

Grundlagen spiritueller Entwicklung in der Körperpsychotherapie

von Andreas Wehowsky, 1998

Vortrag vom

1. Kongreß der Deutschen Gesellschaft für Körperpsychotherapie (DGK/EABP)

Berlin, Mai 1998

„Perspektiven der Körperpsychotherapie“

Einleitung

Der Titel meines Vortrages, Grundlagen spiritueller Entwicklung in der Körperpsychotherapie, enthält eine Suggestion, auf die ich von vornherein aufmerksam machen möchte. Er verknüpft nämlich scheinbar selbstverständlich spirituelle Entwicklung und Körperpsychotherapie, kurz gesagt, Spiritualität und Psychotherapie. Tatsächlich ist mir diese Verknüpfung alles andere als selbstverständlich. Spiritualität ist in meinem Verständnis ein mindestens ebenso umfassendes Gebiet wie die Psychotherapie selbst. Es kann also nicht darum gehen, dieses Gebiet ohne weiteres zu adaptieren. Wir brauchen hier einen gegenseitigen Respekt mit einem Verständnis von Grenzziehungen, ähnlich wie wir es ja auch zwischen Medizin und Psychotherapie für uns in Anspruch nehmen.

Was ist Spiritualität?

Doch zunächst einmal, was können wir uns unter Spiritualität vorstellen? Spiritualität ist offensichtlich immer mit großen Fragen verbunden. Sie beziehen sich auf die relative und ultimative Natur der Wirklichkeit, auf unsere menschliche Identität, auf unsere Werte, auf unsere Sehnsucht und Suche nach Erlösung, auf den Sinn des Lebens, auf die Möglichkeiten und Technologien menschlicher Entwicklung und Verwirklichung, und auf die Auseinandersetzung mit Vergänglichkeit und Tod.

Welche Antworten auf diese Fragen gegeben werden, hängt in erster Linie von den spirituellen Traditionen und ihren Institutionen ab. Viele Antworten sind untereinander sehr widersprüchlich. Nicht nur, daß es theistische und nicht-theistische Religionen gibt, häufig sind die gegebenen Antworten unabhängig von dieser Unterscheidung zutiefst dualistisch und deformierend. Dualitäten entstehen dort, wo polar aufeinander bezogene Gegenüberstellungen in sich widersprechende Gegensätze verwandelt werden. Die Polaritäten von Geist und Materie, Spiritualität und Materialität, Licht und Dunkelheit, Formlosigkeit und Form, Transzendenz und Immanenz, der Einheit und Vielfalt, werden, statt in ihrer gegenseitigen Bezogenheit verstanden zu werden, als feindliche Gegensätze gegeneinander gekehrt.

In der Geschichte westlicher Philosophie seit Platon hat sich die Dialektik zwischen Aufstieg und Abstieg, der Hinwendung zum transzendenten Geist einerseits und der Hinwendung zur immanenten Materie und Natur andererseits, in teilweise unversöhnliche Gegensätze aufgespalten. Aus dem Aufstieg wurde die Flucht vor der Welt, die Dissoziation und verächtliche Unterdrückung zur Folge hatte. Aus dem Abstieg wurde die Flucht vor jeglichen einheitstiftenden Prinzipien, die begrenzte materielle Welt wurde zum unbegrenzten Wert, eine Regression, die leicht zur Zerstörung der Welt führt. All dies kann bei Ken Wilber ausführlich nachgelesen werden.

Vor dem Hintergrund dieser Geschichte ist es schwer, eine Spiritualität zu entwickeln, die Aufstieg und Abstieg, die Vermittlung zwischen Einheit und Vielfalt, und Geist und Natur,

nondualen Erkenntnis liegt eine Dialektik zugrunde, die von der gegenseitigen Bezogenheit der Polaritäten ausgeht und weiß, daß sie lediglich eine relative oder phänomenologische Wirklichkeit haben und sich gegenseitig bedingen, aber ultimativ leer und gegenstandslos sind. Auf einer ultimativen Ebene sind sie nicht zu definieren, sie sind weder dies, noch das. Von daher lautet die berühmte Formel der Nondualität: Form ist eine Illusion, nur Leere ist real, Leere ist Form. Ultimative Wirklichkeit ist nicht jenseits der Formen, sondern die Leere der Formen. Zwischen Leere und Form, der Einheit und Vielfalt der Welt gibt es zwei Bewegungen, die Rückkehr der Vielfalt zur Einheit, genannt Eros und Weisheit, und die Bewegung von der Einheit zur Vielfalt, genannt Agape und Mitgefühl. Nondualität ist keine Erfahrung im üblichen Sinne, sondern die Offenheit, in der Erfahrungen kommen und gehen. Nonduale Verwirklichung ist die unmittelbare, stille und unwandelbare Präsenz in der Erfahrung.

