

## Die Begrenzung herkömmlicher Psychotherapie am grenzenlosen Horizont der Transzendenz

*Edgar W. Harnack*

Herkömmliche Psychotherapie hat sich historisch auf dem Boden einer durchaus säkularen, antispirituellen Geistesströmung etabliert. Sigmund Freud und die gesamte Psychoanalyse haben die Religion, die sie meist mit der christlichen oder jüdischen gleichsetzten, abgelehnt, die durch sie erzeugten psychischen und sozialen Strukturen als krankhaft bezeichnet<sup>1</sup> – und lagen mit vielen Beobachtungen dabei sehr richtig. Allerdings konnten sie nicht zwischen bestimmten pervertierten Formen der etablierten religiösen Einrichtungen einerseits und der tiefen Spiritualität der Mystiker andererseits unterscheiden und pathologisierten auch jene rundweg.<sup>2</sup> Darüber hinaus schufen sie mit dem ideologischen Gebilde der Psychoanalyse eine eigene Pseudo-Religion, eine Diesseitsreligion, die aber gleich jedem religiösen Denkgebäude ein Wahrheitsmonopol darauf erhebt, die gesamte Welt, zumindest aber die kulturelle Sphäre der vom menschlichen Geist geschaffenen Lebenswelt, erklären zu können. Daran hat sich in konservativ-psychoanalytischen Kreisen bis heute nichts geändert<sup>3</sup>.

Nicht viel anders stand es mit der Verhaltenstheorie, deren Schöpfer bis in unsere Zeit dezidierte Rationalisten und Aufklärer waren, die den Menschen – ebenso wie Freud – vom Ballast unsinniger Annahmen befreien wollten – wozu bei einigen die Existenz des Seelischen ganz allgemein gehörte, bei anderen jedenfalls Religiosität/Spiritualität als Teil des irrationalen Denkstils zu überwinden war. Albert Ellis etwa hatte – bis zu einer partiellen Entschärfung seiner Ansichten im Alter<sup>4</sup> – stets betont, dass er Religion als eine irrationale und deshalb potentiell

---

<sup>1</sup> Z. B. Freud, Sigmund (1999, Orig. 1930): Das Unbehagen in der Kultur, in: Gesammelte Werke, XIV, Frankfurt: Fischer, 443; Ders. (1999, Orig. 1927): Die Zukunft einer Illusion, in: Gesammelte Werke, XIV, Frankfurt: Fischer, 367

<sup>2</sup> Z. B. Alexander, Franz (1931): Buddhist training as artificial catatonia. *Psychoanalytical Review*, 18, 129

<sup>3</sup> Vgl. Psyche, Zeitschrift für Psychoanalyse, Sonderheft 9/10, 2009

<sup>4</sup> Nielsen, Stevan L., Johnson, W. Brad & Ellis, Albert (2001): Counseling and psychotherapy with religious persons. Mahwah: Lawrence Erlbaum

pathogene oder sogar in sich pathologische Überzeugung ansieht.<sup>5</sup> Daran ändert auch die Randbemerkung nichts, dass manche psychotherapeutischen Systeme spirituellen Vorbildern, vor allem dem Buddhismus, gar ihr eigentliches Wesen verdanken – neben Marsha Linnehans DBT betrifft dies vor allem die Gestalttherapie von Perls, aber auch die systemische Therapie, deren systemtheoretische Wurzeln mit buddhistischen Logiksystemen wie dem Nagarjunas eng verwandt sind, wie Varga von Kibed<sup>6</sup> als einer ihrer prominenten Vertreter einräumt.

Doch die Einflüsse spirituellen Denkens auf psychotherapeutische Methodologien waren doch verschwindend gering im Verhältnis zu deren Ausrichtung auf den modernen und postmodernen, postreligiösen Menschen. Es ist nur folgerichtig, Psychotherapie im Sinne eines humantecnologischen Aspekts säkularer Wissenschaft als Nachfolgerin von Beichtgespräch und Seelsorge als humantecnologischen Aspekt von Religion zu betrachten. Oder anders gesagt: Die gesellschaftliche Funktion der Religion ist in manchen Bereichen an die Psychotherapie übergegangen, die sich ebenso doktrinär als Repräsentantin einer Konkurrenzreligion unter dem populären Namen „Wissenschaft“ gebärden kann. Psychotherapie macht auch nur Sinn in einer Gesellschaft, die nicht nur den sozialen Zusammenhalt, die soziale Unterstützung, die Werteorientierung, die innere Stabilität ihrer Mitglieder eingebüßt hat, sondern die auch keine Hoffnung auf Transzendenz besitzt.<sup>7</sup> Bis heute ist die Inanspruchnahme psychotherapeutischer Leistungen global nicht nur deshalb so ungleich verteilt, weil in anderen Erdteilen keine sozialen Systeme zur Verfügung stehen, die Psychotherapie beinhalten, sondern unzweifelhaft auch deshalb, weil dort kaum Nachfrage nach einem so sehr in unserer Gesellschaftsform verankerten Produkt herrscht.<sup>8</sup>

