

Transpersonale Studien

Herausgeber:

Prof. Dr. Wilfried Belschner

Prof. Dr. Dr. Peter Gottwald

Die Reihe Transpersonale Studien versteht sich als ein Forum, in dem Fragen der seelisch-geistigen Entwicklung behandelt werden. Angesichts der Faszination, die nach wie vor von einem materialistischen Menschen- und Weltbild ausgeht, soll ein Ort für den Austausch über Grundfragen des Humanum geschaffen werden: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Sie sollen aus unterschiedlichen Perspektiven erörtert werden. Die Beiträge werden diese Grundfragen umkreisen, um verschiedenartige Sichtweisen gewinnen und vergleichen zu können. Alle diese Texte respektieren wir als Versuche, das dem Menschen innewohnende Numinose zur Sprache zu bringen. Und wir können uns als Forscherinnen und Forscher erleben, die auf dem Weg sind, das menschliche Bewußtsein zu erkunden und die eigene Wandlung zu erfahren.

Perspektiven transpersonaler Forschung

Wilfried Belschner
Joachim Galuska
Harald Walach
Edith Zundel
(Herausgeber)

Jahresband 1 des DKTP



Bibliotheks- und Informationssystem der Universität Oldenburg
2001

Redaktion und
Layout:

Nils Gehlen, Claudia Zieroff

Verlag / Druck /
Vertrieb:

Bibliotheks- und Informationssystem der
Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
(BIS) – Verlag –
Postfach 25 41, 26015 Oldenburg
Tel.: 0441 / 798-2261
Telefax: 0441 / 798-4040
e-mail: verlag@bis.uni-oldenburg.de

ISBN 3-8142-0781-5

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Eröffnung der 1. Tagung für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie	
Prof. Dr. Siegfried Grubitzsch	9
Prof. Dr. Wilfried Belschner	15
Renaud van Quekelberghe	
Erweiterung der Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie: Die wissenschaftliche Grundlegung der spirituellen Schulen	23
Wilfried Belschner	
Integrale Forschungsmethodik. Die Entwicklung von angemessenen Methoden für den transpersonalen Forschungsgegenstand	33
Anna Yeginer	
Psychometrische Messung in der Transpersonalen Psychologie	55
Nina Buchheld & Harald Walach	
Achtsamkeitsmeditation in Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Forschungsstand und aktuelle Perspektiven	65
Marcus Majumdar & Harald Walach	
Achtsamkeitsmeditation und Gesundheit. Eine Outcome-Evaluation (Abstract)	87
Nico Kohls, Cosima Friedl & Harald Walach	
Häufigkeit und subjektive Bewertung von außergewöhnlichen menschlichen Erfahrungen. Explorative Ergebnisse einer Fragebogenstudie zu differentialdiagnostischen Zwecken	89

Norbert Winkler

Das Heilpotential transpersonaler Erfahrungen. Eine Reanalyse der
Daten der Fachklinik Heiligenfeld (FKH) 117

Peter Gottwald

Zum Verhältnis von Psychologie und transpersonaler Orientierung.
Zwei grundsätzliche Möglichkeiten 135

Elke Bracht

Das Transpersonale in Aurobindos Modell des Integralen Bewußtseins 145

Walter von Lucadou

Lebenshilfeberatung, Beratung bei außergewöhnlichen menschlichen
Erfahrungen und spirituellen Krisen. Was braucht der Berater / die
Beraterin? 169

„Der Transpersonale“

Zeichnung von Klaus Seelmann 187

Vorwort

Dieser Band der Publikationsreihe *Transpersonale Studien* dokumentiert Beiträge, die anlässlich der *1. Tagung für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* am 23.-24. Juni 2000 an der Universität Oldenburg gehalten wurden. Mit dieser Tagung stellte sich das *Deutsche Kollegium für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* (DKTP) erstmals der Fachöffentlichkeit vor. Zu den wesentlichen Zielsetzungen des DKTP gehört es, für den im Namen enthaltenen Bereich eine wissenschaftliche Fundierung zu unterstützen und zu fördern. Insofern sind die jährlichen Tagungen auch ein Dokument über den momentanen Stand der Forschung, sei es hinsichtlich der Entwicklung gegenstandsangemessener Theorien, Methoden und Instrumente oder hinsichtlich der Qualifikationen der Forscher, die erforderlich sind, um sich kompetent in diesem Neuland zu bewegen und die weißen Flächen erfahrend und vermessend zu erkunden.

Die auf dem Titelblatt abgebildete Zeichnung „Der Transpersonale“ wurde von *Klaus Seelmann* (Heinsberg) für die Tagung in einer limitierten Auflage geschaffen. Sie war Teil einer kleinen Werkschau des Künstlers, der selbst einen spirituellen Weg geht.

Wir hoffen, daß der *Jahresband 1 des DKTP* eine erfolgreiche Reihe begründet.

Oldenburg, im März 2001

Wilfried Belschner

Harald Walach

Joachim Galuska

Edith Zundel

Eröffnung der 1. Tagung für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie

Prof. Dr. Siegfried Grubitzsch
– Präsident der Universität Oldenburg –

Meine sehr verehrten Damen, meine Herren, wertige Gäste, liebe Kolleginnen und Kollegen,

gern habe ich der Bitte des Kollegen Belschner entsprochen, Sie anlässlich Ihrer Tagung hier in Oldenburg an unserer Universität zu begrüßen. Nicht nur weil wir PsychologInnen sind, wissen wir nur allzu gut, daß solche Grußworte eine Willkommensgeste sind, die in der Sache – ich meine für Ihr Tagungsthema – wenig beiträgt. Nicht umsonst wird von den aufaddierten Grußwortminuten, die landesweit tagtäglich aufgebracht werden, behauptet, sie verschlängen mehr gesellschaftliche Arbeitszeit als die Gesellschaft durch Streiks der Gewerkschaften verliere. Gleichwohl: Worte der Begrüßung sind auch Worte der Anerkennung. Nämlich für die angereisten Gäste, für die bevorstehende wissenschaftliche Arbeit und das Fachgebiet, dem sie Ihre Tagung widmen. Sie wollen Konzepte und Forschungsergebnisse der *Transpersonalen Psychologie* und Psychotherapie publik machen und in die möglichen Anwendungsfelder hinein tragen. Sie stellen sich der Diskussion.

Wer über den Begriff der *Transpersonalen Psychologie* weniger gut orientiert ist, schaut im Fachwörterbuch nach. Sie fühlen sich einer Forschungs- und Fragerichtung zugewandt, die „*östliche Weisheit und westliche Wissenschaft*“ zu einer neuen Synthese führen will. In den außeralltäglichen Erfahrungen und Bewußtseinszuständen, wie sie besonders durch meditative Praktiken östlicher Religionen gewonnen werden, sieht die *Transpersonale Psychologie* Möglichkeiten einer die individuelle Person übersteigenden Seinsgewißheit sowie Mittel zur psychischen Gesundung und Vervollkommenung. Und die Therapie zielt nicht auf die Ich-Stärke, sondern auf eine die Subjekt-Objekt-Trennung überwindende Erfahrung der Einheit und Verbundenheit allen Lebens“ (Bertelsmann Lexikon Psychologie 1995, 498 f.).

Ich will Sie als Expertinnen und Experten in dem skizzierten Feld nicht belehren. Aber ich will mit dieser Skizze andeuten, daß es sich hier um ein Feld der Psychologie handelt, das in der Wahrnehmung und Anerkennung noch am Anfang steht und Überzeugungsarbeit leisten will und muß in einer Zeit, in der die neuronalen Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens einen Aufschwung ungeahnten Maßes nehmen. Noch dazu mit Methoden – denken Sie an die Kernspintomographie – die alle bisherigen Zugangswege in neuem empirischen Licht erscheinen lassen und neuerlich die existentielle Frage an die Psychologie aufwirft, ob sie denn Natur- oder Geisteswissenschaft sei. Selbst noch ein junger Student in den 60er Jahren, war ich froh, von Albert Wellek die Lösungsvariante, Psychologie sei ein Fach „sui generis“ (also eigener Art) angeboten bekommen zu haben. Es half mir, die damalige Umbruchsphase von der vorzugsweise geisteswissenschaftlich orientierten Psychologie in die empirisch-behavioristische Sichtweise unbeschadet zu überstehen. Heute und aus gefestigter Position heraus sehe ich diese Entwicklung mit anderen Augen. Es geht um das Mainstreaming in der Wissenschaft – und wenn Sie sich die Ausschreibung von Psychologie-Lehrstühlen in den letzten 5 Jahren in Deutschland anschauen, dann wissen wir, wohin der Zug innerwissenschaftlich fährt **und** was die Gesellschaft von uns erwartet. Gesellschaftlich nutzbare Forschungsergebnisse, die im Bereich des Gesundheitswesens, der effizienten Organisation öffentlicher Dienstleistungsangebote oder in der Mediation von sozialen Konflikten anwendbar sind. Ganz allgemein gesprochen: Grundlagenforschung ebenso wie anwendungsorientierte Forschung geben Antworten auf gesellschaftlich aufgeworfene Fragen. Diese geben die Richtung vor, nicht zuletzt in den Themenkatalogen der staatlichen Drittmittelgeber.

Und an eben diesem Punkt, nämlich dem Verhältnis von gesellschaftlich aufgeworfenen Fragerichtungen und den erwarteten Antworten muß sich das Fach Psychologie als vorausschauender Analyst positionieren und sich entscheiden, welchen Weg sie im Sinne von Schwerpunktbildung und Innovation, aber auch von Einmaligkeit oder Exotik gehen will, welche Chancen solche Themenkomplexe haben und welche Chancen ihrer Realisierung. Projizieren wir diese Entscheidungsfrage auf die Folie der hochschulpolitischen Diskussionen und Strategiefragen, dann müßten Sie als Vertreter der *Transpersonalen Psychologie* in der Deutschen Gesellschaft und in den Berufsverbänden die Forderung stellen, die Bundesrahmenordnung Diplom-Psychologie möge daraufhin befragt werden, welche Ausbildungsinhalte wir angesichts heutiger Erkenntnisse in Wissenschaft und Forschung einerseits,

andererseits aufgrund gesellschaftlicher Nachfragen noch beibehalten wollen und welche nicht. Denn nur wenn hier eine Öffnung erreicht wird, ist Raum für zusätzliche Profilbildung vor Ort in den einzelnen Hochschulen gegeben. Mehr noch als heute wird dann aber die Nachfrage nach Studienplätzen zum wesentlichen Strukturierungsprinzip bundesdeutscher Studienangebote. Wissenschaft ist auch Macht, in allen ihren Feldern, der wir uns zu stellen haben, um in diesem Spiel der Kräfte selbst Akzente setzen zu können. Und dann stellen sich Fragen auch für uns, beispielsweise: Wollen wir das Mainstreaming unterstützen bzw. beibehalten? Und mit welchen Konsequenzen für die Neuerer jedweder fachwissenschaftlicher Couleur?

Und auf unsere Studienangebote übertragen wäre zu fragen, welche Ausbildungsinhalte aus heutiger Sicht bei welchem Stundenumfang wollen wir noch fordern im Studiengang Diplom-Psychologie? Was sind die zentralen Inhalte des Studiums? Wäre nicht die Frage konsequenter, ob außer den Stundenvorgaben und einem Mindestkanon im Bereich von Vor- und Hauptdiplom die Hochschulorte selbst und vor allem von außen geduldet entscheiden können, welche Schwerpunkte bzw. Inhalte im Diplom-Studium Psychologie geboten werden sollen/können. Das sollte mit Wettbewerbsorientierung und Profilbildung im Studiengang Psychologie gemeint sein. Die Studierenden als Kunden werden uns „per Fußabstimmung“ zeigen, welche Art von Angeboten ihren arbeitsmarktorientierten Interessen entsprechen. Brechen wir dann die Betrachtung herunter auf die psychologischen Institute/-Fachbereiche, stellt sich freilich dort im Sinne einer autonomen Entscheidung die Frage, ob man sich in vielen Einzelangeboten und unterschiedlichen Akzentsetzungen nicht zu sehr vereinzelt und unterhalb jeder kritischen Masse sortiert, anstatt den gemeinsamen Weg der Schwerpunktbildung vor Ort zu gehen, der den externen Wissenschafts- und Forschungsorganisationen wie auch den politischen Entscheidungsträgern Anlaß gibt, den Blick zu werfen und aus der Distanz heraus zu erkennen, wo fachbezogene Schwerpunktausbildung und vor allem Forschung im nationalen und internationalen Maßstab erfolgt. Versetzen Sie sich in die Blickperspektive aus Dresden, München oder Köln um zu sagen, was denn die Schwerpunkte in Oldenburg sind oder umgekehrt. Im nationalen und internationalen Vergleich – die DFG ist bereits mit anderen europäischen Ländern im Gespräch, Europa-Regionen der Forschung zu definieren und einem Benchmarking zu unterziehen – wird heute bei Forschungsprojekten und Fachschwerpunkten von kritischen Mindestgrößen ausgegangen, die oberhalb von 50 MitarbeiterInnen liegen und überregional ihre Vernetzung haben. Solcherart Zentren oder Forschungs-

netze sind in der Psychologie derzeit kaum etabliert. Und wenn wir diesbezüglich eine Bestandsaufnahme vornehmen, so müssen wir klar erkennen, die praxisnahe und gesellschaftlich geforderte Forschung bedarf in der Psychologie neuer Impulse, nicht von außen – da sind sie lange da – aber von innen; nicht zuletzt in der Selbstorganisation und Selbstpräsentation. Wie immer diese Antwort aussehen wird: Sie ist dringend erforderlich und muß einmünden in eine neue Identitätsbildung, die im klinischen Bereich mit der Therapiediskussion politisch inzwischen abgeschlossen ist auch dadurch, daß Therapie längst kein Eigentum des Faches Psychologie geworden bzw. geblieben ist.

Rand B. Evans war für die APA gebeten worden, eine Prognose des Faches Psychologie im neuen Jahrhundert zu wagen (vgl. Psychologie heute 27,2000,6, 16). Sein Resümee:

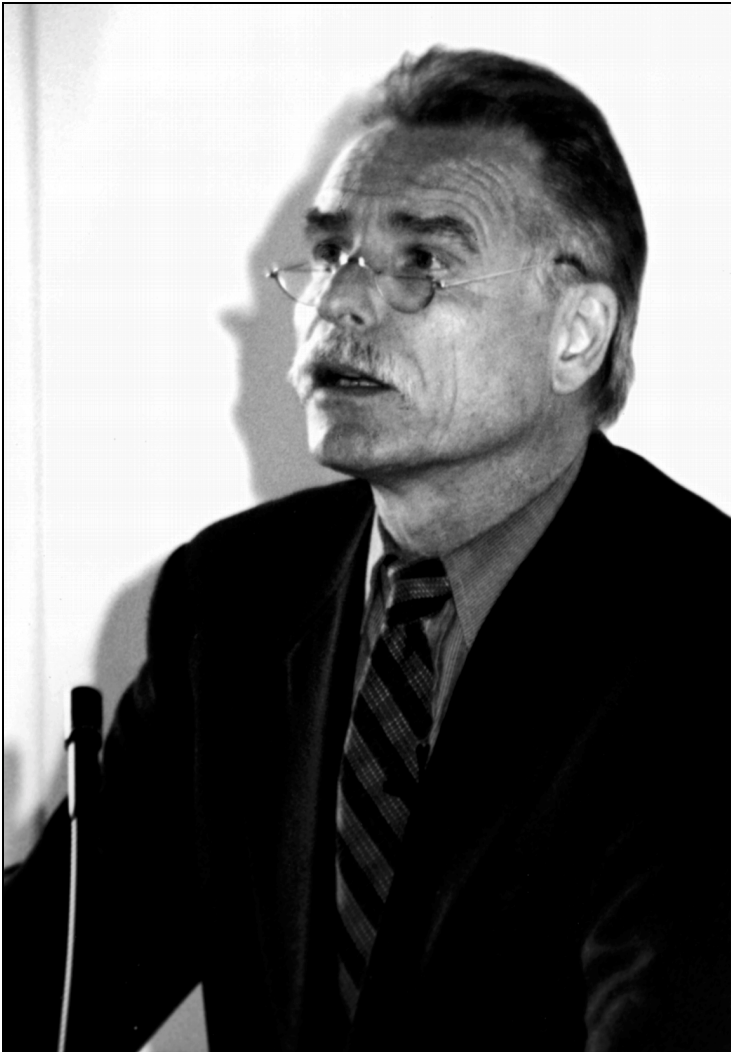
„Die Frage ist nicht, wie das Fach Psychologie im Jahr 2100 aussehen wird. Die Frage ist, ob es die Psychologie in 100 Jahren überhaupt noch geben wird.“

Und er führt dann einzeln auf: Die Klinische Psychologie wird sich durch das „Human Genom Project“ grundlegend verändern. Weitere Fortschritte in der Hirnforschung werden die Entwicklung von biochemischen Techniken zur Folge haben. Klinische Psychologen werden in erster Linie im Randbereich der Psychiatrie tätig sein (Beratungsaufgaben und Wiedereingliederung psychisch Kranker). Drogenforschung und Sucht wird ein Thema der Psychologie bleiben bzw. werden. Mit radikalen Therapien und Gruppenkulturen wird die spirituelle Bewegung im Laufe der nächsten 100 Jahre den etablierten Wissenschaften Konkurrenz machen. Kognitive Psychologen werden die Psychologie verlassen und zu den Neurologen, den Physiologischen Psychologen oder den Neuropsychologen gehen. Das Restfach Sozialpsychologie wird sich mit dem Thema „Alter und seine positive Bewältigung“ beschäftigen. Das ist's. Ende einer Wissenschaft oder Herausforderung, sich neu zu formieren?

Es ist schön, daß Sie Ihre erste Tagung an einer Universität hier in Oldenburg abhalten.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg für Ihre Tagung, bedanke mich nochmals, daß Sie nach Oldenburg gekommen sind, danke dem Kollegen Belschner und seinen MitarbeiterInnen für die Organisation und hoffe, Sie werden brennende Fachfragen vorantreiben, zu denen ich Ihnen nun auch noch einige

dazu gepackt habe. Für die Beantwortung jedenfalls wünsche ich Ihnen Weitsicht und Phantasie.



Prof. Dr. S. Grubitzsch beim Eröffnungsvortrag

Prof. Dr. Wilfried Belschner

– 1. Vorsitzender des DKTP –

Ich danke dem Präsidenten der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg für die Eröffnung der *1. Tagung für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* und für die Einbettung dieser Tagung in einen hochschulpolitischen, aber auch in einen fachpolitischen Zusammenhang. Professor Dr. Grubitzsch hat darin deutlich gemacht, daß die weitere Zukunft des Faches Psychologie kein Selbstläufer ist, sondern daß es eine Vielzahl von dringenden Aufgaben und Herausforderungen gibt, ja daß in einigen Bereichen auch Bedrohungen für den Fortbestand des Faches bestehen. Angesprochen sind hier beispielsweise Entwicklungen im Bereich der Neuropsychologie, – an bundesdeutschen Universitäten werden Lehrstühle für Neuropsychologie nicht mehr von grundständig in Psychologie ausgebildeten Personen besetzt, sondern sie werden „fachfremd“ besetzt. Hier kündigt sich eine Situation an, in der Tat das Fach überlegen muß, wie seine zukünftige Identität aussehen wird und aus welchen Quellen die Macht geschöpft werden kann, damit das Fach Psychologie überhaupt noch als solches erhalten bleibt. Insofern herzlichen Dank für diese auf der einen Seite aufmunternden, auf der anderen Seite aber auch mahnenden Worte.

Diese Tagung, zu der ich Sie im Namen des *Deutschen Kollegiums für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* begrüße, diese Tagung ist für mich – und ich glaube für uns, die wir die Organisation des Kollegiums gegründet haben – ein Hinweis darauf, daß die Psychologie sich neue Gebiete erschließen kann, daß sie nach neuen Aspekten suchen muß, um wesentlichen Anliegen des Menschseins besser genügen zu können. Ich darf – bevor auch ich den Rahmen noch ein bißchen weiter spanne – zunächst einmal anmerken, daß wir gehofft haben, daß es eine größere Tagung wird. Wir hatten jedoch nicht vermutet, daß die Teilnehmerzahl so groß wird. Insofern freuen wir uns, daß es durch Ihre Mitwirkung eine respektable Tagung geworden ist, daß es keine regionale Tagung geblieben ist, sondern eine bundesweite Tagung geworden ist. Wenn man sich die Anschriften der Teilnehmer anschaut, dann kann man sagen, daß Sie aus allen Himmelsrichtungen nach Oldenburg gekommen sind. Das gilt nicht nur für diejeni-

gen, die schon berufstätig sind, sondern – und dies freut mich besonders – dies gilt auch für Studierende, die von anderen Universitätsstandorten hierher gekommen sind. Und auch darauf kann hingewiesen werden: Wir sind nicht nur eine bundesdeutsche Veranstaltung, sondern wir haben zumindest einige Kolleginnen und Kollegen hier unter uns, die den Weg aus der Schweiz, aus Luxemburg und aus Belgien hierher gefunden haben. Zum anderen ist diese Tagung nicht nur international, sie ist auch interdisziplinär. Auch das haben die Anmeldeformulare gezeigt: Es ist nicht nur eine Veranstaltung, an der PsychologInnen und MedizinerInnen teilnehmen, sondern auch Personen, die im Bereich der Religionswissenschaft, der Wirtschaft, der Pädagogik oder der Rechtsprechung zu Hause sind. Vielleicht habe ich noch manche berufliche Orientierung übersehen, aber allein schon die genannte Mannigfaltigkeit der Berufe war für mich ein Hinweis, daß wir in einer ganzen Reihe von Fachdisziplinen etwas Wesentliches ansprechen, daß eine wichtige Perspektive des Menschseins in die verschiedenen Fachgebiete hinein getragen wird.

Ich möchte etwas Persönliches anfügen. Für mich ist dieser Tag heute ein Tag, an dem ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung geht. Es gibt für mich eine seit vielen Jahren bestehende Vision einer Wissenschaft, die sich dem ganzen Menschen zur Verfügung stellt. Es sollte eine Wissenschaft sein, die nicht zufrieden ist mit reduktionistischen Modellen des Menschseins, auch eine Wissenschaft, die sich nicht einschüchtern läßt und eingrenzen läßt. Ich dachte immer, es muß eine Wissenschaft geben, die zwar erkennt, daß es bestimmte Favorisierungen von Konzepten, von Theorien, von Modellen innerhalb der Psychologie oder der Medizin gibt, aber daß wir bei diesen Favorisierung als einer Zeitgestalt nicht stehenbleiben.

Daher war es für mich geradezu symbolisch, daß diese erste Tagung hier in Oldenburg stattfindet, denn diese Universität ist durch ihre Geschichte und durch ihren Namen prädestiniert dafür zu zeigen, daß man neue Wege gehen kann. Sie wissen, daß diese Universität eine sehr junge Universität ist, sie ist gerade 26 Jahre alt geworden, und: diese Universität ist 1974 angetreten als eine sogenannte Reformuniversität. Wir haben – ich bin seit 1974 hier – wir haben damals die Idee gehabt – ich will nicht sagen, die Utopie gehabt –, daß hier anders und anderes gelehrt werden könnte. Es gab zum Beispiel die Idee des sogenannten Projektstudiums. Es gab auch die Idee, daß hier andere Themenschwerpunkte als an herkömmlichen Universitäten mit Priorität vertreten werden; es gab zum Beispiel damals schon Lehr- und Forschungs-

Projekte im Bereich der erneuerbaren Energien. Das heißt, diese Universität ist angetreten, um das Neue zu wagen, und auch, um das Neue zu gestalten. Etwas von dieser Idee wird auch in unserer Tagung präsent sein wird.

Ein zweiter Punkt: Die Universität trägt den Namen von Carl von Ossietzky. Dieser Friedensnobelpreisträger leistete mutig und aufrichtig Widerstand in einer Zeit, in der es nur eine einzige Meinung geben sollte. Insofern kann Carl von Ossietzky für uns ein Modell sein – in meinen Augen in zweifacher Hinsicht: Sich mit Transpersonaler Psychologie zu befassen und zu beschäftigen, erfordert an bundesdeutschen Universitäten, aber auch in mannigfachen Berufsfeldern, immer noch Mut, langen Atem, aber auch Gelassenheit und so etwas wie eine leise innere Heiterkeit. Oft begegnen einem aus Unkenntnis Unverständnis und Abwehr, aber auch Gegnerschaft und Ausgrenzung. Es war daher im Vorfeld für mich ermutigend zu sehen, wie die Gründung des *Deutschen Kollegiums für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* im Juni 1999 und die Ankündigung dieser Tagung schon dazu geführt haben, daß sich Kolleginnen und Kollegen meldeten, von denen man ahnte, manchmal aber auch nicht wußte, daß sie sich in diesen Bereich hineinbegeben haben und zum Teil schon seit vielen Jahren darin arbeiten. Das heißt, es gilt, wie das bei Carl von Ossietzky der Fall war, sich nicht beirren zu lassen, konsequent und beharrlich den Weg weiterzugehen und alle vermeintlichen Umwege auch schätzen zu lernen.

Carl von Ossietzky kann uns in einer weiteren Weise ein Modell sein: Er versuchte ja in seinem Beruf als Journalist, aufzuklären. Für mich ist die Beschäftigung mit *Transpersonaler Psychologie* nicht Ausdruck von schwärmerischen Harmoniewünschen oder von regressiven Verschmelzungsphantasien oder von Weltflucht. Sich mit *Transpersonaler Psychologie* als Wissenschaftler zu befassen, heißt für mich vielmehr, einen aufklärerischen Weg der Befreiung gehen zu wollen, und zwar nicht als ein individuell unverbindliches Gedankenspiel, sondern in aller persönlichen Verantwortlichkeit, in dem Einsatz und dem Wagnis der ganzen Person. Das heißt auch, daß wir dieses Experiment der eigenen Selbsterforschung und das Experiment anderer Menschen auch mit wissenschaftlichen Mitteln begleiten. Die transpersonale Dimension, die spirituelle Dimension in den eigenen Lebensentwurf aufzunehmen bedeutet, sich auf einen Weg zu machen, um die Relativität aller Glaubenssätze bezüglich der eigenen Biographie zu entdecken, bedeutet, die Relativität aller Verheißungen und Verlockungen, aller Sanktionen und Drohungen zu erkennen und bedeutet auch, zutiefst zu erkennen und

unmittelbar zu erfassen, daß diese eigene Person in Vorlieben und Ablehnungen festgehalten ist, daß diese eigene Person in kulturellen Mustern und persönlichen Konzepten gefangen ist und daß diese eigene Person mit diesen festhaltenden und gefangennehmenden Auffassungen und Glaubenssätzen sich eine Wirklichkeit konstruiert, die ihr im Außen als anscheinend konkrete Welt entgegentritt. Diesen Mechanismus der Konstruktion von Mensch und Welt zu erkennen und sich nach und nach daraus zu befreien, ist eine vornehme Aufgabe des Gehens eines spirituellen Weges. Das Gehen eines solchen Befreiungsweges zu begleiten, ist in meinen Augen eine hervorragende wissenschaftliche Aufgabe, eine zentrale Aufgabe der *Transpersonalen Psychologie*.

Die Bedeutung der *1. Tagung für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* an dieser Universität – oder zukünftig an einer anderen Universität oder wissenschaftlichen Einrichtung – liegt deshalb meines Erachtens darin, deutlich werden zu lassen, daß die Entwicklung der Menschen hin zu angstfreien, vorurteilsfreien, anderen zugewandten Menschen an einer Universität einen öffentlichen Platz hat. Wohl gemerkt einen *öffentlichen Platz*. Daß eine öffentliche Einrichtung wie eine Universität es als legitim ansieht, wenn Menschen sich auf den Weg machen, um das ungeheure Potential an menschlichen Entwicklungsmöglichkeiten im Bereich des Bewußtseins, im Bereich der konkreten Lebensgestaltung zu entdecken und zu erkunden. Solche Erkundungen brauchen Werkzeuge, sie brauchen Wegführer, sie brauchen Lotsen, sie brauchen Ausrüstung und sie brauchen auch Schutzhütten. Das Thema der Tagung, „*Perspektiven der Transpersonalen Forschung*“, umfaßt diese Aspekte.

Es war uns deshalb wichtig zu zeigen, daß spirituelle Wege zwar auf unmittelbaren, unaussprechlichen Erfahrungen aufbauen, aber daß deren Effekte sehr wohl Gegenstand wissenschaftlichen Forschens werden können. Das Tagungsprogramm versucht deswegen, die vielfältigen Facetten sowohl des Forschens, aber auch des transpersonal orientierten professionellen beruflichen Handelns sichtbar und hörbar werden zu lassen. Ich danke allen Referentinnen und Referenten, daß Sie dazu mit Hilfe des vielfältigen Themenangebots beitragen wollen.

Das Tagungsprogramm haben wir so gestaltet, daß wir nicht nur kognitiv zuzuhören haben. Wir haben auch versucht, den Erfahrungsbezug der *Transpersonalen Psychologie* mit einzubeziehen. Er kommt in vier Varianten zur Geltung:

- Zum einen, das werden Sie gleich erleben, werden Dorothea Galuska und Gerhard Stey uns durch die Tagung begleiten und sie werden uns gelegentlich wieder in der Erfahrung verankern.
- Ein zweiter Punkt: Wir haben in diesem Gebäude der Universität Oldenburg auch einen *Raum der Stille* eingerichtet. Sie werden dort Matten und Sitzkissen finden, um sich abseits des Tagungstrubels besinnen und zentrieren zu können.
- Nach dieser Eröffnungsveranstaltung werden wir umziehen. Möglicherweise haben Sie sich schon gefragt, wie soll eine Tagung mit transpersonaler Thematik in einem solchen traditionellen Hörsaal wohl stattfinden? Kann das zusammengehen, eine solche Thematik mit einem solchen Raum? Wir haben uns, als wir das Tagungsprogramm gestaltet haben, ein bißchen schmunzelnd gedacht, wir nutzen diese leichte Provokation, indem wir ganz traditionell in einem Hörsaal die Tagung eröffnen. Freuen Sie sich darauf, der nächste Part der Tagung wird in einem anderen Raum stattfinden, von dem wir hoffen, daß er dem Wunsch nach mehr interaktivem Geschehen besser gerecht werden kann.
- Schließlich gehört zu dieser Tagung auch eine Ausstellung. Auf dem Programm finden Sie vorne auf dem Titelblatt eine kleine Zeichnung. Diese Zeichnung heißt „Der Transpersonale“. Sie stammt von dem Künstler Klaus Seelmann. Von ihm wird während der Tagung eine kleine Werkchau zu sehen sein.

Ich will vielleicht noch einige Sätze zu der Organisation sagen, die diese Veranstaltung trägt. Das *Deutsche Kollegium für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* wird in diesen Tagen exakt ein Jahr alt. Im Januar 1999 hat sich hier in der Universität Oldenburg ein Initiativkreis getroffen, der einen ersten Workshop durchführte hat. Die Atmosphäre in diesem Workshop war so intensiv und auch so konstruktiv, daß wir Mühe hatten, in unserer Euphorie nicht sofort einen Verein zu gründen, ohne Satzung! Die Vorbereitungen dauerten schließlich bis zum 25. Juni 1999: An diesem Tag wurde in der Fachklinik Heiligenfeld, Bad Kissingen, die Gründungsversammlung des Vereines „*Deutsches Kollegium für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*“ (DKTP) durchgeführt.

Das Kollegium hat es sich zur Aufgabe gemacht, dazu beizutragen, daß der angesprochene Bereich aus der Unkenntnis heraustreten kann und daß er zum Sammelbecken für all diejenigen wird, die in der akademischen Lehre, Forschung und Weiterbildung tätig sind. Wir wollen erreichen, daß innerhalb

der Hochschulen auch der Bereich der *Transpersonalen Psychologie* bekannt wird und eine wissenschaftliche Reputation erhält. Deshalb war es für die Organisatoren sehr schnell klar, daß die erste Tagung der Thematik der Forschung gewidmet wird. Es sollte eine Veranstaltung gestaltet werden, in der einerseits Forschungen mit den herkömmlichen Werkzeugen und Methoden der Wissenschaft, aber auch mit anderen, mit neuen „transpersonalen“ Konzepten präsentiert werden.

Das *Deutsche Kollegium für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* (DKTP) ist nicht nur eine deutsche Organisation, sie ist eingebettet in die internationale Organisation der *European Transpersonal Association* (EUROTAS). Aus dem Grußwort des Präsidenten von EUROTAS, Professor John Drew darf ich Ihnen einige Sätze verlesen:

The 21st century will be spiritual or it will not be. So wrote Andre Malraux fifty years ago. It is true that Europe has made small step by small step. Those of us interested involved in the transpersonal movement in Europe are making our own small paces towards a more spiritual world. The subject of your conference could not be more timely. We need research to provide the firm foundations upon which we can build our beliefs and our professional wisdom. The European Transpersonal Association provides a framework for cooperation between transpersonal associations in Europe and a network for individuals interested in the transpersonal vision. Our role is to serve you in any way we can and to encourage you, your research and endeavours.

Best wishes for a successful conference from EUROTAS,

John Drew

Ich brauche diese Hinweise nur aufzugreifen und darf uns allen eine fruchtbare und gelingende Tagung wünschen.



Prof. Dr. W. Belschner bei der Begrüßungsrede

Erweiterung der Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie

Die wissenschaftliche Grundlegung der spirituellen Schulen

Renaud van Quekelberghe

Die akademische Psychologie meidet die Auseinandersetzung mit nicht alltäglichen psychischen Phänomenen. (Der Ausdruck „psychisch“ wird hier als ein Begriff verwendet, der eine maximale Ausdehnung der mit Erleben, Verhalten, Bewußtsein, Unbewußtem, Mentalen u.ä.m. zusammenhängenden Phänomenen zu tun hat.)

Verfolgt man die Entwicklung der Klassifikation psychischer Krankheiten gemäß den fest etablierten Systemen ICD und DSM, stellt man unweigerlich fest, daß ein unübersehbarer Trend darin besteht, das Gesund-psychische immer mehr einzugrenzen. Schon ein flüchtiger Vergleich der früheren ICD- oder DSM-Versionen mit den späteren bzw. den z.Z. gültigen Versionen lehrt uns, daß immer neue psychische Bereiche pathologisiert werden.

Wenn schon das Alltäglichsche vom Alltäglichen so viele pathologische Züge zeigt, worauf im Grund genommen schon Freud mit einer seiner ersten psychoanalytischen Schriften, nämlich „Psychopathologie des Alltagslebens“ (1901), hinwies, kann man sich wahrhaftig kaum ein transpersonales Bewußtseinsphänomen vorstellen, das über jeden Zweifel an seiner Pathologie erhaben wäre.

Konsequenterweise hätte dann die *Transpersonale Psychologie* nur im Schatten der Psychiatrie und Klinischen Psychologie – wenn überhaupt – eine Existenzrechtfertigung.

Innerhalb eines solchen Klimas der zunehmenden Medikalisierung und Pathologisierung des Psychischen, die neuerdings durch die ungebremsste Anwendung der kulturgebundenen Syndrome („culture-bound syndroms“) angeheizt wird, sind die transpersonalen Bewußtseinszustände der Trance und Besessenheit bei traditionellen Heilern oder Schamanen wieder einmal

mit psychiatrischen Dissoziationssyndromen gleichgesetzt worden (vgl. ICD 10, F44.3). Man erinnert sich in diesem Zusammenhang an den Mediziner Franz Alexander, der den Samadhi-Zustand der Yogis als ein extrem schizophren-katatones Verhalten bewertete oder an den Ethno-Psychiater Georges Devereux, der Schamanen als Schizophrene auf dem Weg zur Remission ansah.

Wie durch das von mir entworfene „Erfassungssystem Veränderter Bewußtseinszustände (EVB)“ mir besonders deutlich wurde, gehören nach wie vor viele veränderte Bewußtseinszustände zum Alltäglichen, denn mehr als ein Viertel der Gesamtbevölkerung berichtet über solche Bewußtseinserfahrungen. Mystische Einheits- und Fusionserlebnisse, unzählige „peak experiences“, viele halluzinatorische Phänomene, zahlreiche Synästhesie- und Hyperästhesie-Erfahrungen, z.T. extreme Erlebnisse der Raum-Zeit-Veränderung, Nahtodeserfahrungen, Psi-Phänomene, dies und viel mehr ist eindeutig nicht das Privileg von PsychiatriepatientInnen und lässt sich gleich häufig über alle Bildungsschichten feststellen (van Quekelberghe, 1992).

Von einer erweiterten *Transpersonalen Psychologie* als Grundlagenwissenschaft der Weisheitstraditionen und spirituellen Schulen erwarte ich, daß sie viel extensiver als bisher kontextsensitive Modelle veränderter Bewusstseinszustände entwickelt.

Ich möchte dies am Beispiel der schamanischen Traditionen in aller Kürze verdeutlichen.

Auch wenn Trance- und Besessenheitszustände im ICD 10 unter der Kategorie F44 firmieren, heißt dies überhaupt nicht, daß die meisten Schamanen und Schamaninnen darunter leiden würden. Im Gegenteil, dank solchen Bewußtseinszuständen sind sie in der Lage, heilend auf ihre Patienten einzuwirken. Sogar die sog. „schamanische Krankheit“, die in den Jahren vor der rituellen Einweihung mitunter mit heftigen Erlebens- und Verhaltensperturbationen einhergehen kann, besagt bei praktisch allen schamanischen Kulturen überhaupt nicht, daß die Diagnostik solcher Perturbationen doktrinär und kontextlos betrieben würde.

Das Gegenteil ist wohl der Fall. Die potentiellen Initianten werden oft jahrelang beobachtet und begleitet, bis klare Anzeichen für das Vorhandensein einer schamanischen Berufung erkannt werden können.

Wie der Kulturanthropologe Victor Turner deutlich hervorhob, finden viele Initiations- und Transformationsrituale ohnehin in einem Zwischenstadium,

der sog. Liminalität, statt. D. h. in dieser Übergangsperiode gelten andere Regeln als in den mehr oder weniger streng normierten Alltagsverhaltenssequenzen. Ein Psychologe oder Psychiater, der nichts über die hohe Spezifität des „liminalen Kontextes“ wüßte, könnte m.E. praktisch alle dort anzutreffenden psychischen- und Verhaltensphänomene als krankhaft, abnorm und unsinnig bezeichnen.

Wir brauchen in der *Transpersonalen Psychologie* einen verschärften Blick für die Systeme und Kontexte, in denen veränderte Bewußtseinserfahrungen auftauchen können. Gleichwohl besagt dies nicht, daß die Modelle der Psychiatrie und Klinischen Psychologie nicht mehr zur Anwendung kämen. Im Gegenteil: Es ist sogar anzunehmen, daß die zunehmende Kontextualisierung zu einer verschärften Diagnose und Analyse des beobachteten Erlebens und Verhaltens führen wird.

Gehen wir davon aus, daß in allen bisher bekannten traditionellen Kulturen der Mensch Bewußtseinszustände wie Trance, Ekstase, halluzinatorische Vision, entgrenzendes Einheitserleben zum Leben braucht, wie die Luft zum Atmen, dann macht es Sinn, eine *Transpersonale Psychologie* zu fordern und zu fördern, die sich nicht der allgemeinen internationalen Psychiatrie und klinischen Psychologie einfach beugt, sondern mutig versucht, auf diesem komplexen Gebiet eigene kreative Wege zu gehen, auf jeden Fall weg von einem wenig differenzierten und wenig kontextsensiblen Reduktionismus.

Bislang befaßt sich die akademische Psychologie kaum oder gar nicht mit der wissenschaftlichen Erforschung, Beschreibung und Erklärung der Weisheitstraditionen oder spirituellen Schulen. Wie schon zur Lebzeit von James oder Jung werden diesbezüglich Disziplinen wie Theologie, Philosophie oder Kulturanthropologie als die wissenschaftlichen Ansprechpartner angesehen.

Es wird m.E. langsam Zeit, daß die theoretische und empirische Psychologie ihre eminente Rolle auf diesem Gebiet, die ihr seit Wundt und James eindeutig zusteht, einnimmt. Die in allen Weisheitstraditionen und spirituellen Schulen berichteten Erfahrungen und Phänomene liegen im Kern des Psychischen, – wo denn sonst? Um so verwunderlicher ist es dann, daß nach wie vor dem normativ-abstrakten Diskurs konfessionsgebundener Theologien oder einzelner Philosophien dieses Feld weitgehend überlassen wird.

Eine erweiterte *Transpersonale Psychologie* sollte m.E. so ausgebaut werden, daß sie keine oberflächliche Karikatur von einer spirituellen Schule, sei

es Advaita-Vedanta, tibetischer Buddhismus oder Sufitum, abgibt. Vielmehr wird eine *Transpersonale Psychologie* gebraucht, die die wesentlichen Dimensionen und engen Verbindungen dieser und ähnlicher Traditionen bewußtseinsmäßig und so umfassend wie möglich herausarbeitet. Mit anderen Worten, wir brauchen auch transpersonale „PsychonautInnenen“, die durch kontrollierte Erfahrungen und psychologische Analysen und Reflexionen bis hin in die subtilsten Stufen und Bereiche des spirituellen Erlebens eindringen und systematisch erkunden. AnthropologInnen, die bei der Beschreibung von Schamanentrommeln oder -paraphernalien Halt machen, können doch nur von wenig Nutzen sein, wenn es darum geht, die durch die Trommeln hervorgerufenen schamanischen Bewußtseinsprozesse genau zu erfassen.

Von einer *Transpersonalen Psychologie* erwarte ich, daß sie die psychischen Kernprozesse und -strukturen aller spirituellen Schulen zu ihrem Gegenstand macht. M.a.W. sehe ich wenig Fortschritt darin, die Fundamente der Bewußtseinsforschung durch das konsequente Einnehmen einer bestimmten ideologischen Position, welchen Ursprungs auch immer, z.B. Kabbala, Gnostik, Tantra, Vedanta, christliche Mystik, Rosenkreuzer-Alchemie, etc. zu setzen.

Geht man davon aus, daß die *Transpersonale Psychologie* ihre eigene Basis schafft, können einfache Stufen- oder hierarchische Konzepte nicht mehr als Basismodellierung akzeptiert werden. Vielmehr sind komplexe, nonlineare Prozesse und Strukturen sowie holoarchische („das Ganze ist im Teil“) bis holomere („Teil ist das Ganze“) Grundkonzepte als Mindestkriterien für die Entwicklung und Akzeptanz transpersonaler Modelle zu fordern.

Multiperspektivische, phänomenologische Ansätze sind im Vergleich zu einfachen, apodiktischen Erklärungsmodellen vorzuziehen. Die vielschichtige Beschreibung von Bewußtseinsverfahren soll nicht einer reduktionistischen eindimensionalen Sichtweise weichen, z. B. die heute beliebte Reduktion von transpersonalen Phänomenen auf spezifische physiologische Mechanismen oder auf eine psychoanalytische Konzeptualisierung mit Schlagworten wie „Ozeanisches Gefühl“, „Libidosublimierung“ oder „kollektives Unbewußtes“.

Vergleichende, trans- bzw. multikulturelle Modelle und Methoden sind auf jeden Fall vorzuziehen. Durch kulturvergleichende Ansätze lassen sich am ehesten oberflächliche oder einseitige Festlegungen in bezug auf alle zentralen Themen der *Transpersonalen Psychologie* überwinden.

Hierzu gehört selbstverständlich – zumindest in bezug auf unsere westliche Kultur – die Hervorhebung einer prinzipiell kulturhistorischen Sichtweise. Die grundsätzliche Wandlung vieler Phänomene innerhalb ein- und derselben Kultur soll bewußt gemacht werden. Dabei können überdauernde Leitthemen neben unzähligen Fluktuationen und Variationen deutlich zum Vorschein kommen.

Die Beschäftigung mit der Protopsychologie, d.h. mit der Psychologie der ersten spirituellen Traditionen, die im Wesentlichen mit dem Schamanismus einhergehen, soll m.E. ebenfalls zu einem zentralen Anliegen der künftigen *Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie* werden.

Gerade um die Wesenszüge von späteren zivilisatorischen Weisheitstraditionen oder Mysterienschulen verstehen, analysieren oder erklären zu können, kann man nicht mehr umhin, sich mit den transkulturellen Wurzeln in den Jäger- und Sammlerkulturen intensiv zu befassen. Viele Ideen und Funktionen der späteren Mythologien und Rituale lassen sich z.T. aus schamanischen Bewußtseinserfahrungen ableiten.

Von einer erneuerten *Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie* erwarte ich nicht zuletzt integrative Zukunftsvisionen für die Weiterentwicklung der modernen Kulturen bzw. Gesellschaften und des darin involvierten Einzelnen. Tiefenökologie (etwa „one earth, one air, one water“) und post-moderne Spiritualität im globalem Dorf sind unverzichtbare Themen bei dem Aufbau einer in sich fundierten *Transpersonalen Psychologie*.

Hierfür sind zunächst alle Komponenten der modernen Psychologie zu sicherten, die zu einer neuen umfassenden Sichtweise führen können. Psychotherapie, Wahrnehmungsforschung, Neuropsychologie, Organisationsentwicklung und viele andere Bereiche sollten zur Reflexion über und möglicherweise zur Überwindung von althergebrachten Paradigmen in Beziehung zueinander gebracht werden. Die *Transpersonale Psychologie* könnte somit zur Binnenintegration der modernen Psychologie ebenso beitragen wie zur Entwicklung neuer Denkparadigmen.

Parallel dazu und mit ebenso großer Intensität sollte eine theoretische *Transpersonale Psychologie* den Dialog suchen und fördern mit Forschungsrichtungen aus der Kulturanthropologie, Philosophie, Mythologie, Kulturgeschichte. Sie sollte sich aber nicht zuletzt mit Ideenströmungen aus den neueren Naturwissenschaften befassen. Zur Zeit erscheint mir die Auseinandersetzung mit etwa folgenden naturwissenschaftlichen Gebieten dringend

geboten, wie: Chaos- und Komplexitätsforschung, Kosmophysik (z.B. Urknall-Theorie), Quantenphysik, biologische Ethologie, anthropologische Morphogenetik, künstliche Intelligenz, Cyber-Informatik, Konstruktion virtueller Welten, Zukunftsforschung.

Die *Transpersonale Psychologie*, zumindest in ihrem theoretischen Aspekt, wäre dabei nicht wie heute eine „populärwissenschaftliche Begleiterscheinung“ solcher Entwicklungen, sondern würde als Bewußtseinswissenschaft im Mittelpunkt und gar mitunter als Motor beim Entwurf neuer Weltkonzeptionen fungieren. So könnten wir uns allmählich den Tiefenstrukturen des bewußtseinsmäßigen Weltaufbaus nähern und somit das „Transpersonale im Alltäglichen“ auf hohem epistemologischen und methodischen Niveau erschließen.

Internationale Konferenzen wie z.B. in Tucson (Arizona), die seit Jahren auf eine wissenschaftlich-integrative Erforschung von Bewußtseinsphänomenen zielen, werden zunehmend beachtet und tragen z.Z. wesentlich zur Bildung von interdisziplinären Forschungsvorhaben auf diesem Gebiet bei.

Bücher wie z.B. „Zen and the Brain“ vom Neurophysiologen und Meditationsforscher James Austin (1998) weisen deutlich darauf hin, daß die relativ engen Grenzen und Stereotypen der klassisch-akademischen Psychologie zu überwinden sind, will man der Vielfalt und Komplexität von Bewußtseinsprozessen und -strukturen ins Auge schauen.

Der *Transpersonalen Psychologie* fällt m.E. in diesem Zusammenhang eine Schlüsselfunktion zu, indem sie insbesondere – um es mit Ken Wilber (1998) auszudrücken – „das Auge der Kontemplation“ innerhalb einer integralen Bewußtseinswissenschaft theoretisch und empirisch erforscht. Ich zitiere aus Wilber (1998, S. 198/99):

„Es gibt ... einen sinnlichen Empirismus (der sensomotorischen Welt), einen geistigen Empirismus (u.a. Logik, Mathematik, Semiotik, Phänomenologie und Hermeneutik) und einen spirituellen Empirismus (Erfahrungsmystik, spirituelle Erfahrungen). Mit anderen Worten, es gibt Evidenz, die das Auge des Geistes sieht (z.B. Mathematik, Logik und symbolische Interpretation) und Evidenz, die das Auge der Kontemplation sieht (zum Beispiel Satori, Nirvikalpa-Samadhi, Gnosis).“

Gerade die Erforschung der transformativen Grenzerfahrungen bedarf aus meiner Sicht einer gründlichen Erweiterung und eines systematischen Ausbaus der *Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie*. Es gilt hier

immer wiederkehrende Dimensionen und Phänomene des menschlichen Bewußtseins über alle Traditionen, Schulen und Kulturen hinweg wissenschaftlich zu entdecken, zu analysieren und empirisch zu untersuchen.

Durch meine lange und intensive Auseinandersetzung mit Schamanismus und traditionellen Heilverfahren erscheint mir das Spektrum des menschlichen Bewußtseins wie folgt:

1. Alltagsbewußtsein, von mir auch „Sekundärbewußtsein“ genannt
 2. Gipfelerfahrungen und -emotionen
 3. ekstatische Trance- und Besessenheitserfahrungen
 4. Nahtodes- und Neugeburtserfahrungen
 5. Identitätswandlung
 6. subtile Energiefelder
 7. einheitliches Energiefeld
 8. holomerische Wirklichkeit, alles in jedem
(Tao, cosmic consciousness, Sila, Wakan Tanka, absolutes Bewußtsein
...)
- (von 2 bis 8: Bereich des von mir sog. „Primärbewußtseins“.)

Alle acht Bewußtseinsformen sind im Schamanismus, nicht erst in den sog. zivilisierten spirituellen Schulen (u.a. Buddhismus, Christentum, Sufitum) in voller Ausprägung anzutreffen. Das von mir sogenannte „Primärbewußtsein“ bildet den Gegenstand der oben genannten Protopsychologie. Sie soll zu einem zentralen Bestandteil der theoretischen und empirischen *Transperso-nalen Psychologie* werden. Da die sieben Zonen oder Formen des Primärbewußtseins selten über längere Zeit unvermischt erscheinen und eine große Vielfalt an Ausprägungen durch die spirituellen Schulen erfahren, bedarf es enormer Anstrengungen, um die damit einher gehenden „erlebten Welten“ systematisch zu erforschen. Hinzu kommt, daß im Alltagsbewußtsein bzw. im sog. „Sekundärbewußtsein“ konstante Dimensionen wie Körper, Raumzeit, Kausalität, Energie, Semantik u.ä.m. in den verschiedenen Zonen des Primärbewußtseins sich meist systematisch, jedoch weitgehend non-linear, ändern.

Um die verschiedenen Erscheinungsformen oder -zonen, z.T. auch sehr subtile und schwer erforschbare Phänomene, des Primärbewußtseins empirisch-psychologisch zu erforschen, bedarf es deshalb einer Erweiterung und Vertiefung der *Transperso-nalen Psychologie*, soll sie zur Basiswissenschaft des Bewußtseins werden.

Ähnlich wie bei der Astrophysik brauchen wir zahlreiche TheoretikerInnen und einen regen, pluralistischen Diskurs über das Wissen der Kontemplation bzw. der groben und subtilen Ebenen veränderter Bewußtseinszustände. Mit anderen Worten, wir brauchen nicht nur einen Ken Wilber, auch wenn er sich selbst in den letzten beiden Jahrzehnten schon in Wilber I, II, III vermehrt hat!

