

## Vertrauen ist stärker als Angst

### Psychotherapie und die Bedeutung verkörperter spiritueller Erfahrung

Anke Teigeler

#### Die spirituelle Dimension

Seitdem ich tanze und besonders in meiner langjährigen Praxis der Discipline of Authentic Movement erlebe ich immer wieder Zustände großer Klarheit, Stimmigkeit und Ganzheit. Sie sind weder von persönlichen Emotionen begleitet noch aus meiner Lebensgeschichte heraus ableitbar und verstehbar. Nichtsdestotrotz sind sie tief bedeutsam. Ich erfahre mich präsent, im Körper bewusst verankert, dankbar und *im Einverständnis mit dem Wunderbaren*,<sup>1</sup> die tiefere Quelle unseres Seins und des Lebens an sich erspürend. Die Beziehung zu meinen individuellen Schwierigkeiten und auch zu denen meiner Klientinnen erweitert sich hinsichtlich einer Haltung von Annahme, Wohlwollen und Hoffnung, von stärkerem Mitgefühl mit dem, was ist.

Der Moment, als meine Lehrerin Janet Adler mich darauf ansprach, ist mir in wichtiger Erinnerung. Sie wollte sichergehen, dass diese Erfahrungen durch die Herausbildung stabiler Ich-funktionen möglich sind, ohne davon überflutet zu werden. Gleichzeitig fühlte ich mich durch die Art ihrer Begleitung und Resonanz auf meine Bewegungen wahrgenommen auch in einer Dimension, die ich heute als spirituell benenne.

Auch Klientinnen hilft das erlebte körperliche Wissen dieses Bewusstseinszustands, ihre lebensgeschichtlichen Verletzungen zunehmend achtsam und liebevoll selbst zu begleiten und sich in einem größeren Zusammenhang zu sehen. Die Bejahung der spirituellen Dimension unseres Menschseins hat mein Leben und meine Arbeit als Tanz- und Körperpsychotherapeutin grundlegend beeinflusst und erfüllt.

Deshalb möchte ich anregen, sich im psychotherapeutischen Feld auf diese heilsame Kraft zu besinnen und sie zu verbinden mit den zentralen Errungenschaften westlich geprägter Psychotherapie, die der Unterstützung der Ichentwicklung, der Lösung persönlichkeits einschränkender Symptome und dem Aufbau tragender zwischenmenschlicher Bindungen und Beziehungen dienen.

---

<sup>1</sup> Schellenbaum, P., *Im Einverständnis mit dem Wunderbaren*. München 2003

Was meine ich mit spirituell<sup>2</sup> – einem Begriff der häufig genannt und entsprechend der persönlich, kulturell und religiös geformten Perspektive sehr unterschiedlich verstanden und bewertet wird, sodass ein Gespräch darüber manchmal aneinander vorbei geht. Wie oben beschrieben, beziehe ich mich auf eine innere, unmittelbare, direkte Erfahrung und insbesondere auf die Erfahrung des Einsseins. Es ist ein Zustand, um den Mystikerinnen der verschiedensten Weisheitstraditionen wussten. Es ist eine Erfahrung der Nondualität im Unterschied zu dem Glauben an etwas von mir getrenntes Größeres im Außen.<sup>3</sup>

Dieser Zustand kann spontan z.B. in der Natur, der Sexualität, durch die Einnahme bewusstseinsweiternder Substanzen und im Tanz auftreten oder auch nach Jahren der Konzentrationsschulung in der Meditation sowie durch die Entwicklung einer verkörperten inneren Zeugin in der Discipline of Authentic Movement. In diesem mit herkömmlicher Sprache so schwer zu fassenden Bewusstseinszustand kann der *Segen klaren stillen Gewahrseins*<sup>4</sup> erfahrbar werden.

Wird diese Erfahrung achtsam begleitet und mit und im Gewahrsein gehalten, kann sie so tiefgreifend wirken, dass sie die Persönlichkeitsentwicklung erweitert und transformiert hin zu mehr Authentizität, Mitgefühl und Altruismus. Das lässt sich auch beschreiben als ein In-der-Welt-Sein, das sich seiner selbst bewusst ist und sich gleichzeitig für mehr öffnet und verantwortlich fühlt als das eigene Ich, indem es den Anderen, die Umwelt und das Leben in all seinen Ausdrucksformen bewusst miteinbezieht und liebevoll umfassen kann.

