

Der folgende Aufsatz ist die Überarbeitung eines Vortrags auf dem Kongress "*Bewusstsein und Psychotherapie - spirituelle und transpersonale Dimensionen einer Wissenschaft des Bewusstseins*" der Akademie Heiligenfeld in Bad Kissingen am 15. 9. 2006. Er wurde dort als Power-Point-Presentation gehalten. Daher erklären sich Anspielungen auf visuelle Elemente, die in diesem Text nicht enthalten sind, sowie die lockere Umgangssprache.

DAS ERWACHEN DES ZENTAURS WARUM DER KÖRPER IN EINER BEWUSSTSEINSORIENTIERTEN PSYCHOTHERAPIE NICHT FEHLEN DARF

von Halko Weiss, PhD

Wenn man das Thema "Bewusstsein" in der Psychotherapie betrachtet, denkt man natürlich zuerst an die klassische tiefenpsychologische Verwendung des Begriffs, nämlich die Aufdeckung und Bewusstwerdung regressiver Dimensionen eines Menschen, damit sie durchgearbeitet werden können. Aber der Blick fällt nicht nur auf das, was in diesem Sinne limitierend oder gar krank zu sein scheint, sondern auch auf das, was das Potential des Menschen ausschöpfen könnte. Das, was über unser Alltagsbewusstsein hinauswächst und Dimensionen des Seins eröffnet, die weit über das hinausreichen, was wir brauchen, um lediglich mit dem Leben zurecht zu kommen. Beide Richtungen erweitern das Bewusstsein, gewissermassen nach unten und nach oben, regressiv und progressiv. Die Expansionsmöglichkeiten unseres Bewusstseins betreffen so beide Bereiche: den traditionellen Weg der Tiefenpsychologie (gewissermassen nach unten), genauso wie die traditionellen spirituellen Pfade (gewissermassen nach oben). Ich hoffe, dass mein Vortrag verdeutlichen wird, wie beide Richtungen grundsätzlich miteinander verbunden sind, und wie der *Körper* dabei eine gewichtige Rolle spielt.

TIEFENPSYCHOLOGIE

Beginnen wir also ganz am Anfang, mit Sigmund Freud. Sein Werk ist durchzogen von den Idealen der Aufklärung und dem Glauben an die Vernunft. Seine Hoffnung auf Heilung fusst auf mentale Fähigkeiten des Patienten, die das Tierische in ihm, die von der Evolution ererbten Triebe, im Zaum halten sollten. So sagt er zum Beispiel: "Die analytische Situation besteht bekanntlich darin, dass wir uns mit dem Ich der Objektperson verbünden, *um unbeherrschte Anteile ihres Es zu unterwerfen...*" (Freud 1999, Band XVI, S. 79f) (Hervorhebung durch den Autor). Damit steht Freud auch in einer Tradition, die über die Aufklärung weit zurück reicht bis in die Antike - womit ich bei den Zentauren angelangt bin, denen ich im Titel meines Vortrags einen so besonderen Platz eingeräumt habe. Sie sollen ein Symbol sein für die Verbindung von Körper und Geist, von tierischen Trieben und Bewusstsein. Sie werden später auch die Frage versinnbildlichen, was der Körper und das Bewusstsein eigentlich miteinander zu tun haben.

In der griechischen Mythologie galten die Zentauren mit ihrem kraftvollen tierischen Leib meist als wilde und unheimliche Gesellen, lüstern und barbarisch, aggressiv und impulsiv. Halb Tier, halb Mensch.... eben genau wie wir. Ihr Bild ermahnte uns Menschen, das Tierische zu beherrschen und - wie Freud sagt - zu unterwerfen. So stehen wir tiefenpsychologisch Orientierten, wie ich es einer bin, in einer Tradition der Verklärung des Geistigen und dem Wunsch, uns ablösen zu wollen von den Niederungen des Fleischlichen.

Nun nehme ich an, dass viele von Ihnen Ken-Wilber-Kenner sind, und so einen Quatsch auch aus anderen Gründen nicht länger mitmachen wollen. Klar doch "Include and Transcend" - das niedriger Gelegene einschliessen, um sich auf eine höhere Ebene bewegen zu können. Der tierische Körper soll mitgenommen werden. Ich möchte es hier aber noch stärker formulieren und behaupten: Ohne den bewusst werdenden tierischen Körper sind wir in wesentlicher Weise abgeschnitten von der Heilung unserer Wunden. Abgeschnitten auch von wirklicher Integration eines Selbst, das nun behindert ist beim Aufbruch zu neuen Ufern. Damit meine ich die neuen Ufer des erweiterten progressiven transpersonalen Bewusstseins. Aber ich glaube, dass ich auch zeigen kann, dass selbst dann noch - auf dem weiteren spirituellen Weg - uns der Leib ein Heiligtum sein wird, das uns nicht nur begleitet, sondern auch führt. Der Körper muss deshalb Teil des psychotherapeutischen Prozesses sein, und zwar sowohl im regressiven, als auch im progressiven Sinne.