Gleichzeitig brauchen wir zahlreiche empirische ForscherInnen, wobei viele (von mir sog. „PsychonautInnen“) sich der direkten, z.T. langjährigen und risikoreichen Selbsterfahrung verschreiben müßten. Solche PsychonautInnen sollten z.B. bereit sein, wochenlang in einer „camera silens“ zu verbringen, um subtile Bewußtseinsphänomene fachgerecht aufzufassen, zu beobachten bzw. zu beschreiben.

Durch die intensive Vernetzung transpersonaler BewußtseinsforscherInnen, die Abhaltung von Diskussionsforen, internationalen Symposien und Kongressen, die Gründung von wissenschaftlichen Akademien und die intensive Ausbildung von transpersonalen TherapeutInnen und PsychonautInnen auf hohem wissenschaftlichen Niveau und durch die Etablierung von transpersonalen Forschungslaboratorien wird die *Transpersonale Psychologie* allmählich zu einer Schlüsselposition in der wissenschaftlichen Tiefenanalyse und Begründung des Primärbewußtseins vorrücken. Erst dann wird sie irgendwann in der Lage sein, nicht-reduktionistische und schlüssige bzw. auch umfassende Modelle über Prozesse und Strukturen subtiler Bewußtseinsformen anzubieten.

Auch wenn die Eigenart einzelner spirituellen Schulen beibehalten und sogar vertieft erforscht wird, gilt es in der wissenschaftlichen *Transpersonalen Psychologie*, die dogmatischen Barrieren einzelner Schulen zu überwinden und so weit wie möglich eine einheitliche Begründung der psychospirituellen Phänomene anzustreben.

In diesem Rahmen verstehe ich auch die von mir in den USA gegründete „Transpersonale Ranch“, die inmitten noch unberührter Natur und auf einem uralten indianischen Gebiet dazu dient, in Kleingruppen von transpersonalen PsychonautInnen – gleichsam unter Laborbedingungen – die Phänomene um Heilrituale erfahrbar zu machen und zu erforschen. In meiner Vision über transpersonale Forschungs- und Ausbildungslaboratorien sehe ich langfristige Aufenthalte von einigen Monaten bis zu ein paar Jahren, wobei flexible Forscherteams viele Erfassungsfragen und -methoden bezüglich des

Primärbewußtseins bzw. zur Protopsychologie über lange Zeiträume und unter optimalen Gruppen- und Naturbedingungen angehen würden.

Nicht zuletzt durch solche und ähnliche Einrichtungen würden wir uns mit Sicherheit von der Ära einer eher unsystematischen oder anekdotischen Berichterstattung und einer allzu oft dogmatisch-religiösen Sichtweise verabschieden und die Phase einer wissenschaftskritischen, empirischen und integrativen Auseinandersetzung mit dem „Auge der Kontemplation“ bzw. mit den Phänomenen der Weisheitstraditionen und spirituellen Schulen auf breiter internationaler Basis einläuten.

Literatur

Austin, J. (1998). *Zen and the brain*. Cambridge: Mass., MIT Press.

Van Quekelberghe, R. et al. (1992): *Erfassungssystem veränderter Bewußtseinszustände (EVB)*. Landau: FB Psychologie.

Wilber, K. (1998): *Naturwissenschaft und Religion*. Frankfurt/M.: W. Krüger

Integrale Forschungsmethodik

Die Entwicklung von angemessenen Methoden für den transpersonalen Forschungsgegenstand (1)

Wilfried Belschner

1 Die Wirklichkeit des Alltags-Bewußtseins

In diesem Beitrag will ich einen Vorschlag für eine neue Ausrichtung der psychologischen Forschungsmethodik vorstellen. Die neue Perspektive ist aus der *Transpersonalen Psychologie* abgeleitet: Es handelt sich um die – bislang vernachlässigte – Berücksichtigung der Dimension des Bewußtseins.

Ich versuche, das neue Konzept der Integralen Forschungsmethodik vor dem Hintergrund der bisher gebräuchlichen Ansätze nach und nach sichtbar werden zu lassen. Dabei werden die beiden folgenden Fragen hilfreich sein:

1. Welchen neuen Impuls kann die *Transpersonale Psychologie* der akademischen Psychologie, so wie sie derzeit mehrheitlich verstanden wird, geben?
2. Auf welchen Annahmen ist aus der Perspektive der *Transpersonalen Psychologie* eine Integrale Forschungsmethodik zu begründen?

Um diese beiden Fragestellungen zu bearbeiten, schlage ich zunächst die folgende These vor:

Eine zukünftige Psychologie wird eine Psychologie des Bewußtseins sein.

Ich spreche damit den folgenden Sachverhalt an. Die derzeit genutzten Modelle und Theorien der Psychologie bauen in der Regel auf der Basisannahme auf, daß das Alltags-Bewußtsein (Tageswach-Bewußtsein, Scharfetter 1997, 26) der einzige psychisch relevante Bewußtseinszustand ist. Diese Basisannahme wird derzeit als kulturell selbstverständlich angesehen. Sie geht als unbemerkter systematischer Fehler (Bias) in das Design psychologi-

scher Studien, in deren Durchführung und Auswertung ein (Sprung & Sprung 1984, 159). Die Basisannahme des Monopols des Alltags-Bewußtseins (oder wie wir auch sagen können: des personalen Bewußtseinsraums; Belschner 1999, Galuska 1998, Jäger 1999) wird deshalb auch nicht als bedeutsame Einflußgröße in der psychologischen Forschung und bei der Entwicklung von psychologischen Theorien berücksichtigt. Die psychologische Forschung baut auf dem Konsens in der scientific community (Kriz, Lück & Heidbrink 1990, 64) auf, daß Menschen in einer Wirklichkeit leben, die allein durch das Alltags-Bewußtseins begründet wird. Der psychologische Forschungsgegenstand wird entsprechend diesem selbstverständlich gewordenen kulturellen Muster im Alltags-Bewußtsein angesiedelt. (Zur Diskussion der Bewußtseinstheorien siehe Gloy 1998.)

Fragen wir weiter:

Mit Hilfe welcher Annahmen wird die für uns handlungsrelevante Wirklichkeit des Alltags-Bewußtseins konstruiert? Es sind vor allem drei Annahmen, die hier zu erwähnen sind:

1. *Annahme:* Wir leben in einer Wirklichkeit, in der die Erfahrung der linearen Zeit als kulturelle Norm gültig ist. Der Zeitpfeil ist demnach unumkehrbar von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft gerichtet.

2. *Annahme:* Wir leben in einer Wirklichkeit, in der die Erfahrung des dreidimensionalen Raumes als kulturelle Norm gültig ist. Räume haben danach nicht zwei, vier oder mehr Dimensionen.

3. *Annahme:* Wir leben in einer Wirklichkeit, in der die Erfahrung der Trennung von Subjekt und Objekt als kulturelle Norm gültig ist. Dieser Annahme entsprechend erleben wir uns beispielsweise in einem Körper, der definierte Ausmaße der Länge, Breite und Höhe aufweist und der mit anderen belebten oder unbelebten Objekten in einem Raum nicht verbunden ist. Wir erfahren uns also – wie Allen Watts (1984, 17) es prägnant bezeichnete – als „Hautsäcke“.

2 Der Ansatz der quantitativen Forschung

Vor allem die dritte Annahme der Subjekt-Objekt-Trennung hat innerhalb der psychologischen Forschungsmethodik Bedeutung erlangt. Sie taucht in der psychologischen Literatur zur Methodenlehre beispielsweise in den Aussagen zur Gestaltung der Forschungssituation eines Experiments unter

dem Stichwort *Objektivität* auf. Bei Selg (1975) finden sich beispielsweise in einer seit Jahrzehnten gebräuchlichen Einführung in die experimentelle Psychologie die folgenden Hinweise:

„Objektivität bedeutet (...): Fehlen eines Versuchsleitereinflusses. In der experimentellen Situation wird grundsätzlich (...) zwischen Versuchsleiter (Vl) und Versuchsperson (Vp) getrennt. Der Vl gibt die Instruktionen. (...) Gegen den Versuchsleitereinfluß schützt man sich zunehmend mit Hilfe von Geräten. (...) Versuchsleiter halten sich während des ganzen Ablaufs möglichst weit zurück!“ (Selg 1975, 33)

Für eine experimentelle Forschungs-Situation gilt also das Gütekriterium der Objektivität – so behauptet das hier gültige Wissenschaftsverständnis. Auf die am Forschungsprozeß beteiligten Personen wirkt sich dies – die Aussagen von Selg aufgreifend – folgendermaßen aus:

- Die Beziehung zwischen Versuchsleiter und Versuchsperson sei möglichst distanziert. Das Ideal der Beziehung wird quasi in einer *Null-Beziehung* gesehen: Die Subjektivität des Forschers soll eliminiert werden. Dazu bedient man sich strikter, standardisierender Vorgaben an sein Verhalten bei der Durchführung und Auswertung der Studie (Hohl 2000, 142). Dem Ideal der Null-Beziehung will man sich durch den Ersatz des Forschers durch ein Gerät annähern.
- Die Interaktion von Versuchsleiter und Versuchsperson läßt sich demgemäß als Interaktion von isolierten Entitäten beschreiben (*Subjekt-Objekt-Dualismus*).
- Die Versuchsperson ist nichts als ein Datenlieferant.
- Der Versuchsleiter hat einen Wissensvorsprung. Mittels des Experimentes gewinnt er Daten. Er erhält einen Wissenszuwachs, aber keinen persönlichen Erkenntniszuwachs. Er bleibt von dem Experiment als Person, d.h. in seiner Persönlichkeitsstruktur, unberührt.

In der hier skizzierten wissenschaftstheoretischen Position der **quantitativen Forschung** wird Objektivität zur höchsten Norm erklärt: Der Forschungsprozeß soll unabhängig vom Subjekt des Forschers erfolgen (Hohl 2000, 143, Nowotny 1983, 11). Die Trennung von Subjekt (= Forscher) und Objekt (= Versuchsperson) ist somit eine notwendige Voraussetzung einer erst dann als wissenschaftlich anerkannten Forschung. Verstöße gegen diese als unabdingbar postulierte Voraussetzung werden als Fehlerquelle gewertet (und mit dem Verlust des Attributs der Wissenschaftlichkeit geahndet). In dem Güte-

kriterium Objektivität manifestiert sich also die Basisannahme der Subjekt-Objekt-Trennung, die wir als eine der drei zentralen Annahmen für die Erzeugung eines personalen Bewußtseinsraums (des Alltags-Bewußtseins sensu Scharfetter 1997) kennengelernt haben.

Soweit die Skizze der ersten Forschungsstrategie, der **quantitativen Forschung**.

3 Der Ansatz der qualitativen Forschung

Die Grenzen der quantitativen Forschungsstrategie werden offensichtlich, wenn wir den Menschen nicht nur als Repräsentanten naturwissenschaftlicher Gesetze betrachten, die wir im Forschungsprozeß entdecken wollen.

„Als reiner Gegenstand der Naturwissenschaft ist der Mensch lediglich Exemplar, Anwendungsfall allgemeiner Gesetze; aber wo der Mensch zur Kultur in Beziehung tritt, wirkt und leidet er als Individualität.“ (William Stern 1921, 319, zit. nach Jüttemann 1989, 7)

Die beiden folgenden Zitate weisen nochmals auf die Grenzen des quantitativen Ansatzes hin.

“Scientific research (as usually conducted in the quantitative mode) is about observing regularities in the world with the assumption that the subject and observer are distinct, separate, unrelated. However, science is ultimately about discovering the true nature of things. Science and spirituality both share that goal, even though their methods differ sharply.” (McCullough & Larson 1999, 87)

„Der Hang vieler Psychologen, sich als Naturwissenschaftler zu definieren, dürfte zumindest in manchen Fällen auf erkenntnistheoretisch wie wissenschaftstheoretisch naive ‚Science-fiction‘ hinauslaufen, da nicht selten unter ‚Naturwissenschaft‘ das Weltbild der Naturwissenschaft des 19. Jahrhunderts verstanden wird. Wenn sich Psychologen heute auf die Naturwissenschaften berufen sollten, um ‚subjektive‘ Phänomene wie „Bewußtsein“ etc. auszublenden, so würden sie damit nur zeigen, daß sie von moderner Naturwissenschaft wenig verstehen.“ (Kriz, Lück & Heidbrink 1990, 72f).

Wir können stattdessen in diesem zweiten Ansatz von einem Menschenbild ausgehen, in dem der Mensch sein Leben aktiv und sinnsuchend gestaltet (Belschner 1995, Gottwald 2000, Jäger 1991). Nun wird der Mensch zu jemandem, der einzigartige Situationen erzeugt, die für ihn ganz individuelle

Bedeutungen und subjektive Sinnstrukturen aufweisen (Mayring 1991, 33); er erzählt durch eine Abfolge von biografischen Episoden seine persönliche, nur ihm eigene Geschichte (Laucken 1998, McNamee & Gergen 1992, Schapp 1959).

Dieses Menschenbild erfordert eine Forschungsstrategie, die auf anderen wissenschaftstheoretischen Prämissen aufbaut. Die in den Forschungsprozeß involvierten Personen, z.B. Interviewer und interviewte Person,

- müssen sich nun über die Bedeutung von Aussagen interagierend verständigen,
- müssen das darin jeweils Gemeinte gemeinsam aushandeln,
- und: der Forscher muß letztlich die interaktiv im Forschungsprozeß gewonnenen Daten gemäß seinen kognitiven und emotionalen Mustern interpretieren, um sie verstehen zu können.

Hier ist auf Gergens Kritik der Pseudo-Objektivität von Verhaltensbeschreibungen hinzuweisen:

„Vielmehr muß man ... feststellen, daß Behauptungen über Aggression, Altruismus, Denken, kognitives Schema, Depression und ähnliches nicht durch Beobachtung verifiziert oder falsifiziert werden können. Statt dessen hängt die offensichtliche Gültigkeit der solche Begriffe verwendenden Feststellungen von der Annehmbarkeit solcher Feststellungen innerhalb aktueller Konventionen ab.“ (Gergen 1986, 48)

Er weist mit Nachdruck darauf hin, daß Experimentieren in einer interpretierenden Wissenschaft stattfindet:

„... daß Methoden keine geheiligten, sondern vielmehr profane Konstruktionen sind und daß das aus den Methoden Abgeleitete vollständig von der angewandten Interpretationsweise abhängt.“ (Gergen 1986, 53)

Die Subjektivität des Forschers ist somit explizit zugelassen, wenn auch in kontrollierter Form (Hohl 2000, 142). In der **qualitativen Forschungsstrategie** ist also das strikte Gebot der Subjekt-Objekt-Trennung aufgehoben: Die Interaktion von Interviewer und interviewter Person wird nicht von vornherein als Störbedingung und Fehlerquelle betrachtet. Wir können im Prozeß des Forschens zwischen den beiden Personen sogar ein Moment der *sozialen Verbundenheit* erkennen.

Schauen wir nun die Literatur zur qualitativen Forschung durch (z.B. Flick 1995, Lamnek 1988, 1991, Silverman 1993), so können wir feststellen, daß auch darin das Alltags-Bewußtsein als selbstverständliche Basis angenommen wird. Das Alltags-Bewußtsein wird als konstituierende Bedingung der Forschungssituation nicht reflektiert. Somit entfallen auch potentielle Aussagen dazu, ob und wie das Alltags-Bewußtsein als Einflußgröße, als Wirkfaktor, im Untersuchungsdesign zu berücksichtigen wäre.

Mit den bisherigen Ausführungen zur quantitativen und qualitativen Forschungsstrategie haben wir aus Bonaventuras Aufzählung der drei Weisen des Erkennens das *Auge des Fleisches* und das *Auge der Vernunft* angesprochen. (Wilber 1985, 247f)

4 Einführung der transpersonalen Dimension – die Entwicklung eines komplementären Ansatzes

Daraus ergibt sich die nächste Frage, der wir uns zuzuwenden haben. Sie lautet: Inwiefern ist es für den Entwurf einer Forschungsmethodik erforderlich, den Bewußtseinszustand im Forschungsprozeß zu kontrollieren?

Mit Scharfetter (1997, 26) kann zwischen den Bewußtseinszuständen des Alltags-Bewußtseins (Tageswach-Bewußtsein) und des Außer-Alltags-Bewußtseins unterschieden werden, und bei letzterem zwischen Über-Bewußtsein und Unter-Bewußtsein (Abb. 1). In diesem Beitrag will ich mich in der weiteren Analyse nur auf das Alltags-Bewußtsein und als Repräsentanten der transpersonalen Perspektive auf das Über-Bewußtsein beziehen.

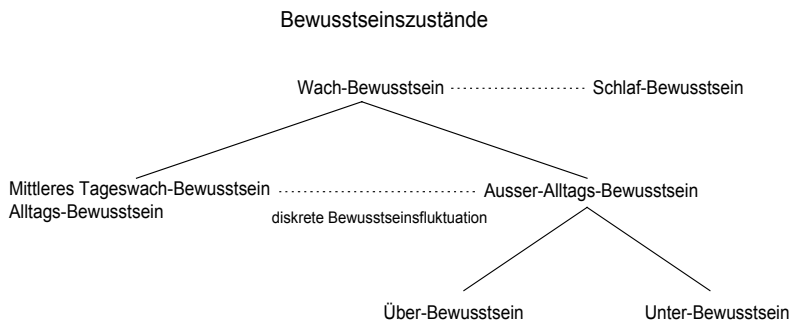


Abb. 1: Die Einteilung der Bewußtseinszustände (Scharfetter 1997)

Mit dem Begriff „Über-Bewußtsein“ faßt Scharfetter Erfahrungen der Ergriffenheit von einem Überweltlichen zusammen: Menschen erfahren sich in Beziehung zu einem Höheren Wesen, zu einer Ersten Wirklichkeit. Es geht hier um spirituelle, transpersonale Erfahrungen, die durch ihre Unmittelbarkeit und Unaussprechbarkeit, durch ihre Intensität und ihren Autoritätscharakter einen starken Einfluß auf die Lebensführung ausüben (James 1997, 383ff). Für das Über-Bewußtsein lassen sich – wie beim Alltags-Bewußtsein – zur Charakterisierung mehrere Kriterien benennen. Dazu gehören beispielsweise (Walach 2000):

1. Die Linearität der Zeit wird zugunsten der Erfahrung des erfüllten Augenblicks aufgehoben.
2. Die Vorstellung von einem stabilen Ich wird abgelöst von Erfahrungen der Möglichkeit, sich aus der Ich-Zentriertheit (Belschner 1993) zu befreien, bis hin zu den Erfahrungen der Ich-Losigkeit (Segal 1997).
3. Die Erfahrung der strikten Trennung von Ich und Umwelt wird ersetzt durch die Erfahrung tiefer spiritueller Verbundenheit, die in ihrer stärksten Ausprägung als Eins-Sein erfahren wird.

Mit der Einführung des Über-Bewußtseins wird das Monopol des Alltags-Bewußtseins im Forschungsprozeß aufgebrochen. Für den Entwurf einer Forschungsmethodik wird somit die transpersonale Perspektive komplementär einbezogen. Damit eröffnet sich eine **neue Forschungskultur**. (Zum Begriff der Komplementarität als einem fundamentalem Forschungskonzept siehe Walach & Römer 2000.)

Ziehen wir ein Zwischenfazit.

Solange der Forschungsprozeß im Raum des Alltags-Bewußtseins stattfand, konnten wir die in den Interaktionen formulierte Beziehung zwischen den involvierten Personen auf der *einen* Dimension der **sozialen Verbundenheit** mit den beiden Polen *Trennung* (= keine soziale Verbundenheit) und *Empathie* (= hohe soziale Verbundenheit) danach einordnen, in welchem Ausmaß sie diese Qualität realisieren (Abb. 2).

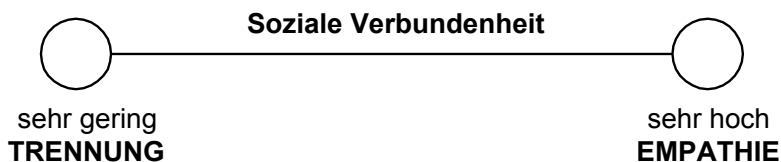


Abb. 2: Eindimensionale Ordnung von Forschungsprozessen: Die Dimension der sozialen Verbundenheit

Wenn wir nun die transpersonale Perspektive hinzunehmen, können wir eine zweite Dimension (als Ordinate) einführen. Im Forschungsprozeß wird diese Dimension in dem Maße relevant, in dem die beteiligten Personen für transpersonale Erfahrungen durchlässig sind. Wir können die Pole dieser Dimension mit *geringe Durchlässigkeit für transpersonale Qualitäten* vs. *hohe Durchlässigkeit* bezeichnen (Abb. 3). Mit der transpersonalen Dimension wird Bonaventuras *Auge der Kontemplation* in die Diskussion einbezogen (Wilber 1985, 248).

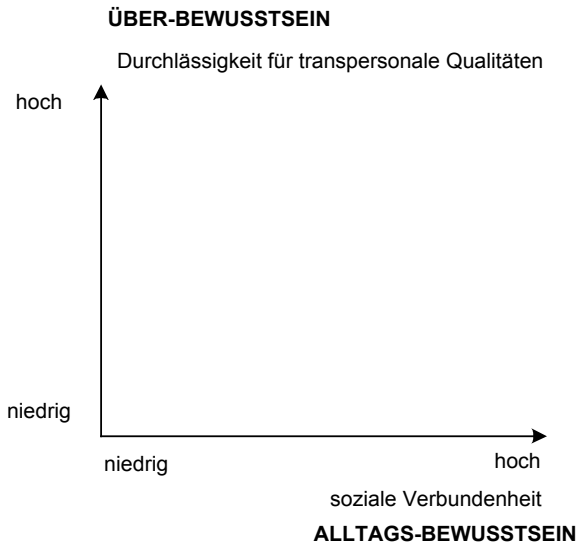


Abb. 3: Zweidimensionale Ordnung von Forschungsprozessen: Soziale und spirituelle Verbundenheit

Die Berichte über spirituelle, mystische Erfahrungen heben übereinstimmend aus der Mehrzahl der hier anführbaren transpersonalen Qualitäten als wesentliches Merkmal die Erfahrung der *spirituelle Verbundenheit* hervor (z.B. Jäger 1991, James 1997, Kapleau 1994, Neuhäusler 1997, Walach 2000). Im Zustand der spirituellen Verbundenheit erlebe ich mich nicht nur sozial zugehörig und angenommen (personale Dimension), sondern ich *weiß* unmittelbar, daß es nur Eine Welt gibt, daß es keine Abgrenzung des Körpers von einer Umwelt gibt, daß es keine Dualität gibt (Kapleau 1997, 176).

“... consciousness without an object is also consciousness without a subject, and that transintentional awareness represents a way of being in which the separateness of a perceiver and that which is perceived has dissolved, a reality not of (or in some way beyond) time, space, and causation as we normally know.” (Valle 1998, 277)

Um die transpersonale Dimension in Forschungsprozessen zu repräsentieren, wähle ich deshalb in einer stark vereinfachenden, pragmatischen Vorgehensweise die Dimension der spirituellen Verbundenheit aus (Abb. 4).

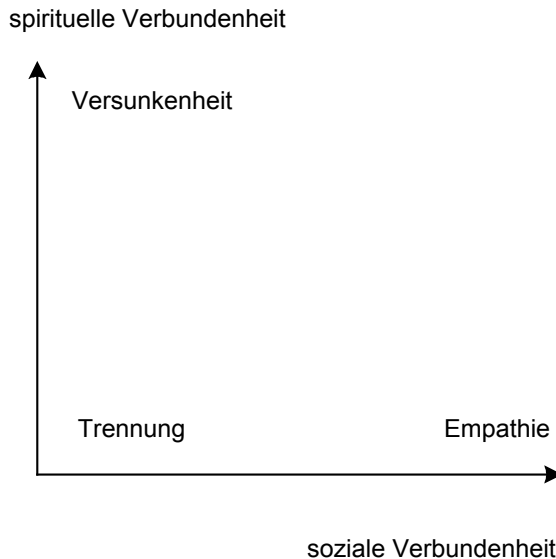


Abb. 4: Zweidimensionales Modell der integralen Forschungsmethodik

Mit diesem zweidimensionalen Schema der Abbildung 4 gelangen wir zu dem Modell einer *integralen Forschungsmethodik*. In ihr wird die komplementäre Berücksichtigung von zwei differenzierbaren Bewußtseinszuständen vorgeschlagen. Diese *komplementäre Sichtweise* könnte als **neuer Standard** des psychologischen Forschens eingeführt werden.

Der Forschungsgegenstand der *Transpersonalen Psychologie* kann nun in diesem zweidimensionalen Feld plziert werden. Worin besteht der Nutzen dieses Modells der integralen Forschungsmethodik?

1. Wir erhalten ein zwei-dimensionales Modell, in dem wir *Forschungsprozesse abbilden* können je nach dem Ausmaß, in dem in ihnen komplementär die Qualitäten der sozialen **und** der spirituellen Verbundenheit enthalten sind. Für die Beschreibung eines jeden Forschungsprozesses würde sich daraus die unverzichtbare Forderung ergeben, daß explizit geklärt werden muß, welche Bewußtseinszustände als experimentelle Bedingung in die Studie geplant und beabsichtigt eingehen sollen oder faktisch eingegangen sind. Dies könnte beispielsweise mittels eines Fragebogens geschehen. Auf die Konstruktion eines prototypischen Vorschlags gehe ich in Kapitel 7 (wf:b-f) ein.
2. Mit Hilfe dieses Modells können wir auch solche *Forschungsmethoden entwerfen*, die diese Qualitäten absichtsvoll in unterschiedlichen Ausmaß anfordern.
3. An diesem Modell wird auch ersichtlich, daß die in dem zwei-dimensionalen Koordinatensystem plzierbaren Forschungsmethoden *zusätzliche Kompetenz-Anforderungen* an die forschende Person stellen. Für einen „transpersonalen Forscher“ ist somit die Durchlässigkeit für transpersonale Qualitäten unabdingbare Voraussetzung für die professionelle Kompetenz.

Zur Veranschaulichung können wir in das obige Schema einige bekannte Forschungsmethoden einordnen (Abb. 5).

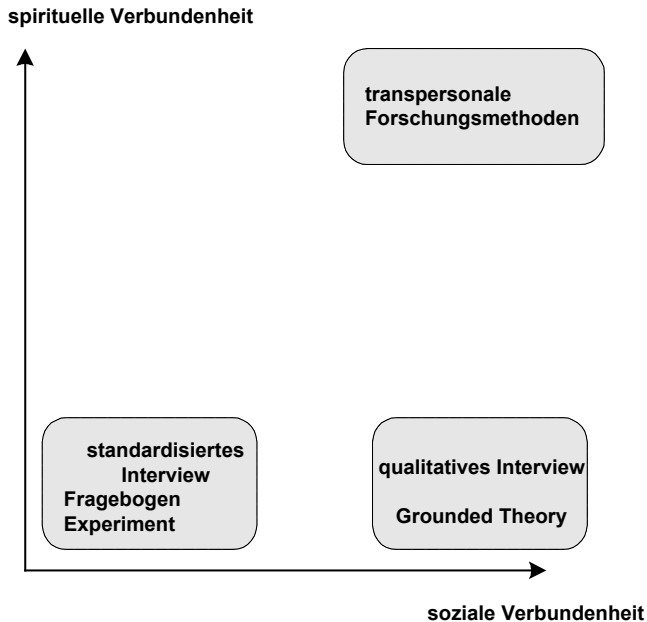


Abb. 5: Plazierung von psychologischen Forschungsmethoden im Modell der integralen Forschungsmethodik

Datenerhebung mittels Experiment und Fragebogen, aber auch das standardisierte Interview werden eher am Pol der Trennung und auf der Ebene des Alltagsbewußtseins anzusiedeln sein. Das qualitative Interview wird eher am Pol der sozialen Verbundenheit und auf der Ebene des Alltagsbewußtseins zu plazieren sein. Um das darüber liegenden Feld des transpersonalen Bewußtseinsraums mit adäquaten Forschungsmethoden auszustatten, benötigen wir also noch ein erhebliches Ausmaß an Kreativität (vgl. dazu die verdienstvolle Pionierarbeit von Braud & Anderson 1998).

5 Die vier Typen von Forschungsstrategien

Durch die Hinzunahme der transpersonalen Dimension wird die Situation des psychologischen Forschens komplexer. Forschung ist ja in der Regel ein interaktiver Vorgang. Insofern müssen wir jetzt unterscheiden, welche der am Forschungsprozeß beteiligten Personen sich in welchem Bewußtseins-

zustand befindet. Unterscheiden wir nur zwei Bewußtseinszustände – Alltags-Bewußtsein und Über-Bewußtsein – und lassen zunächst alle Zwischenstufen der Bewußtseinsfluktuation beiseite, dann ergeben sich die folgenden vier Kombinationsmöglichkeiten (Abb. 6).

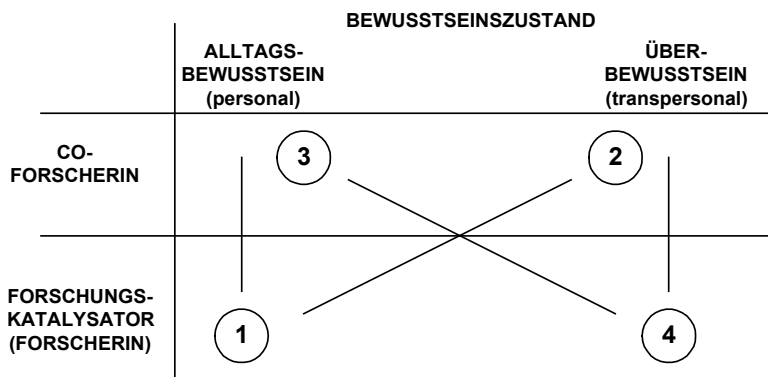


Abb. 6: Die Kombination von Bewußtseinszuständen im Forschungsprozeß

Nehmen wir der Einfachheit halber an, in den Forschungsvorhaben würden jeweils zwei Personen involviert sein. Dann kann die untersuchende Person, nennen wir sie Forscher oder besser *Forschungskatalysator*, im Zustand des Alltags-Bewußtseins oder in einem Zustand der Annäherung an das Über-Bewußtsein sich befinden. In gleicher Weise kann sich die in der Forschung mitwirkende Person, nennen wir sie *Co-ForscherIn* (Braud & Anderson 1998, 17, co-participant, Matsu-Pissot 1998, 324), in einem der beiden Bewußtseinszustände befinden. Aus der Kombination der beiden Bedingungen (Zustand des Bewußtseins bzw. Status der Person im Forschungsprozeß) können wir vier Typen von Forschungsstrategien formulieren.

Forschungsstrategie Typus (1):

Sowohl Forschungskatalysator wie auch Co-ForscherIn befinden sich im Zustand des Alltagsbewußtseins.

Dieser Typus von Forschung wird bislang in der Regel auch im Bereich der *Transpersonalen Psychologie* genutzt. Die Co-ForscherIn soll im Zustand

des Alltagsbewußtseins retrospektiv über Erfahrungen Auskunft geben, die im Zustand des Über-Bewußtseins gemacht wurden.

Beispiele:

(1) In der Studie von Engel (2000) über meditative Wege wurden die TeilnehmerInnen mittels eines Fragebogen nach dem Auftreten von Veränderungen im Raum- und Zeit-Erleben im Verlauf ihrer meditativen Praxis befragt. Zum Zeitpunkt der Datenerhebung bzw. zum Zeitpunkt der Datenauswertung und Interpretation befanden sich die am Forschungsprozeß Beteiligten wieder im Zustand des Alltagsbewußtseins.

(2) In der Studie über spirituelle Krisen (Belschner & Galuska 1999) wurden mittels eines standardisierten Fragebogens retrospektiv die Häufigkeit und Intensität der zugehörigen Erfahrungen ermittelt. Auch in dieser Studie befanden sich alle am Forschungsprozeß Beteiligten wieder im Zustand des Alltagsbewußtseins.

Forschungsstrategie Typus (2):

Die Person des Forschungskatalysator befindet sich im Alltags-Bewußtsein, die Co-ForscherIn befindet sich in einem veränderten Bewußtseinszustand.

Beispiel:

Diesem Typus (2) ist die klassische Studie von Wallace zuzurechnen, die 1970 in der für ihre strengen wissenschaftlichen Kriterien bekannten Zeitschrift *Science* publiziert wurde. Wallace untersuchte die physiologischen Veränderungen bei gesunden Personen, während sie meditierten (Bedingung: veränderter Bewußtseinszustand). Er verblieb als Forscher im Alltags-Bewußtsein und konnte an Hand der Daten belegen, daß sich bei den Meditierenden beispielsweise die Herzfrequenz oder der CO₂-Verbrauch verringerte (Linden 1993, 209).

Forschungsstrategie Typus (3):

Der Forschungskatalysator befindet sich in einem veränderten Bewußtseinszustand, die Co-ForscherIn befindet sich im Alltags-Bewußtsein.

Beispiel:

Dorothy Ettling (1998) führte mit neun Frauen narrative Interviews durch, um deren Weg der spirituellen Transformation zu untersuchen. Die Inter-

views wurden entsprechend den Regeln qualitativer Forschung transkribiert und gelesen. In dem dann folgenden Auswertungsprozeß öffnete sich die Forscherin absichtlich für einen meditativen Zustand und hörte sich darin die Interviews an. Der veränderte Bewußtseinszustand sollte die Forscherin in die Lage versetzen, intuitiver auf das Datenmaterial eingehen zu können (Ettling 1998, 177f).

“The first phase of working with the data focused on intuition. I read each interview twice, attending to what I heard both from within myself and from the women. I also listened to each interview in three modes of intention: (a) listening for my own emotional reaction to the interview while in a meditative state, followed by a form of creative expression to integrate and conclude the experience; (b) ...” (Ettling 1998, 177f)

Forschungsstrategie Typus (4):

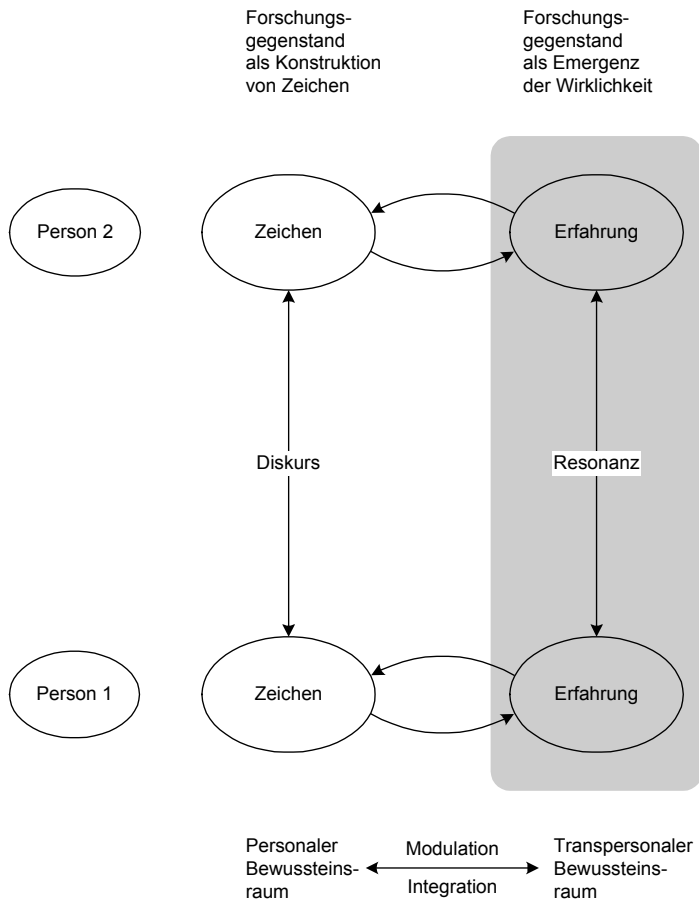
Sowohl Forschungskatalysator wie auch Co-ForscherIn befinden sich in einem Zustand des veränderten Bewußtseins.

Beispiel:

In einem linearen Zeitverständnis ist Zukunft das zu Erwartende, das, auf was wir uns in unserer Biografie immer neu zubewegen. Ein alternatives Verständnis von Zukunft könnte in der folgenden These bestehen: Alle Ereignismöglichkeiten sind immer schon vorhanden. Auf Grund unserer kulturellen Prägung nehmen wir aber nicht deren potentielle Gleichzeitigkeit wahr. Wir werden vielmehr kulturell darauf trainiert, die Übergangswahrscheinlichkeiten zwischen Ereignissen als lineare Abfolge zu erleben. In dem geplanten Forschungsprojekt unter dem Titel *“Probabilistic Futures – A Study on Time and Space under Modified States of Consciousness”* soll nicht nur der veränderte Bewußtseinszustand der Co-Forscher, sondern auch der der Forscher (i.e. Forschungskatalysatoren) als experimentelle Bedingung in das Untersuchungsdesign einbezogen werden (Forschungsgruppe Belschner, Claus, Simoes, Keiding & Michaelsen).

6 Diskurs und Resonanz: Komplementäre Modi des Forschens

Um die Forschungssituation und den Forschungsprozeß kontrastierend für die beiden Bewußtseinszustände zu veranschaulichen, möchte ich eine weitere Darstellungsform einführen (Abb. 7).



9-07-25.wmf

Abb. 7: Kommunikationsformen im Forschungsprozeß in Abhängigkeit vom Bewußtseinszustand

In der Abbildung 7 sind die folgenden Überlegungen enthalten. Solange sich Forscher und Co-Forscher im Zustand des Alltagsbewußtseins („personaler Bewußtseinsraum“) befinden, solange wird der Forschungsgegenstand von

den Beteiligten mit Hilfe von Zeichen absichtsvoll erzeugt. Über den Forschungsgegenstand werden beispielsweise mit Hilfe sprachlicher Zeichen Aussagen gemacht. Die Zeichen dienen als symbolische Repräsentationen der Welt (Wilber 1985, 270). Die Konstruktion des Forschungsgegenstandes resultiert aus einem aktiven, kognitiven Vorgang des Definierens, Messens und Interpretierens. Mit dem Prozeß des Konstruierens wird – wie Korzybski es formulierte – eine Landkarte als symbolische Repräsentation eines Territoriums hergestellt (zit. nach Wilber 1985, 270). Aber die Landkarte ist nicht die Wirklichkeit des Territoriums.

Zurück zur Abbildung 7. Die am Forschungsprozeß Beteiligten sind in einen Diskurs verwickelt, d.h. sie handeln in ihrer Forschergemeinschaft (scientific community) die für ihre Forschung gültigen Normen aus.

Im Diskurs werden also die verbindlichen Konventionen geschaffen, die z.B.

- den Forschungsprozeß als wissenschaftlich qualifizieren,
- den Ablauf des Forschungsprozesses über Verhaltensvorschriften regeln und steuern,
- die Glaubenssätze für die Interpretationen von Daten formulieren.

Befinden sich nun beide am Forschungsprozeß Beteiligte in einem modifizierten Bewußtseinszustand, annäherungsweise im transpersonalen Bewußtseinsraum (Über-Bewußtsein) (das entspricht der Forschungsstrategie vom Typus 4), dann treten beim Forschen entscheidende Änderungen auf:

1. Der Forschungsgegenstand taucht *spontan* als spirituelle Erfahrung auf, – er kann nicht willkürlich und absichtsvoll konstruiert werden.
2. Die beteiligten Personen erfahren *unmittelbar* den für sie zugänglichen Bereich der Ersten Wirklichkeit als Forschungsgegenstand.
3. Wegen der *Unaussprechbarkeit* der spirituellen Erfahrung ist der Diskurs im aktuellen Geschehen des Forschens nicht die angemessene Kommunikationsweise. Es würde hier das Problem entstehen, das Wilber als *Kategorialfehler* bezeichnet (Wilber 1985, 252).

Eine unmittelbare Verständigung der forschenden Personen kann jedoch über einen Vorgang geschehen, den wir mit der Metapher *Resonanz in einem Feld* bezeichnen können (Belschner 2000, Jahn & Dunne 1999, 242). Die am Forschungsprozeß beteiligten Personen befinden sich dann in einem direkten, nicht-sprachlichen kommunikativen Austausch. Damit sind wir in dem

Bereich der „wahren“ transpersonalen Methodologie angelangt (Braud 1998, 51).

Eine integrale Forschungsmethodik wird also veränderte Bewußtseinszustände im Hinblick auf zwei Kriterien als gleichberechtigt (in Beziehung zum Alltags-Bewußtsein) ansehen (Braud 1998, 64):

1. Sowohl für die Person des Forschers wie des Co-Forschers können veränderte Bewußtseinszustände genutzt werden;
2. veränderte Bewußtseinszustände können in allen Stadien des Forschungsprozesses eingesetzt werden.

(Vgl. dazu den Bericht über die Begegnung zwischen Daskalos und dem Panchin Lama, Matousek & Spyros Sathi = Daskalos 1995, 46, zit. in Belschner 2000.)

Kommen wir nochmals zurück zu Abbildung 7. Durch den rückwärts gewandten Pfeil zwischen Erfahrung und Zeichen in der Abbildung soll der folgende Sachverhalt angedeutet werden. Von spirituellen Erfahrungen kann nur retrospektiv in Bildern, Metaphern, Analogien, künstlerischen Gestaltungen etc. etwas hinüber in das Alltagsbewußtsein „mitgenommen“ werden. Dort müssen die intensiven spirituellen Erfahrungen integriert werden, d.h. die beteiligten Personen müssen für sich jeweils einen psychologischen Bezugsrahmen entwerfen, in dem den spirituellen Erfahrungen ihr systematischer Ort zugewiesen wird. Die derart *konzeptualisierten Erfahrungen* stehen als Rohmaterial für Forschungen zur Verfügung.

7 Der Bewußtseinszustand als Wirkfaktor im Forschungsprozeß

In einem letzten Arbeitsschritt wäre nun noch eine prototypische Skizze des Werkzeugs vorzustellen, mit dessen Hilfe die im Forschungsprozeß relevant gewordenen Bewußtseinshaltungen und Bewußtseinszustände erfaßt werden können.

Wir können uns dazu einen Fragebogen als Werkzeug vorstellen: Mittels einer Reihe von Aussagen werden die quantitative, die qualitative und die transpersonale Forschungsstrategie komplementär abgebildet. Die im Forschungsprozeß beteiligten Personen füllen in den unterscheidbaren Stadien der Forschung – wie Planung, Durchführung, Auswertung – den Fragebogen aus, um auf diese Weise den Einfluß des *Wirkfaktors Bewußtseinszustand* (wf:b) zu kontrollieren.

In Tabelle 1 sind beispielhaft sechs Items eines solchen Fragebogens für die Befragung des Forscher (wf:b-f, i.e. Kontrolle der Untersuchungsvariable Forscher) zusammengestellt (2).

wf:b-f

	Item-Text	Antwort-Kategorien
1	Als ForscherIn verhalte ich mich völlig neutral.	
2	Während des Forschungsprozesses bin ich der anderen Person einfühlsam zugewandt.	
3	Ich bin als ForscherIn mit der anderen Person untrennbar verbunden.	
4	Ich versuche als ForscherIn, im Forschungsprozeß alle Bedingungen maximal konstant zu halten.	
5	Im Forschungsprozeß kommuniziere ich als ForscherIn mit der anderen Person, um die Bedeutung der Daten valide zu erfassen.	
6	Forschung geschieht intuitiv aus dem Herzen.	

Tab. 1: Der Bewußtseinszustand als Wirkfaktor im Forschungsprozeß

Schluß

Mit dem hier vorgetragenen Vorschlag der *Integralen Forschungsmethodik* soll deutlich werden, daß es für die Forschung im Bereich der *Transpersonalen Psychologie* nicht um ein konkurrierendes und ablehnendes Ausspielen von Forschungsmethoden geht. Der Beitrag zeigte einen neuen, nutzbaren und systematischen Bezugsrahmen auf. In ihm können die für die jeweilige Fragestellung angemessenen Forschungsmethoden gefunden oder erfunden werden.

Beim Vorbereiten dieses Beitrags ist deutlich geworden, wieviele weiße Flecke auf der Landkarte einer Integralen Forschungsmethodik noch kreativ erkundet werden können. Ich freue mich darauf.

Anmerkungen

- 1 Prof. Dr. Herbert Selg zum 65. Geburtstag in Dankbarkeit gewidmet.
- 2 Ich danke Dipl.-Psych. Gerlinde Geiß, Dr. Andreas Hellmann, Dr. Holger Höge, Dipl.-Psych. Martin Koch, Dr. Petra Scheibler, Dr. Annette Schmitt, Dipl.-Psych. Anna Yeginer für ihre Anregungen zur Konstruktion der Items und zur Vorbereitung des Beitrages.

Literatur

- Belschner, W. (1993). Gesundheits- und krankheitsbezogene Handlungsorientierungen. In Belschner, W. & Müller-Doohm, S., *Junge Generationen zwischen Liebe und Bedrohung*. Berlin: edition sigma. 143-193.
- Belschner, W. (1995). Gesundheitsförderung: Begegnungen mit Grenzsituationen. In Fichten, W. & Gottwald, P. (Hrsg.), *Helfen und Heilen in der Onkologie*. Oldenburg: BIS. 112-151.
- Belschner, W. (1999). *Foundations of Research in Transpersonal Psychology*. EUROTAS Conference August 4-8, 1999, Dobogoko, Hungary.
- Belschner, W. (2000a). *Proposal for Research in the Field of Transpersonal Psychology*. EUROTAS Conference, May 25-28, 2000, Bad Kissingen.
- Belschner, W. (2000b). Integrale Gesundheit. In Belschner, W. & Gottwald, P. (Hrsg.), *Gesundheit und Spiritualität*. Oldenburg: BIS. 71-117.
- Belschner, W. & Galuska, J. (1999). Empirie spiritueller Krisen – erste Ergebnisse aus dem Projekt RESCUE. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 5, 78-94.
- Braud, W. & Anderson, R. (Eds.) (1998). *Transpersonal Research Methods for the Social Sciences*. Thousand Oaks: Sage.
- Braud, W. (1998). Integral Inquiry: Complementary Ways of Knowing, Being, and Expression. In Braud, W. & Anderson, R. (Eds.), *Transpersonal Research Methods for the Social Sciences*. Thousand Oaks: Sage. 35-68.
- Engel, K. (2000). Meditative Wege – eine empirische Untersuchung. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 6, 84-103.
- Erzberger, Ch. (1998). *Zahlen und Wörter*. Weinheim: Deutscher Studien Verlag.

- Ettling, D. (1998). Levels of Listening. In Braud, W. & Anderson, R. (Eds.), *Transpersonal Research Methods for the Social Sciences*. Thousand Oaks: Sage. 176-179.
- Flick, U. (1995). *Qualitative Forschung. Theorie, Methoden, Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaften*. Reinbek: Rowohlt.
- Garz, D. & Kraimer, K. (1991). Qualitativ-empirische Sozialforschung im Aufbruch. In Garz, D. & Kraimer, K. (Hrsg.), *Qualitativ-empirische Sozialforschung. Konzepte, Methoden, Analysen*. Opladen: Westdeutscher Verlag. 1-33.
- Gergen, K.J. (1986). Experimentieren und der Mythos des Unverbesserlichen. In Sarris, V. & Parducci, A. (Hrsg.), *Die Zukunft der experimentellen Psychologie*. Weinheim: Beltz. 39-54.
- Gloy, K. (1998). *Bewußtseinstheorien. Zur Problematik und Problemgeschichte des Bewußtseins und Selbstbewußtseins*. Freiburg: Alber.
- Gottwald, P. (2000). Sich Selbst, Einander und die Welt Wahrnehmen. In Belschner, W. & Gottwald, P. (Hrsg.), *Gesundheit und Spiritualität*. Oldenburg: BIS. 9-59.
- Hohl, J. (2000). Das qualitative Interview. *Zeitschrift für Gesundheitswissenschaften*, 8, 142-148.
- Jäger, W. (1991). *Suche nach dem Sinn des Lebens*. Petersberg: Via Nova.
- Jäger, W. (1998). *Suche nach der Wahrheit*. Petersberg: Via Nova.
- Jahn, R.G. & Dunne, B.J. (1999). *An den Rändern des Realen. Über die Rolle des Bewußtseins in der physikalischen Welt*. Frankfurt: Zweitau-sendeins.
- James, W. (1997). *Die Vielfalt der religiösen Erfahrung*. Frankfurt: Insel.
- Jüttemann, G. (Hrsg.) (1989). *Qualitative Forschung in der Psychologie*. Heidelberg: Asanger.
- Kapleau, Ph. (1994). *Die drei Pfeiler des Zen*. Bern: O.W. Barth Verlag.
- Kriz, J., Lück, H.E. & Heidbrink, H. (1990). *Wissenschafts- und Erkenntnistheorie*. Opladen: Leske + Budrich.
- Lamnek, S. (1988). *Qualitative Sozialforschung. Band 1: Methodologie*. München: Psychologie Verlags Union.

- Lamnek, S. (1989). *Qualitative Sozialforschung. Band 2: Methoden und Techniken*. München: Psychologie Verlags Union.
- Laucken, U. (1998). *Sozialpsychologie. Geschichte – Hauptströmungen – Tendenzen*. Oldenburg: BIS.
- Linden, W. (1993). Meditation. In Vaitl, D. & Petermann, F. (Hrsg.), *Handbuch der Entspannungsverfahren. Band 1: Grundlagen und Methoden*. 207-216.
- Matsu-Pissot, C. (1998). On the Experience of Being Unconditionally Loved. In Valle, R. (Ed.), *Phenomenological Inquiry in Psychology*. New York: Plenum. 321-334.
- Mayring, Ph. (1991). *Qualitative Inhaltsanalyse*. Weinheim: Beltz.
- McCullough, M.E. & Larson, D.B. (1999). Prayer. In Miller, W.R. (Ed.), *Integrating Spirituality into Treatment*. Washington: American Psychological Association. 85-110.
- McNamee, S. & Gergen, K.J. (Eds.) (1992). *Therapy as Social Construction*. London: Sage.
- Miller, W.R. (Ed.) (1999). *Integrating Spirituality into Treatment*. Washington: American Psychological Association.
- Neuhäusler, A. (1997). *Wir sind alle eins*. Petersberg: Via Nova.
- Nowotny, H. (1983). Kassandras Töchter: Zur Frage nach den unterschiedlichen Erkenntnisinteressen bei Wissenschafts-Frauen und -Männern. In Modelmog. I. (Hrsg.), *Weibliche Wissenschaft Männliche Wissenschaft*. Oldenburg: BIS. 19-38.
- Schapp, W. (1959). *Philosophie der Geschichten*. Leer: Rautenberg.
- Scharfetter, Ch. (1997) *Der spirituelle Weg und seine Gefahren*. Stuttgart: Enke.
- Segal, S. (1997). *Kollision mit der Unendlichkeit*. Bielefeld: context Verlag.
- Selg, H. (1966; 1975, 4. Aufl.). *Einführung in die experimentelle Psychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Silverman, D. (1993). *Interpreting Qualitative Data*. London: Sage.
- Sprung, L. & Sprung, H. (1984). *Grundlagen der Methodologie und Methodik der Psychologie*. Berlin: VEB Verlag der Wissenschaften.

