

Die Kompetenz der Transzendenzfähigkeit

Eine Studie zur Bewusstseinsforschung

Von der
Fakultät Mathematik und Naturwissenschaften
der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
zur Erlangung des Grades und Titels eines

Doktor der Philosophie (Dr. phil.)

angenommene Dissertation

von
Cornelius von Mitschke-Collande
geboren am 24. März.1952 in Hamburg

Erster Referent: Univ. Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych. Wilfried Belschner
Zweiter Referent: Univ. Prof. Dr. med. Dr. rer. soz. Peter Gottwald
Tag der Disputation: 18.05.2010

Danksagung

In erster Linie möchte ich Univ. Prof. em. Dr. phil. Dipl.-Psych. Wilfried Belschner für die freundliche Überlassung des Themas und der – mit dem von ihm Gelehrten – kohärenten Betreuung danken.

Für die wissenschaftliche Beratung und Unterstützung danke ich herzlich Univ. Prof. Dr. med. Dr. rer. soz. Peter Gottwald.

Frau Dr. phil. Dipl.-Psych. Dorothea Wienand-Kranz danke ich ganz herzlich für die wissenschaftliche Betreuung während der *Summer School*¹

Für die hilfreichen Kommentare und die Unterstützung in Fragen der empirischen Auswertung danke ich ganz herzlich Herrn Dr. phil. Dipl.-Psych. Jürgen Bantelmann und Herrn Dr. phil. Dipl.-Psych. Peter Fischer.

Ich danke ganz herzlich meinen Lehrern Willigis Jäger Roshi und Dr. Hunter Beaumont, deren Begleitung ganz wesentlich zur Öffnung meines Blicks und somit zur Geburt des Themas der vorliegenden Arbeit beigetragen haben.

Schließlich danke ich meiner Frau Blandina für ihre Geduld, die Liebe und den Rückhalt, welche diese Arbeit erst möglich gemacht haben.

¹ Jährliches Treffen aller Doktoranden von Univ. Prof. em. Dr. phil. Wilfried Belschner mit dem Ziel des gegenseitigen Erfahrungsaustauschs.

Zusammenfassung:

In der folgenden Studie konnte mit der „Kompetenz der Transzendenzfähigkeit“ ein weiterer „wirkrelevanter Aspekt des Therapiegeschehens“ im Sinne von Grawe (1999) beschrieben werden. Es wurde theoretisch und empirisch belegt, dass es sich dabei um eine klar abgrenzbare, quantifizierbare, hoch wirksame Kompetenz handelt, die allen Menschen zu jeder Zeit – im größeren oder geringeren Maße – zur Verfügung steht.

Es handelt sich dabei um die Fähigkeit, ein beliebiges Problem quasi durch einen „Bewusstseinsprung“ zu transzendieren, es also aus einer völlig neuen Perspektive wahrzunehmen, die ihrerseits einen größeren seelischen Spielraum zur Verfügung stellt und somit prozess- und wachstumsfördernd wirkt. Um den Begriff der Transzendenz von dem elitären, rein spirituellen Nimbus zu befreien, wurde dieser Perspektivenwechsel auf möglichst unterschiedlichen Bewusstseinssebenen untersucht. So z.B. bei Kindern, wenn sie plötzlich etwas Neues verstehen, bei künstlerischer Intuition, im psychotherapeutischen Prozess und bei Meditierenden. Ausführlich widmet sich die Arbeit auch dem Prozessmodell der Transzendenz sowie dem Thema der Transzendenzförderung.

Mit Hilfe des in dieser Studie konstruierten „Fragebogen Transzendenzfähigkeit“ (FTF-07) wird nachgewiesen, dass es Menschen gibt, bei denen die Kompetenz der Transzendenzfähigkeit besonders ausgeprägt ist. Diese Personengruppe verhält sich einem Problem gegenüber völlig anders, als die Gruppe der weniger transzendenzfähigen. Den Transzendenzfähigeren gelingt es, selbst in existentiellen Krisen offen, interessiert und relativ angstfrei zu bleiben. Sie fühlen sich in einen größeren Sinnzusammenhang eingebettet, was ihnen Raum für Gelassenheit, Selbstvertrauen und Kreativität im Umgang mit Problemen gibt. Auch der Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen kann so besser gelingen. Weiterhin wird belegt, dass Transzendenzfähige sich gesünder fühlen und, gegenüber den wenig transzendenzfähigen Probanden, signifikant höhere Mittelwerte auf den Vergleichsskalen zur psychischen Gesundheit erzielen.

