

Die Kultivierung von Erdung, Zentrierung und Anschauung

von Andreas Wehowsky, © 1998

Plenums-Rede

vom 1. Internationalen Kongreß für Biosynthese
Palma de Mallorca, April 1998

Einführung

Eine der am häufigsten gestellten Fragen in der Biosynthese lautet "Was ist Biosynthese?" Nun, wir alle wissen es bedeutet "Integration des Lebens", aber was bedeutet das? Eine Möglichkeit zu antworten bestünde darin zu sagen, daß die Biosynthese als eine Psychotherapie sich darum bemüht, Menschen zu einer verbesserten Integration zu verhelfen, Zustände der Disintegration in jene der Kohäsion und des Wohlbefindens zu verwandeln. Dies unterscheidet sich jedoch nicht von den Absichten anderer Psychotherapien, sondern liegt ihnen allen zugrunde. Es scheint allerdings einen impliziten Anspruch zu geben, daß die Biosynthese eine vollständigere Annäherung an diese Aufgabe hat und eine spezifische Weise, sie zu erfüllen. Indem ich dies sage, möchte ich sofort auch eine Warnung aussprechen. Vollständiger heißt für mich nicht "besser", weil wir dann in der Gefahr sind, Biosynthese zu idealisieren, sie narzißtisch zu färben und damit von vornherein vom Weg abzukommen. Statt dessen heißt vollständiger für mich, daß die Biosynthese einen hohen Anspruch an uns stellt, weil sie die Integration aller Dimensionen des Lebens impliziert und eine wirklich integrale Form der Psychotherapie darstellt, die darauf abzielt, sich mit dem gesamten Netz des Lebens auseinanderzusetzen. Entsprechend impliziert Vollständigkeit Komplexität, und Komplexität hat einen Schatten, Kompliziertheit, in der wir verloren gehen können wie in einem Labyrinth. Im Vergleich zu anderen Psychotherapien ist es meine Erfahrung nicht, daß wir so verschieden sind, da wir uns alle mit dem Leben auseinandersetzen, sondern daß wir insgesamt weitläufiger und umfassender sind in unseren Versuchen, die weiten Bereiche der Lebensphänomene abzudecken, wenn wir auch auf manchen Ebenen weniger spezialisiert sind. Meine Vision ist es, daß dieses umfassende Verständnis nicht die Einfachheit des Lebens beeinträchtigen sollte, oder die Einfachheit in der Komplexität, sondern uns schützen sollte vor übermäßig vereinfachenden, dualistischen und reduktionistischen Annäherungen an die reiche Textur des Lebens.

Erdung, Zentrierung und Anschauung

Um durch die Komplexität des Lebens zu navigieren, brauchen wir eine Sichtweise und eine Methode. In der gegenwärtigen Entwicklung der Theorie oder Sichtweise der Biosynthese gehen wir mit einer Anzahl von Lebensdimensionen um, die miteinander interagieren und das hervorbringen, was ich Komplexität nenne. Zu Anfang schlage ich vor, es uns einfach zu machen und uns zu erinnern, daß die Biosynthese an ihrer Wurzel ein, wie ich es nenne, "grundlegendes Molekül" besitzt, daß uns hilft uns immer wieder auf Einfachheit zu besinnen, wenn wir in Gefahr sind, uns zu verlieren. Diese grundlegende Molekül ist die Triade von Erdung, Zentrierung und Anschauung. Diese drei Prinzipien sind aus einer grundlegenden Ordnung oder Struktur des Seins abgeleitet, daß bereits ganz am Anfang unseres Lebens als Embryo vorhanden ist, nämlich als die drei embryologischen Schichten, die unsere Beweglichkeit, Sensitivität und unseren Metabolismus konstituieren. Wir kennen diese drei Schichten als die Dimension der Lebensströme. Sie sind das objektive biologische Fundament der drei Prinzipien. Biosynthese ist in erster Linie und immer wieder die integrale Anwendung dieser drei Prinzipien in Theorie und Praxis. Use it, or lose it.

Natürlich sind Erdung, Zentrierung und Anschauung als Prinzipien nicht nur der Biosynthese eigen. Im Gegenteil, David Boadella hat gezeigt, wie diese triadische Struktur sich tief durch die Geschichte der Spiritualität und Psychotherapie hindurchzieht. Aber noch einmal möchte ich betonen, daß es die theoretische und praktische Aufmerksamkeit für das Ineinanderspielen dieser Prinzipien ist, was Biosynthese definiert. Die Vollständigkeit, nicht die Teile.

Wenn wir diese Prinzipien in ihrer Tiefe verstehen wollen, müssen wir sie aus der Perspektive einiger anderer Lebensdimensionen betrachten. Um damit zu beginnen, werde ich zunächst mein Verständnis dieser Prinzipien in einem umfassenderen Kontext von Biosynthese entfalten.