Ein Grund für die Inkompatibilität von Psychotherapie und (sofern es die noch gibt) nicht-westernisierten Kulturen ist eben die antispirituell-materialistische Ausrichtung von Psychotherapie als Hilfsangebot für einen Menschentyp, der seiner Einbettung in einen spirituellen Kosmos beraubt ist. Psychotherapie soll dem Menschen ihrer Grundanlage nach helfen, sich selbst so weit zu verändern, dass er mit den Anforderungen einer teilweise nicht mehr

---

<sup>5</sup> Ellis, Albert (1980): Psychotherapy and atheistic values: A response to A. E. Bergin's 'Psychotherapy and religious values'. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 635-639; Ders. (1980): *The case against religion: A psychotherapist's view and the case against religiosity*. Austin: American Atheist Press

<sup>6</sup> So in einem Seminar vom 18.03.2012

<sup>7</sup> Wie sehr zumindest Psychoanalyse und eine individualisierte, konsumorientierte Gesellschaftsordnung einander bedingen, kann man lernen von: Zaretsky, Eli (2006): *Freuds Jahrhundert*. Wien: Zsolnay

<sup>8</sup> Vgl. z. B. zur Situation in Indien: Kakar, Sudhir (2006): *Schamanen, Mystiker und Ärzte: Wie die Inder die Seele heilen*. Beck, München

menschengerechten Zivilisation fertig wird. Sie ist insofern nicht nur einer sozialkritischen Haltung entgegengesetzt, die das Problem in den zivilisatorischen Prozessen statt im Einzelnen sieht, sondern auch einem Ansatz der diese Lebensbedingungen total transzendiert, wie es die Spiritualität zu tun beabsichtigt. Denn die psychotherapeutische Intention, das bestmögliche Leben im Diesseits zu schaffen, ist von vorneherein aus der Begrenzung der Perspektive auf diese Welt geboren. Weil es keine andere Wirklichkeit gibt als die sinnlich-materielle dieser Welt, muss jedes Problem zwangsläufig im Kontext dieser Welt gelöst werden. Die herkömmliche psychotherapeutische Antwort auf die Probleme des Menschen impliziert also ein materialistisches Weltbild, das sich in drei Aspekten zeigt: (a) der Mensch ist Schöpfer seiner Probleme; (b) oder zumindest die Instanz, die sie zu lösen hat; (c) und diese Probleme sind nur gelöst, wenn ein befriedigenderes Funktionieren in dieser Welt daraus resultiert; was einschließt, dass das Ziel des Lebens in größtmöglichem weltlichem Glück für den Einzelnen (nicht einmal für die größtmögliche Zahl an Menschen) besteht.

### **(1) Der Mensch als Schöpfer seiner Probleme**

Für die spirituellen Traditionen ist der Mensch eingebettet in ein Weltganzes, das nicht allein von ihm abhängt. In diesem Kosmos (griechisch für Weltordnung) erhält er durch die Religion seinen fest zugewiesenen Platz. Vieles, was ihm begegnet, hat er selbst verschuldet, da er nach Auffassung fast aller religiösen Systeme zumindest eine begrenzte Freiheit besitzt, eine zumindest begrenzte Verantwortung für sein eigenes Schicksal. Andererseits ist die Grenze dieser Verantwortung je nach religiöser Schicksalsdeutung beachtlich. In den indischen Systemen werden die menschlichen Daseinsbedingungen durch die karmische Anlage geschaffen, die das Individuum selbst verursacht hat. In den meisten Fällen geschah dies jedoch bereits in anderen Existenzen, so dass man nicht davon sprechen kann, *derselbe* Mensch habe dieses Karma verantwortet (zumindest nach buddhistischer Anschauung ist der Mensch als körperlich-psychisches Produkt des jeweiligen Moments im „nächsten Leben“ nicht mehr derselbe. „Er“ oder „sie“ hat also eigentlich auch kein vorheriges Leben). Daraus ergibt sich die Abhängigkeit des Menschen von einer höheren Macht – die hier Karma heißt. In den polytheistischen, schamanistischen oder henotheistischen Varianten und überall, wo begrenzte Wesen jenseits unserer Sinnesdimension als maßgeblich angenommen werden, ist es das Spiel der Götter oder Geister, das die menschliche Freiheit willkürlich einschränkt und uns manchen Schabernack spielt. In den monotheistischen Theorien ist es entweder die Art, wie das Göttliche die Welt konstruiert hat (so im Deismus; auch dem von Karl Barth und ähnlichen

protestantischen Theologien) oder sein direktes Eingreifen in unser Leben, das unsere Freiheit zu begrenzen vermag, das uns mit Situationen konfrontiert, die wir nicht selbst geschaffen haben und die uns als Schicksal gegenüberstehen.