Das möchte ich mit einigen Einsichten der Körperpsychotherapie belegen, die sich so fundamental durch die neurobiologische Forschung der letzten Jahrzehnte bestätigt fühlt. (Ich weiss schon, dass sich auch andere Psychotherapierichtungen bestätigt sehen - aber wir halt ebenfalls).

BEWUSSTWERDUNG UND NEUROBIOLOGIE

Ausgangspunkt soll sein, was heute das implizite oder prozedurale Gedächtnis genannt wird. Es hat gewisse Überschneidungen mit dem Begriff des Unbewussten, ist aber keinesfalls das gleiche.

Während für das Konzept des Unbewussten beispielsweise die Vorstellung der Verdrängung eine grosse Rolle spielt, geht das Konzept des impliziten Gedächtnisses zwar auch davon aus, dass die in ihm enthaltenen Erinnerungen unbewusst sind - aber auch davon, dass in diesen Bereich des Bewusstseins wenig hinein verdrängt werden muss, weil es nämlich vor allem Informationen enthält, die garnicht erst bewusst wurden. Es sind Bereiche des Gehirns angesprochen, die sich in ihrer Funktionsweise deutlich von denen unterscheiden, die bewusste Leistungen produzieren:

- Sie unterliegen nicht, oder kaum, der willentlichen Kontrolle.
- Für sie Bewusstsein nicht nötig, oder stört sogar.
- Ihre Prozesse laufen schneller und müheloser ab, als die des bewussten Gedächtnis.
- Ihre Fehleranfälligkeit ist gering.
- Sie verbessern sich durch Übung, sind aber schwer veränderbar wenn sie einmal konsolidiert sind.
- Und ihre Inhalte sind sprachlich nicht berichtbar.

Wenn man diese Liste ein wenig länger studiert, könnte man entmutigt sein. Denn danach sieht zunächst nicht allzu gut aus, falls wir vorhaben in diesem Bereich mit einer bewusstseinsorientierten Therapie wirksam zu werden.

Dabei bestimmt das implizite Gedächtnis leider eben auch alle unsere charakteristischen Wahrnehmungen, somatischen Prozesse, Gefühle und Handlungen, gerade genau die, die wir gern ändern würden, aber so schwer können. Anders Denken ist eben viel leichter, als zum Beispiel anders zu fühlen.

Dies Gedächtnis lernt also, ohne das wir es wissen. Es extrahiert Regeln aus dem Chaos der einkommenden Informationen und kreiert gewissermassen unbewusste interne Modelle der Wirklichkeit, die es erlauben, uns zu orientieren und für verschiedenste Situationen ein ausgetestetes Verhalten parat zu haben. Auch Wissen, dass einmal bewusst war, wird zum grossen Teil in den impliziten Gedächtnisbereich verschoben, und zwar nicht aus einer Verdrängungsdynamik heraus, sondern weil es dort zwar ungenauer, aber auch ökonomischer erhalten und

schneller abgerufen werden kann. Das implizite Gedächtnis "weiss" zum Beispiel, wie mein Gehen organisiert werden muss, wieviel Nähe zu einem Menschen sicher ist, oder wie Andere mein Verhalten beurteilen werden.

Ein oft gebrauchtes Beispiel ist unsere Sprache: Ein Kind kann mit 6 Jahren einwandfreies Deutsch sprechen, grammatikalisch korrekt - aber es könnte nichts über die Regeln der Grammatik sagen. Dieser Teil ist unbewusst, auch wenn er das Sprachverhalten steuert.

Und noch zwei weitere Merkmale des impliziten Gedächtnis:

→ Ein grosser Teil der Informationen und gelernten Abläufe, die im ihm enthalten sind, betreffen somatische Prozesse und die Gefühle. Sie steuern unsere charakterliche und automatische Selbstorganisation und sorgen dafür, dass wir uns nicht in jedem Moment neu erfinden müssen. Wir wissen bereits, wie es geht, ohne das wir wissen, woher. Das betrifft eine typische Handbewegung genauso wie einen komplexen Gesichtsausdruck, oder das, was unser leidenschaftliches Interesse weckt.

→ Und schliesslich das, was manchmal das emotionale Erfahrungsgedächtnis genannt wird. Die Wissenschaftler sind sich noch uneins, ob es ein Teil des impliziten ist, oder getrennt betrachtet werden sollte. Es gibt auf jeden Fall einen engen Zusammenhang. Während der berühmteste Gedächtnisforscher Daniel Schacter keine grosse Unterscheidung trifft, ist einer unserer deutschen Gelehrten, Gerhard Roth, der Meinung, dass man ihm wahrscheinlich einen gesonderten Platz einräumen muss.

Er sieht die zentrale Rolle von Gefühlen darin, dass in ihnen Erfahrungen gespeichert sind, die unser Verhalten steuern, und sagt, dass: .. "unsere konditionierten Gefühle.... nichts anderes als *konzentrierte Lebenserfahrung...*" sind (Roth 2003, S. 375).