Diese Sätze sind nicht leicht zu verstehen und noch schwerer zu leben. Aber wenn wir Spiritualität auf ihrer höchsten Ebene verstehen und entwickeln wollen, werden sie zu einer Grundlage, von der aus wir die Begrenzungen anderer Erscheinungsformen von Spiritualität leichter erkennen können.

Spirituelle Heimatlosigkeit

In der Regel bewegen wir uns natürlich nicht auf dieser Grundlage. Womit wir vordergründig in unserem Alltag zu tun haben, sind Versatzstücke und Aspekte von Spiritualität, die selten in ihrem Zusammenhang verstanden werden. Diese bestehen zum einen aus unaufgelösten Dualitäten, zum anderen aus Fragmenten, in die unser Verständnis von Spiritualität aufgespalten ist. Die Assoziationen, die der Begriff Spiritualität auslöst, beziehen sich dann auf so unterschiedliche Aspekte wie Ethik, Werte, Sinnhaftigkeit, essentielle Qualitäten, ultimative Anliegen, Glauben, außergewöhnliche Zustände, paranormale Phänomene, feinstoffliche Körper und Energien, imaginative Wahrnehmungen und transpersonale Stadien. Je nachdem, in welchen gesellschaftlichen Diskursen, religiösen Traditionen und institutionellen Zusammenhängen wir unser Wissen über Spiritualität zusammengesammelt haben, werden einige dieser Aspekte für uns mehr im Vordergrund stehen und unsere Definition von Spiritualität prägen.

Den Hintergrund dieser Situation bildet eine Kultur, für die der Begriff spiritueller Heimatlosigkeit bedeutungsvoll geworden ist. In dieser Heimatlosigkeit wird der Hunger nach Spiritualität immer fühlbarer, mit den vielfältigsten Bemühungen, erneut spirituelle Wurzeln zu finden. Ich glaube, daß wir als Menschen und in unserer Rolle als Körper- und Psychotherapeuten selber eher Suchende als Antwortende sind, und daß wir noch weit davon entfernt sind, in umfassender Weise Psychotherapie und Spiritualität integrieren zu können, wenn wir es denn wollen.

Gleichzeitig können wir uns dem Problem nicht entziehen. In der Diagnostik des DSM-IV der American Psychiatric Association von 1994 wurde eine neue diagnostische Kategorie eingeführt, die spirituelle und religiöse Probleme zum Fokus klinischer Aufmerksamkeit macht. Zu diesen zählen streß-auslösende Erfahrungen durch den Verlust und die Infragestellung des Glaubens, der Konversion zu einem neuen Glauben oder der Auseinandersetzung mit spirituellen Werten.

Der Streß, von dem hier gesprochen wird, ist kennzeichnend für die Postmoderne. Nicht mehr nur geht es hier um den Konflikt zwischen rationaler Wissenschaft und religiösem Glauben, der für die Moderne kennzeichnend war, sondern um die Vielfalt von Glaubensmöglichkeiten

frühere traditionelle Einbettung in religiöse Gemeinschaften nicht mehr so selbstverständlich. Wir haben unzählige Wahlmöglichkeiten zwischen Religionen, Kirchen, Gemeinschaften und Sekten. Da Glaubenssysteme aber nicht nur sinnstiftend sind, sondern auch moralisch normativ, handlungsleitend und spirituelle Praxis konstituierend, ist der Streß der Verunsicherung leicht vorstellbar. Gleichzeitig bildet sich hier aber auch eine Freiheit heraus, die das Individuum auffordert, eine eigene sinnstiftende Autorität aufzubauen, die im Rahmen kontrollierender und bevormundender religiöser Institutionen so nicht möglich sein mag. Dies kann bedeuten, daß Menschen nicht die vorgegebenen Deutungsschemata religiöser Traditionen aufsuchen, um eine Orientierung für ihre Erfahrungen und Fragen zu finden, sondern dies u.a. im Rahmen von Therapien versuchen.