Wir können sagen, daß Erdung, Zentrierung und Anschauung die drei grundlegendsten Modalitäten des Selbst darstellen (siehe Abbildung 1). Wenn wir das Selbst als einen balancierenden und jonglierenden Akt der Psyche verstehen, wie Ken Wilber es ausdrückt, dann beziehen sich diese drei Modalitäten auf den Versuch des Selbstes, seine Navigation durch die Stöße und Zerrungen des Lebens zu meistern, um ein Gefühl für Kohäsion oder Integration in seinem Kurs beizubehalten. Postmoderne Sichtweisen des Selbst beschreiben in großem Detail, wie das Selbst sich in vielfachen Kontexten und Perspektiven verlieren kann, wie es fast unmöglich ist, ein Gefühl von Einheit aufrechtzuerhalten, das leicht durch ein durchdringendes Gefühl von Relativität ersetzt werden kann, um nicht sogar von Fragmentierungen, Verschmelzungen und sogenannten Flickwerk Identitäten (patchwork identities) zu sprechen. Unter diesen Umständen von Synthese und Einheit zu sprechen kann ein naiver, idealisierender Romantizismus sein, wenn wir die ökologischen, sozialen und kulturellen Schwierigkeiten und Stressoren nicht erkennen, denen sich das postmo

derne Selbst gegenübersteht. Seine individuellen Ressourcen und Pathologien sind immer eingebettet und geformt durch diese kollektiven Gegebenheiten. Erdung, Zentrierung und Anschauung sind zutiefst dialogische Prinzipien der abfedernden Autonomie und sozialen Bezogenheit des Selbst. Diese dialogische Natur ist unmittelbar sichtbar wenn Menschen interagieren, wie zum Beispiel in der Paartherapie.

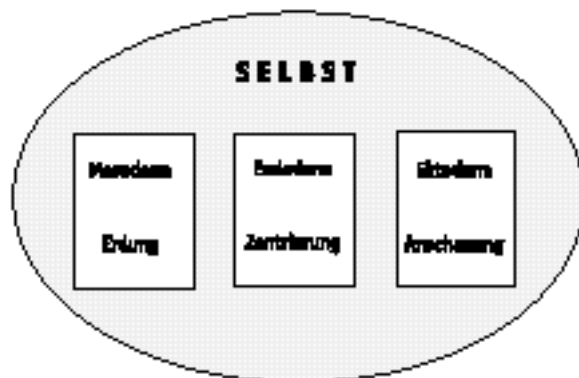


Abb. 1
Die drei Organsysteme und ihre therapeutischen Prinzipien als Modalitäten des Selbst

Schauen wir uns nun zunächst die Bedeutung von Erdung, Zentrierung und Anschauung an.

Erdung heißt uns auf den Boden oder Grund zu beziehen, bzw. auf die Böden, um präziser zu sein. Der Boden wird normalerweise physisch verstanden, als der Planet, der Schwerkraft auf uns ausübt, die uns dazu zwingt, Kräfte dagegen zu setzen, um zur Bewegung fähig zu sein. Dieser Tanz mit der Schwerkraft ist der Prototyp, um Erdung zu verstehen, aber da die Böden sich vervielfachen, multiplizieren sich auch unsere Zentren der Schwerkraft. Ein Zentrum der Schwerkraft ist der Ort wo unsere Handlung ist. Zusätzlich zum physischen Boden haben wir psychische Böden, die eine Schwerkraft auf uns ausüben. Das ganze Spiel der Identifikationen und Disidentifikationen mit Gedanken und Gefühlen und Beziehungen – sie alle sind Bühnen für Erdung.

Und während wir reifen, lernen wir uns in den bodenlosen Grund unseres Seins zu befreien, die Leere und leuchtende Klarheit dessen, was und wer wir sind. Wir haben also vielfältige Böden, vielfältige Realitäten auf die wir uns beziehen, aber als gemeinsamen Nenner von ihnen allen beschreibt Erdung unseren Weg der Konstruktion von und des Zugangs zu Wirklichkeiten und Wahrheiten. Sie beschreibt unsere Fähigkeit zu handeln, in Ausrichtung auf objektive und subjektive Realitäten, unsere Fähigkeit, essentielle Kraft und Willen zu manifestieren.

Zentrierung heißt uns auf das Zentrum in uns zu beziehen. Das Zentrum wird definiert durch die Unterscheidung zu einer Peripherie oder Grenze. Das tiefe physische Zentrum in uns ist unser biologischer Kern und seine metabolischen Prozesse von Nährstoffen, die uns mit Energie versorgen. Unser Zentrum ist also zutiefst in die Biosphäre eingebunden, es bezieht sich mit Sensationen, Empfindungen und Gefühlen auf Einflüsse an seiner Peripherie und signalisiert damit unsere Bereitschaft, Grenzen assimilierend zu öffnen oder schützend zu schließen. Was wir erfahren, müssen wir verdauen, behalten oder loslassen. Wieder ist diese biologische Sprache der Prototyp, um Zentrierung auf sozialen und psychischen Ebenen zu verstehen, bis hin zu unserem ursprünglichen oder tiefen Zentrum des Erlebens von intensiver Erregung und Ekstase. Da alle Formen der Zentrierung einen Affekt implizieren, der Signale tiefer, orientierender Intentionalität kommuniziert, beschreibt Zentrierung unsere Beziehung zu unserer subjektiven Wahrhaftigkeit durch Introspektion. Insofern Zentrierung mit unserer Einbettung in uns umgebende Lebenswelten umgeht, wird unsere Wahrhaftigkeit eine Grundlage für unsere ethische Angemessenheit und die essentiellen Qualitäten von Lust, Würdigung und Mitgefühl.