Wir sehen also, dass die naiv-antispirituelle Auffassung, der Mensch sei unmittelbar der Schöpfer seines Glücks oder Unglücks, in allen religiösen Systemen durch die Macht begrenzt wird, die uns als das gegenübertritt, das wir nicht direkt in der Hand haben. Wer tiefenpsychologisch argumentiert, wird dem entgegen halten, dass wir zwar glauben mögen, unser Schicksal nicht selbst produziert zu haben, jedoch dieses Schicksalshafte in Wirklichkeit ein Produkt unserer unbewussten Intentionen ist; oder systemtheoretisch: ein Produkt einer menschengeschaffenen Umwelt, an der wir wiederum selbst mitwirken. Aber selbst dieses Argument vermag nicht das Gesamt des uns Widerfahrenden einzuschließen, vermag nicht zu beantworten, ob Sinn und Absicht oder Sinnlosigkeit und Zufall darin liegt, dass wir nicht von uns Steuerbarem - einer mitgegebenen Anlage, nicht selbst verursachten Kindheitsbedingungen, nicht selbst gewählten sozialen, physischen und biologischen Ereignissen - ausgesetzt sind. Während der angeblich so weit entwickelte wissenschaftliche Geist unserer Zeit unfähig ist, einen Sinn zu fassen und dort nichts als Zufall postulieren kann, fanden die spirituellen Traditionen in all diesen Konditionen des Menschlichen ein System am Wirken, von dem sie mal die einen, mal die anderen Aspekte betonten, das sie in solche oder solche Begriffe kleideten, das aber niemals aus der Phantasie, sondern stets aus der tiefen Einsicht von Menschen gewonnen wurde, die das Hintergründige daran durchschauten. Manche Mystiker vermögen bis in unsere Tage das drohende Schicksal eines Einzelnen und seine Ursachen nicht nur post hoc zu erklären, sondern punktuell auch vorherzusagen.

Wenn aber die Psychotherapie davon ausgeht, dass wir unser Schicksal selbst in der Hand haben, dann missachtet sie eine menschliche Grundsituation, die sich im postaufklärerischen, spätindustrialisierten Computerzeitalter nicht anders darstellt als vor 2.000 Jahren: der Mensch hat sein Schicksal niemals gänzlich selbst in der Hand, solange er einfach nur Mensch ist. Die Perspektive der Psychotherapie aber ist immer auf den Einzelnen in seiner autonomen Wirkmächtigkeit gerichtet. Selbst wo, wie in der systemischen Perspektive, das soziale Netzwerk mit hineinspielt, bleibt der Einzelne für sein Schicksal verantwortlich. Er muss sich für das, was in seinem Leben nicht richtig lief, selbst verantworten. Er muss gerade stehen für das, was nicht zum Lebensglück beitrug, was der Karriere, dem richtigen Geraten der Kinder, dem Liebesglück im Wege stand. Er kann sich nicht dekulpiert durch einen Satz wie: „Gott hat es so gewollt“. Eine solche Aussage müsste vom Psychotherapeuten – solange er seinem System treu bleibt – als Flucht vor Eigenverantwortung zurückgewiesen werden,

sie wäre absurd, deplaziert. Aber ist es nicht eine Realität für den spirituellen Menschen, dass es das Göttliche so oder so will und wir aufgerufen sind, damit umzugehen? Oder dass unser Karma unsere Bedingungen in einer Weise präeterminiert, die wir vorfinden, nicht absichtlich machen? Die psychoanalytische Ursachensuche in der Kindheit mag zu therapeutisch nutzbaren Konstruktionen von Realität führen, bringt aber als Post-hoc-Attribution auf ein nicht reproduzierbares, nur erinnertes Realitätsbild keine größere Sicherheit an Wahrheitsgehalt als die erkenntnistheoretisch gleichwertige Attribution auf Karma oder Gott.

## **(2) Der Mensch als Löser seiner Probleme**

Die zweite Grundvoraussetzung im Menschenbild der Psychotherapie macht das Individuum zum autonomen Verantwortlichen auch für die Lösung seiner Probleme, nimmt also an, dass niemand außer demjenigen, der das Problem als Person „besitzt“, es auch lösen kann. Demnach kann auch die Therapeutin das Problem ihres Klienten nicht lösen, sie kann nur zur Lösung beitragen, aber es ist stets und immer der Klient – oder besser: „das Klientensystem“, bewusste und unbewusste Anteile – wo sich entscheidet, was aus der Therapie wirkt und was wirkungslos verhallt. Das Menschenbild der Moderne betont die individuelle Freiheit der Person, die auch in der psychotherapeutischen Situation selbstverständlich fortwirkt, so dass Therapie – wie andere Dienstleistungen auch – als Angebot an ein autonomes Individuum zu verstehen ist, die abgeholt und gewollt sein muss, um am Ort der gewünschten Veränderung – innerhalb der Grenzen der individuellen Autonomie der Person – wirken zu können. Es ist leicht, daraus theoretische Begriffe wie „Widerstand“ abzuleiten, die begründen, warum die Therapie (noch) nicht wirken kann, und warum es – letztlich - niemals der Therapeut ist, und grundsätzlich die Klientin, die über den Erfolg der Therapie entscheidet. Das entlastet auch den Therapeuten.