- Valle, R. (1998). Transpersonal Awareness: Implications for Phenomenological Research. In Valle, R. (Ed.) *Phenomenological Inquiry in Psychology*. New York: Plenum. 271-280.
- Walach, H. (2000). Bausteine für ein spirituelles Welt- und Menschenbild. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 6, (im Druck)
- Walach, H. & Römer, H. (2000). Complementarity is a Useful Concept for Consciousness Studies. A Reminder. *Neuroendocrinology Letters*, 21, 221-232.
- Watts, A. (1984). *OM – Kreative Meditation*. Reinbek: Rowohlt.
- Wilber, K. (1985). Auge in Auge: Wissenschaft und Transpersonale Psychologie. In Walsh, R.N. & Vaughan, F. (Hrsg.). *Psychologie in der Wende*. München: Scherz. 247-266.
- Walsh, R. N. & Vaughan, F. (Hrsg.). *Psychologie in der Wende*. München: Scherz. 247-266.

Psychometrische Messung in der Transpersonalen Psychologie

Anna Yeginer

Forschungsinstrumente der *Transpersonalen Psychologie*, psychometrische Verfahren zur Messung von Spiritualität? – Ein sehr umstrittenes Thema. Die Herangehensweise, Spiritualität mit der Hilfe von Fragebogenverfahren zu messen, wird in der Regel mit dem Argument abgelehnt, daß man Spiritualität an sich nicht messen könne, da sie im nicht-dualen Bereich, also außerhalb der Polarität und vor allem auch außerhalb des sprachlichen Fassungsvermögens und des Alltagsbewußtseins stattfinde. Ist eine direkte Messung von spiritueller / religiöser Erfahrung also nicht möglich, so zeigt sich auf der anderen Seite, daß Effekte spiritueller Orientierung auf das alltägliche Leben und Erleben sehr wohl nachweisbar sind. Bei einer solchen Herangehensweise wird ein Feld geschaffen, in dem – trotz der Unausprechbarkeit religiöser / spiritueller Erfahrungen – einer Forschungsfrage nachgegangen werden kann. Das Hauptaugenmerk einer quantifizierenden Herangehensweise in der *Transpersonalen Psychologie* liegt somit nicht auf dem Messen von Spiritualität/ Religiosität per se, sondern auf der Erfassung der Effekte, die sie auf das Leben eines Menschen hat.

So kann es bspw. für PsychotherapeutInnen von Bedeutung sein, die spirituelle oder religiöse Orientierung ihrer KlientInnen zu kennen, da diese meistens tief auf Handlungs- und Kontrollüberzeugungen einwirkt (vgl. Miller & Gorsuch 1999). Durch die Kenntnis der spirituellen / religiösen Orientierung kann so die Kommunikation im therapeutischen Setting vertieft werden, denn es findet ein anderes kontextuelles Verständnis für die KlientInnen statt. Dieser Prozeß hilft außerdem bei der Suche nach passenden Interventionsstilen. Ein weiterer Grund, im therapeutischen Bereich Fragebogenverfahren zu nutzen, die sich mit der Thematik des Transpersonalen befassen, liegt darin, daß sich die spirituelle Orientierung von KlientInnen während einer Psychotherapiephase relativ häufig verändert. Diese Tatsache weist

unmittelbar auf die Notwendigkeit hin, über valide Verfahren zu verfügen, die auch im transpersonalen Bereich Verläufe dokumentieren können.

In diesem Zusammenhang betont der amerikanische Psychologe William Braud (1998), daß es wichtig sei, sich in der Forschung der *Transpersonalen Psychologie* nicht nur mit dem neuesten Stand der Dinge auseinander zu setzen, sondern auch eine vertikale Perspektive einzunehmen. Forschungsanstrengungen sollten also nicht nur in Richtung neuer Skalen gelenkt werden, sondern bereits entwickelte Skalen sollten validiert werden, um so psychometrisch fundierte Optionen zu schaffen, welche die Skalen für weitere Populationen anwendbar machen. MacDonald, Friedman & Kuentzel (1999a; b) zielen mit ihrer Kritik in eine ähnliche Richtung. Sie bemängeln ein Defizit an kumulativen Trends und Vernetzung in den Forschungsansätzen der *Transpersonalen Psychologie*. Dazu muß jedoch auch erwähnt werden, daß kumulatives Forschen auch die Gefahr in sich birgt, eine inhaltliche Weiterentwicklung zu bremsen, denn durch die Itemableitung aus bereits bestehenden Tests kann die Konstruktvalidität eines neuen Instruments erheblich eingeschränkt werden (Grubitzsch 1991).

Es lassen sich vor allem in der amerikanischen Literatur, aber auch im deutschen Sprachraum eine Anzahl von Instrumenten finden, die sich mit der Messung von Effekten einer spirituellen Orientierung beschäftigen. Diese Instrumente weisen unterschiedlich robuste Validitäten und Reliabilitäten auf, d.h. sie verfügen über unterschiedlich stark ausgeprägte Gütekriterien. Im Folgenden werden validierte Verfahren der psychometrischen Messung überblicksartig dargestellt.

1 Übersichtsmethoden

Diese Instrumente beschäftigen sich damit, Muster und Strukturen des Bewußtseins zu erfassen, um zu messen, welche Wirkung eine bestimmte Meditations-Methode hervorgebracht haben kann.

Das *Phenomenology of Consciousness Inventory* (Pekala et al. 1986) versucht, einen durch Meditationsübungen hervorgerufenen Bewußtseinswandel im Individuum abzubilden. Es wird die Ausgeprägtheit von Empfindungen, Gedanken, Gefühlen und Vorstellungen während der Meditation abgefragt. Inhalte werden bei der Befragung nicht berücksichtigt. Auf diese Weise kann ein Einblick in Muster und Strukturen des Bewußtseins erworben werden.

Eine multidimensionale, phänomenologische Übersicht über schamanische Bewußtseinszustände gibt der Ansatz des *Phenomenological Mapping* (Walsch 1995). Diese Zustände werden sowohl mit dem pathologischen Zustand der Schizophrenie als auch mit den meditativen Zuständen des Buddhismus und des Yoga verglichen.

2 Sensibilitätsmessung

Bei diesen Instrumenten handelt es sich einerseits um den Versuch, Sensibilität gegenüber Hypnose festzustellen und andererseits um die Messung der Abgrenzungsdichte des Individuums gegenüber der Umwelt.

Die Beschaffenheit von Abwehrstrukturen und die Durchlässigkeit von Grenzen eines Individuums werden vom *Boundary Questionnaire* (Hartmann 1989, 1991) gemessen. Er ist ein Instrument, das ein sehr großes Potential besitzt, um das Verständnis über die Rolle von Grenzen in bezug auf alle Aspekte des menschlichen Erlebens und Verhaltens – einschließlich der transpersonalen Dimension – zu vertiefen.

Die *Creative Imagination Scale* (Wilson & Barber 1978) mißt anhand von Imaginationsübungen, die von den Probanden selbst anschließend mit dem realen Erleben verglichen werden, deren Ansprechbarkeit auf Hypnose.

3 Messung spiritueller und religiöser Orientierung

Es existiert eine Vielzahl von Instrumenten, die sich mit der Messung von religiöser Orientierung befassen (Hood & Hill 1999). Weit seltener dagegen finden sich Fragebogenverfahren, die eine spirituelle Orientierung als Focus haben.

Die *Intrinsic Religious Motivation Scale* (Hoge 1972) beleuchtet die religiöse Motivation aus christlich-amerikanischer Sicht. Die Skala mißt nicht das religiöse Verhalten und nicht die religiöse Wahrnehmung oder den kognitiven Stil der Religion. Der Fragebogen kann als christlich orientiertes Instrument genutzt werden, um zu messen, in welchem Ausmaß die religiöse Orientierung eines Menschen auf dem Vorhandensein spiritueller Erfahrungen basiert. Er macht also eine Aussage über die intrinsische oder extrinsische Religiosität. Der Autor hält sich dabei eng an das Konzept der extrinsischen und intrinsischen religiösen Orientierung von *Allport & Ross* (1967).

Der *East-West-Questionnaire* (Gilgen & Cho 1979, 1980; Crompton 1983) erfragt die Glaubenssysteme der Probanden. Es werden dabei Prozeßverläufe gemessen, um Veränderungen im Denken von KlientInnen extrahieren zu können. Die transpersonale Erfahrung an sich wird allerdings nicht berücksichtigt.

Mit dem Ausmaß, in dem eine Person in ihrer begrenzenden Rationalität gefangen ist und gegen das TAO kämpft, befasst sich die *Ego Grasping Orientation* (Knoblauch & Falconer 1986). Diesem Fragebogen unterliegt kein westliches Konzept von Persönlichkeit, da ein solches Denken dem TAO fremd ist. Taoistisch orientierte Psychologie beschäftigt sich damit, Menschen zu unterstützen, die Begrenzungen ihres rationalen Denkens zu transzendieren und sich stärker an ihrer intuitiven Logik zu orientieren. Es wird in diesem Instrument also intuitive Logik gegenüber Rationalität und Akzeptanz gegenüber Kontrolle gestellt. Da der Taoismus die Verbundenheit vom allem beinhaltet, wurde darauf verzichtet, das Instrument aus einer westlichen Perspektive zu validieren, mit der Begründung, eine solche Validierung basiere auf individuellen Unterschieden. Statt dessen wurde die Beziehung von taoistischer Orientierung zu westlichen Persönlichkeitsdimensionen erforscht. Die Autoren zeigen, daß Menschen, die ein hohes Maß an egozentrierten Verhaltensweisen aufweisen, eher zu Depressionen, Affektlabilität oder Angststörungen neigen. Eine negative Relation zeigte sich bezüglich Selbstwert und Sozialisation. Personen mit hohen Werten auf der EGO-Skala (im Gegensatz zur TAO-Skala) scheinen den Ergebnissen der Autoren zufolge somit eher ein geringes Selbstwertgefühl zu haben und zu einem problematischen Sozialverhalten zu neigen.

Die *Revised Paranormal Belief Scale* (Tobacyck 1983) beschäftigt sich mit dem Grad des Glaubens an paranormale Phänomene. Folgende Skalen sind hier von Bedeutung: Traditioneller religiöser Glaube / PSI / Zauberei / Aberglaube / Spiritismus / Außergewöhnliche Lebensformen / Vorahnungen. Der Autor zeigt, daß diese Glaubensdimensionen relativ unabhängig voneinander existieren und unterschiedliche Auswirkungen auf die Persönlichkeit haben.

Die Skala *Transpersonales Vertrauen* (Belschner 1999, 2000) erfasst die Durchlässigkeit für spirituelle Erfahrungen. Sie ist auf die eigene spirituelle Erfahrung als Erkenntnisquelle ausgerichtet und nicht auf das kognitive Wissen um religiöse Glaubensinhalte. Der Skala liegt eine Lebensorientierung zugrunde, die eine ich-bezogene Haltung des Alltagsbewußtseins hinter sich läßt und eine höhere Wirklichkeit akzeptiert mit der man sich verbunden

erlebt. Anhand der bisher durchgeführten Studien zeigt der Autor, daß das Konstrukt „Transpersonales Vertrauen“ gesundheitspsychologisch relevant ist, also einen Effekt auf Genesungsprozesse hat.

4 Messung mystischer und religiöser Erfahrung

Die Grundlage oder theoretische Basis dieser Instrumente ist in der Regel eine Untersuchung von Allport & Ross (1967) zur extrinsischen und intrinsischen religiösen Orientierung und deren Folgen. Es wurde untersucht, inwieweit Menschen sich am Dogma ihres Glaubens ausrichten oder eher einen Erfahrungsweg eingeschlagen haben. Die Auswirkungen beider Orientierungen zeigten große Unterschiede auf.

Die *Dimensions of the Meditative Experience Scale* (Osis, Bokert & Carlon 1973) mißt psychologische Dimensionen, die durch meditative Erfahrung berührt werden können. Es wird hier davon ausgegangen, daß unterschiedliche Meditationstechniken – erfolgreich angewandt – in den Praktizierenden Prozesse auslösen können, die sich gleichen. Es wurden von den Autoren Erfahrungsdimensionen herausgearbeitet, die von kultureller Konditionierung und von individuellen Persönlichkeitsmerkmalen unabhängig sind. Es sind dies: Selbsttranszendenz und Offenheit / Ruhe der Gedanken / Entstehung einer Bedeutsamkeits-Dimension / Intensivierung und Veränderung des Bewußtseins.

Das Erfassungssystem veränderter Bewußtseinszustände (van Quekelberghe, Altstötter-Gleich & Hertwick 1991; van Quekelberghe, Schreiber, Peter & Caprano 1992) geht davon aus, daß veränderte Bewußtseinszustände nicht nur zum Erlebnisbereich einzelner auffälliger Persönlichkeiten zählen, sondern daß diese Phänomene weit gestreut sind. Das Instrument fragt nach der Intensität bzw. Häufigkeit von Erfahrungen, die das Alltagsbewußtsein überschreiten. Die wichtigsten Skalen des Instrumentes sind: Außergewöhnliches Denken / Parapsychologie / Esoterik / Mystik / Imagination / Traum / Dissoziation / Halluzination / Hyperästhesie / „change“: Zeit-Raum-Veränderungen.

Das zentrale Anliegen des *Meditationstiefe-Fragebogens* (Piron 1999) liegt in der Erfassung einer universalen Tiefe-Dimension, die sich in den Stadien der Meditation unabhängig von Methode und Tradition niederschlägt. Um das Instrument zu validieren, wurde eine Liste von Zuständen und Erlebnissen aus der Meditation als Rating-Liste mehreren MeditationslehrerInnen vorgelegt. Sie stuften die Items hinsichtlich der meditativen Tiefe zwischen

sehr flach und sehr tief ein. Auf diese Weise wurden folgende Dimensionen herauskristallisiert: Hindernisse / Entspannung und Wohlbefinden / Personales Selbst / Transpersonale Qualitäten / Transpersonales Selbst.

Die *Mystical Experiences Scale* (Hood 1975) ist ein Instrument, das eine Vielzahl von Validierungs-Studien nach sich gezogen hat. Es bildet die Vorstellung der mystischen Erfahrung eines Individuums ab, indem die intensiven Erfahrungen eines Individuums erfaßt werden, die sich auf eine Wahrnehmung der Einheit mit einer anderen Welt oder / und mit dem „Nichts“ beziehen.

Der *Spiritual Experience Index* (Genia 1991) mißt die spirituelle Reife bei Personen von unterschiedlicher religiöser und spiritueller Glaubensrichtung. Nach einer Synthese der Literatur wurden von der Autorin zehn Kriterien formuliert, die das Modell von Allport & Ross (1967) zur extrinsischen und intrinsischen religiösen Orientierung weiterentwickelten.

5 Persönlichkeitsfragebogen

Die Messung von Persönlichkeit ist eines der zentralen Aufgabengebiete psychologischen Handelns. Dennoch finden sich in der Fachliteratur nur zwei Persönlichkeitsfragebogenverfahren, in denen die transpersonale Perspektive berücksichtigt wurde.

Das Temperament und Charakter Inventar (Cloninger, Svrakic & Przybeck 1993) liegt seit 1999 in deutscher Fassung vor. Die Einsatzgebiete dieses Instrumentes reichen von Angst-, Stimmungs-, Eß- und Persönlichkeitsstörungen bis zu Alkohol- und Drogenmißbrauch. Persönlichkeitseigenschaften werden bei diesem Instrument nicht als fixiert und unabhängig von vorausgegangenen Erfahrungen oder von der augenblicklichen Situation angesehen. Als Temperamentsdimensionen gelten die biologischen Komponenten der Persönlichkeit. Die Charakterdimensionen entwickeln sich dagegen erst im Erwachsenenalter und durch das innere Lernen.

Eine Kartografie des Selbstkonzeptes erstellt das *Self-Expansiveness Level Form* (Friedman 1983). Es wird der Grad der Selbst-Realisation, der spirituellen Entwicklung oder der transpersonalen Aktualisierung gemessen. Der Grad der Selbstausweitung dient als Schlüsselkonstrukt, wobei das Selbst als untrennbar im Universum eingebettet angesehen wird. Die Beziehung zwischen Selbst und Nicht-Selbst gilt als unbegrenzt.

6 Wohlergehenmessung

Bezüglich der Messung von Wohlergehen konnte in der Literatur nur eine Skala gefunden werden, die auch den transpersonalen Bereich integriert.

Die Spiritual Well Being Scale (Ellison 1983; Ellison & Smith 1991) mißt Lebensqualität und Spiritualität und differenziert zwischen religiösem und existentiell (Lebenszufriedenheit und Sinn) Wohlbefinden. Die Beziehung zur Spiritualität wird als orthogonal zur existentiellen Dimension, also der Beziehung zur Umwelt, verstanden. Das bedeutet, daß die Wahrnehmung von Lebenssinn und Lebenszufriedenheit in dieser Dimension mit eingeschlossen sind.

Fazit

Es existiert also eine beträchtliche Anzahl unterschiedlicher Versuche, die Effekte einer transpersonalen Orientierung zu messen. Diese Ansätze sind, wenn man sie als Ganzes betrachtet, keineswegs unbedeutend. Bei genauerer Beschäftigung mit der Thematik wird schnell klar, daß die Berücksichtigung der transpersonalen Orientierung sowohl der professionell helfenden Personen als auch der PatientInnen oder KlientInnen mit in einen Forschungskontext integriert werden sollte. Hier tut sich ein weites Feld auf, das weitere Forschungsanstrengungen herausfordert. So wird u.a. dieser Ansatz auch für Evaluationsstudien im klinischen Bereich immer bedeutender (vgl. Belschner 2000). Eine Integration der transpersonalen Perspektive in den psychologischen Mainstream ist nur mit statistisch bedeutsamen, validen Daten zu bewerkstelligen und dazu sind derartige Fragebogenverfahren (weitere Instrumente vgl. Yeginer 2000) – so umstritten sie auch sein mögen – unerlässlich.

Literatur

- Allport, G.W. & Ross, J.M. (1967). Personal Religious Orientation and Prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 432-443.
- Belschner, W. (1999). *Die Skala Transpersonales Vertrauen TPV*. Transpersonale Arbeitspapiere, Nr. 2. Universität Oldenburg, Psychologie.
- Belschner, W. (2000). Integrale Gesundheit. In: W. Belschner & P. Gottwald (Hrsg.) *Gesundheit und Spiritualität*. Oldenburg: BIS. 71-117.
- Braud, W. & Anderson, R. (1998). *Transpersonal Research Methods for the Social Sciences*. London: Sage.
- Brown, D.P. & Engler, J. (1988). Die Stadien der Achtsamkeitsmeditation. In: K. Wilber, J. Engler & D.P. Brown (Hrsg.) *Psychologie der Befreiung*. München: Scherz. 171-229.
- Cloninger, C.R. (1999). *Temperament und Charakter Inventar*. Übersetzung von J. Richter, Universität Rostock & M. Eisenmann, Universität Umea/Schweden. Frankfurt/M.: Swets Test Services.
- Cloninger, C.R.; Svrakic, D.M. & Przybeck, T.R. (1993). A Psychobiological Model of Temperament and Character. *Archive of General Psychiatry*, 50, 975-990.
- Crompton W. C. (1983). On the Validity of the East-West Questionnaire. *Psychological Reports*, 52, 117-118.
- Ellison, C.W. & Smith, J. (1991). Toward an Integrative Measure of Health and Well-Being. *Journal of Psychology and Theology*, 19/1, 35-48.
- Ellison, C.W. (1983). Spiritual Well-Being: Conceptualisation and Measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11/4, 330-340.
- Friedman, H.L. (1983). The Self-Expansiveness Level Form: A Conceptualisation and Measurement of a Transpersonal Construct. *Journal of Transpersonal Psychology*, 15/1, 37-51.
- Genia, V. (1991). The Spiritual Experience Index: A Measure of Spiritual Maturity. *Journal of Religion and Health*, 30/4, 337-346.
- Gilgen, A.R.; Cho J.H. & Stensrud, R. (1980). Eastern and Western Perspectives in Transpersonal Belief Systems. *Psychological Reports*, 47, 1344-1346.
- Gilgen, A.R. & Cho, J.H. (1979). Questionnaire to Measure Eastern and Western Thought. *Psychological Reports*, 44, 835-841.

- Gorsuch, R.L. & Miller, W.R. (1999). Assessing Spirituality. In: W.R. Miller: *Integrating Spirituality into Treatment*. Washington: American Psychological Association. 47-64.
- Grubitzsch, S. (1991). *Testtheorie und Testpraxis. Psychologische Tests und Prüfverfahren im kritischen Überblick*. Reinbek bei Hamburg: rororo.
- Hartmann, E. (1991). *Boundaries in the Mind*. USA: Basic Books.
- Hartmann, E. (1989). Boundaries of Dreams, Boundaries of Dreamers: Thin and Thick Boundaries as a New Personality Measure. *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 14/4, 557-560.
- Hoge, D. R. (1972). A Validated Intrinsic Religious Motivation Scale. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 11, 369-376.
- Hood, R.W. & HILL, P.C. (Hrsg.) (1999). *Measures of Religiosity*. Birmingham, Alabama: Religious Education Press.
- Hood, R.W. (1975). The Construction and Preliminary Validation of a Measure of Reported Mystical Experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 14, 29-41.
- Knoblauch, D.L. & Falconer, J.A. (1986). The Relationship of a Measured Taoist Orientation to Western Personality Dimensions. *Journal of Transpersonal Psychology*, 18/1, 73-83.
- MacDonald, D.A.; Friedman, H.L. & Kuentzel, J.G. (1999). A Survey of Spiritual and Transpersonal Constructs: Part One – Research Update. *Journal of Transpersonal Psychology*, 31/2, 137-154.
- MacDonald, D.A.; Kuentzel, J.G. & Friedman, H.L. (1999). A Survey of Spiritual and Transpersonal Constructs: Part Two – Additional Instruments. *Journal of Transpersonal Psychology*, 31/2, 155-177.
- MacDonald, D.A.; LeClair, L.; Holland, C.J.; Alter, A. & Friedman, H.L. (1995). A Survey of Measures of Transpersonal Constructs. *Journal of Transpersonal Psychology* 27/2, 171-235.
- Miller, W.R. (1999). *Integrating Spirituality into Treatment: Ressources for Practicioners*. Washington: American Psychological Association.
- Osis, K.; Bokert, E. & Carlson, M.L. (1973). Dimensions of the Meditative Experience. *Journal of Transpersonal Psychology*, 5/2, 109-135.

- Pekala, R.J. (1986). Measurement of Phenomenological Experience: Phenomenology of Consciousness Inventory. *Perceptual and Motor Skills*, 63, 983-989.
- Piron, H. (1999). *Die Entwicklung des Meditationstiefe-Index und Meditationstiefefragebogens (MTF). Empirische Stützung einer universalen Tiefe-Dimension des Bewußtseins*. Unveröff. Dissertation.
- Quekelberghe, van R.; Schreiber, W.H.; Peter, M. & Caprano, G. (1992). Erfassungssystem veränderter Bewußtseinszustände (EVB): Darstellung des Verfahrens und der Ergebnisse aus den Vergleichsuntersuchungen zwischen ‚Normalen, Heroinabhängigen, Depressiven und Schizophrenen‘. *Forschungsberichte des FB Psychologie Universität Koblenz-Landau. Nr.1*.
- Quekelberghe, van R.; Altstötter-Gleich, C. & Hertwick, E. (1991). Assessment Schedule for Altered State of Consciousness: A Brief Report. *Journal of Parapsychology* 55, 377-390.
- Tobacyk, J. & Milford, G. (1983). Belief in Paranormal Phenomena: Assessment Instrument Development and Implications for Personality Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44/5, 1029-1037.
- Walsh, R. (1995). Phenomenological Mapping: A Method for Describing and Comparing States of Consciousness. *Journal of Transpersonal Psychology*, 27/1, 25-56.
- Wilson, S.C. & Barber, Th.X. (1978). The Creative Imagination Scale as a Measure of Hypnotic Responsiveness: Applications to Experimental and Clinical Hypnosis. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 20/4, 235-249.
- Yeginer, A. (2000). Forschungsinstrumente der Transpersonalen Psychologie. Reihe: *Transpersonale Studien, Band 2*, Hrsg: W. Belschner & P. Gottwald. Oldenburg: BIS.

Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie

Forschungsstand und aktuelle Perspektiven

Nina Buchheld & Harald Walach

Zusammenfassung: Die vorliegende Studie befaßt sich mit einer theoretischen Analyse von Achtsamkeit anhand östlicher und westlicher Perspektiven. Dabei findet insbesondere die buddhistische Vipassana-Meditation Berücksichtigung. Die Merkmale und die Bedeutung von Achtsamkeit in der Lehre des Buddha dienen der theoretischen Präzisierung und Erforschung des Konstrukts. Achtsamkeit wird weiterhin in Beziehung zu weiteren psychologischen und psychotherapeutischen Konzepten gesetzt und der Forschungsstand zu Achtsamkeit als klinische Intervention aufgezeigt.

Schlüsselworte: Achtsamkeit, Vipassana-Meditation, klinische Psychologie, Psychotherapie, Buddhismus

Einleitung

Zunehmend mehr Menschen, Wissenschaftler und Laien, interessieren sich für die östlichen Weisheitstraditionen und versuchen diese in ihr Leben, ihre Forschung und Praxis zu integrieren. Dieser Trend spiegelt sich zum Teil auch in verschiedenen Synthesen der buddhistischen Lehre mit westlichen Wissenschaftsdisziplinen wider (vgl. Dalai Lama 1989, 1993; Goleman 1998; Hayward & Varela 1998; Varela 1998).

Eine wesentliche Schnittstelle von Buddhismus und klinischer Psychologie bzw. Psychotherapie bildet die Achtsamkeit. Sie ist die unmittelbar abhän-

gige Variable der aus der buddhistischen Theravada-Tradition stammenden Vipassana- oder Achtsamkeitsmeditation¹.

Die Achtsamkeitsmeditation hat implizit und explizit Eingang in verschiedene psychotherapeutische Verfahren gefunden, insbesondere die der humanistischen und tiefenpsychologischen Richtung. Dies mag zum einen an ihrer einfachen Technik liegen, als auch daran, daß sie kulturneutral ist und einem non-theistischen religiösen System entstammt (vgl. Welwood 1983).

Neuere Studien bestätigen die klinisch-therapeutische Wirksamkeit von Achtsamkeitsmeditation (Astin 1997; Kabat-Zinn et al. 1992; Majumdar 1998; Miller, Fletcher & Kabat-Zinn 1995; Scholz 1992; Studer 1999) und verschiedene Experten bemühen sich um ihre Anwendung und Integration in der Psychotherapie (Epstein 1996; Galuska & Galuska 1999; Linehan 1996; Scholz 1992; Studer 1999; Teasdale 1999). Außerdem erscheint der Einsatz von Achtsamkeitsmeditation unter Berücksichtigung gesundheitsökonomischer Aspekte vielversprechend (Miller et al. 1995; Teasdale 1999).

Das Konstrukt Achtsamkeit wurde trotz dieser aktuellen Entwicklungen noch nicht theoretisch überprüft. Dieser Artikel stellt die theoretischen Ergebnisse einer psychologischen Diplomarbeit zusammenfassend dar (Buchheld 2000).

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist „*das aufmerksame, unvoreingenommene Beobachten aller Phänomene, um sie wahrzunehmen und zu erfahren, wie sie in Wirklichkeit sind, ohne sie emotional oder intellektuell zu verzerren*“ (Solé-Leris 1994, 26).

Die Besonderheit von Achtsamkeit ist, daß sie sich auf alle natürlichen körperlichen und geistigen Prozesse bezieht. Die Aufmerksamkeit wird dabei auf die bloßen Fakten der Wahrnehmung gerichtet, ohne zu bewerten, zu interpretieren oder zu reagieren. Die Kunst besteht darin, die gegenwärtigen Erfahrungen weder zu unterdrücken, noch sich in ihnen zu verlieren.

1 Die Begriffe Vipassana(-Meditation) und Achtsamkeitsmeditation werden hier synonym verwendet. Während Vipassana („Einsicht“) eher das Ziel dieser Methode verdeutlicht, stellt der Begriff Achtsamkeitsmeditation den Weg in den Vordergrund.

In den buddhistischen Schriften stellt Achtsamkeit eine Übersetzung des Pali-Wortes „sati“ dar².

„Sati“ hat außerdem die Bedeutung „Besinnung“, „Gedächtnis“ und „Erinnerung“. Achtsamkeit ist demzufolge auch ein Sich-Erinnern an das, was gerade im Moment stattfindet (Gruber 1997).

Wesentliche Merkmale von Achtsamkeit sind Aufmerksamkeit, Urteilslosigkeit, Gegenwärtigkeit, Nicht-Identifikation, Prozeßhaftigkeit, Neutralität, Akzeptanz, Ganzheitlichkeit, Nicht-Oberflächlichkeit, Absichtslosigkeit, einsichtsvolles Verstehen, „Anfängergeist“ (Suzuki 1975) und abnehmende Reaktivität.

Achtsamkeit in der Lehre des Buddha

Die Rolle der Achtsamkeit als ein Herzstück der Lehre des Buddha zeigt sich durch ihr wiederholtes Auftreten in den Schriften, in denen sie gleichermaßen Einsatz-, Angel- und End- bzw. Höhepunkt der Praxis darstellt (Nyana-ponika 1993).

Die dort verwandte Bezeichnung „Rechte Achtsamkeit“ (samma sati) drückt insbesondere die Verbindung von Achtsamkeit mit einer heilsamen, altruistischen Motivation aus. „Rechte Achtsamkeit“ ist ein wesentlicher Bestandteil des vom historischen Buddha beschriebenen „Edlen Achtfachen Pfads“, der zur Beendigung allen Leidens führt.

Funktionen von Achtsamkeit

Achtsamkeit ist der erste der „Sieben Erleuchtungsfaktoren“ (bojjhanga). Dort stellt sie Wachstumsbedingung für die weiteren Faktoren als auch ausgleichendes Element zwischen den drei aufweckenden Eigenschaften – Energie, Erkenntnis und Freude – und den stabilisierenden Eigenschaften der Erleuchtung – Gelassenheit, Sammlung und Gleichmut – dar (Goldstein & Kornfield 1996).

Neben Vertrauen, Energie, Sammlung und Weisheit ist Achtsamkeit die fünfte „Geistige Fähigkeit“ (indriya). Ähnlich wie bei den „Erleuchtungsfaktoren“ erfüllt sie auch hier eine beschützende und ausgleichende Funktion.

2 Die buddhistischen Fachtermini auf Pali, der Sprache zu Zeiten des historischen Buddha, sind im folgenden der deutschen Übersetzung in Klammern beigelegt.

In der klassischen buddhistischen Psychologie (abidhamma) hängt die geistige Gesundheit von dem momentanen Zusammenspiel heilsamer und unheilsamer Geistesfaktoren ab. Die zwei heilsamen Hauptfaktoren sind Weisheit (panna) und Achtsamkeit. Die Präsenz dieser beiden Eigenschaften im Geist bildet die Grundlage für das Auftreten der weiteren heilsamen Faktoren (Goleman 1975).

Achtsamkeit und Weisheit

Weisheit und Mitgefühl stellen die beiden Säulen der buddhistischen Lehre dar und stehen in engem Bezug zur Entfaltung von Achtsamkeit.

In Verbindung mit dem in den Pali-Texten häufig anzutreffenden Schlüsselbegriff des sampajanna („Wissensklarheit“) bildet Achtsamkeit das Kompositum sati-sampajanna. Diese Geistesqualität umfaßt die Übung des „Reinen Beobachtens“.

Die Achtsamkeit als „Reines Beobachten“ liefert das bloße Erfahrungsmaterial, auf dem die Wissensklarheit ihre Entscheidungen basiert. Andererseits überprüft die Weisheit oder Wissensklarheit, ob die Achtsamkeit ein unverfälschtes Bild der Wirklichkeit liefert und korrigiert gegebenenfalls das Material. Weisheit und Achtsamkeit verfeinern und reinigen die Analyse der Wirklichkeit (Nyanaponika 1993).

Linehan (1996) greift die Wissensklarheit unter dem Namen „wirkungsvoll Handeln“ als eine Fertigkeit ihres Achtsamkeitstrainings auf.

Achtsamkeit und Sammlung

Die beiden Hauptrichtungen der geistig-meditativen Entwicklung sind die Entfaltung von „Geistesruhe“ (samatha) und Einsicht (vipassana). Bei der Geistesruhe wird danach gestrebt die Sammlung (samadhi) bis zum höchsten Grad der Konzentration, den Vertiefungszuständen (jhanas) zu vervollkommen.

Die Sammlung entsteht dabei durch die Kontinuität der Achtsamkeit. Sie verleiht der Praxis Kraft und Intensität (Goldstein & Kornfield 1996). Gleich einem „Fahrstuhl in die Tiefe“ (Mannschatz 1992, 13) können sich mittels Sammlung auch unbewußte Widerstände lösen.

Achtsamkeit und die vier „Grenzenlosen Geisteszustände“

Die vier „Grenzenlosen Geisteszustände“ (brahmaviharas) sind die Kardinaltugenden der Lehre des Buddha: „Liebevoller Güte“ (metta), Mitgefühl (karuna), Mitfreude (mudita) und Gleichmut (upekha).

Eine innere Haltung von „Liebevoller Güte“ (engl. „loving kindness“) geht unweigerlich mit der Achtsamkeitspraxis einher. Sie bringt die innere Sanftheit und Flexibilität, mit der die Achtsamkeit sich jeder Erfahrung bedingungslos öffnen kann.

Meditationen der „Liebevollen Güte“ sind meist fester Bestandteil von Vipassana-Klausuren (vgl. Hart 1996; Kornfield 1995). Sie dienen der von äußeren und inneren Zuständen unabhängigen Entwicklung dieser Qualitäten.

Welwood (1983) betrachtet die innere Haltung „Liebevoller Güte“ als die bedeutendste Schnittstelle zwischen Psychotherapie und Meditation.

Sweet und Johnson (1990) weisen daraufhin, daß ein auf der Praxis der Brahmaviharas basierendes „Meditation Enhanced Empathy Training“ (MEET), die Fähigkeit des Klienten stärken kann, mit anderen in freundliche, akzeptierende, mitfühlende und nicht-kontrollierende Beziehungen zu treten bei gleichzeitiger Entwicklung einer gut integrierten Persönlichkeit mit stabilem Selbstwert.

Zur Technik der Achtsamkeitsmeditation

Vipassana bedeutet wörtlich „Intuitives Wissen“, „Inneres Verstehen“ oder „Hellblick“ (Gruber 1997). Gemeint ist hiermit das intuitive Erkennen aller Daseinserscheinungen als vergänglich, nicht-hinreichend und unpersönlich (Nyanatiloka 1981).

Hayward (1996) weist daraufhin, daß genau diese drei Merkmale menschlicher Existenz auch die wesentliche Begründung für therapeutische Veränderung liefern. Denn gerade das Nicht-Vorhandensein einer gleichbleibenden „Person“ hinter den ständig wechselnden Augenblick-zu-Augenblick-Erfahrungen birgt die Chance, alte Gewohnheitsmuster zu durchbrechen.

Die Methode der Vipassana-Meditation beruht auf dem Pali-Kanon, welcher die ältesten vollständig überlieferten Reden des Buddha (6.-5. Jh.v.Chr.) enthält. Sie basiert hauptsächlich auf zwei der im Pali-Kanon dargestellten

Praxislehren: die „Rede von den Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit“ (satipatthana sutta) – oft auch „Grundlagen der Achtsamkeit“ genannt – und die „Rede vom Bewußten Ein- und Ausatmen“ (anapanasati sutta) (Gruber 1999).

Die „Rede von den Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit“ (satipatthana sutta) lehrt Achtsamkeit anhand von vier Beobachtungsbereichen: Körper (kaya), Empfindungen (vedana), Geisteszuständen (citta) und „Natürliche Wahrheiten“ (dhamma), die zusammen das gesamte Spektrum der menschlichen Erfahrung abdecken (Scholz 1992).

Die grundlegende Übung ist die „Atembetrachtung“ während der Sitzmeditation. Hierbei nimmt der Meditierende Kontakt mit dem Atem auf, ohne diesen zu manipulieren oder zu kontrollieren. Dabei ist die Konzentration auf einen konkreten Angelpunkt zwischen Atem und Körperempfindung hilfreich; z.B. das Heben und Senken der Bauchdecke oder das Ein- und Ausströmen des Atems durch die Nasenlöcher.

Der natürliche Atemvorgang als Anker der Achtsamkeit hat den Vorteil, daß er eine Verbindung zwischen Körper und Geist und eine lebenswichtige, kontinuierliche und neutrale Erfahrung darstellt (Allmen 1990).

Indem der Prozeß des Entstehens und Vergehens von Erfahrungen und nicht ihr spezifischer Inhalt betrachtet wird, werden alle Wahrnehmungen gleich behandelt (Brown & Engler 1988a; Kabat-Zinn 1982). Mit dem Fortschreiten der Übung wird das Gewahrsein bis hin zu einem Zustand der „wahllosen Bewußtheit“ (engl. „choiceless awareness“) geöffnet, bei der jede Erfahrung uneingeschränkt in die Achtsamkeitspraxis eingeschlossen wird (Allmen 1997).

Die Achtsamkeitsübung kann in allen vier Körperpositionen (Sitzen, Gehen, Stehen, Liegen) und in jeder Lebenslage geübt werden.

In den USA stellt die Vipassana-Meditation mittlerweile die populärste buddhistische Praxis dar (Gruber 1999).

Ziele der Vipassana-Meditation

Vipassana – die auf Erfahrung begründete Einsicht in die Natur aller Daseinserscheinungen – ist also das Ziel, welches über den Weg der systematischen oder bewußten Entwicklung von Achtsamkeit erreicht werden soll (Gruber 1997).

Es handelt sich dabei nicht um einem veränderten Bewußtseinszustand per se, sondern um die Einsicht in die Natur der psychischen Funktionen (Engler 1988).

Dieses „spirituelle Langzeitziel“ der Achtsamkeitsmeditation geht einher mit der endgültigen Aufhebung des Leidens (*nibbana*) durch die vollständige Überwindung von Verlangen, Aversion und Ignoranz (Nyanaponika 1993).

Shapiro (1992) beschreibt die Ziele Langzeitmeditierender von Achtsamkeitsmeditation auf einem Selbstregulations-, Selbstexplorations- und Selbstbefreiungskontinuum. Die Wahl der Art des Ziels hängt dabei vor allem von der bisherigen Meditationsdauer ab und kann sich über die Zeit verändern.

Die mit der Achtsamkeit verfolgten psychologischen und psychotherapeutischen Ziele können als (psychische) Gesundheit, Lebensqualität und Lebenszufriedenheit beschrieben werden.

Achtsamkeit, Achtsamkeitsmeditation und westliche Psychologie und Psychotherapie – Forschungsstand und aktuelle Perspektiven

In ihrer Eigenschaft des nicht-identifizierten Beobachtens und der Wahrnehmung innerpsychischer Vorgänge steht Achtsamkeit in enger Beziehung zur Metakognition und zur Metastimmung (Goleman 1996).

Teasdale (1999) unterscheidet weiterhin zwischen metakognitivem Wissen – zu wissen, daß Gedanken nicht immer akkurat sind – und metakognitiver Einsicht – Gedanken als Vorgänge im Bewußtsein und nicht als direkte Realität zu erfahren. Ein Achtsamkeitstraining lehrt Fähigkeiten, diesen metakognitiven Einsichts- und Erfahrungsmodus („metacognitive insight mode“) zu betreten.

Studer (1999) berichtet über potentielle Effekte von 10-tägigen Vipassana-Kursen und der auf den Atem gerichteten Achtsamkeit (*anapanna sati*) im Zusammenhang mit methodischer *Selbstbeobachtung* und *Selbstkontrolle*.

Scholz (1992) weist auf die Selbstrealisierung gedanklicher Abläufe und kognitiver Prozesse während der Achtsamkeitsmeditation hin.

Unkontrollierte Gedanken wirken wie markante Filter, welche die Wahrnehmung der Realität verzerren. Achtsamkeit als Bewußtheit verhilft dazu, mehr Steuerungsmöglichkeiten über sich zu bekommen (Bohus & Wagner 2000).

Die achtsame Wahrnehmung innerpsychischer Vorgänge ohne Bewertungs- und Interpretationsprozesse bildet die Basis der Emotionsregulation. Achtsamkeit fördert die geistige Fähigkeit, aus „aktivierten, emotional belastenden Schemata auszusteigen und sich auf einer neutralen, beobachtenden Ebene zu reorganisieren“ (Bohus & Wagner 2000, 420). Laut Linehan liegt ein therapeutischer Wirkfaktor von Achtsamkeit darin, daß „eine Exposition schmerzhafter Gefühle – ohne Verbindung zu negativen Konsequenzen – ihre Fähigkeit löschen kann, sekundäre negative Gefühle zu entwickeln“ (Linehan 1996, 165).

Achtsamkeit bildet demnach die grundlegende emotionale Kompetenz, auf der die Selbstkontrolle aufbaut (Goleman 1996).

Das Kohärenzgefühl beinhaltet drei zentrale Komponenten: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit. Eine Person mit einem starken Kohärenzgefühl ist sich demnach eher ihrer Emotionen bewußt, kann sie leichter benennen und fühlt sich weniger durch sie bedroht (Antonovsky 1997).

Nach dem Salutogenesemodell von Antonovsky sind Stressoren elementare Bestandteile menschlichen Lebens und ihre gesundheitlichen Konsequenzen können nur über den Bewältigungsprozeß verstanden werden. Indem Achtsamkeit die Beziehung zur Erfahrung verändert, setzt sie an diesem Modell an. Kabat-Zinn & Salzberg (1998) berichten über einen signifikanten Anstieg des Kohärenzgefühls ihrer Patienten nach Teilnahme an einem 8-wöchigen auf Achtsamkeit basierendem Streßreduktionsprogramm.

Beck (1976) betont die Wichtigkeit des „Distanzierens“ und „Dezentrierens“ von Gedanken in der kognitiven Therapie. Die Achtsamkeit betrachtet die Erfahrungen als Phänomene, ohne sich in ihnen zu verlieren (Scholz 1992). Sie verstärkt das Wahrgenommene nicht noch zusätzlich und grenzt dadurch stimmungsabhängiges Verhalten ein (Mannschatz 1999).

Durch die mit der Achtsamkeit einher gehende neutrale Haltung wird die Fähigkeit zur Selbstreflexion auch in Zeiten von Streß aufrechterhalten (Goleman 1996). Insbesondere die „Atembetrachtung“ scheint als Coping-Technik in akuten Streß-Situationen wirkungsvoll (Studer 1999). Laut Kabat-Zinn & Salzberg (1998) steigt die Streßresistenz nach einer Achtsamkeitsintervention.

Sowohl bei der Achtsamkeit als auch bei der „awareness“ geht es um die Bereitschaft, mit voller Wahrnehmung einem Phänomen zu begegnen, ohne

Zensur oder Bewertung der Erfahrungen (Picker 1994). Ein wesentlicher Unterschied besteht jedoch in dem Umgang mit dem Wahrgenommenen.

Während in der Gestalttherapie die Figur im Vordergrund steht und nach Schließung drängt, nimmt die Achtsamkeit keinen bewußten Einfluß auf diesen Prozeß. Durch Achtsamkeit soll die meist schnelle und unwillkürliche Verknüpfung von Emotionen, Gedanken und Handlungen gelöst werden. Die Identifikation und das Anhaften an der Figur wird somit gelockert und die Offenheit für den Grund vergrößert (Machemer 1991).

Es besteht auch eine Affinität zwischen Achtsamkeit und des von Freud geprägten psychoanalytischen Begriffes der „gleich- oder neutral schwebenden Aufmerksamkeit“ (vgl. Fromm, Suzuki & Martino 1974; Engler 1988; Epstein 1996). Gemeinsamkeiten sind vor allem Neutralität, Zensurfreiheit, Abstinenz und das beobachtende Ich (Engler 1988). Hinsichtlich des Wirkpotentials von Vipassana-Meditation weist Studer auf „Effekte tiefenpsychodynamischer Natur“ hin wie z.B. *„tiefe Erfahrungen von Wohlbefinden, ... von Furcht, Ängsten, Erinnerungen an traumatisierende Ereignisse“* (Studer 1999, 9). Dies deutet daraufhin, daß die Technik der „gleichschwebenden Aufmerksamkeit“ und die Achtsamkeitsmeditation auch hinsichtlich ihrer Wirkung – nämlich das Auftauchen von zuvor verdrängtem Gedankenmaterial und Gefühlen – verwandt sind.

Der Begriff des „felt sense“ deckt sich vor allem mit der auf den Körper und die Geisteszustände gerichteten Achtsamkeit. *„Es ist die körperliche Empfindung irgendeiner Situation, eines Problems oder eines Aspekts des eigenen Lebens“* (Gendlin 1998, 38). Gleichzeitig ist ebenfalls eine Nicht-Identifikation im „felt sense“ enthalten. Ähnlich der Achtsamkeit wird beim Focusing eine freundliche, akzeptierende Beziehung zu seinem inneren Erleben, dem „felt sense“, angestrebt, ohne sich dabei in Gefühlen zu verlieren.

Die Radikale Akzeptanz setzt den Schwerpunkt – ebenso wie die Achtsamkeit – auf die Akzeptanz und Validierung von Verhalten, so wie es aktuell in Erscheinung tritt. Es wird nicht auf die Veränderung der Person abgezielt, sondern auf ihre Fähigkeit, sich selbst und die Umwelt vollständig zu akzeptieren (Linehan 1996).

Beim bedingungsfreien Akzeptieren wird die Person ebenfalls mit all ihren Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen akzeptiert, ohne Einschränkung, Bewertung oder Vorurteile (Rogers 1983). Laut Rogers (1973) bedeutet Akzeptieren jedoch wenig, solange es nicht auch Verstehen beinhaltet. Hier

zeigt sich eine weitere Schnittstelle mit der Achtsamkeit: Das auf der direkten Erfahrung basierende Verstehen der menschlichen Innen- und Außenwelt ist die Basis einer grundlegenden Akzeptanz.

Achtsamkeit und Achtsamkeitsmeditation als klinische Intervention

Forschungsarbeiten zum Einsatz der Achtsamkeitsmeditation bei chronischen Schmerzen und Ängsten belegen beachtliche Erfolge (Kabat-Zinn 1996, 1998; Kabat-Zinn et al. 1992; Miller et al. 1995). Majumdar (1998) hat die klinisch-therapeutische Wirksamkeit dieses Streßreduktions-Programms für den deutschen Raum bestätigt. Teasdale (1999) entwickelt basierend auf dem Achtsamkeitsansatz von Kabat-Zinn ein präventives Gruppenprogramm zur Depressionsbehandlung. Diese „Mindfulness-based Cognitive Therapy“ (MBCT) fokussiert auf der Veränderung des Modus, innerhalb dessen depressions-verwandte Gedanken und Gefühle verarbeitet werden, und nicht wie sonst auf einer Veränderung des Inhalts. Die Effizienz dieses neuartigen, kosteneffizienten und präventivem Gruppenprogramms erscheint vielversprechend (Teasdale 1999).

Bei der „Dialektisch-behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeits-Störung“ (DBT) (Linehan 1996) spielen Übungen und Fertigkeiten von Achtsamkeit eine zentrale Rolle. Die spezifische Wirksamkeit dieses Therapieansatzes wurde durch mehrere kontrollierte klinische Studien belegt (Linehan, Armstrong, Suarez, Allmon & Heard 1991; Linehan & Heard 1993).

Scholz (1992, 1997) integriert die Vipassana-Meditation in die stationäre Therapie von Drogenabhängigen; sowohl als fester Bestandteil des Tagesablaufs als auch durch die Teilnahme der Patienten an externen 10-tägigen Vipassana-Kursen. Die vier sich gegenseitig unterstützenden Elemente dieses Therapieansatzes sind systemische Drogensuchttherapie, Einbindung des Suchtverständnisses der Selbsthilfegemeinschaften, Achtsamkeitsschulung bzw. Vipassana-Meditationspraxis und systemische Paar- und Familientherapie (Studer 1999).

Die Anwendung der Achtsamkeitsschulung in Verbindung mit stationärer Psychotherapie beschreiben ebenfalls Galuska und Galuska (1999).

Miller (1993) macht auf das Potential von Achtsamkeitsmeditation als „Zusatz zur Psychotherapie“ aufmerksam, insbesondere unter gesundheitsökonomischen Aspekten.

Verschiedene Autoren berichten über Fallbeispiele aus ihrer klinischen Praxis, wo Achtsamkeitsmeditation im psychiatrischen oder psychotherapeutischen Setting und bei einer Reihe von klinischen Störungen Anwendung fand (vgl. Boorstein 1997; Deatherage 1975, 1988; Epstein 1996; Khosla 1994; Scholz 1992; Wortz 1982).

Psychotherapeutische Verfahren und Konzepte wie die „gleichschwebende Aufmerksamkeit“ (vgl. Epstein 1996), die „awareness“ in der Gestalttherapie (vgl. Gremmler-Fuhr 1999), der „felt sense“ aus dem Focusing (vgl. Gendlin 1998), die Prinzipien der Inneren Achtsamkeit und Gewaltlosigkeit in der Hakomi-Therapie (vgl. Johanson & Kurtz 1993) als auch neuere Verfahren wie die japanische Morita-Therapie (Reynolds 1987) oder Tara Rokpa (vgl. Niehaus & Küstner 1997) weisen deutliche Parallelen zur Achtsamkeitspraxis auf.

Ähnlich wie in der Therapie kann mit gewachsener Achtsamkeit bzw. Ich-Stärke die Fähigkeit vergrößert werden, mit inneren Konflikten umzugehen. So kann zuvor unterdrücktes, graduell schwierigeres Material während der Meditation ins Bewußtsein kommen (Miller 1993). Laut Brown und Engler (1988b) sind erfahrene Meditierende genauso schnell besorgt wie andere Probanden, zeigen sich jedoch weniger defensiv im Erleben solcher Konflikte. Dies scheint darauf hinzuweisen, daß Achtsamkeitsmeditation die Art von Ich-Stärke verleihen kann, die für eine erfolgreiche Psychotherapie notwendig ist (vgl. Epstein 1996).

Nebenwirkungen und Kontraindikationen

Die Frage nach Indikation und Kontraindikation von Achtsamkeitsmeditation läßt sich nicht generell beantworten. Eine ausführliche Beschreibung der Nebenwirkungen von Meditation geben Engler (1988), Epstein und Lief (1981) und Scharfetter (1987, 1997). Vielen Nebenwirkungen kann durch angemessene Dosis und überschaubares Zeitmaß entgegengewirkt werden (Engler 1988).

Eine reife Ebene der Ich-Organisation ist von Vorteil, doch Epstein (1986) sieht auch eine Gefahr in der Voraussetzung eines kohesiven Selbst für die Achtsamkeitsmeditation, da dadurch die Möglichkeit einer Transformation narzißtischer Störungen durch Meditation von vornherein ausgeschlossen wird.

Insgesamt betonen Autoren die Wichtigkeit einer Begleitung durch einen erfahrenen Lehrer, eine Gruppe „gleichgesinnter Praktizierender“ (*sangha*) oder einen Therapeuten als wirksamsten Schutzmechanismus gegen eventuell auftretende Nebenwirkungen: „*Nennenswerte Schwierigkeiten bekommen immer nur die Einzelgänger*“ (Engel 1996, 250).

Zusammenfassende Ergebnisse des Literatur- und Forschungsüberblicks

Abbildung 1 zeigt ein Achtsamkeitsmodell, das die östliche und westliche Perspektive integriert. Es beschreibt die oben genannten Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit, der Lehre des Buddha und westlicher Psychologie bzw. Psychotherapie. Die Charakteristika und Grundlagen bzw. Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit, verwandte Konstrukte und die jeweiligen Ziele von Achtsamkeits(-meditation) werden hier dargestellt.

