

Dr. med. Joachim Galuska

Bad Kissingen

Die erwachte Seele und ihre transpersonale Struktur



Fachklinik Heiligenfeld
Euerdorfer Straße.4-6

97688 Bad Kissingen

Tel. 0971/8206-1000, Fax: 0971/6 85 29
Internet: www.heiligenfeld.de
E-Mail: info@heiligenfeld.de

Die erwachte Seele und ihre transpersonale Struktur

Zusammenfassung:

Während der religiöse Seelenbegriff sich auf eine Art unsterblicher Identität bezieht und die Psychologie der Seele sich weitgehend auf die Funktionsweise der Psyche konzentriert, entwickelt die transpersonale Orientierung ein neues Seelenverständnis: die Seele ist erfahrbar und zugleich eine Struktur, die die Ich-Identität in der Entwicklung des Bewusstseins ablöst. Wenn sie "erwacht" ist, kann sie erfahren werden als der Ort der inneren Lebendigkeit, Freiheit, Leidensfähigkeit, Heilungskraft und Intuition. Sie besitzt eine persönliche und eine überpersönliche Seite und kann verstanden werden als die individuelle Weise, wie sich das Absolute manifestiert. Ein beseeltes Leben geschieht im Einklang mit der eigenen Seele, ein göttlich-beseeltes Leben ist durchtränkt vom Göttlichen und Absoluten. Im nondualen Bewusstsein schließlich wird sie transzendiert.

Schlüsselworte: Seele, Ich-Identität, transpersonales Bewusstsein, transpersonal orientierte Psychotherapie, Intuition.

"Und meine Seele spannte
weit ihre Flügel aus,
flog durch die stillen Lande
als flöge sie nach Haus."

(Josef von Eichendorff)

Bilder und Konzepte der Seele

Für unsere Seele verwenden wir Menschen gerne Bilder, und vielleicht ist der Seelenbegriff selbst inzwischen zu einer Metapher geworden. In seinem Gedicht benutzt Josef von Eichendorff das Bild des Vogels, das wir Menschen wohl am häufigsten verwandt haben. Der Seelenvogel, ein freies lebendiges Wesen, das zwi-

schen Himmel und Erde fliegt, spricht unser Innerstes wohl am stärksten an. Es spricht uns aus der Seele und beschreibt vielleicht etwas davon, wie wir uns fühlen, wenn wir im Einklang mit unserer Seele leben. Aber es gibt auch andere bedeutende Bilder für die Seele: das Feuer oder die Flamme, die uns lebendig machten und als göttlicher Funke in uns wohnt. Oder der Atem als der Lebensatem, der in uns eingehaucht ist. In der Schöpfungsgeschichte stammt dieser Atem von Gott, und so heißt es dort: "Und er, Gott, bildete den Menschen, Staub vom Acker, er blies in seine Nasenlöcher Hauch des Lebens und der Mensch wurde zum lebenden Wesen." (2. Buch Moses, Genesis 2,7, Übersetzung von Martin Buber). Die Seele als Ausdruck des göttlich geschenkten Lebens sitzt verständlicherweise in den Organen, die unmittelbar anschaulich lebensnotwendig sind, im Atem oder eben auch im Herzen. Das Herz als Sitz der Seele lässt den Rhythmus des Lebens spüren, aber auch die Liebe als eine der wesentlichsten Eigenschaften der menschlichen Seele ausstrahlen.

Die Bilder der Seele sind meist durch religiöse Vorstellungen geprägt und beeinflusst. In seinem Buch über die Seele arbeitet der Innsbrucker Psychiater Hartmann Hinterhuber (2001) die Konzepte der Seele in Religion, Philosophie, Psychologie und Neurowissenschaften auf. In den meisten Religionen wird die Seele verstanden als etwas Immaterielles und Unsterbliches, eine Art Geist, der aus dem Jenseits kommt, den Körper belebt und nach dem Tod wieder ins Jenseits geht. Die religiöse Seele ist also eine Verbindung des Jenseits mit dem Diesseits. In den Reinkarnationslehren wächst sie in jedem Leben und vervollkommnet sich, bis sie erleuchtet wird oder in Gott aufgeht. Hinterhuber (2001, S.73) zitiert Johann Wolfgang von Goethe, der für die Seele das Bild des Wassers nutzt: "Des Menschen Seele gleicht dem Wasser: vom Himmel kommt es, zum Himmel steigt es, und wieder nieder zur Erde muss es, ewig wechselnd." Aber auch in den Religionen, die keine Reinkarnation annehmen, wie Judentum oder Christentum, kehrt die Seele als menschlicher Geist nach dem Tode zu Gott zurück. So sagt beispielsweise Jesus im Sterben:

"Vater, in Deine Hände befehle ich meinen Geist! Mit diesen Worten verschied er."
(Lukas 22,46).