Sinn und Bedeutung in der Körperpsychotherapie

Was kann die Körperpsychotherapie hier leisten? Zunächst einmal wird es das Anliegen der Körperpsychotherapeuten sein, die Entfremdungen und Sinnkrisen nicht nur auf einer kognitiven Ebene zu verstehen, sondern auf einer ganz grundlegenden Ebene auch als Entfremdungen vom Körper, den Gefühlen und den Möglichkeiten des Wohlbefindens. Daß dies allein nicht ausreichend ist, werden wir später diskutieren, aber für den Moment möchte ich die Wichtigkeit dieses Versuches der Integration von Körper, Gefühl und Geist unterstreichen. Vergessen wir nicht, es war gerade die Tradition der westlichen christlichen Religion, die einen Keil zwischen Körper und Geist getrieben hat. Die körperlichen und emotionalen Unterdrückungen als pathologische Begleiterscheinungen der Rationalität bauten auf dem harschen christlichen Dualismus von sündhaftem Fleisch und dem Heiligen Geist dienendem Soma auf. Die körperlichen Technologien des Katholizismus erotisierten das Leiden und setzten das Prinzip der autoritären Herrschaft und Unterordnung über die sadomasochistischen Verstümmelungen natürlicher Impulse durch. Spiritualität wurde zu einer ewigen mißtrauischen Wachsamkeit gegenüber den Versuchungen des Fleisches und ihren Repräsentationen in den Gedanken und Phantasien.

Körperpsychotherapie, und mit ihr die Traditionen der Körpertherapie, hatte und hat, so hoffe ich, einen emanzipativen und befreienden Anspruch, indem sie die natürliche Würde des Körpers zur Grundlage ihres Gesundheitsverständnisses machte. Nicht nur wird hierdurch der Versuch unternommen, die alte Ablehnung lustvoller Körperlichkeit aufzuheben, sondern darüber hinaus auf eine achtsame Integration von Körper, Gefühlen und Geist hingearbeitet, die einen deutlichen kulturellen Fortschritt gegenüber den Einseitigkeiten kognitiv-intellektueller Rationalität darstellt. Das 20. Jahrhundert hat eine Fülle somatisch-spirituelle Konzepte und Praktiken hervorgebracht, die den Zusammenhang von Körper und Geist betonen. Es gehört zu den Grundannahmen der Körperpsychotherapie, daß die Erfahrung von Sinn und Bedeutung nicht nur auf mentalen Konstruktionen beruht, sondern zunächst einmal auf unserer Verwurzelung in unserem Körper. Um diese herbeizuführen und zu unterstützen, spielt in der Körperpsychotherapie die Achtsamkeit für Körper, energetische Empfindungen, Gefühle und die Phänomene von Übertragungen eine große Rolle. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit vom Strom der Gedanken auf die Ereignisse unmittelbarer Erfahrung umzulenken, mit anderen Worten, die Dominanz mentaler Repräsentationen wenigstens für Momente außer Kraft zu setzen. Weit über die Körperpsychotherapie hinaus wird dieses Prinzip in vielen psychosomatischen Kliniken angewandt. Es dient sowohl der Heilung wie der spirituellen Entwicklung.

Das Prinzip der Achtsamkeit, verbunden mit aktiven Methoden der Auflösung chronischer somatischer, emotionaler und mentaler Spannungen, genügt aber allein noch nicht, Menschen in ihrem Gefühl von Sinnhaftigkeit zu unterstützen. Wir müssen uns schon damit

Lebensgeschichten zu Erzählungen geformt werden, die ihre eigenen Bedeutungen transportieren, auf die immer wieder erneut reflektiert werden kann. In diesen Erzählungen und Geschichten, und ihren Reflektionen, werden Werte und Absichten konstruiert, dekonstruiert und rekonstruiert, werden Glaubenssysteme geformt und in Frage gestellt. Hier entscheidet sich, ob Zusammenhang und Sinn, ob Bedeutung hervorgebracht werden kann oder nicht. In dieser sich vertiefenden Introspektion formt sich eine Identität, die sich ultimativen Fragen und Anliegen annähern kann. Dies ist sicherlich eine spirituelle Suche, die wir therapeutisch begleiten und unterstützen können, mit dem Respekt für Glaubensvorstellungen, die von den unseren abweichen mögen. Aber ist hiermit ein Endpunkt menschlicher Entwicklung bereits erreicht?

Gibt es einen Endpunkt menschlicher Entwicklung?