Von jeher suchen und finden Menschen im Tanz diese direkte Einheitserfahrung des Numinosen. Dabei wird der Körper zum Instrument, Kanal und Gefäß. Im Körper, durch den Körper und wegen des Körpers findet die Erfahrung ihren Ausdruck. [SEP]

*Der Körper steht einer umfassenden Bewusstseinssebene näher als der Intellekt. Der Intellekt schränkt ein, er segmentiert die Wirklichkeit in Teilaspekte, mit denen er sich jeweils befasst. Der Körper hingegen kann sich für das Ganze öffnen. Deshalb wird er in allen Religionen als Vehikel in den transmentalen Bewusstseinsraum genutzt – in fast allen Religionen, denn im Christentum haben wir diese spirituelle Kraft des Körpers vergessen... Immer ist der Körper der Ausgangspunkt. Er ist gleichsam das Gefäß, in dem die Begegnung mit der göttlichen Wirklichkeit gefasst ist.*<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> Ken Wilber beschreibt 4 Bedeutungen des Begriffs spirituell, die jeweils wichtige Aspekte von Spiritualität darstellen. Ich beziehe mich auf die Bedeutung der Zustandserfahrung. Vgl. Wilber, K. *Integrale Spiritualität*. München 2007, 144 - 148

<sup>3</sup> Die Erfahrung wird differenziert in Bewusstseinszustände von grobstofflich, subtil, kausal, Zeuge sein, nichtdual. Vgl. Wilber, K., *Integrale Spiritualität*. München 2007

<sup>4</sup> Adler 2002, XIX

<sup>5</sup> Jäger, W., *Die Welle ist das Meer*. Freiburg 2008, 128

Dieses dem Tanz innewohnende Potential, sich tanzend für das Ganze zu öffnen und die menschliche Sehnsucht nach Ganzheit – nach Vollständigkeit – ist meines Erachtens für viele ein wesentlicher, häufig verborgener Grund, sich körperorientierter Psycho- und Tanztherapie zuzuwenden. Durch ihr ureigenes Medium Tanz hält die Tanztherapie, mein psychotherapeutischer Bezugspunkt in diesem Beitrag, die Möglichkeit bereit, dass die Suche nach und die Erfahrung von Ganzheit sichtbar werden können. Schon allein deshalb halte ich es sinnvoll für Tanztherapeutinnen, die Wahrnehmung hierfür zu öffnen und einen Raum im eigenen Inneren und eine haltende Umgebung im Außen zu kreieren, in dem diese manchmal überwältigende Erfahrung auftreten und bewusst begleitet werden kann.

Ich bin der Ansicht, dass Tanztherapeutinnen dazu gut vorbereitet sind. Die differenzierte Kenntnis von Bewegung, Verhalten und psychodynamischer Entwicklung, das im eigenen Körper verankerte Wissen der Zusammenhänge von Körper, Gefühl, Psyche und Geist und die Schulung nonverbal durch den eigenen Körper in subtile bewusste Resonanz zur Klientin zu treten, sind wichtige Voraussetzungen. Sie unterstützen sowohl in der Therapie bei der Bearbeitung lebensgeschichtlicher Themen als auch dabei, präsent zu bleiben in Gegenwart der das Alltagsbewusstsein übersteigenden direkten Erfahrung. Tanztherapeutinnen können einen relevanten Beitrag dabei leisten, dass beides als vernetzt miteinander und sich gegenseitig befruchtend wahrnehmbar wird.

In diesem Fall kann die spirituelle Dimension die klassischen psychotherapeutischen Ziele ergänzen und einer weiteren wichtigen Aufgabe dienen: Der Entwicklung hin zu einem umfassenderen Selbst, welches das Ich miteinbezieht, jedoch nicht auf es begrenzt ist. So kann die Ich-Identifizierung sich ausdehnen in Ausrichtung eines erweiterten Bewusstseins jenseits der Persönlichkeit, offen für Präsenz und Mitgefühl.

Die Discipline of Authentic Movement ist eine eigene Richtung innerhalb der Authentischen Bewegung. Sie bietet einen Weg, zu praktizieren, sich vorzubereiten und in gnadenvollen Momenten wach zu sein für diese bewusstseinsweiternde Entwicklung. Gleichzeitig ist sie Halt gebend für die beziehungsorientierte verkörperte Durcharbeitung ungelöster Traumata und individueller Verletzungen.

*Eine im Körper verankerte mystische Praxis, die die Möglichkeit einer Wandlung zu neuen Wegen des Wissens einlädt, muss das Licht und den Schatten der Persönlichkeit mit einschließen, um in das heutige Leben integriert zu werden.<sup>6</sup>*

Betrachte ich diese Aussage Janet Adlers aus der therapeutischen Perspektive, möchte ich ergänzen: Eine Psychotherapie, die Möglichkeiten der Selbsterforschung zu neuen Arten

---

<sup>6</sup> Adler 2014 online : Text: Mandorla

einlädt, sich selbst zu erkennen, muss den Raum der Seele anerkennen und miteinbeziehen, um das heutige Leben zu wandeln. Das seit Freud psychologisch hoch geschätzte Konzept der Autonomieentwicklung sollte im vernetzten Zeitalter ins Gleichgewicht kommen durch die Unterstützung eines Bewusstseinszustandes, der sensibilisiert für das, was uns trägt – eine tiefere Wirklichkeit der Zugehörigkeit.