Die Lehre des Buddha (dhamma):

Westliche Psychologie und Psychotherapie:

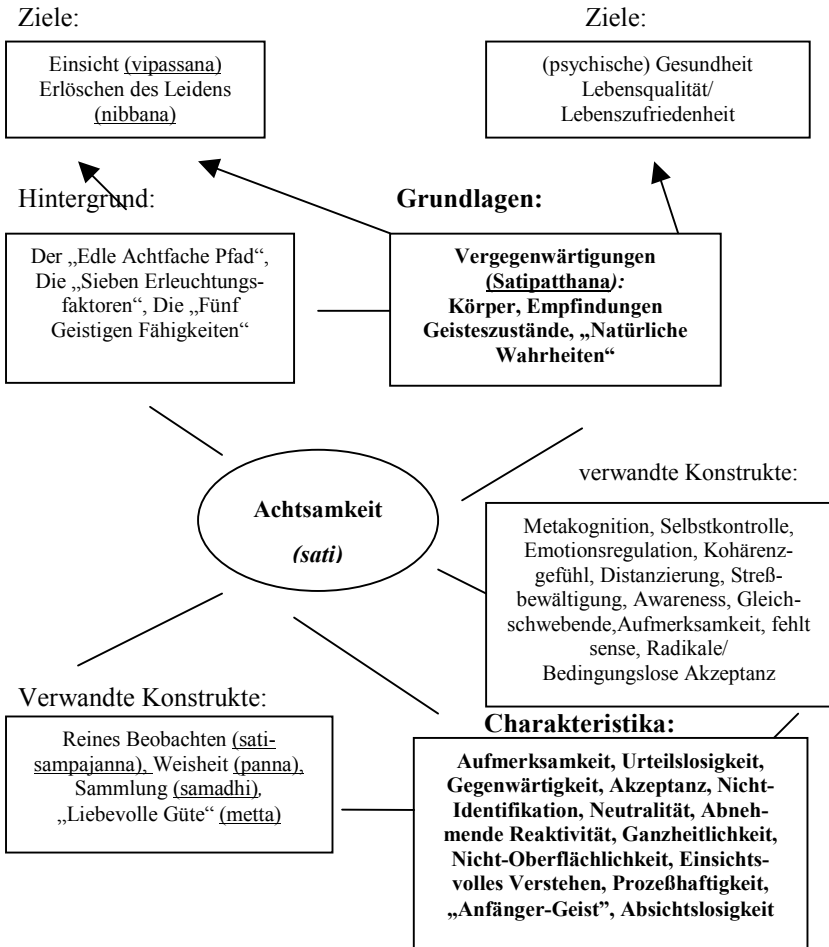


Abb. 1: Achtsamkeit – östliche und westliche Perspektiven

Abschließend werden die wesentlichen Charakteristika von Achtsamkeit zusammenfassend aufgeführt:

- **Aufmerksamkeit:**

Achtsamkeit zeichnet sich durch eine bestimmte Art von Aufmerksamkeit aus, die in den folgenden Merkmalen näher charakterisiert wird.

- **Urteilslosigkeit:**

Achtsamkeit urteilt nicht. Sie nimmt wahr, was ist, ohne zu bewerten.

- **Gegenwärtigkeit:**

Achtsamkeit ist in direktem unmittelbarem Kontakt mit dem Moment, der jetzt gerade stattfindet. Achtsamkeit ist immer nur in der Gegenwart möglich.

- **Akzeptanz:**

Achtsamkeit ist einfach, ohne zu manipulieren oder etwas ändern zu wollen.

- **Nicht-Identifikation:**

Achtsamkeit identifiziert sich nicht mit dem Objekt des Gewahrseins. Sie beobachtet die jeweilige Erfahrung, ohne sich von ihr davontragen oder mitreißen zu lassen. Dabei handelt es sich jedoch nicht um eine gleichgültige Distanziertheit, sondern um eine „unmittelbare Teilhabe“ an der Erfahrung.

- **Neutralität:**

Achtsamkeit ist unparteilich und neutral. Sie knüpft ihre Aufmerksamkeit nicht an Bedingungen, sondern ist mit allem Erfahrungen gleichermaßen in Kontakt. Außerdem behandelt sie alle Erfahrungen gleich, indem sie sich auf den Prozeß und nicht auf die spezifischen Inhalte richtet.

- **Abnehmende Reaktivität:**

Durch Achtsamkeit werden die Reaktionen auf Erfahrungen von der Wahrnehmung der Erfahrungen getrennt. Verhaltensmuster können durchbrochen werden, indem sich die Achtsamkeit auf die zugrundeliegenden Gedanken und Gefühle bzw. den Prozeß des Entstehens und Vergehens von Erfahrungen als solchen richtet.

- **Ganzheitlichkeit:**

Achtsamkeit bezieht sich auf das, was im jeweiligem Moment geschieht, seien es Geisteszustände, Gedanken, Gefühle, Sinneswahrnehmungen oder Körperempfindungen. Sie grenzt nichts aus und kann überall und in jeder Körperhaltung und in allen Lebenslagen praktiziert werden.

- Nicht-Oberflächlichkeit:

Achtsamkeit bleibt nicht an der Oberfläche, sondern versucht die Wahrnehmungsobjekte in ihrer von Konzepten und Vorstellungen noch unverfälschten Form zu sehen, einfach als das, was sie sind.

- Einsichtsvolles Verstehen:

Achtsamkeit zielt auf die klare Erkenntnis und das umfassende Verstehen der menschlichen Erfahrungen und Existenz ab.

- Prozeßhaftigkeit:

Achtsamkeit beobachtet die Erfahrungsprozesse, ohne ihre spezifischen Inhalte zu interpretieren oder zu vergleichen.

- „Anfängergeist“ (Suzuki 1975):

Achtsamkeit interessiert sich für die Erfahrung des Momentes und betrachtet sie jedes Mal neu und frisch wie mit den Augen eines Kindes. Sie versucht nicht das Wahrgenommene in bereits bestehende Kategorien zu pressen, sondern bleibt offen und unvoreingenommen.

- Absichtslosigkeit:

Achtsamkeit ist absichtslos. Sie bleibt nicht in Kontakt mit einem unangenehmen Gefühl in der Hoffnung, daß es dadurch vorübergeht, sondern allein deshalb, weil es ist.

Zusammenfassend weisen die Ergebnisse aus Literatur und Forschung auf die psychologische Bedeutung von Achtsamkeit hin.

Literatur

- Allmen, F v (1990). *Die Freiheit entdecken: Vipassana Meditation im Westen*. Zürich, Theseus.
- Allmen, F.v. (1997). *Mit Buddhas Augen sehen: Buddhistische Meditation und Praxis*. Berlin: Theseus.
- American Psychiatric Association (1977). Position statement on meditation. *American Journal of Psychiatry* 134, 720.
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit* (A. Franke & N. Schulte, Übers.). Tübingen: Dgvt. (Original erschienen 1987: *Unravelling the mystery of health*)
- Astin, J.A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation: effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy and psychosomatics* 66, 97-106.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Böhlau, S. (1994). *Auf der Suche nach der verlorenen Dimension: Spiritualität in Therapie, Pädagogik, Seelsorge*. Dokumentation der Münchner Gestalttage 1994. Eurasburg: GFE.
- Bohus, M. & Wagner, A.W. (2000). Dialektisch-behaviorale Therapie früh traumatisierter Patientinnen mit Borderline-Störung. In U.T. Egle, S.O. Hoffmann, P. Joraschky (Hrsg.), *Sexueller Mißbrauch, Mißhandlung, Vernachlässigung: Erkennung und Therapie psychischer und psychosomatischer Folgen früher Traumatisierungen*. (2, vollst. aktualisierte und erw. Aufl.). Stuttgart: Schattauer. 405-432.
- Boorstein, S. (Hrsg.) (1988). *Transpersonale Psychotherapie: Neue Wege in der Psychotherapie – Transpersonale Ansätze, Methoden und Ziele in der therapeutischen Praxis*. Bern: Scherz.
- Boorstein, S. (1997). *Clinical studies in transpersonal psychotherapy*. Albany: State University of New York.
- Brown, D.P. & Engler, J. (1988a). Die Stadien der Achtsamkeitsmeditation: Eine Validierungsstudie. Erster Teil. In K. Wilber, J. Engler & D.P. Brown, *Psychologie der Befreiung*. Bern: Scherz. 171-202.

- Brown, D.P. & Engler, J. (1988b). Die Stadien der Achtsamkeitsmeditation: Eine Validierungsstudie. Zweiter Teil. In K. Wilber, J. Engler & D.P. Brown, *Psychologie der Befreiung*. Bern: Scherz. 203-228.
- Buchheld, N. (2000). *Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Die Entwicklung des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA)*. Frankfurt a. M.: Peter Lang.
- Corsini, R.J. (Hrsg.) (1987). *Handbuch der Psychotherapie: Band 1*. München: Psychologie-Verlags-Union.
- Dalai Lama (1989). *Mindscience: an east-west dialogue*. London: Wisdom Publications.
- Dalai Lama (1993). *Im Einklang mit der Welt: der Friedens-Nobelpreisträger im Gespräch mit Jean Shinoda Bolen, Margaret Brenman-Gibson, Daniel Brown, Jack Engler, Daniel Goleman, Stephen Levine und Joanna Macy*. Bergisch Gladbach: Gustav Lübbe.
- Deatherage, G. (1975). The clinical use of 'mindfulness' meditation techniques in short-term psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychology* 2, 133-144.
- Deatherage, G. (1988). Achtsamkeitsmeditation als Psychotherapie. In S. Boorstein (Hrsg.), *Transpersonale Psychotherapie: Neue Wege in der Psychotherapie – Transpersonale Ansätze, Methoden und Ziele in der therapeutischen Praxis*. Bern: Scherz. 183-204.
- Egle, U.T., Hoffmann, S.O., Joraschky, P. (Hrsg.). (2000). *Sexueller Mißbrauch, Mißhandlung, Vernachlässigung: Erkennung und Therapie psychischer und psychosomatischer Folgen früher Traumatisierungen*. (2, vollst. aktualisierte und erw. Aufl.). Stuttgart: Schattauer.
- Engel, K. (1996). Meditation. Abbrüche, Nebenwirkungen, prognostische Faktoren. *Grenzgebiete der Wissenschaft* 45, 245-255.
- Engel, K. (1999). *Meditation: Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie*. Frankfurt a. Main: Peter Lang. (2., stark erw. und überarb. Aufl.)
- Engler, J. (1988). *Therapeutische Ziele in Psychotherapie und Meditation: Entwicklungsstadien der Selbstrepräsentation*. In K. Wilber, J. Engler & D.P. Brown, *Psychologie der Befreiung*. Bern: Scherz. 31-66.
- Epstein, M. (1986). Meditative transformations of narcissism. *The Journal of Transpersonal Psychology* 18, 143-158.

- Epstein, M. (1996). *Gedanken ohne den Denker: Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychotherapie*. Frankfurt a. Main: Wolfgang Krüger.
- Epstein, M. & Lieff, J. (1981). Psychiatric complications of meditation practice. *The Journal of Transpersonal Psychology* 13, 137-147.
- Fromm, E., Suzuki, D.T. & de Martino, R. (1974). *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*. Hamburg: Suhrkamp.
- Fuhr, R., Sreckovic, M. & Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.). (1999). *Handbuch der Gestalttherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Galuska, D. & Galuska, J. (1999). Buddhistische Meditation: Theravada-Tradition in Verbindung mit westlicher Therapie. In K. Engel, *Meditation: Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie*. Frankfurt. a. Main: Peter Lang. (2., stark erw. und überarb. Aufl.). 130-133.
- Gendlin, E.T. (1998). *Focusing-orientierte Psychotherapie: ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode*. München: J. Pfeiffer.
- Goldstein, J. & Kornfield, J. (1996). *Einsicht durch Meditation: Die Achtsamkeit des Herzens – Buddhistische Einsichts-Meditation für westliche Menschen*. München: Barth.
- Goleman, D. (1975). Mental health in classical buddhist psychology. *The Journal of Transpersonal Psychology* 7, 176-181.
- Goleman, D. (1996). Haben Sie Ihre Gefühle im Griff? *Psychologie heute*, Februar, 29-35.
- Goleman, D. (Hrsg.). (1998). *Die heilende Kraft der Gefühle: Gespräche mit dem Dalai Lama über Achtsamkeit, Emotion und Gesundheit*. München: dtv.
- Gremmler-Fuhr, M. (1999). Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie. In R. Fuhr, M. Sreckovic & M. Gremmler-Fuhr (Hrsg.), *Handbuch der Gestalttherapie*. Göttingen: Hogrefe. 345-392.
- Gruber, H. (1997). Das Herz buddhistischer Meditation: Die Hauptansätze der Achtsamkeitspraxis Vipassana im Westen. Deutsche Buddhistische Union (DBU). *Lotusblätter – Zeitschrift für Buddhismus* 11, 4/97 + 1/98, 46-51.
- Gruber, H. (1999). *Kursbuch Vipassana: Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation*. Frankfurt a. M.: Fischer.

- Hart, W. (1996). *Die Kunst des Lebens: Vipassana-Meditation nach S.N. Goenka*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Hayward, J.W. (1996). *Die Erforschung der Innenwelt: Neue Wege zum wissenschaftlichen Verständnis von Wahrnehmung, Erkennen und Bewußtsein*. Frankfurt a. Main: Insel.
- Hayward, J.W. & Varela, J.V. (Hrsg.). (1998). *Gewagte Denkwege: Wissenschaftler im Gespräch mit dem Dalai Lama*. München: Piper. (Original erschienen 1992: Gentle bridges)
- Johanson, G. & Kurtz, R. (1993). *Sanfte Stärke: Heilung im Geiste des Tao te king*. München: Kösel.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry* 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1996). *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung*. München: Barth.
- Kabat-Zinn, J. (1998). *Im Alltag Ruhe finden: das umfassende praktische Meditationsprogramm für alle Lebenslagen*. Freiburg i. Br.: Herder.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A.O., Kristeller, J., Peterson, L.G., Fletcher, K.E., Pbert, L., Lenderking, W.R. & Santorelli, S.F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry* 149, 936-943.
- Kabat-Zinn, J. & Salzberg, S. (1998). Achtsamkeit als Medikament. In D. Goleman (Hrsg.), *Die heilende Kraft der Gefühle: Gespräche mit dem Dalai Lama über Achtsamkeit, Emotion und Gesundheit*. München: dtv. 134-179.
- Khosla, R. (1994). Before and after: six case studies of improvement in mental health. In Vipassana Research Institute (Ed.), *Vipassana – its relevance to the present world: an international seminar, April 1994, New Delhi*. Mumbai: Apollo Printers.
- Kornfield, J. (1995). *Frag den Buddha – und geh den Weg des Herzens*. München: Kösel.
- Linehan, M.M. (1996). *Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP-Medien.

- Linehan, M.M., Armstrong, H.E. Suarez, A., Allmon, D. & Heard, H.L. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry* 48, 1060-1064.
- Linehan, M.M. & Heard, H.L. (1993). Impact of treatment accessibility on clinical course of parasuicidal patients. *Archives of General Psychiatry* 50, 157-158.
- Machemer, P. (1991). Psychotherapie und Meditation – Zur Verbindung von Gestalttherapie und Kung Nye. *Integrative Therapie* 3, 228-253.
- Majumdar, M. (1998). *Achtsamkeitsmeditation und Gesundheit. Eine explorative Panelstudie: Outcome-Evaluation und Erprobung des Untersuchungsdesigns*. Freiburg i. Br.: Albert-Ludwigs-Universität, Psychologisches Institut. (unveröffentl. Diplomarbeit)
- Mannschatz, M. (1992). *Gestalttherapie und Meditation*. Vortrag im Gestalt-Zentrum Berlin am 6.11.1992. (unveröffentl. Manuskript)
- Mannschatz, M. (1999). *Achtsamkeitstraining*. (unveröffentl. Manuskript)
- Miller, J.J. (1993). The Unveiling of traumatic memories and emotions through mindfulness and concentration meditation: clinical implications and three case reports. *The Journal of Transpersonal Psychology* 25, 169-180.
- Miller, J.J., Fletcher, K. & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry* 17, 192-200.
- Niehaus, P. & Küstner, U. (1997). Tara Rokpa – die freundliche Therapie. *Lotusblätter – Zeitschrift für Buddhismus* 11, 34-37.
- Nyanaponika (1993). *Geistestraining durch Achtsamkeit*. Konstanz: Christiani. (1. Auflage 1969)
- Nyanatiloka (1981). *Buddhistisches Wörterbuch*. Konstanz: Christiani.
- Petzold, H. (Hrsg.) (1983). *Psychotherapie, Meditation, Gestalt*. Paderborn: Junfermann.
- Picker, R. (1994). Auf der Suche nach der verlorenen Dimension. In S. Böhlau (Hrsg. R. Merten) *Auf der Suche nach der verlorenen Dimension: Spiritualität in Therapie, Pädagogik, Seelsorge*. Dokumentation der Münchner Gestalttage 94. Eurasburg: GFE.

- Reynolds, D.K. (1987). Morita-Therapie. In R.J. Corsini (Hrsg.), *Handbuch der Psychotherapie: Band 1*. München: Psychologie-Verlags-Union.
- Rogers, C.R. (1973). *Entwicklung der Persönlichkeit*. Stuttgart: Klett. (Original erschienen 1961: *On becoming a person*)
- Rogers, C.R. (1983). *Therapeut und Klient: Grundlagen der Gesprächspsychotherapie*. Frankfurt a. Main: Fischer.
- Scharfetter, Ch. (1987). Meditation in der Psychotherapie. In Ottrich, A. & Scharfetter, C. (Hrsg.), *Ethnopsychiatrie*. Stuttgart: Enke.
- Scharfetter, Ch. (1997). *Der spirituelle Weg und seine Gefahren*. Stuttgart: Ferdinand Enke. (4., erweiterte Aufl.)
- Scholz, G. (1992). *Vipassana-Meditation und Drogensucht: Eine Studie über den Ausstieg aus der Herrschaft der Attraktion Droge*. Diss. Universität Zürich. Zürich: ADAG.
- Scholz, G. (1997). Begehren nach dem Begehren: Detlef Kantowsky im Gespräch mit Gerhard Scholz, dem Leiter von ‚Start Again‘. *Lotusblätter – Zeitschrift für Buddhismus* 11, 21-25.
- Shapiro, D.H., jr. (1992). A preliminary study of long-term meditators: goals, effects, religious orientation, cognitions. *The Journal of Transpersonal Psychology* 24, 23-39.
- Solé-Leris, A. (1994). *Die Meditation, die der Buddha selber lehrte: wie man Ruhe und Klarblick gewinnen kann*. Freiburg i. Br.: Herder.
- Studer, U.M. (1999). *Zusammenfassung von Verlangen, Süchtigkeit und Tiefensystemik: Fallstudie des Suchttherapiezentrum für Drogenabhängige START AGAIN in Zürich zwischen 1992 und 1998*. *Therapieforschung*. Suchttherapiezentrum für Drogenabhängige START AGAIN. Steinwiesstrasse 24, CH-8032 Zürich.
- Suzuki, S. (1975). *Zen-Geist, Anfänger-Geist: Unterweisungen in Zen-Meditation*. Zürich: Theseus.
- Sweet, M.J. & Johnson, C.G. (1990). Enhancing empathy: the interpersonal implications of a buddhist meditation technique. *Psychotherapy* 27, 19-29.
- Teasdale, J.D. (1999). Metacognition, mindfulness, and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 6, 146-155.

- Teasdale, J.D., Segal, Z. & Williams, J.M.G. (1997). *Fragebogen zur Erfassung von Erfahrung und Erleben (FEE)* (M. Majumdar & N. Schmid, Übers.). (Original unveröffentl., University of Cambridge 1997: Experiences Questionnaire)
- Varela, F. (1998). *Traum, Schlaf und Tod: Grenzbereiche des Bewußtseins; der Dalai Lama im Gespräch mit westlichen Wissenschaftlern*. München: Diederichs.
- Vipassana Research Institute (Ed.) (1994). *Vipassana – its relevance to the present world: an international seminar*, New Delhi, april 1994. Mumbai: Apollo Printers.
- Welwood, J. (Ed.) (1983). *Awakening the heart – east/west approaches to psychotherapy and the healing relationship*. Boulders, Col.: Shambala.
- Wilber, K., Engler, J. & Brown, D.P. (1988). *Psychologie der Befreiung*. Bern: Scherz.
- Wortz, E. (1982). Application of awareness methods in psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 14, 61-68.

Achtsamkeitsmeditation und Gesundheit

Eine Outcome-Evaluation

Marcus Majumdar und Harald Walach

Die von Kabat-Zinn und anderen (z.B. Kabat-Zinn, 1996) berichteten neueren Studienergebnisse haben Achtsamkeitsmeditation zur Behandlung von chronischen Schmerzen und psychosomatischen Problemen in der Verhaltens- und Komplementärmedizin bekannt gemacht und als effiziente Massnahmen belegt.

Wir haben in einer prospektiven Längsschnittuntersuchung diese Methode zum ersten Mal im deutschsprachigen Raum evaluiert. In einem explorativen Eingruppen Prä-Post-Design mit einer Drei-Monats-Katamnese wurden bei einer Freiburger Gelegenheitsstichprobe (N = 21) achtwöchige Kurse in Achtsamkeitsmeditation evaluiert.

Die zentrale abhängige Variable Gesundheit wurde über sechs standardisierte Outcome-Maße operationalisiert und nichtparametrisch auf Veränderungen getestet. Persönliche und telefonische Interviews wurden in qualitativen Inhaltsanalysen ausgewertet, um die quantitativen Ergebnisse zu ergänzen.

Die Befindlichkeit bzw. das Wohlbefinden (BF) der Klienten verbessert sich über den Untersuchungsraum deutlich und bleibt bis zum Katamnesezeitraum stabil. Das gleiche trifft auf das körperliche Allgemeinbefinden (FBL) zu. Bei einem Maß zur Ermittlung der Achtsamkeit (deutsche Übersetzung; Experiences Questionnaire von Teasdale) ergeben sich bis Kursende signifikante Erhöhungen. Bei allen drei Instrumenten sind die Werte durch mindestens mittlere Effektgrößen gestützt. Des weiteren liegen statistisch signifikante Prä-Katamnese Ergebnisse mit mindestens mittleren Effektgrößen bei der GSI der SCL-90-R und insbesondere bei gesundheitsbezogener Lebensqualität, operationalisiert durch die FLZ^M (Henrich und Herschbach), vor. Im Kohärenzgefühl (SOC) ergeben sich keine deutlichen Erhöhungen.

Insgesamt führten die Achtsamkeitsmeditationskurse bei der psychosomatisch und mit chronischen Erkrankungen stark belasteten Stichprobe zu einer hohen Akzeptanz, zu effektiven und nachhaltigen Symptomreduzierungen und zu hilfreichen Ergänzungen von Psychotherapien. Das Fazit der vorliegenden Evaluationsstudie lautet: Eine weitere Erforschung von Achtsamkeitsmeditationskursen im deutschsprachigen Raum erscheint wissenschaftlich und gesundheitsökonomisch erfolgversprechend.

Häufigkeit und subjektive Bewertung von außergewöhnlichen Erfahrungen – Explorative Ergebnisse einer Fragebogenstudie zu differentialdiagnostischen Zwecken

Nico Kohls, Cosima Friedl & Harald Walach

1 Einführung

In der akademischen Psychologie besteht nach wie vor eine große Unklarheit bezüglich der Definition, Einordnung und Interpretation außergewöhnlicher Erfahrungen, obwohl die Anzahl der Arbeiten zu diesem Thema in den letzten Jahren stetig zugenommen hat.

Der Begriff „*außergewöhnliche Erfahrung*“ wird im folgenden von uns verwendet, um Erlebnisse von Personen zu beschreiben, die von diesen selbst als einzigartig, transpersonal, spirituell, mystisch, archetypisch, numinos oder aber auch religiös beschrieben werden und mit denen oftmals eine grundlegende Einstellungs- oder Verhaltensveränderung einhergeht.

Mittlerweile besteht jedoch weitgehender Konsens über die Tatsache, daß außergewöhnliche Erfahrungen nicht dünn gesät Einzelerlebnisse besonderer selektierter Personengruppen darstellen, sondern daß sie in weiten Teilen der normalen Bevölkerung relativ häufig auftreten (z.B. Palmer 1979, Blackmore 1984, van Quekelberghe et al. 1991).

So berichtet Palmer (1979) von einer Untersuchung, die er unter 300 zufällig ausgewählten Studenten der Universität von Virginia und 700 anderen in der Umgebung lebenden Erwachsenen durchführte. In dieser Umfrage gaben 35 Prozent der Studenten und 28 Prozent der erwachsenen Einwohner an, schon mindestens einmal eine Erfahrung gemacht zu haben, die sie als *“a profound and deeply moving ‘spiritual’, ‘mystical’ or ‘transcendental’ experience”* (Palmer 1979, 237) klassifizierten.

In einer anderen Untersuchung von Blackmore (1984), in der 593 zufällig ausgewählte Einwohner von Bristol nach „außergewöhnlichen“ Erfahrungen befragt wurden, gaben 19 Prozent an, schon mindestens einmal ein Erlebnis gehabt zu haben, das sie als *“profound or moving religious or mystical experience”* (Blackmore 1984, 235) bezeichneten.

Vor allem in psychiatrischen Abhandlungen besteht – trotz dieser Ergebnisse – bis heute die Tendenz, außergewöhnliche Erfahrungen (z.B. außerkörperliche Erfahrung, Nahtod-Erlebnisse, „Visionen“ bzw. „Eingebungen“) a priori mit Psychopathologien bzw. psychischer Krankheit zu assoziieren. Einige neuere medizinisch-psychiatrische Ansätze bringen solche Erfahrungen in den Zusammenhang mit „Temporallappen-Dysfunktionen“ (Mandel 1980), „Kopfverletzungen“ oder „organische Gehirnschäden“ (Fenwick, Galliano, Coate, Rippere, Brown 1985) sowie „Partiallappenepilepsien“ (Persinger 1993).

Innerhalb der klinischen „Mainstream“-Psychologie wurden außergewöhnliche Erfahrungen ebenfalls lange Zeit als ein mögliches Symptom für „Ego-Regression“, „Borderline-Psychosen“ oder aber „psychotische Episoden“ gewertet (zitiert nach Lukoff et al. 1992, 673). In diesem Zusammenhang wurden vor allem auch die Borderline- sowie die schizotypische (z.B. Mischo 1994) Persönlichkeitsstörung genannt.

Innerhalb der Psychiatrie haben in den 60er Jahren vor allem Vertreter der Antipsychiatrie wie R. D. Laing oder T. Szaz (Laing 1965; Szaz 1970) gegen das vorherrschende binnenpsychische Krankheitsparadigma Stellung bezogen. In neuerer Zeit hat neben Christina und Stanislav Grof (Grof & Grof 1990) vor allem die ethnopsychiatrische Forschung (z.B. Dittrich & Scharfetter 1987) betont, daß das bewußte Durchleben veränderten bzw. außergewöhnlicher –auch krisenhafter – Zustände langfristig durchaus heilsame Potentiale im Sinne einer Wachstumstransformation bzw. Plusheilung (Kraft 1995) haben können, anstatt sie als Störung zu betrachten und in diesem Sinne zu behandeln.

Innerhalb der Psychologie haben die humanistischen, vor allem aber die transpersonalen Strömungen immer wieder betont, daß das vorherrschende Krankheitsparadigma innerhalb der klinischen Psychologie und Psychiatrie nicht den existentiellen spirituellen und religiösen menschlichen Bedürfnissen gerecht wird, da diese Dimensionen und die damit verbundenen Phänomene kategorisch in ein pathologisches Licht gerückt werden.

Bedingt durch die Tatsache, daß der „normative“ logische Positivismus innerhalb der psychiatrischen und psychologischen Diagnosesysteme in den letzten Jahren sukzessiv an Boden verloren hat (was sich z.B. an den Veränderungen des DSM IV gegenüber seinem Vorgänger DSM-III-R erkennen läßt), haben phänomenologische und kultur- bzw. kontextsensitive Ansätze in der klinischen Diagnostik vermehrt an Bedeutung gewonnen.

So wurde durch die Einführung von Diagnosekategorien wie z.B. „Ghost sickness“, „Qi-gong psychotische Reaktion“, „Spell“ in dem Anhang F (DSM IV 1994, 895-902) oder der Kategorie „Religious oder Spiritual Problem“ unter der V-Kodierung **“Other Conditions that may be a focus of Clinical Attention”** (V62.89) (siehe dazu auch Turner, RP. & Lukoff, D. & Barnhouse RT. & Lu, FG 1995), im 1994 erschienenen DSM IV erstmals die Möglichkeit geschaffen, unter den Grundprämissen eines soziokulturell reflektierten und somit kultursensitiven Diagnosesystems außergewöhnliche Erfahrungen und die damit verbundenen Phänomenkomplexe in einem explizit nichtpathologischen Sinne zu klassifizieren.

Durch die „offizielle“ Einführung der genannten Diagnosekategorien in den DSM IV ist explizit die Notwendigkeit entstanden, möglichst (zumindest weltanschaulich weitgehend) – implikationsfreie Kriterien mit hoher prognostischer Validität für die Unterscheidung zwischen potentiell stabilisierenden bzw. destabilisierenden außergewöhnlichen Erfahrungen bzw. Erfahrungsbündeln zu finden. Die Problematik läßt sich auf die differentialdiagnostische Fragestellung zuspitzen, ob es grundsätzlich möglich ist, aufgrund der phänomenologischen Qualität von außergewöhnlichen Erfahrungen explizite Kriterien aufzustellen, die psychopathologischen Erlebnissen bzw. Zuständen und spirituelle, religiöse oder transpersonale Erfahrungen bzw. Prozessen mit einer hohen Wahrscheinlichkeit relativ trennscharf voneinander trennen können.

Da der eigentliche diagnostische Prozeß und die damit verbundene Erklärungs- und Interventionsansätze von höchster Relevanz für die interne binnenpsychische Verarbeitung dieser Erfahrungen sind, gilt es, valide und reliable Verfahren zur Verbesserung der Diagnose- und Interventionszuordnungen für den klinischen Gebrauch zu entwickeln, um verhängnisvolle Fehldiagnosen zu vermeiden.

Dies wird auch von David Lukoff betont, der die neue DSM IV-Kategorie „Religious oder Spiritual Problem“ maßgeblich mitentwickelt hat: *“... because inappropriately diagnosing them* (gemeint sind außergewöhnliche spirituelle

oder religiöse Erfahrungen) *as mental disorders can negatively influence their outcome*” (Greyson and Harris 1987, zit. nach Lukoff, Turner, Lu 1992).

The clinician`s response can determine whether the experience is integrated and used as a stimulus for personal growth, or whether it is repressed as a bizarre event that may be a sign of mental instability: „Attempts to classify the experience as a pathological entity are neither accurate nor helpful“ (pp. 44-45).

Grundsätzlich besteht durch den diagnostischen Prozeß und die damit verbundene Diagnosestellung die Gefahr, daß sich eigentlich langfristig positiv auswirkende „außergewöhnliche“ Erfahrungen – hier sind vor allem die spirituellen Krisen zu nennen – fälschlicherweise in dem gängigen psychiatrischen Diagnosesystemen verpathologisiert werden (z.B. als psychotische Episode oder schizophrener Schub) und es durch diese Etikettierung (labeling) erst recht zu dem Ausbruch einer Krise mit negativem Ausgang kommt. Andererseits besteht die Möglichkeit, daß ernsthaft pathologische Zustände durch eine „spirituelle Alternativinterpretation“ euphemistisch umschrieben und somit „entdramatisiert“ werden.

Mit dem 1998 von Walach und Kohls entwickelten „*Transpersonale-Erfahrungen-Inventar*“ (TPE) liegt ein Fragebogeninstrument vor, das explizit für diese differentialdiagnostische Zielsetzung in diesem Bereich entwickelt wurde, und das in ersten Validierungsstudien (Kohls 1998, Friedl 1999) an einer religiös-spirituell orientierten Population sowie einer klinischen Stichprobe vielversprechende Ergebnisse zeigte. In folgendem sollen die wichtigsten Ergebnisse dieser Studie dargestellt werden, wobei zunächst kurz auf die Konstruktionsmerkmale des Fragebogeninstruments und das zugrundeliegende theoretische Modell eingegangen wird.

2 Theoretisches Modell des TPE und Fragebogenkonstruktion

Obwohl der Einsatz von standardisierten Verfahren vor allem im transpersonalen Kontext nicht unumstritten ist, ist man in der letzten Zeit dazu übergegangen, verstärkt mit quantitativ-statistischen Ansätzen zu forschen. Normalerweise handelt es sich dabei um breit angelegte Fragebogenstudien (z.B. van Quekelberghe, Alstötter-Gleich, Kanstinger, Peter 1991).

Nicht wenige transpersonal orientierte Autoren sehen in herkömmlichen quantitativen Untersuchungsmethoden (z.B. Fragebogenuntersuchungen) aller-

dings kein probates Forschungswerkzeug, um in diesem Bereich zu forschen. In einem Zitat von Ken Wilber kann wohl die Einstellung vieler transpersöner Forscher zu standardisierten Testen wiedergefunden werden:

“once you have translated the world into empiric measurement and numbers, you have a world without quality, guaranteed (zit. nach MacDonald, LeClair, Holland, Alter, Friedman 1995, 172).”

Eine Gegenposition wird von MacDonald, LeClair, Holland, Alter und Friedmann bezogen, die eine Überblicksarbeit zusammengestellt haben, in der 20 im Zusammenhang mit transpersöner Psychologie relevante Fragebögen beschrieben werden:

“Though we are in agreement with the common observation that transpersonal experiences are primarily trans-verbal and trans-logical and can only be understood through direct experiences (...), we believe that the value of testing for transpersonally oriented research can be better appreciated if it is viewed not as a means of accessing and understanding transpersonal experience directly, but instead as a tool which can be used to explore the „expressions“ of such experiences (MacDonald et al. 1995, 172).”

Zwei der bekanntesten und meistverwendeten Fragebögen, die der Prävalenzerfassung von außergewöhnlichen Erfahrungen dienen, sind die vor allem im anglo-amerikanischen Raum eingesetzte „Mystical Experiences Scale“ (M-Scale, Hood 1975) und für den deutschsprachigen Raum das mit 325 Items und 14 Skalen breit angelegte „Erfassungssystem veränderter Bewußtseinszustände“ (Quekelberghe et al. 1991).

Interessant ist in diesem Zusammenhang die Tatsache, daß alle uns bekannten Fragebogeninstrumente zur Erfassung von außergewöhnlichen Erfahrungen auf die Prävalenzerfassung hin konstruiert worden sind. Die subjektive Einschätzung der außergewöhnlichen Erfahrungen (Valenz) und deren Interpretation im Sinne von intrapsychischer Verarbeitung war bisher kein primärer Forschungsgegenstand. Dieser Sachverhalt ist erstaunlich, da die Erfassung von Erfahrungsprävalenzen eigentlich keiner genuin psychologischen, sondern vielmehr einer implizit soziologischen Fragestellung entspricht.

Während der Ansatz, sich auf die Prävalenzerfassung zu beschränken, für die bisherigen Forschungsleitfragen, die hauptsächlich Prävalenz- und manchmal Inzidenzkriterien betrafen, ausreichten, erschien es uns sinnvoll, für eine

primär differentialdiagnostische Fragestellung das Konstrukt „außergewöhnliche Erfahrung auf mehreren Ebenen zu erfassen:

- zum einen wird die Häufigkeit / Prävalenz (sematische Anker: nie / manchmal / oft) an sich erhoben
- dann ihre jeweilige individuelle Bewertung / Valenz (semantische Anker: sehr positiv / positiv / neutral / negativ / sehr negativ)
- schließlich noch das persönliche Referenz- und Umweltsystem des Probanden

Die oben beschriebenen einzelnen Ebenen, die in dem theoretischen Modell des TPE zugrunde liegen, sind in folgender Abbildung noch einmal schematisch dargestellt:

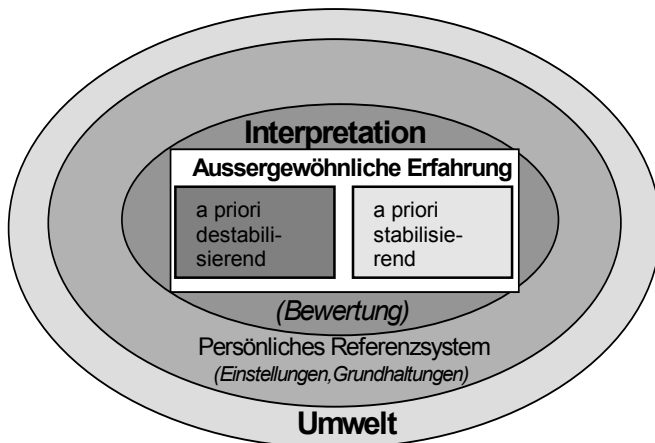


Abb. 1: Ebenen des Fragebogenmodells

- Den inneren Kern des mehrschichtigen Modells bildet die **Beschreibung von außergewöhnlichen Erfahrungen**.
- Die **Interpretation** dieser Erfahrungen auf kognitiver und Ebene stellen die internen Verarbeitungsmechanismen der nächsten Ebene dar.
- Das individuelle **Referenzsystem** auf der dritten Ebene umfaßt die Grundüberzeugungen einer Person hinsichtlich ihrer Menschen- und Weltbilder sowie geistiger und religiöser Grundhaltungen

Der TPE-Inventar besteht aus 2 Skalen. Die erste Skala des TPE besteht aus 97 Items, die spezifische außergewöhnliche Erfahrungen beschreiben. Dabei wurden 68 Items a priori und versuchsweise von uns als potentiell stabilisierend und 29 als a priori destabilisierend klassifiziert. Im theoretischen Fragebogenmodell entspricht die Prävalenz der Kategorie „**Außergewöhnliche Erfahrung**“, die Valenz hingegen entspricht der „**Interpretation**“. Die Valenz einer spezifischen Erfahrung sehen wir als deren gegenwärtige emotionale Bilanz und somit als affektive Ableitung der momentanen Interpretations- bzw. Verarbeitungsprozesse an, die sich mit einem standardisierten Fragebogeninstrument methodisch gut als Bewertung operationalisieren läßt.

Die separate Erfassung von Prävalenz und Valenz ermöglicht einerseits die Überprüfung der a priori postulierten 2-Faktorenstruktur (potentiell stabilisierend / destabilisierend). Im Sinne eines transaktionalen Modells kann man andererseits die Re-Test-Reliabilität für Prävalenz und Valenz getrennt voneinander berechnen, da zu vermuten ist, daß die Valenzangaben stärkeren zeitlichen Schwankungen unterliegt als die Prävalenzangaben.

Bei der Formulierung der Items der ersten Skala wurde darauf geachtet, daß sie jeweils eine spezifische phänomenologische Erfahrungsqualität und keine Erfahrungsbündel repräsentieren. Darüber hinaus wurden semantische Modalitätswechsel zwischen einer relativen Formulierungsweise (subjektiven Gefühlsebene: „Ich habe das Gefühl, daß...) und einer absoluten Formulierungsweise (vermeintlich objektiv gemachten Erfahrungen: „Ich habe die Erfahrung gemacht, daß“) vermieden, da dies ja implizit die Spaltung der Items durch einen kartesischen Schnitt bedeuten würde.

Zum bessern Verständnis ist in der folgenden Abbildung exemplarisch ein Ausschnitt aus Skala I dargestellt, der illustriert wie Prävalenz- und Valenzwerte unabhängig voneinander erhoben wurden

Dieses Gefühl kenne ich aus eigener Erfahrung und bewerte es folgendermaßen...	Häufigkeit			Bewertung				
	nie	manchmal	oft	sehr positiv	positiv	neutral	negativ	sehr negativ
26. Mir kommen grundlos die Tränen.	⑥	⑥	⑥	○	○	○	○	○
27. Ich habe klare und unmißverständliche Vorahnungen.	⑥	⑥	⑥	○	○	○	○	○
28. Ich habe sehr unklare und zweideutige Vorahnungen.	⑥	⑥	⑥	○	○	○	○	○
29. Ich ahne, was gerade an einem anderen Ort geschieht.	⑥	⑥	⑥	○	○	○	○	○
30. Es passiert das, woran ich gerade denke.	⑥	⑥	⑥	○	○	○	○	○
31. Ich spüre die Gefühle anderer Menschen, als wenn es meine eigenen wären.	⑥	⑥	⑥	○	○	○	○	○

Abb. 2: Exemplarischer Ausschnitt aus der Skala I

Zusätzlich zu der ersten Erfahrungsskala wurde eine zweite Skala mit 36 Items konstruiert, die Teile des individuellen Referenz- (z.B. philosophische Einstellungen, Grundüberzeugungen, „Weltbild“) und Umweltsystems (Strukturiertheit und Kohärenz der Lebensumgebung, Einbettung in ein soziales Netzwerk) abbildet, aber auch Aufschluß über die allgemeine Funktionsfähigkeit im Alltag gibt. Damit stellt diese Skala eine Operationalisierung der dritten und vierten Modellebene dar.

3 Methodischer Ansatz und Stichprobe

Da das „*Transpersonale-Erfahrungen-Inventar*“ mit der Zielsetzung entwickelt wurde, als differentialdiagnostisches Screeninginstrument zwischen potentiell „stabilisierenden“ bzw. „destabilisierenden“ außergewöhnlichen Erfahrungen unterscheiden zu können, wurde zu ersten Validierungszwecken als methodischer Ansatz ein Extremgruppenvergleich zwischen spirituell-religiös ambitionierten Personen und einer klinischen Stichprobe gewählt. Dieses Vorgehen wurde von uns gewählt, da wir davon ausgingen, daß die Prävalenz von außergewöhnlichen Erfahrungen in einer Normalpopulation für eine Validierungsstudien (zumindest der Skala I) zu gering ist, um bestimmte Test- bzw. Itemkennwerte wie z.B. Itemschwierigkeiten bestimmen zu können.

Insgesamt haben wir zur Rekrutierung der Stichprobe spirituell-religiöser Personen 357 und zur Rekrutierung der klinischen Stichprobe 639 Fragebogen an verschiedene Institutionen, aber auch an Privatpersonen verschickt,

von denen in einem Zeitraum von drei Monaten 204 bzw. 203 ausgefüllt zurückkamen.

Die Verteilung der Stichprobe ist in folgender Tabelle wiedergegeben:

Spirituell-Religiös	N	Klinisch	N
Katharina-Werk (christlich)	120	Psychiatriepatienten	108
Psychosynthese	30	Ehemalige Psychiatriepatienten	38
Jesuitenkommunität	25	Psychotherapieklienten	57
SEN-Therapeuten	17		
Sonstige	12		
Gesamtes N	204	Gesamtes N	203

Tab. 1: Zusammensetzung der Stichprobe

Für die klinische Population sind in der folgenden Tabelle noch einmal die Diagnosegruppen aufgeführt:

Klinisch	N
Schizophrenie	59
Affektive Störungen	85
Borderline-Persönlichkeitsstörung	16
Andere Persönlichkeitsstörungen	11
Andere Diagnosen	19
Keine Angabe	13
Gesamtes N	203

Tab. 2: Diagnosegruppen der klinischen Stichprobe

Beide Stichproben weisen zum Teil erhebliche Unterschiede bezüglich ihrer soziodemographischen Merkmalen auf.

So liegt der Anteil der Frauen in der spirituell-religiösen Population bei 73,0% (N = 149), in der klinischen Population hingegen nur bei 57,1%.

Das Durchschnittsalter liegt in der klinischen Population bei 39,9 Jahren (Std. Dev. 12,2; Range 18-84), während es in der spirituell-religiös Population bei 49,2 Jahren (Std. Dev. 13,2; Range 21-87) beträgt, was einem hochsignifikanten Unterschied entspricht (T-Test-Wert = 7,35; $p = .000$).

In der Stichprobe der spirituell-religiös ambitionierten Personen finden sich ca. 20% mehr Katholiken (66,2% zu 45,8%), während in der klinischen Population etwa 15% mehr der evangelischen Konfession angehören.

Die Unterschiede hinsichtlich Geschlecht und Konfession dürften allerdings zu einem großen auf die Tatsache zurückzuführen sein, daß in der Stichprobe der spirituell religiös ambitionierten Personen Mitglieder des Katharina-Werks mit insgesamt 120 Fragebogen überrepräsentiert sind; diese Organisation ist eine christlich-katholisch Schwesterngemeinschaft.

Ein hoher Anteil von Personen beider Stichproben sind ledig (50,7% der klinischen bzw. 43% der spirituell-religiös ambitionierten Personen), wobei ein erheblich größerer Teil der klinischen Stichprobe alleine lebt (43,8% zu 28,3%).

Erhebliche Unterschiede existieren auch bezüglich des Bildungsniveaus: während die klinische Stichprobe von den unterschiedlichen Bildungsbereichen eher gut repräsentiert ist, zeigte sich bei der anderen Stichprobe ein deutliches Übergewicht von Personen mit Abitur (67%) und abgeschlossenen Hochschulstudium (59%).

Aufgrund der Nichtrepräsentivität sowie der divergierenden Soziodemographie der Stichproben und der damit verbundenen Gefahr, dadurch inferenzstatistische Artefakte zu produzieren, haben wir darauf verzichtet, im Ergebnisteil Zusammenhänge zwischen soziodemographischen und Fragebogenvariablen darzustellen.

Um zusätzlich noch über ein objektives Maß bezüglich des individuellen physischen und psychischen Wohlbefindens zu verfügen, wurde zusätzlich zum TPE noch die SCL-90-R (Franke, 1995) eingesetzt, die ein Selbstbeurteilungsverfahren zur Erfassung der subjektiven körperlichen und psychischen Belastung innerhalb der letzten sieben Tage darstellt und damit eine Lücke zwischen augenblicklicher Befindlichkeit und zeitlich überdauernder Persönlichkeitsstruktur schließt. Die 90 Items der 9 Skalen beschreiben die Bereiche „Somatisierung“, „Zwanghaftigkeit“, „Unsicherheit im Sozialkontakt“, „Depressivität“, „Ängstlichkeit“, „Aggressivität / Feindseligkeit“, „Phobische Angst“, „Paranoides Denken“ und „Psychotizismus“.

4 Ergebnisse

Im Ergebnisteil beschränken wir uns aus Platzgründen darauf, die – im Sinne einer differentialdiagnostischen Perspektive – wichtigsten Resultate der Skala I des TPE darzustellen. Da den hier berichteten Ergebnissen methodisch ein Extremgruppenvergleich zwischen spirituell-religiös ambitionierten Personen und einer klinischen Population zugrunde liegt, wird im folgenden auf eine detaillierte Darstellung der psychometrischen Eigenschaften zugunsten einer explorativen Ergebnisdarstellung weitgehend verzichtet. Die psychometrischen Eigenschaften der Skala I und II des TPE sind bei Kohls (1998) und Friedl (1999) eingehend beschrieben und sollen im folgenden nur kurz skizziert werden.

4.1 Interne Konsistenz und Faktorenstruktur

Obwohl die Stichprobe der ersten Validierungsstudie sich aus zwei selektierten Extremgruppen zusammensetzt und daher als nichtrepräsentativ zu bezeichnen ist, soll in diesem Abschnitt kurz auf die interne Konsistenz sowie die latente Faktorenstruktur der Skala I des TPE-Inventars eingegangen werden.

Zur Bestimmung der internen Konsistenz wurde das bewährte Alpha-Modell von Cronbach verwendet, mit dem Aussagen über die Beziehungen zwischen den Items einer Skala gemacht werden, indem die durchschnittlichen Korrelation zwischen den Items berechnet wird. Für die erste Skala des TPE konnte die interne Konsistenz nur für die Prävalenzdaten berechnet werden, da bei den Valenzangaben zu viele fehlende Werte vorliegen; dies ist ursächlich im theoretischen Modell verankert, da eine Erfahrung nur dann bewertet werden kann, wenn sie überhaupt gemacht worden ist. Auf Fragebogenebene bedeutet dies, daß bei einem Prävalenzwert von „Null“ („Erfahrung niemals gemacht“) der Valenzwert automatisch fehlt, da die Erfahrung nicht bewertet werden kann. Da die Prävalenzverteilung itemabhängig divergiert, führt dies naturgemäß zu nicht unerheblichen Schwankungen bezüglich der gültigen Valenzangaben pro Item. Dies verhindert wiederum eine Reliabilitätsanalyse auf Grundlage der Valenzdaten. Der standardisierte für ein N von 269 berechnete Reliabilitätskoeffizient wurde für die Prävalenzdaten der ersten Skala mit $\alpha = .95$ berechnet. Dieser Wert ist als relativ hoch anzusehen, was insgesamt für eine außerordentlich gute interne Konsistenz der Skala I in Bezug auf die Prävalenzdaten spricht: Bei der Interpretation des α -Wertes

sollte jedoch die Tatsache berücksichtigt werden, daß die Prävalenzskala nur drei Freiheitsgrade abbildet, was zu einer verringerten Varianz und somit zu einer höheren internen Konsistenz führen kann.

Für die Skala II „Referenz- und Umweltsystem“ fällt die interne Konsistenz für 320 berücksichtigte Fälle mit $\alpha = .62$ erwartungsgemäß kleiner aus, da sie wesentlich heterogenere Items enthält.

Eine explorative durchgeführte Faktorenanalyse (Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation) für die Prävalenzdaten der ersten Skala ergab für die spirituell-religiöse Unterstichprobe ($N = 204$) zunächst kein interpretierbares Bild. Nach Bereinigung des Itempools unter Zugrundelegung der Itemschwierigkeiten und des Cronbachs- α auf 61 Items, legte der Scree-Test eine dreifaktorielle Lösung nahe, die insgesamt 31,3 % der Gesamtvarianz erklärt. Aufgrund der Nichtrepräsentativität der Stichprobe ist die folgende Faktoreninterpretation als explorativ und vorläufig zu verstehen:

So scheint der erste Faktor mit 22,1% aufgeklärter Varianz tendenziell eine Dimension zu beschreiben, bei der auf aktive, selbst initiierte Weise Erfahrungen herbeigeführt werden, Dabei spielt ein auf nicht normale Weise erworbener Wissens- bzw. Informationsgewinn die Hauptrolle, wobei das „Ich“ als „Agens“ jedoch im Vordergrund steht.

Das dem zweiten Faktor (aufgeklärte Varianz: 4,6%) zugrundeliegende Konstrukt scheint Veränderungen in der Körperwahrnehmung und in der Umweltperzeption zu beschreiben. Dieser Faktor schließt psychovegetativ-energetische Phänomene ebenso ein wie Entrückungserlebnisse, wobei jedoch keine Aussage über die subjektive Empfindung bezüglich der aktiven bzw. passiven Herbeiführung der Phänomene möglich ist.

Der dritte Faktor (aufgeklärte Varianz: 4,5%) scheint im Gegensatz zum ersten einen passiven Pol von Erfahrungen zu beschreiben. Darunter fallen Erfahrungen, die tendenziell ohne Zutun des „Ichs“ stattfinden und größtenteils als von außen einwirkende Kräfte interpretiert werden, die nicht dem eigenen Willen unterliegen.

Aufgrund der nichtrepräsentativen Stichprobe sind die dargestellten Ergebnisse als zunächst als explorativ und vorläufig zu betrachten.

