

Gewahrsein: Dasein und Inspiration in unmittelbarer Erfahrung

Christian Gottwald

Zusammenfassung

Im Beitrag wird das Transkript von zwei Sitzungen vorgelegt, die im Rahmen ganzheitlichen (biopsychosozialen) Arbeitsansatzes stattfanden, der in der psychosomatischen Praxis gewachsen ist und sich klinisch bewährt hat. In einer bewusstseinszentrierten Körperpsychotherapie werden Therapie- und Individuationsprozesse miteinander verbunden. Plausible Konsequenzen aus kulturgeschichtlichen Hintergründen und aus den Neurowissenschaften, der Psychotherapie- und Säuglingsforschung werden in diesen Ansatz integriert. Die Arbeitsweise basiert auf einer prozessbegleitenden Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit oder Gewährsein. Diese Bewusstseinshaltungen wurden pragmatisch aus der östlichen (besonders buddhistischen) Bewusstseinsbildung entnommen und in den nichtreligiösen Kontext von Veränderungsprozessen integriert. Der Beitrag beschäftigt sich

mit der besonderen Qualität von Gewährsein. In dieser Daseins- und Bewusstseinsverfassung können Wahrnehmungs- und Erlebnisqualitäten entstehen, in denen die eigene Existenz unmittelbar wahrgenommen und erfahren wird. Sie transzendiert die Qualität der üblichen Muster des Erlebens in der Wahrnehmung und im Dasein. Eigene klinische Erfahrungen zeigen, dass sich dabei geschichtlich gewachsene Muster des Erlebens und Verhaltens eindrücklich und nachhaltig verändern können.

Schlüsselbegriffe

Achtsamkeit, Gewährsein, Therapie- und Individuationsarbeit, Körper-Seele-Geist-Einheit, bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie.

Hintergründe des Ansatzes

Mit der 3. Welle der Verhaltenstherapie und durch Entwicklungen wie MBSR (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) von Jon Kabat-Zinn (2011) findet die Einbeziehung von Achtsamkeit als wesentlicher Wirkfaktor im Heilungsgeschehen immer weitere Verbreitung in unterschiedlichen Psychotherapiemethoden. In der Humanistischen Psychologie hat die Nutzung von Achtsamkeit in der psychotherapeutischen Arbeit eine ausdrückliche Tradition. Federführend wurde "Awareness" von Fritz Perls (Perls 1973 / 1976) auf dem Boden seiner Erfahrungen mit dem Zen in der Gestalttherapie eingeführt. Ron Kurtz (Kurtz 2002) übernahm ebenso eklektisch wie pragmatisch aus der taoistischen Meditation die dort geübte „Mindfulness“ für seine Hakomi-Methode in einer prozessbegleitenden Form. Gendlin betonte mit seinem "felt sense" den Körperbezug in der Achtsamkeit (Gendlin 1992). Inzwischen gibt es eine Reihe weiterer Therapieformen, für die Achtsamkeit im Zentrum steht, wie die MBCT (achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie) und die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (siehe u. a. Halko Weiss und Michael Harrer 2010).

In dem hier beschriebenen Ansatz zur Begleitung von Veränderungsprozessen in der Therapie- und Individuationsarbeit wird nicht nur Achtsamkeit sehr bewusst im Prozess begleitet, sondern auch Gewährsein als weitergehende Daseins- und Bewusstseinsqualität unterstützt. Der Beitrag versteht sich als

Anregung zur Diskussion eines differenzierenden Begleitungsansatzes mit Achtsamkeit und Gewährsein. Dieser Aspekt wurde in der Psychologischen Medizin (2010a) angedeutet und soll hier näher erläutert und mit einem Fallbeispiel nachvollziehbar illustriert werden.

Beim bewussten Umgang mit Bewusstseinsprozessen werden u. a. zentrale Erkenntnisse aus der neurobiologischen Forschung berücksichtigt (Damasio 1996, 1999, Davidson u. a. 2003, Hüther 2003, LeDoux 1996, 2001, 2003, Beutel 2003, 2008, Singer und Ricard 2005):

1. Veränderung und Lernen werden durch Aufmerksamkeit sehr begünstigt. Achtsamkeit und Gewährsein sind differenziertere Bewusstseinsverfassungen von Aufmerksamkeit. Es gibt bereits eine umfangreiche Literatur zur wissenschaftlichen Forschung von Achtsamkeit und Meditation (Ott 2008, 2010).
2. Nur in der Gegenwart sind die im Nervensystem fundierten Muster des Erlebens und Verhaltens zugänglich und beeinflussbar.
3. Unsere erlebte Welt ist eine subjektive, in jedem Moment im Nervensystem kreierte Wirklichkeit. Diese Wirklichkeit hat keinen unmittelbaren Kontakt mit der äußeren chemischen und physikalischen Realität. Das ist uns im üblichen Alltagsbewusstsein nicht bewusst: Signale aus der Außenwelt werden in den Nervenzellen in elektrochemische und an den Synapsen in chemische Signale (Überträgersubstan-

zen) transformiert. Aus der Fülle solcher Signale bildet sich („emergiert“) der als objektive Wahrheit erlebte Eindruck von uns und dieser Welt. Die Muster dieser Wahrnehmung, des Erlebens und Verhaltens ereignen sich automatisch und ohne willkürliches Dazutun. Sie haben eine fixierte, sich wiederholende Struktur und gewährleisten damit die Kontinuität unseres Selbsterlebens. Menschen haben spontan keinerlei Distanz dazu und halten die erlebte Wirklichkeit für die Wahrheit. Da dieses Selbsterleben geschichtlich geprägt, subjektiv und nicht unmittelbar im Kontakt mit der äußeren Realität ist, kann das sehr leidvolle Konsequenzen haben. Dieser subjektive Eindruck von sich selbst und der Welt kann mithilfe einer differenzierenden Bewusstseinschulung sehr unterschiedlich wahrgenommen und erlebt und über möglichst verkörperte Kontakte beeinflusst werden.