Anschauung bezeichnet unsere Beziehung zu der Erfahrung von Kontakt. Das Gesicht nimmt die Außenwelt wahr und offenbart die Innenwelt, gleichzeitig. Das Gesicht ist die vermittelnde Peripherie zwischen Selbst und Welt. Können wir unseren Wahrnehmungen und Erfahrungen nach Innen und Außen ins Gesicht sehen? Und wie lange können wir in direkter Präsenz stabil bleiben in unserer Erfahrung? Das Gesicht ist Kommunikator und Spiegel, Anschauen ist die Fähigkeit, zu sein wo wir sind und wie wir sind. Dies kann Freude auslösen, Mut und Stabilität erfordern, Einstimmung bedeuten, Empathie unterstützen, anziehen und abstoßen, verschließen und maskieren, aber wie auch immer, es braucht ein Gesicht um eine Person zu sein. Das Gesicht zu verlieren ist ein entmenschlichender Verlust. Anschauen bringt den anderen in mir und mich in dem anderen hervor. Also hat Anschauen mit Kontakt zu tun, auf jeder Ebene. Wenn unser ursprüngliches Gesicht durchscheint, verstehen wir die wirkliche Bedeutung der Ästhetik, nämlich Schönheit. Dies ist im wahren Sinne Anamnese, die essentielle Erinnerung, Erkenntnis und Wissen wer wir sind.

Als ein balancierender Akt streben die drei Modalitäten von Erdung, Zentrierung und Anschauung nach Meisterschaft und sind doch zugleich den Imbalancen ausgesetzt. Eine erste Ebene der Beschreibung der Abweichungen von Erdung, Zentrierung und Anschauung von einer optimalen Balance drückt sich in der Terminologie von Übertreibungen und Defiziten aus, von über- oder unter- und hyper- oder hypo- Manifestationen dieser Prinzipien. Diese Beschreibungen leiten sich aus der immerwährenden Tradition ab, die Lebensphänomene in Begriffen von Polaritäten zu verstehen, eine Tradition, die Reichs Konzepten von Pulsation und ihrer Störungen unterlag. Aber so grundlegend diese Beschreibungen auch sind, sie sind zu vereinfachend in Hinblick auf den entwicklungsmäßigen Reichtum differenzierter Muster, in die Erdung, Zentrierung und Anschauung sich entfalten. Deshalb schlage ich eine weitere Triade von Begriffen zu der Triade von Erdung, Zentrierung und Anschauung vor, nämlich die Triade von Schema, Bild und gefühlter Erfahrung. Schauen wir uns diese Begriffe der Reihe nach an (siehe Abbildung 2).

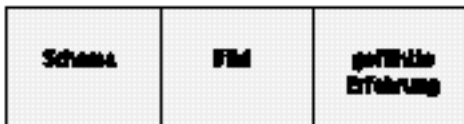


Abb. 2

Matrix von Schema, Bild, und gefühlter Erfahrung

Schemata, Bilder und gefühlte Erfahrungen

Schema bezieht sich auf die angeborenen und gelernten Muster der Entwicklung, die unsere Modalitäten von Erdung, Zentrierung und Anschauung entfalten. Dies sind Schemata von Bewegung, Schemata von Atmung, Schemata von Kontakt, um einige wichtige Beispiele zu nennen. Schemata sind unsere Kompetenzen, unsere Fähigkeiten, unsere Ressourcen, unsere Ebenen der Meisterschaft, aber natürlich können sie auch dysfunktional, verdreht und unzureichend sein. Wenn wir Körperstrukturen beschreiben, Haltungen, motorische Muster (motorische Felder), Atmungsmuster, Stile von Kontakt und Stadien der Kognition, dann beschreiben wir funktionale Schemata.

Bilder beziehen sich hier auf mentale Repräsentationen, wie sie zum Beispiel in der Objektbeziehungstheorie beschrieben werden, Repräsentationen des Selbst und der Welt, mit denen wir uns identifizieren oder abkämpfen oder disidentifizieren. Bilder des Selbst schließen unsere Bilder über unsere Schemata oder Kompetenzen mit ein, und natürlich können diese Repräsentationen mehr oder weniger realistisch sein. In jedem Fall wird das, was ich denke tun zu können, meine Ausführung beeinflussen, dementsprechend beeinflussen Bilder zum Besseren oder Schlechteren. In narzißtischen Tendenzen werden meine Bilder meine tatsächlichen Fähigkeiten zu einer täuschenden Ausdehnung aufblasen. In Borderline Prozessen werden sie dazu tendieren, was ich tun kann in einer täuschenden Kontraktion unterzubewerten. Ich glaube auch, daß als grundsätzliche Regel Bilder oder Repräsentationen um so unrealistischer werden, je weniger entwickelt die Schemata sind. Je weniger ich weiß, wer ich bin durch die Erfahrung meiner Fähigkeiten, desto wilder und weniger verwurzelt mag mein Denken über mich selbst und die Welt werden. Aber vergessen wir nicht, Bilder beziehen sich nicht nur auf das Selbst, sondern auch auf die Welt, es gibt Selbst- und Objektrepräsentationen, ebenso wie Schemata und gefühlte Erfahrungen immer in einer Form von Interaktion mit der Welt sind.

