen Grund erfahren hat, spürt, dass es der **gemeinsame Grund** ist. Er wäre ein Grund für eine erneuerte integrierte Psychotherapie, die nicht nur beseelt ist, sondern auch durchgeistigt, völlig offen für das Leiden und das Schicksal dieser Menschen, die zu uns als Patienten kommen. Er

ermöglicht uns ihnen unmittelbar entgegenzutreten und unvoreingenommen diesem Mysterium eines anderen Lebewesens zu begegnen, aus dem auch das Unbekannte spricht. Es geht also darum, eine **Offenheit** für diese völlig andere, vielleicht zerrüttete Bewusstseinswelt des anderen Menschen herzustellen und diese zu realisieren, ohne sie abwehren zu müssen.

Der nonduale Geist kann sich nicht wirklich verwickeln, da er die Muster erkennt als die, die sie sind. Er besitzt daher eine innere Freiheit innerhalb der Verwicklung, spürt sie, schmeckt sie, ohne an sie gebunden zu sein. Hier entsteht eine Wahl, herauszutreten aus den prägenden Mustern oder sie in einer anderen Richtung weiterzuleben. Vielleicht kann der Patient sich selbst erkennen im Spiegel dieser Bewusstheit als der, der er ist, wie er sich selbst versteht, was ihm selbst wesentlich ist und an welcher Stelle seines Schicksals er eben gerade steht. Wenn in dieser Vergegenwärtigung keine Lösung für die Schicksalsproblematik oder die Zerrüttung der Bewusstseinsstruktur gefunden wird, sucht der nonduale Geist nicht weiter im Fachwissen, der Lebenserfahrung oder dem Raum der Seele, sondern wendet sich dem Unbekannten zu, ist bereit, etwas völlig Neues zu betrachten. Ein so verankertes Bewusstsein kann gemeinsam warten und nicht wissen, ob eine Lösung entsteht. Und wir können es auch annehmen, wenn **keine Lösung** entsteht, denn dies ist manchmal Schicksal. "Aus dem Ewigen gibt es keinen Ausweg", sagt Rilke. Im Unbekannten ist alles geborgen, hier löst sich alles auf. Auch die Psychose, auch das absolute Grauen hat hier seinen Platz und ist aufgehoben. Hier kann das Leiden über das Persönliche hinweg erkannt werden als erfahrenes Leid, das eben Menschen besitzen. Dann ist es nicht länger nur mein Schmerz, meine Angst, meine Verletztheit, sondern der Schmerz und die Angst, Verletztheit, Zerrissenheit, Krankheit als menschliches Schicksal. Dann kann eine tiefere Art von Mitgefühl sowohl bei uns als Psychotherapeuten als auch bei unseren Patienten entstehen, sich selbst und anderen Menschen gegenüber zu treten und unsere Geschichte und unser Leiden als menschliches Leiden zu respektieren, als menschliche Verletzung, als menschliches Schicksal. Das kann dazu beitragen, dass wir uns selbst überhaupt einmal fundamental annehmen und aushalten können, und dies ist angesichts des wahrscheinlich kollektiven Traumatisiertseins von uns Menschen die einzige Haltung, aus der eine Heilung unseres kollektiven menschlichen Schicksals möglich ist. Nahezu jeder von uns trägt in sich selbst Gefühle des Überfordertseins,

Überflutetseins, des Verlorenseins im Schmerz, in der Angst, in der Verzweiflung irgendeiner **Traumatisierung**, um die herum wir allerlei Schutzmechanismen, Abwehrformen und Muster konstruiert haben. Doch diese beherrschen häufig unser Leben, verhindern, dass wir offen aufeinander zugehen können und uns wirklich aufeinander einlassen können. Eine Heilung dieser Traumatisierungen ist nur möglich, wenn das Grauen und der Schmerz, die in diesem inneren Abgrund liegen, erkannt werden. Wenn wir spüren, wie diese Wunde uns prägt und wie wir dies annehmen können als menschliches Schicksal, als Teil des existenziellen Geschehens, dem wir eben ausgeliefert sind. Dieser Realität ins Auge zu schauen, scheint mir nur aus einer so verankerten spirituellen Haltung möglich zu sein, die an kein Muster mehr gebunden ist, sondern im Unbekannten verankert ist, das größer ist als unser Leben und Sterben und eben Teil einer Intelligenz ist, die wir nicht vollständig begreifen können, die uns aber einen Platz gibt im großen Gefüge der Evolution.

Vielleicht ist es wichtiger, unseren Patienten zunächst einmal nicht als Ärzte oder Therapeuten gegenüberzutreten, sondern als Mitmenschen, als **Schicksalsgefährten** im Angesicht der Unergründlichkeit des menschlichen Lebens. Medizin und Psychotherapie haben dann die Aufgabe, uns zu helfen, unser Schicksal zu realisieren, es anzunehmen, in die Hand zu nehmen, und es so frei wie möglich zu gestalten. Können wir uns also von unserer Seele und unserem Geist an die Hand nehmen lassen und uns weit hinaus führen lassen über unsere persönlichen Bilder von uns selbst, uns Menschen und der Welt und uns spüren lassen, dass unser Leben teil hat an einem schöpferischem Prozess, dessen **Intelligenz** die Reichweite unseres Bewusstseins noch weit überschreitet?

Literatur

Gebser, J. (1986), Ursprung und Gegenwart, Schaffhausen: Novalis

Kernberg, O.F. (1981), Objektbeziehungen und Praxis der Psychoanalyse, Stuttgart: Klett-Cotta

Loy, D. (1988) Nondualität, Frankfurt: Krüger

Wilber, K. (2001), Integrale Psychologie, Freiamt: Arbor