Ein ganzheitliches Heilungsverständnis, das auf die inzwischen auch wissenschaftlich bewiesene Körper-Seele-Geist-Einheit abzielt, legt es nahe, nicht nur kultur- und philosophiegeschichtliche Anregungen aus der Antike wie die Asklepieen einzubeziehen. Beispielsweise hat sich in buddhistischen Schulen seit 2500 Jahren bewährt, auch für Laien eine Grundschulung des Bewusstseins durchzuführen. Mit einem durch Elemente dieser Grundschulung erweiterten ganzheitlichen Heilungsverständnis können wir an unsere eigene westliche mystische Tradition anknüpfen (im deutschen Sprachraum zum Beispiel Meister Eckhart, Nikolaus von Kues, Tauler). Verschiedene Aspekte der Gründe dieses hier beschriebenen wissenschaftlich plausiblen, methodenintegrativen Arbeitsansatzes zur Begleitung von Veränderungsprozessen in der Therapie- und Individuationsarbeit sind andernorts ausführlicher beschrieben (Gottwald 2004a, 2004 b, 2007a, 2007 b, 2010a, 2010b). Achtsamkeit wird dabei in zwei Formen gepflegt: als grundsätzliche Übung und Bewusstseinsverfassung, die während des Veränderungsprozesses begleitet wird. Patienten, Klienten und Schüler werden möglichst bald eingeladen, die Gegenwart mit allem, was ihrem Bewusstsein zugänglich ist, achtsam zu erfahren. Es geht um die Erfahrung einer bewussten, aufmerksamen, akzeptierenden Grundhaltung gegenüber allen Bewusstseinsinhalten im gegenwärtigen Moment. Weitere sehr spezifische Elemente des Umgangs mit Achtsamkeit bestehen darin, dass die Patienten, Klienten und Schüler lernen, nebenbei in dieser Bewusstseinshaltung von ihrer gegenwärtigen Erfahrung zu sprechen. Sie nehmen sich zunächst mit ihren verschiedenen Anteilen, Facetten und Wirkfaktoren selbst wahr und sprechen gleichzeitig aus dieser Erfahrung heraus, ohne die Verbindung zu ihrem gegenwärtigen Erleben zu verlieren. Das ermöglicht dem Therapeuten, unmittelbar am Geschehen dieser mitgeteilten inneren Welt teilzunehmen und den Prozess angemessen zu begleiten. Er regt dazu an, sich in den spontan emergierenden Mustern des Erlebens und Verhaltens immer mehr zu verlangsamen oder darin innezuhalten. Diese Prozessbegleitung wird manchmal als gemeinsame Meditation erlebt. Jedes gegenwärtige Geschehen wird dabei grundsätzlich als Experiment angesehen, das in seinen Auswirkungen erfahren und jederzeit korrigiert werden kann. Situationsspezifisch können miteinander neue Erfahrungen bewusst kreiert werden. Dieses experimentelle (und damit im

Prinzip wissenschaftlich ausgerichtete) Verständnis erlaubt ein höchst kreatives und immer passgenaueres Vorgehen in der Begegnung. Vordergründig wirken die Sitzungen immer sehr unterschiedlich, obgleich die Grundprinzipien der Arbeit jederzeit benannt werden können. Alle Optionen aus den bisherigen Erfahrungen der Patienten, Klienten und Schüler und des Therapeuten (einschließlich verschiedenster methodischer Hintergründe) können dabei eingebracht, ausprobiert und integriert werden. Für die klinische psychosomatische Praxis erweist sich ein solcher experimenteller Umgang mit Achtsamkeit als wesentlicher „Baustein“ für ein methodenintegratives strukturbezogenes Gesamtkonzept, in dem der psychische Binnenraum immer differenzierter erfahren und erweitert werden kann.

In der therapeutischen Phase derartiger Veränderungsprozesse werden in der achtsamen Bewusstseinsverfassung geschichtliche Hintergründe der bisherigen Muster des Erlebens und Verhaltens und die zugehörigen Selbst- und Objektrepräsentanzen unmittelbar evident. Für traumatisierte oder Mangel leidende Selbstzustände und früheren Altersstufen können gemeinsam genau passende, korrigierende Antworten, Erfahrungen und (auch körperliche) Begegnungen kreiert werden. Geschichtliche Erfahrungen können auf diese Weise heilsam erweitert werden. Diese neuen Erfahrungen können internalisiert werden und später eine angemessenere Art der Selbstbegleitung erleichtern. Dieser Beitrag beschreibt einen speziellen Aspekt eines weiter differenzierenden Umgangs mit Bewusstsein.