Gefühlte Erfahrung bezieht sich auf die non-verbale Unmittelbarkeit meiner Erfahrung, vor der konzeptuellen Konstruktion von Interpretationen und Bedeutungen. Gefühlte Erfahrung beinhaltet, was Eugene Gendlin gefühlte Empfindung (felt sense) genannt hat, schließt jedoch mehr als Sensationen und Empfindungen ein, nämlich Gefühle und situative Gedanken. Sie basiert auf Somatosensation, die sich in drei Ströme der Sensation aus den ekto-, meso- und endodermalen Schichten differenziert. Gefühlte Erfahrung wird von den angewandten Schemata und operativen Bildern beeinflusst, aber natürlich auch von vielen anderen Faktoren. Sie wird "gefühlte Erfahrung" genannt, weil hier die Aufmerksamkeit für das zählt, was ins Bewußtsein aufsteigt, nicht das Unbewußte.

Wenn wir uns diese Matrix von Schema, Bild und gefühlter Erfahrung ansehen, könnten wir denken, daß diese parallele Begriffe zu Erdung, Zentrierung und Anschauung sind. Schema bezieht sich auf Kompetenzen von Handlungen, einschließlich mentalen Handelns, und korrespondiert deshalb mit Erdung. Gefühlte Erfahrung adressiert das Gebiet der Sensationen und Gefühle, das zur Zentrierung korrespondiert, und Bilder als Repräsentationen sind mentale Strukturen und Ereignisse, die mit Anschauung korrespondieren. Aber solche direkten Zuordnungen würden zu sehr vereinfachen und nicht den wirklichen Reichtum des Konzeptes erschließen. Dieses entfaltet sich, sobald wir verstehen, daß die Triade oder Matrix von Schema, Bild und gefühlter Erfahrung auf jede einzelne Modalität von Erdung, Zentrierung und Anschauung angewandt werden kann. (siehe Abbildung 3)

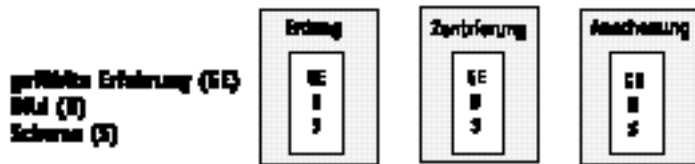


Abb. 3

Die therapeutischen Prinzipien mit der Matrix kombiniert

So haben wir Schemata von Erdung, gefühlte Erfahrung von Erdung und mentale Repräsentationen von Erdung. In der Biosynthese werden die Schemata von Erdung auf einer somatischen Ebene als motorische Felder konzeptualisiert, motorische Muster, die funktionale und spezifische Entwicklungsformen von Bewegung beschreiben. Die gefühlte Erfahrung bezieht sich auf propriozeptive und kinästhetische Sensationen, wie auch auf Affekte expressiver Bewegungen und den gefühlten Qualitäten von Haltungen und Bewegungen. Bilder der Erdung beziehen sich auf unsere Annahmen über unsere motorischen Fähigkeiten und Handlungen, als auch auf ihre Bedeutungen in verschiedenen Umständen.

Des Weiteren gibt es Schemata der Zentrierung, gefühlte Erfahrungen der Zentrierung und mentale Repräsentationen von Zentrierung. Schemata von Zentrierung können als Muster der Atmung beschrieben werden, als Muster von Energiefluß und der Verfügbarkeit der Gefühle. Gefühlte Erfahrungen der Zentrierung beschreiben die allgemeine Aufmerksamkeit für innere vegetative, affektive und mentale Zustände, und Bilder von Zentrierung fokussieren auf unsere Interpretationen und Annahmen über ihren Inhalt, als auch unsere interozeptiven und selbstregulatorischen Kapazitäten im Allgemeinen.

Und wir haben Schemata von Anschauung, gefühlte Erfahrungen von Anschauung und mentale Repräsentationen von Anschauung. Schemata von Anschauung können als Umgang mit den Kontaktkanälen beschrieben werden, als Muster unserer Wahrnehmungen und Expressionen, ebenso wie als Stadien der Kognition und des Bewußtseins. Gefühlte Erfahrungen von Anschauung beziehen sich auf Sensationen, Empfindungen und Gefühle in direkten Kontakten, dem Tanz unserer Grenzen und Berührungen. Bilder der Anschauung wiederum sind unsere Annahmen über unsere Kapazitäten für Kontakt und den spezifischen Interpretationen konkreter Ereignisse.

