

# Der Beitrag von A. H. Almaas zur transpersonalen Psychotherapie

Axel Leopoldt

## Zusammenfassung

*Der „Diamantene Weg“ von A. H. Almaas baut auf den verschiedenen bisher existierenden transpersonalen Ansätzen in der Psychotherapie auf. Durch die Kombination der Weisheit der Sufis mit der modernen Entwicklungspsychologie, vor allem der Objektbeziehungstheorie, ergibt sich ein erweiterter theoretischer Hintergrund. Ein weiterer bedeutender Beitrag des diamantenen Weges ist die Präzision der Methode zur Aktivierung von Entwicklung. Almaas dehnt die Reichweite von konventioneller psychologischer Theorie und Psychotherapie in den spirituellen Bereich aus und überbrückt die Lücke zwischen beiden Bereichen.*

**Schlüsselwörter:** Essenz, Transpersonale Psychologie, Spiritueller Grund

## 1 Einleitung

Durch die Entwicklung der Tugenden haben die Religionen in ihrer jeweiligen Tradition schon immer die Psychologie der Menschen beeinflusst. In vielen Religionen wurden das persönliche, psychologische 'Göttliche' vom überpersönlichen unterschieden. Die Psychologie hat im letzten Jahrhundert spezielle Theorien und Techniken für die Störungen der Seele und deren Heilung entwickelt. Diese Theorien und Techniken wurden aber nur zur Psychotherapie seelischer Störungen angewandt. Eine Entwicklung von göttlichen Tugenden (oder Qualitäten) war nicht angestrebt, sondern den institutionellen Religionen vorbehalten. Dadurch entwickelte sich die Psychotherapie getrennt von den Religionen. Die Vorstellung von drei Bereichen nämlich dem körperlich-stofflichen (in dem die Seele lebt), dem persönlich-seelischen und dem überpersönlich-

transpersonalen ergibt im mittleren, persönlich-seelischen Bereich eine Verbindung zwischen Religion und Psychotherapie. Diese Dreiteilung ist für das Verständnis der Verbindung zwischen beiden hilfreich und liegt meinem Artikel zugrunde.

Durch die postmoderne Entkopplung von Spiritualität und institutioneller Religion im vergangenen Jahrhundert sind neue Zugangswege zur Spiritualität möglich. Gleichzeitig hat sich die Psychotherapie aus der Umklammerung durch die Naturwissenschaft befreit, ebenso die Theologie aus der ausschließlichen Fixierung an Dogmatik und festgelegten Ritualen. In der Psychotherapie wurde das heilende Potential sowohl von religiösen Überzeugungen und Glaubensinhalten als auch von Meditation erkannt. Andererseits wurde in der christlichen und auch der westlich-buddhistischen Glaubenspraxis Psychotherapie als notwendige Hilfestellung zunehmend akzeptiert. Dabei handelt es sich zunächst um eine Ergänzung, eine gegenseitige Befruchtung, einen Dialog. Wenn sich Psychotherapie mit der Klärung und Entwicklung der Inhalte der Psyche und Spiritualität sich mit den zugrunde liegenden transpersonalen Bewusstseinsphänomenen beschäftigt, dann handelt es sich zunächst mehr um eine Ergänzung von verschiedenen Phänomenen.

Für die beginnende Integration von Psychotherapie und Spiritualität ist, wie bereits oben erwähnt, die Vorstellung einer Dreiheit von Körper (grobe Stofflichkeit), Seele (personaler Geist, Energie, feinstoffliche Substanz) und (absoluter) Geist (kosmische Leere, Nicht-Dualität) bedeutsam. Diese entspricht der Dreiteilung Ken Wilbers in grobstofflich, feinstofflich und kausal (Wilber 1988). Ich möchte mich im Folgenden auf diese Definition von Dreiheit beziehen. Diese drei Bereiche kann man auch als Stufen der Entwicklung auffassen, die in unterschiedlicher Reihenfolge durchlaufen werden. Psychotherapie, als Technik der Behandlung seelischer Störungen wird kaum zu einer Erfahrung der Nicht-Dualität, der allumfassenden Einheit oder Leere führen. Sie hat aber, als transpersonale Psychotherapie, die Fähigkeit, den mittleren personalen seelischen Bereich zu entwickeln. Andererseits kann Meditation durch die Konzentration und Aufdeckung unbewusster Inhalte eine therapeutische Wirkung haben. Allerdings kümmert sich die traditionelle spirituelle Praxis der Meditation wenig um Inhalte der Seele. Dies kann die meditative Praxis behindern. An dieser Stelle können sich Psychotherapie und Spiritualität nur ergänzen. Wenn eine erweiterte und verfeinerte Psychotherapie an der Transformation der Seele, der Verwirklichung „göttlicher“ Qualitäten oder Zustände, wie Friede, Liebe, Wille, Stärke, Wert oder Raum ansetzt, dann kann diese Psychotherapie spirituell oder transpersonal bezeichnet werden.