Stichwörter: Bewusstseinsforschung, Wirkfaktor, Fragebogenkonstruktion, Prozessmodell, Transzendenz, Transzendenzfähigkeit, Transzendenzförderung, Problem, Lösungsstrategie.

Abstract:

In the following study, a further effect size of the therapeutic process according to Grawe (1999) could be specified: the “Competence of Transcendence Ability”. It was proved theoretically and empirically that the matter concerned is a competence that is clearly definable, quantifiable, highly effective and to a greater or lesser degree at all times available to all people.

The ability addressed concerns transcending any given problem by means, as it were, of making a “leap in consciousness”, which causes the problem to be perceived from a completely new perspective. This in turn makes a greater emotional range available and acts as an aid to process and growth. In order to free the term transcendence from its purely spiritual aura, this change of perspective was researched in as diverse levels of consciousness as possible. For example in children, when they suddenly understand something new, in artistic intuition, in psychotherapeutic processes and in people who meditate. The thesis also deals comprehensively with the process model of transcendence as well as with the subject of aids to transcendence.

With the help of the “Transcendence Ability Questionnaire” (FTF-07), which was constructed for the study, it is proved that there are people who have an especially pronounced competence in their ability to transcend. When confronting a problem, this group of people behaves in a completely different way to the group which has less ability to transcend. Even in existential crises those with the ability to transcend succeed in remaining open, interested and relatively free from fear. They feel themselves to be embedded in a greater context of meaning, which gives them space for tranquility, self-confidence and creativity when dealing with problems. They also have more success in dealing with themselves and others. Furthermore it is proved that those able to transcend feel more healthy and have significantly higher averages on the mental health scales than those tested who have less ability to transcend.

Key Words: Consciousness research, effect size, questionnaire construction, process model, transcendence, transcendence ability, aids to transcendence, problem, solution strategy.

Inhaltsverzeichnis:

1	Einleitung.....	1
1.1	Consciousness Mainstreaming	1
1.2	Arbeitshypothese	1
1.3	Allgemeine Definition: „Transzendenz“	2
1.4	Voraussetzungen.....	2
1.5	Vorgehen	3
2	Theoretische Grundlagen.....	5
2.1	Transzendenz aus Sicht der neuen Systemtheorie	5
2.1.1	<i>Pioniere</i>	5
2.1.2	<i>Zusammenschau</i>	6
2.1.3	<i>Wilbers Grundaussagen</i>	7
2.1.4	<i>Entwicklungslinien und Entwicklungsstufen</i>	11
2.1.5	<i>Das Selbst als Integrationspunkt der Entwicklungslinien</i>	12
2.1.6	<i>Entwicklungslinien des Selbst</i>	13
2.1.7	<i>Zusammenfassung und offene Fragen</i>	14
2.2	Transzendenz aus der Sicht der Psychotherapie	15
2.2.1	<i>C.G.Jung</i>	15
2.2.2	<i>Logotherapie</i>	16
2.2.3	<i>Die Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow</i>	17
2.2.4	<i>Psychosynthese</i>	17
2.2.5	<i>NLP</i>	18
2.2.6	<i>Focusing</i>	19
2.2.7	<i>Hakomi</i>	20
2.2.8	<i>Initiatische Therapie</i>	20
2.2.9	<i>Gestalttherapie</i>	21
2.2.10	<i>Verhaltenstherapie</i>	21
2.2.11	<i>Positive Psychologie</i>	23
2.2.12	<i>Allgemeine Psychotherapie</i>	24
2.2.13	<i>Neurowissenschaftliche Grundlagenforschung</i>	24
2.2.14	<i>Tests</i>	25
2.3	Förderung von Transzendenzfähigkeit in den spirituellen Traditionen.....	26
2.3.1	<i>Der achthgliedrige Pfad im Yoga</i>	26
2.3.2	<i>Die sechs Stufen der Vipassana-Meditation</i>	28
2.3.3	<i>Die sechs Paramitas des tibetischen Mahayana-Buddhismus</i>	29
2.3.4	<i>Zen: Die fünf Grade der Wirklichkeit und der Erscheinungswelt</i>	31
2.3.5	<i>Christliche Mystik: Die sieben Wohnungen der Theresa von Avila</i>	33
2.4	Zwischenergebnisse	35
2.4.1	<i>Vorläufige Definition: „Transzendenz“</i>	35
2.4.2	<i>Hypothetisches Prozess-Modell: „Transzendenz“</i>	36
2.4.2.1	Einführung	36
2.4.2.2	Verbindung phänomenologischer Verlauf / Haseloff Modell	37
2.4.3	<i>Vorläufige Definition: „Transzendenzfähigkeit“</i>	40
2.4.4	<i>Vorläufige Ermittlung von Faktoren zur Transzendenzförderung</i>	43
2.5	Transzendenzförderung durch die Gestalttherapie	44
2.5.1	<i>Konzeptuelle Grundlagen</i>	45
2.5.1.1	Gestalt	45
2.5.1.2	Figur – Hintergrund (Gestaltbildung)	48
2.5.1.3	Organismus – Umweltfeld	50
2.5.1.4	Kontaktmodell	50
2.5.1.5	Kontaktfunktionen	55