Jetzt können wir die Meisterung von Erdung, Zentrierung und Anschauung mit einem entwickelteren Konzept betrachten. Wir können in jeder Modalität das Profil tatsächlicher Kompetenzen beschreiben, die Schemata, und ihre Bewertung oder Repräsentation im Bewußtsein des jeweiligen Individuums, sowie die aktuelle gefühlte Erfahrung.

Was haben wir mit diesen Ausführungen gewonnen? Wir haben differenzierte Werkzeuge zur Diagnose und Arbeit in einer körperpsychotherapeutischen und biosynthetischen Weise gewonnen. Wir können jetzt unterscheiden und entscheiden, ob wir auf der Ebene der Schemata oder mentalen Repräsentationen oder der Erforschung direkter Erfahrung arbeiten oder in der Kombination dieser drei Kategorien. Dies zeigt einen Weg auf, wie wir zwischen der Psychoanalyse in ihren verschiedenen Ausprägungen und der Körperpsychotherapie im Allgemeinen Brücken schlagen können. Die Rolle des Körpers in der Psychoanalyse wird gewöhnlich auf die Arbeit mit Körperbildern beschränkt und bezieht Körperschemata nicht ein, da die Analytiker in der Regel ohnehin nicht wissen, wie mit ihnen gearbeitet werden kann. Und von der Seite der Körperpsychotherapie schließt die Ausdehnung der Arbeit mit Schemata in das Gebiet der Repräsentationen hinein die Kluft, die der Körperpsychotherapie oft unterstellt wird, nämlich die internen Strukturen der Psyche und ihre Übertragungsphänomene nicht zu verstehen. Die Kombination dieser Zweige erlaubt uns, von Moment zu Moment der therapeutischen Arbeit zu entscheiden, worauf wir fokussieren wollen. Auf der Reifung der Schemata, um Restriktionen und Defizite zu überwinden, oder auf der Reifung introspektiver Achtsamkeit für unmittelbare Erfahrungen, um strukturell niedrige Ebenen von Aufmerksamkeit zu überwinden und Fähigkeiten zu entwickeln, mit Intensitäten des Erlebens angemessen umgehen zu können. Oder auf die Komplexität oft widersprüchlicher, unvollständiger, konflikthafter und defensiver Repräsentationen. All dies, um es noch einmal zu sagen, ist eingebettet in Beziehungen, sei es die therapeutische Beziehung oder jede andere. Und all dies entfaltet sich in Beziehungen, mit ihren neuen und einzigartigen Schemata, Bildern und Erfahrungen von Kommunikation.

Lebensfelder

Wie ich gesagt habe, hat Biosynthese mit Komplexität zu tun, und Komplexität ergibt sich aus den ineinandergreifenden Lebensdimensionen. Nach der Beschreibung der Matrizen von Erdung, Zentrierung und Anschauung, sowie Schemata, Bildern und gefühlter Erfahrung, werden wir im nächsten Schritt diese Matrizen mit den Dimensionen der Lebensfelder kombinieren. Erinnern wir uns, Lebensfelder beschreiben die Schichtungen des Selbst im Sinne von Körper, Psyche, Seele und Geist. Mein Vorschlag, die Lebensfelder zu konzeptualisieren, besteht darin, zwischen somatischen, energetischen, emotionalen, kognitiv-verbalen und kognitiv-imaginativen Ebenen zu unterscheiden, die alle von den Qualitäten des essentiellen Selbst durchdrungen werden. (siehe Abbildung 4)

Lebensfelder	Erdung	Zentrierung	Anschauung
Essentielle Qualitäten	GE H S	GE H S	GE H S
Mangelfür-imaginativ	HE H S	HE H S	HE H S
Mangelfür-sprachlich	HE H S	HE H S	HE H S
Emotional	GE H S	GE H S	GE H S
Energetisch	HE H S	HE H S	HE H S
Somatisch	GE H S	GE H S	GE H S

Abb. 4
Therapeutischen Prinzipien, Matrix und Lebensfelder kombiniert

Manchmal wurden Erdung, Zentrierung und Anschauung als Repräsentationen der Lebensfelder verstanden, als wenn sie sich auf die somatischen, emotionalen und mentalen Felder beziehen würden. Dies stimmt allerdings nur insoweit, als es einige dominante Korrespondenzen zwischen Erdung und der somatischen Ebene, Zentrierung und der emotionalen Ebene und Anschauung und der mentalen Ebene gibt. Aber Erdung, Zentrierung und Anschauung sind Prinzipien der Dimension der Lebensströme, die sich mit der Dimension der Lebensfelder überkreuzen läßt. Entsprechend finden wir die Anwendung dieser Prinzipien auf jeder einzelnen Ebene der Lebensfelder. Wir können über Erdung, Zentrierung und Anschauung auf der somatischen, der energetischen, emotionalen und mentalen Ebene sprechen. In allen diesen Anwendungen bezieht sich Erdung auf unsere intentionale und verhaltensmäßige Verbindung mit Realitäten und der Frage, wie wir mit ihnen umgehen. Zentrierung bezieht sich auf unsere Kapazitäten, interne Zustände von Intensitäten zu beobachten und zu regulieren. Anschauung bezieht sich auf Qualitäten des Kontaktes, der Konzentration und dem Fokus, sowie die Konstruktionen von Perspektiven und Bedeutungen. Aber dennoch, als allgemeine Regel hilft es, diese Komplexität zu vereinfachen durch die Erinnerung, daß jedes Ereignis, auf welchem Lebensfeld auch immer, unseren Tonus, unsere Atmung und Fokus beeinflusst, mit anderen Worten unsere somatischen und energetischen Fundamente. Jeder Gedanke, jede Vorstellung, jedes Gefühl oder jede Erregung kann durch jeweilige Muster der Motorik, Energie und des Kontaktes beschrieben werden. Diese können grob oder subtil sein, was von den Umständen abhängt.