## 2 Bisherige transpersonale Therapieansätze

### 2.1 Jungianische Analyse

C. G. Jung (in Scagnetti-Feurer 2009) hat durch die Betonung des kollektiven Unbewussten und der Entwicklung der Archetypen einen Weg zu einer spirituellen Erweiterung des therapeutischen Prozesses ermöglicht. Sein „Individuationsprozess“ beinhaltet die alchemische Transformation des Bewusstseins durch die archetypischen Energien. Allerdings ist der Prozess durch die Begrenzung auf symbolische Bilder und imaginative Techniken eingeschränkt und klammert den Bereich des Körperbewusstseins weitgehend aus. Der jungianische Analytiker Michael Washburn (1988, 1994) beschreibt den Individuationsprozess als Regression zu einem präegoischen, „dynamischen Grund“, Regeneration mit folgender Integration zu einem höheren transegoischen Bewusstseinszustand. Die freudianische „Regression im Dienste der Progression“ entwickelt sich zur „Regression im Dienste der Transzendenz“. Unter „dynamischen Grund“ versteht Washburn sowohl Energie als auch das numinose Sein.

### 2.2 Psychosynthese

Auch R. Assagioli (in Scagnetti-Feurer 2009)) hat versucht das „Überbewusste“ als Ziel einer spirituell erweiterten Psychotherapie zu konzeptualisieren. Mit seinen Desidentifikations- und Symbolübungen hat er Techniken vorgeschlagen, um in den überbewussten Bereich vorzudringen. Es wird versucht transpersonale Qualitäten des „höheren Selbst“ wie Hingabe, Mitgefühl, Mut, Intuition, Hoffnung oder Gelassenheit in die Strukturen der Persönlichkeit möglichst dauerhaft zu integrieren.

### 2.3 Initiatische Therapie

Graf Dürckheim (in Scagnetti-Feurer 2009) hat durch eine Kombination von körpertherapeutischen Methoden (Leibtherapie, Mandalamalen, japanische Kampfkünste, usw.) und Meditation die jungianische Tiefenpsychologie zur „Großen“ (initiatischen) Therapie erweitert. Durch einen Prozess von Zentrierung, psychodynamischer Schattenarbeit und Transzendenz wird versucht die numinosen „Seinserfahrungen“ zu aktivieren und die Verwirklichung eines dauerhaften Bezuges zur Transzendenz zu erreichen.

### 2.4 Logotherapie/Existenzanalyse

Nach V. E. Frankl (2007) sind viele Neurosen durch den Mangel an Sinn gekennzeichnet. Neurotische Symptome drücken den Mangel an „der Fülle des Seins“

aus. Die Therapie bemüht sich, das „existenzielle Vakuum“ zu füllen. Angst wird als Symptom der Trennung vom „Sein“ aufgefasst und durch Konfrontation überwunden.

Die Existenzanalyse nach L. Binswanger und M. Boss (Längle & Holzhey-Kunz 2008) beruht auf den Erkenntnissen der Existenzphilosophie von M. Heidegger. Das Dasein ist von einem ontologischen transzendenten Wesenzug gekennzeichnet. Dieser wird im „Vollzug“ realisiert, der mit der Überwindung von existenzieller Angst und Haltlosigkeit verbunden ist. Insbesondere durch die Erfahrung des „Entzuges“ (z. B. bei Entscheidungen, Trennungen, Versagen und Verlust) kann der Blick zurück ins Dasein und dessen mögliche Transzendenz erreicht werden. In der Therapie wird die Methode der Phänomenologie angewandt. Durch das Loslassen von festgefahrenen Einstellungen, Zulassen von Gefühlen und sich Einlassen auf neue unerwartete Erfahrungen kann eine Offenheit für das Geheimnis transpersonaler Erfahrungen entstehen.

### 2.5 *Holotrope Therapie*

Beim holotropen Atmen nach S. Grof (in Zundel & Loomans 1994, 159-204) können durch die Technik des vertieften Atems in Verbindung mit Körperarbeit außergewöhnliche Bewusstseinszustände erreicht werden. Darin können verschiedene transpersonale Erfahrungen erlebt werden.