2.5.1.6	Selbstregulation	56
2.5.1.7	Gestaltbewusstsein	60
2.5.1.8	Das Selbst	62
2.5.1.9	Dialog	63
2.5.2	<i>Gestalttherapeutische Techniken</i>	66
2.5.2.1	T1: Einen leeren Raum schaffen	66
2.5.2.2	T2: Gelungener Kontakt	68
2.5.2.3	T3: Gestalt-Koan	71
2.5.2.4	T4: Bedeutungsbrücke zwischen innerem und äußerem Erleben.	74
2.5.2.5	T5: Phänomenologische Erforschung	76
2.5.2.6	T6: Integration des spirituellen Selbst als psychische Instanz	77
2.5.2.7	T7: Schließen offener und Destabilisieren erstarrter Gestalten	78
2.5.2.8	T8: Ent-Identifikation	79
2.5.2.9	T9: Verstärkung als Mittel der Transzendenzförderung	80
2.5.2.10	T10: Unerledigte Geschäfte	82
2.5.3	<i>Schlussfolgerung</i>	84
3	Empirischer Teil	85
3.1	Qualitative Vorstudie.....	85
3.1.1	<i>Problemstellung</i>	85
3.1.2	<i>Die Methode</i>	85
3.1.2.1	Die Datenerhebungsmethode	86
3.1.2.2	Auswahl geeigneter Experten	86
3.1.2.3	Vorbereitung eines Leitfadeninterviews	87
3.1.3	<i>Ergebnisse</i>	88
3.1.3.1	Datenauswertung	89
3.1.3.2	Sieben exemplarische Perspektiven von Transzendenz	90
3.1.3.3	Ein Modell für den Verlauf von Transzendenz	93
3.2	Quantitative Studie	97
3.2.1	<i>Problemstellung</i>	97
3.2.2	<i>Aufbau des FTF-07</i>	99
3.2.2.1	Grundstruktur	99
3.2.2.2	Erstellung des Itempools	100
3.2.2.3	Instrumente zur Konstruktvalidierung	102
3.2.2.3.1	FIG-50	102
3.2.2.3.2	TPF	104
3.2.2.3.3	IVS-39	105
3.2.2.3.4	Teilskalen des Gesamtfragebogens	106
3.2.2.4	Textblöcke des FTF-07	108
3.2.3	<i>Itempool des FTF-07</i>	110
3.2.4	<i>Die Stichprobe</i>	116
3.2.4.1	Geschlechterverteilung	117
3.2.4.2	Altersverteilung	117
3.2.4.3	Bildungsgrad	118
3.2.4.4	Spirituelle Erfahrung	119
3.2.4.5	Subjektive Gesundheit	121
3.2.4.6	Mentaler Fokus während des Ausfüllens des Fragebogens	122
3.2.4.7	Belastungsintensität durch die angegebene Problemkategorie	124
3.2.5	<i>Datenanalyse des FKT</i>	125
3.2.5.1	Itemanalyse	125
3.2.5.1.1	Instrumente zur Konstruktvalidierung	125
3.2.5.1.2	Selektion nach Item-Schwierigkeit	125
3.2.5.1.3	Selektion nach Faktor-Kennwerten	126
3.2.5.2	Beschreibung der FKT-Skalen	131
3.2.5.2.1	FA 1: Skala „Exploration / Inkubation“ (EI)	131