## Qualitäten der inneren Zeugin

Die Ausbildung der inneren Beobachterin ist ein wichtiges Bindeglied zwischen Autonomie und Zugehörigkeit und in der globalisierten Gesellschaft zunehmend auch zwischen psychotherapeutischen und spirituellen Methoden.

In der therapeutischen Arbeit erlebe ich häufig die heilsame Kraft einer mitfühlenden Beobachterin. Ihre Entfaltung unterstütze ich unter anderem mithilfe der Einbeziehung des Übungsweges *Discipline of Authentic Movement*, bei dem die Beobachterin als *innere Zeugin* bezeichnet wird. Die Therapeutin wird als *äußere Zeugin* und die Klientin als Bewegende benannt. Im Folgenden erläutere ich wichtige Qualitäten der inneren Zeugin und benutze dabei Bewegende als synonym für Klientin und äußere Zeugin als synonym für Therapeutin.

In der Einzelarbeit, der dyadischen Form der Discipline of Authentic Movement, schließt die Bewegende ihre Augen und wendet ihre Aufmerksamkeit nach innen in Gegenwart der äußeren Zeugin. Nun versucht sie, entstehenden Bewegungsimpulsen zu folgen und dabei auftauchende Körperempfindungen, Emotionen, Bilder und Gedanken, sie als solche erspürend, aufmerksam wahrzunehmen. Nach dem Bewegen öffnet sie ihre Augen und tritt durch Sprache in Resonanz mit dem Bewegungsprozess im Gegenüber der äußeren Zeugin. Im Erinnern und Benennen ihrer Bewegungen und den sie begleitenden Wahrnehmungsbereichen wird Bewusstsein über die Erfahrung möglich. Das lädt die Bewegende ein, in eine stimmige Beziehung zum Erlebten zu treten. Diese Beziehung enthält das Potential der Integration.

Hier das Beispiel einer erfahrenen Bewegenden zu einem persönlichen Prozess:

*Ich stehe auf beiden Füßen im Raum und  
verspüre im Rücken einen intensiven Zug nach hinten.  
Schritt für Schritt für Schritt gehe ich rückwärts eine starke Unsicherheit fühlend.  
Ich zittere.  
Das Bild einer Waage taucht auf.  
Eine Waage, die sich austariert, um so ihre Mitte finden zu können.  
Ich halte inne.  
Ich verlagere das Gleichgewicht von rechts nach links, rechts nach links.  
Ich tariere mich aus.  
Dann gehe ich weiter rückwärts. Schritt für Schritt für Schritt.*

*Ich habe einen großen Wunsch mich fallen zu lassen.  
 Gleichzeitig fühle ich eine starke Angst, mich fallen zu lassen.  
 Ich verweile mit der Angst und lausche in mich hinein.  
 Im gleichen Augenblick denke ich:  
 Es ist gut, dass ich Angst habe, sie gehört irgendwie zu mir – hier.  
 Es fühlt sich rund und wahrhaftig an und ich gehe weiterhin rückwärts.  
 Ich bleibe stehen und tariere mich aus, bis ich völlig im Gleichgewicht bin.  
 Eine friedliche Ruhe und tiefe Zufriedenheit erfüllt mich.*

Eine plötzliche Einsicht tritt im Sprechen der Erfahrung und durch die Resonanz auf, die ihr Erleben in ihrer äußeren Zeugin auslöste. Die Bewegende ruft aus, dass sie als Kind nach einem schweren Sturz auf den Rücken im Alter von 4 Jahren für mehrere Jahre zur Stabilisierung der Wirbelsäule nachts in einem Torso aus Gips liegen musste. Später berichtet sie, dass sie sehr froh ist, ihre bis heute stark anhaltende – und ihr bisher unverständliche – Angst vor dem Fallen, als zu ihrer Kindheit zugehörig erlebt und anerkannt zu haben. Durch bewusstes körperliches Erleben konnte sie diese in ihren Lebenszusammenhang integrieren, ohne weiterhin – völlig mit der Angst identifiziert – mit dieser unbewusst zu *verschmelzen*.

Dieses Beispiel beschreibt auch die Qualitäten einer verlässlichen inneren Begleiterin, der inneren Zeugin. So ist die Bewegende sich *aller Wahrnehmungsbereiche der verkörperten Erfahrung* bewusst.