### 2.6 *Energieorientierte Therapien*

Ausgehend von neoreichianischen körpertherapeutischen Konzepten versuchen einige Schulen energetische Blockaden zu lösen. Sie orientieren sich dabei am indischen System der Chakren. Zu nennen sind vor allem die Biosynthese (Boadella 1991), Biodynamik (Boyesen in Zundel & Loomans 1994, 176-185), Orgodynamik (Plesse/St. Clair in Zundel & Loomans, 1994, 60-87), Hakomi (Kurtz 1994) und die Core-Energetik (Pierakos in Zundel & Loomans 1994, 220-232). Hier wird zunächst die Befreiung von Energie als spirituelle oder Bewusstseinsentwicklung gesehen und damit die Erfahrung von Essenz vorbereitet. Speziell die Biosynthese kommt mit ihrer Betonung des „Containment“ der Emotionen (statt dem Ausagieren) der Essenzarbeit von A.H. Almaas nahe.

### 2.7 *Gestalttherapie*

Die Gestalttherapie nach F. Perls (Frambach 1993) hat dem therapeutischen (bzw. spirituellen) Prozess ein theoretisches Fundament gegeben. Die phänomenologische Ausrichtung, die Ausrichtung an der Bewusstheit im Hier und Jetzt

und die Selbstverantwortung des Klienten sind grundlegende Prinzipien. Der therapeutische (Bewusstseins-) Prozess ist durch 5 Stufen charakterisiert.

- 1) Die äußere Schicht der Fixierung der Identität auf Rollen und Spiele, die Fehl-, Denk- und Verhaltensmuster des „falschen Selbst“.
- 2) Die Differenzierung und Bewusstwerdung der unbewussten Konflikte in Form von seelischen oder körperlichen Blockaden bzw. Widerständen und die Formierung von Dualitäten (Vordergrund/Hintergrund).
- 3) Der „Impasse“, die Sackgasse, der Engpass, die Verschärfung der Konflikte zur Identitäts-Diffusion in Form von Verwirrung, Orientierungslosigkeit, existenzieller Ausweglosigkeit und (Todes-)Angst.
- 4) Die Implosion, das Identitäts-Vakuum und die Verwandlung der „furchtbaren“ Leere zur „fruchtbaren“ der „schöpferischen Indifferenz“.
- 5) Die Explosion der Erweiterung der Identität, der Integration des befreienden „Grundes“ und „organismischen Selbstregulierung“.

Wichtige Errungenschaften der Gestalttherapie sind außerdem die Orientierung im Bewusstseinskontinuum, zum therapeutischen Dialog und in der Körperwahrnehmung, die „Technik des Dabeibleibens“ und die „paradoxe Theorie der Veränderung“ durch vertieftes Akzeptieren im „Hier und Jetzt“, der Kontaktzyklus, die feldtheoretischen Grundlagen sowie des „Raumgebens der organismischen Veränderung“. Durch die Arbeit an der Vordergrund/Hintergrundpolarität zur „guten“ Gestalt verwandeln die Polaritäten sich in einem „Grund“ der organismischen Selbstregulierung. Darüber hinaus kann der „Grund“ in der Gestalttherapie über die Behandlung von Neurosen hinaus zu einem spirituellen Grund erweitert und vertieft werden.

## 2.8 Quantenpsychologie

S. Wolinski (2001) hat ebenfalls einen psychotherapeutischen Ansatz zur spirituellen Entwicklung geschaffen. Unter Einbezug der Persönlichkeitsstile des Enneagramms werden die falschen Identitäten des Egos erkannt und bearbeitet. In einem differenzierten Erforschungsprozess wird weiterhin versucht, die tieferen Konzepte des Egos aufzulösen und „Essenz“ und die namenlose Leere zu erfahren.

## 2.9 Focusing

E. T. Gendlin (1997) hat einen psychotherapeutischen Ansatz entwickelt, der Achtsamkeit, Körperbewusstsein und Phänomenologie miteinander verbindet. Durch die Entwicklung der Körpersensibilität werden Zugänge zum impliziten

Unbewussten und eine prozessorientierte Therapie geschaffen, um den „zentralen Kern“ und das „innere Selbst“ (Gendlin 1997, 41) zu entfalten.