3.2.5.2.2	FA 2: Skala „Illumination/Elaboration“ (IE)	133
3.2.5.2.3	FA 3: Skala „Anstrengung“ (AN)	134
3.2.5.2.4	FA 4: Skala „Problematisierung“ (PR)	135
3.2.5.2.5	FA 5: Skala „Regression“ (RE)	136
3.2.5.2.6	FA 6: Skala „Elaboration / Diffusion + Widerständigkeit“ (EDW)	137
3.2.5.2.7	Übersicht über alle 6 FKT-Skalen	138
3.2.5.3	Clusteranalyse	141
3.2.5.4	Varianzanalysen	142
3.2.5.4.1	Varianzanalyse der Personengruppen mit den FKT-Faktoren	142
3.2.5.4.2	Varianzanalyse der Personengruppen mit den übrigen Skalen	154
3.2.5.4.3	Demographische Beschreibung der Personengruppen	160
3.2.5.4.4	Varianzanalyse der Personengruppen mit Bewusstseinssebenen	170
3.2.5.5	Konstruktvalidität	178
3.2.5.5.1	Faktorenanalyse aller 90 Items	178
3.2.5.5.2	Faktorenanalyse der FTF-Items plus IVS-39-Items	182
3.2.5.5.3	Korrelationen aller Skalen	188
3.2.5.6	Interpretation der drei Personengruppen	189
3.2.5.6.1	Mehr Transzendenzfähigkeit (MT)	189
3.2.5.6.2	Weniger Transzendenzfähigkeit (WT)	198
3.2.5.6.3	Weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung (WTA)	199
3.2.5.7	Ergebnisse	201
4	Diskussion und Ausblick	203
5	Literaturverzeichnis	210
6	Anhang.....	215
6.1	Fragebogen "Transzendenzfähigkeit" (FTF-07).....	215
6.2	Fragebogen „Integrative Verlaufsskalen“ (IVS-39).....	221
6.3	Lebenslauf	222
6.4	Erklärung	223

Abbildungsverzeichnis:

ABB. 1. 1: DIE DIMENSION DER BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE NACH BELSCHNER	2
ABB. 2. 1: BÉNARD-INSTABILITÄT AUS JANTSCH, 1979, S.53	6
ABB. 2. 2: EBENEN DER EVOLUTION, AUS WILBER, 1996, S. 152.....	11
ABB. 2. 3: ENTWICKLUNGSLINIEN. AUS WILBER, 2001, S. 47.....	12
ABB. 2. 4: LINIEN DES SELBST AUS WILBER, 2001, S. 146	14
ABB. 2. 5: PHÄNOMENOLOGISCHER TRANSZENDENZVERLAUF	37
ABB. 2. 6: STRUKTURMODELL DER PRÄSENZ NACH BELSCHNER	41
ABB. 2. 7: BINNENSTRUKTUR „NONDUALE PRÄSENZ“ NACH BELSCHNER	41
ABB. 2. 8: „RUBIN'SCHER BECHER“	48
ABB. 2. 9: TOPOGRAFIE DER BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE NACH BELSCHNER	49
ABB. 2. 10: DER GESTALTZYKLUS DES ERLEBENS	51
ABB. 2. 11: DIE KONTAKTFUNKTIONEN	55
ABB. 2. 12: TRANSZENDENZ VON POLARITÄTEN.....	65
ABB. 3. 1: STRUKTUR DES FTF-07	100
ABB. 3. 2: ALTERSVERTEILUNG	118
ABB. 3. 3: BILDUNGSGRAD	119
ABB. 3. 4: SPIRITUELLER WEG.....	120
ABB. 3. 5: SPIRITUELLE ERFAHRUNG IN ZEIT	121
ABB. 3. 6: SUBJEKTIVE GESUNDHEIT	122
ABB. 3. 7: PROBLEMKATEGORIE	123
ABB. 3. 8: SCHWERE DES PROBLEMS	124