Wellen des Lebens

Nun erwartet unsere Reise in die Komplexität ihre nächste Station, die Dimension der Lebenswellen, die Stadien der Entwicklung. Transpersonale Psychologie und ihr hervorragender Repräsentant, Ken Wilber, hat das interdisziplinäre Wissen über Entwicklung in exzellente Modelle zusammengefaßt. Das grundlegende Modell von Entwicklung besteht aus eine dreigliedrigen Struktur, von präpersonalen zu personalen und transpersonalen Stadien der Evolution (siehe Abbildung 5). Diese Spektra sind sowohl für Individuen als auch für Kulturen gültig. Einige dieser Strukturen von Entwicklung sind grundlegend, d.h. sie werden durch umfassendere Entwicklungen integriert, aber hören nicht auf funktional zu bleiben (z.B. grundlegende somatische Fähigkeiten wie Essen und Laufen), während andere Entwicklungen Übergangsstadien darstellen, die sich auflösen, sobald neue Ebenen erreicht und stabilisiert werden (z.B. spezifische Stadien der Moralentwicklung). Jedes Stadium hat eine gesunde Ebene der Entwicklung, als auch eine spezifische Form von Pathologie, die spezifische Ebenen von Therapie erfordern. Historisch betrachtet repräsentiert das Hervortreten der Körperpsychotherapie ein neues Stadium der Entwicklung nach der Vorherrschaft der Rationalität, da wir zu einer neuen Integration zwischen Geist und Körper beizutragen versuchen. Dies tut der Rationalität keine Gewalt an, transzendiert aber ihre Isolation vom Körper. Aber dies ist nur der Fuß in der Tür zu transpersonalen Bereichen, die noch vor uns liegen.

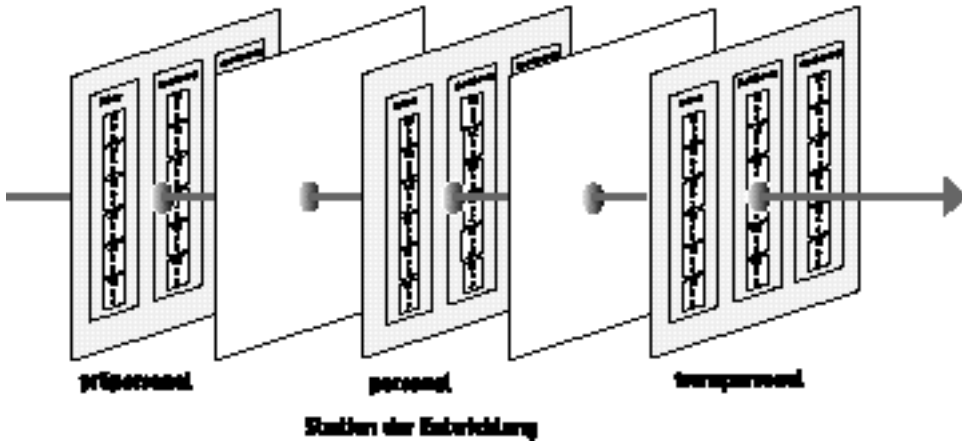


Abb. 5
 Therapeutischen Prinzipien, Matrix, Lebensfelder und das Entwicklungsspektrum kombiniert
 (Die weißen Quadranten repräsentieren die vielen Unterstadien innerhalb jedes Hauptstadiums, die natürlich die selbe interne Struktur von therapeutischen Prinzipien, Matrix und Lebensfeldern haben.)