An diesem selbstverständlich erscheinenden Modell sind jedoch Zweifel angebracht. Schon in den 1930er Jahren haben in der Psychoanalyse Erweiterungen des rein auf das Individuum zentrierten Freud'schen Neurosenmodells hin auf die Einbettung des Ichs in sozialen Kontexten stattgefunden. Nicht nur Alfred Adler, sondern mit noch stärkerem Akzent auf dem sozialen Faktor haben Karen Horney und das Ehepaar Fromm und schließlich in der Theorieentwicklung am dezidiertesten Harry Stuck Sullivan bestritten, dass Menschen Inseln sind, die ohne ihre sozialen Bezüge begriffen werden können. Für Sullivan ist es überhaupt fraglich geworden, ob man ein Individuum konstruieren kann, ohne seine Interaktionen mit anderen als unmittelbarer Ursache dessen mitzubegreifen. Die Systemtheorie hat diesen Gedanken fortgeführt. Der Patient wird zum Indexpa-

tienten, der nur innerhalb eines bestimmten Systems das Problem indiziert, der zum zugeschriebenen Träger der Störung innerhalb eines sozialen Ganzen wird, aber nicht per se – aus sich heraus – die Störung in sich trägt. Und auch bei verhaltenstherapeutisch orientierten Autoren wie Peter Fiedler heißt es schließlich: Persönlichkeitsstörungen sind eine „Person-Perspektivierung eines interaktionellen Problems“<sup>9</sup>. All das impliziert – konsequent weiter gedacht –, dass auch die Lösung des Problems nicht allein im Individuum liegen kann, sondern das Individuum als partiell autonomes Teil eines sozialen Feldes oder Netzes auch nur partiell die Lösung in sich finden kann. Neben der Therapie des Indexpatienten wird in der Psychiatrie auch die Beratung der Angehörigen heute aus gutem Grund als gemeindepsychiatrischer Standard gefordert. Psychotherapie muss sich selbst im klassischen Einzeltherapiesetting durch den Klienten hindurch auf sein Umfeld, sein Lebenssystem auswirken.

Diese Annahmen einer bloßen Teilautonomie des Individuums bei der Findung und Durchsetzung von Problemlösungen erhalten im Kontext eines spirituellen Weltbildes noch ein weiteres Gewicht. So heißt es beispielsweise beim katholischen Heiligen Ignatius von Loyola: "Handle so, als ob alles von dir, nichts von Gott abhinge. Vertraue so auf Gott, als ob alles von Gott, nichts von dir abhinge". Und dies ist mehr als Rhetorik. Es anerkennt das Faktum, dass wir nicht alles in der eigenen Hand haben, dass wir nicht gänzlich der Schöpfer unserer selbst, unseres Schicksals und damit auch unserer Lösungen sein können. Aus der Sicht des Psychotherapeuten mögen wir zwar größten Wert darauf legen, das Machbare, autonom Veränderbare zu fokussieren. Aber selbst dann können wir nicht garantieren, dass unsere Interventionen dann der Klientin volle Autonomie über ihr Leben zurückgeben – so als gäbe es eine solche überhaupt. In einem östlichen spirituellen Weltbild wäre diese volle Autonomie gar nicht innerhalb einer bedingten Welt denkbar. Abhängig von der spirituellen Tradition ist sie entweder (im fernen Osten) das letzte Ziel, aber davor steht die Erkenntnis der Begrenztheit des Menschlichen gegenüber dem Karmischen oder dem Samsarischen, der Gefangenschaft in der vorübergehenden Begrenztheit. In den theistischen Religionen bleibt der Mensch hingegen immer abhängig von der ihn begrenzenden Macht Gottes.

Das spirituelle Weltbild setzt der Autonomie des Einzelnen aber nicht nur Grenzen, es erweitert sie zugleich in jenen transpersonalen Bereich hinein. Der sich klärende Bewusstseinszustand, der mystisch Versunkene, der im Gebet, im Ritual sich an andere Dimensionen und Wesen anschließende gewinnt andere als die begrenzten Möglichkeiten der Problemlösung, ganz real über die Grenzen seiner Person hinaus. Bleibt es nicht bei der Wirkung auf und im eigenen Geist,

---

<sup>9</sup> Fiedler, Peter (1997): Persönlichkeitsstörungen. Weinheim: PVU, 9.