ABB. 3. 9: EXPLORATIVE FAKTORENANALYSE: SCREE-PLOT.....	127
ABB. 3. 10: EINORDNUNG DER 6 FKT-SKALEN IN DIE HASELOFFSCHEN PHASEN	140
ABB. 3. 11: DIE GRUPPEN GEMÄß DEN FKT-SKALEN PLUS „ANSTRENGUNG“	147
ABB. 3. 12: DIE DREI PERSONENGRUPPEN MIT DEN VIER BEWUSSTSEINSVARIABLEN	173
ABB. 3. 13: ÜBERSICHT AUS TAB. 3. 56 UND TAB. 3. 57:	174
ABB. 3. 14: DIE GRUPPEN ENTLANG DER HASELOFF-ETAPPEN PLUS „ANSTRENGUNG“	189
ABB. 3. 15: SKALENMITTELWERTE DER PERSONENGRUPPEN UND VERGLEICHSSKALEN	191
ABB. 3. 16: GESCHLECHTERVERTEILUNG IN DEN PERSONENGRUPPEN IN PROZENT	194
ABB. 3. 17: ALTERSVERTEILUNG IN DEN PERSONENGRUPPEN IN PROZENT	195
ABB. 3. 18: GEHEN EINES „SPIRITUELLEN WEGES“ IN DEN GRUPPEN IN PROZENT.....	195
ABB. 3. 19: MITTELWERTE „ICH FÜHLE MICH ... GESUND“ IN DEN PERSONENGRUPPEN	196
ABB. 3. 20: DIE DREI PERSONENGRUPPEN MIT DEN VIER BEWUSSTSEINSVARIABLEN	197

Tabellenverzeichnis:

TAB. 2. 1: TESTS ZUR MESSUNG VON TRANSZENDENZ UND TRANSZENDENZFÄHIGKEIT.....	25
TAB. 2. 2: GEGENÜBERSTELLUNG FUHR – WILBER.....	46
TAB. 2. 3: VERGLEICH GESTALTZYKLUS / PROZESSMODELL TRANSZENDENZ	52
TAB. 2. 4: VERGLEICH FÜNF SCHICHTEN MODELL / PROZESSMODELL TRANSZENDENZ	53
TAB. 2. 5: VERGLEICH: FAKTOREN ZUR TRANSZENDENZFÖRDERUNG - GESTALTTECHNIKEN.....	84
TAB. 3. 1: REDUZIERTER TPF	105
TAB. 3. 2: ÜBERSICHT ALLER INSTRUMENTE/TEILSKALEN ZUR KONSTRUKTVALIDIERUNG	106
TAB. 3. 3: GESCHLECHTSVERTEILUNG	117
TAB. 3. 4: ALTERSVERTEILUNG	117
TAB. 3. 5: BILDUNGSGRAD.....	118
TAB. 3. 6: SPIRITUELLE ERFAHRUNG VORHANDEN	120
TAB. 3. 7: SPIRITUELLE ERFAHRUNG IN ZEIT	120
TAB. 3. 8: SUBJEKTIVE GESUNDHEIT	121
TAB. 3. 9: PROBLEMKATEGORIE.....	123
TAB. 3. 10: SCHWERE DES PROBLEMS.....	124
TAB. 3. 11: SKALEN/VARIABLEN-ÜBERSICHT KONSTRUKTVALIDIERUNG	125
TAB. 3. 12: ITEMANALYSE NACH ITEM-SCHWIERIGKEIT	126
TAB. 3. 13: EXPLORATIVE FAKTORENANALYSE: EIGENWERTE	127
TAB. 3. 14: ERSTE FAKTORENANALYSE ÜBER FTF-07 (6 FAKTOREN)	128
TAB. 3. 15: RELIABILITÄTSANALYSE SKALA EI	132
TAB. 3. 16: RELIABILITÄTSANALYSE SKALA IE	134
TAB. 3. 17: RELIABILITÄTSANALYSE SKALA AN	135
TAB. 3. 18: RELIABILITÄTSANALYSE SKALA PR.....	136
TAB. 3. 19: RELIABILITÄTSANALYSE SKALA RE.....	137
TAB. 3. 20: RELIABILITÄTSANALYSE SKALA EDW	137
TAB. 3. 21: DIE SECHS FKT-SKALEN MIT LADUNGEN.....	139
TAB. 3. 22: VERLAUF DES HETEROGENITÄTSMAßES	141
TAB. 3. 23: HÄUFIGKEIT DER DREI PERSONENGRUPPEN	142
TAB. 3. 24: KOLMOGOROV-SMIRNOV-TEST AUF NORMALVERTEILUNG DER FKT-FAKTOREN	143
TAB. 3. 25: TEST DER HOMOGENITÄT DER FKT-VARIANZEN	143
TAB. 3. 26: MITTELWERTSIGNIFIKANZEN DER FKT FAKTOREN	144
TAB. 3. 27: MITTELWERT-TABELLE DER PERSONENGRUPPEN FÜR ALLE FKT FAKTOREN	145
TAB. 3. 28: KLASSIFIZIERUNG DER PERSONENGRUPPEN MIT HILFE DER FKT FAKTOREN	146
TAB. 3. 29: ÜBERSICHT: MITTELWERTE UND SIGNIFIKANZEN DER MEHRFACHVERGLEICHE	149
TAB. 3. 30: MEHRFACHVERGLEICHE DER PERSONENGRUPPEN.....	150
TAB. 3. 31: ROBUSTE TESTVERFAHREN ZUR PRÜFUNG AUF GLEICHHEIT DER MITTELWERTE	151
TAB. 3. 32: MEHRFACHVERGLEICHE DER PERSONENGRUPPEN FÜR FA2.....	152
TAB. 3. 33: STATISTIK FÜR F4 (NICHT-PARAMETRISCH).....	153
TAB. 3. 34: STATISTIK FÜR F4 (RÄNGE).....	153
TAB. 3. 35: VARIANZANALYSE MIT ALLEN VERGLEICHSSKALEN	154
TAB. 3. 36: MITTELWERTE DER VERGLEICHSSKALEN NACH PERSONENGRUPPEN	156
TAB. 3. 37: MEHRFACHVERGLEICH DER VERGLEICHSSKALEN FÜR PERSONENGRUPPE MT.....	157