Unmittelbare Erfahrung: Gewährsein als hohe Schule der Bewusstseinschulung

Schon in der therapeutischen Phase können Patienten im geeigneten Moment dazu angeregt werden, nicht nur im Verlauf eines Musters innezuhalten sondern in einer gewahren Haltung möglichst alles Machen und Tun loszulassen. Die zugehörige Weise der Wahrnehmung, die auch mit einer bestimmten Qualität im Dasein verbunden ist, lässt sich vielleicht am besten mit dem deutschen Wort Gewährsein bezeichnen. Es geht darum, sich diesem „Erfahrungsraum“ zu öffnen und zu erlauben, was darin erscheint, nichts damit zu machen, sondern einfach zu staunen. Mit fortschreitender Individuation entstehen dabei Selbstzustände, die in verschiedensten therapeutischen Richtungen jeweils etwas unterschiedlich benannt und umschrieben wurden. Winnicott sprach beispielsweise vom wahren Selbst, Dürckheim in der Nachfolge von Husserl und Medart Boss vom Wesen, Assagioli vom höheren Selbst. In solchen Verfassungen gelingt es, sich von den spontan im Gehirn aufgerufenen geschichtlich geprägten Automatismen zu desidentifizieren. Wenn sich dabei tief im Körper verankerte Muster lösen, entstehen in Gewährsein manchmal Seinserfahrungen, die die geschichtlich gewachsene Persönlichkeitsstruktur grundlegend transzendieren. Diese können jenseits aller Erwartungen im bisherigen Weltbild geradezu als Wunder erlebt werden. Solche Transformationen werden manchmal als Quantensprünge im Veränderungsgeschehen und in der Persönlichkeitsentwicklung erlebt. Vergleichbare Seinserfahrungen werden in spirituellen Systemen beschrieben (in der

Mystik als Gewahrsein, im Zen als Samu und im tibetischen Buddhismus als Rigpa). Sie eignen sich auch dort manchmal spontan, meistens aber nach langer Meditation. Die Wahrscheinlichkeit derartiger Transformationen lässt sich auch im nichtreligiösen Kontext von Veränderungsprozessen durch eine angemessene Begleitung systematisch erhöhen. Es ist verantwortlich, wie in spirituellen Systemen das Bewusstsein und die Daseinshaltung zu schulen und Bewusstseinsprozesse in diesem Sinne zu begleiten, weil diese Vorgehensweise gleichzeitig wie auch sonst in dieser Arbeit als Experiment verstanden und jederzeit in ihren Auswirkungen bemerkt und korrigiert werden kann.

Es kann für Patienten ohne entsprechende Vorerfahrungen trivial klingen, dass eine unmittelbare Erfahrung des gegenwärtigen Erlebens in Gewahrsein jenseits der üblichen Wahrnehmungsmuster möglich ist. Gewahrsein erfordert jedoch eine subtile Umstellung nicht nur in der Wahrnehmung, sondern auch in der Grundhaltung gegenüber den Phänomenen der erlebten Welt, die immer weiter differenziert werden kann. Es ist zunächst nur theoretisch verständlich, dass beim reinen Gewahrsein die Trennung zwischen Subjekt und Objekt entfällt und dass es eine nichtduale Form der Wahrnehmung und im Dasein gibt. Man kann jedoch nachvollziehen, dass es unterschiedliche Grade von Gewahrsein gibt: Sowohl die Qualität der Wahrnehmung kann sehr unterschiedlich sein, als auch die Quantität der Prozesse, deren man gewahr wird. So kann man ein hohes Gewahrsein von kognitiven Prozessen haben, gleichzeitig aber ein niedrigeres von Körperempfindungen oder Gefühlen.

In der bewusstseinszentrierten Körperpsychotherapie gibt es inzwischen eine Reihe von Interventionen, um Patienten, Klienten und Schüler darin zu unterstützen, sich ganzheitlich aller Elemente des Erlebens im Körper und den Gefühlen immer besser gewahr werden zu können. So wird immer wieder nach der jedem Muster des Erlebens zu Grunde liegenden körperlichen Grundlage gefragt ("Wo im Körper merken Sie das? Woher aus ihrem Körpererleben beziehen Sie die Information für dieses Gefühl? Wie fühlt sich das im Körper an?"). Für viele Patienten ist es leichter, sich in die Körpererfahrung voller einzulassen, wenn sie sich unter optimalen Bedingungen aufgehoben und so wohl wie möglich zu fühlen können. Das gelingt besonders gut in geschützten Bedingungen wie zum Beispiel in einer Wasserarbeit in einem Bad mit warmen Wasser. Patienten, Klienten und Schüler können sich dabei mit der Unterstützung des Wassers wechselseitig achtsam so tragen und begleiten, dass sie relativ leicht eine Ahnung von Zuständen einer schwerelosen Seligkeit erfahren. Sie nehmen dabei möglicherweise Anschluss an die Erfahrungen im Mutterleib, in denen ihr Nervensystem grundlegend geprägt wurde (mündliche Mitteilung Gerald Hüther 2010). Eine Teilnehmerin machte darauf aufmerksam, dass dieses Verständnis und die Art der wechselseitigen Begleitung im Wasser in einem Video über den Link <http://www.elephantjournal.com/2012/04/skip-your-morning-meditation-watch-this-instead/> sehr anschaulich nachvollziehbar werden.

Eine achtsame Bewusstseinshaltung stellt schon in der therapeutischen Phase von Veränderungsprozessen mithilfe einer bewusstseinszentrierten Körperpsychotherapie immer wieder ein Eingangstor für spontane spirituelle Erfahrungen dar, wie