Während in den Religionen die Seele ein Bote oder Vermittler zwischen Jenseits und Diesseits darstellt, wird diese Thematik in der Philosophie verinnerlicht und verweltlicht. Im Wesentlichen finden wir hier einen Dualismus zwischen Leib und Seele, Soma und Psyche, die ihren vorläufigen Höhepunkt bei Descartes findet, der die Res extensa, die Welt des Körpers, von der Res cogitans, der Welt des Denkens und der Seele, trennt. Während er den Körper als Maschine betrachtete, der von der Seele, oder man könnte heute sagen, dem Bewusstsein gelenkt wird, bezieht sich die moderne Neurobiologie ebenfalls auf diesen Dualismus, betrachtet dies jedoch entgegengesetzt in der Weise, dass das Gehirn, also der Körper das Bewusstsein, also die Seele, lediglich ausdrückt. Die Seele als Bewusstsein stirbt natürlich mit dem Tod des Individuums. Bedeutsam ist auch noch die Kantsche Idee der Seele als Einheit des denkenden Subjekts, denn sie verleiht modernen Seelenkonzeptionen die Idee des Integrierenden, das Prinzip der Synthese und der Organisation der seelischen Vorgänge.

Die Psychologie schließlich verwissenschaftlicht den Seelenbegriff. Während die Verhaltenspsychologie sogar ganz ohne einen Seelenbegriff auskommt, da sie sich lediglich mit den inneren oder äußeren Verhaltensmanifestationen beschäftigt, untersucht die Psychologie der Seele, die Wissenschaft der Psyche, im Wesentlichen die verschiedenen Funktionen des Erlebens. Diese psychischen Funktionen können bewusst oder unbewusst ablaufen. Die Bedeutung der unbewussten seelischen Vorgänge hat uns sicherlich die Psychoanalyse aufgezeigt, andererseits hat sie aber auch leider zu einer Reduktion des Seelenverständnisses auf einen psychischen Apparat (Ich, Es, Über-Ich) beigetragen. Damit aber würde die Seele metaphorisch gesagt seelenlos. In der modernen Psychotherapie schließlich ist der Seelenbegriff weitgehend abgelöst worden von den Begriffen Selbst, Ich, Identität

und Persönlichkeit, die die zusammenfassenden und steuernden Funktionen der Psyche bezeichnen.

Seele und Bewusstseinsentwicklung

Aus diesen Hinweisen wird sichtbar, dass der Seelenbegriff heute nicht mehr einheitlich ist, sondern Unterschiedliches meint. Aus meiner Sicht ist er zunächst einmal eine Metapher für das menschliche Bewusstsein, für das Subjektive, die individuelle Innerlichkeit des Menschen. Darüber hinaus wirkt er auch als Integrationsbegriff für die Bewusstseins- und Erlebensvorgänge. Die Seele repräsentiert somit das Prinzip der Einheit und der Organisation des Erlebens. Es ist das, was unser Erleben eben so sein lässt, wie es jeweils gerade ist, sie entspricht also der Struktur des Bewusstseins, und wir können sie auch erfahren als gegenwärtig sein, anwesend sein und lebendig sein. Damit dient das Verständnis der Seele auch als Möglichkeit, sich selbst zu spüren und zu erfahren. Es hängt ganz eng mit den Bildern von uns selbst und den entsprechenden Identifizierungsprozessen zusammen.

Wie kann ein modernes Seelenverständnis die wertvollen Elemente früherer Konzeptionen integrieren und auf ihnen aufbauen? Dazu möchte ich zunächst einmal an Ken Wilbers (1996) Bewusstseinsmodell ansetzen. Er beschreibt in seinem Spektrumsmodell eine Reihe von aufeinanderfolgenden Stufen oder Wellen, in denen sich die Entwicklung des Bewusstseins von der Geburt bis zum Erleuchteten hin vollzieht, und zwar unterscheidet sich jeweils das gesamte Selbstverständnis, die Beziehung zur Welt, die kognitiven Funktionen, die Gefühlswelt, moralisches Empfinden, spirituelles Erleben usw. Die präpersonalen Stufen beziehen sich auf die Zeit der Geburt, die Säuglingszeit und die Kindheit und beschreiben die primärprozesshafte, impuls- und triebbestimmte Art des Erlebens, die symbiotischen Beziehungserfahrungen und die einfachen kognitiven Fähigkeiten. Wilber bezieht sich dabei auf Margret Mahler und die psychoanalytischen Entwicklungspsychologen, Kohlberg u. a. Das personale Bewusstsein beginnt sich in der Kindheit her-

auszubilden und entfaltet sich vor allem in der Jugendzeit und im Erwachsenenleben. Es ist psychoanalytisch formuliert durch den Sekundärprozess, reifere Abwehrmechanismen, ein reiferes Über-Ich, reifere Selbstkonzepte und Objektbeziehungen charakterisiert. Für das Verständnis der Seele ist aber insbesondere der Übergang vom personalen Bewusstsein zum darauffolgenden transpersonalen, also das personale transzendierende Bewusstsein bedeutsam. Daher möchte ich dies etwas genauer beschreiben.

Personales Bewusstsein ist im Wesentlichen Ich-Bewusstsein. Es ist begründet und bewirkt durch den Identifizierungsprozess, der im Zentrum der Ich-Struktur oder der Ich-Organisation steht. Die Identifizierung bewirkt letztlich die Ich-Identität, also ein stabiles zusammenhängendes Konzept von uns selbst. Der Ich-Begriff wird üblicherweise in zwei Arten und Weisen benutzt: zum einen als Organisationsstruktur oder Funktionsbegriff. Dies bezieht sich eigentlich mehr auf das psychische Funktionieren überhaupt. Zum anderen ist das Ich eine Vorstellung, ein Bild. Dies bezieht sich dann auf das Konzept von uns selbst. Auf der Stufe der personalen Identität steht die Identifizierung im Vordergrund, deren Folge unsere Vorstellungen, Bilder, Konzepte von uns selbst und den anderen Menschen sind (siehe Abbildung).