Bewegung	Ich stehe auf beiden Füßen.
Empfindung	Ich verspüre einen intensiven Zug.
Emotion	Ich fühle eine starke Unsicherheit.
Bild	Das Bild einer Waage taucht auf.
Gedanke	Es ist gut, dass ich Angst habe, sie gehört irgendwie zu mir - hier.

Die Entwicklung *kontinuierlicher, gleichzeitiger Aufmerksamkeit* auf und die unmittelbare Teilnahme an dem, was im Körper in einem Moment geschieht, bildet die Grundlage der inneren Zeugin. Dies geht einher mit einer wachsenden *Haltung der Akzeptanz und Offenheit*, die so frei wie möglich ist von Interpretationen und Bewertungen. Auf diese Weise handelt die Bewegende achtsam: „Ich halte inne und lausche in mich hinein.“

Das Beispiel zeigt aber auch, wie die Schulung von Achtsamkeit in der Discipline of Authentic Movement verknüpft ist mit *vollständigem Beteiligt-Sein* an Bewegung, Empfindung, Gefühl und Gedanke. Daraus ergibt sich eine Weise der Bezugnahme zur Erfahrung, die ich als *resonanten Beziehungsmodus* bezeichnen und beschreiben möchte: aufmerksam, offen,

akzeptierend, in diesem Augenblick gegenwärtig *und* innerlich berührt von dem, was jetzt geschieht.

Die Entwicklung dieser Qualitäten erlauben der Bewegenden, in eine emphatische *dialogische* Beziehung zu ihrer ängstigenden Erfahrung zu treten. So wird sie befähigt, diese Erfahrung *eigenständig innerlich begleiten und halten zu können*. Sie wird zur Zeugin der eigenen Erfahrung. „Gleichzeitig fühle ich eine starke Angst, mich fallen zu lassen.“

Den eigenen Prozess mit allem Schönen und allem Schweren in Achtsamkeit zu bezeugen, zu begleiten und sich selbst darin empathisch zu halten, ist verbunden mit einem wachsenden Vermögen *feinspürig abzumägen*, welchen Impulsen die Bewegende folgen will. „Ich fühle einen starken Wunsch, mich fallen zu lassen. Gleichzeitig fühle ich eine starke Angst, mich fallen zu lassen. ... Es ist gut, dass ich Angst habe, sie gehört irgendwie zu mir - hier.“

Jetzt wird die *Freiheit möglich, zu wählen*. Sie ermächtigt diese Bewegende in einer ihrer selbst bewussten Weise zu entscheiden und zu handeln. Nicht länger ist sie unbewusst an die Erfahrung der Vergangenheit gebunden. „Ich stehe und balanciere mich aus, bis ich völlig im Gleichgewicht bin.“

In dem Moment, in dem diese Bewegende völlig ins Gleichgewicht kommt, geschieht ein noch tieferes Eintauchen in den Augenblick. „Eine friedliche Ruhe und tiefe Zufriedenheit erfüllt mich.“ Dieser Moment beschreibt eine *Verlagerung von Achtsamkeit in stilles Gewahrsein* – in einen völlig anderen Raum der Wahrnehmung. Die Bewegende ist ausschließlich gegenwärtig. Da ist kein innerer Dialog, keine Geschichte, kein Kommentar. Die innere Zeugin wird still. Einfach nur das.

Was geschieht hier? Aus einer in achtsamkeitsbasierten psychotherapeutischen Methoden gängigen Perspektive betrachtet, ist die Schulung von Achtsamkeit hauptsächlich auf das sich seiner Selbst bewusstwerdende Ego ausgerichtet. Das Ich wird achtsam für: „Das ist es, was ich tue, was ich denke, was ich fühle.“ Dies ermöglicht eine innere Distanzierung von physischen und psychischen ‚dysfunktionalen Mustern‘ und das Erlernen sinnvoller ‚Skills‘ im Umgang mit diesen und im Hinblick auf eine nachhaltige Reduzierung von Anspannung und Stress. Achtsamkeit wird so im Dienste der Stabilisierung und Entwicklung des Egos verstanden und letztlich zu Verbesserung der Funktionsfähigkeit des Ich genutzt durch die Schulung des inneren Beobachters, der dabei unterstützt, die jeweilige Erfahrung wahrzunehmen, ohne von ihr vereinnahmt zu werden. Dies kann meines Erachtens jedoch einhergehen mit dem Verlust der Fähigkeit, in Resonanz zu gehen, sich berühren, ergreifen, leidenschaftlich mitschwingen zu lassen – und so auch einmal bewusst Kontrolle und Willen loszulassen.