Alle diese Ansätze versuchen mit unterschiedlichem theoretischen Hintergrund und praktischen Methoden, psychologische Strukturen und körperliche Blockaden aufzulösen um damit eine seelische Öffnung für spirituelle Erfahrungen zu erreichen. Eine ausführliche Diskussion dieser Ansätze findet sich in dem Buch von B. Cortright „Psychotherapy and Spirit“ (1997). Eine Diskussion des Almaas'schen Ansatzes in Bezug auf westliche säkulare Mystiker von Plotin bis Gurdieff findet sich bei H. T. Hunt (2003). Ein Vergleich mit dem christlichen Konzept des Heiligen Geistes findet sich in meinem Artikel „Essenz und Heiliger Geist“ (2009). Der Philosoph K. Albert (1974) hat die „ontologischen Erfahrungen“ in Philosophie, Religion und Literatur studiert. Der Psychoanalytiker D. Stern (2005) nähert sich in seinem Buch „Der Gegenwartsmoment“ ebenfalls diesen Erfahrungen und ihren Wirkungen in der Psychotherapie.

### 3 Die Ebenen des spirituellen Grundes

L. Frambach hat in seinem Buch „Identität und Befreiung in Gestalttherapie, Zen und christlicher Spiritualität“ (1993) gemeinsame Prinzipien des Prozesses der (gestalt)therapeutischen und spirituellen Entfaltung herausgearbeitet und damit eine gute theoretische Grundlage gelegt. Die verwendeten Begriffe von Leere und Grund enthalten aber einige Ungenauigkeiten. Frambach sieht die Entwicklung der Leere von der „furchtbaren“ Leere des Mangels zur „fruchtbaren“ kosmischen Leere des absoluten Grundes. Allerdings dürfte innerhalb eines gestalttherapeutischen Kontextes der „absolute Grund“ selten erfahren werden, weil für eine derart tiefe Erfahrung ein spiritueller Kontext notwendig ist. Der „Grund“ wird bei Frambach manchmal in der Erfahrung von Qualitäten und Fähigkeiten wie Liebe, Stärke, Friede, Freude oder Kontaktfähigkeit gesehen, ohne diese von der ebenfalls „grundlegenden“ kosmischen Leere zu differenzieren. Die Qualitäten befinden sich auf derselben Ebene wie der „schöpferischen Indifferenz“ der Gestalttherapie. Die Gestalttherapie versucht aus dieser „schöpferischen Indifferenz“ heraus fixierte Dualitäten (wie z.B. Bindung und Autonomie) zu überwinden. Auch F. Helg (2000) diskutiert das spirituelle Potential des gestalttherapeutischen Prozesses. Er beschreibt, wie sich nach der Erfahrung der Leere sich die Differenzierung in Vordergrund und Hintergrund zugunsten von reinem Bewusstsein auflöst. Dies führt zu einer seelischen Entwicklung, die für das praktische Leben Bedeutung hat. Auch C. G. Jung hat die „Synthese der Polaritäten“ das „Mysterium Conjunctionis“ als Ziel der Individuation beschrieben.

Die Erfahrung der kosmischen Leere oder Einheit, die das primäre Ziel des Zen-Übungsweges ist, hat dagegen eine ganz andere transpersonale Qualität. Diese Unterschiede werden in der spirituellen Literatur oft verwischt, obwohl sie eine große Bedeutung haben. Ebenso führt die Verwechslung von „Energie“ und „Essenz“ zu vielen Missverständnissen. Diese Unterschiede werden in der Theorie und Praxis der Ridhwanschule, der spirituellen Schule von A. H. Almaas präzisiert.

## 4 Die Lehre von Almaas

### 4.1 *Essenz als Ziel der transpersonalen Psychotherapie*

Almaas geht von der oben erwähnten Dreiteilung von Körper, Seele und Geist aus. Der grobstoffliche Körper wird von der Seele bewohnt. Die Seele, als Ego, identifiziert sich zunächst mit vielfältigen reaktiven Mustern, Selbstbildern und Glaubenstrukturen. Die spirituelle Entwicklung ist für Almaas zunächst die Entwicklung der Seele von der Egostruktur zur Essenz. Essenz ist ein alter Begriff, der vor allem bei den Sufis, weniger bei den Buddhisten bekannt ist (Almaas 1997a). Essenz ist die feinstoffliche Substanz, der „Stein der Weisen“, die „unschätzbare Perle“, das „Elixier der Erleuchtung“ zu der die Seele sich entwickeln kann. Essenz hat viele Qualitäten wie Wert, Stärke, Wille, Friede, Liebe, usw. Nach Almaas ist Essenz eine angeborene Qualität, die Kinder aber auf Grund der noch fehlenden Unterscheidungsfähigkeit in der kognitiven Entwicklung noch nicht (selbst)bewusst wahrnehmen können. Durch vielfältige Mängel der haltenden Umgebung und durch die Unreife der kindlichen Seele wird der Zugang zur Essenz im Laufe der kindlichen Entwicklung verdrängt und durch die reaktiven Strukturen des „Egos“ ersetzt.