der Autor in vielen Situationen bemerken konnte. Deshalb liegt es nahe, nicht nur die von Fritz Perls und später von Ron Kurtz ganz pragmatisch aus der buddhistischen Geistesschulung und Meditation übernommene Bewusstseinshaltung von Awareness und Mindfulness als grundlegende Schulung in Veränderungsprozesse zu integrieren, sondern darüber hinaus die Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit ähnlich wie beim Focusing zu erweitern und weiter zu differenzieren und systematisch Veränderungen von Wahrnehmungs- und Daseinsqualitäten anzustoßen. In der entsprechenden Individuationsarbeit kann immer klarer werden, wie häufig im Alltagsbewusstsein kognitive Prozesse und Gedankengänge eine Rolle spielen und sich auf die eigene Verfassung auswirken. Deshalb werden Klienten, Patienten und Schüler zunächst gelehrt, ihre Gedanken zu bemerken und sie stoppen zu können, oder sich davon distanzieren zu können ohne in die Gedankeninhalte einsteigen zu müssen. Später lernen sie, Gedankenqualitäten und gleichzeitig die leibliche Basis davon mit allen Sinnen als Erlebnisqualität zu bemerken und somit aller Elemente dieser unwillkürlichen, mit Kognitionen vermischten Erlebnismuster als gegenwärtiger und unmittelbarer Erfahrung gewahr zu werden. Dabei steigen, metaphorisch gesprochen, Eindrücke aus ihren Zellen wie von selbst auf. Man kann sie gewissermaßen umarmen und lernen, einfach staunend in der Erfahrung zu verweilen, gleichsam in ihr zu schwimmen, ohne irgendetwas zu beeinflussen oder verändern zu wollen. Einfach bei einer Erfahrung bleiben zu können, schafft einen entscheidenden Unterschied in der Qualität der erlebten Welt, der gleichzeitig unmittelbare Teilnahme am Erleben und eine subtile Distanzierung bedeutet. Dabei wird immer differenzierter bemerkt, wie sich die Erfahrung von Moment zu Moment verändert. Es können sich wie in dem geschilderten Fall von Herrn B. intuitiv neue kreative Einfälle einstellen, die als sehr inspirierend erfahren werden. Entsprechende Selbstzustände transzendieren die geschichtlich gewachsenen Muster des Erlebens und Verhaltens. Im spirituellen Kontext könnten sie als egotranszendente Erfahrungen charakterisiert werden. Die Verbindung zur unmittelbaren Umgebung, mitunter zu einem kosmischen oder als göttlich erlebten Ganzen wird bewusst. Wie im Fall von Herrn B. muss man manchmal für die Besonderheit dieser Erfahrung sensibilisiert werden, um sie später selbst zu bemerken und zu unterstützen.

Fallbericht

Der gut strukturierte und differenzierte 57 Jahre alte Herr B. ist als Lehrer in einem Unternehmen tätig. Er suchte Hilfe in einer Krisensituation mit einem Kollegen, mit dem er sich sehr konfliktrichtig verstrickt fühlte. Er erlebte sich immer wieder als minderwertig und an sich zweifelnd. Er hatte über Wochen Dinge heruntergeschluckt und sich zurückgezogen. Ihm wurde vorgeworfen, dass er sich immer wieder wie ein hilfloser Junge benehme. Es beschäftigte ihn darüber hinaus, warum er sich nicht genügend Auszeit in seinem Leben gönnte. Er hatte den Eindruck, seit zwei Jahren emotional durchzuhängen.

Die vereinbarte Begleitung seines Veränderungsprozesses umfasste 14 Doppelsitzungen über zwei Jahre. Während der therapeutischen Phase wurde an seinen Schwierigkeiten vor allen

Dingen psychodynamisch und körperpsychotherapeutisch in der Bewusstseinsverfassung von Achtsamkeit gearbeitet. Herr B. konnte ähnlich wie bei Gottwald 2010a und b in der psychologischen Medizin beschrieben mehr und mehr im lebensgeschichtlichen Zusammenhang erleben und heilsame neue Erfahrungen machen. Im Laufe der Zeit wurde er immer wieder darin unterstützt, die Qualität von Gewährsein als unmittelbare Erfahrung jenseits des Denkens und Erinnerns zu bemerken. Das Transkript des Fallbeispiels enthält die Interaktionen der zweitletzten Doppelsitzung und des Beginns der letzten Sitzung. Die Interventionen sind situationsspezifisch für diese Stufe eines Entwicklungsprozesses.

Die Zahlen im Transkript entsprechen den Minuten und Sekunden in den Sitzungen. Erläuterungen und Erklärungen zum Prozess sind in Klammern eingefügt. Pausen sind mit Punkten (...) markiert.

Zu Beginn der zweitletzten Doppelsitzung berichtet Herr B., was er in seinem Leben als verändert erlebt. Außerdem erwähnt er, wie er früher immer wieder meditiert habe. Er habe bemerkt, dass er dabei häufig einfach in Trance dagesessen sei. Das sei ihm in der differenzierenden Arbeit von Achtsamkeit und Gewährsein immer deutlicher geworden. Er bemerke jetzt seine Tendenz zu dissoziieren und wie er oft in Gedanken verschwinde und dabei der Gegenwart und der unmittelbaren Erfahrung nicht mehr gewahr sei. Er habe darüber hinaus immer wieder realisiert, wie diese Zustände seiner mentalen und kognitiven Aktivität eine unmittelbare Erfahrung seiner Existenz unmöglich machten. (Der Therapeut hört in dieser Phase überwiegend kommentarlos zu. Herr B. gönnt sich schon während dieses Berichtes immer wieder und im Laufe der Zeit immer längere Pausen, um sich zu besinnen. Es scheint ihm sehr gut möglich zu sein, sich selbst achtsam zu bemerken und zu begleiten. Später scheinen einige spezifische Anstöße des Therapeuten sinnvoll zu sein.)

12:50 B.: Es geht mir einfach gut. Ich bin jetzt 58 Jahre alt geworden. ...

13:49 B.: Ich entwickle auch eine Bezogenheit auf Gott. Das ist positiv. Ich frage mich auch, ob ich einfach mehr für die Gemeinschaft tun sollte ... (Es folgt eine lange Pause.)

19:20 B. Da ist inzwischen viel, wie ich in der Welt bin, da gefalle ich mir ...

Wenn ich mich selber so reden höre ... da ist gerade so ein Gedanke gekommen: „Sei nicht selbstgefällig!“ so eine innere Stimme gibt es. (Er lacht über sich selbst.)

20:12 B.: Ich bin inzwischen in einem Zustand mit mir selbst, der gleichzeitig auch auf die Umgebung bezogen ist ... So erlebe ich mich....