In diesem geschilderten aktuell gebräuchlichen Sinne und mit dieser Ausrichtung von Achtsamkeit besteht der wesentliche Aspekt von Achtsamkeit in der Schulung des inneren Beobachters (in der Discipline of Authentic Movement: der inneren Zeugin), der jedoch

ausschließlich aus dem Blickwinkel und im Dienste der Ich-Entwicklung gesehen wird. Meines Erachtens reduziert diese Sicht das Potential von Achtsamkeit, da diese nicht mehr in Zusammenhang mit der Möglichkeit einer Öffnung ins Gewahrsein, in Bewusstseinszustände jenseits persönlicher Prozesse, gebracht wird.

In der Discipline of Authentic Movement bilden sich die oben dargestellten intrapersonlichen Qualitäten der inneren Zeugin innerhalb und aufgrund der Beziehung zur äußeren Zeugin. Die äußere Zeugin dient in dem Maße als Modell, in dem sie eine mitfühlende innere Zeugin in sich selbst ausgebildet hat und sich in dieser Haltung liebevoll, akzeptierend und mitfühlend mit der Bewegenden verbindet. Diese zwischenmenschliche Beziehung bildet das Herzstück dieses Übungsweges und formt die Entwicklung der inneren Zeugin.

### Vertrauen entwickeln in das Nichtwissen – Vertrauen entwickeln in verkörpertes Zeuginnenbewusstsein

Mit zunehmendem Vertrauen in die innere Zeugin entwickelt sich der bewusste Körper. Ein differenziertes Spürbewusstsein<sup>7</sup> hat sich entfaltet, während die Bewegende sich immer weniger durch Alltagsgedanken, Ideen oder innere Kritik ablenkt. Manche Bewegende kommen schon mit diesem tiefen Vertrauen der inneren Zeugin, dass der bewegte Körper den Weg weiß. Sie scheinen dieses ursprüngliche Wissen nicht verloren zu haben. Andere bringen es als Folge intensiver Schulung in Tanz, Körper- und Bewegungswahrnehmung mit. Zutrauen in den Bewegungsprozess und Vertrauen in den Körper wird möglich, ohne zu ahnen, wohin die Bewegung führen wird.

Dies mündet in *Vertrauen in das Unbekannte* und in *Vertrauen in das Nichtwissen*.

Einen bewussten Körper bewohnen heißt auch, dass jedes Körperteil und jede Bewegung ein Fenster sein kann zur Vertiefung des eigenen Gewahrseins als eine Folge „systematischer Entwicklung der Fähigkeit, sich zu konzentrieren“<sup>8</sup> Die Bewegende lässt sich mit voller Aufmerksamkeit ein auf das sich ständig verändernde Erleben in Bewegung und Körper. Dies geht einher oder alterniert mit einer fokussierten Konzentration, die gerade in dieser Bewegung, diesem Gefühl verweilt, es so annehmend wie es sich gerade zeigt.

So lädt der bewusste Körper durch die *Kunst der Konzentration* Präsenz ein. In Momenten dieses Gegenwärtigseins gibt es keine Sprache, keinen inneren Dialog. Die innere Zeugin ist ausschließliche bewusste Präsenz. Bewegende lassen sich führen von der momentanen Bewegung und folgen ihr in innerer Sammlung. Im Körper registrieren einige den

<sup>7</sup> Vgl. Schellenbaum, P., *Im Einverständnis mit dem Wunderbaren*. München 2003

<sup>8</sup> Kornfield 2008, *Das weise Herz*; München 2008, 447

Geschmack von Präsenz, als würden sich alle Poren öffnen und die Grenzen flüssiger werden – sich in offenen und weiten Raum ausdehnend. Frei von Assoziationen, Gedanken oder Gefühlen erleben sie einen *Shift*, eine radikale Verschiebung von der Persönlichkeit zur Präsenz wie ein Ankommen in einem *klaren lichten Raum*.<sup>9</sup>

Im Erfahren von Präsenz wird aus Vertrauen in das Unbekannte ein *sich selbst dem Unbekannten* und dem *Nichtwissen anvertrauen*.