(Abbildung "Ich und Seele")



"transp_bewusstsch und seele_X6.p

Dabei entfaltet sich in der Ich-Entwicklung zunehmend das Ich-Bewusstsein, das sich gegenüber primitiveren Teilen der Persönlichkeit, die eher magisch und mythisch organisiert sind, ablöst. Es ist zunächst das "arme Ich" im Freudschen Sinne, das sich vom Es abgelöst hat und nun zwischen Trieben, Über-Ich und Außenwelt um ein inneres Gleichgewicht ringt. Dieses Ich verankert sich mehr und mehr in der Rationalität, die im Sinne der Ich-Psychologen die Steuerung der reifen Persönlich-

keit übernimmt. Es entwickelt sich jedoch weiter zu einem vernunftbestimmten Ich-Bewusstsein, das sich durch die Fähigkeit auszeichnet, sich selbst zu relativieren und unterzuordnen.

"Das Ich ist nicht ein "reines Ich", d. h. ein loses Subjekt, es ist vielmehr unglaublich reich. Wie ein Steuermann beobachtet und handelt es gleichzeitig. Es ist tätig und erleidend, erinnert sich der Vergangenheit und plant und programmiert die Zukunft; es ist in Erwartung und disponiert. Es enthält in rascher Abfolge oder mit einem mal Wünsche, Pläne, Hoffnungen, Handlungsentscheidungen und ein lebhaftes Bewusstsein davon, ein handelndes Ich zu sein, ein Zentrum der Aktion. Und es verdankt diese Ichheit weitgehend der Wechselwirkung mit anderen Personen, mit dem Ich anderer und mit der Welt 3", der Kultur (Popper, zit. in Hinterhuber, 2001, S. 149).

Im Grunde besitzt die ausgereifte personale Struktur zwei Aspekte: die Entfaltung der Individualität und der Bezogenheit.

Individualität bedeutet Selbstverwirklichung, Authentizität, Fähigkeit zu schöpferischem und kreativem Handeln. Die humanistische Psychologie, die sich um die Entfaltung der personalen Struktur vorwiegend bemüht, betont auch die Entwicklung von Lebensfreude und Lebensgenuss, innerer Schönheit und innerem Reichtum. Sie fordert eine Aufgabe der Opferperspektive, eine Rücknahme der Projektion der Verantwortung für die eigene Entwicklung auf die äußeren Bedingungen oder die eigene Biographie und eine Entwicklung hin zur Übernahme vollständiger Verantwortung für die eigene Lebensgestaltung, für die eigenen Antworten auf die Bedingungen, in denen wir leben, und eine Akzeptanz allen Erlebens als Ausdruck der eigenen Struktur.

Bezogenheit meint die Fähigkeit zum Du, zur Begegnung, zum Dialog, damit also zur Wahrnehmung des anderen Menschen als ebenso ein Ich, wie ich es bin, damit

also als ein Subjekt dieser Inter-Subjektivität. Dies ist die Voraussetzung zur Partizipation am Wir, an der Gemeinschaft, zur Übernahme von Mitverantwortung und damit zur Bildung von reifen Paarbeziehungen und reifen Familienstrukturen. Damit wird das eigene Leben auch anerkannt in seiner Bezogenheit auf den historischen, kulturellen und gesellschaftlichen Kontext und gelebt in engagierter Verantwortung, Solidarität und Sorge für die Mitmenschen und die Natur (Petzold, 1993). Selbstgestaltung und Weltgestaltung sind wesentliche Herausforderungen der personalen Struktur.

Zur Identifizierung gehört auch die Selbstreflexionsfähigkeit, und so nutzt und steuert die Funktion der Identifizierung zunächst einmal unseren Bewusstwerdungsprozess und stellt sich in sein Zentrum, mit dem Ergebnis des Ich-Bewusstseins. Dann aber beginnt der Bewusstseinsprozess in den Vordergrund zu treten und die Identifizierungsvorgänge zu erkennen, zu durchschauen und zu relativieren. Die Bewusstwerdung befreit sich so von der Identifizierung, beispielsweise auch durch Desidentifizierungsvorgänge. So werden unsere Konzepte von uns selbst transparenter und können sich auflösen. Der Bewusstwerdungsprozess entwickelt sich zur Bewusstheit, zum Zeugenbewusstsein und wird sich sogar seiner selbst gewahr als Präsenz, als Gegenwärtigsein, als reines Bewusstsein. Dies wird dann als Qualität des eigenen Wesens erkannt und erfahren. Auf dem Grund unseres Erlebens werden wir uns unserer Seele gewahr. Ich möchte an dieser Stelle für einen neuen transpersonalen Seelenbegriff plädieren, der die transpersonale Struktur zusammenfasst. Dieser Begriff ist metaphorisch gemeint, kein abbildendes Konzept, wie das Ich-Bewusstsein, sondern ein verweisendes Konzept, das etwas anstoßen soll, eine Anmutung wecken soll, etwas erspürbar machen soll. Ken Wilber (1996) schreibt: "Die Seele ist transpersonal." Und er zitiert Emerson: "Die Seele kennt keine Person, sie ist gegründet in Gott." Diese Struktur, die man auch als Wesen, als Essenz, als offenes Selbst, wahres Selbst oder höheres Selbst bezeichnen könnte, ist somit transparent sowohl für das Persönliche als auch für das Überpersönliche. Sie besitzt im Dürckheimschen Sinne (1973) Transparenz für die dem