sondern wird beispielsweise im Gebet eine Wirkung außerhalb dessen erhofft, wird dies von Materialisten gerne als „magisches Denken“ (das ist in der psychologischen Fachterminologie das Denken, das Abergläubische mit Kindern und Verrückten gemein haben) abqualifiziert. Spirituelle Menschen, die diese Möglichkeiten jedoch im eigenen Leben erfahren, halten eine solche Diffamierung für absurd. Es sind andere Dimensionen von Wirklichkeit, denen wir uns durch bestimmte Rituale, innere Zustände und Bewusstseinsveränderungen anschließen vermögen, in denen Potentiale zur Lösungsfindung liegen, die wir im rein Materiellen kaum nutzen können. Wenn heutzutage deutsche Hypnotherapeuten gemeinsame Tagungen mit nepalesischen Schamanen ausrichten, kann es passieren, dass bei diesen das eigene theoretische System zu bröckeln beginnt: Ist Trance wirklich nur deshalb wirksam, weil darin das eigene Unbewusste direkt angesprochen wird? Oder werden – wie der Schamanismus behauptet – dabei vom Bewusstsein in bestimmten Fällen doch noch ganz andere – transpersonale – Dimensionen und Kraftquellen erreicht?

In schamanistischen Heilungen allerdings ist es der Schamane, der jene Welt erreicht, die dem Klienten naturgemäß nicht zugänglich ist. „Ach wie praktisch ist doch so eine Therapie, bei der ich als Klient nichts zu tun brauche und ein anderer für meine Heilung sorgt“ hörte ich einmal einen Tiefenpsychologen über den Schamanismus spotten. Das ist falsch gesagt: Psychotherapie benötigt immer die Zustimmung, Einwilligung und das Vertrauen des Klienten. Dann aber ist es wiederum richtig, dass manche spirituellen Systeme (der Schamanismus oder die Priesterreligionen mit ihren Ritualen, ihrer sakralen Macht) es nicht für möglich halten, dass jeder Hilfesuchende genau den gleichen Zugang zum Mysterium besitzt wie die Experten. Spirituelle Expertensysteme dieser Art nehmen dem Einzelnen tatsächlich ein Teil der Verantwortung für seine Heilung ab. Aus der Perspektive solcher spirituellen Systeme ist es selbstverständlich, dass der „Therapeut“ dem „Klienten“ durch seinen eigenen Zugang zum Transzendenten beizustehen hat. Es genügt in schweren Fällen nicht, dass ein Einzelner sein Problem selbst angeht. Er braucht die Gemeinschaft der Betenden oder des Heilers, er braucht den fortgeschrittenen Guru oder den Dharma-Bruder oder Schamanen, der mit ihm einen Geisteszustand meditativer Tiefe, heilsamer Trance teilt oder ihm mitteilt. Und entgegen der Auffassung des Materialismus von der räumlichen Begrenzung des Ortes der menschlichen Psyche innerhalb der Schädelkonturen, kann das eine Bewusstsein (des Priesters, Schamanen) das andere Bewusstsein tatsächlich unmittelbar oder mittelbar (über eine transzendente Welt) positiv beeinflussen.

Auch wenn andere spirituellen Traditionen (im Christentum etwa der Protestantismus, ebenso wie buddhistische und hinduistische Schulen, die keine Priesterfunktion kennen) das Modell der therapeutischen Hilfe durch menschliche

Vermittlung ablehnen, wird auch bei ihnen impliziert, dass es in der spirituellen Aufhebung von Leiden um Transzendenz geht: auch das Transzendieren des eigenen begrenzten menschlichen Seinszustandes wird durch Starthilfe oder Anschub von außen gefördert. Das ist dasselbe Prinzip, das Psychotherapie überhaupt rechtfertigt: Was der Einzelne allein nicht kann, kann er zu zweien. Diese Hilfe kann im spirituellen System von einem begrenzten Wesen kommen, das bereits irgendeinen Zugang zur spirituellen Wirklichkeit besitzt, oder von einer höheren Wirklichkeit selbst, die unserer Anrufung in mystischen Erfahrungen „antwortet“. Aber dieser Wirklichkeit muss ich mich öffnen, um von ihr profitieren, um mich und mein Leiden überwinden zu können. Das Ziel spiritueller Praxis ist die Überwindung des leidvollen Zustands unserer Existenz und das Ankommen im Glück des Andersseienden. Das aber setzt unsere Bereitschaft, uns dem Nicht-Ich hinzugeben voraus. Und darin liegt das Spannungsverhältnis zu einer Psychotherapie, die jeden Lösungsversuch in der Autonomie des Ichs sucht.