21:10 B.: Meine Anfangsschwierigkeiten vergesse ich immer häufiger: Am Anfang (der Therapie) habe ich diese „Kiste“ mit meinem Kollegen gehabt, dann immer wieder diese Selbstzweifel. Dabei bin ich doch sehr unsicher gewesen, auch mit meiner Rolle in meiner Familie war ich doch immer wieder sehr unsicher....

22: 00 B.: Gerade in den letzten Jahren ist ein gutes Stück Weg bei mir passiert ...

22:44 B.: Da kommt jetzt nochmal ein Gefühl von Dankbarkeit auf ... Es ist, als wenn in meinem Inneren ein freier Raum entsteht und der

Gedanke, der eben ... der dazu aufgetaucht ist, lautete: „Glück ist möglich!“ ... Und das fühlt sich jetzt nicht mehr belastet an ... Das merke ich.

30:12 Therapeut: Aha, die Qualität verändert sich weiter! Lassen Sie sich auch diese Veränderung staunend wahrnehmen.

30:59 B. Irgendwie ... verbunden merke ich. Das ist so ... da ist so ein Gedanke, so ein Satz: ... „Es ist möglich, als menschliches Wesen glücklich zu sein!“ (Im Vergleich mit seinen üblichen sich wiederholenden Gedankengängen klingt das nach einer anders gearteten inspirierenden Gedankenqualität.)

31:27 B. (wird in der Stimme wieder etwas schneller): Da ist im Hintergrund eine Stimme ... (erstaunt) Das gibt's doch gar nicht!

31:38 Therapeut: Vielleicht bräuchten Sie auch diese Stimme nur bemerken ohne irgendetwas zu tun.

(Längere Stille, der Patient sitzt sehr versammelt da. Er legt seine Hände auf den Schoß und vor den Bauch.)

32:15 B.: Es ist so ... ich kann beides (er meint wohl seine Gedankenqualitäten als Teil seiner unmittelbaren Erfahrung) innerlich fühlen und merken, dass es gerade so da ist....

Da ist dieser Raum... und es fühlt sich so selbstverständlich an, dass Glück einfach da ist!

32:41 B.: Das andere ist, dass ich was merke, was in meiner ganzen Geschichte und Prägung überhaupt nicht präsent war ... In der Geschichte war die Botschaft eher: „Leben und Menschsein ist anstrengend! Und mit Mühe verbunden! Und zwischendrin gibt es höchstens mal kleine Glücksmomente“ ... Aber da ist jetzt das andere, womit ich gerade verbunden bin.

33:20 Therapeut (meint, dass es vielleicht sinnvoll ist, einen ihm schon geläufigen Dialog zwischen diesem Selbstgefühl und den Botschaften aus seiner Geschichte anzustoßen): Es ist natürlich auch möglich, aus dieser Qualität Ihrer Erfahrung diesem Gedankenanteil mit der alten Botschaft einfach mal zu antworten! Vielleicht mögen Sie diesem inneren in der Geschichte gewachsenen Anteil erzählen, was Sie gerade jetzt und hier realisieren?

33:50 B.: Wenn ich darüber jetzt sprechen würde: dann sage ich zu dem Anteil: „Es ist möglich und es ist einfach, glücklich zu sein. Und es ist auch ein Recht des Menschen oder von mir.“

34:26 Therapeut: Wie reagiert der Anteil? Reagiert er darauf?

34:36 B.: Er hört aufmerksam zu. Ich würde weiter zu ihm sagen: „Was immer deine Geschichte ist, ich verstehe, dass es (er meint wohl die unmittelbare Erfahrung von Glück) für dich nicht möglich ist. Aber ich will dir sagen: Es ist möglich!“ ... Da wird die andere Seite wachsam!

35:51 Therapeut (versucht die unmittelbare, gewahrsame, in alle Richtungen offene Erfahrung zu stabilisieren): Vielleicht mögen Sie jetzt wieder einfach dafür offen sein, was jetzt passiert.

37:01 B.: Es ist interessant, was jetzt passiert: ... Einerseits dieser innere Zustand, dieses Glück ... Jetzt merke ich, dass das immer klarer und verständlicher wird und dass gleichzeitig noch einmal von einer anderen Ecke her ein Gedanken kommt, der anders ist als die Gedanken von vorher. Der sagt: „Was du da redest, das kennst du ja jetzt. Da musst du aber vorsichtig sein, was Du da redest! Das ist ja das, was du immer gehört hast und gelesen hast, was im Buddhismus beschrieben ist und was Bhagwan gesagt hat!“ (Der Klient zeigt, mit erhobenen Zeigefinger, wie diese Gedankenseite kritisch reagiert. Dann lacht er und zeigt damit seine Distanz zu diesem Gedanken.)

39:41 B.: Die Antwort darauf, die sich jetzt von selbst formt, ist: „Das ist einfach was Selbstverständliches und Klares und das braucht auch keine großen Worte!“

Und was immer ich dazu an früheren Ansichten gehört habe, das ist auch o.k., aber es hat keine Bedeutung!" (Derartige spontane und inspirierende Einsichten sind für diese Bewusstseinsqualität typisch.)

(Wieder längere Stille, in der Herr B. versammelt mit den Händen im Schoß dasitzt)

41:50 B. (staunend): Das fühlt sich an wie ... Mein Geist ist ruhig und voll. Es ist nicht leer, sondern es ist voll ... Es gibt nichts Bestimmtes, was das Volle ausmacht.

(Längere versammelte Stille)

43:24 B.: Jetzt sind auch keine anderen Gedanken mehr da.

44:46 B.: Ich muss das jetzt mal gezielt und bewusst unterbrechen, sonst sitze ich noch Stunden so da! (Derartige Erfahrungen sind für das Alltagsbewusstsein nicht selbstverständlich.)