Menschen innewohnende Transzendenz. Da sie in ihrer Tiefe offen für das Absolute und Universelle ist, könnte man sie auch betrachten als die individuelle und persönliche Art und Weise, wie das Absolute sich eben in diesem Menschen manifestiert. Nach Wilber (2001, S. 125) "ist die Seele der bedeutende Vermittler und Bote zwischen reinem GEIST und individuellem Selbst".

Bei der Entfaltung der Seele als transpersonale Struktur handelt es sich um einen Entwicklungsprozess, der den allgemeinen Gesetzmäßigkeiten der Strukturbildung folgt. Zunächst einmal werden einzelne Erfahrungen eines transpersonalen Bewusstseins gemacht, dann werden diese wiederholt, erinnert und durchgearbeitet, bis eine Kompetenz für die Verankerung im transpersonalen Bewusstsein oder eben in der Seele besteht. Im Laufe der Zeit wird diese Struktur immer selbstverständlicher, Ken Wilber nennt diesen Vorgang eine "Anpassung" (2001). Sie dient dann als Ausgangspunkt für die weitere Entwicklung. Analog entwickelt sich aus der transpersonalen Struktur heraus die nonduale Struktur, ebenfalls über Einzelerfahrungen, die wiederholt werden, zur Kompetenz führen und anschließend als selbstverständliche Struktur vorhanden sind.

Woraus besteht nun das transpersonale Bewusstsein und welches sind die Eigenschaften der Seele.

Das transpersonale Bewusstsein

Wesentliches Charakteristikum eines transpersonalen Bewusstseins ist die Präsenz, die Gegenwärtigkeit, die bewusste Anwesenheit. Ein Zugang zum transpersonalen Bewusstsein besteht darin, unsere Aufmerksamkeit von den Inhalten unseres Erlebens abzuwenden und zu unserem inneren Gewahrsein hinzulenken. Dann lösen wir uns von unserer üblichen Art unserer Wirklichkeitskonstruktion, unseren Identifizierungen mit ihren Interpretationen und Konzepten. Wenn wir uns unserem Gewahrsein zuwenden, spüren wir den inneren Raum unserer Bewusstheit. Es ist

der innere Platz, der alles beobachtet, der Zeuge allen Geschehens. Es erscheint wie die Leinwand, auf der der Film des Lebens spielt, die Bühne, auf der das Spiel unseres Erlebens erscheint. Wird dieser innere Raum weiter entfaltet, können typische Qualitäten beschrieben werden:

- Bewusstheit, Gewahrsein, Achtsamkeit, Zeuge, Wachheit
- Klarheit, Reinheit, Unberührtheit
- Freiheit, Losgelöstheit, nicht identifiziert
- Leere, Leerheit
- Weite, Raumhaftigkeit, Unendlichkeit, leere Weite
- Rezeptivität, Offenheit, Lichtung, offenes Gefäß
- Durchlässigkeit, Transparenz, Sensitivität
- Mitte, Zentriertheit, Nullpunkt
- Stille, Ruhe, Frieden, Zufriedenheit, Gleichmut
- Freude und Glück
- Mitgefühl und Liebe
- Schönheit, Ehrfurcht
- Heiligkeit, Heilsein
- Seinsfühlung, Wesensfühlung
- Grund, Seinsgrund, Wahrnehmungsgrund

Das transpersonale Bewusstsein scheint eine gewisse Reinheit und Klarheit zu besitzen, eine Art von Unberührtheit und Ursprünglichkeit. Diese Freiheit von jeder diskreten Form erst ermöglicht wohl, dass jeder Inhalt unseres Erlebens im Lichte der Bewusstheit auftauchen kann. Das Bewusstsein selbst erscheint leer von jedem Einzelnen und offen, wie ein leeres Spiegel, wie ein offenes Gefäß, das sich von den Erscheinungen und Erlebnisqualitäten füllen läßt. Neben seiner Leere wird es weit, unendlich weit, unbegrenzt weit und raumhaft erlebt, so dass es auch als Be-

wusstseinsraum beschrieben werden kann. Dieser Bewusstseinsraum ruht in sich selbst, er trägt in sich selbst Frieden und Stille. So wirkt er zentriert, wie eine Art Mittelpunkt oder Nullpunkt für die Inhalte unseres Erlebens. Gleichzeitig wird das transpersonale Bewusstsein transparent und durchlässig für energetische Empfindungen, Jenseitiges, Höheres und Transzendentes. In seiner Offenheit erfährt es Verbundenheit mit anderen Menschen und der Welt. In ihm haben wir das Gefühl, unserem Wesen nahe zu sein und mit unserem Wesen verbunden zu sein. Der Grund unserer Wahrnehmung und unseres Erlebens kann erfahren werden und erscheint dann als Seinsgrund, als transzendenter Urgrund.