Präsenz steht in enger Beziehung zur direkten Einheitserfahrung. In diesen unbeschreiblichen Momenten der Nondualität ist der Körper durchlässig für energetische Phänomene. Er wird erfahrbar als Kanal oder Gefäß für eine universelle energetische Intelligenz, die „sich im bewussten Körper verdichtet, durch ihn hindurchbewegt und zutiefst beiträgt zur Erfahrung von Ganzheit“.<sup>10</sup> Diese energetischen Phänomene sind häufig begleitet von der Wahrnehmung, präzise ausgerichtet zu werden und sich des Körpers als einer Form gewahr zu sein, die als transparent oder als von Innen heraus ausgefüllt erlebt wird. Manche erleben ‚Hits‘, ähnlich einem Stromschlag oder ‚Kryas‘, Vibrationen, die den Körper durchströmen. Die Bewegende ‚wird bewegt‘, wie Mary Whitehouse formulierte.<sup>11</sup> Sie lässt sich von der jeweiligen Bewegung zentrieren, bis sie eins ist mit dieser Bewegung, dieser Form. In anderen Momenten erlebt sie ein plötzliches Ergriffenwerden vom Numinosen, eine Erfahrung des uns innewohnenden Göttlichen oder auch ein Einssein mit Allem, das ist. Manche Bewegende tauchen ein in das, was sie beschreiben als formlose, unendliche Kraft, die immer war und ewig ist – eine direkte Erfahrung der Leere. *Die gefühlte Trennung zwischen dem sich bewegenden Selbst und der vertrauten Erfahrung der inneren Zeugin löst sich auf*<sup>12</sup> und wird zum Zeuginnenbewusstsein.

In der direkten Erfahrung wird aus dem *sich selbst dem Unbekannten anvertrauen* ein *sich selbst bewusst dem Unbekannten überlassen*. Hingabe in einem bewussten Verhältnis zum Willen wird ein Bedürfnis.

Dieses Überlassen, diese Hingabe kann sich manchmal wie Sterben anfühlen, da wir unsere Alltagsidentität in diesen Momenten loslassen. Die damit einhergehende spürbare Verletzlichkeit macht unsere authentische Stärke aus. Wie Janet Adler<sup>13</sup> begreife ich diese Momente des Vereinigtseins als Gnade, da sie nicht willentlich zu erreichen sind. Sie ergreifen uns ganz und erfüllen uns mit Staunen, Ehrfurcht, Demut. Das Bewusstsein

---

<sup>9</sup> Adler, 2014 online

<sup>10</sup> Adler 2002, 206

<sup>11</sup> Vgl. Whitehouse 1999, 41-50

<sup>12</sup> Adler, 2002, 206

<sup>13</sup> Persönliches Gespräch mit Janet Adler, 2012<sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>



entwickelt sich in Richtung intuitivem Einsichtswissen. Damit einher geht eine Erweiterung und Vertiefung der menschlichen Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden.

Direkte Erfahrung ist häufig begleitet von einem vertieften Eintauchen ins Gewahrsein. Die Bewegende lässt sich weiter führen hinein in tiefe Stille, Zeitlosigkeit und offenen Raum. Ein umfassendes zur-Ruhe-kommen körperlicher Reaktionen und des Nervensystems stellt sich ein. Die Atmung kann sich abschwächen und weicher werden. Einige sind sich eines freien Fallens gewahr und einer Auflösung der Körpergrenzen. Dies ist gefolgt von einer tiefgreifenden Gelassenheit und friedvollem Gleichmut. Der Segen klaren stillen Gewahrseins kann erfahren werden.

Klares stilles reines Gewahrsein wird als das Feld und als der Hintergrund wahrnehmbar, in dem alle Erfahrung existiert:

*Und hier sinkt selbst die Vereinigung mit dem Herzen in einen Grund des Seins, der so einfach ist: Es ist der Ort, „wo Unterschiede niemals aufschienen“, wie Meister Eckhart sagte, wo selbst Einssein keinen Sinn macht, wo der Geist der Einsicht in die Stille gefallen ist, wo das Herz in die Stille gefallen ist und da ist nur das Ruben in diesem einfachen Grund des Seins.<sup>14</sup>*

## Verantwortung übernehmen für das eigene Leben – Therapeutische Wirkungen und Konsequenzen

Therapeutinnen, die in sich eine mitfühlende innere Zeugin entwickelt und sich für den Zustand der Präsenz geöffnet haben, haben auch die Fähigkeit, diese Erfahrungen in ihren Klientinnen zu erkennen. Wenn dem nicht so ist, können transpersonale Erfahrungen verwechselt werden mit einer Regression auf die präpersonale und irrationale Entwicklungsstufe eines Babys, das vorbewusst mit Allem verschmolzen ist. Diese Einschränkung der Erfahrung pathologisiert die Klientin und verhindert ein Verstehen und die Integration in das Selbst. Die Verwechslung kann auch umgekehrt erfolgen, indem die Therapeutin Allmachtsphantasien oder psychotisches Erleben überhöht zu Erfahrungen von Ganzheit. Ken Wilber bezeichnet diese Deutungen als Prä-/Transverwechslung.<sup>15</sup>

Kann die Therapeutin hingegen transpersonale und personale Erfahrungen differenzieren, dann erwächst daraus eine sensible therapeutische Aufgabe. Sie besteht darin, eine bewusste Beziehung zu den Segnungen als auch zu den Herausforderungen direkter Erfahrungen zu unterstützen und ihre Vertiefung und Stabilisierung zu begleiten.