45:49 Therapeut (unter dem Eindruck, dass Herr B. im Augenblick die Qualität seiner spontanen Seinserfahrung nicht ganz klar ist): Das ist jetzt die Frage – das sind solche Momente von unmittelbarer Erfahrung und Gewahrsein, von manchen Leuten wird so etwas sogar als Minirealisation bezeichnet – das ist jetzt die Frage, ob Sie diese Qualität der Erfahrung bewusst unterbrechen wollen. Eigentlich können Sie doch weiter darin verweilen und diese Qualität weiter realisieren und dabei sein und staunen. Oder wollen Sie es wirklich unterbrechen? Das ist die Frage. Jetzt haben Sie in Ihrem Leben eigentlich schon eine Menge eingesetzt, eine solche Qualität zu erleben, mögen Sie sich da nicht einfach noch ein bisschen Zeit lassen in dieser Qualität, die sich gerade ereignet?

46:18 B.: Stimmt: das klingt sehr einleuchtend!

Jetzt kommt gerade wieder dieses Signal: Ich muss diesen Zustand unterbrechen! (Lachend und sich somit gleichzeitig von diesem Eindruck und Gedanken distanzierend:)

Ich muss doch was machen ... muss hier irgendwie ...

46:43 Therapeut: Sie können sehen, wie diese antreibende Seite versucht, sich auf den Fahrersitz Ihres Systems zu setzen. Und das ist dann die nahe liegende Frage: Was hat eigentlich die höchste Weisheit? Und was für ein Bewusstsein wollen Sie auf dem Fahrersitz sitzen haben?

47:07 B.: Das, was die höhere Weisheit hat. Ist völlig klar!

47:11 Therapeut (vielleicht könnte doch noch einmal ein innerer Dialog helfen?): Mögen Sie diesem antreibenden Anteil eventuell mal antworten?

48:24 B.: Eigentlich es ist so ruhig.. Und genügt sich selbst ... (Ironisch lachend und amüsiert:) Was kann man da dann machen?

50:50 B.: Was ich sagen könnte zu dieser anderen Macherseite ... „Wir sind nicht getrennt ...

Du kannst (wie üblich) machen, aber bleib in Verbindung mit mir!“ (Mit „mir“ meint er offenbar die mit dem Gewahrsein verbundene Seinsverfassung.)

53:40 B. (weitere spontane Einsichten): Was ich merke, wenn ich jetzt auf diese Seite schaue: Das wäre eine deutlich andere Art von Macher, weil mein Machen immer automatisch mit einem Druck verbunden ist ... So als wenn ich oder die Seite so einen Druck braucht.

54:15 Therapeut: Was können Sie dieser Seite sagen, wenn Sie sich so gewahr sind und einfach da sein lassen?

54:49 B.: Diese neue Art des Machens ohne diese übliche Art des Machens hat mehr mit innerer Freiheit zu tun. ...

Das kommt dann nicht aus dem üblichen Druck heraus.

55:24 Therapeut: Was passiert, wenn Sie das zu dieser Seite sagen?

55:34 B.: Ich merke, dass diese Macherseite neugierig und offen ist, aber noch die Frage hat: „Wie soll denn das gehen?“ (Er lacht.)

55:42 Therapeut: Eigentlich eine gute Frage!

56:17 B.: Die andere Daseinsqualität sagt: „Mach das, was du machst, einfach mit Hingabe! Da ist die innere Freiheit!“ ...

(Er wird wieder etwas schneller beim Sprechen.)

Das ist eine ganz andere Sicht. Das ist mir noch nie so aufgefallen, das habe ich noch nie so gesehen, dass mein übliches Machen bisher immer mit so einem Druck versehen ist.

58:15 B.: Dieses Gefühl von Raum hat sich grad wieder mehr ausgebreitet. (Die Erfahrung von Raum ist typisch für Seinserfahrungen.)

58:25 Therapeut: Vielleicht ist es möglich, beide Qualitäten (Gedanken und unmittelbare Erfahrung des Raums) wieder gleichzeitig da sein zu lassen?

60:13 B.: Was ich mich eben selber frage, das ist: Wie geht das oder wie kann das aber später gehen? Augen aufmachen und was machen, was ganz Banales, und dieses Gewahrsein trotzdem dabei haben?

60:32 Therapeut (jetzt geht es um den Transfer in den Alltag): Das ist eine sehr gute Frage! Dieser Übergang setzt voraus, dass Sie zunächst einmal diese Verbindung haben, die Sie eben hatten.

Diese Übergänge kann man üben. Das braucht Disziplin. Sonst passiert leicht wieder eine Identifikation mit dem üblichen Muster des Erlebens. Dann wird die Erfahrung wieder alltäglich und banal. Insofern könnte es eine so wichtige Erfahrung sein, bei diesem Übergang zum Alltagsbewusstsein so gut wie möglich in der Verbindung mit dem unmittelbaren Erleben zu bleiben. Mögen Sie sich Zeit lassen und es einfach ausprobieren?

(Der Patient hat weiter die Augen geschlossen.)

60:49 Therapeut: Was passiert, wenn Sie an diesem Übergang die Augen nur für einen winzigen Moment öffnen?

(B. experimentiert damit, für kurze Momente die Augen zu öffnen.)

65:56 Therapeut: Wenn Sie die Verbindungen verlieren sollten, könnten Sie die Augen nochmal schließen und die Verbindung zu ihrer inneren Erfahrung immer wieder aufnehmen.

66:27 B.: Wenn ich die Augen schließe, dann ist das (die Verbindung) deutlich leichter.