Die Reihe der erläuterten Qualitäten ist sicherlich nicht vollständig. Auf drei Aspekte soll jedoch noch hingewiesen werden:

1. Die beschriebenen Qualitäten können in einer gewissen Reinheit erlebt werden. Unser Bewusstsein kann ganz von einer dieser Qualitäten erfüllt sein und sie auch in einer unterschiedlichen Intensität und Tiefe erleben. Dies entspricht den Erfahrungen mit den sogenannten acht Vertiefungen buddhistischer Meditation und den sogenannten vier göttlichen Verweilungsstätten. Die acht Vertiefungen lauten in der Darstellung von Ayya Khema (1995): Verzückung, Freude, Zufriedenheit, Ruhe, unendlicher Raum, unendliches Bewusstsein, Leere, Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung. Die vier göttlichen Verweilungsstätten sind Mitgefühl, Mitfreude, liebende Güte und Gleichmut. Sie sind ebenfalls Grundqualitäten der Seele.
2. Voll entfaltet sind diese Qualitäten frei von unseren üblichen Identifizierungen. Beispielsweise kann in der Stille, Weite und Klarheit unseres Geistes der Prozess des Sich-Identifizierens und seine Folgen, nämlich die Bildung des Konzeptes von uns selbst, bewusst werden. Das transpersonale Bewusstsein ist losgelöst und frei von den einzelnen Eigenschaften, Bildern und Konzepten, die wir mit uns selbst und anderen verbinden. Damit überschreitet es unser Ich-

Bewusstsein, unser personales Erleben, und ist somit trans-ichhaft, transpersonal.

3. Jede dieser Qualitäten eröffnet relativ leicht die Erfahrung anderer Qualitäten dieses Bewusstseins. Wenn es also gelingt, eine dieser Qualitäten zu entfalten, kann sie ein Tor darstellen zu anderen dieser reinen transpersonalen Qualitäten, die gemeinsam das transpersonale Bewusstsein kreieren.

Transpersonal orientierte Therapie

An dieser Stelle lässt sich auch das Wesen einer transpersonal-orientierten Therapie erläutern. Zusammengefasst: Eine transpersonal-orientierte Therapie weckt die Seele und heilt von der Seele aus.

Technisch ausgedrückt gibt es dabei drei Aspekte:

1. Eine transpersonal-orientierte Therapie hilft, einen transpersonalen Bewusstseinszustand zu erzeugen. Seine Qualitäten habe ich ja gerade beschrieben. Die Methoden dazu sind vielfältig. Klassisch sind dies alle Arten von Meditationsmethoden. Heutzutage haben die transpersonal-orientierten Therapien aber auch eine Fülle weiterer Methoden entwickelt, von der Wahrnehmungsschulung über Imaginationen, Atemtechniken, Körper- und Energiearbeit, Trancetechniken bis hin zu strukturierten Dialogen und Gruppenprozessen. Solche Bewusstseinszustände sind Ausdruck der Seele, Ausdruck unserer Essenz, unseres Wesens, Ausdruck unserer transpersonalen Struktur. Aber lediglich um die Entfaltung solcher Zustände kann es nicht gehen, sondern eher um die Fähigkeit, sie zu wecken und in ihrem Grund zu ruhen. Denn dies bewirkt eine Veränderung der Persönlichkeit im Sinne der Entwicklung von der personalen zur transpersonalen Struktur.

2. Die zweite wesentliche Aufgabe einer transpersonal-orientierten Therapie besteht also darin, Menschen von der personalen zur transpersonalen Struktur zu begleiten. Wie ich oben ausgeführt habe, ist personale Identität entfaltete Individualität und entfaltete Beziehungsfähigkeit. Diese Persönlichkeitsstruktur, die es zunächst einmal zur Reife zu bringen gilt und woran die meisten wohl noch zu arbeiten haben, wird zunehmend durch transpersonale Erfahrungen bereichert. Diese Erfahrungen verlagern schließlich das Zentrum unseres Handelns vom Ich zur Seele hin, zu unserem Wesen, das dann der innere Steuermann oder die innere Steuerfrau wird. Diesen Weg zur Wandlung der Person und zur Entfaltung ihrer Seele zu begleiten, ist wohl die anspruchsvollste Aufgabe einer transpersonal-orientierte Therapie.

3. Die größte Bedeutung transpersonal-orientierter Therapien besteht aber heutzutage darin, ein transpersonales Bewusstsein zur Behandlung von Störungen und Krankheiten einzusetzen. Dies erfordert zunächst einmal vom Therapeuten die Fähigkeit, sich in einen solchen Zustand zu versetzen. Dazu kann er diverse Techniken verwenden, wobei insbesondere seine Meditationsschulung helfen wird. Ein transpersonal-orientierter Therapeut wendet nun das transpersonale Bewusstsein und das Wissen um transpersonale Phänomene in Diagnostik und Therapie an. Auf diese Weise eröffnet sich ihm ein besonderer Zugang für die religiös-spirituelle Entwicklung, für Störungen auf dem religiösen und spirituellen Weg, für spirituelle Krisen und ungewöhnliche Erlebnisse. Es hilft ihm auch, die spirituelle Dimension üblicher seelischer und somatischer Erkrankungen zu sehen und ein ganzheitliches Heilungsverständnis zu entwickeln. Es gibt ihm einen Ansatzpunkt für eine umfassende komplexe und ganzheitliche Diagnostik, da er sich nicht mit einer einzelnen Perspektive oder Schule allein identifizieren muss. Das transpersonale Bewusstsein ermöglicht ihm auch, mit schwierigen Patienten umzugehen und sich nicht mit ihnen zu verwickeln oder sie sich vom Leibe halten zu müssen, da er damit eine Position jenseits der Gegenübertragung besitzt. Es lässt ihn offen sein für das Mysterium der Heilung und insbesondere für deren

