Spirituelle Praxis in der Psychotherapie

von Yansa E. Schlitzer

Dass sich westliche und östliche Erkenntnissysteme immer mehr aufeinander zu bewegen, hat sich in den letzten Jahren/Jahrzehnten auf verschiedensten Ebenen gezeigt. Dass dies auch für westliche Psychotherapie*[1] und spirituelle Praxis*[2] gültig ist trotz ihrer jeweils sehr unterschiedlichen Entstehungsgeschichte, dass sie füreinander in hohem Maße inspirierend und bereichernd sein können, möchte ich im Folgenden deutlich machen.
Dazu werde ich bestehende Gemeinsamkeiten und Überschneidungen aufzeigen und darüber hinaus die Erweiterungen sichtbar machen, die beide Wege füreinander leisten können.

Beginnend mit den grundlegenden Zielsetzungen können wir feststellen, dass Heilung in beiden Systemen von zentraler Bedeutung ist. Heilung von Leid und damit verbunden Befreiung von Leid. Trotz scheinbarer Unterschiede in der Frage, wie und wodurch Leid entsteht, können wir bei eingehender Betrachtung dennoch eine Übereinstimmung erkennen. In beiden „Systemen" führt letztlich eine Nicht-Akzeptanz dessen, was ist, zum Leid. Deutlich wird dies z.B. im Umgang mit Emotionen. Denn nicht die Emotionen selbst, die wir empfinden, führen tatsächlich zum Leid, sondern unsere ablehnende innere Haltung dazu. Diese drückt sich entweder in einem offenen inneren Kampf gegen sie aus, den wir als Ambivalenzkonflikt erleben oder in Verdrängung.

Wie entsteht unser Leid?
Was aber führt zu dieser Leid erzeugenden Haltung?
Wir lernen, von uns selbst als „Ich" zu denken, ein Konstrukt, das wir als beständig, klar definiert und als „autonomes", d.h. von Anderen getrenntes, eigenständiges Wesen betrachten. Wenn wir uns aber von diesem Konzept lösen und unsere unmittelbare Erfahrung zugrunde legen, erleben wir unser so genanntes „Ich" als Kontinuum, bestehend aus variierenden Selbst-Anteilen/Ich-Zuständen, die sich immer wieder neu konstituieren. Es ist weder beständig noch eigenständig, sondern es erschafft sich immer wieder neu und zwar in direkter Abhängigkeit zu seiner Umgebung.
Die Kontinuität, in der wir uns i.d.R. erleben, wird durch unsere eigene Wahrnehmung erschaffen. Unsere Wahrnehmung jedoch ist geprägt von alten Konditionierungen und daraus entstandenen Konzepten über uns selbst und die Welt, die wir übernommen oder oftmals unter unheilvollen Bedingungen entwickelt haben, um zu überleben. Durch die andauernde (Selbst-) Bestätigung mittels unserer gefärbten Wahrnehmung kreieren wir unablässig die Fortsetzung dieser überholten und/oder übernommenen Glaubenssätze.
Hinzu kommt, dass wir, ausgehend von unserem verzerrten, weil nicht der Wirklichkeit entsprechenden Ich-Konzept, uns genau mit diesen Konditionierungen und Konzepten identifizieren, sie zu unserem „Ich" machen und damit unsere eigenen Begrenzungen und unsere eigene Unfreiheit erschaffen und verfestigen.
Wenn es uns gelingt, uns aus dieser Identifikation heraus zu lösen, führt uns dies zur Erfahrung der „Substanzlosigkeit", d.h. der Veränderlichkeit unseres „Ichs" und wir erhalten die Chance, uns aus Gewohnheits- und Reaktionsmustern zu befreien, die wir als behindernd oder beeinträchtigend erleben und damit als Leid schaffend.