Da dies ein psychologischer Vorgang ist, kann Essenz mit psychologischen Methoden auch wieder gewonnen werden. Psychotherapie beschäftigt sich zunächst nur mit den pathologischen Identifikationen und versucht, „neurotisches Leiden in normales Leiden“ (Freud) zu verwandeln. Mit verfeinerten Methoden gelingt es aber, den psychologischen Prozess zu einem spirituellen Prozess zu erweitern und zu vertiefen. So kann die Individuation um die Qualitäten von Essenz erweitert und die tieferen Strukturen der Identität zu einer „essentiellen Identität“ (Almaas 1997b) aufgelöst werden. Diese Arbeit wird von Almaas nicht mehr als Psychotherapie mit einem Therapeuten, sondern als Lernen mit einem Lehrer gesehen. Natürlich sind die Übergänge von einem zum anderen fließend.

#### 4.2 Die Dreiteilung im Werk von Almaas

Die Entwicklung von Essenz bereichert, erleichtert und verfeinert das praktische Leben durch die Integration der vielfältigen Qualitäten in das Selbst (Almaas 1988). Der Begriff von Essenz beinhaltet sowohl C. G. Jung's „archetypischen Energien“, M. Washburns „dynamischen Grund“ (Washburn 1988, 1994), das „höhere Selbst“ der Psychosynthese, die „Seinserfahrungen“ der initiatischen Therapie als auch die „schöpferische Indifferenz“ der Gestalttherapie. Essenz ist nicht nur die höchste Entwicklung der personalen Seele, sie hat auch „selbstreinigende“ Fähigkeiten. Sie bereitet die Seele auf die Erfahrungen des transpersonalen „Geistes“, der Einheitserfahrungen und der Leere des Absoluten vor. Dieser Prozess der Wiedergewinnung von Essenz soll nun genauer beschrieben werden.

#### 4.3 Die Wiedergewinnung von Essenz

Die Hauptstrukturen der Seele sind Identifikationen mit der Individualität (wie ich bin), der Identität (wer ich bin) und der Entität (wo meine Grenze ist). Was die Individualität betrifft, sind wir meist mit verschiedenen Mängeln an Essenz identifiziert, z.B. dem Mangel an Wert (wir spüren dann einen Mangel an Wert), oder wir haben eine Gegenidentifikation (wir müssen unseren Wert beweisen). Durch den psychologischen und spirituellen Prozess wird der Mangel an Wert spürbar, meist in einem „Loch“, dem Gefühl der Mangels im Körperbild (Almaas 1992). Durch das Konfrontieren mit dem Mangel durch die Selbsterforschung und das Fühlen und Zulassen des entsprechenden Loches kann sich ein Raum öffnen, der sich mit Essenz füllen kann. Essenz ist die feinstofflich erfahrenen Fülle des „Seins“. Essenz hat unterschiedliche Beschaffenheit, Farbe, Geschmack oder Geruch. Sie ist, wenn sie voll erfahren wird von „numinoser“ Qualität, d.h. sie ist Präsenz, selbstreflexives Bewusstsein (die Trennung zwischen Beobachter und Beobachtetem ist aufgehoben). Essenz ist ruhig und voll und unterscheidet sich von der prickelnden, aufregenden Erfahrung von Energie. Sie ist die absteigende Kraft im Gegensatz zur aufsteigenden Energie des Chakrasystems (Kundalinienergie). Durch die Subtilität der Erfahrung wird sie oft verkannt und nicht geschätzt. Dennoch kann sie eine enorme entspannende Wirkung auf die Seele haben, weil nur sie in der Lage ist, die reaktiven Strukturen des Egos zu ersetzen. Sie hat die Fähigkeit, sensibel und flexibel im Alltag zu funktionieren. Nach Almaas gibt es fünf Hauptqualitäten (Latifas) Freude, Liebe, Wille, Stärke und Frieden. Die Qualitäten der Essenz werden durch spezifische psychologische Konstellationen in der Kindheit gehemmt. Durch die Arbeit an diesen Konstella-



tionen kann Essenz wieder gewonnen werden. Dabei hilft das reiche Wissen der Entwicklungspsychologie.