Die Frage nach den Vorstellungen zum Endpunkt menschlicher Entwicklung ist außerordentlich spannend. Ist menschliche Entwicklung offen oder geschlossen, gibt es einen Endpunkt oder nicht? Westliche Psychologie ging in ihren Hauptströmungen bisher von einem Endpunkt menschlicher Entwicklung aus, der während der Adoleszenz und dem frühem Erwachsenenstadium in der Regel erreicht wird. Weitere Entwicklungen des erwachsenen Menschen stellen dann lediglich Reifungen und Verfeinerungen dieses Stadiums dar. Im Rahmen der kognitiven Psychologie von Jean Piaget war dies das Stadium formaler Operationen, der Fähigkeit, abstrakt zu denken und zu reflektieren, indem das Denken selbst zum Gegenstand des Denkens wird. Die Psychoanalyse und die durch sie entfaltete Hermeneutik der Tiefenpsychologie entspricht im wesentlichen diesem Modell, erweitert es jedoch um die Bewußtwerdung und Reflektion früher und unbewußter Prägungen. Psychoanalyse geht damit über die Rationalität bereits hinaus, indem sie die verborgenen Tiefen menschlichen Seins interpretatorisch erschließt. Gleichzeitig bleibt die Psychoanalyse jedoch gefangen in ihrer Abhängigkeit von sprachlicher Repräsentation. Das nächste Stadium stellen von daher jene Psychologien und Psychotherapien dar, die jenseits der Rationalität und Hermeneutik zu einer Integration von Körper, Gefühlen und Denken vorstoßen. Sie begründen das sogenannte zentaurische Stadium, daß sowohl die Körper-Geist Integration wie die volle Entfaltung intersubjektiver, systemischer und dialektischer Kommunikation umfaßt. Im zentaurischen Stadium wird die Bindung an sprachliche Repräsentationen bereits durch die Achtsamkeit für non-verbale Prozesse systematisch gelockert und ergänzt. Es ist diese Integration von Körper und Geist, die den Begriff der Ganzheitlichkeit begründete, der wiederum zu einer Zielvorstellung menschlicher Entwicklung in vielen Therapien wurde.

Einige Körperpsychophtherapien, die an Wilhelm Reichs Prinzip funktionaler Identität und Antithese von Soma und Psyche anknüpfen, stellen den Begriff der Orgon- oder Lebensenergie in den Mittelpunkt, die zum übergeordneten, integrativen Prinzip wird. Hier geht es darum, die kosmischen Gesetzmäßigkeiten dieser postulierten Energie, insbesondere Pulsation, Strukturbildung und Selbstorganisation zur Leitvorstellung menschlicher Verwirklichung zu machen, indem die Blockaden dieser Energie aufgelöst werden. Obwohl hierdurch der Endpunkt menschlicher Entwicklung nochmals vorangeschoben wurde in den Bereich einer kosmischen, Mensch und Natur zugrundeliegenden und einheitlichen Energie, deren subjektive Wahrnehmung nur durch die orgonotische Aufladung und Öffnung für immer feinere Schwingungen erreicht werden kann, blieb jedoch die genaue Beschreibung der entsprechenden Entwicklungen des Bewußtseins oft weit hinter den energetischen Forschungen zurück. Zwar wurde durch Reich eine wichtige Brücke zwischen Gesundheit und Ökologie geschlagen, nicht jedoch in gleichem Maße die Brücke zu den Strukturen von Bewußtsein und Kommunikation, die Reichs anvisierte demokratische und ethische Zielvorstellungen vom genitalen Charakter hervorzubringen und zu tragen in der Lage wären.

des Lebens zur Grundlage für körperpsychotherapeutische Menschenbilder zu nehmen, die in einer naiven Weise menschliche Reifungsprozesse auf energetischen Funktionalismus reduzieren, mit der Annahme, daß Energie die Auflösung von Übertragungen und der „emotionalen Pest“ schon richten wird und automatisch ethisches Verhalten hervorbringt. Wir können aber nicht Spiritualität oder Bewußtsein in eine postulierte optimale Körperstruktur und energetische Pulsation hinein kollabieren lassen. Diesem Kollaps sind übrigens auch körpertherapeutische Schulen erlegen, wie Don Johnson u.a. am Beispiel des Rolfing beschrieben hat. Die Defizite solcher Regressionen zeigen sich dann an den gelegentlich dogmatischen Identifikationen mit Glaubenssätzen und Erfahrungen, deren begrenzende und pathologische Seite in einem ansonsten genuinen Bemühen um Spiritualität nicht wahrgenommen wird.