4.2 Globale TPE-Kennwertsunterschiede zwischen den beiden Stichproben

Um ein globales Maß zur Abschätzung der Prävalenz- und Valenzausprägung von außergewöhnlichen Erfahrungen in den beiden Stichproben zu haben, wurde sowohl für die Prävalenz- als auch Valenzskalen der Skala I ein allgemeiner Mittelwert berechnet. Zur Überprüfung der von uns postulierten 2-Faktoren-Struktur wurden darüber hinaus noch die Skalenmittelwerte für die 69 a priori als potentiell stabilisierenden Erfahrungen sowie die 28 a priori als potentiell destabilisierend deklarierten Items berechnet.

Bei der drei-stufigen Prävalenzskala entspricht der semantische Anker „*nie*“ dem numerischen Wert null, „*manchmal*“ dem Wert eins und „*oft*“ dem Wert zwei; die semantischen Anker der fünfstufigen Valenzskala lauten „sehr positiv“, „positiv“, „neutral“, „negativ“, „sehr negativ“ und sind in aufsteigender Reihenfolge den numerischen Zahlenwerten von eins bis fünf zugeordnet.

In der folgenden Tabelle sind zunächst die Mittelwertsunterschiede für die drei Prävalenz- und Valenzkennwerte beschrieben (Standardabweichung in Klammern) sowie das Signifikanzergebnis des T-Tests für unabhängige Stichproben beschrieben:

	Spirituell- Religiös	Klinisch	Signifikanz
Globaler Prävalenzmittelwert (GPM)	0,57 (0,23)	0,48 (0,26)	**
Stabilisierender Prävalenzmittelwert (SPM)	0,64 (0,25)	0,48 (0,27)	**
Destabilisierender Prävalenzmittelwert (DPM)	0,41 (0,22)	0,47 (0,28)	
Globaler Valenzmittelwert (GVM)	2,38 (0,34)	3,05 (0,60)	**
Stabilisierender Valenz-Mittelwert (SVM)	2,17 (0,31)	2,82 (0,59)	**
Destabilisierender Valenzmittelwert (DVM)	3,12 (0,48)	3,66 (0,61)	**

* $p < .05$; ** $p < .001$ (T-Test für unabhängige Stichproben)

Tab. 3: Vergleich der Prävalenz- und Valenzkennwerte beider Stichproben

Im folgendem werden für die jeweiligen Prävalenz- und Valenzmittelwerte die in den Klammern stehenden Abkürzungen verwendet; der Ausdruck „global“ bezeichnet den Prävalenz- (GPM) und Valenzmittelwert (GVM) der gesamten Skala I, der stabilisierende (SPM) bzw. destabilisierende Prävalenzmittelwert (DPM) sowie analog dazu der stabilisierende (SVM) bzw. Valenzmittelwert (DVM) beziehen sich nur auf die jeweilige Subskala, d.h. auf die a priori und versuchsweise 69 als potentiell stabilisierend bzw. 28 als potentiell destabilisierend postulierten Items.

Die beiden Stichproben unterscheiden sich im globalen Prävalenz- und hochsignifikant. Alle weiteren Mittelwerte – mit Ausnahme des Skalenkennwertes „Prävalenz destabilisierend“, für den das 5%-Signifikanzniveau mit $p = 0,54$ knapp verfehlt wurde – weisen ebenfalls hochsignifikante Unterschiede auf. Darüber hinaus ist die Tatsache auffallend, daß die Standardabweichung bei der klinischen Population für alle Mittelwerte größer ausfällt.

Bezüglich der Häufigkeit von außergewöhnlichen Erfahrungen ist also festzuhalten, daß die spirituell-religiös ambitionierten Personen insgesamt über signifikant mehr außergewöhnliche Erfahrungen berichten als die klinische Population, wobei sie signifikant häufiger Erfahrungen gemacht haben, die wir als a priori stabilisierend postuliert hatten. Für die von uns a priori als destabilisierend klassifizierten Items (DPM) weist zwar die postulierte Tendenz – der Mittelwert fällt in der klinischen Population größer aus – in die richtige Richtung, wird aber nicht signifikant.

Hinsichtlich der Valenzmittelwerte fällt das Ergebnis einheitlicher aus. Die klinische Stichprobe bewertet außergewöhnliche Erfahrungen – unabhängig von der postulierten Zuordnung – signifikant negativer. Während die als a priori stabilisierend klassifizierten Erfahrungen von den spirituell-religiös ambitionierten Personen im Mittel mit einem Wert $m = 2,17$ klar als positiv eingeschätzt werden, bewertet die klinische Population diese mit $m = 2,8$ als tendenziell neutral. Die als a priori destabilisierend klassifizierten Items werden von der spirituell-religiösen Stichprobe mit einem Wert von $m = 3,12$ noch als tendenziell neutral bewertet, während sie von der klinischen Population mit einem Wert von $m = 3,66$ schon als tendenziell negativ bewertet werden.

4.3 Globale TPE-Kennwertsunterschiede bei den Subgruppen der klinischen Stichprobe

Zur Klärung der Frage, ob der TPE auch diagnosegruppenspezifisch sensitiv ist, wurde für die klinische Population noch eine Varianzanalyse mit anschließendem Scheffé-Test über die einzelnen Diagnosegruppen gerechnet. Die Mittelwerte sind in der folgenden Tabelle dargestellt:

	SCH (N=59)	B (N=16)	AS (N=85)	APS (N=11)	SD (N=19)	S
Globaler Prävalenzmittelwert (GPM)	0,54	0,62	0,40	0,42	0,49	**
Stabilisierender Prävalenz-Mittelwert (SPM)	0,53	0,64	0,41	0,44	0,52	*
Destabilisierender Prävalenzmittelwert (DPM)	0,57	0,56	0,39	0,38	0,43	*
Globaler Valenzmittelwert (GVM)	3,13	3,00	3,09	3,14	2,70	
Stabilisierender Valenz-Mittelwert (SVM)	2,90	2,77	2,86	2,89	2,52	
Destabilisierender Valenzmittelwert (DVM)	3,68	3,70	3,74	3,81	3,23	*

* $p < .05$; ** $p < .001$ (Scheffé-Test; signifikante Unterschiede fett)

Tab. 4: Prävalenz-/ Valenzkennwerte für die einzelnen Diagnosegruppen

(SCH = Schizophrenie, B = Borderline, AS = Affektive Störung, APS = Andere Persönlichkeitsstörung, SD = Sonstige Diagnose, S = Signifikanz)

Für den GPM gibt es einen hochsignifikanten Unterschied zwischen den Diagnosegruppen „Schizophrenie“ und „Affektive Störungen“, was dafür spricht, daß erste Gruppe signifikant häufiger berichtet, außergewöhnliche Erfahrungen gemacht zu haben. Numerisch auffallend ist vor allem der hohe GPM bei der Diagnosegruppe Bordeline-Persönlichkeitsstörungen, der allerdings aufgrund der kleinen Fallzahl in dieser Gruppe (N=16) nicht signifikant wird; dafür aber SPM. Für den 28 Items umfassenden DPM gibt es wiederum einen signifikanten Unterschied zwischen der Diagnosegruppe „Schizophrenie“ und „affektive Störungen“.

Alle Valenzkennwerte sind für die einzelnen Subgruppen der klinische Population wesentlich homogener, nur der DVM weist eine Signifikanz für die Gruppe „Schizophrenie“ und affektive Störungen auf.

4.4 Unterschiede zwischen SCL-90-R Faktoren für die zwei Stichproben

Im folgenden Abschnitt werden die Mittelwerte der einzelnen SCL-90-R Faktoren von der spirituell-religiösen und der klinischen Stichprobe sowohl untereinander als auch mit der Eichstichprobe verglichen, wobei für die klinische Population die Subgruppen „Schizophrenie“ und „affektive Störungen“ noch zusätzlich aufgeführt sind.

Die SCL-90-R verwendet eine fünfstufige Lickert-Skala zur Erfassung der Beschwerdeintensität, die von dem semantischen Anker „überhaupt nicht“ (numerischer Wert „Null“) bis zu „sehr stark“ (numerischer Wert „Vier“) reicht.

Die Ergebnisse sind in folgender Tabelle dargestellt:

Skalenbezeichnung	KS (N=203)	SCH (N=59)	AS (N=85)	SRS (N=204)	ME (N=1006)
1. Somatisierung	0,70	0,68	0,69	0,47	0,35
2. Zwanghaftigkeit	1,12	1,14	1,16	0,59	0,47
3. Unsicherheit soz. Kont.	1,13	1,20	1,08	0,65	0,41
4. Depressivität	1,24	1,24	1,27	0,61	0,40
5. Ängstlichkeit	0,89	0,95	0,86	0,42	0,29
6. Aggressivität	0,67	0,63	0,66	0,44	0,31
7. Phobische Angst	0,61	0,70	0,54	0,20	0,14
8. Paranoides Denken	0,96	1,06	0,90	0,55	0,35
9. Psychotizismus	0,67	0,94	0,55	0,28	0,18
10. Globaler Kennwert SGSI	0,92	0,99	0,90	0,49	0,33

Tab. 5: Mittelwerte der SCL-90-R-Skalen für die einzelnen Stichproben

(KS = Klinische Stichprobe, SCH = Schizophrenie, AS = Affektive Störung, SRS = Spirituell-religiöse Stichprobe, ME = Mittelwert Eichstichprobe)

Bei der Interpretation der Mittelwerte sollten die nicht unerheblichen Unterschiede in den soziodemographischen Merkmalen der einzelnen Stichproben beachtet werden: Die nicht-klinische Eichstichprobe der SCL-90-R setzt sich aus 1006 Angehörigen der Technischen Universität Braunschweig zusammen und wurde 1988 erhoben; das Durchschnittsalter liegt bei 34 Jahren, der Frauenanteil bei 50,2%. Die soziodemographischen Merkmale der spirituuell-religiösen und der klinischen Population sind weiter oben beschrieben worden.

Die klinische Population zeigt gegenüber den beiden nichtklinischen Populationen deutlich erhöhte Werte, was sich sehr deutlich an dem Globalen Kennwert SGSI der SCL-90-R ablesen läßt ($m = 0,92$ in der klinischen Population gegenüber $m = 0,49$ in der spirituuell religiösen und $m = 0,33$ in der Eichstichprobe). Dieser hochsignifikante Unterschied läßt sich auch für jede Subskala nachweisen; am größten sind die Unterschiede auf den Subskalen „*Zwanghaftigkeit*“, „*Unsicherheit im Sozialkontakt*“ und „*Depressivität*“.

Auffällig ist die Tatsache, daß sich die Mittelwertsausprägungen für die Substichproben „*Schizophrenie*“ und „*affektive Störungen*“ mit Ausnahme des Faktors „*Psychotizismus*“ nicht signifikant voneinander unterscheiden.

4.5 Korrelative Zusammenhänge zwischen dem TPE und der SCL-90-R

Um den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit und Bewertung von außergewöhnlichen Erfahrungen und dem allgemeinen physischem und psychischem Beschwerdegrad zu ermitteln, wurden die TPE-Kennwerte der Skala I mit den Subfaktoren der SCL-90-R bivariat korreliert. Da die Korrelationen für die beiden Stichproben zum Teil sehr unterschiedlich ausfallen, sind in der folgenden Tabelle die Korrelationen sowohl für die spirituuell-religiöse als auch die klinische Stichprobe aufgeführt:

	GPM	SPM	DPM	GVM	SVM	DVM
1. Somatisierung						
Spirituell-religiös	.29**	.25**	.35**	.31**	.28**	.10
Klinisch	.31**	.27**	.36**	.09	.08	.06
2. Zwanghaftigkeit						
Spirituell-religiös	.18**	.12	.32**	.32**	.23**	.24**
Klinisch	.31**	.23**	.46**	.35**	.30**	.34**
3. Unsicherheit						
Spirituell-religiös	.22**	.16*	.31**	.27**	.20**	.15*
Klinisch	.33**	.26**	.44**	.23*	.18*	.30**
4. Depressivität						
Spirituell-religiös	.31**	.26**	.41**	.29**	.24**	.17*
Klinisch	.29**	.21**	.44**	.34**	.30**	.34**
5. Ängstlichkeit						
Spirituell-religiös	.32**	.26**	.40**	.22**	.17*	.07
Klinisch	.38**	.32	.47**	.25**	.22*	.29**
6. Aggressivität						
Spirituell-religiös	.29**	.24**	.35**	.16*	.09	.08
Klinisch	.42**	.38**	.44**	.13	.20	.20
7. Phobische Angst						
Spirituell-religiös	.23**	.19**	.32**	.19**	.16*	.08
Klinisch	.28**	.22**	.42**	.34**	.31**	.13
8. Paranoides Denken						
Spirituell-religiös	.13*	.09	.20**	.27**	.29**	.13
Klinisch	.43**	.37**	.50**	.19*	.17*	.19*
9. Psychotizismus						
Spirituell-religiös	.21**	.15*	.33**	.32**	.25**	.17*
Klinisch	.38**	.30**	.52**	.33**	.29**	.36**
Gesamtindex SCL-90-R						
Spirituell-religiös	.32**	.25**	.44**	.35**	.29**	.16**
Klinisch	.38**	.30**	.52**	.33**	.29**	.33**

* $P > .05$; ** $P > .01$ (Spearman Rang-Korrelationen, zweiseitige Fragestellung)

Tab. 6: Korrelationen zwischen den TPE Skala I-Kennwerten und den SCL-90-R-Subfaktoren

(GPM = Globaler Prävalenzmittelwert, SPM = Stabilisierender Prävalenzmittelwert, DPM = Destabilisierender Prävalenzmittelwert, DVM = Destabilisierender Valenzmittelwert, SVM = Stabilisierender Valenzmittelwert)

Alle Prävalenz- und alle Valenzkennwerte der Skala I des TPE sind mit dem Gesamtindex der SCL-90-R sowie mit fast allen Subskalen korreliert. Die einzige Ausnahme stellt die Skala 6 „Aggressivität“ in Bezug auf die Valenzkennwerte dar.

Es zeigt sich klar, daß bei der klinischen Population mit $r = .52$ die höchste Korrelation zwischen dem Gesamtindex der SCL-90 (arithmetischer Mittelwert der Einzelskalen) und dem SPM besteht, bei der spirituell-religiösen Gruppe stellt dieser mit $r = .44$ ebenfalls den stärksten Korrelationszusammenhang dar.

Insgesamt läßt sich sagen, daß die Korrelationen der SCL-90-R-Faktoren mit den Prävalenzmittelwerten für die klinische Stichprobe mit Ausnahme des GPM und SPM für die Skala 4 „Depressivität“ größer ausfallen als für die spirituell-religiöse Gruppe. Für die Valenzmittelwerte fällt das Ergebnis uneinheitlicher aus; besonders auffallend ist die Tatsache, daß sich die Korrelationen des GVM sowie der SVM für mit Faktor „Somatisierung“ für beide Stichproben deutlich unterscheiden.

4.6 Diskriminanzanalyse für die Skala I

Mit einer Diskriminanzanalyse konnten auf Basis der Prävalenzdaten unter Berücksichtigung von 269 vollständig ausgefüllten Fragebogen 14 identifiziert werden, die in der Lage sind, zwischen der Stichprobe der spirituell-religiös ambitionierten Personen sowie der klinischen Population zu diskriminieren. Diese sind im folgenden dargestellt:

Item-Nr.	Klinische Stichprobe (Vorhersagekraft 86,3%)
23	Ich sehe mein zukünftiges Schicksal.
30	Es passiert das, woran ich gerade denke.
61	Ich bin verflucht.
78	Ich höre – ohne erkennbaren äußeren Reiz – ganz deutlich Stimmen, die mir hilfreiche Ratschläge geben.
80	Meine Umgebung nimmt mich förmlich auf.
93	Gedanken schießen schneller durch meinen Kopf, als ich sie verfolgen kann.

Tab: 7: Diskriminationsfähige Items für die klinische Population

Item-Nr.	Stichprobe Spirituell-ambitionierte Personen (Vorhersagekraft 88,7%)
26	Mir kommen grundlos die Tränen.
38	Mein ganzer Körper – oder ein Teil von ihm – dehnt sich aus.
45	Ich stehe Menschen, die in Not sind, im Geiste bei und vermag ihnen dadurch zu helfen.
58	Ich kenne meine Berufung.
72	Mir erscheint nichts trivial zu sein.
81	Ich nehme nur einzelne Teile meines Körpers wahr.
96	Ich bin ganz von göttlichem Licht und göttlicher Kraft erfüllt.
97	Gütiges Licht nimmt mich vollständig auf.

Tab: 8: Diskriminationsfähige Items für die Stichprobe spirituell-religiös ambitionierter Personen

Eine Kontrolle der durch die Diskriminanzanalyse gewonnenen Gleichung auf Ihre Vorhersagekraft ergab eine Genauigkeit von 86,3% für die klinische Stichprobe und 88,7% für die Gruppe der spirituell religiös-ambitionierten Personen.

5 Diskussion

Die vorliegende Studie setzte sich zum Ziel, die phänomenologische Qualität von außergewöhnlichen Erfahrungen in einer klinischen Stichprobe und bei spirituell-religiös ambitionierten Personen zu untersuchen. Zu diesem Zweck wurde zunächst ein Fragebogen mit differentialdiagnostischer Zielsetzung konstruiert; durch einen Extremgruppenvergleich zwischen einer klinischen Population sollte die Fragen der Durchsetzbarkeit und Praktikabilität untersucht werden. Obwohl die Stichprobe dabei absichtlich nichtrepräsentativ gewählt wurde, ergaben sich interessante Befunde.

In Bezug auf die spirituell-religiöse-Stichprobe ist explizit festzuhalten, daß in dieser Personen mit christlich-kontemplativer Ausrichtung wie Z.B. Mitglieder des Katharina-Werks überrepräsentiert sind, während Personen mit ZEN-buddhistischer Ausrichtung unterrepräsentiert sind. Es ist daher zu ver-

muten, daß die Prävalenz einiger Erfahrungsbereiche wie z.B. vegetativ-energetische Phänomene (z.B. Kundalinierfahrungen) in dieser Stichprobe geringer ausfällt, als ursprünglich zu erwarten.

Als wichtigstes Ergebnis ist festzuhalten, daß die Stichprobe der spirituell-religiös ambitionierten Personen über **hochsignifikant mehr** außergewöhnliche Erfahrungen berichtet, die klinischen Population ihre Erfahrungen jedoch im Mittel **hochsignifikant negativer** bewertetet.

Vielleicht ist in der negativeren Bewertung auch die Antwort auf die Frage zu finden, warum Berichte über außergewöhnliche Erfahrungen hauptsächlich im psychopathologischen Bereich angetroffen werden: so ist zu vermuten, daß psychisch stabile bzw. gesunde Personen ihre Erfahrungen binnenpsychisch besser verarbeiten können und diese daher weniger kommunizieren als Personen mit psychischen Störungen.

Die Ergebnisse dieser Studie stützen jedoch insgesamt unsere Hypothese, daß die prognostischen Validität von außergewöhnlichen Erfahrungen sowohl von der Prävalenz im Sinne von phänomenologischer Erlebnisqualität als auch von der Valenz im Sinne von psychischen Verarbeitungsprozessen abhängig ist. Interessant ist in diesem Zusammenhang die Tatsache, daß Prävalenz und Valenz von außergewöhnlichen Erfahrungen zwei unabhängige Kriterien darstellen, die methodisch-statistisch nicht zusammengeführt werden können.

Darüber hinaus konnte gezeigt werden, daß die Prävalenz von außergewöhnlichen Erfahrungen in einer klinischen Population störungsspezifisch unterschiedlich ist: Interessanterweise hat nicht die Gruppe des schizophrenen Störungskreises insgesamt die höchste Prävalenzraten, sondern die Gruppe der Borderline-Persönlichkeitsstörung. Während die Schizophreniepatienten zwar die höchste Prävalenzraten bei den **potentiell destabilisierenden** Erfahrungen haben, geben die Borderlinepatienten an, ein größeres Ausmaß an potentiell **stabilisierenden** außergewöhnlichen Erfahrungen gemacht zu haben. Dieser empirisch gefundene Sachverhalt stimmt gut mit den bisherigen theoretischen Forschungsergebnissen überein, wie sie von Linehan in dem dialektisch-behaviouralen Therapieansatz vertreten werden (Linehan 1996).

Im Vergleich dazu sind die Prävalenzwerte bei Patienten mit anderen Persönlichkeitsstörungen sowie affektiven Störungen nicht so stark ausgeprägt. Die Valenzkennwerte hingegen weisen **keine störungsspezifischen** Charak-

teristika auf. Wenngleich dieser Befund aufgrund der geringen Anzahl von Borderline-Patienten in dieser Studie nicht verallgemeinert werden kann, sollten die Forschungsbemühungen in diesem Zusammenhang weiter vorangetrieben werden.

Die Häufigkeit und Bewertung von außergewöhnlichen Erfahrungen scheint in einem Zusammenhang mit akut empfundener psychischer und physischer Belastung zu stehen; da die SCL-90-R allerdings nur unidirektional den Grad der subjektiv empfundenen Beeinträchtigung, nicht aber bidirektional in einem salutogenetischen Sinne zusätzlich die Qualität des psychischen und physischen Wohlbefindens mißt, sollten Überlegungen angestellt werden, in weiteren Studien Forschungsinstrumente einzusetzen, die das gesamte Spektrum zwischen Gesundheit bzw. Wohlbefinden und Beeinträchtigung bzw. Krankheit bidirektional erfassen.

Der in einer Faktorenanalyse gefundene hohe Eigenwert des ersten Faktors der Skala I paßt gut in das von Thalbourne und Dehlin (1994) postulierte Generalfaktormodell. In einer Fragebogenstudie, in der der Zusammenhang zwischen paranormalen Glaubensüberzeugungen, Kreativität und außergewöhnlichen Erfahrungen bei Studenten in Australien untersucht wurde, fanden die beiden Autoren einen zugrundeliegenden Generalfaktor, der von ihnen auch als Transliminalitätsfaktor bezeichnet wurde. Transliminalität wird dabei als eine individuell unterschiedlich hohe Permeabilität von Bewußten und Unbewußten angesehen, der latent viele geistigen Eigenschaften wie z.B. Kreativität, Ideenreichtum, Assoziationsfähigkeit zugrunde liegen. Darüber hinaus führen die Autoren aber auch psychopathologische Symptome, wie die unerwünschten und morbiden Gedanken von Depressiven oder die Halluzinationen, magischen oder paranoiden Vorstellungen von Schizophrenen oder Menschen mit schizotypischen Persönlichkeitsstörungen auf eine hohe Transliminalität zurück.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß der TPE nicht nur zwischen den beiden Extremgruppen der klinischen Population und der des spirituell-religiösen ambitionierten Personen hinreichend genau differenzieren kann, sondern auch innerhalb der klinischen Population auf Itemebene signifikante Unterschiede zwischen den Diagnosegruppen Schizophrenie, Borderline-Persönlichkeitsstörung sowie affektiven Störungen abbilden kann, was aus differentialdiagnostischer Perspektive von besonderem Interesse ist.

Da der TPE für die differentialdiagnostische Zielsetzung entwickelt wurde, hinreichend genau zwischen potentiell „stabilisierenden“ bzw. „destabilisie-

renden“ außergewöhnlichen Erfahrungen unterscheiden zu können, scheinen die bisherigen dargestellten Ergebnisse dieser ersten umfangreichen Validitätsstudien insgesamt vielversprechend, wenngleich die postulierte Zweifaktorenstruktur einer Überarbeitung bedarf, da sich das Konzept insgesamt als zu starr erwiesen hat.

Literatur

- American Psychiatric Association (APA) (1994). *DSM IV – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition*. Washington: D.C.
- Batson, C.D., Ventis, W.L. (1982). *The religious experience*. New York: Oxford University.
- Blackmore, S. (1984). A postale survey of OBEs and other experiences. *The Journal of The Society for Psychical Research*, 52(796), 225-244.
- Dittrich, A., Scharfetter C. (Hrsg.) (1987). *Ethnopsychiatrie. Psychotherapie mittels außergewöhnlicher Bewußtseinszustände in westlichen und indigenen Kulturen*. Stuttgart: Enke.
- Fenwick, P., Galliano, S., Coate, Ma, Rippere, V., Brown, D (1985). „Psychic sensitivity“, mystical experience, head injury and brain pathology. *British Journal of Medical Psychology*, 58, 35-44.
- Franke, G. (1995). *SCL-90-R Die Symptomcheckliste von Derogatis – Deutsche Version*. Göttingen: Beltz.
- Friedl, C. (1999) *Validierung des „Transpersonale-Erfahrungen-Inventar“ (TPE) von N. Kohls und Dr. Dr. H. Walach am Beispiel einer klinischen Stichprobe*. Unveröffentl. Dipl.arbeit, Universität Freiburg.
- Grof C., & Grof S. (1990). *Spirituelle Krisen – Chancen der Selbstfindung*. München: Kösel.
- Hood, R.W. (1975). The construction and preliminary validation of a measure of reported mystical experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 14, 29-41.
- Kohls, N. (1998). *Konstruktion und Validierung eines Fragebogens zur Identifizierung von stabilisierenden bzw. destabilisierenden „mystischen“ Erfahrungen*. Unveröffentl. Dipl.arbeit, Universität Freiburg.

- Kraft, H. (1995). *Über innere Grenzen. Initiation im Schamanismus, Kunst, Religion und Psychoanalyse*. München: Eugen Diederichs Verlag.
- Laing, R.D. (1965). *The divided Self: An existential study in sanity and madness*. Middlesex: Penguin Books.
- Linehan, M. (1996) Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. CIP-Mediendienst Dorothea Carl-Sulz.
- Lukoff, D & Lu, F & Turner, R (1992). Toward a more culturally sensitive DSM-IV: Psychoreligious and Psychospiritual Problems. *The Journal of nervous and mental diseases*, Vol 180(11), 673-682.
- MacDonald, D & LeClair, L. & Holland C., & Alter, A. & Friedmann, H (1995). A survey of measures of transpersonal constructs. *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol.27, No.2, 171-235.
- Mandel, A. (1980). Toward a psychobiology of transcendence: God in the brain. In Davidson, R.J. Davidson, J.M (eds), *The psychobiology of consciousness*. New York: Plenum.
- Mischo, J (1994). Schizotypische Muster im Denken und Verhalten. *Therapiewoche* 44,32, 1858-1863.
- Müller, M. (1995). *Seelische Gesundheit und Spiritualität*. Unveröffentl. Dipl.Arbeit, Universität Jena.
- Palmer, J (1979). A community Mail survey of Psychic Experiences. *The Journal of The American Society for Psychical Research*, 73(3), 221-251.
- Persinger, M.A. (1993). Vectorial cerebral hemisphericity as differential sources for the sensed presence, mystical experiences and religious conversions. *Perceptual and motor Skills*, Vol 76, 915-930.
- Saß, H., Wittchen, H.-U., Zaudig, M. (1996). *DSM IV – Diagnostisches und Statistisches Manual psychischer Störungen Deutsche Bearbeitung und Einführung*. Göttingen: Hogrefe.
- Scharfetter, C. (1991). *Der spirituelle Weg und seine Gefahren*. Stuttgart: Enke.
- Szasz, T. (1970). *The manufacture of madness*. New York: Harper and Row.
- Thalbourne, M. & Delin, P. (1994). A common thread underlying belief in the paranormal, creative personality, mystical experience and psychopathology. *Journal of Parapsychology*, Vol 58(1), 3-38

- Turner, RP. & Lukoff, D. & Barnhouse RT. & Lu, FG (1995). Religious or Spiritual Problem. A culturally sensitive diagnostic category in the DSM-IV. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 183(7), 435-444.
- van Queckelberghe, R. (1991). *Klinische Ethnopsychologie. Einführung in die transkulturelle Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie*. Heidelberg: Asanger.
- van Queckelberghe, R., Altstötter-Gleich, C., Kanstinger, K. und Peter, M. (1991). Erfassungssystem veränderter Bewußteinszustände: Beschreibung und erste Ergebnisse. In Karl, A., *Psychologisch – pädagogische Beiträge – Forschungsberichte und Diskussionen zu aktuellen Themen*. Hamburg: Kovac. 149-177.

Anhang A: Itemzuteilung der TPE-Skala I

A-priori postulierte positiv-stabilisierende bzw. neutrale Erfahrungen	
Nr.	Beschreibung
1.	Im Traum entferne ich mich aus meinem Körper.
2.	Ich werde von außen auf irgendeine Weise beeinflusst.
3.	Ich erlebe Zustände von extremer Kälte in bestimmten Körperbereichen oder im ganzen Körper.
5.	Schlagartig besitze ich ein „Mehr“ an Wissen.
7.	Fremde Kräfte inspirieren mich bei der Arbeit.
9.	Ich bin mit Menschen, Tieren oder der Natur ganz eins.
10.	Ein höheres Wesen beschützt mich oder hilft mir.
11.	Ich beeinflusse mit meinen Gedanken konkret meine Umwelt.
12.	Irgend etwas berührt mich, obwohl anscheinend nichts da ist.
13.	Ich bin außerhalb jeder Zeit.
14.	Ich bin mit Menschen und Ereignissen aus längst vergangenen Zeiten schicksalhaft verbunden.
15.	In Träumen nehme ich reale Ereignisse vorweg.
16.	Die Zeit vergeht viel langsamer als sonst.
18.	Alles ist in ein besonderes Licht getaucht.
20.	Ich sehe mir von außen zu.
22.	Ich erlebe Zustände von extremer Hitze in bestimmten Körperbereichen oder im ganzen Körper.
23.	Ich sehe mein zukünftiges Schicksal.
24.	Im Inneren meiner Wirbelsäule strömt etwas nach oben (wie z.B. ein Strom von Flüssigkeit oder Licht).
28.	Ich habe sehr unklare und zweideutige Vorahnungen.
29.	Ich ahne, was gerade an einem anderen Ort geschieht.
30.	Es passiert das, woran ich gerade denke.
31.	Ich spüre die Gefühle anderer Menschen, als wenn es meine eigenen wären.
32.	Ich höre – ohne erkennbaren äußeren Reiz – sanftes Rauschen, Melodien oder Musik.
33.	Ich habe Kontakt zu Außerirdischen.
34.	Ein Teil von mir stirbt.
35.	Ich beeinflusse die Handlungen anderer Lebewesen kraft meiner Gedanken.
37.	Mein Denken wird langsamer.
39.	Ich bin Gott.
40.	Energiereiche Hitzewellen vibrieren durch meinen Körper, so daß es mich fast zerreißt.
41.	Ich habe bedeutsame Träume.
43.	Bildhaft sehe ich Vorkommnisse, die gerade an einem anderen Ort geschehen.
45.	Ich stehe Menschen, die in Not sind, im Geiste bei und vermag ihnen dadurch zu helfen.
47.	Ich spüre Vibrationen, Kribbeln, Prickeln oder Krabbeln im Inneren meines Körpers oder auf der Haut.
48.	Ich träume lebhaft, so daß Träume lange nachwirken.
50.	Vor meinem geistigen Auge habe ich Visionen von Wesen, Orten oder Ereignissen.

52.	Ich sehe das Ende einer Sache genau voraus.
53.	Ich werde umgewandelt.
54.	Ich bin mit allem in Berührung.
55.	Ein Platz oder Ort hat – ohne daß ich einen Grund dafür angeben kann – eine ganz eigene Atmosphäre.
56.	Ich denke nicht mehr selbst, ich werde gedacht.
57.	Mit einem Mal erkenne ich universelle Zusammenhänge im Kosmos.
58.	Ich kenne meine Berufung.
59.	Ich halte Dialog mit einer inneren Stimme.
60.	Durch meinen Körper pulsieren Energien.
62.	Ich bin mit Verstorbenen in Kontakt.
63.	In meiner äußeren Umgebung sehe ich Personen, Orte oder Ereignisse, die physikalisch nicht vorhanden sind.
64.	Ich beeinflusse oder bewege Materie kraft meiner Gedanken.
67.	Ich kommuniziere mit Geistwesen.
68.	Ich sehe mein ganzes Leben vor mir wie einen Film ablaufen.
69.	Intuitiv spüre ich den Ausgang eines Ereignisses.
70.	Ich nehme meine Umgebung irgendwie entrückt wahr.
72.	Mir erscheint nichts trivial zu sein.
73.	Elektrische Ströme laufen deutlich spürbar meine Nervenbahnen entlang.
74.	Ich spüre die Gegenwart geistiger oder nichtirdischer Wesen.
75.	Mein ganzer Körper – oder ein Teil von ihm – schrumpft.
77.	Ich spüre ein andauerndes Vibrieren oder Summen in bestimmten Körperbereichen.
78.	Ich höre – ohne erkennbaren äußeren Reiz – ganz deutlich Stimmen, die mir hilfreiche Ratschläge geben.
79.	Die Aura oder Lebensenergie anderer Menschen kann ich sinnlich wahrnehmen.
80.	Meine Umgebung nimmt mich förmlich auf.
82.	Meine Umgebung erscheint mir überscharf.
84.	Ich diene als Sprachrohr für höhere Wesen.
85.	Ich habe Eingebungen.
86.	Die Zeit vergeht viel schneller als sonst.
87.	Manche Menschen haben eine besondere Ausstrahlung, die ich spüren kann.
88.	Ich fühle mich völlig aus meiner Umgebung herausgelöst.
90.	Ich höre – ohne erkennbaren äußeren Reiz – knallende, maschinenartige Geräusche oder pfeifende Töne.
95.	Ich bin mit allem versöhnt.
96.	Ich bin ganz von göttlichem Licht und göttlicher Kraft erfüllt.
97.	Gütiges Licht nimmt mich vollständig auf.

Tab. I: A-priori und vorläufig postulierte stabilisierende Erfahrungen

A-priori postulierte negativ-destabilisierende Erfahrungen	
Nr.	Beschreibung
4.	Ein Gefühl des Nichtwissens überkommt mich.
6.	Ich bin völlig willenlos.
8.	Meine Gedanken werden von einer äußeren Kraft verändert.
17.	Ich reagiere auf die Gegenwart mancher Leute regelrecht körperlich.
19.	Ohne ersichtlichen Anlaß stoppt meine Atmung spontan oder wird schneller.
21.	Alles hat eine tiefe und geheimnisvolle Bedeutung, selbst Straßennamen und Autokennzeichen.
25.	Fremde Mächte steuern mich.
26.	Mir kommen grundlos die Tränen.
27.	Ich habe klare und unmißverständliche Vorahnungen.
36.	Mir wird ohne erkennbaren Anlaß schwindelig und ich habe Probleme, das Gleichgewicht zu halten.
38.	Mein ganzer Körper – oder ein Teil von ihm – dehnt sich aus.
42.	Mein Körper führt spontan bestimmte Bewegungsabläufe aus.
44.	Mein Wille wird ohne mich aktiv, so als würde er von anderswo her gesteuert.
46.	Meine Muskeln zucken unwillkürlich.
49.	Andere lesen oder hören meine Gedanken.
51.	Irgend etwas Starkes, Fremdes dringt in meinen Körper ein und beeinflusst ihn.
61.	Ich bin verflucht.
65.	Ich schicke jemandem, der mir übel will, durch meine Gedanken ein Mißgeschick.
66.	Geistwesen quälen mich.
71.	Mein Weltbild zerbröckelt.
76.	Ich bin von einem Gedanken wie besessen, kann nicht aufhören, ihn zu denken.
81.	Ich nehme nur einzelne Teile meines Körpers wahr.
83.	Ich höre – ohne erkennbaren äußeren Reiz – deutlich Stimmen, die mich beschimpfen oder sich über mich lustig machen.
89.	Mein Ich löst sich in anderen Lebewesen oder in der Welt auf.
91.	Gedanken werden durch bestimmte Techniken oder Verfahren in meinen Kopf übertragen (z.B. Computer, Hypnose).
92.	Die Last früherer Leben prägt mich zu einem großen Teil.
93.	Gedanken schießen schneller durch meinen Kopf, als ich sie verfolgen kann.
94.	Eine starke, fremde Macht übernimmt meinen Körper.

Tab. II: A-priori und vorläufig postulierte destabilisierende Erfahrungen

Das Heilpotential transpersonaler Erfahrungen

Eine Reanalyse der Daten der Fachklinik Heiligenfeld (FKH)

Norbert Winkler

„Die großen Leute haben eine Vorliebe für Zahlen. Wenn ihr ihnen von einem neuen Freund erzählt, befragen sie euch nie über das Wesentliche.

Sie fragen euch nie: Wie ist der Klang seiner Stimme? Welche Spiele liebt er am meisten? Sie fragen: Wie alt ist er? Wie viel Brüder hat er? Wie viel verdient sein Vater. Dann erst glauben sie, ihn zu kennen.“

Antoine de Saint-Exupérie

1 Einleitung

In seinem Buch *Geburt, Tod und Transzendenz* schreibt Stanislaw Grof (1991): „Es ist eine große Ironie und eine der Paradoxien der modernen Wissenschaft, das ausgerechnet transpersonale Erlebnisse, die bis vor kurzem mit psychotischen Phänomenen in einen Topf geworfen wurden, ein großes Heilpotential besitzen, das dem meisten, was das allopathische Arsenal der gegenwärtigen Psychiatrie zu bieten hat, weit überlegen ist.“ Durch eine Fülle von Einzelfalldarstellungen dokumentiert er dieses Heilpotential in eindrucklicher Weise.

Das Ziel dieser Studie war es, herauszufinden, ob sich mittels Standardmethoden der Psychologie ein empirischen Nachweis für das Heilpotential transpersonaler Erfahrungen erbringen läßt.

2 Hintergrund und Forschungsfragen

Als Grundlage der Studie diente die Qualitätsdokumentation der Fachklinik Heiligenfeld (FKH) in Bad Kissingen. Seit ihrer Gründung 1990 hat sie neben den üblichen personenbezogenen Daten der Patienten, Leistungsdaten der durchgeführten Behandlung und psychodiagnostische Testdaten erhoben, mit deren Hilfe sich der Erfolg der Therapie dokumentieren läßt. Transpersonale Erfahrungen wurden in der Qualitätsdokumentation durch offene Fragen zu Beginn und am Ende der Therapie schriftlich erfragt.

Diese Studie versteht sich als erstes Screening des therapeutischen Einflusses transpersonaler Erfahrungen und ich betrachtete es daher als unnötig, den Begriff *transpersonal*, vorschnell als zu eng zu fassen. Als transpersonale Erfahrungen werden daher alle Erfahrungen verstanden, die über die eigene Person hinausgehen (sei es im körperlichen, emotionalen oder kognitiven Sinne).

Mich interessierten vor allem folgende Fragen:

- a) Haben Patienten mit transpersonalen Erfahrungen während ihres Therapieaufenthaltes in der FKH bessere Therapieergebnisse als Patienten ohne solche Erfahrungen?
- b) Welche Art von Erfahrungen haben einen Einfluß auf das Therapieergebnis?
- c) Lassen sich andere Erklärungen ausschließen?

3 Methode

Im wissenschaftlichen Mainstream der Therapieforschung sind Fragen folgender Art üblich:

*„Für welchen Patient X, mit der Diagnose Y
ist welche Therapie Z wie gut geeignet?“*

Die gewählten Forschungsdesigns sehen dann meistens so aus, daß eine möglichst homogene Stichprobe von Patienten mit der gleichen Diagnose und Krankheitsschwere per Zufallsprinzip verschiedenen Behandlungsarten

zugeordnet werden. Man mißt *vor* und *nach* der Behandlung, vergleicht die Mittelwerte der Behandlungsgruppen miteinander und zieht daraus Rückschlüsse über die Behandlungseffektivität der verschiedenen Methoden. Im Mittelpunkt des Interesses steht somit die jeweilige *Therapiemaßnahme*.

Die in dieser Studie gewählte Fragestellung weicht hiervon ab. Im Mittelpunkt des Interesses steht die *heilsame Erfahrung* unabhängig von der jeweiligen psychischen Störung und unabhängig von der jeweils angewandten Therapiemaßnahme. Unterstellt wird dabei implizit ein Störungsmodell, daß unabhängig der jeweiligen Ausprägung der Krankheit eine gemeinsame Verursachung sieht, die durch eine besondere Erfahrung / eine eindrückliche Erkenntnis / oder Gipfelerlebnis positiv beeinflußt werden kann.

Solche Gipfelerlebnisse lassen sich nicht ohne weiteres gezielt und unter Laborbedingungen herstellen. Deshalb war es auch nicht möglich, dem üblichen Design folgend, Gruppen mit und ohne transpersonale Erfahrung zu bilden. Stattdessen mußte die gesamte Patientengruppe der Fachklinik Heiligenfeld dahingehend betrachtet werden, ob und welche außergewöhnlichen Erfahrungen in der Therapie aufgetreten waren und welche Auswirkungen diese in den Therapieergebnissen nach sich zogen.

Demnach mußten v.a. zwei Probleme gelöst werden:

- a) Wie erfaßt man das Auftreten transpersonaler Erfahrungen?
- b) Wie wird Therapieerfolg erfaßt?

Mit der ersten Frage beschäftigte sich F. Pielage in seiner Diplomarbeit (1998). Antworten auf die zweite Frage hatte ich bereits in meiner Diplomarbeit über Therapieerfolgsvorhersage in der FKH (Winkler 1999) erarbeitet. Beide Arbeiten sollen hier deshalb in Kürze vorgestellt werden.

3.1 Die Erfassung transpersonaler Erfahrungen

Zu *Beginn* ihres Aufenthaltes in der FKH bekamen alle Patienten u.a. die schriftliche Frage gestellt:

„Welches waren die ‚größten Augenblicke‘ in Ihrem Leben, die tiefsten Erfahrungen, Ihre Gipfelmomente? Haben Sie darüber hinaus außergewöhnliche Erlebnisse gehabt, z.B. religiöser, spiritueller oder übernatürlicher Art?“

Am *Ende* des Aufenthaltes lautete die entsprechende Frage:

„Hatten Sie während der Behandlungszeit außergewöhnliche Erlebnisse oder tiefe Einsichten, z.B. religiöser, spiritueller od. übernatürlicher Art?“

Pielage (1998) wertete die freien schriftlichen Antworten des Entlassungsjahrgangs 1995 *inhaltsanalytisch* aus. Dazu entwickelte er ein zweistufiges Kategoriensystem (= mit Haupt- und Unterkategorien) und teilte jeder Antwort mindestens eine Kategorisierung zu (Mehrfachcodierungen waren möglich). Das Kategorienschema wurde theoretisch aus folgenden Quellen abgeleitet:

- der APZ-Fragebogen (Abnorme Psychische Zustände von Dittrich 1975),
- der OAV-Fragebogen von Bodmer (1989),
- Überlegungen Ken Wilbers zum Entwicklungsmodell des Bewußtseins sowie
- die Einteilung der psychischen Landkarte nach Stanislav Grof

Aus Platzgründen können in Tab. 1 nur die Hauptkategorien und jeweils eine Beispielerantwort wiedergegeben werden. Erfahrungen der Kategorie A, B, C und E betrachte ich als transpersonale Erfahrungen (im Sinne der obigen Definition).

Kategorie	Beispiel
A: Erfahrungen mit mystischem Charakter	„Bin durch übergroßes Dankbarkeitsgefühl gegenüber dem Hier sein und gegenüber dem ganzen Sein in typischen Phasen einer Psychose gegangen. totales Einverstandensein, Todesbereitschaft.“
B: angstvolle Erfahrungen	„Das Schweigeritual in der Intensivwoche hat mich Stark mit meiner Todesangst in Kontakt gebracht.“
C: visionäre Erfahrungen	„Mein Lichtengel ist mir innerlich erschienen. Wenn ich genug bei mir bin, kommt die Farbe Lila hell leuchtend und klar, lebendig, pulsierend vor meinen inneren Auge.“
D: biographische Erfahrungen	„Ich habe mich verliebt.“
E: andere außergewöhnliche Erfahrungen (nicht-mystisch, nicht-visionär)	„Körpererfahrungen, in denen ich absolut existentielle Gefühle erlebte, ohne sie zu denken. Angst, tiefe Vertrautheit, Liebe. Das Gefühl pur, ohne wertende Gedanken. So daß ich auch spürte: „Ja das ist wahr“. Das Körpergefühl, in meiner Mitte zu sein (...)“
F: Ja-Antworten	„Ja“ [= ich hatte eine Erfahrung, wie sie die Frage vorschlägt]
G: Nein-Antworten	„Nein“ [= ich hatte keine solche Erfahrung]
H: Nicht zuordenbar	„Ich hatte zweimal einen manischen Schub.“
I: Fehlende Antworten	-

Tab. 1: Das Kategoriensystem von Pielage (1998) zur Erfassung außergewöhnlicher / religiöser Erfahrungen

3.2 Die Erfassung des Therapieerfolgs mittels einmaligem multiplen Ergebniskriterium (EMEK)

Ich gehe davon aus, daß Psychotherapie ein komplexes Geschehen darstellt, das sich auf vielen Ebenen abspielt und in vielen Dimensionen Auswirkungen zeigt. In meiner Diplomarbeit über Therapieerfolgsvorhersage in FKH habe ich daher versucht, ein zusammengesetztes Therapieergebnismaß zu verwenden. Bei Werner W. Wittmann (1985) fand ich theoretische Hintergründe und Konstruktionsprinzipien für ein sog. einmaliges multiples Ergebniskriterium (EMEK).

Das von mir verwendete EMEK setzt sich aus den drei Bereichen der Qualitätsdokumentation der FKH zusammen:

- 1. Globale Therapieerfolgseinschätzung des Patienten (5 Facetten) zur**
 - eigenen Beschwerdeverbesserung
 - Therapieergebniszufriedenheit
 - Lebenszufriedenheit
 - Alltagstauglichkeit
 - Entwicklung der Beziehung zu nahestehenden Menschen
- 2. Abschlußbeurteilung des Arztes bezüglich der Beschwerdeentwicklung (1 Facette)**
- 3. Testergebnisse (5 Facetten)**

Gießen-Test-Selbstbild (GT-S, Beckmann et al. 1983), mit den Skalen

 - Grundstimmung
 - Soziale Resonanz
 - Soziale Potenz
 - Durchlässigkeit

Paranoid-Depressivitätsskala von Zerrsen (PD-S, 1975), mit der Skala

 - Paranoidität

Jede Facette des Kriteriums macht eine Aussage über die Veränderung des jeweiligen Patienten durch einen Vergleich seines Anfangs- und Endzustandes. Bei den Tests geschah dies durch Differenzbildung von Anfangs- und Endwert. Bei den globalen Therapieerfolgseinschätzungen der Patienten sowie bei der Arztbeurteilung der Beschwerdeverbesserung war dies aufgrund der Fragestellung gegeben (z.B. „*Seit meiner Aufnahme in die Klinik geht es mir nun viel besser.*“)

Vor der Addition zu einem Gesamtwert wurden die Testdifferenzen und Aussagescores von Arzt und Patient z-transformiert. Dies sorgte für eine Skalenanpassung (Mittelwert = 0, Standardabweichung = 1) und Gleichbehandlung jeder *einzelnen* Facette im EMEK.

Zusammenfassend bedeutet ein positiver Wert im Ergebniskriterium für den Patienten, daß er im Vergleich zu seinem Zustand zu Beginn des Klinikaufenthaltes

- weniger depressiv und paranoid ist,
- seine Wirkung auf die Umwelt positiver einschätzt,
- sich im Kontakt mit anderen aufgeschlossener und geselliger erlebt,
- es ihm besser geht und mit seinem Leben zufriedener ist,
- mit dem Ergebnis der Therapie zufrieden ist,
- die Entwicklung der Beziehung zu nahestehenden Menschen besser einschätzt und
- vom betreuenden Arzt als gebessert eingeschätzt wird.

3.3 Statistische Methodik und Design der Studie

Das gewählte Design hat explorativen/korrelativen Charakter. Um die Forschungsfragen zu beantworten, wurde in einem ersten Schritt der korrelative Einfluß der kategorisierten Erfahrungsberichte zum Therapieergebniskriterium (EMEK) untersucht. Um einen möglichen gegenseitigen Einfluß von Erfahrungskategorien auszuschließen, wurde in einem zweiten Schritt eine lineare Regression durchgeführt. Abbildung 1 faßt das Gesamtdesign zusammen.

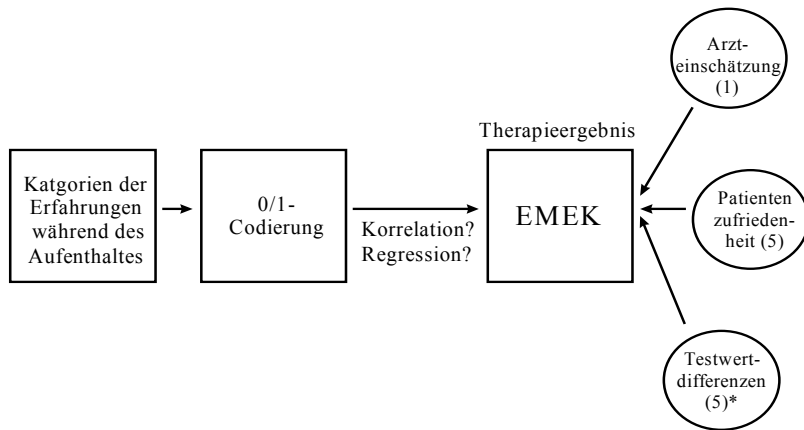


Abb. 1: Forschungsdesign. EMEK = einmaligen multiples Ergebniskriterium

* 4 Skalen des Gießentests (Beckmann & Richter) und Paranoid-skala des PDS (Zerrsen)

4 Ergebnisse

4.1 Die Stichprobe

Die Berechnungss Stichprobe umfaßte N = 108 Patientinnen und Patienten des Entlassungsjahrgangs 1995 mit höchsten 20 % fehlenden Werten in den Ergebniskriteriumsfacetten. Die Geschlechterverteilung betrug 2/3 Frauen zu 1/3 Männer. 80 % der Stichprobe gehörten der Abteilung für Psychotherapeutische Medizin und 20 % der Abteilung Psychiatrische Rehabilitation an. Die Häufigkeitsverteilung der zu Gruppen zusammen gefaßten ICD-10-Diagnosen zeigt, daß sich die psychischen Störungen der untersuchten Stichprobe über die gesamte Breite von Krankheitsbildern erstrecken (s. Abb. 2).

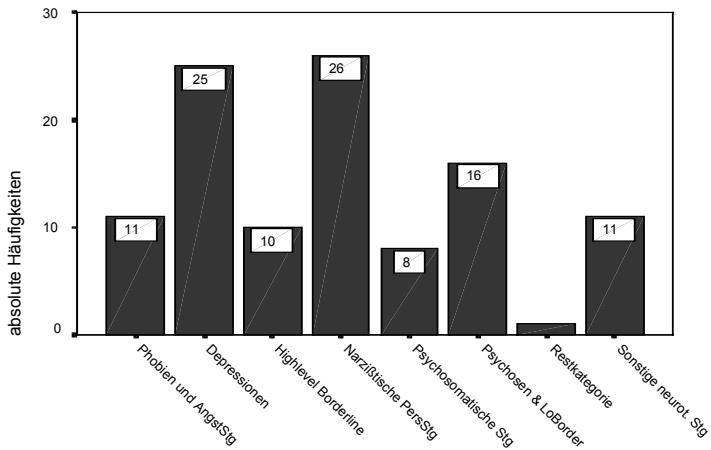


Abb. 2: Häufigkeitsverteilung der zu Gruppen zusammen gefäßen ICD-Diagnosen

4.2 Deskriptive Datenbeschreibung

Am häufigsten wurden die Kategorisierungen E (andere außergewöhnliche Erfahrungen) mit 41 Zuweisungen und G (Nein-Antworten) mit 34 Zuweisungen vergeben (s. Abb. 3).