TAB. 3. 38: MITTELWERTE DER VERGLEICHSSKALEN NACH PERSONENGRUPPE.....	158
TAB. 3. 39: SOZIODEMOGRAPHISCHES PROFIL DER PERSONENGRUPPEN (VEREINFACHT)	161
TAB. 3. 40: PERSONENGRUPPEN NACH GESCHLECHT	161
TAB. 3. 41: CHI-QUADRAT-TEST FÜR PERSONENGRUPPEN NACH GESCHLECHT.....	162
TAB. 3. 42: KREUZTABELLE FÜR PERSONENGRUPPEN NACH GESCHLECHT	162
TAB. 3. 43: CHI-QUADRAT-TEST FÜR ALTER UND PERSONENGRUPPE	164
TAB. 3. 44: KREUZTABELLE FÜR ALTER UND PERSONENGRUPPE	164
TAB. 3. 45: HOMOGENITÄT DER PERSONENGRUPPEN UND „ICH FÜHLE MICH GESUND“	165
TAB. 3. 46: VARIANZANALYSE DER PERSONENGRUPPEN - „ICH FÜHLE MICH GESUND“	166
TAB. 3. 47: MITTELWERTE DER PERSONENGRUPPEN UND „ICH FÜHLE MICH GESUND“	166
TAB. 3. 48: MEHRFACHVERGLEICHE DER PERSONENGRUPPEN - „FÜHLE MICH GESUND“	166
TAB. 3. 49: CHI-QUADRAT-TEST FÜR BILDUNG UND PERSONENGRUPPE	167
TAB. 3. 50: CHI-QUADRAT-TEST FÜR „SPIRITUELLER WEG“ UND PERSONENGRUPPE	168
TAB. 3. 51: KREUZTABELLE FÜR „SPIRITUELLER WEG“ UND PERSONENGRUPPE	168
TAB. 3. 52: CHI-QUADRAT-TEST FÜR „JAHRE SPIRITUELLER WEG“ - PERSONENGRUPPE.....	169
TAB. 3. 53: KOLMOGOROV-SMIRNOV: NORMALVERTEILUNG BEWUSSTSEINSVARIABLEN.....	171
TAB. 3. 54: TEST DER HOMOGENITÄT DER BEWUSSTSEINSVARIABLEN.....	171
TAB. 3. 55: MITTELWERTSIGNIFIKANZEN DER BEWUSSTSEINSVARIABLEN	172
TAB. 3. 56: MITTELWERT-TABELLE PERSONENGRUPPEN FÜR BEWUSSTSEINS-VARIABLEN.....	172
TAB. 3. 57: MEHRFACHVERGLEICHE: BEWUSSTSEINSVARIABLEN - PERSONENGRUPPEN	174
TAB. 3. 58: ROBUSTE TESTVERFAHREN ZUR PRÜFUNG DER SIGNIFIKANZ:	176
TAB. 3. 59: STATISTIK FÜR NEG (NICHT-PARAMETRISCH).....	176
TAB. 3. 60: STATISTIK FÜR NEG - RÄNGE	177
TAB. 3. 61: FAKTORENANALYSE ÜBER ALLE 90 ITEMS (FTF OHNE IVS)	180
TAB. 3. 62: FAKTORENANALYSE FTF PLUS IVS.....	184
TAB. 3. 63: FAKTORENANALYSE ZWEITER ORDNUNG ÜBER ALLE SKALEN	187
TAB. 3. 64: KORRELATIONEN ALLER SKALEN	188