Was wir statt dessen dringend brauchen, ist eine Rezeption der interdisziplinären Bewußtseinsforschung, die heute weltweit und in großem Tempo voranschreitet. Diese Forschungen setzen sich intensiv mit der Frage auseinander, wie postformale Stadien der Bewußtseinsentwicklung beschrieben und konzeptualisiert werden können.

Zum einen geht es hier um Forschungen im Bereich sprachlichen Denkens, die Stadien jenseits der von Piaget konzipierten Operationen beschreiben. Zwei Hauptphasen können unterschieden werden.

1. Ein dialektischer Prozeß, durch den zwei widersprüchliche intellektuelle Systeme aufeinander bezogen werden.
2. Ein synthetischer Prozeß, durch den diese unterschiedliche Glaubenssätze und paradigmatischen Systeme zu einem übergreifendem, einheitlichen System integriert werden.

Über diese kognitiven Operationen hinaus geht es in den postformalen Stadien aber auch um eine vertieftes Selbsterkenntnis, die Integration affektiver Prozesse, die Sensitivität für spezifische Situationen und ein Sorge tragendes Engagement in der Welt. Emotionale Intelligenz ist hier sicherlich ein gutes Stichwort.

Des weiteren gehen diese Forschungen jedoch weit über den Bereich sprachlicher Repräsentationen hinaus in den Bereich sogenannter postrepräsentationaler Stadien, mit anderen Worten, Stadien der Entwicklung des Bewußtseins, in dem die Zentrierung und Stabilisierung auf der Ebene präsenter Zeugenschaft vorherrschend wird. Bewußtsein auf der Ebene von Zeugenschaft ist nicht mehr an die Konstruktionen von symbolischen Repräsentationen wie Sprache gebunden. Postrepräsentationale Stadien ermöglichen ausgeglichene und stabilere Bewußtseinszustände und sind in der Regel genauer, umfassender und dezentrierter im Wissen um das Selbst und die Welt. Die zunehmende Entdeckung und Stabilisierung von postrepräsentationaler Präsenz bringt eine feldartige Erfahrung von Aufmerksamkeit hervor, in dem die Wahrnehmungen und Werte sich sowohl vertiefen wie verfeinern. Identifikationen mit Inhalten lösen sich immer mehr auf, wodurch die Voraussetzungen geschaffen werden, widersprüchliche Meinungen und Systeme miteinander in Verbindung zu bringen und zu integrieren.

Der Zustand von Präsenz wird neben den herkömmlichen drei Zuständen von Wachen, Träumen und Schlafen als der vierte Zustand reinen Bewußtseins bezeichnet. Er liegt allen drei anderen Zuständen zugrunde. Spirituelles Training zielt darauf ab, dieses Bewußtsein nicht nur im Wachzustand, sondern auch im Träumen und Schlafen aufrechtzuerhalten. In dem Maße, wie dies gelingt, stabilisiert sich das, was *Subjekt Permanenz* genannt wird, die

Gegensatz zu den sich ständig ändernden Repräsentationen eines begrenzten Selbstes. Dieser Begriff des Selbstes geht weit über die Definitionen des auf sprachlichen Konstruktionen basierenden Verständnisses vom Selbst der Tiefenpsychologie hinaus. Das Hervortreten der Subjekt Permanenz, und dies ist der entscheidende Punkt, wird von einigen Forschern als bedeutsamer für die menschliche Entwicklung gehalten, als die hervortretende Objekt Konstanz im Übergang von den prärepresentationalen Stadien zur Sprache.

Wenn wir diese Aussagen ernst nehmen, kann sich unsere Ausrichtung als Psychotherapeuten fundamental verändern. Nicht mehr würde in dem bisherigen Ausmaß unsere Vergangenheit mit ihren Prägungen im Fokus therapeutischer Arbeit stehen, sondern der Fokus würde ergänzt durch eine Ausrichtung auf vor uns liegendes Wachstumspotential. Indem menschliche Entwicklung nicht mehr als geschlossen, sondern als weit offen in Richtung umfassender Realisation verstanden wird, stellen sich neue Fragen in Hinblick auf ein therapeutisches Menschenbild und therapeutischer Praktiken.