Achtsamkeit gibt uns unsere Freiheit zurück
Wichtigstes Werkzeug zu diesem Gelingen sowohl in der spirituellen Praxis wie auch in der Psychotherapie stellt unsere Achtsamkeit dar. Sie ist Mittel zum umfassenden Gewahrsein und zur Einsicht (Vipassana). Mit ihr erhalten wir die Möglichkeit, das, was in uns geschieht, was äußere Reize/Einflüsse in uns zum Klingen bringen, wahrzunehmen, ohne in die Identifikation zu gehen. Auf diese Weise verlieren wir uns nicht in unseren Emotionen und müssen sie auch nicht bekämpfen oder verdrängen, wenn es zu bedrohlich erscheint. Wir spüren die Wut oder die

Ohnmacht, die Angst oder das Sich-verletzt-fühlen…, *ohne* in sie hineinzutauchen, von ihnen vereinnahmt zu werden – wir nehmen sie ganz bewusst wahr, *ohne* in dieses Selbstempfinden zu geraten *„ich bin Wut“* oder *„ich bin Angst*“, das mich einzig zur Wut oder zur Angst werden lässt und das keinen Platz lässt für die vielen anderen Ich-Zustände, die auch möglich sind. Indem wir zu dem Gefühl schauen, werden wir zur/m BeobachterIn – und in diesem Moment sind wir mehr als nur dieses Gefühl. Und das gibt uns die Freiheit (zurück) zu entscheiden, wie wir mit dem Gefühlten, dieser Emotion umgehen wollen. Wir „müssen“ es nicht ausagieren, müssen nicht immer alte und überholte Verhaltensmuster wiederholen und damit immer wieder aufs Neue stärken.
Auch im Kontakt mit – zumeist übernommenen - selbst abwertenden Ich-Konzepten ermöglicht uns diese Achtsamkeit, uns aus der Identifikation zu lösen und eine innere Haltung von Güte und Mitgefühl uns selbst gegenüber zu entwickeln, eine vorbehaltlose Akzeptanz, die keine Bedingungen stellt und die nicht wertet.

In einer solchen achtsamen und liebevollen Selbst-Betrachtung können wir die Bedingtheiten, die Entstehungsgeschichten unserer Wahrnehmungen und Gefühle, unserer inneren Seinszustände erkennen, können die zugrunde liegenden Übertragungen und Introjekte (Verinnerlichungen/ Übernahme von Botschaften, die wir von wichtigen Bezugspersonen erhalten haben) enttarnen. Oder wir sind in der Lage, die frühere Notwendigkeit unserer Reaktionsweisen als Überlebensstrategien zu sehen, die heute nicht mehr gebraucht werden.

Wenn wir nicht mehr gefangen sind im emotionalen Erleben und wir durch die Auflösung der Identifikation auch nicht mehr den Impuls zur Flucht oder zum Kampf und zur Verleugnung unserer Gefühle spüren, können wir uns unseren verletzten inneren Anteilen liebevoll und mitfühlend zuwenden.
Auf dieser Grundlage finden wir zu unserer Entscheidungsfreiheit zurück und erschaffen uns neue Freiräume.

Bedingungslos und vorbehaltlos ja sagen zu uns
Unterstützend in diesem Prozess ist dabei die spirituelle Dimension als wichtige Ressource: unabhängig von der individuellen Lebensgeschichte mit ihren Defiziten kann der Zugang zu einem transpersonalen Erleben, zu dem, was über das persönliche „Ich“ hinausgeht, eine Erfahrung vermitteln von tiefer Verbundenheit, von „All-eins-Sein“, von spiritueller Zugehörigkeit zu einem größeren, übergeordneten Ganzen. Ein tieferes Verständnis entsteht, das über die eigene persönliche Selbstverwirklichung hinausreicht und eine Sinnhaftigkeit des persönlich Erlebten ermöglicht.
Im Kontakt mit der transpersonalen Wirklichkeit kann eine Erfahrung gemacht werden, die gerade in westlichen Kulturen sehr selten anzutreffen ist, die Erfahrung, dass es ausreicht, einfach zu sein, dass wir nichts leisten müssen, dass wir keine Daseinsberechtigung erwerben müssen, dass wir nicht anders sein müssen als wir sind….dass wir einfach durch unsere Geburt in diese Welt die Erlaubnis haben, so zu sein mit allem, was ist und entsteht.
Auf diesem Boden wachsen die heilsamen Samen, wie Thich Nhat Hanh*[3] es nennt, die Qualitäten von Mitgefühl, Güte, Verstehen und bedingungsloser Akzeptanz.
Und die Früchte sind das tiefe Erleben von Frieden, Frieden mit dem, wer wir sind und was wir sind. Frieden mit dem eigenen Leben, dem Da-sein. Und aus diesem Erleben gewinnen wir die Kraft zu einem bedingungslosen, vorbehaltlosen Ja zu dem, was ist. Und dies ist, wie bereits eingangs erwähnt, der wichtigste Schritt zur Aufhebung von Leid, denn es befreit uns von unserer Abwehr und öffnet uns für neues Potential…

