

## EINFÜHRUNG IN DIE TRANSPERSONALE PSYCHOLOGIE UND PSYCHOTHERAPIE

Frank Zechner

Dieser kurze Artikel gibt einen Überblick über die Entstehung und Entwicklung der Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie. Vom Standpunkt des "östlichen Buddhismus" ist die Begegnung mit der "westlichen Psychologie" besonders interessant, da sich hier zwei unterschiedliche Systeme begegnen, die sich beide mit der menschlichen Entwicklung beschäftigen. Die Perspektiven sind zwar teilweise unterschiedlich, doch gibt es sehr spannende Überschneidungen, wo beide "Entwicklungstraditionen" aus den Erfahrungen der jeweils anderen Tradition einiges lernen können. Gerade diese Überschneidungen sind das Forschungsobjekt der transpersonalen Psychologie.

Allgemein versteht man unter transpersonalen Psychologie psychologische Ansätze, die die religiöse Dimension des Menschen einbeziehen, ohne sich auf eine bestimmte Religionsform festzulegen.

Es gibt sowohl amerikanische als auch europäische Wurzeln der transpersonalen Psychologie.

## Ansätze in Europa

Pionier in Europa war der Tiefenpsychologe Carl Gustav Jung, der schon als Kind tiefe religiöse Erfahrungen erlebte. Zunächst Freuds designierter Kronprinz, machte ihm dessen Reduktionismus bald zu schaffen. Er wollte nicht jedes Kunstwerk der "verdrängten Sexualität" verdächtigen und die Religion nur als infantilen Wunsch nach dem Mutterleib verstehen. Jung begründete die Analytische Psychologie, die explizit die religiöse Dimension des Menschen miteinbezieht. Für ihn besteht die Psyche aus:

1. dem Bewußtsein, dessen Träger das Ich ist,

2. dem persönlichen Unbewußten, dem Bereich des Schattens, des Verdrängten und Nichtgelebten und

3. dem überpersönlichen, kollektiven Unbewußten, in das die Psyche des einzelnen ebenso eingebettet ist wie die von Gruppen bzw. der ganzen Menschheit.

Jungs transpersonalen Ansatz blieb nicht der einzige in Europa. Etwa zur gleichen Zeit entwickelte, ebenfalls ein Schüler Freuds, Roberto Assagioli, die Psychosynthese in Italien.

Andere bekannte europäische transpersonale Ansätze sind die Daseinsanalyse von Medard Boss und Ludwig Binswanger, ein phänomenologischer Ansatz, der sich auf Edmund Husserl und Martin Heidegger bezieht, weiters die Logotherapie von Viktor Frankl, in deren Zentrum die Sinnfrage steht und die Initiatische Therapie von Graf Dürckheim und Maria Hippus-Gräfin Dürckheim. Wesentliche Impulse für seinen Ansatz bekam Graf Dürckheim durch seine Zen-Buddhistischen Erfahrungen in Japan und seine Beschäftigung mit christlicher Mystik.

## Ansätze in den USA

In den USA begann die Beschäftigung mit dem Transpersonalen aus dem Blickwinkel der Psychologie schon Mitte des 19. Jahrhunderts. Richard Maurice Bucke, einer der führenden Psychiater des amerikanischen Kontinents, prägte den Begriff "Kosmisches Bewußtsein" und William James, ein Psychologieprofessor an der Harvard Universität, verfaßte das bekannte Buch "Die Vielfalt religiöser Erfahrung".

Die stürmischen Jahre der 60er in Amerika wurden von einem starken Interesse für spirituelle Erfahrungen getragen. Mit dieser Bewegung sind eng Ram Dass und Stan Grof, beide forschten an Universitäten mit LSD, verbunden. Ram Dass gründete aufgrund seiner religiösen Erfahrung die Hanuman Foundation, deren Ziel es ist, Projekte zu unterstützen, welche spirituelles Bewußtsein in der westlichen Welt fördern. Stan Grof entwickelte das Holotrope Atmen, mit dessen Hilfe man auch transpersonale Erfahrungen machen kann und veröffentlichte eine Reihe von Büchern, in denen er seine Forschungsergebnisse einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machte. Seine Frau, Christina Grof, gründete Anfang der 80er Jahre das Spiritual Emergence Network (SEN), welches sich zur Aufgabe macht, Menschen in spirituellen Krisen zu unterstützen (s. auch S. 25).