Damit kommen wir zu einer ersten gewichtigen Feststellung: Der grösste Teil der Gedächtnisleistungen, die uns bewegen, sind aus allgemeinen phylogenetischen und biologischen Gründen nicht über bewusste Prozesse gesteuert.

Und, was z.B. die emotionalen Anteile betrifft, sie... "beginnen diese Arbeit bereits im Mutterleib, also weit vor dem Einsetzen des bewussten Denkens. Sie bewerten alles, was der Körper tut, nach den positiven und negativen Konsequenzen dieses Tuns und speichern die Resultate dieser Bewertung im unbewussten emotionalen Erfahrungsgedächtnis ab." (Roth 2003, S. 373)

Damit kommen wir zur zweiten gewichtigen Feststellung:

Die grundlegendsten dieser impliziten, prozeduralen und emotionalen Lernprozesse laufen bereits in den ersten Lebensjahren ab - und auch schon davor. Darin stimmen die Freudianischen Theorien über die infantile Amnesie und die Forschung zur Entwicklung des Gehirns überein: bis ins Alter von 2 bis $2\frac{1}{2}$ Jahren - also die Zeit, die uns am fundamentalsten prägt - haben wir später überhaupt keinen direkten mental-bewussten Zugang. Und für das, was danach kommt, ist der Zugang sehr beschränkt. Er ist zudem - was die bewussten Erinnerungen betrifft - äusserst fehlerbehaftet. Die Gedächtnisforschung hat dazu eher viele schlechte Nachrichten, für den, der glaubt, sich genau an Vergangenes erinnern zu können. Also: Zu den grundlegendsten Prozessen haben wir keinen direkten mental-bewussten Zugang.

Drittens: Der grösste Teil der Bewusstwerdung muss daher nicht über rein mentale Bewusstwerdungsprozesse und kognitive Einsicht verlaufen, sondern *indirekt* über die *Selbstwahrnehmung*.

Das ist nun eine zentrale These dieses Beitrags und daher will ich die Sache genauer erklären: Ich kann zum Beispiel beobachten, wie ich einen Impuls des Zurückweichens habe, wenn mir jemand nahe kommt; ich kann zusehen, wie ich traurig werde, wenn mich jemand liebevoll in den Arm nimmt; ich kann wahrnehmen, wie ich mich verkrämpfe, wenn ich an meinen Vater denke. Darin liegt die Wahrheit, derer ich mir bewusst werden kann. Ganz egal, welche Erinnerungen

ich damit verbinde, oder ob es überhaupt welche gibt - ihre Bedeutung erschliesst sich aus dem, was ich an mir bemerken kann.

Auf einem Stuhl sitzend - oder auf einer Couch liegend, oder in einer Gruppe diskutierend - darüber nachzudenken, führt dagegen in mentale Welten, die mehr mit unseren Phantasien und sozialen Erwünschtheiten zu tun haben, als mit der Bewusstwerdung persönlicher Wahrheiten.

Und viertens: all diese impliziten, prozeduralen und emotionalen Prozesse sind über den Leib kodiert und aufzuspüren, eben nicht über das Denken. (Den Begriff "Leib" werde ich hier übrigens als Ausdruck des beseelten Körpers weiter benutzen.)

Für diese Rolle des Leibes hat uns Antonio Damasio, einer der anerkanntesten Neurowissenschaftler unserer Zeit, eine bedeutsame Interpretation angeboten: Er beschreibt, wie man sich das Gehirn in zwei Teilen vorstellen kann: Ein Teil, der nach aussen schaut, einkommende Informationen bearbeitet und Verhalten initiiert. Und ein zweiter, der in den Leib schaut und alle Ereignisse und Funktionen überwacht. Auch dieser Teil erhält zu jeder Zeit eine Myriade von Informationen, die er verarbeitet - auch wenn dieser Anteil unserer Wahrnehmungen im grossen und ganzen vor uns verborgen bleibt. Wir haben darüberhinaus - und das ist der zentrale Punkt - keine direkte interne Selbstwahrnehmung des Gehirns. Dagegen nehmen wir unsere Zustände, Gefühle, Impulse, Bereitschaften, usw. mit dem Teil des Gehirns wahr, der in den Leib schaut. Jede zentrale Aktivität kreiert nämlich augenblicklich eine entsprechende periphere Aktivität - eine komplexe Erregungslage im Körper, die Damasio "somatische Marker" nennt.

Nach Damasios Forschung ist es also so, dass ein Gefühl, dass beispielsweise von der Erregung der Amygdala ausgeht, sogleich einen entsprechenden Typ *körperlich-somatischer* Erregung aufbaut - und dass erst diese vom *dem* Teil des Gehirns gelesen und interpretiert wird, der nach innen schaut.

Selbstwahrnehmung läuft so über den Körper, ob wir uns nun dessen gewahr sind oder nicht.

Was kann das alles für die Psychotherapie bedeuten?