spirituelle Qualitäten. Es schult aber auch, entfaltet und verortet seine Intuition als das Herzstück therapeutischen Arbeitens. Da ich die Intuition für ein Kernprinzip der transpersonalen Struktur halte, deren Bedeutung weit über therapeutisches Handeln hinausgeht, möchte ich dies noch ein wenig weiter ausführen.

Kurz gesagt: die Seele lebt intuitiv.

Intuition wird hier definiert als das Prinzip der Steuerung unserer inneren Prozesse.

Intuition wird nicht romantisch verstanden als gefühlsmäßiges Handeln, sondern als das Prinzip der Steuerung unserer Wahrnehmung, unseres Denkens, Fühlens und Handelns. Sie ist damit das, was den Prozess unseres Erlebens zunächst relativ unbewusst lenkt. Im transpersonalen Bewusstsein können jedoch die Abläufe des Erlebens in einer gewissen Kontinuität wahrgenommen werden. Die intuitive Steuerung kann also hier zum ersten Mal bewusst werden. Damit sind wir nicht mehr den unbewussten impulsiven oder gefühlsmäßigen Elementen der Intuition ausgeliefert.

Das transpersonale Bewusstsein ist also der Ort bewusster Intuition, oder: die erwachte Seele lebt bewusst intuitiv.

Die voll entfaltete Intuition ist frei, nicht gebunden an Schulen, Ideologien, Vorlieben, Blickwinkeln, Perspektiven. In bewusster intuitiver Haltung ist der Therapeut in der Lage, verschiedene Perspektiven einzunehmen und die komplexen Informationen auf sich wirken zu lassen.

Intuition ist elastisch, gleitend. Die intuitive Haltung gleitet mit dem Erlebnisstrom, sie fließt mit. In sich selbst besitzt sie eine innere Stille, Freiheit und Gelöstheit, die ja auch als Eigenschaften eines transpersonalen Bewusstseins beschreiben wurden. Gleichzeitig ist sie eine offene, unbestimmte, gewissermaßen bereite Haltung, so dass etwas Neues entstehen kann, auftauchen kann, entdeckt werden kann,

kreiert werden kann. Damit nimmt sie die Ideen unseres Herzens auf, ist beteiligt an den Visionen unserer Seele. Sie spürt den inneren Ruf oder das leidenschaftliche Drängen unserer archetypischen Kräfte und lässt sie sichtbar werden und reifen.

Intuitiv entscheidet der Therapeut, welche seiner inneren Resonanzen, kommen sie aus seinem Fachwissen, seiner klinischen Erfahrung, seinen persönlichen Reaktionen oder seinem spirituellen Raum, er als Antwort zum Patienten hin ausdrückt. Erst hier kann man wieder von Heilkunst sprechen, die der technischen Medizin einen ihr angemessenen Ort zuweist.

Wesentliche Kriterien für das Wirken einer ausgereifteren Intuition sind der Eindruck von Stimmigkeit, von Evidenz, von Angemessenheit und Unmittelbarkeit.

Die Entwicklung unserer Intuition müsste im Kern darauf zielen, den inneren Ort des Intuitivseins zu finden und auszubauen. Es ist die wache Haltung inmitten des kontinuierlich gleitenden Bewusstseinsstroms. Dabei kann der innere Beobachter, also die Position unserer Aufmerksamkeit und unserer Präsenz helfen, das Wirken der Intuition zu spüren und zu erfahren: eine Art Verbindung und Steuerung von äußerer Wahrnehmung, innerer Empfindungen, Gedanken und Bilder, von Impulsen und Entscheidungen bis hin zu den Ausdrucksformen und Handlungen, die wiederum in einer Art Sensomotorik erlebt und empfunden werden. Der innere intuitive Ort befindet sich sozusagen inmitten des Ganzen. Schließlich ist die Intuition nicht nur die Art und Weise, wie die Seele lebt, sondern auch die Möglichkeit der Seele, sich selbst zu erleben, wir intuieren sozusagen unsere Seele.

Wir können unsere Seele empfinden, spüren, aber nicht als substanzielle abgegrenzte Eigenidentität, als etwas in uns wie ein Geist oder etwas anderes, sondern eher als eine Weise des Seins. Im Unterschied zum Ich geht die Seele nicht auf in einem Konzept, sie ist transkonzeptuell. Konzepte können also nur auf sie verweisen, Ahnungen erzeugen, also die Seele wecken. Dies scheint mir eine der wesent-

lichsten Aufgaben unserer Zeit zu sein: dass die menschliche Seele erwacht, und vielleicht kann ich mit dem letzten Teil meiner Ausführungen ein wenig dazu beitragen.