Möglicherweise fühlt die Klientin sich in ihrem Ich geadelt und überhöht sich wegen ihres außergewöhnlichen Erlebnisses. Unter diesen Umständen versucht das Ego, die Erfahrung

---

<sup>14</sup> Adyashanti, Tanzende Leere. München 2007, S. 255

<sup>15</sup> Wilber, Ken, Integrale Spiritualität. München 2007, S. 81

zu greifen und für sich zu vereinnahmen mit der Vorstellung, dass sie ihr allein gehört. Tritt diese Wirkung auf, unterstützt die Therapeutin die Klientin, indem sie die Aufmerksamkeit darauf lenkt, zwischen der Erfahrung, die jenseits der Persönlichkeit ist, und der Reaktion der Persönlichkeit auf sie zu unterscheiden, und damit verbundene unbewusste Glaubensmuster und ungelöste Verhaltensstrategien bewusst zu machen. Andernfalls kann das eigene Ego narzisstisch bestätigt werden, was nicht dazu dient, eine bescheidene und demütige Beziehung zu dem zu finden, was gegeben wurde.

Auch kann die Klientin glauben, dass sie nun alles erreicht hat und aufgrund der direkten Erfahrung augenblicklich geheilt ist. Bei dieser Reaktion werden transpersonale Erfahrungen unbewusst als Abwehr angewandt, eigene individuelle Schattenseiten zu spüren und lebensgeschichtlich entstandenen emotionalen Schmerz zu vermeiden. Diese spirituelle Tücke, das eigene Leiden zu umgehen, ein sogenannter spiritueller Bypass, ist sehr verbreitet und allzu menschlich. Die Therapeutin bringt dies ins Bewusstsein und lädt auch hier zur Durcharbeitung persönlichkeitsgeschichtlicher Anteile ein und dazu, anzuerkennen, dass die unbeschreiblichen Erlebnisse der direkten Erfahrung als Impuls dienen. Ein Impuls, der uns ruft, vollständig die Verantwortung für unser Leben zu nehmen – indem wir beides umarmen, Glück und Schmerz.

Manchmal besteht auch eine Gefahr darin, dass Klientin und Therapeutin das Ziel selbst im Erleben von Ganzheit sehen. Sie genießen und nutzen die auftretenden Begleitwirkungen, wie Zustände des Wohlfühlens, des inneren Friedens und der Glückseligkeit. Diese Perspektive dient jedoch nicht der weiteren Entwicklung in Bezug auf ein Ausweiten der Bewusstheit, die sich im täglichen Leben verkörpert und ausdrückt. Wenn dieser Nebeneffekt auftritt, sehnt sich die Klientin stark nach häufiger Wiederholung spiritueller Erfahrung und verliert dabei möglicherweise die Beziehung zu sich selbst wie auch zu anderen, indem sie dieser Welt mit ihren täglichen Anforderungen entflieht in einen Bewusstseinszustand, den sie als besser und höherwertig ansieht.

Oft ist es als Therapeutin ausreichend, um diese Reaktion des Egos zu wissen und die Klientin darin zu begleiten, sich darüber bewusst zu werden, ohne sich dafür zu schämen. Dann kann es sinnvoll sein, Erdung im Körper, in Beziehungen und im täglichen Leben zu unterstützen. Der Buddhismus und andere spirituellen Traditionen, die die Entwicklung von Bewusstsein und Geist eingehend erforscht haben, kennen diesen Nebeneffekt als eine Form der Anhaftung (Attachment). In der Psychologie ist dieser Effekt bekannt als eine Form süchtiger Abhängigkeit.

Hier zeigt sich eine Möglichkeit, wie psychologisches und spirituelles Wissen zusammenkommen, und sich gegenseitig bereichern können. Gemeinsam kann psychologische und spirituelle Kenntnis uns dabei helfen, mit einer Erfahrung umgehen zu lernen, die so grundlegend verschieden ist von der üblichen dualistischen Weltansicht von Ursache und Wirkung, Objekt und Subjekt wie auch von den Sichtweisen und Weltbildern

derjenigen, die wir lieben. In Besinnung auf die jeweiligen Schätze psychologischer und spiritueller Richtungen entwickeln sich Zugänge, um das Erfahrene in das heutige westliche Leben mit Integrität und vom Herzen hineinzuleben. In der Natur sein, in die Stille lauschen, Teilnahme an Gruppen von Menschen, die den Wunsch haben, ihre Gewährseinspraxis im Leben zu verwurzeln. Das alles können Anteile sein, sich beständig und wiederholt zu verankern in einer tieferen Wirklichkeit.