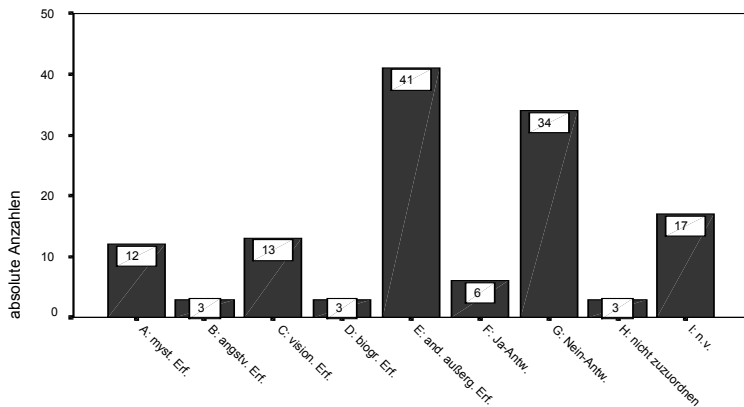


Abb. 3: Absolute Anzahlen der kategorisierten Therapieerfahrungen (Mehrfachcodierung möglich)

Eine genauere Betrachtung der Unterkategorien von E (andere außergewöhnliche Erfahrungen) differenziert das Bild. Am häufigsten wurden die Unterkategorie E7 (Außergewöhnliche Empfindungen – z.B. Gefühl von Heilung, Geborgenheit, Liebe) mit 23 Zuweisungen und die Unterkategorie E6 (besondere Erkenntnisse ohne mystischen Charakter – z.B. das Eigene Leben betreffend) mit 20 Zuweisungen vergeben (s. Abb. 4).

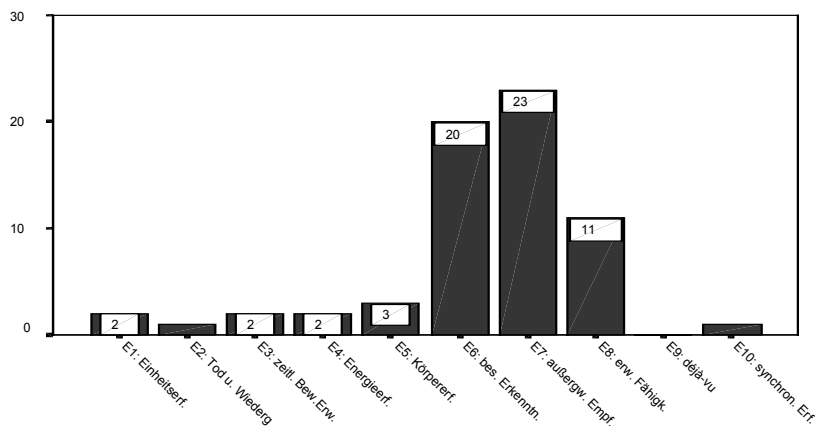


Abb. 4: Absolute Anzahlen der Unterkategorie E

Das Histogramm des Ergebniskriterium (Abb. 5) zeigt, daß es normal verteilt ist. Der Mittelwert ist praktisch 0 und die Standardabweichung beträgt $SD = 5,78$. Zur Interpretation der Verteilung: In der Mitte befinden sich die Patientinnen und Patienten, die sich *durchschnittlich* verbessert haben; links davon mit negativem EMEK-Wert sind diejenigen, die sich im Verlauf der Therapie *unterdurchschnittlich* verbessern konnten, rechts davon mit positivem Wert liegen die *überdurchschnittlichen* Verbesserungen.

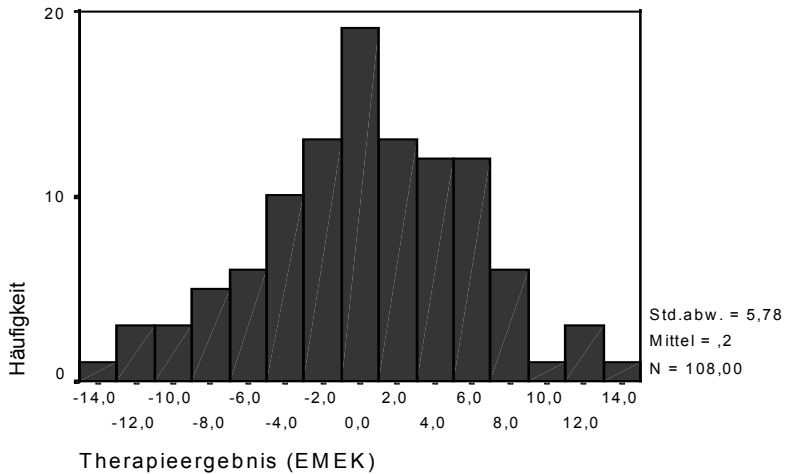


Abb. 5: *Histogramm des einmaligen multiplen Ergebniskriteriums (EMEK) für Therapieerfolg*

4.3 Ergebnisse der Korrelations- und Regressionsrechnungen

Tabelle 2 zeigt die Korrelationskoeffizienten aller Erfahrungskategorien (A-I). Die Kategorie E (andere außergewöhnliche Erfahrungen ohne mystischen und visionären Charakter) mit $r = .276$ und die Kategorie G (nein-Antworten) mit $r = -.213$ weisen signifikante Korrelationen mit dem EMEK auf. Die Korrelationen der zusammengefaßten Unterbereiche des EMEK mit den Erfahrungskategorien zeigen, daß vor allem die globalen Erfolgseinschätzungen der Patienten für die signifikante EMEK-Korrelation verantwortlich zeichnen ($r = .352$). Arzt-Aussage sowie die Testergebnisse korrelieren mit keiner Kategorie signifikant.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
EMEK	.072	-.064	-.091	.073	.276**	.010	-.213*	-.058	.006
TEST	-.017	-.078	-.075	.021	.076	.059	-.126	-.027	.174
ARZT	.014	-.018	-.057	-.018	.179	.116	-.094	-.018	-.152
PATIENT	.136	-.064	-.075	.107	.352**	-.053	-.245*	-.070	-.080

Tab. 2: Korrelationen (nach Pearson) der Erfahrungshauptkategorien (A-I) mit EMEK bzw. den EMEK-Unterbereichen

* Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0.05 (2-seitig) signifikant.

** Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0.01 (2-seitig) signifikant.

In einer im Anschluß daran durchgeführten multiplen Regression klärte lediglich Kategorie E 7.6 % der Gesamtvarianz des EMEK auf. Die Nein-Antworten (G) trugen nicht mehr zur weiteren Varianzaufklärung bei.

Damit kann davon ausgegangen werden, daß vor allem die außergewöhnlichen Erfahrungen ohne visionären und mystischen Charakter einen Einfluß auf den Therapieerfolg ausübt. Die Patienten ließen sich daher leicht in zwei Gruppen (mit und ohne andere außergewöhnliche Erfahrungen) aufteilen und sich die Mittelwerte der Therapieergebniswerte miteinander vergleichen. Patienten mit Erfahrungen der Kategorie E hatten durchschnittliche EMEK-Werte von 2.14, Patienten ohne solche Erfahrungen hatten durchschnittliche EMEK-Werte von -1.10. In einem T-Test für unabhängige Stichproben ergab sich eine Signifikanz von $p < .01$ für diesen Mittelwertsunterschied.

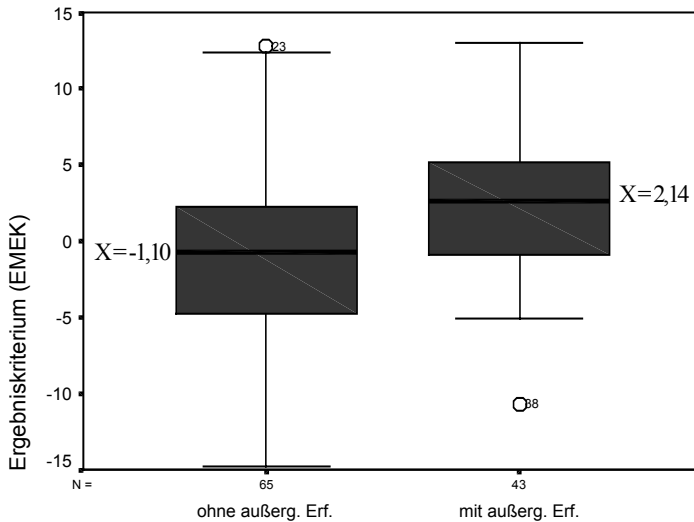


Abb. 5: Box-Plots der Ergebniskriteriumswerte in Abhängigkeit der Erfahrungskategorie E

Um die heilsam wirkenden Einflüsse der Erfahrungskategorie E noch weiter einzugrenzen, führte ich eine Korrelationsrechnung mit den Unterkategorien E durch (Tab. 3) und fand, daß die Unterkategorien E6 (besondere Erkenntnisse) und E7 (außergewöhnliche Empfindungen) signifikant mit dem EMEK und dem Unterbereich der Patienteneinschätzung korreliert sind. Interessant ist, daß Kategorie E6 (besondere Erkenntnisse) hier auch mit den Arztausagen bezüglich der Beschwerdeverbesserung leicht korrespondieren ($r = .194$).

	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E10
EMEK	.066	.070	-.041	.116	.065	.208*	.223*	.109	.091
TEST	-.017	.012	-.042	-.002	-.054	-.007	.114	.173	.089
ARZT	.147	.103	-.095	.147	-.018	.194*	.144	.144	-.067
PATIENT	.052	.081	-.005	.158	.158	.324**	.240*	.004	.085

Tab. 3: Korrelation (nach Pearson) der Unterkategorien E mit EMEK und EMEK-Unterbereichen

** Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0.01 (2-seitig) signifikant.

* Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0.05 (2-seitig) signifikant.

4.4 Ausschluß von Scheinkorrelationen

Wegen des korrelativen Vorgehens der Studie lassen sich kausale Schlußfolgerungen nur unter Ausschluß anderer Erklärungsmöglichkeiten der gefundenen Zusammenhänge ziehen. Auf statistischer Ebene habe ich daher versucht, mögliche Scheinkorrelationen zwischen Erfahrungskategorie E und dem Therapieergebnismaß (EMEK) auszuschließen.

Eine solche Scheinkorrelation würde dann vorliegen, wenn bestimmte Variablen gleichermaßen mit Kategorie E *und* EMEK korrelieren würden. Beispielsweise wäre der Fall denkbar, daß nur Männer außergewöhnliche Erlebnisse der Kategorie E gehabt hätten und Männer in der Regel bessere Therapieergebnisse vorweisen könnten. In diesem Falle wären Kategorie E und EMEK miteinander korreliert, jedoch nicht ursächlich, sondern über die dritte Variable Geschlecht miteinander verbunden.

Um solche Fälle auszuschließen, habe ich nach möglichen Zusammenhängen zwischen den Eingangsvariablen (soziodemographische und krankheitsanamnestische Variablen), den Therapiesettingvariablen (Abteilung und Inanspruchnahme unterschiedlicher Therapieangebote) und der Erfahrungskategorie E gesucht. Mittels Chi-Quadrat-Mehrfelder-Tests konnten

keinerlei Zusammenhänge dieser Bereiche festgestellt werden und damit Scheinkorrelationen ausgeschlossen werden (siehe Abbildung 6).

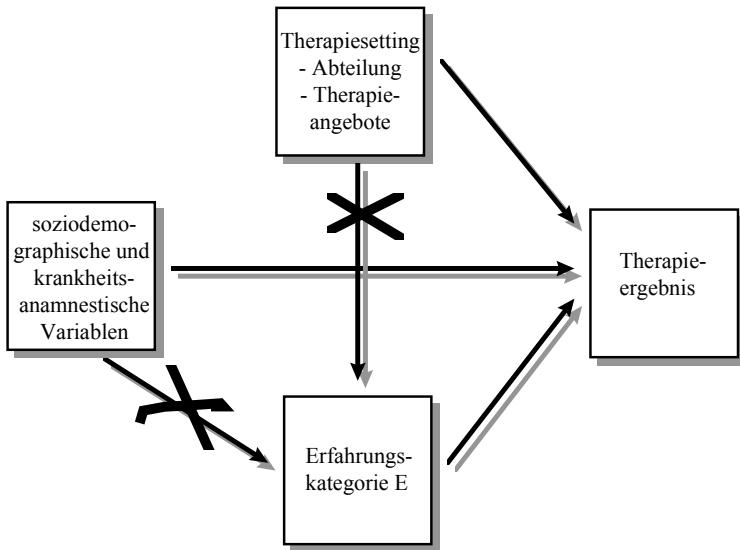


Abb. 6: Ausschluss von Scheinkorrelation

5 Diskussion

Die gefundenen Zusammenhänge zwischen Therapieerfahrungen und Therapieergebnissen sind nicht groß aber zum Teil hoch signifikant und zeichnen sich v.a. in den Zufriedenheitswerten der Patienten ab. Da es sich bei den berichteten Therapieerfahrungen um einmalige Begebenheiten handelte und ein Einfluß auf das Therapieergebnis als eher unwahrscheinlich einzuschätzen war, halte ich auch kleine Einflüsse für bedeutsam. Die am Anfang aufgestellten Forschungsfragen lassen sich daher so beantworten:

Zu a): Patienten mit transpersonalen Erfahrungen während ihres Therapieaufenthalts weisen im Vergleich zu Patienten ohne solche Erfahrungen signifikant höhere Therapieergebnisse auf.

Zu b): Von den als transpersonal einzustufenden Erfahrungskategorien A, B, C und E wies letztere einen positiven Zusammenhang mit den Ergebnismaßen auf. Hierin sehen ich einen Hinweis darauf, daß den nicht mystischen, nicht visionären und „geerdeteren“ transpersonalen Erfahrungen eine höhere Heilwirkung in der Psychotherapie zuzuschreiben sind.

Zu c): Auf statistischer Ebene lassen sich andere Erklärungen durch einen Ausschuß von Scheinkorrelationen ausschließen.

Doch statistisch signifikante Ergebnisse sagen bekanntlich noch nichts über die inhaltlichen Zusammenhänge aus. Wie kommt es, daß transpersonale Erlebnisse ein Heilpotential besitzen? Was macht das Heilpotential von Erfahrungen aus, in denen Menschen sich nicht als von ihrem engen Ego begrenzt fühlen, in dem ihre Erfahrung über ihr Ich und ihren Körper hinausgeht? Zunächst lassen sich hier nur Vermutungen anstellen.

Was den Zusammenhang der Unterkategorie E7 (besondere Empfindungen) zum Therapieergebnis angeht, sehe ich Hinweise auf Erklärungsmodelle in der Körperpsychotherapie (vgl. Rosenberg, Rand & Asay, 1996). Diese geht davon aus, daß Erkrankungen psychischer und physischer Art durch Blockaden und Unterbrechungen unserer Ganzheit, unseres gesunden Energieflusses zustande kommen. Erfahrungen von Verbundensein mit anderen und der Umwelt, könnten ein Indikator dafür sein, daß sich Ganzheit und Energiefluß auch „im“ Patienten wieder einstellt.

Unterkategorie E6 (besondere Erkenntnisse) rückt in die Nähe der *Klärungsperspektive* – einer der drei generellen Wirkfaktoren von Psychotherapie, wie sie von Klaus Grawe in einer große Zusammenschau von Psychotherapiestudien gefunden wurden (Grawe, Donati & Bernauer, 1994). Ein wichtiger Wirkfaktor von Psychotherapie sei es demnach, zur Klärung der Probleme und des eigenen Lebens beizutragen. Ist das noch transpersonal, ließe sich hier fragen? Meiner Einschätzung nach gehen die durch diese Untersuchung erfaßten Erkenntnisse zwar in die Richtung Grawes *Klärungsperspektive* der Psychotherapie, aber auch qualitativ darüber hinaus: Die besonderen Erkenntnisse wurden von den Patienten als „tiefe Einsichten religiöser, spiritueller od. übernatürlicher Art“ eingestuft. So läßt sich auch verstehen, daß eine einmalige Erkenntnis einen klar feststellbaren Einfluß auf das Therapieergebnis haben kann.

Da mir nicht genügend 1-Jahres- oder gar 3-Jahres-Katemnesewerte zur Therapieerfolgskriteriumsbildung vorlagen, läßt sich der Einwand einer kontextbeeinflußten Messung nicht ganz von der Hand weisen. Die Patienten mit transpersonalen Erlebnissen wurden direkt am Ende ihres Aufenthalts in der FKH und unter dem direkten Eindruck ihrer Erfahrungen befragt. In diesem Kontext waren Patienten mit transpersonalen Erfahrungen zufriedener mit der Therapie und ihrem Leben. Offen bleibt dabei die Frage, wie dieser Zusammenhang nach einer Weile und im Alltag aussieht.

Zur Beantwortung auch eines längerfristigen Effekts transpersonaler Erfahrungen müßten noch breiter angelegte Untersuchungen mit Katamnesewerten unternommen werden. In einem solchen Falle sollte darüber hinaus ein Kategoriensystem zur Erfassung transpersonaler Erfahrungen Verwendung finden, das theoretisch stringenter von einer Definition transpersonaler Erfahrung abgeleitet wurde. Auch die Verwendung standardisierter Verfahren zur Erfassung außergewöhnlicher Erfahrungen ist denkbar und sicherlich weniger aufwendig als ein inhaltsanalytisches Vorgehen.

Alles in allem werte ich die Ergebnisse der Studie als Beleg dafür, daß auch mit gängigen Methoden der wissenschaftlichen Psychologie Fragen im Bereich der *Transpersonalen Psychologie* beantwortet werden können. Abweichend vom Vorgehen des Mainstream der Forschung ließ sich zeigen, daß Therapieerfahrungen (transpersonaler Natur) unabhängig von der verwendeten Therapiemethode und vom vorliegenden Störungsbild der Patienten in Zusammenhang mit deren Therapieergebnissen stehen. Die Studie gibt genaueren Aufschluß darüber, welche Art von transpersonalen Erfahrungen zu nachweislichen Verbesserungen geführt haben. Für die Forschung scheint es lohnend zu sein, noch gezielter nach heilsamen Erfahrungen zu suchen. Aus den erworbenen Kenntnissen könnte die psychotherapeutische Praxis Anregungen zur Entwicklung von Techniken erhalten, die diese heilsamen Erfahrungen gezielter herbeiführen können.

6 Zusammenfassung

Das Ziel dieser Studie war es, herauszufinden, ob sich mittels gängiger Methoden der Psychologie ein empirischen Nachweis für das Heilpotential transpersonaler Erfahrungen erbringen läßt. Als empirische Grundlage dafür diente die Qualitätsdokumentation der Fachklinik Heiligenfeld (FKH) in Bad Kissingen. Freie Antworten auf die schriftliche Frage nach außergewöhnlichen Erfahrungen während des Aufenthaltes in der FKH wurden inhaltsanalytisch untersucht und zu einem zusammengesetzten Therapieergebnismaß korrelativ in Beziehung gesetzt. Es zeigten sich geringe, aber statistisch z.T. hoch signifikante Zusammenhänge von außergewöhnlichen Erfahrungen ohne mystischen oder visionären Charakter zur Therapie- und Lebenszufriedenheit der Patienten am Ende ihrer Behandlung. Die Ergebnisse werden inhaltlich und methodisch diskutiert.

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich für die Unterstützung durch die Fachklinik Heiligenfeld bedanken: Bei Dr. Joachim Galuska, Jürgen Bantelmann und allen Mitarbeitern, die über die Jahre an der Erfassung der Daten mitgearbeitet haben.

Literatur

- Beckmann, D., Brähler, E. & Richter, H.-E. (1983). *Der Gießen-Test. Test für Individual- und Gruppendiagnostik* (3. überarbeitete Auflage mit Neustandardisierung). Bern: Huber.
- Bodmer, I. (1989). Konstruktion der Fragebogens OAV zur quantitativen Erfassung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände (ABZ). Unveröffentlichte Lizentiatsarbeit am Psychologischen Institut der Universität Zürich.
- Dittrich, A. (1975). Zusammenstellung eines Fragebogens (APZ) zur Erfassung abnormer psychischer Zustände. *Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie*, 23, 12-20.
- Grawe, K., Donati, R. & Bernauer, F. (1994). *Psychotherapie im Wandel – Von der Konfession zur Profession*. Göttingen: Hogrefe.
- Grof, S. (1991). *Geburt, Tod und Transzendenz*. München: Kösel.
- Pielage, F. (1998). *Außergewöhnliche/religiöse Erfahrungen von Patienten in stationärer Psychotherapie*. Unveröffentlichte Diplomarbeit an der Hochschule Bremen.
- Rosenberg, J. L., Rand, M. L. & Asay, D. (1996). *Körper, Selbst & Seele – ein Weg zur Integration*. Paderborn: Junfermann.
- Winkler, N. (1999). *Prädiktoren für Therapieerfolg stationärer Psychotherapie*. Bisher unveröffentlichte Diplomarbeit an der Universität Mainz.
- Wittmann, W. W. (1985). Bewertung einer psychosomatischen Fachklinik auf der Basis sozial- und wirtschaftswissenschaftlicher Kriterien. In W. W. Wittmann (Hrsg.), *Evaluationsforschung. Aufgaben, Probleme und Anwendungen* (S. 136-139). Berlin: Springer.
- Zerssen, D. v. (1975). *Paranoid-Depressivitäts-Skala*. Weinheim: Beltz.

Zum Verhältnis von Psychologie und Transpersonaler Orientierung – zwei grundsätzliche Möglichkeiten

Peter Gottwald

Wenn hier von einer transpersonalen Orientierung gesprochen wird, so ist diese als eine Bewußtseinshaltung zu bezeichnen, die einerseits das Erbe einer Tradition des Religiösen im weitesten Sinne, andererseits die Möglichkeiten zu wahren zu sucht, die sich mit einem spirituellen Weg eröffnen.

In der Tradition der Psychologie finden wir im vergangenen Jahrhundert unter vielen anderen Strömungen auch den Versuch einer Kontaktaufnahme mit dem Bereich des Religiösen. Es geht dabei um die Frage, wie und mit welchen psychologischen Methoden das religiöse Erleben und Handeln der Menschen verstanden und erklärt werden könnte. Berühmte Namen sind mit diesem Unternehmen verbunden: James, Freud, Jung u.v.a.

Wenn wir vom Bereich des Religiösen sprechen, dann müssen wir berücksichtigen, daß dieser einem Gestaltwandel unterliegt, der im letzten Jahrhundert dadurch gekennzeichnet ist, daß man innerhalb der religiösen Traditionen jeweils deren spezifische spirituelle Tradition auszumachen begann und dann bei vergleichender Betrachtung frappierende inhaltliche Übereinstimmung fand. Im Laufe des 20. Jahrhunderts entsteht somit eine neue Haltung: Es könnte so etwas geben wie eine Spiritualität, die frei ist von den tradierten Religionen und die sich auch frei machen kann von einer religiösen Deutung der ursprünglich religionsspezifischen spirituellen Praxis. Des weiteren entstand eine allgemeine Orientierung über die einzelne Person hinaus, die man als eine transpersonale bezeichnen könnte und die ihren sprachlichen Ausdruck fand in einer Aktualisierung dessen, was als „*Philosophia perennis*“ bezeichnet wurde: Die Zeugnisse und Deutungsversuche, die Menschen mit spirituellen Erfahrungen über die Jahrhunderte hin niedergelegt und unternommen haben. Im Rahmen dieser transpersonalen Orientierung ist die *Transpersonale Psychologie* eine spezielle Bewegung, zugleich ein Forschungs-

bereich der Psychologie und eine Möglichkeit einer grundlegend neuen Orientierung des Menschen in der Welt, neuer Formen der Begegnung.

Nun ist es heute sehr schwierig, genau zu sagen, wer oder was sich hier und heute „begegnet“. Es gibt keine Begegnung zwischen **der** Religion und **der** Psychologie, sondern immer nur die Begegnung von Personen, und jede dieser Personen verortet sich in einer Tradition und spricht auf ihre Weise über diese Tradition. Wie tiefgreifend der oben angedeutete Wandel ist, läßt sich gut verdeutlichen durch ein Zitat aus Robert Musils Buch „Der Mann ohne Eigenschaften“, wo er sagt: „Er schaute sich die heiligen Wege an mit der Frage, ob man sie mit dem Automobil befahren könnte.“ Und da kann man natürlich nur sagen: „Vorsicht, Schleudergefahr“, denn damit ist die Frage nach dem „Tempo“ gestellt, genauer gesagt die Frage nach der Zeit und ihrer heute neu sich formenden Wahrnehmung oder, mit Gebser gesprochen, ihrer Intensität. Die eigene Geschwindigkeit steht in Frage, wir haben zu entscheiden über weitere Beschleunigung oder eben Verlangsamung. An solchen Bildern scheint die Möglichkeit auf, anders zu sprechen über einen Bereich, der sonst mit dem Begriff des Numinosen, eines Faszinosum und Tremendum usw. verbunden war. Gleichwohl bleibt eine grundsätzliche Schwierigkeit zu beachten, wenn man versucht, etwas Neues zur Sprache zu bringen: Es kann hier nur eine gleichsam „kreisende Sprache“ geben, die das Neue behutsam umkreist.

Ich möchte nun zwei grundsätzliche Möglichkeiten und entsprechende Traditionen der Zuwendung von / als PsychologInnen zu einem transpersonalen Bereich skizzieren.

1 Die Untersuchung von außen

In der Geschichte dieser Beziehungsaufnahme oder der Begegnung zwischen Psychologie und Religion gibt es eine Reihe von Personen, die versucht haben, von der Psychologie oder auch von der Psychiatrie oder der Medizin aus, also gleichsam „von außen“, Beziehung aufzunehmen zu dem religiösen Bereich. Man kann wohl sagen, es ist nie eine rein akademische Beziehungsaufnahme gewesen, sondern sie geschah meist aus einer fundamentalen Not heraus, aus einem tiefen existentiellen Interesse heraus und sie wurde dann fruchtbar, indem sie diese Beziehung für sich selber, für die Person realisierte und neu zur Sprache brachte. Die erste dieser Personen ist William James, der „die Vielfalt der religiösen Erfahrungen“ untersucht hat – nicht

einfach allein aus akademischem Interesse, sondern weil er selber das Gefühl hatte von Unheil, von Bedrohtsein, so daß er Heilung gesucht hat und von dieser Haltung her mit einem tiefen Respekt vor der Vielfalt der religiösen Erfahrungen diese beschrieben hat, in Beziehung gesetzt hat und versucht hat, so etwas zu entwickeln wie einen eigenen „overbelief“, eine eigene Glaubenslehre, ja sogar eine eigene Theologie. Den dabei verwendeten Begriff des „unbewußten Selbst“ hatte er dabei übernommen von Myers, einem englischen Philosophen des 19. Jahrhunderts, und mit diesem Begriff ist die Spannung angesprochen, die uns auch heute noch immer beschäftigt, nämlich: Haben wir es zu tun mit etwas, das außerhalb unserer selbst ist, oder haben wir es zu tun mit etwas, das in uns ist. Auf diese Frage nach Außen und Innen gibt es keine definitive Antwort, jedenfalls nicht von Seiten der Psychologie. Und wenn sie von anderen Seiten gegeben wird, ist sie natürlich immer in gewisser Weise spezifisch dogmatisch gefärbt.

Der nächste, den ich hier nennen würde, ist Carl Gustav Jung, dem das, was er später „Individuation“ nannte, in einem schicksalhaften Moment, nämlich der Trennung von Freud, widerfahren ist. Wie man nachlesen kann in seinem Buch „Gedanken, Träume, Erinnerungen“, ist für ihn die Begegnung mit dem eigenen Unbewußten, mit dem, was er später die „Archetypen“ genannt hat, durchaus eine leidvolle, außerordentlich intensive und jahrelange Erfahrung gewesen. Der Bereich des Religiösen wurde auf neue Weise Gegenstand der von ihm begründeten „Komplexen Psychologie“, aber er ging nicht in reduktionistischer Weise, wie bei Freud, im Bereich der Psychologie auf (als eine Illusion). Da nun Jung durchaus auf seine Weise Psychologe und Wissenschaftler bleiben wollte, hat er es vermieden, sich in irgendeiner Weise theologisch zu äußern. Das heißt, er spricht immer davon, daß das, was wir erleben, Gottesbilder in uns selber, seelische Wirklichkeiten sind. Gleichzeitig vermeidet er es zu behaupten, daß diese Bilder damit Abbilder eines außer uns liegenden Göttlichen sein müssen. Er hat diese Möglichkeit wohl durchblicken lassen im Gespräch als seine eigene Glaubensgewißheit, aber er hat diese nicht so explizit wie James in die eigene Psychologie mit einbezogen.

Die dritte Person, die ich nennen will, ist Stanislav Grof. Er hat zu Pfingsten in Bremen noch einmal ausführlich berichtet über seine Erfahrungen mit LSD, und es war sehr deutlich, daß diese Erfahrung ihn so erschüttert hat, daß er von da an seine ganze weitere wissenschaftliche Untersuchung auf diese Bereiche, die Grenzerfahrungen menschlichen Bewußtseins, transper-

sonale Erfahrungen, gerichtet hat und selber im weiteren Selbstversuch und dann in vielen Versuchen mit Patienten, Klienten und Interessierten diesen Bereich weiter untersucht hat. Ihm verdanken wir auf diese Weise eine – wie er das selber nennt – Landkarte des Seelischen, in der auch Platz ist für eine ganz bestimmte Art von Erfahrungen, die aus den spirituellen Traditionen bekannt sind: Mystische Erfahrungen bis hin zu Erleuchtungserfahrungen, Visionen und ähnliches. Er hat darüber hinaus eine Strukturlehre vom Seelischen entwickelt, die angewendet werden kann auf Meditationswege, spirituelle Wege. Nach seinen Ergebnissen gibt es vier typische Erfahrungen, die man auf Wegen machen kann, die eine intensive Versenkungspraxis betreiben. Dies sind

1. ungewöhnliche Sinneserfahrungen
2. außergewöhnliche Erinnerungen
3. besondere dramatische Szenen und Sequenzen in Träumen und Phantasien, die er aus den von ihm so genannten „perinatalen Matrizen“ (Erinnerungen an Stadien der Geburt) ableitet und schließlich
4. die sogenannten transpersonalen Erfahrungen.

Wie er darüber spricht, zeigt sich eine gewisse Offenheit, die durchaus über das Psychologische hinausweist. So wie ich ihn in Bremen verstanden habe, wenn er von einem besonderen Licht spricht und dieses als das „unerschaffene Licht“ bezeichnet, wenn er auf der anderen Seite spricht vom direkten Erleben einer schöpferischen Kraft im Kosmos, dann stellt das, so möchte ich sagen, eine eigene Theologie dar. Und die Frage wäre: Wie verhält sich diese Theologie zu anderen uns bekannten Theologien ?

Das wäre also die erste Perspektive, ob nun aus einer eigenen inneren Not heraus oder aus welchem Interesse auch immer, sich diesem Gegenstandsreich zu nähern und dort Strukturen menschlichen Erlebens – und die Frage war ja auch gestern, was ist eigentlich Erfahrung? – aufzuzeichnen, eine Phänomenologie zu entwickeln und dann evtl. ein Modell zu konstruieren, das nach unserer Auffassung diese Wirklichkeiten abzubilden erlaubt.

2 Der Blick von innen

Die zweite Tradition, könnte man sagen, ist eine, die von Menschen getragen wird, die selber entweder eine tiefe spirituelle Erfahrung gehabt haben oder selber mit vollem Ernst einen spirituellen Weg gehen und dann – ob sie nun

Psychologen sind oder nicht – im Blick auf die Wissenschaft Psychologie zu einer neuen Auffassung kommen von Psychologie. Ein Beispiel dafür ist für mich der deutsch-schweizerische Kulturanthropologe Jean Gebser, der aufgrund eines eigenen transpersonalen Erlebnisses und aufgrund intensiver Untersuchungen zur Geschichte der Kultur zu der Auffassung gekommen ist, daß in der Menschheitsgeschichte sich fünf Strukturen von Bewußtsein entwickelt haben, die dann zum Ausgangspunkt geworden sind zu eben so vielen ganz konkreten Kulturen. Er geht aus von dem Bewußtsein unserer Tage, dem mentalen Bewußtsein, in dem die Wissenschaft, die Technik und alles, was unsere wissenschaftlich-technische Welt auszeichnet, entstanden ist und er sagt, vor diesem Bewußtsein lebte die Menschheit in einem mythischen Bewußtsein. Das bedeutet, die gesamte Auffassung von Welt und Wirklichkeit war bestimmt von einem Beziehungserleben zwischen Mensch und Natur, das sich widerspiegelte nicht in gesetzmäßigen Aussagen, und das noch nicht dem Prinzip der Wahrheit verpflichtet war, sondern dem Prinzip der Stimmigkeit der Erzählung – des Mythos eben –, der das ganze Geschehen zwischen Menschen und Göttern, zwischen Himmel und Erde beschrieb und der genau beachtet werden mußte, damit der Mensch in diesem Beziehungsgeflecht überhaupt leben konnte.

Gebser sagt nun, daß in unserer Zeit die Möglichkeit entsteht, ein neues Bewußtsein zu entwickeln – er nennt es das „integrale Bewußtsein“ und hat auch Beziehungen hergestellt zu Sri Aurobindos Aussagen über einen „Integralen Yoga“ –, das einerseits dadurch ausgezeichnet ist, daß wir in jedem Augenblick für uns wahrnehmen können, daß und wie uns scheinbar vergangene Bewußtseinsstrukturen immer noch bestimmen. Das heißt, auch wir, die wir in einer vom mentalen Bewußtsein geprägten Kultur leben, sind ansprechbar vom Mythos. Er ist demnach immer präsent und wir können immer wieder bei uns selber erleben, daß wir mythisch gestimmt sind, z.B. jetzt gerade am Sommeranfang, wo wir uns vergegenwärtigen, daß die Sonne ihren Höhepunkt überschritten hat, daß sie wieder absteigen wird, schwächer werden wird, um dann später im Jahresverlauf wieder aufzusteigen. Eine solche Gestimmtheit und solche Bewußtheit wäre ein Sich-Verge-
wissen und ein Bewußtwerden des Mythos, so wie es in unserer mental-rational bestimmten Zeit immer noch möglich und lebendig ist. Und auch magische Aspekte – eine magische Bewußtseinsstruktur ging nach Gebser der mythischen voran – sind jederzeit präsent. In jedem Klang – sei es eines Instrumentes oder einer Stimme –, die uns anspricht, ist eine solche magische Wirkung enthalten. Und wenn wir uns dieser Wirkungen bewußt sind,

dann können wir uns von der unfrei machenden direkten Wirkung dieser Bewußtseinsstufen freimachen und wir können sie in unser waches Bewußtsein integrieren – und das wäre eine erste Stufe zu dem neuen integralen Bewußtsein.

Die zweite, direkte Realisierung des integralen Bewußtseins wäre die Integration einer spirituellen Erfahrung, wie Gebser selber betont hat. Somit gibt es tatsächlich einen unmittelbaren, einen direkten Zugang zu der neuen Wahrnehmungsweise eines integralen Bewußtseins, die einer neuen Kultur zur Wirklichkeit verhelfen kann, wenn die Keime des neuen Bewußtseins sich kräftigen und weiterentwickeln. Es ist interessant, daß Gebser sowohl in der Zen-Tradition, wie auch in der Mystik eines Meister Eckart eine Tradition gesehen hat, die direkt zu einem solchen integralen Bewußtsein führen kann.

Von da her ergibt sich ein anderer Blick auf die Psychologie. Auf der einen Seite würde man jetzt sagen, die Psychologie ist wie viele andere Wissenschaften auch eine Errungenschaft, ein Ergebnis des mentalen Bewußtseins und als solche muß sie auch gewahrt werden. Sie soll nicht sozusagen schlecht gemacht oder verteufelt werden, sondern sie hat ihre Bedeutung und ihre eigene Qualität, die historisch entstanden ist und die weiterentwickelt werden kann.

Auf der anderen Seite hat Gebser gesagt, daß das, was wir eigentlich das „Psychische“ nennen, das „Seelenleben“, genau dasjenige ist, was wir in der Aktivierung oder im Lebendigwerden des Mythos, des mythischen Bewußtseins, erleben können. Danach gibt es ein Mitschwingen, ein seelisches Reagieren, das lebendiges mythisches Geschehen ist, das nicht dadurch gestört oder gar „verstört“ werden sollte, daß man es jetzt einer psychologischen Theorie unterwirft und etwa einen wissenschaftlichen Erklärungsversuch unternimmt. Denn das wäre der Versuch, von der mentalen Bewußtseinsstruktur her, also von einem historisch später entstandenen Bewußtsein her, einen Übergriff auf einen anderen, immer noch lebendigen Bewußtseinsbereich zu machen – eben durch Erklärung oder, wie heute oft gesagt wird, durch „Kolonisation“.

Gelänge es uns, diese beiden Möglichkeiten der Wahrnehmung der Psychologie zu konkretisieren in einer Art der täglichen Übung der Selbstwahrnehmung, so hätten wir wohl schon einen Anteil an der Entstehung und Entwicklung eines solchen integralen Bewußtseins.

3 Zur Integration der beiden Traditionen.

Die Frage ist für mich, der ich seit fast 20 Jahren Zen-Schüler bin, immer gewesen: Wie kann ich diese Erfahrungen und solche Analysen integrieren – auch grade in einer Universität – in die Lehre von Psychologie und Psychotherapie? Aber auch zu versuchen, mit dieser ungeheuren Vielfalt von Sichtweisen umzugehen, ohne daß ich sie der Rationalität unterwerfen muß, ohne daß ich sie kolonisieren muß. Mit einem Freund, dem Hamburger Psychoanalytiker Peter Kastner, habe ich sehr lange versucht, dazu eine besondere Begegnungs- und Umgangsweise zu entwickeln, die das praktizieren möchte, was Gebser das „Wahrnehmen und Wahrgeben“ nennt. Wahrnehmen und Wahrgeben in einem doppelten Sinne: Wahrnehmen nicht nur durch die Sinne, sondern auch achtsam wahrnehmen; das Wahrgenommene gleichsam in meine Obhut nehmen, es hüten, und nicht einfach nur nach einer bestimmten Wahrnehmungstheorie behandeln. Und das Wahrgeben wäre dann ein Akt, nach bestem Wissen und Gewissen und in der Beziehung etwas zu sagen zu einer bestimmten Person, zu einem bestimmten Modell oder einer bestimmten Geschichte. Die Spannung, unter der dieses Unternehmen von Anfang an stand, ist die der Faszination von einer „Supertheorie“, die alle anderen Theorien beherrscht auf der einen Seite und auf der anderen Seite der Verzicht auf oder die Verleugnung von Rationalität, also ein Rückfall in die Irrationalität, wie etwa im Rausch oder der Trance.

Zwischen diesen Polen haben wir uns in der Schwebe zu halten gesucht, und das Ergebnis ist der Vorschlag einer Handlungskunst oder einer Begegnungslehre, die ein Motto hat und drei Sätze. Das Motto lautet:

Das Handeln ist Symbol des Schöpferischen. Das Schöpferische ist Symbol des Handelns.

Beide Sätze zusammengenommen bilden das Motto. Das heißt, beide Sätze wollen wahrgenommen werden. Wenn ich sage, „das Handeln ist Symbol des Schöpferischen“, dann steht das Schöpferische im Mittelpunkt. Unser Handeln ist dann ein Abglanz dieses Schöpferischen. In diesem Sinne könnte man sagen, der erste Satz wäre ein theologischer Satz. Wenn man sagen würde, „das Schöpferische ist Symbol des Handelns“, dann steht das Handeln im Mittelpunkt und gemäß tiefenpsychologischer Theorien könnte man dann sagen, das Schöpferische ist ein Begriff, den wir als Projektion unseres psychischen Apparates entwickelt haben, aus welchen psychodynamischen Beweggründen auch immer. Damit wäre dieser Satz ein psychologischer Satz.

Die Kunst besteht nun darin, diese beiden Sätze nicht gegeneinander zu führen, damit sie sich gegenseitig bekämpfen oder gar vernichten, sondern beide Sätze wahrzunehmen als konkrete Sinngebungen einer ganz bestimmten historischen Epoche und dann über diese Sätze und mit diesen Sätzen miteinander so ins Gespräch zu kommen, daß man sehen kann, für wen welcher Satz welche Bedeutung hatte und noch hat.

Die ersten drei Sätze der nachfolgend angedeuteten Handlungs-Kunst sollen dafür die Grundlage bereitstellen. Sie sind nur scheinbar einfach, aber sie sind natürlich nichts weniger als das. Sie sind keine Beschreibung irgendeiner Wirklichkeit, sondern die Aussicht auf eine Möglichkeit. Sie sind eine Einladung zur Kommunikation über die Vielfalt von Modellen, über die Vielfalt von Sichtweisen.

Der erste Satz lautet:

Jede Handlung ist sinnvolle Handlung.

Hier äußert sich eine Art Grundgewißheit, ein Respekt vor anderen Äußerungen, anderen Modellbildungen. Jede Handlung ist sinnhafte Handlung, auch die zunächst sinnlos erscheinende.

Der zweite Satz heißt dann:

Der Sinn zeigt sich im Symbol.

Das heißt, der Sinn ist nicht etwas, das von vornherein und definitiv im Rahmen eines Systems oder eines Modells erfaßt werden kann, sondern wie der Symbolbegriff aussagt, gibt es immer eine Tiefendimension. Jedes Symbol reicht tiefer als das, was es auf den ersten Blick bietet. Und wenn Sie sich unter diesem Aspekt den Mann auf der Einladung anschauen, mit dem, was er in der rechten Hand hält und mit dem, was er links vor sich hält, dann eröffnet das die Möglichkeit, an diesem Bild, das ein Symbol ist, ins Gespräch darüber zu kommen, was die rechte Hand tut und was die linke Hand tut und warum die Strahlen da sind, was das bedeutet und so fort.

Der dritte Satz lautet:

Das Symbol erschließt sich in der Beziehung. Dabei bleibt stets ein Rest.

Das heißt, es bedarf der vertrauensvollen Beziehung, um wirklich miteinander über Symbole ins Gespräch zu kommen und gleichzeitig gibt es die Gewißheit, daß es nie zu einem Ende kommen wird, weil es immer noch eine weitere Bedeutung des Symbols gibt, die möglicherweise jetzt nicht zur

Sprache kommen kann, die aber zur Sprache kommen wird, wenn die entsprechende Situation da ist und wenn die Beziehung es erlaubt.

Somit ist „der Rest“ schon selber ein Symbol des Schöpferischen, damit aber so wichtig, daß er auf keinen Fall verleugnet oder „weggerechnet“ werden darf. Aus dieser Sicht ist der Rest nicht ein Ärgernis, sondern gerade der Garant für den Fortgang der Wahrnehmung und Wahrgebung, für die Entwicklung einer neuen Kultur, einen neuen Umgang mit sich selbst, mit anderen und mit der Welt.

Bei genauerer Betrachtung stehen diese drei Sätze in einer engen Beziehung zu den „Drei Kostbarkeiten“ der Zentradition, zu Buddha, Dharma und Sangha. So verweist der erste Satz auf eine Gewißheit vor allen Systemen, auf das, was in der chinesischen Tradition das Tao genannt wurde, der zweite auf die Lehre, den Dharma, der tiefgründig ist und bleibt, der dritte auf die Sangha, die Gemeinschaft der Übenden.

In diesem Sinne verstehe ich meine eigene Perspektive innerhalb der *Transpersonalen Psychologie* als ein Beziehungsangebot, das sich dieser Haltung verpflichtet und zur Klarheit beitragen möchte.

Literatur

- Gebser, J. (1999). *Ursprung und Gegenwart, Bd. 2-4*. Schaffhausen: Novalis.
- Gottwald, P. (1993). *In der Vorschule einer Freien Psychologie. Forschungsbericht eines Hochschullehrers und Zenschülers*. Oldenburg: Isensee.
- Gottwald, P. (2000). *Sich selbst, einander und die Welt wahrnehmen*. In W. Belschner und P. Gottwald(Hrsg.): *Spiritualität und Gesundheit*. Oldenburg: BIS.
- Grof, S. (1985). *Geburt, Tod und Transzendenz*. München: Kösel.
- James, W. (1982). *Die Vielfalt der religiösen Erfahrung: Eine Studie über die menschliche Natur*. Zürich: Buchclub Ex Libris.
- Jung, C.G. (1984). *Erinnerungen, Träume, Gedanken*. Freiburg: Walter.

Das Transpersonale in Aurobindos Modell des Integralen Bewußtseins

Elke Bracht

Integrales Bewußtsein, Aurobindos Modell menschlicher Freiheit und „göttlicher“¹ Wirksamkeit, ist Gegenstand der *Transpersonalen Psychologie*, aber wegen seiner kulturellen Einbettung vor allem Gegenstand der Religionswissenschaft im Bereich der Indologie.

In der *Transpersonalen Psychologie* fehlt es bisher an einer verbindlichen Definition von „transpersonal“, d.h. an einer der Methodologie vorgeordneten Klärung des Gegenstands. In der Definition von „transpersonal“ als „letzte Zustände“ oder „Grenzzustände“ ist ein kulturspezifisches, säkularisiertes Konzept der christlichen „Gottes“-Ferne erkennbar. Diesem Konzept steht der wissenschaftliche Anspruch der *Transpersonalen Psychologie* gegenüber, spirituelles Erleben zu beschreiben und dessen Effekte zu erklären und vorherzusagen. Zur Gegenstandsbestimmung der *Transpersonalen Psychologie* gehört daher die Klärung ihres impliziten Welt- und Menschenbildes.

Aurobindos Modell bildet ein ontologisches Netz von Alltags- und spiritueller Erfahrung ab. Es ermöglicht Präzisierungen der transpersonalen Konzepte von Ich und Selbst und ihrer Relationen als Funktionen von Ich-Überschreitung. Es hat explikativen Wert für die Beschreibung von spiritueller Erfahrung auf den unterschiedlichen Ebenen und Zwischenstufen des instrumen-

1 Den Begriffen „Gott“, „göttlich“ oder „Geist“, „Seele“ entsprechen historisch durch christliche Bedeutungen „aufgeladene“ Konzepte. Sie erweisen sich für den hinduistischen Kontext als ungeeignet und werden daher mit Anführungsstrichen versehen. Dies geschieht in der distanzierenden Absicht eines *aufgeklärten* Eurozentrismus (Bracht, 1994), der seine eigenen kulturellen Voraussetzungen zwar nicht überschreiten kann, aber reflektieren muß, um christozentrische Parallelisierung und eurozentrische Homogenisierung zu vermeiden (Ahn 1997). Aus psychologischer Perspektive ist „Gott“, weil empirisch unerreichbar, nur ein Konzept und wird als der besondere sozialwissenschaftliche „Gott“ „always appear in quotation marks“ (Berger 1974, 126).

talen (Alltags-) Bewußtseins. Mit „Geist“ als essentielles Bewußtseins liefert es eine sparsame Ausgangsbasis für kulturspezifische Konzeptualisierungen von Transzendenz. Das Modell trennt methodologisch das hermeneutische Verstehen *spirituellen Erlebens* von der sozialwissenschaftlichen Erklärung *spiritueller Funktionen*. Diese bilden für Aurobindo, ergänzt durch philosophische Reflexion, komplementäre Bereiche einer integralen Erkenntnis.

1 Zur transkulturellen Perspektive der Transpersonalen Psychologie

Gegenstand der *Transpersonalen Psychologie* sind „letzte Zustände“ oder „Grenzzustände“ des Menschen, die als „transpersonal“ bezeichnet werden (Galuska 1995). Die Vorstellung der Alltagsferne des Transzendenten oder Spirituellen entspricht einer Säkularisierung analog der Übernahme des negativen Menschenbildes der jüdisch-christlichen Tradition durch Psychoanalyse und Behaviorismus. Wissenschaftliche Psychologie ist eine unter den besonderen historischen Bedingungen der nordatlantischen Kulturen entwickelte, von ihrem Anspruch her universale Form des Denkens, die sich als transkulturell erst zu erweisen hat. Für die Reflexion des Welt- und Menschenbildes der *Transpersonalen Psychologie* bietet Aurobindos Modell den Perspektivenwechsel der pazifischen Kulturen, genauer der neohinduistischen Kultur, an. Dieser ist unerlässlich, wo die *Transpersonale Psychologie* selbst auf südasiatische Konzepte von Ich, Selbst, Transzendenz und Spiritualität zurück greift.

Aurobindos Modell des Integralen Bewußtseins ist eingebettet in die nach Larson (1990) für das südasiatische Denken typischen Basiskonzeptionen. Nach hinduistischer Anschauung ist das „Göttliche“ auch in seiner theistischen Konzeption niemals so sehr vom Menschen getrennt wie in den vorderasiatischen monotheistischen Religionen. Das „Göttliche“ ist hochgradig polymorph und plastisch konzipiert. So ist es auch der Mensch, der nach Aurobindo ein Individuum, ein „Unteilbares“, von seinem spirituellen Ursprung her ist und dennoch als ein „Dividuum“, ein Teilbares, in ein umfassendes synchrones soziales Umfeld und in eine Serie diachroner und iterativer Wiedergeburten eingebettet ist.² Im hinduistischen Mensch-„Gott“-

2 Weitere südasiatische Basiskonzeptionen sind, daß ein inhaltsloses Bewußtsein existiert, daß Erkennen immer den Phänomenen von Irrtum und Unwissenheit verhaftet ist und daß auf veridikale Bewußtheit von Samādhi-Trancezuständen statt auf wahre Sätze und Propositionen fokussiert wird.

Kontinuum ist das Transpersonale daher nicht ein „letzter“ oder „Grenzzustand“ – die Vorstellung von Spiritualität als etwas Fernem wäre ganz „unindisch“. Die Beziehung zwischen dem Alltags- und dem spirituellen Bewußtsein ist eher mit der Figur-Hintergrund-Beziehung der Gestaltpsychologie zu vergleichen.³ Diese relative Nähe des „Göttlichen“ macht nach Aurobindo Alltags- und spirituelles Bewußtsein als alternierend, später simultan und schließlich fusioniert erlebbar. Tatsächlich entspricht das Transpersonale als Figur-Hintergrund-Beziehung eher dem Anliegen der *Transpersonalen Psychologie*, Spiritualität erforschbar und ihre Effekte für das Denken, Fühlen und Handeln vorhersagbar und nutzbar zu machen. In der Benennung ihres Gegenstands steht die *Transpersonale Psychologie* vor ähnlichen Definitionsproblemen wie die Religionswissenschaft, die mit einem substantialistischen Ansatz Religion als Erleben des Transzendenten und in ihrem funktionalistischen Ansatz Religion als soziale und psychologische Funktion definiert.

2 Das Transpersonale der Transpersonalen Psychologie

Über den Begriff des Transpersonalen besteht innerhalb der *Transpersonalen Psychologie* auch nach mehr als dreißig Jahren keine Einigkeit. Ursache hierfür sind unterschiedliche und vor allem unaufgeklärte ontologische Voraussetzungen. Waldman (1996) dokumentiert eine Diskussion unter führenden Vertretern der *Transpersonalen Psychologie*, in der zum einen der inflationäre Gebrauch des Begriffs „transpersonal“ beklagt wird, der praktisch sämtliche Erfahrungen eines Menschen abdecken könne. Andererseits werde das Transpersonale aus der materialistischen Perspektive als eskapistische Illusion betrachtet, die dazu diene, der Erkenntnis der biologischen Grenzen und der Unumgänglichkeit des Todes auszuweichen. Dabei habe Maslow selbst angemerkt, daß man „das Wesen des Menschen dadurch bagatellisiert, daß man seine höheren Möglichen nicht als biologisch betrachtet“ (Waldman 1996, 7). Für Maslow sei „transhumanistisch (d.h. transpersonal)“ zu nennen „alles, was den glücklichen, entwickelten, sich selbst verwirklichenden Menschen motiviert, belohnt und aktiviert“ (Waldman 1996, 7).