Wir Körperpsychotherapeuten sehen das so: Bewusstwerdung als Voraussetzung für das Durcharbeiten innerer Konflikte und schliesslich für das Wachsen eines integrierten Selbst, ist *dann* effektiv, wenn sie auf die Wahrnehmung des Leiblichen aufbaut. *Bewusstsein entsteht so nicht vor allem durch Reflexion und Nachdenken über sich selbst, sondern durch eine sich verfeinernde Beobachtung.* Die Elemente meines Selbst, derer ich mir bewusst werde, entstehen durch ein Hineinspüren, Hineinlauschen, Hineinschauen nach innen, und das ist nun mal mein Leib. Mein Kollege Gustl Marlock nennt den Vorgang *sinnliche Selbstreflexivität* (Marlock/Weiss 2006, S. 396). Und das, was ich dort als wahr erkenne, hat dann, wie Hilarion Petzold es beschreibt, *vitale Evidenz* (Petzold 1977).

Ich möchte noch einmal diesen zentralen Punkt hervorheben, der auch den nächsten Abschnitt über die Selbstwahrnehmung und die Achtsamkeit eröffnet: Bewusstsein über sich selbst entsteht vor allem aus der Beobachtung innerer Prozesse.

Wir brauchen also einen Beobachter für dieses Objekt! Aber wer kann dieser Beobachter sein? Wer ist dieser Teil meines Selbst?

SELBSTWAHRNEHMUNG UND ACHTSAMKEIT

An dieser Stelle knüpfen wir nun an viele spirituelle Traditionen an, insbesondere an den Buddhismus, der von vielen Kollegen auch als eine Psychologie verstanden wird - *ein* Grund, aus dem er sich hier als Zeuge eignet. Dort wird der Weg des Bewusstseins durch Selbstbeobachtung schon seit 2500 Jahren verfolgt. Die zentrale und - das kann ganicht genug hervorgehoben werden - *nur durch Übung* zu erwerbende Kunst dafür ist die *Achtsamkeit*. Einigen ist aus der Literatur vielleicht der englische Begriff "mindfulness" bekannt. In Pali heisst das Wort: "sati" - womit ich unterstreichen möchte, dass wir es mit einem Kern buddhistischer Lehre zu tun haben. Schon hier, im Buddhismus, ist es von Anfang an so: die ersten zwei (von

vier) Grundlagen der Achtsamkeit sind die Beobachtung des Körpers und der Gefühle.

Sie haben sicherlich verfolgt, wie die Achtsamkeit im Rahmen der Psychotherapie, der emotionalen Intelligenz, und im Bereich der Gesundheitsvorsorge und Stressreduzierung in den letzten Jahren sehr populär geworden ist.

Richard Davidson, ein Neuropsychologie-Forscher, der beim letzten Mal immerhin zu den 20 weltweit einflussreichsten Wissenschaftlern des Jahres im Time-Magazine gezählt wurde, hat die Achtsamkeit zu seinem zentralen neurologischen Forschungsthema befördert. Seine Untersuchungen legen nahe, dass sogar *kurzzeitiges* Üben der Achtsamkeit erhebliche positive Veränderungen in der Funktion des Gehirns und des Immunsystems bewirkt.

Es war vor allem die Verhaltenstherapie, mit Marsha Linehan an der Spitze, die angefangen hat, immer mehr Achtsamkeitsmodule in ihre Behandlungspläne einzubauen. Auch in der humanistischen Tradition sind seit langem ähnliche, wenn auch nicht so ausgefeilte, Konzepte zentral: Hier und Jetzt, Präsenz, Awareness, usw.

Die klassischeren Formen der Tiefenpsychologie haben dagegen noch keine bedeutenden systematischen Ansätze für eine solchen Geistesentwicklung formuliert. Allerdings gibt es naheliegenderweise in der tiefenpsychologischen *Körperpsychotherapie*, und zwar in einer ihrer Schulen - meiner eigenen Heimat, der Hakomi-Methode, bereits seit rund 30 Jahren ein vollständig entwickeltes Konzept. Es integriert eine für die Psychotherapie adaptierte Form der Achtsamkeit tief in den psychodynamischen Prozess.

Kern dieses Weges ist, dass im Rahmen der Selbstexploration im Therapieprozess, das Erwachen und Wachsen eines sogenannten "*inneren Beobachters*" unterstützt wird. Gewissermassen die Vorstufe des "Zeugen" in den spirituellen Traditionen. Der Beobachter wird in der Hakomi-Methode in einer Weise gefördert, dass er solche Merkmale entwickelt, die typischerweise im Rahmen einer spirituellen Entwicklung erwünscht sind: sich selbst gegenüber....

- annehmend,
- interessiert,
- allparteiisch,
- wohlwollend,
- ruhig und gelassen,
- im gegenwärtigen Erleben,
- etc.

Die Therapeutin geht dabei in dieser Haltung voran und hat für den Selbstbezug des Klienten eine Modellfunktion.