Nun ist, wie Ken Wilber sagt, das Selbst immer überall. Das bedeutet, daß das Selbst sich nicht wie eine monolithische Einheit linear durch diese Stadien hindurch bewegt. Das Selbst als Totalität operiert nicht nur auf jeweils einer Ebene, sondern ist in vielen verschiedenen Stadien gleichzeitig aktiv. Das Selbst besteht nämlich aus einem Bündel verschiedener Entwicklungslinien, wie z.B. Bedürfnisse, Talente, Moral, Beziehungen, Affekte, Kognitionen, Abwehren, Intimität usw. (siehe Abbildung 6). Jede dieser Linien kann sich auf verschiedenen Ebenen von Reife befinden, also Ebenen von Meisterschaft oder Imbalance. Was in einfacher Weise bedeutet, daß wir in jeder dieser Linien verschiedene Schemata, Bilder und gefühlte Erfahrungen von Erdung, Zentrierung und Anschauung vorfinden können. Dies impliziert auch, daß sich jedes Lebensfeld in seiner Beziehung zu anderen Lebensfeldern in verschiedenen Stadien der Entwicklung befinden kann. Ein Wissenschaftler mag im Hinblick auf gewisse Zusammenhänge der Kognition sehr fortgeschritten sein, aber weniger reif auf somatischer und emotionaler Ebene. Ein Sportler mag auf physischer Ebene sehr fortgeschritten sein, aber weniger differenziert auf kognitiver Ebene. In diesem Sinne könnten wir über Stadien der somatischen, emotionalen und kognitiven Intelligenz sprechen, sowie dem Grad ihrer allgemeinen Integration miteinander. Aber von "der Persönlichkeit" oder einer allgemeinen Charakterstruktur zu sprechen mag zu generalisiert sein, um für verschiedene Konfigurationen in verschiedenen Situationen wachsam zu sein. Die Diskrepanz, die wir als Therapeuten zwischen unseren professionellen Fähigkeiten, eingebettet in eine Rolle, und unseren privaten Fähigkeiten in unseren Beziehungen erfahren mögen, kann ein aufschlußreiches Beispiel sein, wie immer der Fall sein mag. In gleicher Weise ist eine generalisierte Weise des Sprechens über den Grad von Erdung, Zentrierung und Anschauung von geringem Wert. Selbst wenn wir über eine allgemeine Vorstellung hierüber verfügen, wird es viel kreativer sein, sich diese Modalitäten als in ständigen Fluktuationen befindlich vorzustellen. Die Frage ist also eher, wie wir von Moment zu Moment geerdet, zentriert oder fokussiert sind. Dies würdigt die tiefe dialogische Natur dieser Modalitäten, als auch die oft subtilen, weniger augenfälligen Veränderungen.

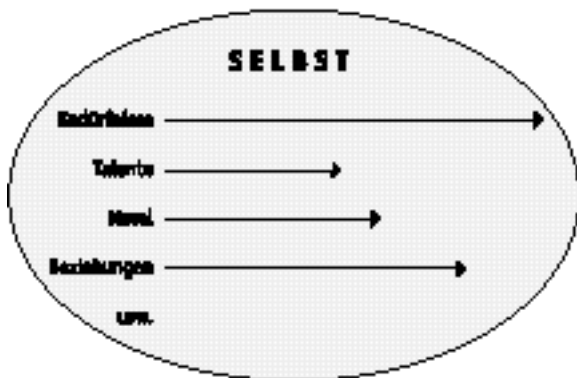


Abb. 6
 Das Selbst und seine Entwicklungslinien
 (Diese Abbildung zeigt Entwicklungslinien, die sich durch die Entwicklungsstadien (siehe Abbildung 5) mit verschiedenen Graden von Reife hindurchziehen. Zu beachten ist, daß die Linearität der Pfeile eine graphische Abstraktion von den Drehungen und Biegungen des realen Lebens darstellt. Die Länge der Pfeile ist rein zufällig, um die Unterschiede von Reife anzuzeigen.)

Die Kultivierung von Wachstum

Was bedeuten all diese Exkursionen in die Komplexität nun für unser Thema, die Kultivierung von Erdung, Zentrierung und Anschauung? Ich möchte dies zunächst mit einer Hinwendung zu einigen wichtigen Einsichten des Human Potential Movement beantworten. Am Anfang dieser Bewegung in den 60er und 70er Jahren fokussierte ihre erste Welle zur Herbeiführung von Veränderungen auf sogenannte Höhepunkt Erfahrungen, die oft durch kathartische Arbeit ausgelöst wurden, innerhalb des Rahmens kurzer Workshops. Diese Erfahrungen sahen eindrucksvoll und effektiv aus, aber die Beobachtungen im Laufe der Zeit zeigten tatsächlich wenig Effekt in der Stabilisierung von Wandel. Als dies verstanden wurde, begann die zweite Welle zur Herbeiführung von Veränderungen und fokussierte auf konkrete Praktiken, die am besten auf täglicher Basis über Jahre hinweg wiederholt wurden. Kriegskünste (martial arts) oder spezifische Formen der Meditation sind gute Beispiele für diese Welle, die zu Plateau Erfahrungen führte, stabilere und wiederholbare Erfahrungen, die weniger kurzlebig als die vorherigen Höhepunkterfahrungen waren. Aber, im Verlaufe der Zeit, führten diese oft einseitigen Praktiken zu neuen Imbalancen. Menschen spezialisierten sich in gewissen Gebieten, blieben aber in anderen Gebieten in der Entwicklung zurück. In den 90er Jahren initiierten Michael Murphy und George Leonard, Gründungsväter des Human Potential Movement, die dritte Welle zur Herbeiführung von Veränderungen durch, wie sie es nannten, "integrale Praktiken", die darauf abzielen, alle wichtigen Gebiete des Lebens als potentielle Gebiete von Praktiken zu integrieren. Dies beabsichtigt, den Einseitigkeiten der eher kurzfristigen Höhepunkts oder Plateau Erfahrungen durch die kontinuierliche Herausbildung stabilerer und andauernder Strukturen von Bewußtsein vorzubeugen. In Ken Wilber's Worten sind "integrale Praktiken die heute einzige wachstumsfähige Weise menschlicher Transformation".