Bescheidenheit tut also Not. Wir sind als Menschen nicht die alleinigen Schöpfer unseres Lebens und wir sind auch nicht unsere alleinigen Retter. Ob aus theistischer, animistischer oder buddhistischer, daoistischer Perspektive: Wir sind immer angewiesen auf die Gnade Gottes, die Freundlichkeit der Gottheiten oder den Zustand in uns, der nicht „Ich“ genannt werden kann. Wir sind abhängig auch von den Schicksalskräften, der Gunst der Umstände, auf die wir nur reagieren können und müssen. Wir müssen das Geschenk annehmen, das in Gottes unsichtbarem, aber spürbarem Wirken, in der Hilfe der Buddhas und Bodhisattvas, der Ishvaras und Avataras liegt, das im Geschenk des Buddha-Dharma, der Thora oder der Weisheiten des Laotse auf uns wartet. Aber wir müssen erst einmal akzeptieren, dass wir der Hilfe bedürfen, wie wir erkennen müssen, dass wir selbst etwas tun müssen, um diese Hilfe wirksam werden zu lassen. Nur das Sowohl-als-auch von Lösung außerhalb und innerhalb von uns wird uns retten (gerade *weil* es auf bestimmter spiritueller Ebene diesen Unterschied zwischen Innen und Außen nicht mehr geben mag).

Das Ideal des Self-Made-Menschen, der sich selbst eben zu nahezu einhundert Prozent erschafft und damit auch die Lösung seiner Probleme zu einhundert Prozent durch sein aktives Wirken in der Hand hat, wird von spirituellen Traditionen in Frage gestellt. Selbst wenn (wie in weiten Teilen des Buddhismus, Hinduismus oder Daoismus) nicht göttliche Gnade, sondern eigenes Bemühen zur Erlösung führt, wird der Ort der erlösenden Handlung von der Ebene der weltlichen Problemlösung auf einen transzendenten Zustand hin verlegt, von der aus dann die Lösung der weltlichen Probleme erfolgt. Das zwingt uns zur doppelten Demut, jener Haltung, die dem modernen Self-Made-Menschen völlig fremd geworden ist: Demütig das Unabänderliche, von woanders her Bestimmte annehmen zu können,



und demütig die Lösung nicht allein im Willen und Eifer des eigenen Ichs zu suchen. Demütig anzunehmen, was uns schicksalhaft aufgegeben ist, was wir nicht in diesem Leben ändern können, was ertragen werden muss, scheint vielen Heutigen fast schon grotesk. In der Psychotherapie scheint es erst recht keinen Platz zu besitzen: statt Akzeptanz fordern wir als Psychotherapeuten stets eine Haltung der aktiven Veränderung unerfreulicher Situationen. Aber zuweilen ist es unabdingbar, sich mit Gegebenheiten abzufinden statt der gesellschaftlichen Suggestion zu erliegen, alles sei möglich, wenn wir uns nur genügend darum bemühten, uns genügend (im Sinne des Bruttosozialprodukts) anstrengen.

Dagegen fordert Spiritualität immer eine Grundhaltung von Demut gegenüber dem größeren Zusammenhang eines Weltganzen ein, in dem das, was uns widerfährt und was wir bekommen, einen Sinn enthält, weil es auf einer *Weltordnung* beruht. Wir können statt Demut auch von unbedingtem Vertrauen oder Hingabe sprechen, wenn wir die aktive Haltung betonen, mit der wir nach transpersonalem Beistand in uns suchen. Selbst im a-theistischen Buddhismus (beispielsweise in der Hingabe an den Lehrer im *Vajrayana*-Buddhismus) gilt diese Haltung als ein Schlüssel des Einstiegs in die spirituelle Praxis, weil sich hier erst der Kanal nach oben öffnet, die Verbindung mit der überweltlichen Sphäre geschaffen wird.

### **(3) Das Funktionieren in dieser Welt als Lösungs- und Lebensziel**

Für das in seiner Mentalität stark kalvinistisch geprägte Land des Self-made-Man, die USA, scheint es kein Widerspruch zu sein, das Streben nach weltlichem Erfolg und nach der Gnade Gottes zusammenzudenken. In einer spirituellen Weltsicht aber – sei sie christlich oder anders geprägt – kann weltlicher und spiritueller Erfolg niemals gleichgesetzt werden. Das zeigt sich auch in einer Psychotherapie, deren Modell eben die säkularen Auffassungen der Moderne widerspiegelt, wo die Reduktion aller Ziele auf den innerweltlichen Erfolg augenfällig wird. Fast alle Probleme von Psychotherapieklintenden drehen sich um Fragen, die sich in einem ganz dezidiert spirituellen Kontext in dieser Form gar nicht stellen: „Wieso kann ich mich (mein Ego) nicht gut durchsetzen?“ müsste spirituell in die Frage übersetzt werden: Wie kann ich mein Ego loslassen und dann das in der Welt „durchsetzen“, was mein innerer Auftrag, was mein eigentliches Wesen oder meine spirituelle Weltsicht von mir verlangt? „Wie kann ich meine Ängste vor großen Plätzen oder vor anderen Menschen oder vor Krankheit loswerden?“ muss vor einem Weltbild, in dem alles in einem transzendenten Licht erst seine Bedeutung erhält, übersetzt werden in die Frage: „Wie kann ich so viel Vertrauen in das Göttliche, das Andere finden, (oder fernöstlich:) wie kann ich so viel Distanz zu der scheinbaren Wirklichkeit dieser Welt, dieses