A.H. Almaas und der Diamond Approach

Wie radikal therapeutische Praxis sich hierdurch neu ausrichten kann, zeigt Almaas mit seinem Diamond Approach. Almaas geht davon aus, daß selbst die kohärentesten Herausbildungen von Bedeutungsstrukturen in einem konventionell gesundem Ego die grundlegende Entfremdung von unserer Essenz nicht aufheben, sondern schon dadurch fortschreiben, daß sie als Repräsentationen uns dazu verleiten, uns mit ihnen zu identifizieren und uns überwiegend im Rahmen reflektierenden Bewußtseins zu erfahren und zu definieren. Wir erkennen uns über die von uns geformten Selbstbilder. Selbst wenn es uns gelingt, durch ausgeglichene und integrierte Selbstbilder ein stabiles Gefühl von Bedeutung in unserem Leben zu erzeugen, so gibt es dahinter dennoch unausweichlich ein beängstigendes Gefühl von Bedeutungslosigkeit, da unsere Identifikation mit unserem Selbstbild eine leere Hülle erzeugt, die auf der gleichzeitigen Abwesenheit unseres unmittelbaren Kontaktes zu unserem Sein in unmittelbarer Erfahrung beruht. Die Identifikation mit unserem Selbstbild bedeutet tatsächlich einen Verlust an Kontakt mit der Vollständigkeit unseres Seins, mit all seinen inhärenten Qualitäten. Erst wenn wir es wagen, die Strukturen unserer Selbstbilder aufzulösen, kommen wir in Kontakt mit einer sich zunächst defizitär anfühlenden Leere, gegen die wir uns wehren wollen, die allerdings ein notwendiges Durchgangsstadium zu der raumhaften Erfahrung essentieller Fülle darstellt.

Der Diamond Approach von Almaas öffnet also einerseits die Begrenzungen der Psychoanalyse, indem er das Selbst nicht immanent durch seine herausgebildeten Strukturen von Repräsentationen definiert, sondern in einem wirklich spirituellen Verständnis als ontologische Präsenz, als reines Bewußtsein frei von Identifikationen mit Absichten und Inhalten. Andererseits definiert Almaas der Psychoanalyse folgend die Strukturen des Selbst als Folge der Identifikationen mit Erinnerungen und Selbstbildern. Er unterscheidet m.E. nicht zwischen diesen Strukturen als operationale Fähigkeiten und ihren jeweiligen Inhalten, den Selbstbildern. Anders ausgedrückt unterscheidet Almaas nicht genügend zwischen dauerhaften Basisstrukturen des Bewußtseins und auflösbaren Übergangsstrukturen, wie es Ken Wilber tut. Von daher definiert Almaas die Strukturen der Repräsentationen primär in Hinblick auf ihre Wirkung, den Verlust von essentieller Erfahrung, und arbeitet konsequent auf ihre Auflösung hin. Dies betont die *Strategie der Entdeckung der verborgenen Essenz* durch die Auflösung bestehender Strukturen, nicht im selben Maße die *Strategie der notwendigen Entwicklung umfassenderer und transformierender zukünftiger Strukturen*, die sich der Verwirklichung von Essenz in höherem Maße annähern würden. Wilber kritisiert Almaas' Vorgehensweise als dem romantischen Modell vom Selbst folgend, das die

sucht. Die Verbindung zur Manifestation von Essenz vollzieht sich jedoch als ein gradueller und evolutionärer Weg, gerade durch die Entfaltung immer umfassenderer Strukturen des Egos. In Wilber's Verständnis ist die Entwicklung des Egos eine Bewegung auf die Realisation von Essenz zu, und nicht in erster Linie der Verlust von Essenz.

Aus diesen Überlegungen heraus stellt sich die Frage, ob der Diamond Approach uns bereits ein genügend umfassendes Konzept spiritueller Entwicklung in Verbindung mit Körperpsychotherapie aufzeigt. Im Vergleich zu den oben erwähnten Forschungen über Stadien postformaler Entwicklung wird meiner Meinung nach deutlich, daß Almas nur einen Teil der notwendigen Strategien beschreibt, andere jedoch, die mit der Entwicklung postkonventioneller Fähigkeiten zu tun haben, in den Hintergrund treten läßt.