Vertrauen in die Vertiefung des Prozesses ist unterstützend bei gleichzeitiger, verbindlicher und ernsthafter Hinwendung zu einer Praxis wie beispielsweise der Discipline of Authentic Movement. Die spirituelle wie auch die Ich-Entwicklung scheinen einer innewohnenden Ordnung zu folgen, um die zu werden, die wir wahrhaftig sind. Das ist für viele ein langanhaltender Prozess. Eine spirituelle Lehrerin als auch eine Therapeutin, die vom Herzen verpflichtete Begleitung anbieten, kann oftmals unterstützend sein, indem sie mit der Klientin in Offenheit zusammenkommt.

## Schlussbemerkung

*Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort, wir treffen uns dort.*

Rumi

Rumi benennt diesen offenen Begegnungsraum des Einheitsbewusstseins und des reinen Gewährseins. Hier öffnet die spirituelle Erfahrung der Psychotherapie einen neuen Raum. Denn wenn wir als Therapeutinnen unseren Klientinnen in diesem offenen Feld des Nichtwissens begegnen können, dann werden wir immer mehr fähig, uns voll Liebe hinzuwenden, zu uns selbst und zu der anderen. Auf unsere Seele lauschend und uns in unseren offenen Seelen tief berühren lassend, kann die andere darin gehalten sein.

Die therapeutische Bereitwilligkeit breitet sich aus, fähig auch, in der Gegenwart intensiver Gefühle wie schierer Verzweiflung, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Verlust und der existentiellen Angst vor Sterben und Tod präsent zu bleiben und dies in uns und mit der Klientin mit Gewährsein zu halten, ohne nach vermeintlichen Antworten und Lösungen zu suchen, die letztendlich nicht existieren. Denn wenn wir uns als Therapeutinnen dem Nichtwissen aussetzen, dann realisieren wir unsere eigene Angst vor Kontrollverlust, unsere Angst vor Auflösung und vor der Bodenlosigkeit, unsere Angst vor dem Tod. Und hier bemerken wir, dass wir in der Tat einfach menschliche Wesen sind. Wir alle erleben das Leben mit all seiner Schönheit und all seinen schweren Lasten. Hier ist es, wo wir alle gleich sind und uns voll einander zuwenden, um uns zu begegnen in unserer Vollständigkeit und in unserem Gebrochen-Sein.

Empathie wandelt sich zu umfassendem Mitgefühl und so entwickelt sich wachsendes Mitgefühl für die Klientin. Dies vertieft das Mitgefühl der Klientin sich selbst gegenüber und unterstützt die Arbeit mit dem persönlichen Leid. Das Leid an sich verändert sich nicht, doch die Beziehung dazu ist charakterisiert durch eine wachsende Annahme und

liebevolles Mitgefühl zum eigenen Schmerz. Wenn das Herz aufbricht, wenn die Seele anerkannt und gehört wird, können wir bereit werden, uns uns selbst zuzuwenden.

Es ist meine Hoffnung und meine Erfahrung, dass die mit dem Herzen verbundene Seele sich nicht abwenden und dissoziieren muss von diesem ungeheuerlichen persönlichen Leid und diesem Ausbruch von Leiden in der Welt. Das Ich allein kann dies nicht aushalten. Sich von Herzen der Entwicklung einer Bewusstheit zu verpflichten, die liebendes Gewahrsein als Grund hat, kann dies vielleicht halten, während wir uns in Demut verneigen vor dem, was wir göttlich nennen, diese liebende Intelligenz, die wir nicht greifen können.

Worte Leonard Cohens kommen mir in den Sinn und haben mich während des Schreibens immer wieder begleitet:

*There's a blaze of light in every word,  
It doesn't matter which you heard  
the holy or the broken hallelujah  
And even though it all went wrong  
I'll stand before the Lord of song,  
with nothing on my tongue but Hallelujah*  
Leonard Cohen<sup>16</sup>

*Es ist ein Funkeln des Lichts in jedem Wort.  
Egal, welches du gehört hast,  
Das heilige oder das zerbrochene Halleluja  
Und obwohl alles schief gelaufen ist  
Werde ich einst vor dem Herrn der Lieder stehen,  
Mit nichts auf meiner Zunge außer Hallelujah*  
Leonard Cohen

---

<sup>16</sup> *Hallelujah* von Leonard Cohen , gesungen von K.D.Lang [https://www.youtube.com/watch?v=P\\_](https://www.youtube.com/watch?v=P_)