Samsara/Maya finden, dass solche Ängste mir nichts mehr bedeuten, mich nicht mehr behindern können?“. Oder sie stellten sich in einem dezidiert spirituellen Kontext in völlig anderer Form: Nicht „Was ist das Mittel gegen diese Manie“, sondern „Wie kann die göttliche Raserei (griechisch *mania*) in ihren überweltlichen Raum, ihre mystische Verzückung transformiert werden?“, nicht: „Wie kann diese Angst vor der Enge beim U-Bahnfahren ausgehebelt werden?“, sondern: „Wo ist hier der Mensch eingezwängt in einem gefährdeten kleinen Ego und kann sich nicht öffnen auf sein eigentliches Selbst hin?“, nicht: „Wie kann dieser Grübelzwang, diese Generalisierte Angststörung gestoppt werden?“, sondern: „Wie kann der Mensch an sich die *conditio humana* des dauernden Gefangenseins in weltimmanenten Gedanken, Befürchtungen, Hoffnungen, Leidenschaften – das normale oder übersteigerte Grübeln also überwinden?“. Spirituelle Kontexte verleihen gewöhnlichen „Störungen“ eine neue Bedeutung. Im spirituellen Kontext gilt etwas, was Mark Twain einmal gesagt haben soll: „Wenn wir bedenken, dass wir alle verrückt sind, verschwinden die Mysterien und das Leben ist erklärt“. Die Mysterien verschwinden nicht deshalb, weil der spirituelle Mensch verrückt ist, sondern weil wir alle so verrückt sind, diese Welt für ganz real zu halten und die transzendente Welt als etwas Mysteriöses anzusehen, das uns unwirklich vorkommt. Haben wir unseren ganz normalen Wahnsinn als vom Göttlichen abgetrennte Wesen erst einmal durchschaut, kommt uns nichts in dieser Welt normal vor und deshalb nichts mehr mysteriös. Dann verändert sich die Perspektive auf die Abnormalität psychischer Störungen.

Vor einem spirituellen Hintergrund kann es also niemals das Ziel sein, die Verrücktheit des gelungenen Lebens in dieser Welt als letztes Ziel anzusehen. Wohl muss das Ziel sein, überflüssige Verrücktheiten, die das spirituelle Vorankommen behindern, abzulegen. Aber jemand kann in den Augen der Welt verrückt und doch auf dem besten spirituellen Weg sein (wie wohl er auch verrückt und sehr fern von jeder Spiritualität sein kann!). Deshalb sind die Ziele des spirituellen und des psychotherapeutischen Weges verschieden. Aber sie sind es nur dort, wo sie als letzte, als endgültige Ziele wahrgenommen werden. Wenn eine spirituelle Psychotherapie sich ihrer Aufgabe als Hilfsdisziplin zum letzten, spirituellen Ziel bewusst würde, dann würde sie dem spirituellen Fortschritt dienen, indem sie weltliches Funktionieren nur als Zwischenziel definiert und zuweilen sogar ganz auf dieses Zwischenziel verzichtet. Denn auf einige Anliegen von leidenden Menschen kann die Antwort aus spiritueller Sicht nicht die je bessere Anpassung an die Ziele dieser Gesellschaft sein, sondern eine Transzendierung auch dieser Anliegen. Wir können versuchen, unser geringes Selbstvertrauen durch die Identifizierung seiner Ursachen oder kognitiven Glaubenssätze aufzubessern, um dann bei anderen wiederum beliebter zu sein, wir können aber auch

dahin kommen, unser Selbstvertrauen von der Liebe Gottes abhängig zu machen oder es als mangelnde Erkenntnis unserer getrennten Ichhaftigkeit wahrzunehmen. Das Ziel hängt von der Verortung unseres eigenen Wertesystems ab, das von der materialistisch-hedonistischen Unkultur oder der spirituellen Suche und Tradition bestimmt sein kann.

Dabei ist Psychotherapie an sich dem spirituellen Weg eben keinesfalls entgegengesetzt. Psychotherapie kann die Erreichung spiritueller Ziele fördern. Wichtig ist es, sich wieder auf die psychotherapeutischen Grundziele zu besinnen. Diese bestehen darin, dem Menschen größere Freiheitsräume zu eröffnen, ihn in Stand zu setzen, unbehinderter von neurotischen oder psychotischen Hemmnissen entscheiden und über sich verfügen zu können. Wenn ein Mensch mit Weltüberdruß, ein Mensch mit der Unfähigkeit zu genießen, ein Mensch mit verdrängten sexuellen Wünschen in die Therapie kommt, so ist es das Ziel der Therapie, ihn in die Lage zu versetzen, die Welt in allen ihren Facetten zu sehen, zu empfinden und über seine eigene Sexualität selbst zu verfügen. Wie der spirituelle Lehrer A. H. Almaas besonders betont, müssen (ich würde sagen, besonders moderne, westliche) Menschen erst die verborgenen Potentiale ihres eigentlichen Wesens entfalten, bevor sie zu höheren mystischen Erfahrung fähig werden. Es kann jedoch nicht der Maßstab für den Erfolg von spirituell orientierter Therapie sein, dass der Mensch befähigt wird, größeren äußeren Erfolg oder größere sexuelle Erfüllung zu empfinden. Er kann sich, wenn seine inneren Konflikte geklärt sind, ebenso für ein entsagendes, asketisches Leben entscheiden. Darüber zu richten steht dem Therapeuten nicht zu.