Wenn der Therapieprozess gut verläuft, wird die Fähigkeit, sich selbst genau wahrzunehmen, immer stärker. Diese Art von Selbstwahrnehmung zeichnet sich also dadurch aus, dass sie eben nicht die üblichen selbstkritischen, kontrollierenden oder abwehrenden Züge entwickelt. Sie bemerkt, beobachtet und erforscht zum Beispiel so: "da ist so ein mulmiges, leicht elendes, irgendwie gespanntes Empfinden in meiner Magengrube..... was merke ich im Detail, wie genau ist es gestaltet? Was für andere Empfindungen, Gefühle, Bilder, usw. sind damit verbunden?"

Und nicht: "..... jetzt krieg ich schon wieder so eine Wut.... das ist wirklich kindisch.... oder sollte ich sie rauslassen?"

So ist es nach dieser Sicht wichtig, dass die Therapeutin mit dem Klienten über lange Zeiten verweilend und vertiefend im Zustand nicht-bewertender Selbstbeobachtung bleibt. Gegenüber den spirituellen Traditionen werden bestimmte interne Objekte durchaus in der Wahrnehmung gehalten und *nicht* fallen gelassen. Jedenfalls dann, wenn es Anzeichen dafür gibt, dass limitierende unbewusste Prozesse mit ihnen verbunden sind. Anschliessend kann sich der Prozess - ebenfalls unter Einbezug des inneren Beobachters - in eine Durcharbeitung hinein öffnen.

Durch solches Vorgehen wird nicht nur die Fähigkeit gestärkt, sich selbst immer genauer zu beobachten und sich seiner bewusst zu werden. Das ist sozusagen das *mundäne* Ziel in die untere Richtung - der Umgang mit den regressiven, konfliktbeladenen und - um im Bild zu bleiben - "fleischlichen" Anteilen.

Das zweite Ziel dieses Vorgehens liegt aber im Heranwachsen eines starken Beobachters selber. Er wird zum Kernpunkt eines Prozesses der *Disidentifikation*. Damit ist gemeint, dass der Klient lernt, nicht zutiefst in all seine Erlebensprozesse verstrickt und darin aufgesogen zu sein, - sie für *die* reale Sichtweise zu halten - sondern immer mehr eine Aussenposition zu erfahren, die nicht von den regressiven Anteilen und ihren Gefühlen überschwemmt und bestimmt ist. Roberto Assagioli, ein Freud-Schüler, der die Psychoanalyse mit der Arbeit am "Kellergeschoss" der Seele verglichen hat - sich aber besonders für das "Obergeschoss" interessierte - zeigte das Grundprinzip dieses Weges schon früh auf.

Es entsteht eine übergeordnete- eine Metaposition, die gewissermassen nach unten schauend bemerkt, was vordem nicht bemerkt werden konnte, weil die Person damit eins war, identifiziert. In einem Beitrag eines meiner Lieblingscartoonisten, Gary Larson, stehen mehrere Kühe auf einer Wiese, mit dem Kopf tief unten kauend im Gras. Eine hat das Haupt hoch erhoben und ruft den anderen zu: "Hey.... Moment mal! Das ist Gras! Wir haben die ganze Zeit Gras gefressen!"

Man versteht, es keimt ein Bewusstsein, auch wenn das Zentaurische zunächst erst noch im Zustand eines Prototyps sichtbar wird.

Der langsame Aufbau einer disidentifizierten Position erlaubt eine gesunde "Distanz" zu den schwierigeren inneren Anteilen, und gibt im weiteren Verlauf die Möglichkeit, diese zu integrieren. Dies "Abstand gewinnen", und sich schauend in eine verbundene Distanz zu stellen, ist auch eins der Elemente, die die Achtsamkeit für Verhaltenstherapeuten - zum Beispiel bei der Behandlung von Depressionen - so attraktiv gemacht hat.

Kommen wir zurück zum zentralen Thema. Es soll also behauptet werden, dass die Paarung "leiblich erfahrbare Phänomene" einerseits und ein mittels Achtsamkeit "beobachtender Geist" andererseits - den Boden für einen Bewusstwerdungsprozess bilden kann.

Auf den Aspekt, wie der Körper darüberhinaus noch ganz wesentlich zu therapeutischen *Veränderungsprozessen* beiträgt, will ich hier aus Zeitmangel garnicht eingehen - das ist einen eigenen Aufsatz wert. Stattdessen will ich weiter dem Pfad folgen, der direkt auf einige spirituelle Aspekte hinführt.