#### 4.4 *Die Entfaltung der Identität*

Die Auflösung der Identifikationen mit den Selbstbildern führt zur Essenz ohne Qualität, nämlich dem Raum. Nach Almaas (1992) ist die Auflösung der Selbstbilder ohne die Erfahrung von Raum nicht möglich. Auch hier führt der Prozess der Selbsterforschung nach der Konfrontation mit einem Selbstbild zu einer Form von Leere, die diesmal als Leere des ganzen Körpers mit der Haut als Hülle empfunden wird. Das von ihm verwendete Bild ist das der „leeren Schale“ (Almaas 1997b). Wenn diese Leere toleriert wird kann Raum erfahren werden, der die Selbstbilder auflöst und zur „essentiellen Identität“ (Almaas 1997b) führt. Je nach der Zuordnung des zugrunde liegenden Selbstbildes als äußeres (Außenwirkung) oder inneres psychisches Selbstbild bzw. äußeres (Außenansicht) oder inneres körperliches Selbstbild werden unterschiedliche Räume erfahren. Die Auflösung des äußeren psychischen Selbstbildes führt zur Erfahrung des klaren hellen Raumes, die des inneren psychischen Selbstbildes führt entsprechend zu dichtem hellen Raum. Die Auflösung des äußeren Körperbildes führt zu klarem dunklen, die des inneren Körperbildes zu dichtem dunklen Raum. Hier leistet Almaas einen wichtigen Beitrag zur Lösung des schwierigen Problems des Narzissmus in der spirituellen Entwicklung.

#### 4.5 *Die Ridhwanschule*

Die Aufgabe der spirituellen Schule von A. H. Almaas, der Ridhwanschule, ist zunächst die kontinuierliche Entwicklung von Essenz und die langsame Auflösung der Selbstbilder. Dieser Prozess dauert viele Jahre bzw. ein ganzes Leben und bereitet die Seele auf weitere Erfahrungen vor, nämlich auf die der transpersonalen „Dimensionen“, der Einheitserfahrungen und der Leere des Absoluten, der dritten Stufe der Dreiteilung (Almaas 2004). Die tiefsten Identifikationen sind die mit dem inneren Körperbild und der Selbstgrenzen des Körpers. Die Auflösung dieser Identifikationen führt dann zu den Einheitserfahrungen und der Leere des Absoluten.

Almaas hat seine Lehre in umfangreichen Büchern ausführlich und detailliert dargelegt. In seiner Schule werden die Schüler nach und nach mit den psychologischen Inhalten konfrontiert, die den Verlust der jeweiligen essentiellen Qualität in der Kindheit bewirkt haben. Durch den persönlichen Prozess zunächst die Essenz in ihren vielfältigen Qualitäten wieder gewonnen werden. Neben Meditation und anderen Methoden wird hauptsächlich die Methode der

Selbsterforschung angewandt. Selbsterforschung wird zunächst in Zweier- und Dreiergruppen geübt und mit ausgebildeten Ridhwanlehrern in Kleingruppen und Einzelsitzungen vertieft. Die Methode ist phänomenologisch in dem Sinne dass alle mentalen, körperlichen und emotionalen Erfahrungen eingeladen, respektiert und zugelassen werden. Sie ist hermeneutisch in dem Sinne dass versucht wird, alle Phänomene mit Hilfe des vorhandenen körpertherapeutischen, tiefenpsychologischen und spirituellen Wissens vielfältiger Schulen zu verstehen. Durch die Vertiefung der Erfahrung und des Verstehens wird, in einem persönlichen Prozess, nach und nach Essenz in ihren verschiedenen Qualitäten erfahren und integriert, sowie die reaktiven Selbstbilder aufgelöst.

Für die praktische Arbeit hat der Psychosyntheselehrer Th. Yeomans (2002) die Prinzipien gut zusammengefasst:

- Langsam werden, um die Verbindung herzustellen. Im bewussten Langsamwerden verändert sich die Wahrnehmung.
- Schweigen praktizieren, damit Tieferes sich zeigen kann.
- Konflikte, Gegensätze und Polaritäten willkommen heißen und dasein lassen, sie im Bewusstsein halten, statt sie vorschnell zu lösen, damit ein größeres Spektrum an Erfahrungen zugelassen und wertgeschätzt werden kann.
- Intensität halten, sie im Schweigen, in der Stille dasein lassen, damit die größere Kraft kommen darf.
- Das Unbekannte willkommen heißen, damit die größere Ganzheit sich zeigen kann.
- Sich am Prozess freuen, so dass Erfolgsorientierung losgelassen und zur Wertschätzung der Erfahrung und des Lebens selbst durchgedrungen werden kann.