66:45 Therapeut: Die Verbindung zu halten ist das größere Problem, nicht das Machen! Die Rückkehr ins Machen ist nicht das Problem. Das geht üblicherweise einfach!

67:20 (B. lacht sehr vergnügt.)

68:28 (Erneut spontanes und tiefes Lachen)

69:12 B.: Ich hab völlig den Bezug zur Zeit verloren (ebenfalls typisch für die gewahrsame Verfassung). Sie haben die Zeit wahrscheinlich im Blick?

69:19 Therapeut: Ja

69:43: (Erneut tiefes und befreites Lachen und tiefes Ausatmen. B. entspannt sich und beugt sich nach vorn und fasst seine Füße an.)

69:58 Therapeut: Das ist schon auffällig: Da haben wir ein Leben lang darum gekämpft, solche Qualitäten der unmittelbaren Erfahrung zu erlangen und dann ereignen sie sich ...

70:10 B. (lachend): Ja genau. Die ganzen Anstrengungen und Trips, die ich gemacht habe! ...

72:14 B.: Danke, danke, das war ein großes Geschenk zu meinem Geburtstag!

(Tiefes erleichtertes Seufzen)

73:15 B.: Können Sie noch ein paar Worte zu dieser (vorhin angesprochenen) Disziplin sagen?

73:23 Therapeut (in dieser Phase vielleicht etwas zu aktiv): Den ersten Hinweis haben Sie eben bekommen, als ich Sie eingeladen hatte, einfach bei dieser Qualität zu bleiben, die sich gerade ereignet und dabei rundum offen zu sein für das, was einfach da ist. Das entspricht den Anweisungen, die man auch bei der Meditation gibt: „Bleib bei allen sich ereignenden Qualitäten dieser Gegenwart und lass dich merken! Sei dabei!“

73:49 Therapeut: Das übliche Muster, das unser Nervensystem abrufft, ist Folgendes: Automatismen, die wir im Laufe des Lebens entwickelt haben, ereignen sich spontan. Sie emergieren. Wir nutzen häufig ein Bild für diese Qualität, um die es in der achtsamen Erfahrung geht: Bevor man einen Tempel betritt, zieht man die Schuhe aus. Das unterstützt eine Bereitschaft, diesen besonderen Raum in einer besonderen Weise zu betreten. Ohne dieses Ritual ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sich auch im Tempel banale Alltäglichkeit ereignet, wie sie sich spontan einfach üblicherweise ereignet.

Hermann Hesse beschrieb die Disziplin, um die es dabei geht, in „Siddharta“ so, dass sich der alte Siddharta irgendwann einfach an den Fluss setzt, um nichts mehr zu machen und nur da zu sein und den Fluss zu beobachten.

74:57 B.: Das ist ein gutes Bild, was Sie gerade gesagt haben. Es gibt Orientierung: die Schuhe ausziehen, dann trete ich in den Tempel. Und das bewusst so machen. ...

75:10 B.: Die Bilder helfen. ...

76:30 B.: Dann werde ich in der nächsten Zeit den „Tempel“ mit einer gewissen Disziplin betreten. ...

77:34 B. (herzhaftes und befreites Lachen): Das war jetzt nochmal wichtig, was wir am Schluss geredet haben. Das gibt mir einen Hinweis auf die mögliche Brücke. ...

Dann ist so eine Erfahrung nicht einfach nur ein Erlebnis und danach geht einfach der Alltag wieder darüber hinweg.

77:57 Therapeut: Die Wahrscheinlichkeit dafür ist natürlich groß!

78:10 B.: Das Bild gibt mir die Brücke ...

78:29 Therapeut: In unserem Kutschenbild sprechen wir vom Königsbewusstsein und dem Dreieck zwischen Achtsamkeit, Königsbewusstsein und Willenskutscher.

79 B.: Dieses Thema hat mich eigentlich sechs Jahrzehnte beschäftigt. Aber jetzt bin ich bald im siebten Lebensjahrzehnt ... Eigentlich ist die Zeit reif ...

Das Bild nehme ich mit: Schuhe ausziehen und den Tempel betreten. Und dass das Disziplin braucht und dass sich das nicht einfach so von selbst ereignet.

82:37 B.: Danke, danke! (tiefes befreites Lachen)

83:10 B.: Das ist wirklich eine andere Dimension von ... (erneut tiefes Lachen!)

Folgesitzung zweieinhalb Monate::

1:35 B.: Seit ich das letzte Mal bei Ihnen war, hat sich bei mir ... hat sich etwas nachhaltig verändert ... Nicht völlig, aber nachhaltig. Das hat mich auch nicht mehr verlassen. Ich fühle mich insgesamt viel freier. Ich merke das in vielen kleinen Situationen. Manchmal merke ich das auch gar nicht mehr und mache es einfach, ich merke es aber insgesamt. So kann ich das am besten beschreiben, dass ich mich innerlich sehr viel freier fühle ... Ich merke, ich bin nicht jenseits von Gut und Böse und merke immer häufiger, wenn ich manchmal in Re-

aktionen komme ... Alle meine Erwartungen vom Anfang der Therapie haben sich mehr als erfüllt.

2:33 B.: Ich merke aber auch, dass ich aber dann ... wenn ich nochmal in so einer automatischen Reaktion stecke, und in eine automatische Reaktion hinein gerate ...

Am stärksten merke ich das mit meinem Sohn ... das können Sie sich ja vorstellen mit einem pubertierenden Sohn. Aber in dem Moment, wo solche automatischen Reaktionen passieren, kriege ich es auch mit und kann entweder präsent sein oder kann es nicht, aber ich habe es klar und tauche nicht erst eine Viertelstunde später auf nach dem Motto: Was ist denn jetzt abgegangen. ... Ich bin mir selber auch immer wieder ein bisschen kritisch gegenüber. Aber ich muss doch sagen: Meine Erlebensqualität hat sich deutlich geändert und mehr kann ich gar nicht sagen, das ist ...