TRANSPERSONALES BEWUSSTSEIN

Allein durch das Erwachen des Beobachters stehen wir an der Eingangsstufe zum Spirituellen. Dieser Beobachter hilft zunächst einerseits bei der Bewusstwerdung regressiven Erlebens im Leib und bei dessen Aufarbeitung im Rahmen beobachtender Wahrnehmung, aber er hat andererseits auch einen Wert in sich. Er bereitet den ersten wichtigen Schritt auf dem grossen Weg vor - die Fähigkeit, den Aufmerksamkeitsprozess überhaupt stetig - und auch auf sich selbst gerichtet - halten zu können. Das wird in der Theraveda-Tradition "upacara-samadhi"-Konzentration genannt - die Eingangsstufe der geistigen Entwicklung. Als fertig ausgebildete Fähigkeit wird sie als Zeichen fortgeschrittener spiritueller Entwicklung angesehen. In vielen hinduistischen Bildern von Shiva zum Beispiel kann das Auge auf der Stirn als Symbol dieser Stufe des Zeugen-Bewusstseins verstanden werden. Ein Bewusstsein, das beobachtet, das lediglich schaut.

Auch in der christlich-jüdischen Tradition gibt es entsprechende Symbole, wie das Dreieck, das ein Auge enthält und das das "Auge Gottes" genannt wird.

Hier sind wir an einem wichtigen Punkt: Eben diese achtsame Beobachtung leiblich erfahrbarer Phänomene ist das Bindeglied, dass die psychotherapeutische und die spirituelle Dimension der Bewusstwerdung vereinen kann. Selbst wenn sich die

Achtsamkeit schliesslich im späteren Verlauf meditativ-spirituelle Fortentwicklung auch dem Betrachten des Geistes selber und seiner Objekte zuwendet.

Francesco Varela, sicherlich einer der grossen Geisteswissenschaftler des ausgehenden 20. Jahrhunderts, hat seine Sicht des Themas in dem Buch "Der verkörperte Geist" ebenfalls in einen Dialog von Naturwissenschaften und buddhistischer Psychologie verpackt. Für ihn ist jede geistige Tätigkeit "enaction", Ausdruck eines handelnden und wissenden Leibes, und somit auch Ausdruck für dessen höchste Entwicklungsstufen.

Die künstlerische Interpretation dieses Zusammenhangs spiegelt sich in vielen östlichen Werken wider, in denen der Körper als Organ und als Ausdruck grösster geistiger Sammlung dargestellt ist. Dazu gehören auch die Mudras, Handstellungen, die nicht nur symbolisch gemeint sind, sondern auch somatische Manifestationen konkreter geistiger Zustände sein sollen. Durch sie wird ein integrierter Leib-Seele Zustand gehalten, der es dem Schüler auch erleichtert, den Weg zu bestimmten Seinsebenen zu finden.

Nun möchte ich aber auch auf ein Problem aufmerksam machen: Wenn wir uns die geistigen Wachstumspfade des Buddhismus anschauen, aus denen die Kunst der Achtsamkeit entnommen ist, fällt auf, dass dort nie auf pathologische Formen des Psychischen, nie auf nicht-integrierte Persönlichkeiten Bezug genommen wird. Es scheint, dass immer davon ausgegangen wird, dass der Schüler das Stadium eines wohlintegrierten Selbst bereits erreicht hat. Dies wird dort als Basis vorausgesetzt. Ziel hingegen ist es gerade, die Illusion des Selbst *aufzulösen*, zu erkennen, dass alles, was uns als beständiges Ich erscheinen lässt, nur Leid verursacht. Das ist das, was der "Zeuge" verstehen lernt.

Die wäre nun eine vollkommen neue Kategorie der Psychopathologie für den Westen.

Denn hier ist eben gerade anders. Hier ringen wir zunächst einmal um die Integration und Stabilisierung des Selbst. In dem modernen Diagnosesystem der OPD zum Beispiel ist eine zentrale Dimension psychischer Gesundheit oder Krankheit das Ausmass der seelischen Integration eines Menschen, die sich am Strukturbegriff festmacht.

Schon Freud hat sich an Aspekten der Integration orientiert und an einem wohlgefügteten Selbst: "Im Fortschritt der Entwicklung vom Kinde zum reifen Erwachsenen kommt es überhaupt zu einer immer weiter greifenden Integration der Persönlichkeit, zu einer Zusammenfassung der einzelnen, unabhängig voneinander in ihr gewachsenen Triebregungen und Zielstrebungen" (Freud 1999, Bd. XIII, S. 85) .

Man kann den Zusammenhang letztendlich so verstehen: Ein integriertes Selbst ist ein Zwischenschritt zu weiterer spiritueller Entwicklung, bei dem es wiederum als Illusion erkannt wird. Der häufig benutzte Begriff "Nicht-Selbst" für das erweiterte Bewusstsein ist die Übersetzung des Pali-Wortes "Anatta", in Sanskrit "Anatman", der die illusorische Natur des Selbst bezeichnen soll.