Der Mangel an spirituellen Praktiken in der westlichen Kultur

Die Forschungen, die diese Fähigkeiten detailliert zu beschreiben versuchen, sind sich in einem Punkt einig. Um diese Fähigkeiten zu entwickeln, brauchen wir ein umfassendes Verständnis von Praktiken und Selbsttechnologien. Spirituelle Traditionen zeichnen sich ja nicht nur dadurch aus, daß sie über eine Systematik spiritueller Entwicklung verfügen, die unserer Systematik kindlicher Entwicklungsphasen an Differenziertheit entspricht, sondern sie verfügen auch über eine entsprechende Systematik spiritueller Praktiken, die in ihrer Komplexität erst allmählich sorgfältig rezipiert wird. In unserer westlichen Kultur haben wir einen erheblichen Mangel an Wissen um und Erfahrung mit solchen Praktiken. Die Selbsttechnologien des Westens hatten ja eine Innerlichkeit kultiviert, die überwiegend auf moralische Kontrolle und zwanghafte Perfektion angelegt war und selten in die Entfaltung von Präsenz jenseits symbolischer Repräsentationen vorstießen. Wir haben also ein doppeltes Problem: erstens einen Mangel an Wissen um und Erfahrung mit solchen Praktiken, zweitens den Mangel an kultureller Selbstverständlichkeit, solche Praktiken zu einem Bestandteil des Alltags zu machen. Ohne die Unterstützung durch ein kulturelles und soziales Umfeld ist es aber schwer, in eine eigene Praxis spiritueller Entwicklung einzutreten. Was nun in der Forschung beschrieben wird, ist, wie dieser Mangel bereits in unserer Adoleszenz zu einem buchstäblichen Einfrieren gegenüber weiterführenden Entwicklungsstadien führt. Von daher erreicht unsere Entwicklung oft einen Endpunkt, weit bevor unser menschliches Potential zu seiner vollen Entfaltung gekommen ist. Ein weiterer Faktor ist, daß der Streß unseres Alltags uns hindert, in eine Übungspraxis einzutreten, auch wenn wir mit einzelnen Grundlagen solcher Praxis bereits durchaus vertraut sind. Unser Mangel an spiritueller Praxis schreibt diesen Streß jedoch fort, mit den Folgen mannigfaltiger Krisen und gesundheitlicher Probleme. Die Konsequenz ist, daß es gerade diese Krisen und Krankheiten sind, die zu einer fundamentalen Motivation für spirituelle Entwicklung führen, mehr vielleicht als eine direkte Motivation für spirituelle Realisation. Sofern jedoch der Weg erst einmal beschritten wird, zeigt sich, daß spirituelle Praktiken das Potential haben, unseren Streß zu reduzieren. Es ist deshalb nicht nur verständlich, sondern auch konstruktiv, wenn spirituelle Praktiken in vielen Bereichen der Gesundheitspflege und Psychotherapie Einzug halten.

Rechtfertigt dies aber bereits, Spiritualität im Zusammenhang mit Körperpsychotherapie groß auf unsere Fahnen, sprich Flyer und Praxisschilder, zu schreiben? Ich möchte hier eine deutliche Warnung aussprechen. Wir sollten uns vergegenwärtigen, daß Menschen jenseits ihrer konkreten Probleme oft auch untergründige und grundsätzliche Erlösungsvorstellungen an uns herantragen, und wir selbst laden oft durch zu große Versprechungen zu diesen Übertragungen ein. Können wir aber unsere Versprechungen und die an uns herangetragenen Wünsche auch erfüllen? Je mehr wir neben unserer schlichten Rolle als Therapeuten auch als selbsternannte spirituelle Lehrer auftreten, potenzieren wir die Wucht von Übertragungen und

Die Enttäuschungen, die hierdurch möglicherweise ausgelöst werden, können Anlaß für ein Gefühl tiefen Betruges sein. Bevor wir voreilig das Feld von Spiritualität für unsere Arbeit adaptieren, ist eine eigene und umfassende spirituelle Entwicklung notwendig, und die ist in der Praxis oft viel schwerer, als viele vordergründige Vorstellungen und Wünsche uns manchmal glauben machen wollen. Es ist leichter, über Konzepte zu sprechen, als auch den Weg zu gehen. Sich aber aufgrund von Glaubenssystemen bereits für spirituell zu halten, kann ein gefährlicher Irrtum sein.

Ansätze für Spiritualität in der Körperpsychotherapie

Nachdem diese Warnung ausgesprochen ist, möchte ich einige Gedanken mitteilen, wie ich mir eine Annäherung an Spiritualität im Rahmen von Körperpsychotherapie vorstellen kann. Grundlage einer solchen Annäherung muß m.E. die sorgfältige Rezeption der Forschungen zu den menschlichen Entwicklungsstadien sein. Bisher sind wir sehr auf die Entwicklungen von den präpersonalen zu personalen Stadien konzentriert, was sich aus den bisherigen Begrenzungen der Psychologien ergibt, die unserer Arbeit zugrunde liegen. Inzwischen ändert sich jedoch diese Situation. Die Forschungen zu den postformalen Stadien sowohl repräsentationalen wie postrepräsentationalen Bewußtseins öffnen unser Verständnis für transpersonale Stadien. Deren Erkundung, einschließlich ihrer spezifischen Pathologien, kann für uns eine zukünftige Aufgabe darstellen. Indem wir uns mit diesem vollständigen Spektrum menschlicher Entwicklung auseinandersetzen, können wir lernen, auf jeder Ebene von Entwicklung mit dem für diese Ebene angemessenen therapeutischen Methoden zu arbeiten. Während wir uns als Körperpsychotherapeuten bisher die Integration von Körper, Gefühlen und Bewußtsein zum Ziel gesetzt haben, können wir uns fragen, wie die weitere Entwicklung dieser Integration aussehen kann.