1 Einleitung

1.1 Consciousness Mainstreaming

Unter dem Begriff „Consciousness Mainstreaming“ wird zurzeit die Forderung diskutiert,

„.... die in der derzeitigen historischen Epoche selbstverständlich gewordene und deshalb vergessene Kategorie Bewusstsein („consciousness“) in alle gesellschaftlichen Entwicklungs- und Entscheidungsprozesse explizit aufzunehmen.“
(Belschner, 2005a, S. 116).

Das Ziel besteht darin, sowohl auf der individuellen Ebene „Bewusstseinsbildung“ zu ermöglichen, als auch auf der institutionellen Ebene eine neue „Bewusstseinskultur“ vorzubereiten: Eine Kultur, die berücksichtigt, dass Bewusstsein als ein Kontinuum konzipierbar ist, und sich nicht auf einen statischen Pool (Alltagsbewusstsein) reduzieren lässt. Eine Kultur, die den gravierenden Einfluss der unabhängigen Variablen „Bewusstsein“ auf die Ausprägung der „Daten“ mit in Erwägung zieht (vgl. Belschner, 2007, S. 69).

Konkret bedeutet das, dass die Gestaltung des Lebens abhängig ist von der Kenntnis verschiedener Bewusstseinszustände, der Vertrautheit mit ihnen, der Möglichkeit diese zu differenzieren und der Fähigkeit zwischen ihnen zu modulieren. Oder, um es aphoristisch auszudrücken:

„Das Leben reicht immer bis dahin, bis wohin unser Raum des Bewusstseins reicht.“ (Belschner, 2007, S. 29).

In diesen Rahmen möchte ich die folgende Arbeit stellen.

1.2 Arbeitshypothese

Es gibt eine Kompetenz, die uns dazu befähigt, auftretende Probleme zu transzendieren, das heißt, sie als Potential für Wachstum, Heilung und Lebendigkeit zu nutzen. Diese Kompetenz wollen wir „Transzendenzfähigkeit“ nennen. Sie steht in engem – im Folgenden näher zu erforschenden – Zusammenhang mit den oben genannten Kompetenzen:

- der Kenntnis verschiedener Bewusstseinszustände
- der Fähigkeit, sie zu differenzieren
- der Fähigkeit, zwischen ihnen zu modulieren

1.3 Allgemeine Definition: „Transzendenz“

Im philosophischen Wörterbuch (Schmidt, 1969) wird Transzendenz folgendermaßen definiert:

„Transzendenz (vom lat. transcendere - hinübersteigen), im allgemeinsten Sinn das Überschreiten (Transzendieren) der Grenze zwischen zwei Bereichen, bes. jedoch aus dem „Diesseits“ ins „Jenseits“ (ins Transzendente bzw. in die T.); metaphysisch der Übergang von dem Bereich mögl. Erfahrung (der Natur) in das jenseits dieses Bereiches Liegende (...)“

Im Folgenden möchten wir Transzendenz allerdings im gesamten „Bewusstseinsraum“ (vgl. Belschner, 2005c, S. 13), das heißt, als ein auf allen Ebenen des Wachstums auftretendes Phänomen untersuchen (s. Abb. 1. 1). Transzendenz im metaphysischen, auf das Jenseitige ausgerichteten Sinne ist also nur bezogen auf einen kleinen Ausschnitt des Bewusstseinsraums.

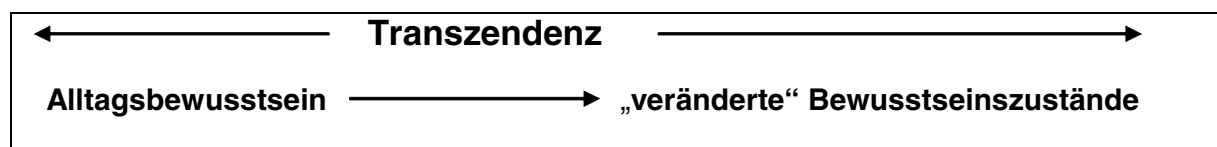


Abb. 1. 1: Die Dimension der Bewusstseinszustände nach Belschner

1.4 Voraussetzungen

Aus Sicht der modernen systemisch-holistischen Evolutionsforschung wird Transzendenz ausdrücklich im Sinne einer alle Seinsebenen umfassenden Wachstumsdynamik beschrieben und definiert. Wir werden uns damit im Kapitel „Transzendenz aus Sicht der neuen Systemtheorie“ auseinandersetzen.