3 Die Phänomene der Alltagswelt stehen wie Figuren vor dem Bildhintergrund des „Göttlichen“ und sind mit ihm verbunden. Je nach Fokussierung der Aufmerksamkeit kommen mal mehr die Figuren, mal mehr der Hintergrund in den Blick.

Auch der Begriff des Ich oder Selbst, das transzendiert oder aktualisiert werden soll, ist in der *Transpersonalen Psychologie* nicht geklärt; beide werden häufig synonym verwendet. Nach Waldman (1996, 14) stützt sich der Ichbegriff der *Transpersonalen Psychologie* einerseits häufig auf Konzepte der östlichen Philosophien, die zwischen dem individuellen und bewußten Selbst und einem größeren oder absoluten Selbst unterscheiden. Andererseits beziehe sich in der *Transpersonalen Psychologie* das Ich vor allem auf das Selbstgefühl, mit dem wir uns am häufigsten identifizieren und das wir oft für die Repräsentation unserer gesamten Individualität halten.

Von Grof und Grof (1990) werden Formen der Ich-Transzendenz, die mit sogenannten veränderten Bewußtseinszuständen einhergehen, als „spirituelle Krisen“ bezeichnet⁴. Damit wird Spiritualität als weiteres *definiens* von transpersonal benannt. Aber auch dieser Begriff wird in der Literatur der *Transpersonalen Psychologie* nicht eindeutig definiert und von jedem der Autoren und Autorinnen anders verwendet.⁵ Für Lannert ist Spiritualität sogar „die grundlegende Gemeinsamkeit von Religion und Psychologie“ (Waldman 1996, 16). In der phänomenologisch-existentiellen Analyse Franks ist das Spirituelle ein unbewußter *logos*, der als ein latentes Verhältnis zur Transzendenz allen Menschen eigen sei (Waldman 1996, 17) und damit eine anthropologische Konstante bezeichnet.

Einen entscheidenden Hinweis in der von Waldman (1996) dokumentierten Diskussion über Definitionen, Beschreibungen und Konzepte der *Transpersonalen Psychologie* gibt Frances Vaughn mit ihrer Anmerkung zu den Wechselbeziehungen zwischen Transpersonaler Perspektive und übergeordneter Weltsicht. Denn, wie Susanne Heine (2000, 163) zur Aktualität ontologischen Denkens in der Psychologie darlegt, ist der von Jung, Maslow sowie Rogers und Perls (als Wegbereitern der *Transpersonalen Psychologie*) verwendete Naturbegriff ein ontologischer: Natur ist das ganze Sein und nicht – naturwissenschaftlich – nur Objekt der Erforschung. Natur erscheine als

4 1. Die schamanische Krise, 2. Das Kundalini-Erwachen, 3. Das Erleben von Einheitsbewußtsein („Gipfelerlebnisse“), 4. Psychologische Erneuerung durch Rückkehr zum Zentrum, 5. Die Krise der sensitiven Öffnung, 6. Erfahrungen aus früheren Leben, 7. Kommunikation mit geistigen Führern und „Channeling“, 8. Nah-Todeserfahrungen, 9. Erfahrungen mit dem Erscheinen von Ufos, 10. Zustände von Besessenheit (Grof & Grof 1990, 38).

5 Nach Aurobindos Modell betreffen die von Grof spirituell genannten Erfahrungen nicht alle die spirituelle Dimension des Menschen. Ich-Transzendenz kann auf der mentalen, vitalen und physischen Bewußtseinsebene lokalisiert sein und dort für das Alltagsbewußtsein verborgene („okkulte“) Phänomene abbilden.

initiative, selbsttätige Kraft, als eine dynamische Potenz, die sich unabhängig vom Bewußtsein und sogar gegen das Bewußtsein aktualisiert. Nach Heine geht hier der aristotelische Naturbegriff eine Verbindung mit dem Evolutionsbegriff ein. An die Stelle eschatologischer Erwartung tritt die Vorstellung einer evolutionären Transformation mit dem regulativen Prinzip Natur, die aus eigener Kraft alles regelt, wenn man ihr nur ausreichend Raum dafür lässt.⁶ In seinem engen Verhältnis besonders zum Hinduismus und zur Mystik wird nach Heine auch der mit dem ontologischen Naturbegriff verbundene Begriff des Selbst als selbstregulatives Prinzip verstanden, zugleich oft auch als ein „göttlich“ genanntes Selbst, „das nach Entfaltung verlangt und strebt und die Bewußtseins- und Willensakte mindestens zweitrangig erscheinen läßt“ (Heine 2000, 164 f.). Für Jung ist das kollektive Unbewußte ein reiner Naturvorgang, der in selbständig produktiver Tätigkeit bewußtseinsunabhängig erfolgt. Die Archetypen als apriorische Struktur des Unbewußten sind für ihn „von jeder bewußten Absicht unbeeinflusste Naturprodukte“ (Heine 2000, 165). Jungs Seelen-Begriff steht für das aus sich selbst Lebende und Lebenverursachende. Finalität des psychischen Lebensprozesses, selbständige Tätigkeit und Integration des Bewußtseins sind für Heine deutliche Anzeichen, daß Jung Natur nicht in einem naturwissenschaftlichen Sinn versteht (Heine 2000, 165). Für Maslow ist die „wesentliche innere Natur“ oder der „innere Kern“ des Menschen „instinktoide, wirklich, gegeben, „natürlich““ (Maslow 1973, 190). Seine umfassenden Visionen einer „Seinspsychologie“ des voll entfalteten und authentischen Selbst und seiner Seinsweisen kann Maslow nach Heine (2000, 169) deshalb haben, weil er alle Hervorbringungen, auch die menschlichen, letztlich in einem ontologischen Verständnis von Natur fundiert; Natur ist die Potenz, die sich selbst aktualisiert. Daraus ergebe sich für die Ontopsychologie eine moralische Entlastung; denn Gut und Böse werden von der Natur als selbstreferentiell System geregelt.⁷ Zudem sind – und das ist für den Begriff des Trans-

6 Religionsgeschichtlich kennzeichnet dieser Naturbegriff den romantischen Protest, der die rationalistische und empirische Linie der Aufklärungskultur von Anfang an kritisch begleitete. Attraktiv wird die „heilige“ und vergöttlichte Natur auch aus einer religionskritischen Haltung heraus, das heißt „auch dadurch, daß die Ontopsychologen aus eigener Erfahrung und denjenigen aus dem Herzen sprechen, die der dogmatischen oder moralischen Bemühungen müde oder von vornherein abgeneigt sind“ (Heine 2000, 178). Wird mit der Natur Sein oder „Göttliches“ ohne einen Transzendenzbegriff thematisiert, handelt es sich mit Martha Schneider (1922) um einen scheinbaren Pantheismus, die über dem *pan* das *theos* vergisst.

7 „Von der Eigendynamik der Natur wird nun (fast) alles erwartet, so daß sie auch für den Menschen und seine Geschichte die monistische Quelle von Gut und Böse, von Heil und

personalen und seine Bestimmungsstücke Transzendenz und Spiritualität relevant – weder „Gott“ noch der Mensch Akteure, von denen Fortschritt und Heil erwartet werde.⁸ Nach Fraas ist Jungs Gottesbegriff ein psychisches und damit immanentes Phänomen. Jungs zirkuläre Erkenntnis-Methode⁹ führe zu einer Beschränkung seines Wirklichkeitsverständnisses auf subjektiv-innerpsychische Prozesse (Fraas 2000, 117). Er sieht wie Heine in Jungs Verzicht auf Personalität und in der Ontologisierung von Natur die Basis für die Konzeption eines geschlossenen, sich selbst regulierenden psychischen Systems, das die Grundlage auch der *Transpersonalen Psychologie* bilde (Fraas 2000, 116).

Aus der Perspektive des Integralen Bewußtseins resultiert die Schwäche in der Gegenstandsbestimmung der *Transpersonalen Psychologie* aus der Verkürzung des Weltbildes auf Natur als biologische Evolution ohne ein natur-schaffendes bewußtes Sein als Agens der – die Evolution initiiierenden und sie begleitenden – spirituellen Involution. Folgerichtig kommt auch das Menschenbild der *Transpersonalen Psychologie* ohne eine Konzeption von Person als Repräsentantin dieses spirituellen Selbst (*âtman*) aus. Welt- und Menschenbild sind nicht nur zumeist implizite, sondern vor allem kryptonormative, alles andere als wertfreie Vorannahmen, die den Gegenstandsbe-
reich der *Transpersonalen Psychologie* auf wissenschaftstheoretischer Ebene determinieren. Die Methodologie folgt dann in der Regel dem naturwissen-schaftlichen Paradigma, was zu einer Hybridisierung der wissenschaftlichen Ansätze führt und u.U. zu einem „tragischen Selbstmißverständnis“ (Fraas) des Forschers oder der Forscherin. Das Streben nach Erkenntnis als spirituel-
les Erleben, als objektivierende und überprüfende Wissenschaft und als phi-
losophierende Abstraktion geschieht nach Aurobindo auf unterschiedlichen

Unheil bildet. Subjektsein und verantwortete Freiheit werden zu einer Marginalie, und die Geschichte erscheint bei Jung als Tummelplatz archetypischer Umtriebe, bei Maslow und Rogers als Abfallprodukt der nächsthöheren Evolutionsstufe.“ (Heine 2000, 175) Nach Susan Kreuter-Szabo (1988, 33) unterscheidet Maslow zwei Komponenten des Selbst, eine biologisch gegebene und eine selbstgestaltende, kreative als die für den Menschen wesentliche Hauptdeterminante, die allerdings auf dem biologischen „Rohmaterial“ aufbaue.

8 „Eine solche ontologische Religiosität referiert nicht auf ein ‚extra nos‘, dem ein bloßer ‚Objektcharakter‘ attestiert wird, sondern auf eine Innenwelt, die wie ein handelndes Subjekt auftritt. Daher findet auch eine Interaktion zwischen Innen- und Außenwelt nicht wirklich statt.“ (Heine 2000, 177)

9 Nach Fraas (2000, 116) werden in der Methode der Amplifikation bei Deutungen äußerer Phänomene auf der „Subjektstufe“ von Jung Eigenvorstellungen nach außen projiziert, wo sie ihm als Fremdvorstellungen begegnen, die ihm die Allgemeingültigkeit seiner Eigenvorstellung bestätigen.

Ebenen und Stufen des instrumentalen Bewußtseins (*mind*). Diesen entsprechen methodologisch zu trennende Erkenntniswege. Erst durch die Interaktion von instrumentalem Bewußtsein (*mind*) und essentielltem Bewußtsein (*spirit*) wird ihre Di- bzw. Trichotomie der Erkenntnisbereiche aufgehoben, und spirituelle, wissenschaftliche und philosophische Erkenntnis münden in eine integrale Erkenntnis der sie fundierenden Einheit unter Wahrung ihrer unterschiedlichen, komplementären Geltungsbereiche.

3 Transzendenz und Ich im ontologischen Netz des Integralen Bewußtseins

In Aurobindos Modell wird die Erfahrung des „Göttlichen“ nicht auf psychologische Erfahrung „halbiert“ (Funke 1993). Der Integrale Yoga postuliert auf der Basis eines umfassenden Monismus (*bhedàbheda* – das Eine im Vielen) das suprakosmische Absolute als Ursprung und Träger der Evolution und die – relativ zur Alltagserfahrung erlebte – Andersweltlichkeit des „Geistes“, des essentiellen Bewußtseins, als Bedingung und Bindeglied zum Kosmischen und Irdischen, welches das Feld der Evolution ist und menschliches Denken und Leben als Knoten- und Umkehrpunkt zu wachsender Freiheit und Vollendung hat (LD 667).

Aurobindos Eschatologie ergibt sich aus der postulierten Wechselbeziehung von deszendierender spiritueller Involution (des essentiellen Bewußtseins) und aszendierender biologischer Evolution (des instrumentalen Bewußtseins). Was den Menschen als biologische Spezies betrifft, sieht der Integrale Yoga dessen „Transmutation“ in ein supramentales Lebewesen als einen nächsten Schritt innerhalb der biologischen Evolution vor.¹⁰ Natur (*prakṛti*) ist für Aurobindo nur der eine Aspekt der Existenz, Person oder bewußtes Sein (*puruṣa*) der andere, und beide sind aufgehoben in das Sein als das Absolute, das weder ewig noch zeitlich, weder unendlich noch endlich, weder eins noch viele ist, sondern etwas, das kein menschlicher Gedanke begreifen und kein Wort beschreiben kann (HG 150).

10 Der Baum der Evolution soll mit diesem Lebewesen das Wachstum jenes Zweigs erweitern, der sich an der Gabelung des gemeinsamen *ancient member* vom Zweig der anderen Primaten trennte. Das supramentale Lebewesen soll nach der Konzeption Aurobindos in seinem Denken, Fühlen und Handeln und sogar in seiner Körperlichkeit bis in die Zellen hinein einen vollständig bewußten Zugang zum spirituellen Ursprung und Agens der Evolution haben und in seiner Innen- wie auch in seiner Mit- und Umwelt aus der Fusion mit dem individualen, universalen und transzendentalen Selbst (*ātman*) handeln.

Nach Aurobindos integrealem Monismus existiert nirgendwo etwas, das sich von allem anderen separiert und für sich allein steht. Das Ich hat instrumentale Funktion, ist eine mentale Konzeption, die nützlich und notwendig ist, um eine partielle und praktische Realität auszudrücken. Als konzeptbildende mentale Funktion läßt sich das Ich durch seine eigenen Konzepte dominieren und vergißt, daß es nur durch seine Beziehung zu anderen wird, was es ist. Daher werde unter Individualität normalerweise der Individualismus der kombinierten mentalen, vitalen und physischen Persönlichkeit verstanden, die sich von allen anderen Persönlichkeiten als getrennt erlebt. Selbst wenn man über die Mentalität, Vitalität und Körperlichkeit hinaus gehe und von der „Seele“ oder dem individuellen Selbst spricht, werde immer noch an eine individualisierte Persönlichkeit gedacht. Aurobindo besteht darauf, daß mit einem wirklichen Individuum, dem „Unteilbaren“, nichts dergleichen gemeint ist, sondern eine bewußte Kraft des ewigen Seins, die stets durch die Einheit existiert und stets der Gegenseitigkeit in der Vielheit fähig ist. Das ist die Person – die ich *bin* und die mein *Sein* ausdrückt – hinter der Persönlichkeit – die ich *habe* und die mein *Werden* repräsentiert. Das individuelle, unteilbare Selbst mit seiner Repräsentantin der psychischen Person steht hinter dem sich mißverstehend als individualistisch erlebenden Ich. Das Ich erfährt erst durch die Erkenntnis, daß hinter ihm sein Selbst ist, Freiheit und Unsterblichkeit¹¹ (LD 373).

Das Ich, die *äußere Persönlichkeit* des Menschen, ist für Aurobindo durch das instrumentale Alltagsbewußtsein der Mentalität, Vitalität und Körperlichkeit konstituiert. Wie hinter einem Schleier befinde sich ein inneres mentales, inneres vitales und inneres physisches Bewußtsein, das eine andere, *innere Persönlichkeit* konstituiert (LY 1020 f.). Zuinnerst und klar unterscheidbar von der inneren Persönlichkeit, die ihr Repräsentant ist, sei die *psychische Person* (*psychic being*). Sie ist nach Aurobindos Auffassung die für die Zwecke der Evolution aus dem essentiellen Bewußtsein gebildete Einheit aus „Geist“ und Natur, die wächst und sich über Reinkarnationen hinweg entwickelt¹². Jenseits von mentalisierender Bewußtheit erkennbar existiere – über die menschliche Existenz „wachend“ – das zentrale *individu-*

11 Dabei geht es nicht um den logisch wie in seiner Verkürzung als quietistische Auflösung im Sein gedachten sinnfreien Imperativ des „Werde der du bist“ etwa im Sinne von Hesses „Siddhartha“. Vielmehr geht es Aurobindo um Beziehungen von qualifizierter Nähe zwischen Ich und Selbst, in denen das Ich ein zunehmend transparenter werdendes Instrument des Selbst für dessen Wirken im Ich und – universalisierend – in der Welt wird.

12 In der Konzeption des *psychic being* liegt für Aurobindo die Doppelnatur des potentiell „göttlichen“ Menschen begründet.

ale Selbst (*jāvātman*), dessen Repräsentantin in der manifesten Natur die psychische Person ist (LY 270). Für Aurobindo gibt es also in der Relation von Ich und Selbst auf einem Introspektionskontinuum die vermittelnden Konstrukte der inneren Persönlichkeit und der psychischen Person.

„Horizontale“ Schichten von Ich und Selbst

Entitäten und Bewußtheitsmodi im Introspektionskontinuum

<u>a u ß e n</u>	<u>i n n e n</u>	<u>i n n e r s t</u>	<u>z e n t r a l</u>
phänomenales Ich	mentale, vitale, physische	<i>psychic being</i>	<i>jāvātman</i>
<i>äußere Persönlichkeit</i>	<i>innere Persönlichkeit</i>	„Seele“ <i>Person</i>	<i>individuales Selbst</i>

Das zentrale Selbst (*jāvātman*) ist in Aurobindos dreigliedrigem Transzendenzbegriffs der individuelle Aspekt. Das Selbst (*ātman*), Synonym für die Erlebensqualität von universalem Brahman, „Geist“, essentiellern Bewußtsein, wird von Aurobindo triadisch als individual, universal und transzendental konzipiert. Essentielles Bewußtsein ist für ihn eine Energie, die im spirituellen Erleben gespürt wird als „mir innewohnend“ (*jāvātman* = individueller Aspekt), „mich in allem umgebend“ (*ātman* = universaler Aspekt) und „mich und alles „aufhebend““ (*paramātman* = transzendentaler Aspekt). Transzendenz bedeutet im Modell des Integralen Bewußtseins Ich-Überschreitung auf das Selbst (*ātman*) hin und die Verbindung (*yoga*) mit ihm in seinem individualen, universalen und transzendentalen Aspekt. Das Selbst ist die spirituelle Dimension des Menschen. Dabei ist gegenüber der äußeren Persönlichkeit (Ich) die psychische Person (*psychic being*) als Repräsentantin des *jāvātman* Vermittlerin der individuellen Transzendenz.

Obwohl der Begriff des Transpersonalen semantisch für das Modell des Integralen Bewußtseins nicht geeignet ist – die Person ist für Aurobindo bereits das „Transpersonale“ –, bilden Inhalte, Prozesse, Funktionen und Transformationen des Modells Gegenstände der *Transpersonalen Psychologie* und

können zur Klärung ihres Definitionsbereichs beitragen.¹³ Der Explikation von Spiritualität als weiterem *definiens* des Transpersonalen soll der Exkurs in die gegenwärtige religionswissenschaftliche Diskussion um den Gegenstand ihrer Disziplin dienen. Religion wird dort als Prozess, als Symbolsystem und Welt (Inhabitation), als Sprachspiel und Bewußtsein definiert. Zu fragen ist vor allem, ob der Gegenstand der *Transpersonalen Psychologie* als distinkte Bewußtseinszustände mit abhängigen Symbolisierungen, Funktionen und den Transformationen von Denken, Fühlen und Handeln zu konzeptualisieren wäre.

4 Exkurs: Die Religion der Religionswissenschaft

Die Religionswissenschaft steht – wie auch die *Transpersonale Psychologie* – konzeptuell und methodologisch im Spannungsverhältnis von wissenschaftlicher Außenperspektive¹⁴ und religiöser Innenperspektive. Beide Positionen sind durch die anhaltende Kontroverse um die funktionalistische versus substantialistische Bestimmung des religionswissenschaftlichen Gegenstandes¹⁵

13 Möglicherweise kommt jedoch die *Transpersonale Psychologie* in ihren Definitionsversuchen zu dem gleichen Ergebnis wie die kulturwissenschaftliche Religionswissenschaft, die inzwischen auf einen verbindlichen Begriff von Religion als Gegenstand ihrer Disziplin verzichtet. Allerdings kann nur eine eindeutige Definition zur notwendigen Abgrenzung von anderen Gegenstandsbereichen führen. Abstinenz ist wissenschaftstheoretisch auch gar nicht möglich. Sie würde zum unkontrollierten Gebrauch der stets vorhandenen und versteckt handlungsleitenden subjektiven Theorien führen, die es explizit zu machen und in wissenschaftliche Arbeitshypothesen umzuformulieren gilt. Definieren bedeutet nicht zerstören, sondern konstruieren zum Zweck einer nützlichen Reflektion.

14 Dabei macht die Psychologie selbst einen Religionsbegriff, nämlich den des Rationalismus, zu ihrem Bekenntnis – ebenso wie dies nach Fraas (2000, 107) eine methodisch atheistische Religionswissenschaft tut. In der Tradition des Positivismus des 19. Jahrhunderts mit seinem naiven Postulat von Objektivität wird Transzendenz ausgeklammert und Religiosität als beschreibbare Form menschlichen Verhaltens und ausschließlich innerweltliches Phänomen untersucht. Eine geschärfte Aufmerksamkeit für die Voraussetzungshaftigkeit jeder Erkenntnis prägt die anhaltende Kontroverse um „Religion“ als Gegenstand der Religionswissenschaft. Gegenüber dem atheistischen Ausschluss von Transzendenz in der religionspsychologischen Forschung entspricht der methodische Agnostizismus, der sucht und nicht bereits zu wissen vorgibt, eher einem „Einklammern“ (Fraas 2000, 108), das die Frage nach der Transzendenz offen hält.

15 Substantielle Definitionen von Religion haben als Bezugspunkt das „Heilige“ und entsprechen damit dem Alltagsverständnis von Religion. Die Reichweite dessen, was unter dem Heiligen oder der Gottheit verstanden wird, ist allerdings immens und birgt in ihrer Spezifizierung als theistisch, immanent oder transzendent die Gefahr des Eurozentrismus. Außerdem ist nach Pargament (1997, 26 f.) eine substantielle Definition statisch und sagt nichts darüber aus, wie Religion wirkt. Funktionale Definitionen sind dynamisch, indem sie die Aufmerksamkeit vom Inhalt auf den Prozess des Glaubens verschieben, vom

und den *homo religiosus* gekennzeichnet. Es zeichnen sich jedoch gerade von religionspsychologischer Seite Integrationsmöglichkeiten ab, weil – psychologisch unbefriedigend – sich der Empiriebegriff des funktionalistischen Ansatzes gegenüber dem gläubigen Individuum verhält „wie ein Blinder (...), der einem Sehenden die Existenz von Farben zu widerlegen sucht“ (Löw 1994, 33). Nimmt man jedoch mit Merkur (1998, 74) das unfassbare Heilige, Numinose, „Göttliche“ des substantialistischen Ansatzes aus seinem traditionell religionsphänomenologischen Euphemismus heraus und betrachtet es als eine Variante existentieller Erfahrung, dann wird es zu einem religionswissenschaftlichen Datum. Merkur sieht in der Psychologisierung einen weiteren, entscheidenden Schritt im Umgang mit Religion nach ihrer Rationalisierung durch das hellenistisch geprägte Denken. Weil eine zunehmende Anzahl von Menschen ihre Religion in psychologischen Begriffen erkläre, sei es notwendig, die Religionswissenschaft zu psychologisieren.

Unterschiedliche Positionen in der Diskussion um den Begriff der Religion markieren die Wende hin zur Innenperspektive – nicht wie bisher von Theologie, der Selbstreflexion des christlichen Glaubens – sondern der kognitiven, emotionalen, motivationalen und konativen Leistungen und Funktionen des religiösen oder spirituellen Individuums.

Religion als Prozess

Für Merkur (1998) läßt Religion sich nicht auf die Objekte der numinosen Erfahrungen reduzieren, sondern ist der Prozess, ein auf numinose Weise gekennzeichnetes Leben zu führen. Auch DiCenso (1998) favorisiert einen psychokulturellen Zugang zu Religion als komplexe, interaktive und nur partiell intentionale Prozesse sozialer Formationen, die vielleicht der wichtigste Ort für die Schaffung von kognitiver und sozialer Kontinuität inmitten der Diskontinuitäten des Lebens seien (McCutcheon 1998, 61, 71). Nach Idinopulos (1998, 27) sollte Religionswissenschaft nicht untersuchen, *was* eine Religion als Wahrheit ausgibt, sondern *wie* sie es tut: Form, nicht Inhalt ist das den Religionen Gemeinsame. Im „context of feeling“ (Idinopulos 1998,

Bezugspunkt einer übernatürlichen Kraft zum Umgang mit fundamentalen Existenzproblemen. Ihr Nachteil besteht darin, daß sie auch Themen von nicht „ultimativer“ Reichweite, wie Heirat oder Berufswahl, einschließen können. Zudem kann sich praktisch jedes Thema – Sport, Sex, Kunst, Medizin, Materialismus, Nihilismus – als Antwort auf die Sinnfrage präsentieren, psychopathologische Reaktionen nicht ausgeschlossen (Pargament 1997, S. 28).

42), der Glauben vermittelt, sei Transzendenz nicht völlig unbeobachtbar und mysteriös.

Religion als Symbolsystem und Welt

Für Paden (1998) ist Religion kein erklärbarer Gegenstand, sondern ein Wort mit Hinweischarakter. Entscheidend ist für seinen „aspektivalen“ Ansatz, daß Religion vom Verhalten her untersucht wird und Verhalten nicht als monolithisch aufgefasst wird.¹⁶ Dabei bringe der übermenschliche Faktor Intensität und Commitment in das menschliche Verhalten (Paden 1998, 95) innerhalb von „Welt“, die mit Nelson Goodman (1998⁴) immer ein Produkt von Repräsentation und Inhabitation ist. Ausdrucksformen religiöser Welt bilden für Paden (1998, 105) die religionswissenschaftlichen Daten.

Religion als Sprachspiel

Die Konzepttheorie als Sprachtheorie im Sinne Wittgensteins beeinflusst eine wesentliche Richtung in den Gegenstandsbestimmungen des Fachs. Wahlström (1981) verbindet sie mit einer Definition von Religion als offenes Konzept, das neben seiner Familienähnlichkeit mit anderen Konzepten auch eine nicht abschließbare Debattierbarkeit und Flexibilität kennzeichnet. Der Gebrauch eines religiösen Konzepts setze ein Sprachspiel voraus, das in einer Umgebung gelernt wird, in der die religiösen Ausdrücke ihren besonderen Ort haben, ob Menschen nun religiös sind oder nicht. Für Wilson (1998, 155) stellt sich das Problem der Normativität in der Definition von Religion. Sein Votum in der Definitionskontroverse geht in Richtung analytisch präzisierender Definitionen nach dem neuen Modell der polythetischen Klassen oder Familienähnlichkeiten im Sinne Wittgensteins – mit all seinen Problemen einer zu weiten bzw. zu exklusiven Definition der Merkmale. Kippenberg schlägt in der Neubestimmung der Religionswissenschaft ein Diskursmodell vor, das Sozial- und Religionsgeschichte integriert und aus den bisherigen Vorentscheidungen der wissenschaftlichen Beobachter Rede

16 “... engagement with superhuman objects takes place at every cognitive level of human consciousness and in every cognitive domain, in every form of social dynamic and causality, in every conceivable historical environment and cultural context, in every type of mythological discourse and meaning-attribution, in every imaginable form of ritual performance and sensory environment – in short, through every genre of human behavior” (Paden 1998, 92).

und Gegenrede der am Forschungsprozess Beteiligten macht und die Interdependenzen von Aussagen und Sprechakten berücksichtigt (Kippenberg, 1983, 28). Wittgensteins Hinweis, daß zu Sprechweisen immer ein Kontext gehört, der sie als berechtigt oder nicht berechtigt erscheinen läßt, ist für Rust eine dritte Betrachtungsweise neben Wissenschaft und Glaube. Die Perspektive des Sprachspiels erlaube einen kritischen Blick auf die Voraussetzungen der wissenschaftlichen Außenbetrachtung und die religiösen Äußerungen der Innenperspektive.¹⁷ Das Sprechen von „Gott“, die Theologie, sei nichts anderes als Grammatik, Religion dagegen mehr als Grammatik, sondern primär Praxis und Vollzug. Und wo Religion wesentliches Element einer Lebensform ist, sei der *homo religiosus* ganz unverzichtbar und gehöre als Verhaltensform zu diesem Leben, ohne als Merkmal menschlicher Natur gelten zu können (Rust 1997, 238 f.).

Religion als Verhaltensdisposition

In der Kontroverse um den *homo naturaliter religiosus* ist für Dalferth der religiöse Mensch Faktum, Vermögen und Möglichkeit. Der Streit um Religion sei im Kern ein Streit darum, wie wir unser Menschsein verstehen und bestimmen wollen, und nachfolgend ein Streit um das rechte Verständnis „Gottes“ (Dalferth 1997, 216 f.). Das *anthropologische* Argument macht Religion, aber nicht die Religiosität vermeidbar, weil es für Menschen stets etwas gibt, an das sie ihr Herz hängen, von dem sie sich alles Gute erhoffen und auf das sie im Letzten setzen. Nach dem *soziologischen* Argument gehört Religion zum Menschsein, weil dieses sich nicht anders als gemeinschaftlich vollziehen kann und menschliche Gemeinschaften auf Mechanismen der Kontingenzbewältigung angewiesen sind. Deshalb gibt es zwar religionslose Menschen, aber keine religionsfreie Gesellschaft. Religion ist individuell, aber nicht gesellschaftlich vermeidbar. Nach dem *theologischen* Argument ist Religion vermeidbar, „Gott“ aber nicht. Sein Verhältnis zum Menschen wird als konstitutiv betrachtet, ob Menschen ihr Leben religiös oder nichtreligiös gestalten dagegen nicht (Dalferth, 1997, 203 ff.). Das

17 So erweist sich der Galilei-Konflikt, in dem von wissenschaftlicher und von religiöser Seite Unvereinbares über den Ursprung der Welt behauptet wird, als ein Scheinkonflikt. Er entstehe durch fehlgeleitetes Verständnis der religiösen Sprache, die mythologische Tatsachen festhält, die nicht aus Beobachtung gewonnen, sondern aus Offenbarung mitgeteilt wurden. Religiöse Auffassungen sind nicht als Hypothesen zu verstehen, die auf eine Bestätigung oder Widerlegung warten; vielmehr müsse die grammatische Betrachtung zeigen, welche Rolle sie in der Praxis des Gläubigen einnehmen (Rust 1997, 237).

machte den Menschen zum *homo religiosus naturaliter humanus* gemäß seiner jeweiligen Einsicht in die Situation menschlicher Existenz *coram deo* und in die Aufgaben und Möglichkeiten des Menschseins, die sich daraus ergeben (Dalferth 1997, 216).

Religion als Bewußtsein

Die Position der „inflationären“ Definition von Religion als homogenes System von Vorstellungen und Praktiken sieht Lawson (1998) durch die Revolution der *cognitive science* erschüttert, die explizite Theorien darüber entwickelt, wie Menschen tatsächlich denken und wo die Grenzen des Denkens liegen. Eine kognitive Religionstheorie ist für Lawson „deflationär“, weil sie die normalen kognitiven Ressourcen für die Repräsentation von Handlung einsetzt und ihnen auf der Akteurseite lediglich die speziellen Qualitäten von *counter-intuitiveness*¹⁸ hinzufügt. Für Crockett (1998, 11) könnte das Sublime als die Formlosigkeit der reinen Form in einem neuformulierten Kantschen Sinn als das Religiöse *par excellence* gelten, da es sich in beliebigen Formen ausdrückt, ohne Stimulus für einseitige Rationalität oder reaktive Irrationalität zu sein. Der Prozess der menschlichen Erkenntnis impliziere an ihren Grenzen ein formales Moment der Desorientierung, ein sanftes Chaos – ähnlich dem ästhetischen Schlag bei Heidegger oder dem Schock im Kunsterleben bei Benjamin –, das zu einer positiven Herausforderung assimiliert werden könne.

Mit Religion als Bewußtsein ist der Gegenstand der *Transpersonalen Psychologie* benannt, wenn sie denn vorrangig eine Bewußtseinspsychologie sein soll, die spirituelle Erfahrungen und mentale Funktionen untersucht. Nach Aurobindo sollte die zukünftige Psychologie vor allem Bewußtseinspsychologie sein, d.h. die Wissenschaft von Bewußtseinszuständen und Bewußtseinsfunktionen innerhalb dessen, aber auch jenseits dessen, was den Gegenstandsbereich der derzeitigen wissenschaftlichen Psychologie ausmacht. Bewußtseinspsychologie kann nach Aurobindo (AR 6,2, 144) nicht allein *science* (Naturwissenschaft) sein, sondern muss sich aus naturwissenschaftlicher und geisteswissenschaftlicher (*metaphysical*) Erkenntnis zusammen-

18 Diese „kontraintuitiven“ Qualitäten, die gleichwohl Merkmale dessen enthalten können, was bei Aurobindo intuitiv im Sinne spirituellen Erkennens genannt wird, „... go against our normal expectations of what the world is like and especially what agents in the world are like.“ (Lawson 1998, 46)

setzen. Der Doppelnatur des Menschen als Natur-„Geist“-Lebewesen entsprechend sollte Bewußtseinspsychologie eine komplexe Wissenschaft vom Mentalen und dessen Relationen zu Vitalität und Körperlichkeit des Menschen und darüber hinaus eine Wissenschaft von der sowohl intuitiven wie experimentellen Erkenntnis über die Natur des Mentalen selbst und dessen Relationen zum Supramentalen und zum „Geist“ (*spirit*) sein. Die direkte Beobachtung von mentalen Operationen durch das Mentale ohne Berücksichtigung ihrer physiologischen Basis und ihrer Bedeutung für den Körper, ist für Aurobindo Gegenstand geisteswissenschaftlicher Erkenntnis. Ihre Rechtfertigung und Notwendigkeit ergibt sich für ihn aus der unmittelbaren, typisch vedantischen Wahrnehmung von etwas, das jenseits und hinter den mentalen Operationen ist, nämlich der Energie eines verborgenen, essentiellen Bewußtseins, das umfassender ist als die offenkundige Mentalität des Menschen (AR 6,2, 144 f.). Das essentielle Bewußtsein dieser unendlichen Energie ist für Aurobindo eine andere als die des mentalen, lediglich instrumental-mentalen Bewußtseins. Sie ist unteilbar und gibt sich nicht wie eine partielle mentale Energie nur bruchstückweise in etwas hinein, sondern auf einmal und vollständig und in gleicher Weise unmittelbar und total in ein Sonnensystem wie in einen Ameisenhägel (LD 72).

5 Spiritualität im Modell des Integralen Bewußtseins

Für Aurobindo ist Spiritualität die universale Religion, die Religion *in* den Religionen. Spiritualität ist der Prozess der Integration von instrumentalem und essentiell-mentalen Bewußtsein. Integrales Bewußtsein ist zugleich Prozess und Ergebnis dieser Integration. Religionen bilden um ihren Kern spiritueller Erfahrung herum unterschiedliche Symbolsysteme und offerieren damit unterschiedliche Funktionen innerhalb der ihnen eigenen Welt des Denkens, Fühlens und Handelns. Der weiten Integrationsfunktion seines ontologischen Netzes entsprechend ist für Aurobindo jede Religion¹⁹ auf ihre Art und in ihrem besonderen Grad „wahr“, jede für ihn einer der tausend Pfade zum Ewigen. Folgerichtig leistet für ihn auch jede Religion einen, u.U. sogar

19 Der Begriff *dharma* wird am häufigsten als indisches Äquivalent für Religion eingesetzt. Er schließt zwar Religion ein, bezeichnet jedoch die normative Grundlage allen Handelns im Einklang mit der kosmischen Ordnung, die gesamten regulativen und normativen Bedingungen und Prozesse der Natur, Gesellschaft, Moral und der Religion. Dieses Weltordnungskonzept dehnt nach von Stietencron (1993, 137) den Gegenstandsbereich des Faches Religionswissenschaft in einer Weise aus, die sich dem Zugriff einer einzigen Disziplin entzieht.

wesentlichen Beitrag zur Menschheitsgeschichte. So habe die griechische Religion den Sinn für Schönheit und Größe des Lebens gefördert, das Christentum die Vision der „Gottes“- und Nächstenliebe. Der Buddhismus sei ein Weg, weiser, sanfter und klarer zu werden. Judentum und Islam zeigten, wie man treu im Handeln und mit Eifer „Gott“ hingegeben sein kann, und der Hinduismus eröffne die umfassendsten und profundesten Möglichkeiten spirituellen Erlebens. Nach Aurobindo wäre es großartig, könnten diese religiösen Visionen zusammengehen und miteinander verschmelzen. Dem stehen jedoch intellektuelle Dogmen und Kult-Egoismen im Weg. Alle Religionen hätten „Seelen“ gerettet, aber keine sei bisher in der Lage gewesen, die Menschheit zu spiritualisieren; denn das erfordere weder Kult noch Konfession, sondern eine anhaltende und alles umfassende Bemühung um spirituelle Selbstentwicklung (SM, 394). Damit umreißt Aurobindo das Programm seines Integralen Yoga: Spiritualität als universale Religion ist für ihn Hoffnung der Zukunft, die die Supramentalisierungen des mentalen Lebewesens Mensch bringen soll.

Für Aurobindo steht Religion als spiritueller Kern der Religionen im Dienst menschlicher Entwicklung innerhalb der biologischen Evolution. Ziel von Religion – unglücklicherweise nicht von Konfessionen und Kirchen – sei es, das große Ziel der Natur zu fördern, indem sie den Menschen in seiner Entwicklung voranbringe. Sich dem Absoluten anzunähern, in ihm zu leben und „Gott“ zu verwirklichen sei das eigentliche Ziel jeder menschlichen Bemühung. Auch die politischen, sozialen oder kulturellen Anstrengungen dienten als notwendige Bedingung und Vorbereitung letztlich nur diesem Ziel. Allerdings gebe es Unterschiede in Reichweite und Effektivität dieser Bemühung. Aurobindo unterscheidet Stadien der spirituellen Realisation als *Berührung* mit „Gott“, *Innewohnen* in „Gott“ und „Gott“ *Werden*. Die Berührung ist für ihn das erste und elementare Stadium und unerlässlich für den nächsten Schritt, in dem das individualistische, in seiner illusorischen Getrenntheit eher schwache Ich in seinem individualen und im universalen Selbst lebt, ohne in ihm völlig aufzugehen. Diese vorbereitende Berührung zu fördern und den Menschen auf welche Weise auch immer in Kontakt mit dem „Göttlichen“ zu bringen, sei herkömmliche und einzige Beschäftigung der Religionen (HG, 55). Für Aurobindo ist die menschliche Natur die geringere, unvollkommene und das „Göttliche“ die vollkommene *conditio humana*. Damit das Endliche unendlich wird, muß es Unendlichkeit erkennen, lieben und berühren. Damit das Symbolische zu der hinter ihm befindlichen Wirklichkeit kommt, muß es diese Wirklichkeit erkennen, lieben und wahrneh-

men. Das ist für Aurobindo der Imperativ von Religion als Spiritualität, nicht Kirche, Glaubensbekenntnis oder Theologie – all dies sei nicht Religion, sondern Religiosität (HG, 55) oder Religionismus (FIC, 126).

Nach Aurobindo ist jedoch nichts schwieriger, als die Größe und die befreiende Kraft des spirituellen Bewußtseins jemandem zu vermitteln, der sich in seinem Denken und Empfinden ganz nach äußeren Lebenszielen richtet und sich nie der Wahrheit zuwendet, die hinter diesen liegt (FIC, 139). Dabei eröffne die spirituelle Entwicklung eine Intensität und Reichweite von Freude, Kraft, Erkenntnis und Frieden, die jeden unermüdlich danach suchen ließen²⁰, wären auf dem vorbereitenden schmalen und mühevollen Pfad der Ich-Überschreitung nicht immer wieder Angst, Misstrauen und Skeptizismus zu überwinden (HG, 79). Spirituelles Leben (*adhya̐tma-jāvana*), religiöses Leben (*dharma-jāvana*) und das gewöhnliche menschliche Leben, von dem Moral ein Teil ist, sind für Aurobindo daher drei ganz verschiedene Dinge (LY, 137). Praktisch jedes Konzept²¹ kann absolut gesetzt, zu etwas Heiligem und zu einem Gottesbegriff gemacht werden (LD, 700).²² Die früheste und auch durch die Wissenschaften nicht endgültig zu befriedigende Motivation für Religion liegt nach Aurobindo im menschlichen Streben nach

20 “If mankind only caught a glimpse of what infinite enjoyments, what perfect forces, what luminous reaches of spontaneous knowledge, what wide calms of our being lie waiting for us in the tracts which our animal evolution has not yet conquered, they would leave all and never rest till they had gained these treasures.” (HG, 79)

21 auch Fußball: „Gott ist rund“ (Schümer 1996; Hansen 2000); „Gott spricht Italienisch“ stellt der *France-Soir* zum Einzug der italienischen Mannschaft ins EM-Halbfinale 2000 fest.

22 Aurobindo zeigt mit seiner Aufzählung, daß das Konzept „Gott“ alles (Mögliche) und daher nichts (Bestimmtes), also eine Leerformel ist: Unter ihren unzähligen Aspekten werde die Wahrheit in der materiellen Welt als Körper des „Göttlichen“ gesehen oder im Leben als der Atem „göttlicher“ Existenz oder alle Dinge als Gedanken des kosmischen Denkens oder als Schöpfung eines größeren „Geistes“. „Gott“ werde lokalisiert im Unbewußten oder als das Bewußte in den unbewußten Dingen oder als unausdrückbare überbewußte Existenz. „Gott“ werde verehrt in der Universalität als kosmisches Sein, positivistisch eingeschränkt auf die Menschheit oder völlig konträr hierzu in einer Vision des zeit- und raumlosen Unnennbaren jenseits von Natur und Kosmos. „Gott“ werde angebetet in verschiedenen seltsamen oder schönen oder vergrößerten Formen des menschlichen Ich oder wegen seines vollkommenen Besitzes von erwünschten menschlichen Eigenschaften als höchste Macht, Liebe, Schönheit, Wahrheit, Gerechtigkeit oder Weisheit. „Gott“ werde als Herr der Natur, als Vater und Schöpfer, als Natur selbst, als universale Mutter, als der Liebende aller Seelen, der Meister hinter allen Werken, als der eine „Gott“ oder die vielgestaltige Gottheit, der eine „göttliche“ Mensch oder das eine „Göttliche“ in allen Menschen gesehen oder noch umfassender entdeckt als das Eine, dessen Präsenz uns befähigt, uns in Bewußtsein, Handeln oder Leben mit allen Lebewesen und Dingen in Zeit und Raum, mit der Natur, ihren Einflüssen und sogar ihren unbelebten Kräften zu verbinden (LD, 700).

„Gott“, Licht, Freiheit und Unsterblichkeit. Diese Ideale in ihrer dauerhaften, absoluten Form widersprechen der Alltagserfahrung und seien zugleich Bestätigungen einer höheren oder tieferen Erfahrung als diese. In ihrer Vollständigkeit seien sie nur durch eine revolutionäre individuelle Bemühung oder einen allgemeinen Fortschritt der menschlichen Entwicklung zu erreichen (LD, 1 f.). Wenn in der säkularisierten Welt praktisch jedes Konzept Transzendenzcharakter annehmen und zum Gottesbild werden kann, das Licht der Erkenntnis als unbeschränkte Information zu haben ist und Freiheit von psychophysischem Leiden in die Freiheit zu narzisstischer Ich-Steigerung mündet, bleibt das Streben nach Unsterblichkeit das vielleicht einzig genuine religiöse Motiv²³. Denn der Tod ist die Frage, die die Natur beständig an das Leben richtet und daran erinnert, daß es sich noch nicht gefunden hat. Gäbe es nicht die – wenn auch verdrängte – Bedrohung des Todes, blieben die Menschen nach Aurobindo auf ewig einem unvollkommenem Leben verhaftet. Vom Tod verfolgt, erwache in ihnen die Vorstellung eines vollkommenen Lebens, nach dessen Mitteln und Möglichkeiten sie suchen (SM, 386). Die Wahrheit ist für Aurobindo das absolute Sein, das hinter und jenseits von allen Konzepten ist. Weil DAS²⁴ hinter allem ist, muß es diese endlose Variabilität geben, mit der menschliches Streben sich der Wahrheit zu nähern versucht. Notwendig ist diese Vielfalt, damit DAS möglichst vollständig erkannt wird. Und wenn Wahrheitssuche ihren höchsten Aspekt erreicht, wird nach Aurobindo die größte Einheit von Erkenntnis möglich. Dann sind alle Religionen Annäherungen an eine einzige Wahrheit, alle Philosophien divergierende Gesichtspunkte einer einzigen Realität, treffen sich alle Wissenschaften in einer umfassenden Wissenschaft. Denn alles, was rationale, durch Sinneswahrnehmung vermittelte und über die Sinne hinaus gehende Erkenntniswege suchen, werde auf integrale Weise gefunden in der Einheit von „Gott“ und Mensch und Natur und allem, was in der Natur ist (LD, 700 f.).

23 Obwohl es im Vorgriff auf künftige medizinisch-therapeutische Fortschritte bereits Institute zur Tiefkühlagerung von Leichen gibt und der Neurochirurg Robert J. White zwecks Unsterblichkeit auf Erden Kopftransplantation und Hirnverpflanzung vorschlägt. Materialistisch-monistische Wissenschaft geht davon aus, daß sich das Bewußtsein im Körper befindet. Nach hinduistischer spiritueller Erfahrung kann sich Bewußtsein vom Körper lösen, diesen beinhalten oder auch ganz verlassen. Bewußtsein kann danach nicht nur inhaltlos, sondern auch körperlos sein.

24 Das „DAS bist du“ des *tat tvam asi* ist ein deskriptives Konzept der Chândogya-Upaniäd. Daraus die New-Age-Präskription „Werde der du bist“ zu formulieren (s. Anm. 11), entspricht einem naturalistischen Fehlschluß, der aus dem Sein ein Sollen ableitet, was nur unter Zusatzbedingungen zu vermeiden wäre. Dann könnte die Präskription lauten: Werde des Seins hinter deinem Werden bewußt und lebe aus diesem essentiellen Bewußtsein!

6 Die Struktur des Integralen Bewußtseins

Im ontologischen Netz des Integralen Yoga ist spirituelle Erfahrung die Interaktion des instrumentalen – mentalen, vitalen oder physischen – Bewußtseins (*mind*) mit dem individualen, universalen und transzendentalen Selbst des essentiellen Bewußtseins (*cit*) als „Geist“ (*spirit*). Das Modell des Integralen Bewußtseins beschreibt Inhalte, Funktionen und Prozesse dieser Interaktion. Das essentielle Bewußtsein wird als eine der drei Basistönungen des Absoluten erlebt (*sat* = Sein, *cit* = Bewußtseinskraft, *ànanda* = Seinsfreude). In der Dynamik des Integralen Bewußtseins wird aus der Interaktion von Ich und Selbst eine Abfolge von Bewußtseins Transformationen beschrieben. Die *psychische Transformation*, ausgehend vom in der Tiefe des emotionalen Bewußtseins erlebbaren *psychic being*, der „Seele“, realisiert das individuelle Selbst. Die *spirituelle Transformation*, gefördert und abgesichert durch die psychische Transformation, ist erlebbar durch ein Aufsteigen von Bewußtheit gleichsam „überkopf“ über das mentale Bewußtsein hinaus zum spirituellen und obermentalalen Bewußtsein. Hierbei wird mit der Realisation des universalen Selbst das Erleben der Einheit des kosmischen Bewußtseins zu einer stabilen Erfahrung. Die spirituelle Transformation mündet mit dem weiteren Bewußtheitsaufstieg in die *supramentale Transformation*, die das „göttliche“ Potential in der Doppelnatur des Menschen als transformierte Mentalität, Vitalität und Körperlichkeit realisiert.²⁵

25 “What is there new that we have yet to accomplish? Love, for as yet we have only accomplished hatred and self-pleasing; Knowledge, for as yet we have only accomplished error and perception and conceiving; Bliss, for as yet we have only accomplished pleasure and pain and indifference; Power, for as yet we have only accomplished weakness and effort and a defeated victory; Life, for as yet we have only accomplished birth and growth and dying; Unity, for as yet we have only accomplished war and association. In a word, god-head; to remake ourselves in the divine image.” (SM, 378)

Interaktion der „vertikalen“ Struktur des Ich mit dem Selbst

Evolutives instrumentales Bewußtsein
(mind)

*im Aszendieren als mentale Ebenen und
Zwischenstufen des Ich realisiert:*

Supramentales Bewußtsein

Lichtbewußtsein

Obermentales Bewußtsein

Spirituelles Bewußtsein

- intuitiv
- illuminiert
- höhermental

Mentales Bewußtsein

- konzeptional
- dynamisch
- externalisierend

Vitales Bewußtsein

- emotional → psychisches Bew. („Seele“)
- impulsiv
- instinktiv

Physisches Bewußtsein

- körperlich
- zellulär

Involutives essentielles
Bewußtsein (cit)

*als Deszendieren des „Geistes“
in der Trias des Selbst erlebt:*

≡ Transzendentes Selbst
(paramàtman)

≡ Universales Selbst (àtman)

≡ Individuales Selbst (jävàtman)

⇒ **Bewußtheitsgrade (bewußt, unter-, un-/überbewußt)**

und Integrationsrichtung ⇒

Die drei Transformationen beziehen in einer Wechselwirkung von Aszendieren und Deszendieren die jeweiligen unteren Ebenen und Zwischenstufen des instrumentalen Bewußtseins ein. Über die Verschränkung von „horizontalen“ Schichten und „vertikalen“ Ebenen berührt das „Oberste“ zugleich das „Innerste“. So soll es nach den Erfahrungen Aurobindos und seiner kongenialen Gefährtin Mirra Alfassa (*Die Mutter*) im Prozess der supramentalen Transformation zu einer „Transmutation“ auch des zellulären physischen Bewußtseins kommen. Damit werde die Heilung von Krankheit als spontane, nicht mehr durch das instrumentale Bewußtsein behinderte Wirkung des

essentiellen Bewußtseins möglich. Die Überwindung des Todes geschehe nicht als absurde körperliche Lebensverlängerung, sondern als ein willentliches und bewußtes Verlassen des Körpers und als Möglichkeit, seine noch dem Tierlichen verhafteten evolutiven Strukturen von Verdauung und Fortpflanzung hinter sich zu lassen. Weil die Freude des absoluten Seins, sich selbst zu vervielfältigen, der Anfang des Werdens war, werde nach dem evolutiven Zwischenstadium des Menschen mit seiner Trennung durch Unbewußtheit und daraus resultierendem Leiden das ins Supramentale transformierte Lebewesen nach vielen weiteren Lebenszeiten einen transparenten Körper haben. Dieses Lebewesen aus Licht und Bewußtseinskraft werde dann, die Basistönungen des Absoluten (*saccidānanda*) als dauerhaft realisierend, die Freude des Seins in sich selbst und in allem erleben können. Und alles werde jedes andere und das Ganze als Freude erleben:

“And what is the end of the whole matter? As if honey could taste itself and all its drops together and all its drops could taste each other and each the whole honeycomb as itself, so should the end be with God and the soul of man and the universe.” (SM, 384)

Literatur

Sri Aurobindo Birth Centenary Library (SABCL), Vols. 1-30, Pondicherry: Sri Aurobindo

Ashram, 1970-1976.