Aus buddhistischer Sicht wird sich also auf einem weiteren transpersonalen Weg die Vorstellung des Ich auflösen. Doch wenn wir uns zu früh bemühen, in diese Entwicklung einzutauchen, entstehen ernsthafte Probleme: In Boulder, Colorado, wo mein Institut beheimatet ist, gibt es eine Reihe grosser spiritueller Schulen. Und gerade hier haben sich in den letzten Jahren die Praxen meiner Kollegen mit Klienten gefüllt, die teilweise schon Jahrzehnte intensiver spiritueller Übung hinter sich haben. Sie hängen fest im Schlamm des Leiblichen, gewissermassen. Sie möchten zu den Sternen, weg vom Leid, raus in die grosse Freiheit. Aber es gibt für sie nur kleine Ausflüge, dann ist der Schlamm wieder da - das frühere Leid nicht integrierter Anteile, die sich nicht umschiffen liessen. Man könnte das als eine Form spiritueller Dissoziation ansehen: als Versuch, dem Fleischlichen zu entkommen, den leidenden und fehlerbehafteten Tierkörper hinter sich zu lassen und lichter Geist zu werden. Die Maxime des Meditierenden "bemerken und loslassen", wird dann zu "bemerken und *schnell* loslassen".

Schliesslich geht es dann nicht weiter, und der Schüler kommt zurück zur Therapie. Erst muss die Integration ausreichend abgeschlossen werden, und das heisst: eine volle Begegnung mit dem Fleischlichen und der leiblich gespürten Qual, und schliesslich ein echter, somatisch erfahrener, Friede damit. Zu diesem Aspekt des Spirituellen, dem mutigen Weg über Befreundung unserer Qualen, hat der polnische Maler Jaroslaw Kukowsky ein eindrucksvolles Bild eines Zentaurs erschaffen, das ihn mit winzigen Flügeln und einem in sich gemarterten Körper zeigt.

Gestatten sie mir noch einen letzten Gedanken: mir ist nicht ganz klar, in wieweit wir beauftragt und befugt sind, als Psychotherapeuten den spirituellen Weg aufzuzeigen. Mal abgesehen von unseren Qualifikationen - wenn wir es zu früh tun, bevor die Integration der Persönlichkeit weit genug gediehen ist, halten wir einen Menschen vielleicht sehr lange auf, weil er noch nicht kann. Andererseits, wenn die Integration weit genug fortgeschritten ist, stellt sich aus meiner Erfahrung ganz von allein die Suche nach spirituellen Zielen ein. Messen wir uns dann zuviel zu, wenn wir die Rolle eines spirituellen Führers übernehmen?

Wenn wir einmal von der besonderen Frage der spirituellen Krise absehen - mir scheint es ein sicherer Standpunkt zu sein, mit Hilfe der Achtsamkeit zum Beispiel, die personale Integration zu fördern und *gleichzeitig* den Boden des Beobachters vorzubereiten für einen möglichen weiteren *transpersonalen* Weg.

Dabei ist der Blick des Beobachters zunächst nach unten gerichtet, ins Regressive, in das, was uns der Leib über unsere Verwundungen zu berichten hat.

Sollte der Weg dann in der Tat weiter gehen, wird der Leib auch für die nächsten Schritte die Führung übernehmen können: denn in ihm spüren wir den Mangel an wirklicher Befriedigung, die Sehnsucht nach der grossen Liebe, und die nach der grossen Freiheit. Hier bemerken wir das Ziehen der Wahrheit, den Schmerz des Unvollendeten, das leibliche Wissen darüber, das die Quelle, die den Durst wirklich löscht, (wie es im Johannes-Evangelium heisst) noch nicht gefunden ist.
Der Geist beobachtet diesen Prozess nur.

Auch hier können wir noch einmal auf die Einsichten der Neurowissenschaft zurückgreifen: Was uns leitet und bewegt, unsere Motive und Strebungen, auch das Wissen darüber, was uns wichtig ist, und was nicht, wird ausschliesslich von den Gefühlen beigetragen. Antonio Damasio hat uns hier ebenfalls - neben vielen anderen Neurowissenschaftlern - mit seiner Forschung an Alexithymie-Patienten wichtige Hinweise gegeben. Ohne das Bewegende, die E-motion, ist das Leben konfus und ohne Richtung. Wir wissen dann etwas, aber nicht wofür.

Damit möchte ich mich dem Potential des Zentaurs zuwenden. Wie die Wilber-Kenner unter ihnen wissen, steht er in dessen Denken für die Schau-Logik, eine Bewusstseinsstufe des Menschen, die das Transpersonale eröffnet. Ein Geisteszustand des Beobachtens, des Sehens ohne Parteinahme, also aperspektivisch und deshalb integrativ.

Georg Feuerstein, Interpret von Wilbers genialen Vordenker Jean Gebser, erläutert zum zentauren Bewusstsein: Es... "erlaubt zum erstenmal in der Geschichte der Menschheit die Integration aller früheren (aber gemeinsam präsenten) Strukturen, und durch diesen Akt der Integration wird die menschliche Persönlichkeit gleichsam für sich selbst transparent". Sie ist daher "'psychosomatisch', denn sie beinhaltet eine 'Auferstehung' des Körpers". Es ist ein "ganzkörperliches Geschehen", "ein Fühlen" durch den *gelebten* Körper" (nach Wilber 1996, S. 239).