Ich möchte einige Einsichten von diesen Erfahrungen hervorheben.

Wenn wir uns zunächst Therapie als eine Praktik vergegenwärtigen, könnten wir mehr über unsere eigene Verantwortung und jener der KlientInnen nachdenken, den therapeutischen Prozeß durch Strukturen von Praktiken zu ergänzen, die eigenverantwortlich geübt werden. In vielen Fällen könnten solche Praktiken aus den kreativen Schritten der Prozeßarbeit heraus entwickelt werden. Aber darüber hinaus können sie aus vielen Systemen menschlichen Wachstums hergeleitet werden, solange sie nicht Prinzipien der integrativen Arbeit verletzen oder aus bestimmten Gründen kontraindiziert sind. In diesen Praktiken können wir lernen, neue formative Schritte zu entwickeln und zu stabilisieren, so daß wir mit ihnen vertrauter werden und fähiger, sie ins tägliche Leben zu integrieren und anzuwenden.

Zweitens sollten Praktiken der Stufe angemessen sein, auf der jemand arbeitet. In einigen Beispielen mögen dies Transformationen von präpersonalen Defiziten zu personalen Stadien der Verwirklichung sein, aber Kultivierung würde weit darüber hinaus in metanormale und transnormale Bereiche hineinführen. Es gibt viele Gebiete in denen wir spezifisch praktizieren können, zum Beispiel in Künsten, Sport, bodymind Meditationen und direkt in Beziehungen.

Drittens vollzieht sich Wachstum zu einem großen Teil durch die Entwicklung neuer Fähigkeiten oder Schemata. Therapie fokussiert zu oft auf die Auflösung alter Panzerungen auf einer somatischen Ebene und dysfunktionale Repräsentationen auf psychischer Ebene, um unserer essentiellen Natur entdeckend näher zu kommen, aber die Idee der Formation betont, daß jenseits der Auflösung alter Fixierungen nur neue Entwicklungen zu der Entdeckung vorher unzugänglicher Potentiale führt. Sie treten nicht automatisch durch die Auflösung alter Strukturen hervor. Die Prozesse der Transformation beruhen auf den Prinzipien der Differenzierung und Integration, um sich auf neuen Ebenen der Entwicklung zu stabilisieren. In Beziehung zu Erdung, Zentrierung und Anschauung gibt es viel für uns zu lernen. Wir brauchen nur an metanormale Fähigkeiten von Handlungen zu denken, die Meisterung emotionaler Intelligenz, die Verfeinerung von Wahrnehmung und Zustände des Bewußtseins, die uns weit jenseits der Belange und Wichtigkeiten unseres personalen Selbstes tragen.

Und dennoch, neben diesen Entwicklungen gibt es immer und unmittelbar im gegenwärtigen Augenblick etwas zu entdecken, durch das Durchtrennen jeglicher Identifikationen, durch die Aufhebung jeglicher Bemühung und Anstrengung, durch das Loslassen der grundsätzlichen Kontraktion des Selbst, seiner Großen Suche nach seiner Heimat, durch das Finden seiner essentiellen Basis. Allem zugrundeliegend gibt es einen grundlosen Grund zu entdecken, ein Zentrum ohne Mitte und ein formloses Gesicht. Allem zugrundeliegend finden wir Leere und das Licht der Klarheit, beide vereint in unserer Präsenz. Eine Präsenz, die uns immer näher ist als alles andere, zu nah oft, um Kontakt mit ihr zu halten. Gleichgültig wie sehr wir Erdung, Zentrierung und Anschauung kultivieren, diese Präsenz ist immer in unserer Reichweite, es ist der Raum und das Licht in dem Erdung, Zentrierung und Anschauung vereint sind. Diese Präsenz ist still, schweigend und ohne Gedanken, und äußerst wach. Die Flüsse von Erdung, Zentrierung und Anschauung fließen von dieser Quelle, aber die Quelle ist immer mit uns. Es ist die Stille in der Bewegung, das Schweigen in Atmung, Ton und Rede, und die gedankenlose Klarheit in den Gedanken. Dies ist die Präsenz jenseits jeder Erfahrung. Wir können kultivieren uns zu erden, zu zentrieren und zu fokussieren in unseren Erfahrungen, aber dennoch, jenseits davon können wir uns befreien, durch Erdung, Zentrierung und Anschauung jenseits unserer Erfahrungen in der Basis und Quelle, die alles enthält und entläßt. Wir können lernen, dort zu verweilen.