Das Potential unserer „inneren Dämonen“

Wir sollten uns jedoch bewusst sein, dass es Situationen und lebensgeschichtliche Hintergründe gibt, die uns damit überfordern, diesen Prozess alleine und ausschließlich mit Hilfe der spirituellen Praxis zu durchlaufen.

Gerade innerhalb der spirituellen Praxis kann es immer wieder zu Begegnungen mit Gefühlen, Emotionen, Gedanken oder Erinnerungen kommen, die mehr erfordern als reine Achtsamkeit. In denen es nicht möglich ist, sich aus eigener Kraft aus den Verstrickungen, aus der Identifikation zu lösen, sondern es der professionellen Unterstützung bedarf. Hier stellt eine spirituell orientierte therapeutische Begleitung eine sinnvolle Ergänzung dar, durch die wir lernen, mit unseren „inneren Dämonen“, unseren ungeliebten Selbstanteilen in achtsamen Kontakt zu gehen. Wir lernen sie zu verstehen und ihnen in einer respektvollen Haltung zu begegnen, ihre gute Absicht anzuerkennen (die sie bei genauem Hinschauen immer haben) und die Wichtigkeit ihres (früheren) Daseins zu würdigen – auch wenn die Funktion inzwischen nicht mehr notwendig ist, wie z.B. bei Überlebensstrategien nach sexualisierten Gewalterfahrungen oder anderen Traumatisierungen.

Das gleichzeitig entstehende Mitgefühl mit ihnen führt unmittelbar zur Kooperationsbereitschaft und zur Neuausrichtung dieser inneren Anteile. Denn wir geben ihnen damit die Chance der Transformation, durch die sie einen neuen, bereichernden Platz in unserem „Ich-Kontinuum“ erhalten.

Der als Folge entstehende tiefe innere Frieden findet auf diese Weise seinen Spiegel in unserer äußeren Welt und reicht damit über unser persönliches Dasein und unser persönliches Wohlbefinden weit hinaus, da es unsere Haltung nicht nur zu uns selbst, sondern auch zu unserer Umgebung entscheidend prägt.

© Yansa Schlitzer, 2009

Anmerkungen:

*[1] Ich beziehe mich hier auf ein Verständnis, das inzwischen einigen psychotherapeutischen Richtungen zugrunde liegt, z.B. der Spirituell orientierten Imaginativen Psychotherapie, der PITT (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie nach L.Reddemann) oder der Ego-State-Therapie

*[2] Ich beziehe mich hierbei vorrangig auf die spirituelle Praxis der Vipassana Meditation (buddh. Einsichtsmeditation)

*[3] Vietnamesischer Zenmeister, spiritueller Lehrer und Friedens“aktivist“

Literaturempfehlungen:

Buddhismus und Psychotherapie, Connection special, I/2004

Joseph Goldstein, Vipassana-Meditation, Freiamt 2006

Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Einsicht durch Meditation, Freiamt 2006

Peichl Jochen, Innere Kinder, Täter, Helfer & Co., Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst, Stuttgart 2007

Luise Reddemann, Imagination als heilsame Kraft. Stuttgart 2001

Luise Reddemann, Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. Stuttgart 2004

Thich Nhat Hanh, Körper und Geist in Harmonie, München 2009

Yansa Schlitzer, Schamanische Reisen zum Inneren Kind, in Connection special „Kinder“, III/2001