Typisch für die Ridhwanarbeit ist zusätzlich die Körperorientierung, sowie vertiefende und differenzierende Fragen zur Qualität, Beschaffenheit, Konsistenz, Farbe der jeweiligen Erfahrung.

#### 4.6 *Essenz als Ressource in der Psychotherapie*

Essenz kann in vielen berührenden Situationen des Lebens z.B. in der Natur, beim Hören von Musik, beim Sex, in der Meditation oder in therapeutischen Situationen erlebt werden. Sie kann ihre segensreiche Wirkung aber nur entfalten, wenn sie genügend verstanden, gewürdigt und erfahren wird. Dann kann sie z.B. auch in der Psychotherapie als Ressource wirken. Essenz geht über das psychodynamische Verstehen und die emotionale Erfahrung hinaus. Die Erfahrung einer inneren Kraft, Unterstützung oder Unabhängigkeit gibt dem Patienten Hoffnung und das viel versprechende Gefühl den Kontakt zu einer unbekannt inneren Wahrheit gefunden zu haben. Das Bewusstsein des Therapeuten von

Essenz als dem Grund von Existenz kann die Klienten in schwierigen Situationen unterstützen. Einmal durch das vom Therapeuten erzeugte Feld und dann durch das wachsende Vertrauen und die Gewissheit des Klienten, dass hinter jedem auch noch so unangenehmen Gefühl Essenz als Fülle des Seins erscheinen kann. Der Glaube an den „guten Kern“ jedes Menschen kann zur Erfahrung, der Sinn des Lebens im „essentiellen Sein“ fühlbar werden.

Als Fallbeispiel möchte ich den Bericht eines 50jährigen Patienten zitieren, der wegen einer Angststörung in der Therapie bei mir war und an seiner Abhängigkeit vom Rauchen arbeiten wollte:

„Ausgehend von diesem seltsamen Schmerz in der rechten Rippenseite und im Solarplexus bereich assoziierte ich den Gedanken ‚Rauchen‘. Ich machte sofort ein Experiment und stellte mir vor, nicht mehr zu rauchen. Schnell kam ich zu diesem Gefühl des ‚Verlangens‘ und der ‚Leere‘ in meinem Innersten. Axel sprach von ‚Mangel‘ und forderte mich auf, das Gefühl zu erlauben. Ruhig sitze ich im Schneidersitz auf dem Sofa und lausche bzw. horche in mich und fühle diese Verlangen. Immer wieder die Vorstellung nicht mehr zu rauchen und die Aufforderung, zu fühlen.

Ich fühle eine Unruhe, ich fühle eine Leere, ich fühle das Verlangen zu inhalieren und zu saugen. Wie ein Kind will ich mit dem Mund saugen um etwas zu füllen, aufzufüllen (die Leere, den Mangel, Mangel an Liebe?).

Plötzlich der Gedanke: ‚und führe mich nicht in Versuchung, sondern erlöse mich von dem Bösen/Übel‘.

Gedankenaustausch mit Axel: Versuchung / Suche / Sucht als ein ‚Versuch‘ den Mangel, die Leere, die Gottlosigkeit, die fehlende Liebe, den fehlenden Frieden zu kompensieren, zu unterdrücken, nicht zu fühlen. Mir wird bewusst, dass Rauchen genau dies bei mir bewirkt.

Mit dem Rauchen überspiele und unterdrücke ich die Gefühle, wie oben beschrieben. Rauchen gibt mir ‚Halt‘. Mit Rauchen belohne und entspanne ich mich und Fülle die Leere.

Immer wieder die Aufforderung zu fühlen, mir die Gefühle wie Unruhe, Verlangen und Leere zu erlauben und zuzulassen. Ich höre und fühle in mich, habe beide Hände auf Bauch und Brust.