Ein wichtiges Thema ist hier, welche Beziehung Menschen zu ihren Erfahrungen haben. Je identifizierter wir mit unseren Repräsentationen sind, aufgrund derer wir Erfahrungen für uns strukturieren, und je weniger wir eine innere Präsenz und Zeugenschaft aufbauen und beibehalten können, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, daß wir mehr Probleme erzeugen als lösen. Ein großer Teil therapeutischer Arbeit besteht dann darin, diese Probleme sowohl auf einer äußeren Handlungsebene, als auch durch die Herausbildung und Veränderung innerer Strukturen zu lösen. Transpersonale Strategien basieren darüber hinaus jedoch sowohl auf einer zunehmenden Entwicklung von Achtsamkeit, Zeugenschaft und Präsenz, als auch auf dem Sorge tragenden Engagement in der Welt. Um die Zustände von Präsenz zu erfahren und zu stabilisieren, gibt es eine umfassende Systematik meditativer und kontemplativer Praktiken. Fortschritte sind kaum möglich, wenn diese Praktiken nicht regelmäßig geübt werden. Dieser konsequente Einsatz meditativer *Strukturen* könnte für uns einen wichtigen Gegenpol zu unserer vorherrschenden Ausrichtung auf therapeutische *Prozesse* bilden. Die Gründungsväter des Human Potential Movement, Michael Murphy und John Leonard, haben in den 90er Jahren ein System Integraler Praktiken entwickelt, daß prinzipiell alle Lebensbereiche einschließt und die Effektivität von Therapien wesentlich unterstützt.

Neben der Stabilisierung von Präsenz geht es hier auch um die Entwicklung spezifischer neuer Fähigkeiten und Strukturen. Dies ist ein entscheidender Punkt. Während Almaas sich wesentlich auf die Auflösung der Strukturen unserer Selbstbilder konzentriert, um entdeckend zur Essenz vorzustoßen, bedeutet spirituelle Entwicklung auch, neue Fähigkeiten zu lernen und zu entwickeln. In den spirituellen Traditionen wird dies der graduelle Weg der Entwicklung genannt. Ein Aspekt der graduellen Entwicklung ist die Fähigkeit, bestimmte Qualitäten bewußt zu kultivieren. Für uns Körperpsychotherapeuten bietet es sich sozusagen an, mit Strukturen und Prozessen der Verkörperung von Qualitäten zu arbeiten. Hierzu

feinstofflichen Physiologien erweitern, indem wir mit den intimen Zusammenhängen von Aufmerksamkeit, Imagination und energetischen Prozessen genauer zu arbeiten lernen. Bisherige Formen von Integration könnten sich dadurch sowohl verfeinern wie intensivieren. Meditation bedeutet im wesentlichen die subtile Veränderung unserer Zustände, mit dem Ziel, uns für noch nicht bekannte Qualitäten unseres Seins zu öffnen.

Eine der spannenden Fragen zur Integration von Spiritualität und Körperpsychotherapie besteht darin, wie wir die Polarität von meditativen Praktiken und prozeßorientierter Arbeit integrieren können. Entscheidend ist, daß wir selbst genügend Erfahrungen mit solchen Praktiken haben. Ohne diese Grundlage sollten wir respektvoll und vorsichtig im Umgang mit Spiritualität sein. Für mich wäre es ein Alptraum, die Komplexität spiritueller Entwicklung auf den Verständnisrahmen konventioneller psychologische Konzepte zu reduzieren. Von daher habe ich auch Zweifel, ob und wie weit die *Integration* von Spiritualität und Psychotherapie heute bereits möglich und wünschenswert ist. Meine eigene Position derzeit ist bescheidener. Ich denke, Psychotherapie und Spiritualität können und sollten sich *ergänzen* auf der Grundlage einer integralen Psychologie, wie sie u.a. Ken Wilber entwickelt.