Andere bekannte amerikanische Vertreter der Transpersonalen Psychologie sind: Abraham Maslow, Charles Tart, Roger Walsh, Frances Vaughan, Daniel Goleman, Ken Wilber und Ed Podvoll. Ed Podvoll, Prof. für Psychologie an einer buddhistischen Universität, entwickelte einen eigenen Psychose-Therapie-Ansatz: das Windhorse-Projekt.

Im Wiener, im Aufbau befindlichen, Windhorse-Projekt läuft derzeit ein Kurs über 10 Termine, um sich theoretisch wie praktisch mit diesem Ansatz vertraut zu machen. Dieser Kurs wird Ende '95 bzw. Anfang '96 wiederholt. Interessenten mögen sich bitte an das Sekretariat der ÖBR (Tel.: 512 37 19) wenden.

### Hilfe bei spirituellen Krisen - Das Spiritual Emergence Network (SEN)

Frank Zechner

Als "Spirituelle Krisen" werden intensive, gelegentlich psychose-ähnliche Zustände bezeichnet, die im Rahmen einer spirituellen Praxis, aber auch spontan im Leben auftreten können. (s.a. S. 20).

Um derartige Zustände, die in der traditionellen Psychotherapie nicht sehr bekannt sind, entsprechend behandeln zu können, wurde das "Spiritual Emergence Network" (Netzwerk spiritueller Krisenbegleitung) gegründet, dessen Ziel es ist, Menschen in spirituellen Krisen zu begleiten. In den letzten Jahren tauchen derartige Krisen, auch in buddhistischen intensiven Meditationsseminaren, immer häufiger auf. Um mit diesen Situationen adäquat umzugehen, ist es notwendig, mit Fachleuten und Krisen-Einrichtungen zusammenzuarbeiten. Die ersten Schritte der Buddhistischen Kultusgemeinde Österreichs in diese Richtung bestanden darin, ein Therapeuten-Netzwerk und eine Psychiatrie-Gruppe (Wind-horse-Projekt) mitzu-initieren. Ein anderer Versuch mit spirituellen Krisen umzugehen, ist das Spiritual Emergence Network (SEN).

Das Spiritual Emergence Network wurde Anfang der 80er Jahre von Christina Grof initiiert. Es begann, Menschen zu verbinden, die auf ihrer Suche nach Wahrheit und Lebendigkeit in Krisen geraten, die sie oft nicht mehr überschauen konnten.

In solchen Krisen können Menschen Erfahrungen machen, die über alles Gewohnte hinausgehen und sich mit dem, was wir üblicherweise als Realität anerkennen, nicht vereinbaren lassen.

Während sich manche Menschen in solchen Phasen nur etwas labiler fühlen, können tiefere Krisen durchaus als ein "Durchqueren

### KOORDINATIONS-BÜRO VON SEN - DEUTSCHLAND

Dr. Ingo Jahrsetz  
Wendlingerstr. 32a  
D - 79111 Freiburg  
Tel. 0761-47 58 46.

### DEFINITIONEN

#### Transpersonale Psychologie

Die transpersonale Psychologie erstrebt eine Erweiterung des psychologischen Forschungsfeldes um jene Bereiche menschlicher Erfahrung und menschlichen Verhaltens, die einem Entwicklungsstand angehören, den wir "extreme Gesundheit" nennen wollen. In diesem Bemühen stützt sie sich ebenso auf westliche Wissenschaft wie auf östliche Weisheitslehren und versucht, die mit der Verwirklichung des menschlichen Potentials befaßten Stränge beider Traditionen zu integrieren. (R. Walsh und F. Vaughan 1987)

#### Transpersonale Therapie

Die Transpersonale Therapie kümmert sich um die psychologischen Prozesse, die mit der Verwirklichung oder Realisierung von Zuständen wie "Erleuchtung", "mystische Einheit", "Transzendenz" oder "kosmisches Einsseins" verbunden sind. Sie beschäftigt sich auch mit den psychologischen Bedingungen oder psychodynamischen Prozessen, die direkt oder indirekt Hindernisse für diese transpersonalen Verwirklichungen bilden. (A. Sutich 1988)

der Hölle" in mannigfachen Variationen erlebt werden.