Eigenschaften der Seele

Die Struktur der Seele besteht in der individuellen Weise des Erlebens. Sie ist sozusagen das, was dem Erleben seine jeweilige Form und Gestalt gibt. Sie charakterisiert die wesentlichen Weisen unseres Erlebens. Unsere Seele ist es, die alles so erscheinen lässt wie es ist. Da dies ein Charakteristikum des nondualen Erlebens ist, ist die Seele erst im nondualen Bewusstsein als solche spürbar, fühlbar, erlebbar, unmittelbar wahrnehmbar.

In ihrer Tiefe ist die Seele offen, aufgehoben im Absoluten. Sie ist die individuelle Art und Weise, wie das Absolute sich manifestiert und allem Erlebten seine Gestalt gibt. Sie ist sozusagen der Wandlungsprozess des Absoluten und Mysteriösen in das gegenwärtige individuelle Leben. Durch sie wird Leere Form und auch wieder Form Leere. Da die Seele der Organisator der Wandlung ist, besitzt sie Wandlungseigenschaften, kann sie sich entwickeln und entfalten. Sie neigt geradezu dazu, sich auszudehnen, sich zu verwirklichen, sich auszuleben, sich im Leben zu erfahren. Sie ist somit das Herzstück des Lebens. Die individuelle menschliche Seele können wir auch verstehen als die Weise, wie das Leben als Mensch lebt, fühlt und erlebt. In ihrem Kern ist sie damit Gegenwärtig-sein, Präsenz, Unmittelbarkeit und Anwesenheit. Daher neigt sie dazu, zu sich selbst zu erwachen.

Unsere Seele ist offen für die anderen Seelen, insbesondere für die anderen menschlichen Seelen. Sie spürt die jeweilige Mischung der jeweiligen menschlichen Seelen und so erkennt sie auch das typisch Menschliche einer Seele, wie etwa Verletzlichkeit, Leidensfähigkeit, Glücksfähigkeit, Frieden, Freiheit, Liebe, Verbundenheit, Offenheit usw. Sie erkennt diese Fähigkeiten oder Erlebnisweisen als Würden des Menschen, ebenso wie das Suchende und Unfertige. Wenn sie in der Tiefe

entfaltet ist, so leidet sie an den Trübungen, Verstrickungen, Verirrungen und Destruktionen ihrer Oberfläche. Sie enthält unsere tiefste Fähigkeit zu leiden, Leiden auszuhalten, zu ertragen, auszutragen und durch Leiden hindurchzugehen. Unsere Seele ist verletzlich, kann verletzt sein und sich beeinträchtigt fühlen durch unsere Geschichte, unsere Bedürftigkeit, unsere inneren Konflikte und die Trübungen unseres Bewusstseins. Unsere Seele ist verbunden mit unseren Verletzungen, deren Folgemustern, den Trübungen unseres Erlebens, und zugleich ist sie größer und weiter als all dies, kann dies durchdringen und auflösen. So trägt sie in sich selbst eine Art Reinigungseigenschaft, eine Läuterungsfähigkeit, ein Heilungspotenzial.

Die Seele folgt ihrer eigenen Wahrheit in aufrichtiger Weise. Nur in diesem Einklang fühlt sie Ehrlichkeit und Authentizität. Nur gegenüber sich selbst, der Seele der Menschheit und ihrer Aufgehobenheit im Absoluten kann sie treu sein. Sie ist damit auch der Ort der inneren Werte und Prinzipien, an denen sie sich in ihrem Handeln orientiert. Ein Leben, das im Einklang mit eigenen Seele geführt wird, können wir als ein beseeltes Leben bezeichnen.

Die Seele ist wie ein freier Vogel, der durch das Leben fliegt. Sie ist freigegeben und besitzt somit eine Freiheit in sich selbst. Sie lebt in der Gnade der Freiheit, und wenn sie sie realisiert, so kann sie sie zur inneren und äußeren Befreiung nutzen. In ihrer Ursprünglichkeit kann sie spielen, träumen, tanzen und kreativ sein wie ein Kind. Begnadete Musiker sagen, Musik sei die Sprach der Seele ...

Wenn sie sich selbst in ihrer Lebendigkeit spürt, in ihrem Atmen, ihren Bewegungen, ihren Sinnen, erfreut sie sich ihres Lebens.

Martin Buber (in Sloterdijk, 1993) schreibt dazu: "Allein es gibt ein Erlebnis, das aus der Seele selber in ihr wächst, ohne Berührung und ohne Hemmung, in nackter Eigenheit. Es wird und vollendet sich jenseits des Getriebes, vom anderen frei, dem anderen unzugänglich. Es braucht keine Nahrung, und kein Gift kann es erreichen."