Aus dem bisher Gesagten folgt, dass spirituell suchende Menschen eine andere Psychotherapie brauchen, die sich von der herkömmlichen psychotherapeutischen Auffassung in den angesprochenen drei Punkten unterscheidet. Eine solche transzendente Psychotherapie sieht erstens die Ursachen der Probleme des Klienten nicht allein in seiner angeblich freien Willensausübung (die selbst ja nur ein Konstrukt darstellt), sondern ebenso in den Begrenzungen, die ihm durch das Transzendente auferlegt sind (sei dies in Form von Karma, eines willentlichen Einflusses „von oben“ oder einer anderen Gesetzmäßigkeit oder Wesenheit). Dies dekulpiert den Leidenden teilweise von der Schuld an seinem Leiden, während es ihn niemals ganz der Verantwortung enthebt, selbst an der Linderung seiner Leiden mitzuwirken. Andererseits findet diese Verantwortung ebenfalls ihre Grenze dort, wo der Mensch selbst sich der höheren Hilfe, eventuell vermittelt durch Menschen, anvertrauen muss, wo er Vertrauen in höhere Mächte braucht, weil er seine eigene Begrenztheit sieht. Diese Begrenztheit einzusehen, auszuhalten und Vertrauen in das wohlmeinende Wirken einer höheren Macht zu erlernen, ist dann Gegenstand der Psychotherapie neuen Typs.

Drittens aber ist auch dort das Leiden einer Neubewertung zu unterziehen, wo es aus einer Diskrepanz gegenüber innerweltlichen Zielen resultiert. Ein Großteil des Leidens heutiger Klienten ist von einem distanzierten Standpunkt aus kaum verständlich, weil es nicht aus Lebensnotwendigkeiten wie in frühen und anderen Gesellschaften resultiert (Mangel an Nahrung oder Schutz vor Witterung), sondern ganz aus einer Diskrepanz zu den Vorgaben unserer Gesellschaft: Wir sollen keinen körperlichen Schmerz haben, sollen immer stark sein und lächeln, leistungsfähig und karriereorientiert, Erfolgstypen und Besserverdiener. Wir sollen keine Ängste haben und sollen uns nicht nur im Schutz von (dann so genannten zwanghaften) Ritualen wohl fühlen. Wir sollen keine starken Gefühlsschwankungen oder (als Kinder) das Bedürfnis nach körperlicher Bewegung aufweisen, mit denen unsere Umwelt dann nicht umgehen kann, so dass diese noch stärker werden. Wir sollen dies, wir sollen jenes, aber wenn wir nicht funktionieren, sollen wir zum Psychotherapeuten gehen, um wieder „gesund“ zu werden.

Aus spiritueller Perspektive kann es nicht darum gehen, die Anforderungen einer aus dem Ruder laufenden Gesellschaft zu erfüllen, sondern nur darum, dass der Einzelne zu sich selbst und zum Transzendenten in sich findet. Es kann auch nicht darum gehen, dass der Einzelne durch Anpassung an gesellschaftliche Glücksversprechen glücklich zu werden meint, sondern darum, dass er in den psychischen Zustand versetzt wird, Spiritualität praktizieren zu können, um das Glücksversprechen seiner eigenen spirituellen Tradition erfüllt zu sehen. Es kann nicht allein darum gehen, Menschen zu Sex, Reichtum, Macht und einem unbegrenzt befriedigten Ego zu verhelfen, sondern darum, sie auch auf dem Weg von Entsagung, Innen-Wendung, Meditation und Kontemplation, Gottfindung und Gott-Erleben zu begleiten und zu fördern. Jede Psychotherapie, die gegenüber den Anliegen spiritueller Menschen offen und tolerant ist, kann diese Verschiebung der weltanschaulichen Voraussetzungen des psychotherapeutischen Settings vornehmen – dazu bedarf es noch nicht einmal einer explizit spirituellen oder transpersonalen Psychotherapie. Es bedarf lediglich der Bereitschaft der Therapeutin, des Therapeuten, die spirituellen Anliegen des Klienten wirklich ernst zu nehmen und in allen Schritten des therapeutischen Prozesses zu beachten.

### **Über den Autor:**

Der Autor ist Diplom-Psychologe, Psychotherapeut, zertifizierter Supervisor und spezialisiert auf Transpersonale Psychologie. Er arbeitet in freier Berufsausübung in Berlin.

Email: edgar.harnack[at]gmail.com