Doch am tiefsten Punkt angekommen, kann sich der Himmel auftun. Das Leben kann eine Klarheit und Schönheit entfalten, die der Betroffene vorher nicht für möglich hielt. Manch einer begreift die Berichte der alten Mystiker ganz neu und was es heißt, Gott zu erfahren.

Nicht wenige Therapeuten kategorisieren solche Krisen in einer Weise, die dem Betroffenen nicht gerecht wird und die er als tiefe Kränkung erleben kann.

#### Die Idee des Netzwerkes

Existentielle "Krisen des Menschseins" erfordern auch einen Umgang von Mensch zu Mensch. Ungewöhnliche Erlebnisse und Gefühle werden aus dieser Sicht nicht als Abweichung vom Normalen, nicht als Krankheit oder Wahnsinn verstanden, sondern als Prozesse des Wachsens und der Erweiterung von Sein und Bewußtsein.

Spirituelle Krisenbegleitung setzt voraus, daß der Begleiter einerseits mit Bereichen dieser Art vertraut ist und andererseits anerkennt, daß auch ihn selbst die Erfahrungen eines anderen Menschen in ganz unbekannte Gebiete führen können: Daß das Geschehen für beide existentiell und die Reise eine gemeinsame ist.

Die Idee des Netzwerkes ist es, Menschen zu verbinden, die mit solchen Erfahrungen in Berührung sind, die durch existentielle und spirituelle Krisen hindurchgehen oder hindurchgegangen sind.

#### Die Arbeit im Netzwerk

In den unterschiedlichen Phasen einer spirituellen Krise können verschiedene Formen des Kontaktes hilfreich sein:

#### Selbsthilfe

(Sich miteinander austauschen)

### Der "Wahnsinn"

verliert oft dadurch schon viel von seiner Dramatik, wenn der Betroffene über das, was er erlebt, zu einem Menschen sprechen kann, dem ähnliches vertraut ist und der es nicht bewertet.

### Professionelle Hilfe

(Krisenbegleitung)

Professionelle Hilfe in diesem Rahmen ist eine psychotherapeutische Arbeit, die um die Verflechtung von Alltagsproblemen, Kindheits-erlebnissen und spirituellen Kräften weiß und deren Brisanz anerkennt.

Professionelle Hilfe kann ambulant geschehen, wenn sich die betreffende Person in ihrem Alltag allein versorgen kann. Manchmal ist die Dynamik und Dramatik spiritueller Krisen so mächtig, daß für eine gewisse Zeit eine Betreuung rund um die Uhr nötig ist.

Im Büro des SEN gibt es eine Liste von entsprechend ausgebildeten TherapeutInnen. Auch im Sekretariat der Buddhistischen Kultusgemeinde liegt eine Mappe mit Selbstdarstellungen von Therapeuten mit eigenem Zugang zu ihrer Spiritualität auf. Weitere Selbstdarstellungen von Therapeuten sind herzlich willkommen.

### Forschung und Ausbildung

Spiritual Emergence ist eine Synthese der Traditionen "spiritueller Wege" und der Sichtweise westlicher Psychotherapie. SEN möchte sich auch der Erforschung und Ausbildung in diesem Bereich widmen.

### Die Organisation von SEN

Der Gedanke des SEN breitet sich seit einigen Jahren auch in Europa aus. Das Spiritual Emergence Network gibt es inzwischen außer in Deutschland auch in Frankreich, Belgien, der Schweiz und Tschechien. Die internat. Zentrale befindet sich in Californien, USA.

### "Wege zum Selbst - Das Transpersonale in der Psychotherapie"

*Bericht über die vom 27.-30. April 1995 in Melk stattgefundene Tagung,*

*Frank Zechner*

Seit 1993 besteht der "Arbeitskreis für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie", dessen Mitglieder in der Mehrzahl Psychotherapeuten sind, die sich mit dem Thema des Transpersonalen in der Psychologie bzw. in der Psychotherapie beschäftigen. Ihre erste größere Aktivität war die Organisation dieser dreitägigen Tagung in Melk.

Das Besondere für mich an dieser Tagung bestand darin, daß in Österreich zum erstenmal eine akademisch geprägte Tagung zum Thema "Psychotherapie und religiöse Erfahrung" stattfand.