So sehen wir, wenn wir den Zentaur neu betrachten, ein Wesen, das keinesfalls das Tierische im Zaume hält und beherrscht, sondern das tief mit diesem Tierischen verbunden ist, die strukturell gleichen Neuronen mit dem Pferd teilt, und die Qualen des Nicht-Vollendeten leidet. Ein Wesen, das im Körperlichen nichts Verdächtiges sieht, und nichts Verworfenes, sondern Schönheit, auf die wir lauschen und deren Potential wir ausschöpfen können. So gab es auch schon in der Antike einen Blick auf diese Möglichkeit: Chiron, der einzig Unsterbliche unter den Zentauren, war eine

Ausnahme, ein edles Wesen, Seher, Heiler, und Lehrer vieler Helden, z.B. von Achill. In seinem Bild kann der Leib zur Heimat unserer Kraft, unserer Weisheit, unseres Wollens, unserer Leidenschaft, unserer Liebe und auch der Ort des Weiterdrängenden werden.

Schliesslich *trägt* das Tier den Geist, der zurückschaut und integriert; der sich seiner umfassenden Seinsform bewusst ist und sie annimmt. Und der nun aufbrechen kann zu den Sternen.

Bewusstsein und Körper als Eins.

LITERATURLISTE

- Arbeitskreis OPD (1996): Operationalisierte psychodynamische Diagnostik OPD. Bern: Huber.
- Aron, L. (1998): The Clinical Body and the Reflexive Mind. In: Aron, L. und F. S. Anderson (Hrsg.): Relational Perspectives on the Body. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Assagioli, R. (1992): Psychosynthese und transpersonale Entwicklung. Paderborn: Junfermann.
- Austin, J.H. (2001): Zen and the Brain. Cambridge, MA: MIT Press.
- Damasio, A.R. (2000): Ich fühle, also bin ich. München: List Verlag.
- Damasio, A.R. (2004): Descartes Irrtum. München: List Verlag.
- Davidson, R.J., Scherer, K.R., Hill Goldsmith, H. (eds.) (2003): Handbook of Affective Sciences. Oxford: Oxford University Press.
- Dennet, D.C. (1991): Consciousness Explained. Boston: Little, Brown & Company.
- Engler, J. (1984): Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: Developmental stages in the representation of self. In: The Journal of Transpersonal Psychology, Vol 16, No 1, pp. 25 - 61.
- Feuerstein, G. (1987): Structures of Consciousness. Lower Lake, CA: Integral Publishing. Hier zitiert nach Wilber 1996, Seite 239.
- Freud, S. (1999): Gesammelte Werke. Frankfurt: Fischer.
- Gebser, J. (1992): Ursprung und Gegenwart. München: dtv.
- Germer, C.K., Siegel, R.D., Fulton, P.R. (eds.) (2005): Mindfulness in Psychotherapy. New York: Guilford Press.
- Goleman, D. (1996): Emotionale Intelligenz. München: Hanser Verlag.
- Gunaratna, V.F. (1970): The Satipatthana Sutta and its Application to Modern Life. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Hayes, S.C., Follette, V.M., Linehan, M.M. (eds.) (2004): Mindfulness and Acceptance. New York: Guilford Press.
- Heidenreich, T., Michalak, J. (Hrsg.) (2004): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen: dgvt Verlag.
- Johanson, G.J., Kurtz, R. (1991): Sanfte Stärke - Heilung im Geiste des Tao te king. München: Kösel.
- Johanson, G.J. (2006): A Survey of the Use of Mindfulness in Psychotherapy. "The Annals of the American Psychotherapy Association". Summer/2006, Vol 9, No. 2.
- Kabat-Zinn, J. (2005): Coming to our Senses. New York: Hyperion.
- Kurtz, R. (1994): Hakomi - Eine körperorientierte Psychotherapie. München: Kösel.
- Llinas, R.R. (2001): i of the Vortex - From Neurons to Self. Cambridge, MA: MIT Press.
- Marlock, G., Weiss, H. (Hrsg.) (2006): Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart: Schattauer.
- Nyanaponika (1976): The Power of Mindfulness. Kandy, Sri Lanka: The Buddhist Publication Society.
- Nyanaponika (1979): Geistestraining durch Achtsamkeit. Konstanz: Verlag Christiani.
- Safran, J.D. (2003): Psychoanalysis and Buddhism. Boston: Wisdom Publications.
- Petzold, H. (1977): Die neuen Körpertherapien. Paderborn: Junfermann.
- Roth, R. (2003): Fühlen, Denken, Handeln. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Schacter, D.L. (2001): Wir sind Erinnerung. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

- Siegel, D.J., (2006): *Wie wir werden die wir sind*. Paderborn: Junfermann.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Teasdale, J.D. (2002): *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guildord.
- Varela, F.J., Thompson, E., Rosch, E. (1991): *The Embodied Mind*. Cambridge: MIT Press.
- Weiss, H. (1989): *Auf den Körper hören*. München: Kösel.
- Wilber, K. (1996): *Eros, Kosmos, Logos*. Frankfurt, a.M.: Krüger.