3:46 B.: Es so irgendwie normal, es hat was Normales. (Diese Aussage erinnert an die bekannte Zengeschichte vom Hirten und seinem Ochsen. Beide kehren am Ende einfach in ihr Dorf zurück. Und doch ist der Alltag um eine Dimension erweitert.)

Schlussbemerkung

Klinische Erfahrungen wie in diesem Fall sind in der eigenen Praxis mit Therapie und Individuationsprozessen nicht singular. Langfristig wäre eine wissenschaftliche Erforschung derartiger Veränderungsprozesse wünschenswert.

Literatur

- Beutel, M.E., Stern, E., & Silberzweig, D. A. (2003). THE EMERGING DIALOGUE between psychoanalysis and neuroscience: Neuroimaging Perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 51: 773–801.
- BEUTEL, M.E. (2008). Vom Nutzen der bisherigen neurobiologischen Forschung für die Praxis der Psychotherapie. *Psychotherapeutenjournal* 8: 384–392.
- DAMASIO, A.R. (1996). The somatic marker hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex. *Philosophical Transactions of the Royal Society, B: Biological Sciences*, 351, pp. 1413–1420.
- DAMASIO, A. & KOBER, H. (1999). Ich fühle, also bin ich: Die Entschlüsselung des Bewusstseins (I feel, therefore I am: The decoding of consciousness). München: List Verlag.
- DAVIDSON, R.J., KABAT-ZINN, J., SCHUMACHER, J., ROSENKRANZ, M., MULLER D., SANTORELLI, S.F., et al. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine* 65; 564–570.
- GENDLIN, E. T. (1992) Thinking beyond Patterns. *Body, Language and Situations*. In: B. den Ouden, M. Moen (Ed.): “The Presence of Feeling in Thought”, New York, Peter Lang.
- GENDLIN E.T. (1998) Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der lebensbezogenen Methode. Pfeiffer, München.
- GOTTWALD, C. (2004a). Bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie (Conscious centered body psychotherapy). In: Sulz, S., Schrenker, L. und C. Schrieker (Hrsg.): *Die Psychotherapie entdeckt den Körper (Psychotherapy discovers the body)*. München: CIP-Medien.
- GOTTWALD, C. (2004b). Bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie – Angewandte Neurobiologie? (Conscious centered body psychotherapy – Applied neurobiology?) *Psychotherapie* Bd 9, Heft 2, Seite 185–218). München: CIP-Medien.
- GOTTWALD, C. (2007a). Von Neurobiologie inspirierte Erweiterung der psychodynamischen Praxeologie durch bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie. *Psychotherapie Forum* 15: 73–77, Wien New York: Springer.
- GOTTWALD, C. (2007 b). Eine körperpsychotherapeutische Sicht auf die Neurobiologie. *Psychologische Medizin* 4: 4–20, facultas-wuv, Wien.
- GOTTWALD, C. (2008). Körpertherapie auf dem Boden von potenzialentfaltender Gestalttherapie. In: Hartmann-Kottek L., Strümpfel U. (Hrsg.) *Gestalttherapie*: Berlin, Heidelberg: Springer.

- GOTTWALD, C. (2010a). Heilsame Begegnung in der Therapie- und Individualisationsarbeit. *Psychologische Medizin* 2: 26–35, facultas-wuv, Wien.
- GOTTWALD, C. (2010b). Hilfreiche Metaphern in der Therapie- und Individualisationsarbeit. *Psychologische Medizin*, 4:37–42, facultas-wuv, Wien.
- HÜTHER, G. (2003). Die nutzungsabhängige Reorganisation neuronaler Verschaltungsmuster (The use dependent reorganisation of neuronal wiring patterns). In: Schiepek G. (Hrsg.): *Neurobiologie der Psychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- KABAT-ZINN, J. (2011). *Gesund durch Meditation*. Otto Wilhelm Barth, München (amerikanische Originalausgabe: *Full Catastrophe Living*, New York 1990).
- KURTZ, R. (2002). *Hakomi, eine körperorientierte Psychotherapie (Hakomi: a body-oriented psychotherapy)*. München: Kosel.
- LEDoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.
- LEDoux, J. (2001). *Das Gehirn und seine Wirklichkeit (The brain and its reality)*. München: dtv.
- LEDoux, J. (2003). *Das Netz der Persönlichkeit – wie unser Selbst entsteht*. Düsseldorf und Zürich: Walter Verlag. *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*. New York & London: Penguin.
- OTT, U. (2008). Transpersonale Perspektiven in der Meditationsforschung. in: *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*. Band 14, Heft 1, S. 75–82.
- OTT, U. (2010). Meditationsforschung heute – Bilanz und Ausblick. in: *Visio-nen*, Heft 10, S. 10-13
- Perls, F.S. (1973/1976). *Gestalttherapie in Aktion*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- PESSO, A., PERQUIN, L. (2008). *Die Bühnen des Bewusstseins oder: werden wer wir wirklich sind*. München, CIP-Medien.
- SINGER, W., RICARD, A. (2005). *Hirnforschung und Meditation*. Frankfurt am Main: Edition Unsel, Suhrkamp-Verlag.
- WEISS, H., HARRER, M. (2010). Achtsamkeit in der Psychotherapie. *Psychotherapeutenjournal* 9: 14–20.

Autor und Korrespondenzadresse

Dr. med. Christian Gottwald, Wehnerstraße 23, 81243 München
Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychoanalyse
Bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie
Supervision, Coaching, Teamentwicklung
info@gottwald-eidos.de
www.gottwald-eidos.de