Die Struktur der Tagung bestand darin, daß vormittags Vorträge und nachmittags Workshops gehalten wurden. Die mir bekannteren Vortragenden und WorkshopleiterInnen waren u.a. Siegfried Essen, Ulrike Greenway, Pater Willigis Jäger, Joachim Galuska, Aron Saltiel, Reinhard Skolek, Siegrid Schneider-Sommer, Edith Zundel.

Aus der Fülle der Aktivitäten möchte ich mich in diesem Bericht auf zwei mich berührende Aspekte beschränken.

#### **Der Weg zu Gott führt am Teufel vorbei.**

Das erste Thema beschäftigt sich mit der Erweiterung der psychologischen Entwicklungsmodelle des Menschen. Dieses Thema: Wie könnte die optimale Entwicklung eines Menschen aussehen, beschäftigte mehr oder weniger alle Teilnehmer dieser Tagung.

In den heutzutage gängigen psychologischen Entwicklungsmodellen scheint in der Regel die spirituelle bzw. religiöse Dimension des Menschen kaum auf. Für viele Psychotherapeuten ist die religiöse Di-

mension des Menschen immer noch völliges Neuland bzw. wird teilweise auch aktiv verteufelt und bekämpft. Trotz dieser Widerstände entwickelten sich therapeutische Ansätze, die das Transpersonale mit in ihre Therapie integrierten. Einer der für mich wichtigsten Aspekte bei diesen transpersonalen Entwicklungsmodellen ist die Erkenntnis, daß die eigene Entwicklung nicht ohne die Integration des eigenen Ungeliebten bzw. Abgelehnten funktionieren kann. Einer der Vortragenden faßte es treffend in dem Zitat zusammen: "Der Weg zu Gott führt am Teufel vorbei". Thema vieler Psychotherapien ist die Integration des eigenen Unge- liebten, oder wie die Jungsche Psychologie es nennt, des Schatten. Ohne diese Integration auf der personalen Ebene ist es in der Regel schwierig bis unmöglich, sich dem Transpersonalen zu öffnen, da die eigenen unbewußten Ängste, Projektionen und Wünsche dies verhindern.

Auch aus dem Buddhismus kennen wir die Hartnäckigkeit des Ichs bzw. der damit verbundenen unbewußten Ängste und Wünsche. Solange wir uns dieser unbewußten Kräfte in uns nicht bewußt werden und sie als wesentlichen Teil von uns integrieren, solange sind wir auch nicht von ihnen befreit. Ein Großteil der buddhistischen Meditationsmethoden beschäftigt sich damit, der eigenen inneren Prozesse überhaupt erst einmal bewußt zu werden, eine wohlwollende Haltung ihnen gegenüber zu entwickeln und uns von diesen inneren Prozessen zu desidentifizieren, d.h. lernen, sie mit Gelassenheit und Gleichmut wahrzunehmen.

#### **Heilung durch eine heilsame, menschliche Umgebung.**

Der zweite mich berührende Aspekt dieser Tagung war die Darstellung von Dr. Joachim Galuska über seine Arbeit in der Fachklinik Heiligenfeld. Dr. Joachim Galuska

ist Psychiater und Psychotherapeut und leitet die Fachklinik Heiligenfeld, deren Arbeitsgebiet sich mit Psychotherapie, Psychosomatik und Psychiatrie umschreiben läßt. Zusätzlich zu seiner therapeutischen Qualifikation hat er auch intensive Meditationserfahrungen in der buddhistischen Theravada-Tradition (Ehrw. Ayya Khema).

Die Arbeit der Klinik basiert auf einem ganzheitlichen, transpersonalen Konzept des Menschen, wobei versucht wird, sowohl der psychologischen, als auch der spirituellen Ebene des Menschen gerecht zu werden.

Ohne detailliert auf die Behandlungsmöglichkeiten der Klinik eingehen zu wollen (Informationen liegen im Sekretariat auf), möchte ich auf einen mir wesentlichen Punkt in seinem Behandlungskonzept hinweisen. Ähnlich wie Ed. Podvoll ist für Galuska die heilsame Umgebung für die Heilung der Patienten entscheidend. Diese menschliche, heilsame Atmosphäre wird durch die Art und Weise des Umgangs des Personals miteinander, des Personals mit den Patienten und der Patienten miteinander hergestellt. Dies verlangt besondere Qualitäten an das Klinikpersonal, deren Auswahlkriterien neben einer fundierten fachlichen Ausbildung auch "das eigene auf dem WEG sein" ist. Hilfsmittel zur Herstellung dieser Atmosphäre sind kurze Schweigephasen, gemeinsame Meditationen, kleine Rituale und das Benutzen von Gedichttexten und Geschichten in den Therapien.