Zu den oben genannten Gefühlen taucht ein anderes auf. Ein Gefühl von Frieden, Freiheit und in meiner ‚Mitte‘ sein. Wie eine Welle wechseln und vermischen sich positive wie negative Gefühle. Mal überwiegt das eine, mal das andere Gefühl. Zu dem Gefühl von Frieden und Freiheit kommt ein Gefühl von Stärke und Klarheit. Ich fühle mich wohl, trotz Leere und Verlangens fühle ich mich zentriert, in meiner Mitte und fühle immer wieder diesen Frieden und diese Stärke.“

Fazit: Tief im Innersten, unterhalb dieses Verlangens, dieser Leere und dem Gefühl des Mangels liegt eine große Kraft, liegt Frieden, Freiheit und das Gefühl von Stärke und Zentrierung.

Wie lässt sich diese Erfahrung in den Alltag integrieren bzw. transportieren? Immer wieder in die Stille, nach innen gehen und fühlen. Dieses Verlangen aber auch diese Kraft, den Frieden und die Stärke fühlen und wollen. Solange bis, und das glaube ich, das Verlangen, die Leere, etc. nicht mehr da sind.“

Abschließend kann gesagt werden, das die Erfahrung von Essenz (wie von Almaas und der Ridhwanschule gezeigt) als „mittlerer Modus“ zwischen Psychotherapie und Spiritualität den therapeutischen Prozess unterstützt und vertieft.

### Literatur:

- Albert, K. (1974): *Die ontologische Erfahrung*, A.Henn Verlag, Ratingen
- Almaas, A.H. (1988): *The Pearl beyond Price*, Shambala, Boston
- (1992): *Die Leere*, Transform, Oldenburg
- (1997a): *Essenz*, Arbor, Freiamt
- (1997b): *The Point of Existence*, Shambala, Boston
- (2004): *The Inner Journey Home*, Shambala, Boston
- Boyesen, G. (1994): *Psychotherapie und Spiritualität*, in: Zundel, E., Loomans, P., Im Energiekreis des Lebendigen, Herder, Freiburg
- Cortright, B. (1997): *Psychotherapy and Spirit*, State University of New York Press, Albany
- Frankl, V.E. (2007): *Theorie und Therapie der Neurosen*, Reinhardt: München.
- Frambach, L. (1993): *Identität und Befreiung*, Vianova, Petersberg
- Gendlin, E.T. (1997): *Focusing-orientierte Psychotherapie*, Pfeiffer, München
- Grof., S. (1994): *Das Heilungspotential außergewöhnlicher Bewusstseinszustände, Beobachtungen aus der psychedelischen und holotropen Therapie*, In: Zundel, E., Loomans, P., Im Energiekreis des Lebendigen. Herder, Freiburg.
- Helg, F. (2000): *Psychotherapie und Spiritualität*, Walter, Düsseldorf/Zürich
- Hunt, H.T. (2003): *Lives in Spirit, Precursors and Dilemmas of a Secular Western Mysticism*, State University of New York Press, Albany
- Kurtz, R. (1994): *Hakomi – Eine körperorientierte Psychotherapie*, Kösel, München.
- Leopoldt, A. (2009): *Essenz und Heiliger Geist*, Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 2/2009, 35-42.
- Längle, A. Holzey-Kunz, A. (2008): *Existenzanalyse und Daseinsanalyse*, Facultas, Wien.
- Pierakos, J. (1994): *Die Grundlagen der Core-Energetik*, in Zundel, E., Loomans, P., Im Energiekreis des Lebendigen, Herder, Freiburg.
- Plesse, M., St.Clair, G. (1994): *Orgodynamik – Tür zum Sein*, in Zundel, E., Loomans P., Im Energiekreis des Lebendigen, Herder, Freiburg.
- Scagnetti-Feurer, T. (2009): *Himmel und Erde verbinden*, Königshausen & Neumann, Würzburg.
- Stern, D. (2005): *Der Gegenwartsmoment*, Brandes & Apsel, Frankfurt

- Washburn, M. (1988): *The Ego and the Dynamic Ground*, State University Press, Albany  
– (1994): *Transpersonal Psychology in Psychoanalytic Perspective*, State University of New York Press, Albany
- Wilber, K. (1988): *Die drei Augen der Erkenntnis*, Kösel, München.
- Wolinski, S. (2001): *Die Essenz der Quantenpsychologie*, VAK, Kirchzarten.
- Yeomans, Th. (2002): *Der Corona Prozess*, in Zeitschrift für Psychosynthese 6, März 2002

## **Über den Autor**

Axel Leopoldt, geb.1950, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Biosynthese-Diplom, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, seit 1982 Schüler von Osho, seit 1998 Schüler von A. H. Almaas.