



Aufwachen und Therapie

Vieles gibt es zu diesem Thema zu sagen, das ja auch schon auch eine lange Geschichte hat. In den zwanziger Jahren begannen Psychologen wie C.G. Jung und später Assagnioli eine spirituelle Perspektive in die psychotherapeutische Arbeit zu bringen. In den vierziger und fünfziger Jahren gab es in den USA Konferenzen zum Thema Psychoanalyse und Zen-Buddhismus, Krishnamurti hielt Vorträge an psychotherapeutischen Instituten, die bekannte Psychoanalytikerin Karen Horney hatte die Absicht, die Übereinstimmung ihrer psychoanalytischen Arbeit mit dem Zenbuddhismus aufzuzeigen, eine Absicht, die sie wegen ihres Todes dann nicht mehr realisieren konnte. In den sechziger Jahren blühte die humanistische Psychotherapie auf. Nicht nur an ihrem zentralen Ort, dem Esalen-Institut in Kalifornien, wurde über Buddhismus und Zenbuddhismus, Gestalttherapie und Encounter-Gruppen nachgedacht und experimentiert - Abraham Maslow, Fritz Perls und viele andere sind da zu nennen. Neben dem Buddhismus waren es auch verschiedene Richtungen des Yoga, die Einfluss in der Therapieszene bekamen. In den siebziger Jahren schließlich gab es in Poona durch Osho einen grundlegenden Versuch, westliche Psychotherapie, Meditation und den östlichen Weg der Befreiung zusammenzubringen. All diese vielen Erfahrungen können wir nutzen.

In dem westlichen therapeutischen Bereich gab es immer wieder das Problem, dass die grundlegende Transformation des Aufwachens oder der Erleuchtung nicht in ihrer Tiefe und Radikalität erfasst wurde. So glaubte man oft, wenn die anerzogene Fassade wegfallen würde, dann würde sich der wahre Kern des Menschen zeigen und dies stellte man sich als identisch mit Erleuchtung vor. Ein anderes grundlegendes Missverständnis: auch in der humanistischen Therapie war das Prinzip des Hier und Jetzt zentral; aber man glaubte, es würde ausreichen, mit allen Sinnen im Hier und Jetzt zu sein, Hören, Sehen, Spüren Tasten und das Fühlen. Man glaubte sich damit in Übereinstimmung mit der spirituellen Gegenwärtigkeit; in spiritueller Hinsicht aber wird Gegenwärtigkeit gesucht, die gerade über all die Sinne weit hinausgeht: In der Tiefe, durch die Dunkelheit hindurch, jenseits aller sinnlichen Wahrnehmung erst eröffnet sich die Erfahrung der Unendlichkeit, des Friedens, der Grenzenlosigkeit und auch der Glückseligkeit.

Somit möchte ich vier Thesen nennen:

1. Aufwachen geschieht ganz ohne Therapie

Auf dem Weg zum Aufwachen entdeckst du, dass keinerlei Veränderung nötig ist. Alles ist so, wie es ist. Du brauchst nicht nur nichts zu verändern, sondern du hörst radikal auf, irgendetwas ändern oder anders haben zu wollen. Alles darf so sein wie es ist. Genau so wie es ist.

Bei Ramana Maharshi zeigt sich dies darin, dass er sagt: Du kannst das Karma nicht verändern, du kannst es nicht auflösen, du kannst es nicht weg bringen. Aufwachen geschieht dadurch, dass du aus der karmischen Verstrickung aussteigst, indem du anhältst und still wirst.

2. Aufwachen geht unvorstellbar weit über all das hinaus, was im therapeutischen Rahmen angestrebt wird und möglich ist.

Viele Menschen profitieren durch therapeutische Arbeit. Gute Therapie kann Leid verringern, es kann sich mehr Selbstvertrauen entwickeln, die selbstzerstörerischen Gedanken und Verhaltensweisen können abnehmen, der Mensch kann mehr zu seiner inneren Lebendigkeit finden und die Fassade und Enge können zurückgehen. Aber Therapie kann nie wirkliche innere Freiheit bringen. Die Erfüllung und das Glücklich-sein geschieht nicht über die Persönlichkeitsveränderung, sondern durch das Aufwachen, in dem das die Vorstellung des Ichs und seine Begrenzung beendet wird.

3. Verschiedene therapeutische Methoden können den Weg zum Aufwachen erleichtern.

Viele therapeutische Wege bestehen darin, die Identität des Ichs, seine Geschichte und seine Bedürfnisse zu stärken. Dies steht dem Aufwachen geradewegs im Wege. Andererseits gibt es viele Wege in der Körpertherapie, in der Gestalttherapie, in der Trancearbeit, beim Familienstellen oder auch in der Psychoanalyse, die das Aufwachen fördern oder erleichtern können.

Ein zentrales Beispiel: In allen spirituellen Wegen steht die Forderung im Zentrum, das anzunehmen, was jetzt gerade ist. Das bedeutet in erster Linie, die Gefühle anzunehmen so wie sie jetzt auftauchen. Wenn aber der Atem blockiert ist, wenn die Muskeln des Körpers blockiert sind, wenn die innere Wahrnehmungsfähigkeit nicht entwickelt ist oder die Fähigkeit, bei einem Gefühl längere Zeit zu bleiben ohne sich ablenken und hin und her ziehen zu lassen, dann wird es nichts aus dem guten Vorsatz, das Gefühl so anzunehmen wie es ist. Hier helfen Körpertherapie und andere Wege. Hierbei hilft im übrigen nicht oder kaum Yoga, Felgenkreisarbeit oder Ähnliches: dabei werden nicht wirklich die emotionalen Blockaden gelöst, im Gegenteil, diese Methoden können sogar dazu führen, dass Gefühle besser verdrängt werden und der Atem zwar regelmäßig aber gerade nicht spontan fließt.

4. Auch neben dem Aufwachen und über das Aufwachen hinaus können verschiedene psychotherapeutische Methoden helfen, Persönlichkeits-Themen zu bearbeiten.

Durch das Aufwachen selbst verändert sich alles grundlegend. Dennoch können verschiedene Probleme bleiben. Sie sind nicht unbedingt für das Aufwachen störend, aber es kann schön sein, auch diese persönlichkeitsbezogenen Themen zu bearbeiten. Ein Beispiel: Vielleicht ist jemand aufgewacht, hat aber nach dem Aufwachen weiterhin dieselbe Arbeitsstörung wie vorher, kann vielleicht ein Studium nicht zum Abschluss bringen und die Prüfungen bewältigen. Vielleicht verändert es sich durch das Aufwachen von alleine; aber das muss nicht so sein. Natürlich würde es das Aufwachen nicht stören, wenn dieser Mensch das Studium nie zu Ende bringen würde. Aber warum sollte er nicht mithilfe psychotherapeutischer Wege auch daran arbeiten, sein Studium bewältigen zu können?

Es ist gut, über diese grundlegenden kurz gefassten Thesen weiter und tiefer nach - zudenken.

© Christian Meyer Sept. 2009

Veröffentlichung und Abdruck im print oder online nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Autors

Weitere Informationen: <http://zentrum.zeitundraum.org/>

zeit-und-raum, Grunewaldstr. 18, 2.HH, 10823 Berlin-Schöneberg

Büro: Montags und donnerstags von 16.00 bis 18.00 Uhr,

Telefon: 030-4798 1626