Die Seele, die in ihm steht, steht in sich selber, hat sich selber, erlebt sich selber - schrankenlos. Nicht mehr weil sie sich ganz an ein Ding der Welt hingegeben, sich ganz in einem Ding der Welt gesammelt hat, erlebt sie sich als die Einheit, sondern weil sie sich ganz in sich eingesenkt hat, ganz auf ihren Grund getaucht ist, Kern und Schale, Sonne und Auge, Zecher und Trank zugleich. Dieses allerinnerlichste Erlebnis ist es, das die Griechen Ekstasis, das ist Hinaustreten, nannten." Die Ekstase der Seele besteht darin, ihre eigene Lebendigkeit zu fühlen, sich an ihr zu erfreuen, das Leben zu spüren, lebendig zu sein.

In ihrer Ursprünglichkeit kann unsere Seele sich wundern, staunen und auch ehrfürchtig sein gegenüber dem Geschenk des Lebens und der Tiefe des Unbekannten. Schließlich kann sie zur Ruhe kommen und in ihrer eigenen Tiefe inneren Frieden finden. Theresa von Avila schreibt in ihrer Seelenburg dazu (nach Hinterhuber, 2001, S. 98): "Der große Reichtum unserer Seele wie auch derjenige, der sie bewohnt, müssen in unser Bewusstsein und damit in unser Leben kommen. Leider ist nur wenig Menschen die Schönheit ihrer Seele einsehbar." ... "Wenn von der Seele gesprochen wird, müssen wir immer die Begriffe Fülle, Weite und Größe damit verbinden. Die Seele ist in der Lage, Unendliches zu fassen, also weitaus mehr, als wir je mit unserem Verstand begreifen können." ... "Wir dürfen unsere Seele nicht begrenzt oder wie einen engen Raum eingeschlossen betrachten, sondern wie eine eigene innere Welt mit vielen Wohnstätten. Und im inneren der Seele wohnt Gott selbst. Hier haben wir die Möglichkeit, Gott in uns zu begegnen."

Die Seele spürt, dass sie aufgehoben ist in etwas Größerem, einer kosmischen Seele, die zum Synonym wird für das Absolute, Unbekannte und Unbegreifliche, und dass sie von ihm gewirkt wird. Sie spürt somit ihr Gewirktsein, ihr Geschaffensein, als ein Grenzwesen zwischen der manifesten Welt des Individuellen, Persönlichen und dem Ungeschaffenen, Unmanifestierten, Ungewirkten, Absoluten und Unbekannten. Die Seele ist also primär kreiert, geschaffen, gewirkt, und erst sekundär konzeptualisiert sie sich als Seele, spürt sie sich und versteht sie sich selbst. Sie ist also gegründet in Gott, durchdrungen vom Absoluten. Ein Leben, das

davon erfüllt ist und dieses ausstrahlt, könnten wir ein göttlich beseeltes Leben nennen. "Ich bin Gott", kann nur gesagt werden auf der Ebene der Seele, da nur sie sich mit Gott in Bewusstheit vereinigen kann. Im nondualen Bewusstsein erkennt sie sich selbst in ihrer Art und Weise als eben so, als die, die sie eben ist. Und zugleich wird sie in der Nondualität von sich selbst erlöst, geht auf im Unbekannten, in seinem Geheimnis. Dies könnten wir dann als Heimkehr der Seele bezeichnen.

"Und dieses sah ich in voller Gewißheit, dass es für uns leichter ist zur Erkenntnis Gottes zu kommen, als unsere eigene Seele zu erkennen. Denn unsere Seele ist so tief in Gott gegründet und so unendlich eingesammelt, dass wir zu ihrer Erkenntnis nicht kommen können, ehe wir Erkenntnis Gottes haben, der der Schöpfer ist, dem sie eignet. Doch sah ich, dass es uns Not tut zu begehren, weise und wahrhaft unsere eigene Seele zu kennen; und daher sind wir gewiesen, sie zu suchen, wo sie ist, und das ist in Gott. Und so werden wir durch die gnädige Leitung des Heiligen Geistes sie beide in Einem erkennen. Ob wir bewegt sind, Gott oder unsere Seele zu erkennen, es ist beides gut und wahr. Gott ist uns viel näher als unsere eigene Seele, denn er ist der Grund, in dem unsere Seele steht. ... Denn unsere Seele sitzt in Gott in wahrer Ruhe und unsere Seele steht in Gott in sicherer Kraft und unsere Seele ist in Gott gewurzelt in endloser Liebe. Wenn wir daher Erkenntnis unserer Seele haben wollen und Gemeinschaft und Bund mit ihr, ziemt es uns, sie zu suchen in Gott unserem Herrn, in dem sie eingeschlossen ist.

Unser Herr öffnete mein geistiges Auge und zeigte mir inmitten meines Herzens meine Seele, und ich schaute die Seele so weit, als wäre sie eine unendliche Welt und als wäre sie ein gesegnetes Königreich."

(Juliana von Norwich, in Sloterdijk

1993)

Literatur:

Dürckheim, K G. (1993) Vom doppelten Ursprung des Menschen, Herder, Freiburg

Hinterhuber, H. (2001), Die Seele, Springer, Wien

Khema, A. (1995) Das Geheimnis von Leben und Tod, O.W. Barth

Petzold, H G. (1993) Integrative Therapie II, 1, Junfermann, Paderborn

Sloterdijk, P. (Hrsg.) (1993) Mystische Zeugnisse aller Zeiten und Völker, Diederichs, München

Wilber, K. (1996), Eros Kosmos Logos, Krüger, Frankfurt

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