Für mich ist dieser atmosphärische Aspekt besonders wichtig, da ich glaube, daß nicht nur für eine Klinik eine heilsame Atmosphäre wichtig ist, sondern für jede Gruppe bzw. Organisation. Das, was das Kränkende in der Regel ausmacht, ist meistens nicht der Inhalt, sondern die Art und Weise, wie man miteinander umgeht.

*Frank Zechner*

## DAS DUNKLE ZEITALTER? -BUDDHISMUS FÜR DIE MODERNE

Franz Ritter

Die Betrachtung "Buddhismus für den Westen" ist aus meiner Sicht von der Entwicklung der letzten 50 Jahre längst überholt worden. Ein junger Mensch in Seoul unterscheidet sich in seinen Lebensmustern kaum mehr von seinen Pendanten in Kalkutta oder San Francisco oder Rom. Die kulturellen und sprachlichen Unterscheidungen mögen noch gewaltig erscheinen, aber die Grundlage dahinter, das Sozial-, Kommunikations- und Informationsverhalten wächst mit einer ungeheuren Eile zusammen. Jeder dieser genannten Menschen geht heute in eine Schule, fährt mit öffentlichen Verkehrsmitteln und/oder dem Auto, verdient Geld durch einen Beruf, heiratet auf ähnliche Art, telefoniert, sieht fern, hört Radio und trifft seine Freunde in der Disco, im Café oder in Parks. Er hat in der Regel sonntags frei und liest Zeitungen, hat eine wissenschaftliche und eine psychologische Grundbildung und benutzt (wahrscheinlich) Computer.

Die neue, übergreifende Weltkultur ist längst im Entstehen und braucht darum andere als regional begründete Antworten. Auch die religiösen Bedürfnisse haben sich gewandelt. Überall auf der Welt haben die traditionellen Religionsformen Probleme. Bei uns in Europa und in Japan auf krasse Art, in den USA und anderswo vielleicht noch ein bißchen weniger. Aber eine zunehmende Distanz zu überkommenen Formen und Praktiken der Religion ist unübersehbar.

### Das dunkle Zeitalter?

Die vorübergehende Akzeptanz der "exotischen" Formen des Buddhismus in Europa und den USA darf uns nicht darüber hinwegtäuschen, daß heute eine substantiell andere

Religiösität gefragt ist. Nach wie vor "glauben" zwar 2/3 der Menschen in unseren Kulturbreiten an "ein höheres Wesen" und nur ein ganz kleiner Teil ist definitiv atheistisch. Aber es scheint, als ob den Menschen der Zugang zu diesem "höheren Wesen" verloren gegangen ist, und zwar gerade jetzt, gerade hier in der oben genannten weltumspannenden Sozialkultur. Die Zahl der Kirchengänger ist in unseren Breiten in den letzten 20 Jahren dramatisch zurückgegangen und ähnliches berichten uns unsere buddhistischen Freunde aus Asien. Leere Tempel, leere Gotteshäuser ... ist das das dunkle Zeitalter, von dem die alten Schriften berichten?

Kann sein, aber trotzdem sind die, die für ihr Leben im Buddhismus einen Halt und eine Richtung gefunden haben, aufgerufen, neue, den Bedürfnissen der Moderne angepaßte Formen zu entwickeln, um den Dharma neu darzustellen. Der Inhalt der Lehre muß selbstverständlich nicht geändert werden, denn die drei Daseinsmerkmale Gier, Haß und Wahn (vielleicht mit anderen Termini benannt) sind nach wie vor die Triebfedern des menschlichen Unglücks. Worum es geht ist, neue Zugänge zu den allgemeingültigen Erkenntnissen des Buddha zu schaffen, Zugänge, die überzeugen und inspirieren. Und die weniger belehren, sondern mehr erleben lassen.

### Die Grundbedingungen, um neue Zugänge zu schaffen

Ich möchte versuchen, ein wenig die Bedingungen anzudeuten, die solche Zugänge erfüllen müssen, um heute von mehr Menschen akzeptiert zu werden. Es ist nur ein An-Denken und ich hoffe damit ein breiteres Gespräch anzuregen, in dem wir gemein-