FIC The Foundations of Indian Culture, SABCL Vol. 14.

SM The Supramental Manifestation and Other Writings, SABCL Vol. 16.

HG The Hour of God and Other Writings, SABCL Vol. 17.

LD The Life Divine, SABCL Vol. 18, 19.

LY Letters on Yoga, SABCL Vol. 22, 23, 24.

AR Sri Aurobindo: Archives and Research. Semi-annual journal. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram, 1977 ff.

Ahn, G. (1997). Eurozentrismen als Erkennungsbarrieren in der Religionswissenschaft. *Zeitschrift für Religionswissenschaft*, 5, 1, 41-58.

Berger, P. (1974). Some second thoughts on substantive versus functional definition of religion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 13, 125-133.

- Bracht, E. (1994). *Multikulturell leben lernen*. Heidelberg: Asanger.
- Crockett, C. (1998). On the disorientation of the study of religion. In Th. Idinopulos and B.C. Wilson (eds.). *What is religion? Origins, definitions, and explanations*. Leiden: Brill.
- Dalferth, I. U. (1997). Notwendig religiös? Von der Vermeidbarkeit der Religion und der Unvermeidbarkeit Gottes. In Fritz Stolz (Hrsg.). *Homo naturaliter religiosus. Gehört Religion notwendig zum Mensch-Sein?* Bern: Lang.
- DiCenso, J. J. (1998). Religion and the psycho-cultural formation of ideals. In Th. Idinopulos and B. C. Wilson (eds.). *What is religion? Origins, definitions, and explanations*. Leiden: Brill.
- Fraas, H.-J. (2000). Anthropologie als Basis des Diskurses zwischen Theologie und Psychologie. In C. Henning und E. Nestler (Hrsg.). *Religionspsychologie heute*. Frankfurt/Main: Lang.
- Funke, D. (1993). *Der halbierte Gott. Die Folgen der Spaltung und der Sehnsucht nach Ganzheit*. München: Kösel.
- Galuska, J. (1995). Editorial. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, I, 1*, 3-5.
- Goodman, N. (1998⁴). *Weisen der Welterzeugung*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- Grof, S. & Grof, Ch. (1990). *Spirituelle Krisen. Chancen der Selbstfindung*. München: Kösel.
- Hansen, K. (2000). Gott ist rund und der Rasen heilig. Quasi-religiöse Aspekte der Fußballfaszination. *Universitas. Zeitschrift für interdisziplinäre Wissenschaft*, 55, 645, 249-265.
- Heine, S. (2000). Die „Heilige Natur“. Zur Aktualität ontologischen Denkens in der Psychologie. In C. Henning und E. Nestler (Hrsg.). *Religionspsychologie heute*. Frankfurt/Main: Lang.
- Idinopulos, T. A. (1998). The difficulties of understanding Religion. In Th. Idinopulos and B. C. Wilson (eds.). *What is religion? Origins, definitions, and explanations*. Leiden: Brill.
- Kippenberg, H. G. (1983). Diskursive Religionswissenschaft. Gedanken zu einer Religionswissenschaft, die weder auf einer allgemein gültigen Definition von Religion noch auf einer Überlegenheit von Wissen-

- schaft basiert. In B. Gladigow und H.G. Kippenberg (Hrsg.). *Neue Ansätze in der Religionswissenschaft*. München: Kösel.
- Kreuter-Szabo, S. (1988). *Der Selbstbegriff in der humanistischen Psychologie von A. Maslow und C. Rogers*. Frankfurt/Main: Lang.
- Larson, G. J. (1990). Is South Asian yoga "philosophy", "religion", both or neither? In U. Bianchi (ed.). *The notion of "religion" in comparative research*. Rom: L'Erma.
- Lawson, E. T. (1998). Defining religion ... going the theoretical way. In Th. Idinopulos and B. C. Wilson (eds.). *What is religion? Origins, definitions, and explanations*. Leiden: Brill.
- Löw, R. (1995). *Die neuen Gottesbeweise*. Augsburg: Pattloch.
- Maslow, A. (1969). Various meanings of transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1, 1, 56-66.
- Maslow, A. (1973). *Psychologie des Seins. Ein Entwurf*. München: Kindler.
- Merkur, D. (1998). The exemplary life. In Th. Idinopulos and B. C. Wilson (eds.). *What is religion? Origins, definitions, and explanations*. Leiden: Brill.
- Paden, W. E. (1998). Religion, world, plurality. In Th. Idinopulos and B. C. Wilson (eds.). *What is religion? Origins, definitions, and explanations*. Leiden: Brill.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping. Theory, research, practice*. New York: Guilford.
- Rust, A. (1997). Der natürliche Kontext der religiösen Sprache. In Fritz Stolz (Hrsg.). *Homo naturaliter religiosus. Gehört Religion notwendig zum Mensch-Sein?* Bern: Lang.
- Schneider, M. (1922). Zur Frage der emotionellen Leistungsfähigkeit pantheistischer Vorstellungen. Mit besonderer Berücksichtigung der religionspsychologischen Ausführungen Schleiermachers in der ersten Auflage der „Reden über die Religion“. *Zeitschrift für angewandte Psychologie*, 20, 234-247.
- Schümer, D. (1996). *Gott ist rund. Die Kultur des Fußballs*. Berlin: Berlin.
- Stietenron, H. von (1993). Der Begriff der Religion in der Religionswissenschaft. In W. Kerber (Hrsg.). *Der Begriff der Religion*. München: Kindt.

- Waldman, M. (1996). Transpersonale Psychologie: Definitionen, Beschreibungen und Konzepte. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 2, 1, 4-21.
- Wahlström, B. (1981). The indefinability of religion. Temenos. *Studies in Comparative Religion*, 17, 101-115.

Lebenshilfeberatung, Beratung bei ungewöhnlichen menschlichen Erfahrungen und spirituellen Krisen – Was braucht der Berater / die Beraterin?

Walter von Lucadou

Zusammenfassung

Angesichts der wachsenden Komplexität, Undurchschaubarkeit und Spezialisierung vieler Lebensbereiche und – vor allem – eines boomenden Psycho- und Esoterikmarktes kommt der Dienstleistung „Beratung zur Lebenshilfe“, „Beratung bei ungewöhnlichen Erfahrungen“ und „Beratung bei spirituellen Krisen“ eine immer größere Bedeutung zu. Gleichzeitig stellt sich die Frage nach der Qualifikation und Beratungskompetenz der Anbieter.

Vor allem BeraterInnen auf dem Lebenshilfesektor sind mit einem vielschichtigen Gefüge aus unterschiedlichen Anforderungen, Erwartungen, Möglichkeiten aber auch Beschränkungen konfrontiert, die darüber hinaus auch noch von der jeweiligen Systemperspektive abhängen: Die Erwartungen der Ratsuchenden decken sich beispielsweise oft nicht mit denen der Berater oder denen der Trägerinstitutionen (Verbände, Kirchen, Staat).

Um diese systemischen Strukturen transparent zu machen wird ein dreistufiges Modell entwickelt, in dem sich die Dynamik der Beratungsarbeit darstellen läßt. Dabei wird deutlich, welche Basisqualifikation BeraterInnen benötigen und welche Beratungs- und Feldkompetenz wünschenswert wäre, um im Einzelfall eine adäquate Beratung anbieten zu können. Außerdem erlaubt das Modell die Entwicklung verschiedener Beratungskonzepte und -perspektiven.

Der Hans im Schnokeloch het alles was er will
Und was er will – des het er nit
Und was er het – des will er nit
Der Hans im Schnokeloch het alles was er will
(Alemannisches Volkslied)

1 Lebenshilfeberatung: Psycho-High-Tech oder Seelsorge?

Die moderne Industriegesellschaft konfrontiert den Menschen ständig mit zwei einander vollkommen widersprechenden Erfahrungen: Auf der einen Seite wird ihm durch Massenmedien und Werbung der Eindruck vermittelt, als seien alle Lebensprobleme mehr oder weniger „technischer Art“, die bei entsprechendem Einsatz an Expertenwissen, Ressourcen und Durchsetzungsvermögen zu lösen seien. Das gilt nicht nur für technische Vorgänge, wie z.B. Computersysteme, Verkehrsnetze, Energiewirtschaft, sondern auch für gesellschaftliche, medizinische oder seelische Probleme. Der Innovationschub durch moderne Computertechnologien scheint – allen Unkenrufen zum Trotz – nicht abzubrechen, das Wirtschaftssystem der „freien Marktwirtschaft“ steht als konkurrenzloser Sieger über allen Gesellschaftsutopien, Kriege scheinen präzise planbar und durchführbar geworden zu sein, der „Psycho- und Weltanschauungsmarkt“ quillt über von Therapieangeboten und Bewußtseinstechnologien. Wer es sich leisten kann, besucht beispielsweise „Auditingseminare“ oder entspannt in „Samadhi-Tanks“ oder mit Hilfe von „Mind-machines“.

Auf der anderen Seite erfährt jeder Einzelne ständig die Grenzen seiner persönlichen Möglichkeiten. Er benützt Geräte und Verfahren, die er nicht oder nur unvollkommen versteht. Es widerfahren ihm „unheimliche“ Dinge, deren Konsequenzen er nicht abschätzen kann. Es fehlen Mittel, Information und vor allem der nötige Einfluß, um eigene Vorstellungen realisieren zu können. Anonyme Behörden „sitzen“ grundsätzlich „am längeren Hebel“. Politischen Argumenten werden „Sachzwänge“ entgegengesetzt. Das eigene Wissen ist unzureichend oder falsch, selbst von „Experten“ ist keine Orientierung zu erwarten. Wahrheiten und Werte scheinen vollkommen relativ geworden zu sein. Manchen erscheint es, als sei jedermann jederzeit beliebig austauschbar und ersetzbar. Globale Probleme wie Arbeitslosigkeit, Verelendung, Radikalisierung, Umweltzerstörung, Überbevölkerung, Wiederkehr der Seuchen für Mensch und Tier, Rüstungsexplosion oder Natur- und Hungerkatastrophen haben ein Ausmaß angenommen, das sich nur noch verdrängen, aber nicht mehr lösen läßt. Bei vielen Menschen steigen apokalyptische Visionen auf, obgleich sie eigentlich längst abgestumpft sein müßten von kalkuliert sensationell aufgemachten Horrormeldungen, deren Unterhaltungswert in Einschaltquoten erfaßt wird und die beim gezielten „Productplacement“ mit „der schönen neuen Welt“, der Werbe- und Unterhaltungsindustrie, konkurrieren müssen.

Angesichts der wachsenden Komplexität, Undurchschaubarkeit und Spezialisierung vieler Lebensbereiche kommt somit der Dienstleistung „Beratung zur Lebenshilfe“ und „Beratung bei ungewöhnlichen Erfahrungen“ eine immer größere Bedeutung zu. Dabei geht es weniger um fachspezifische Fragestellungen des Lebensvollzugs als deren Einbindung in ein sinnvolles Ganzes – also nicht um eine bestimmte psychologische Interventions-Strategie, Therapie oder gar „Psycho-Technologie“, sondern vielmehr um die mögliche Einbindung oder aber auch Ablehnung entsprechender Angebote des „Psychomarktes“. Seelsorge im ursprünglichen Sinne kann „Beratung bei spirituellen Krisen“ wiederum auch nicht sein, weil sie nicht über einen gegebenen, festgefügt religiösen Hintergrund verfügt. Soweit das überhaupt möglich ist (s.u.), hat Beratung weltanschaulich neutral zu sein. Kurz: Dieses Thema enthält also eine Reihe von Besonderheiten, die andere fachspezifische Beratungstätigkeiten nicht beinhalten, und daher ist es sinnvoll, sich über die spezifischen Anforderungen, Qualifikationen und Fähigkeiten von BeraterInnen Gedanken zu machen. Doch zunächst ist die Frage zu klären, was Beratung auf diesem Gebiete kann und soll.

2 Nicht Fleisch und nicht Fisch – Was will Beratung?

„Beratung ist in ihrem Kern jene Form einer interventiven und präventiven helfenden Beziehung, in der ein Berater mittels sprachlicher Kommunikation und auf der Grundlage anregender und stützender Methoden innerhalb eines vergleichsweise kurzen Zeitraums versucht, bei einem desorientierten, inadäquat belasteten oder entlasteten Klienten einen auf kognitiv-emotionale Einsicht fundierten aktiven Lernprozeß in Gang zu bringen, in dessen Verlauf seine Selbsthilfebereitschaft, seine Selbststeuerungsfähigkeit und seine Handlungskompetenz verbessert werden können.“ schreibt G. Dietrich (1993).

Beratung soll also keine „kleine Therapie“ sein, die den Klienten „manipuliert“, sondern sie soll ihm oder ihr die Möglichkeit geben, aus eigener Kraft selbst zu agieren. Damit kann allerdings auch Prävention von negativen Entwicklungen gemeint sein. Aus diesem Grunde sollte Beratung selbst keine ideologischen Ziele beinhalten, da diese vom Klienten selbst definiert werden müssen.

Andererseits kann Lebenshilfe kaum ideologiefrei sein, was man leicht erkennt, wenn man die wohlgemeinten Ziele der von der angloamerikanischen Kultur geprägten „mental health“-Bewegung betrachtet: Entfaltung,

größtmögliche Differenzierung und Integration der Persönlichkeit, Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten, Verminderung von Sorgen, Unglücklichsein, psychosomatischen Symptomen oder Feindseligkeit etc... Ein solches „fully functioning human being“ könnte sicherlich der Daseinsweise eines Eremiten oder auch eines politischen Revolutionärs wenig Lebenswertes abgewinnen. „well-being“ erscheint nicht jedem als ultimativer Lebenszweck. Daher kann Lebenshilfeberatung höchstens dazu beitragen, die Ziele des Klienten explizit zu machen, d.h. zu überprüfen, ob er sie tatsächlich verfolgen will und ob er sich etwaiger Konsequenzen dieser Ziele bewußt ist.

Obwohl es immer wieder von Politikern gefordert wird, hat Lebenshilfeberatung keine „Position“ zu beziehen. Am ehesten könnte man sie mit einer Verbraucherberatung vergleichen: Sie soll Analysen von Kosten / Nutzen und vorhandenen Ressourcen vornehmen, Abschätzungen von Effizienz, Risiken, Wirkung und Nebenwirkung liefern und vor allem die Breite der Angebotspalette vermitteln. Aufklärung und Information, aber auch die Schaffung von neuen Ressourcen soll zu ihren Aufgaben zählen – und dennoch Lebenshilfeberatung ist mehr.

Lebenshilfe umfaßt nämlich mehr als technische, ökonomische, juristische, medizinische, psychologische, religiöse oder sonstige Fachberatung (z.B. aus dem Bereich von Bildung, Sport und Kunst), weil das Leben alle diese Komponenten gemeinsam beinhaltet, die sich auf vielfältige Weise ergänzen oder miteinander interagieren. Die Isolierung einzelner Bereiche kann ein hilfreiches Verfahren oder eine Problemlösungsstrategie darstellen, darf aber nicht als „naturgegeben“ angesehen werden. Die vielfältigen wechselseitigen Beziehungen zwischen einzelnen Lebensbereichen stellt nicht lediglich eine „Einfärbung“ der Verhältnisse dar, sondern werden häufig als ihr Wesentliches oder Charakteristisches erlebt, was Betroffene entweder vermeiden wollen oder aber suchen, anstreben und lieben: Erst die Mischung der Gewürze ergibt den unvergleichlichen Geschmack.

Daher zeichnet sich Lebensberatung besonders bei ungewöhnlichen Erfahrungen von allen anderen fachbezogenen Beratungstätigkeiten durch ihre Multi- und Interdisziplinarität aus und stellt besondere Anforderungen an Beraterin oder Berater. Angesichts heutiger Ausbildungsgänge stellt das Vermeiden einer „disziplinären Matrix“ – umgangssprachlich: „Fachidiotentum“ – eine schwierige Hürde für die Beratung dar. Nur wenn dies gelingt, kann eine adäquate Einschätzung der fachspezifischen Relevanz vorhandener Probleme durch den Berater gelingen. Ungewöhnliche menschliche Erfahrungen

(UME) sind per definitionem solche Erfahrungen, die die Betroffenen selbst nicht in ein gegebenes fachspezifisches Deutungsschema einordnen können, und die deshalb – und zunächst nur deshalb – ein Problem darstellen. Schlagendes Beispiel: Ein Psychologe ohne technisch-physikalische Kenntnisse würde nie auf die Idee kommen, daß einer „Geisterstimme aus dem Teekessel“ keine Halluzination, sondern Radioempfang mittels aufeinanderliegender Metallplatten zugrunde liegt. Die daraus resultierende „Angst vor Kontrollverlust“ beim Betroffenen würde er womöglich auf andere psychologische Ursachen zurückführen, beliebt sind z.B. Traumatisierungen in der Kindheit – aber wer hat keine psychologisch begründbaren Ängste? Oder das Beispiel eines Jungen, der den Unfalltod seines Vaters vorausräumte (wofür es Zeugen gab) und in die Psychiatrie kam, weil er nach diesem Erlebnis die Polizei mit seinen „Wahrträumen“ nervte. Die behandelnden Psychiater, denen die Geschichte durchaus bekannt war, waren eher geneigt eine ödipale Wunschphantasie anzunehmen als die Existenz von Wahrträumen für möglich zu halten.

3 BeraterIn – Hans Dampf in allen Gassen?

„Ein spezialisiertes Studium ist für seine Arbeit unerläßlich; der ideale Forscher muß die Literatur über diesen Gegenstand gründlich kennen; er muß über gute Kenntnisse der Psychologie des Normalen und Abnormalen verfügen; auch sollte er in Physik, Chemie, Biologie, Photographie geschult sein und in einem Labor gearbeitet haben; er muß ein aufmerksamer Beobachter sein sowie ein guter Kenner der menschlichen Natur und ihrer Beweggründe; er muß ein gewandter Taschenspieler und Zauberkünstler sein; sehr wichtig ist auch eine rasche Auffassungsgabe und Entschlußkraft; er muß stets wachsam, geduldig, findig, unvoreingenommen, tolerant, teilnehmend sein und Humor besitzen. Dagegen muß er frei sein von Aberglauben und religiösem sowie wissenschaftlichem Fanatismus. Kurz, der ideale Forscher ist schwer zu finden, und seine Fähigkeiten sind meist angeboren und nicht angelernt ...“

so charakterisiert Hereward Carrington den idealen „psychischen Forscher“ (zit. nach Gallico 1967, 83). Ein idealer Berater in Lebenshilfefragen könnte ähnlich aussehen, dabei darf er allerdings durchaus ein „Generalist“ sein, denn für Fachfragen gibt es ja Fachleute. Er braucht also bestimmte Eigenschaften, die natürlich jeder Mensch besitzen sollte, aber in gesteigerten Maße. (Es folgt eine mehr oder weniger ungeordnete Aufzählung von

Beschreibungen, die keineswegs vollständig sind, sich teilweise überlappen und die auch nicht unabhängig voneinander sind – dennoch sollen sie vermitteln, was man mit der Vorstellung eines „idealen Beraters“ verbinden kann):

- Authentizität, Echtheit, Selbstkongruenz, Integrität, Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit, Offenheit
- Lebenserfahrung, lebensbejahende Einstellung, Menschenliebe, Toleranz, Geduld, Besonnenheit, Einfühlungsvermögen, Achtsamkeit, Empathie, emotionale Wärme, Großzügigkeit, Verantwortungsbewußtsein
- Kenntnis der eigenen Motivationen, Emotionen, Wünsche, Ängste und Defizite, Selbstkritik, Selbstsicherheit, Selbstbeherrschung, natürliche Autorität, emotionale Intelligenz
- Kontaktfähigkeit, freundschaftliches Wohlwollen, Positive Wertschätzung, soziale Reversibilität (nicht autoritäres Verhalten), Sympathie, Gefühl für Nähe und Distanz
- Engagement, Gemeinsinn, Zivilcourage, Mut, Entschlußkraft, Durchsetzungskraft, Frustrationstoleranz, Robustheit, Konsequenz, Kooperationsbereitschaft, soziale Intelligenz
- Fähigkeit zuzuhören, Fähigkeit sich auszudrücken, Sprachkenntnisse (auch Dialekte), analytische Fähigkeiten, Abstraktionsfähigkeit, Kombinationsgabe, Fähigkeit Zusammenhänge zu erfassen, Fähigkeit abzuwägen, Kritikfähigkeit, Vorausschau, Vorsicht
- Intuition, Phantasie, Kreativität

Die Aufzählung so vieler positiver Charaktereigenschaften und Fähigkeiten verrät sofort, daß es den idealen Berater bzw. die ideale Beraterin gar nicht geben kann. Solche „Gutmenschen“ wie sie im Volksmund spöttisch bezeichnet werden, existieren allenfalls in der Phantasie naiver Klienten, weniger bei den Institutionen, die Beratungsstellen einrichten, aber – leider – in der Köpfen der BeraterInnen selbst. Was also braucht BeraterIn wirklich?

4 Zwischen allen Stühlen: Institutionalisierung

Für den Berater – der ja auch nur ein Mensch ist – gilt das gleiche wie für seine Klienten – auch er hat Anspruch auf Verständnis und Rücksichtnahme. Schließlich muß er auch darauf achten, daß er bei allem Engagement und Idealismus nicht selbst zum Beratungsfall wird (man denke an das bekannte „burn-out-Syndrom“ oder, daß er sich selbst nicht permanent überfordert oder „um jeden Preis hilft“ nur um seinen Idealvorstellungen zu genügen

(bekannt als „Helfersyndrom“). Ein Remedium gegen diese Gefahren sind Professionalisierung, Institutionalisierung, Supervision.

Professionalisierung garantiert nicht nur für den Klienten einen gewisse Qualitätsstandard der Beratung (durch standardisierte Ausbildung der BeraterInnen) sondern entlastet auch den Berater bei der Vorgehensweise. Es gibt Präzedenzfälle – die Verantwortung wird auf die „Community der Profis“ verteilt.

Institutionalisierung hat ebenfalls positive Auswirkungen für den Klienten und den Berater. Institutionen vermitteln Ansehen, Verbindlichkeit und Sicherheit. Dem Berater stellt die Institution in den meisten Fällen (andernfalls diene dies als Wunschliste) die materiellen Voraussetzungen für seine Tätigkeit zur Verfügung, so da sind Einkommen und Mitarbeiter, technische Einrichtungen wie Telephon, Computer, Kopierer, Internet- und Bibliothekszugang, Schreib- und Hilfskräfte, Kontakte zu Experten und Hilfseinrichtungen, Reisemöglichkeiten, Berufshaftpflichtversicherung, Geräte wie Radio, Fernsehen, Zeitungen, Video- und Tonaufzeichnung, ruhige Beratungsräume, Telephonkraft oder Anrufbeantworter; Herstellung von Informationsmedien; Faltblätter, Broschüren, Filmen, Literaturlisten, Ratgeber, Möglichkeiten für Vorträge, Seminare und – ganz wichtig – Fortbildungsmöglichkeiten und Kontakt zu Experten.

Supervision ermöglicht eine externe Kontrolle durch erfahrene Kollegen und bietet die Möglichkeit Belastungen des Beraters zu kompensieren. Auch hiervon profitiert der Klient direkt. Die Gefahr, daß der Berater sich irrt oder täuscht wird dadurch gemildert.

Aber wie alle wirksamen Mittel können sie bei falscher Dosierung schädlich sein: Professionalisierung birgt die Gefahr des in der Routine erstarrten Fachexperten, Institutionalisierung die Gefahr technokratischer Bürokratie (Beispiele kann man sich hier wahrlich sparen), und schließlich kann Supervision in Bevormundung, Schnüffelei und Einmischung ausarten.

Der Berater findet sich natürlich häufig zwischen den Stühlen wieder: Auf der einen Seite soll er auf den Klienten eingehen und ihm mit Empathie und Verständnis begegnen, auf der anderen Seite muß er sich unter Umständen der Trägerinstitution gegenüber loyal verhalten und sich entsprechend rechtfertigen. Ein Sektenbeauftragter einer Amtskirche ist da sicher nicht immer in einer beneidenswerten Situation wenn es darum geht Sektenanhänger zu verstehen. Im schlimmsten Falle ist er sogar staatlichen Eingriffen ausgesetzt

– man denke an die verheerenden psychologischen Auswirkungen des „großen Lauschangriffs“. Da die Auseinandersetzung um weltanschauliche und politische Positionen oft sehr emotional geführt werden, muß sich ein Lebenshilfeberater, wenn er nach den dargelegten Prinzipien vorgeht, häufig den Vorwurf des „Verharmlosers“ oder – je nach dem – des „Nestbeschmutzers“ anhören – die Forderung nach Mut und Zivilcourage hat also ihre Berechtigung. Wie es sich im folgenden herausstellen wird, gibt es aber noch tieferliegende systemische Gründe weshalb sich BeraterIn leicht zwischen den Stühlen wiederfindet.

5 Wechselfälle des Lebens: Eine systemtheoretische Betrachtung

Die meisten Menschen suchen Lebenshilfeberatungsstellen und Beratungsstellen für ungewöhnliche menschliche Erfahrungen und spirituelle Krisen nicht aus einem theoretischen Interesse auf oder um sich über Strategien sinnvoller Lebensführung zu informieren. Im allgemeinen besteht die Tendenz, die eigenen Probleme selbständig zu lösen. Inanspruchnahme von Hilfe wird in unserer Gesellschaft leider häufig als Schwäche angesehen, oft gilt es, die „Schwellenangst“ vor der Beratungsstelle zu überwinden. Selten sind Fälle von „Beratungssucht“ oder „Beratungstourismus“. In den meisten Fällen wird Beratung erst nach erheblichem psychosozialen Streß und auf Drängen der Umgebung der Betroffenen wahrgenommen. Psychosozialer Streß kann allerdings die unterschiedlichsten Ursachen haben wie unvorhersehbare Ereignisse, Unfall, Katastrophen, Gewalteinwirkung durch Krieg oder Verbrechen, Verlust eines Menschen oder des Arbeitsplatzes, Eigentumsverlust, körperliche oder psychische Erkrankung, Veränderung sozialer Rollen und / oder sozialem Status: Schuleintritt, Berufsausbildung, Examina, Umzug, Berufswechsel, Heirat, Scheidung, Schwangerschaft, Geburt, Pensionierung und – last but not least – „ungewöhnliche menschliche Erfahrungen“ (UME) (vgl. Lucadou & Poser 1997), z.B. „Außerkörperliche Erfahrungen“, „Nahtoderfahrungen“, „Wahrträume“, „Dèja-vue“ etc. Die häufigsten Ursachen für psychosozialen Streß sind jedoch problematische zwischenmenschliche Beziehung privater und gesellschaftlicher Art: Abbruch einer Beziehung, verschmähte Liebe, Ablehnung, Eifersucht, Neid, Haß, Rivalität, Verfluchung, Mobbing etc.

Es hat sich gezeigt, daß die Entwicklung solcher Krisensituationen, die eine Lebenshilfeberatung (und meist sogar eine Therapie) notwendig machen und bei der tatsächlich eine Beratung in Anspruch genommen wird, einer bestimm-

ten Dynamik folgt, die sich mit einem vom Autor und Kollegen entwickelten systemtheoretischen Modell phänomenologisch recht gut beschreiben läßt. Eine quantitative empirische Überprüfung ist zur Zeit in Bearbeitung. Auf einer qualitativen Ebene hat sich das Modell bereits gut bestätigt. Das Modell ist im Anhang ausführlicher beschrieben, hier sollen nur die wichtigsten Ergebnisse dargestellt werden.

Die Grundidee der systemischen Betrachtungsweise besteht darin, daß die Betroffenen (also die Beratungsklienten) nicht isoliert individualistisch gesehen werden dürfen, sondern in ein komplexes Kommunikationsgefüge eingebunden sind. Dabei kommt es zu einer Art „doppelten Buchführung“, bei der unterschiedlich berichtet aber auch „erlebt“ wird, je nachdem ob die Betroffenen sich „nach innen“ (zu ihrer sozialen Gruppe) oder „nach außen“ (ihrem Umfeld) wenden. So kommt es beispielsweise immer wieder vor, daß eine von einer Familie nicht gelittene Person als „Hexe“ bezeichnet wird, der man okkulte Machenschaften unterstellt, nach außen aber von „merkwürdigen technischen Störungen“ die Rede ist, die die Familie in Angst und Schrecken versetzen. BeraterIn kommt dabei die Rolle eines „Interfaces“ zwischen der Gruppe und der Außenwelt zu. Die dadurch entstehende „Informationsdynamik“ folgt bestimmten Gesetzmäßigkeiten, die im wesentlichen durch die Systemgrenzen, die Bedeutung des Geschehens für die unterschiedlichen Gruppen und die „Wirkung“ der BeraterInnen bestimmt wird. Wesentliche Faktoren für die Bedeutung eines Problems sind nach v. Weizsäcker „Erstmaligkeit“ und „Bestätigung“, die Betroffene in Problemsituationen erfahren. Dem stehen in analog komplementärer Weise „Autonomie“ und „Reliabilität“ der jeweiligen sozialen Gruppe gegenüber (siehe Anhang).

Das Modell beschreibt vier Phasen, die beim Verlauf von krisenhaften Vorgängen beobachtet werden können und die als „Überraschungsphase“, „Verschiebungs- oder Displacementphase“, „Absinkungs- oder Decline-phase“ und „Verdrängungsphase“ bezeichnet werden.

In der „Überraschungsphase“ stoßen die Betroffenen auf ein Problem wobei sie versuchen, den damit verbundenen psychosozialen Streß durch eigene „konventionelle“ Lösungsstrategien zu bewältigen. Dies kann jedoch nicht gelingen, weil diese Problemlösungsstrategien meist selbst das Problem beinhalten.

Die „Verschiebungsphase“ ist gekennzeichnet durch Suchverhalten nach externen (und manchmal noch nach internen) Alternativen, das Problem zu

lösen. Die Betroffenen wenden sich nach außen und geben Informationen über ihre Lage ab. Es entstehen meistens Erwartungshaltungen, die nicht erfüllt werden können, es können Problemverschiebungen entstehen, die selbst wieder unerwartete Auswirkungen haben können. Hier liegt das eigentliche Arbeitsfeld des Beraters. Nur durch „kreative“ Lösungen kann er die Dynamik des Prozesses wirklich beeinflussen. Diese Änderung der Informationsflüsse im System hat natürlich (beabsichtigte und unbeabsichtigte) Folgen für das Gesamtsystem.

Die „Absinkungsphase“ beginnt. Die vorgeschlagenen Problemlösungen greifen, aber eine Rückkehr in den ursprünglichen Zustand ist nicht möglich, weil eine Krise immer „ihre Spuren hinterläßt“.

Ziel der „Verdrängungsphase“ ist diese „Spuren zu beseitigen“, die Rückkehr zur „Normalität“. Sie kann in der bewußten Leugnung, dem Vergessen oder Verdrängung der Extremsituation bestehen, aber auch in Verklärung oder Substitution.

BeraterIn kann sich also dem gesellschaftlichen Wirkungsgefüge nicht entziehen, sondern ist ein Teil davon. Dies aber wird ihr Selbst- und Fremdbild entscheidend prägen.

6 BeraterIn – ein Hans im Schnokeloch?

Wenn man sich diese Zusammenhänge vor Augen führt und sich fragt, was BeraterIn daraus lernen kann, so erkennt man, daß BeraterIn nicht die Rolle eines „omnipotenten Führers durch die Wirrnisse des Lebens“ sein kann. Beratung hat allenfalls die Funktion eines Dolmetschers zwischen den Systemgrenzen, bestenfalls kann sie Katalysator sein, der eine Entwicklung anstößt oder beschleunigt – die eigentliche Systemdynamik ist viel zu mächtig und die dahinter liegenden Systeme zu groß, als daß sie wirklich „eingreifen“ könnte. Dies ist der Grund weshalb BeraterIn kein „Übermensch“ sein muß – er ist selbst ein Teil des Systems, mit allen Vorteilen und Nachteilen. Die oft mit einer gewissen Larmoyanz vorgebrachte „Krisenhaftigkeit der Helferberufe“, das Sprechen vom „hilflosen Helfer“ macht im vorgestellten Modell wenig Sinn, es vermindert allerdings nicht die Verantwortung, die Beratung für alle Beteiligten mit sich bringt – es gibt hierbei kein „laissez faire“ oder „muddling through“ vielmehr müssen „viable“ Lösungen gefunden werden, die mit der Dynamik des Systems harmonieren. „Viabel“ heißt „gangbar“ und „lebbar“ zugleich. Ein längst Realität gewordener pragmati-

scher Methoden-Eklektizismus in der Lebenshilfeberatung ist somit kein Manko. Meist hat man doch nicht, was man brauchte – manchmal auch unnötigerweise. Auch unkonventionelle, sogenannte alternative Ansätze können dabei von Nutzen sein: Die besten Suppen werden nicht immer in den saubersten Küchen gekocht – Dogmatismus ist das schlimmere Gift.

Ich bin mir im Klaren darüber, daß noch viel Forschung, Einsicht und Erfundungsgeist nötig sein wird, um das hier vorgestellte Gerüst mit Leben zu erfüllen – hier eine Patentlösung vorzuschlagen, wäre ein Widerspruch in sich.

Anhang

Ausgangspunkt der Überlegung ist die unmittelbar einsichtige Tatsache, daß die Betroffenen (KlientInnen) in eine vielfältig strukturierte (persönliche und soziale) Umgebung aus betroffenen und nichtbetroffenen Mitmenschen, wie Familie, Gemeinde, BeraterIn, Institutionen, Gesellschaft und Staat eingebunden (Lebensraum- und Alltagseinbettung) sind, in die die jeweilige Problematik „ausstrahlt“ und dort auf die unterschiedlichsten Interessen, Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen trifft.

Dabei muß eine „innere“ und „äußere“ Problemstruktur unterschieden werden – eine Art doppelte Buchführung –, wobei Betroffene, ihre Umgebung aber auch die Gemeinde nach „innen“ bewußt oder unbewußt eine andere Sicht der Dinge vertreten als nach „außen“, also gegenüber der Umgebung oder der „übergeordneten Instanz“. BeraterIn kommt dabei die Rolle zu, zwischen (s.o.) diesen hierarchisch geschachtelten Strukturen zu stehen und die Rolle eines „Interfaces“ zu spielen. Die Dynamik des Krisengeschehens kann also als Kommunikation oder „Informationsdynamik“ in einem hierarchisch gegliederten „verschachtelten“ System angesehen werden (vgl. Abbildung 1).

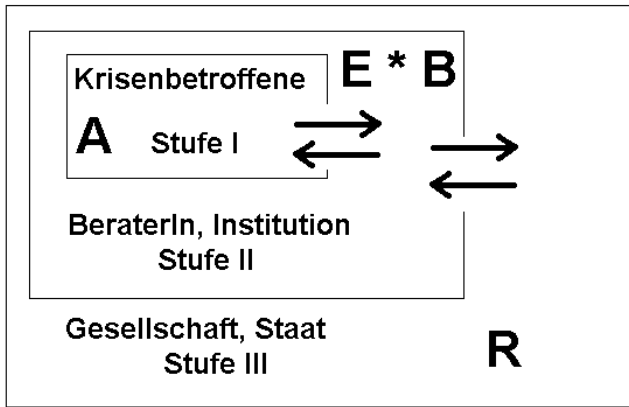


Abb. 1: Dreistufiges Modell der Informationsdynamik bei Krisen

Das hier verwendete systemtheoretische Modell geht davon aus, daß „räumliche Information“, also Strukturinformation, und „zeitliche Information“, also Verhaltensinformation, zueinander komplementäre Begriffe darstellen, wie Ort und Impuls in der Quantenmechanik. Wichtig hierbei ist, daß die Systemtheorie keinen Unterschied macht zwischen der Beschreibung eines Systems und dem System „selbst“, denn letztlich sind auch unsere Sinneswahrnehmungen nur Beschreibungen. Dies ist eine der Grundannahmen des Modells der Pragmatischen Information (MPI), das im Detail an anderer Stelle beschrieben worden ist (vgl. Lucadou 1995). Der Begriff Pragmatische Information wurde von v. Weizsäcker 1974 vorgeschlagen, um die „Bedeutung“ einer gegebenen Information zu quantifizieren (vgl. Kornwachs & v. Lucadou 1984, 1985). Dabei wird angenommen, daß jede bedeutungsvolle Information eine (potentielle) Wirkung auf das empfangende System ausübt, die gemessen werden kann und zur Quantifizierung dient. Von Weizsäcker schlug vor, die Pragmatische Information I (also die Wirkung auf ein empfangendes System) als Produkt zweier Observablen zu beschreiben, die er „Erstmaligkeit“ E und „Bestätigung“ B nannte. Später wurde für die Beschreibung des Verhaltens des sendenden Systems die beiden komplementären Observablen „Autonomie“ A und „Reliabilität“ R hinzugefügt. Die Grundgleichung des MPI beschreibt somit den Übergang von Pragmatischer Information I von einem System in ein anderes:

$$R * A = B * E = I$$

Es sollte erwähnt werden, daß die Grundgleichung des MPI sich keineswegs nur auf die „Mechanismen“ von Krisenverläufen bezieht, sondern vielmehr bei allen Interaktionsprozessen von komplexen (hierarchisch strukturierten), selbstreferentiellen Systemen eine Rolle spielt.

Eine zuverlässige, vollständige und präzise Funktionsbeschreibung eines Systems impliziert hohe „Reliabilität“ (R) des Systems, sie läßt „Autonomie“ (A) des Systems nicht zu. Autonome Systeme können dagegen nur bis zu einem gewissen Grade reliabel sein. Das Ausmaß von Autonomie und Reliabilität wird durch den Betrag an pragmatischer Information (I) bestimmt, der auf das System mindestens einwirkt, wenn man daran eine „Messung“ vornimmt. So erzeugt z.B. jede Bevölkerungsumfrage natürlich eine gewisse Informationsrückwirkung, die die Befragten alleine aufgrund der Befragung beeinflusst, denn jede Frage beinhaltet auch eine Aussage. Und dieses Mindestmaß an pragmatischer Information kann in nichtklassischen Systemen durch keinen „Trick“ vermieden werden. In der Quantenphysik entspricht I dem Planckschen Wirkungsquantum h . Im MPI ist dagegen I von der Komplexität des Systems abhängig. Jede „Messung“ an einem System bedeutet gleichzeitig eine „Präparation“ des Systems und umgekehrt.

Um den rechten Teil der Grundgleichung verstehen zu können, muß man wissen, was eigentlich ein System konstituiert und wie ein „Beobachter“ dann mit dem „beobachteten System“ in Wechselwirkung tritt. Es ist eine Binsenweisheit, daß alles, was beschrieben werden kann, ein System darstellt, und daß jedes System „seinen“ Autor besitzt. Die (psycho-sozialen) Systeme, mit denen wir uns hier befassen, sind aber von besonderer Art: sie sind selbstreferentiell. Selbstreferentielle Systeme unterscheiden sich von „einfachen“ Systemen nicht nur durch ihre höhere Komplexität, sondern vor allem dadurch, daß sie ein „Abbild“ (eine „Blaupause“) von sich selbst beinhalten. Solch ein System kann sich „von selbst“ von seiner Umgebung abgrenzen, es ist also in gewisser Weise sein eigener Autor oder zumindest sein eigener Beobachter. F. Varela (1981) hat dafür den Begriff der „Organizational Closure“ geprägt.

Stellen wir uns vor, ein Biologe möchte ein eingefangenes Tier, zum Beispiel einen Raben, möglichst präzise beschreiben. Für sich alleine genommen ist dieses Tier ein „organizational closed system“, das sich von seiner Umgebung „abgrenzt“, also eine eigene „Oberfläche“ hat und daher ohne Wechselwirkung mit der „Außenwelt“ nicht „beobachtet“ werden kann; das heißt, der Biologe muß „aktiv“ werden, wenn er das Tier beschreiben will

– er muß es zum Beispiel in einen Käfig sperren. Das unbeobachtete, freie und damit selbständige Tier repräsentiert als System eine bestimmte „Mischung“ aus Autonomie und Reliabilität, die sich aber sofort ändert, sobald es „beobachtet“ wird. Ein Rabe in einem Käfig ist zweifellos in seiner Autonomie eingeschränkt, wobei gleichzeitig seine Reliabilität wächst – er kann nicht mehr das Weite suchen. Die „Präparation“ des Systems stellt also eine Zufuhr an pragmatischer Information dar, die diese Veränderung bewirkt. Es kommt nun sehr darauf an, welche Ziele der Autor des Systems – in unserem Falle der Biologe – bei der Systembeschreibung verfolgt. Ist er ein verhaltensbiologisch orientierter Wissenschaftler, so wird er nicht daran interessiert sein, die Autonomie des Raben zu sehr einzuschränken; er wird ihn also in einen sehr großen Käfig bringen. Um aber etwas über das Verhalten des Tieres herauszufinden, muß er sein „Verhaltensrepertoire“ ansprechen, das heißt, daß er „künstliche“ Situationen schaffen muß, um das Tier zu einer Reaktion zu provozieren – so könnte er zum Beispiel einen Spiegel in den Käfig hängen, um einen „Rivalen“ zu simulieren. Eine solche Präparation des Systems wird also vor allem die Reliabilität des Raben einschränken. Das ist aber beabsichtigt, denn der Verhaltensbiologe will ja etwas über das „spontane“ Verhalten des Tieres lernen. Der Biologe könnte aber auch ein Tieranatom sein. In diesem Falle muß er „sein System“ ganz anders präparieren: ihn interessiert nicht das Geflatter des autonomen Tieres. Deshalb wird seine Präparation die Autonomie des Raben einschränken und seine Reliabilität erhöhen. Im extremsten Falle wird die pragmatische Information, mit der er mit dem System in Wechselwirkung tritt, aus einer Chloroformgabe bestehen, und die Präparation wird im buchstäblichen Sinne eine sehr große Reliabilität – nämlich die eines toten Objekts – zur Folge haben. Bei Lebenshilfeberatung befindet sich der Betroffene in der Rolle des Raben, der Berater in der Rolle des Biologen – wenngleich die Verhältnisse, jedenfalls auf den ersten Blick, weniger drastisch erscheinen.

Selbstreferentielle Systeme sind *eo ipso* autonom, aber sie sind meistens auch reliabel. Eine Krise ist ein Ausbund an Autonomie. Die pragmatische Information der Interaktion zwischen dem Beobachter (z.B. BeraterIn) und dem organisatorisch geschlossenen System (z.B. der Familie des Betroffenen) stellt gewissermaßen die Meßsonde dar, die das vorhandene Problem einerseits auflösen kann, die andererseits aber auch in einer Immunisierungsreaktion absorbiert werden könnte, die jedoch im besten Falle behutsam angepaßt auf die „Spielregeln“ eingehen und so Strukturen des Problems zutage fördern sollte. Ein Schmetterling läßt sich nicht mit Hammer und

Meißel „untersuchen“; wer aber allzu gläubig und naiv der „teilnehmenden Beobachtung“ frönt, wird leicht ein Opfer der Vereinnahmung.

Während sich nach der Grundgleichung des MPI das organisatorisch geschlossene System so verhält, daß das Produkt aus Autonomie (A) und Reliabilität (R) konstant bleibt, spiegelt sich die Interaktion mit dem Beobachter in Erstmaligkeit (E) und Bestätigung (B) der durch die Beobachtung „gewonnenen“ pragmatischen Information. Bei einer optimalen Messung gilt dann die Grundgleichung. Die Komponente der Erstmaligkeit gibt an, was wirklich neu bzw. unvorhersehbar an der übermittelten Information ist. Aber reine Erstmaligkeit könnte nicht „verstanden“ werden, sie würde keine „Wirkung“ zeigen. Daher muß auch immer die Komponente der „Bestätigung“ vorhanden sein, die gewissermaßen die „Verankerung“ der neuen Information beim Beobachter gewährleistet. Reine Bestätigung ist aber auch keine Information, sie ist ja schon längst bekannt und zeigt keine Wirkungskraft mehr. Vor allem die wissenschaftliche Forderung nach Reproduzierbarkeit verlangt Bestätigung. Eine Krise aber liefert in erster Linie Erstmaligkeit, und hieraus entsteht Ratlosigkeit und das Unvermögen, die neue Situation in geordnete reliable (wiederholbare) Verhältnisse zu überführen.

Aus dem Wechselspiel von Reliabilität und Autonomie bzw. Bestätigung und Erstmaligkeit, die sich bei jeder Interaktion mit dem System ändern, aber nach dem MPI im Produkt gleich bleiben müssen und der Annahme, daß selbst Krisen nur eine begrenzte Wirkung auf das System haben können, ergibt sich eine ganz natürliche Entwicklung in vier Phasen, die beim Verlauf des Krisengeschehens beobachtet werden können und als „Überraschungsphase“, „Verschiebungs- oder Displacementphase“, „Absinkungs- oder Declinephase“ und „Verdrängungsphase“ bezeichnet werden.

Die „Überraschungsphase“ ist gekennzeichnet durch eine unvorhergesehene Änderung im System – also hohe Autonomie A und geringe Reliabilität R, die zur Krise führt (z.B. Unfalltod einer Bezugsperson). Zunächst wird von den Betroffenen versucht, den damit verbundenen psychosozialen Streß durch eigene „konventionelle“ Problemlösungsstrategien zu bewältigen. Dabei wird keine externe Beratung benötigt, das System bleibt organisatorisch geschlossen (Stufe I), eigene „interne“ Informationen werden verwendet (z.B. wird ein nicht geklärter Konflikt angesprochen aber heruntergespielt). Die mit der Autonomie verbundene Erstmaligkeit E wird noch nicht verstanden weil ihr Bestätigung B fehlt. Wenn das Problem auf diese Weise nicht

bewältigt werden kann, wächst allerdings die Erkenntnis, daß die Systemressourcen nicht ausreichen.

Es beginnt die „Verschiebungsphase“. Diese ist gekennzeichnet durch Suchverhalten nach externen (und manchmal noch nach internen) Alternativen, das nun verstandene Problem zu lösen. Die Betroffenen wenden sich nach außen und geben Informationen über ihre Lage ab. Diese Informationen müssen mit den internen Informationen nicht deckungsgleich sein (z.B. werden interne Konflikte zunächst verschwiegen usw.) d.h. für das äußere System werden Autonomie und Reliabilität des inneren Systems „neu gemischt“: $A * R = A' * R'$. Die Umgebung antwortet im besten Falle mit gutgemeinten Angeboten, im schlimmsten Falle mit Ablehnung. Es entstehen Erwartungshaltungen, die nicht erfüllt werden können, es könne Problemverschiebungen entstehen, die selbst wieder unerwartete Auswirkungen haben können (z.B. der Beerdigungsunternehmer bringt die Familie in finanzielle Verlegenheit). Diese Phase ist durch Fortschritte und Rückschläge gekennzeichnet, bis eine adäquate Lösungsstrategie erarbeitet wird, die natürlich einen kreativen Moment ein Aha-Erlebnis beinhaltet. Hier liegt das eigentliche Arbeitsfeld des Beraters (Stufe II). Durch den kreativen Akt wird neue Information erzeugt, die auf die Betroffenen zurückwirkt und deren „interne“ Information verändert, oder neu bewertet: $A' * R' = E' * B'$. Aber auch die „externe“ Information wird verändert und wirkt auf das hierarchisch darüberliegende System als neue „interne“ Information (z.B. berichtet der Berater in einer Supervisionssitzung über diesen besonders interessanten Fall). Diese Änderung der Informationsflüsse im System hat natürlich (beabsichtigte und unbeabsichtigte) Folgen für das System.

Die „Absinkungsphase“ beginnt. Die Problemlösungen greifen, aber eine Rückkehr in den ursprünglichen Zustand ist nicht möglich, weil eine Krise immer „ihre Spuren hinterläßt“. Jetzt macht sich die Wirkung der umgebenden externen Systeme bemerkbar – eine neue „Mischung“ der pragmatischen Information tritt auf. Den Betroffenen ist zwar geholfen, aber sie sind auch Objekt von Erwartungen geworden – nicht daß die Helfer „Dankbarkeit“ erwarten würden – dies verbietet ihre Professionalisierung, aber die Erwartungen der Gesellschaft sind unerbittlich (Stufe III). „Vorführeffekte“ stellen sich ein, die für die Betroffenen ein neues, eigenes Problem darstellen können. Man denke beispielsweise an die (Nach-)Wirkungen durch Massenmedien bei Hilfsaktionen. „Reevaluationen“ durch Psycho- und Soziologen tun in dieser Hinsicht auch das Ihrige. Wenn aber alles gut geht, stellt sich

aber irgendwann Routine ein, auch die bizarrsten Katastrophen und die kreativsten Problemlösungsverfahren verlieren irgendwann ihren „Glanz“ – es beginnt das Desinteresse. Doch die „Botschaft“, die die „Krise“ an das Gesamtsystem abgegeben hat (eine weitere neue „Mischung“), ist damit noch nicht „verarbeitet“, die „Verletzung der Systemstabilität“ ist noch nicht behoben – auch das Supersystem kann nicht einfach zum Status quo zurückkehren.

Dies geschieht in der „Verdrängungsphase“. Ihr Ziel ist die Rückkehr zur „Normalität“. Sie kann in der bewußten Leugnung, dem Vergessen oder Verdrängung der Extremsituation bestehen, aber auch in Verklärung oder Substitution. Die Betroffenen haben davon meist nichts – außer einem faden Nachgeschmack und bestenfalls einer „moralischen“ Unterstützung. Es kann aber auch sein, daß sie zu Sündenböcken gemacht werden für die Unfähigkeit des Gesamtsystems sich zu ändern. Beispiele aus der jüngsten deutschen Geschichte sind so augenfällig, daß sie nicht weiter exemplifiziert werden sollen.

Historische Krisenfälle haben, je weiter sie zurückliegen, die Tendenz, „Literatur“ zu werden. Die altertümliche Sprache von Berichten aus nachträglich verklärten Zeiten scheint die Abgründe unserer Erkenntnis und unserer Gesellschaft mit einem Schleier aus Poesie zu verhüllen. Für jeden aktuellen Fall wird aber auch in Zukunft gelten, wie eh und je: „Doch hart im Raume stoßen sich die Sachen“ (Schiller).

Literatur

- Dietrich, G. (1993). *Allgemeine Beratungspsychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Gallico, P. (1967). *Immer diese Gespenster*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Kornwachs, K., Lucadou, W.v. (1984). Komplexe Systeme. In: K. Kornwachs (Hrsg.), *Offenheit-Zeitlichkeit-Komplexität. Zur Theorie der Offenen Systeme*. Frankfurt: Campus. 110-166.
- Kornwachs, K., Lucadou, W.v. (1985). Pragmatic Information as a Non-classical Concept to Describe Cognitive Processes. *Cognitive Systems*, 1, (1), 79-94.
- Lucadou, W.v. (1995). *Psyche und Chaos*. Frankfurt: Insel.
- Lucadou, W.v., Poser, M. (1997). *Geister sind auch nur Menschen*. Freiburg i.Br.: Herder/Spektrum.

- Varela, F.J. (1981). Autonomy and autopoiesis. In: G. Roth, H. Schwengler (eds.), *Self-organizing systems*. Frankfurt/New York: Campus. 14-23.
- Weizsäcker, E.v. (1974). Erstmaligkeit und Bestätigung als Komponenten der pragmatischen Information. In: E. v. Weizsäcker (Hrsg.), *Offene Systeme I*. Stuttgart: Klett. 83-113.

„Der Transpersonale“



*Numerierte Exemplare der Zeichnung zu beziehen über
Prof. Dr. W. Belschner, Universität Oldenburg, 26111 Oldenburg*