Aus Sicht der unterschiedlichen Psychotherapierichtungen wird Transzendenz, wenn überhaupt, in der Regel nur im metaphysischen Sinne verwendet. Ohne den Aspekt der Transzendenzfähigkeit explizit zu betonen werden in einigen Ansätzen allerdings Methoden angeboten, die diese fördern. Wir werden uns damit im Kapitel „Transzendenz aus Sicht der Psychotherapie“ auseinandersetzen.

Aus Sicht der verschiedenen spirituellen Wege wird Transzendenz traditionsgemäß im metaphysischen Sinne verwendet. Hier werden Methoden angeboten, die ein Transzendieren zum Höheren vorbereiten und unterstützen sollen. Einige dieser Ansätze sind in den letzten Jahren in die Psychotherapie eingeflossen. Wir werden uns damit

im Kapitel „Förderung von Transzendenzfähigkeit in den spirituellen Traditionen“ auseinandersetzen.

1.5 Vorgehen

Im theoretischen Teil eignet sich der Autor zunächst die Sicht der modernen systemisch-holistischen Evolutionsforschung an, welche Transzendenz als eine auf allen Stufen des Bewusstseins auftretende Wachstumsdynamik beschreibt. So gesehen existieren keine Grenzen zwischen (personaler) Psychotherapie und (transpersonaler) Spiritualität, da Transzendenz auf jeder Ebene des gesamten Bewusstseinsraums auftritt und nicht auf eine (höchste) beschränkt bleibt.

Mit diesem erweiterten Verständnis untersuchen wir dann exemplarisch einige psychotherapeutische Schulen bezüglich ihrer Sicht der Transzendenz sowie verschiedene spirituelle Traditionen bezüglich der Förderung von Transzendenzfähigkeit. So kommen wir schließlich zu einer vorläufigen Definition und einem hypothetischen Prozessmodell.

Um das bis dahin Erarbeitete zu präzisieren und in der Praxis zu konkretisieren erschien dem Autor die Theorie und Praxis der Gestalttherapie besonders geeignet. Auf diesem Hintergrund widmet sich die Arbeit ausführlich dem Thema der Transzendenzförderung.

In einer qualitativen Vorstudie werden sodann Transzendenz und Transzendenzfähigkeit mittels Experteninterviews untersucht. Durch breite Auswahl der Experten² soll eine möglichst weite Spanne des Bewusstseinspektrums abgedeckt werden. So betrachten wir Transzendenzfähigkeit z.B. bei Kindern, wenn sie plötzlich etwas verstehen, bei künstlerischer Intuition, im psychotherapeutischen Prozess und bei Meditierenden.

Die erhobenen Daten bilden die Grundlage für einen „Fragebogen Transzendenzfähigkeit“ (FTF-07). Nach Datenerhebung und Item-Selektion wird eine Faktorenanalyse durchgeführt um so Skalen des FTF-07 zu bilden. Die anschließende Clusteranalyse soll dann Extremgruppen bezüglich dieser Faktoren berechnen. Varianzanalysen und

2 Der sprachlichen Einfachheit halber ist die gesamte Dissertation konsequent in der männlichen Form verfasst – es wird von Experten gesprochen – natürlich sind beide Geschlechter gleichermaßen angesprochen.

Mittelwertvergleiche führen schließlich zu einer Beschreibung und Interpretation der durch die Clusteranalyse ermittelten Personengruppen.

2 Theoretische Grundlagen

2.1 Transzendenz aus Sicht der neuen Systemtheorie

Die Suche nach einer wissenschaftlichen Beschreibung von Transzendenz und ihrer Bedingungen führt uns zur modernen Systemtheorie. Forscher wie die chilenischen Biologen Humberto Maturana und Francisco Varela sowie der Nobelpreisträger für Chemie 1977 Ilya Prigogine haben dabei auf ihren Gebieten Pionierarbeit geleistet. Wissenschaftler wie Erich Jantsch oder Ken Wilber haben schließlich mit ihrer interdisziplinären Gesamtschau das Bild eines lebendigen, sich selbst organisierenden Universums entworfen.

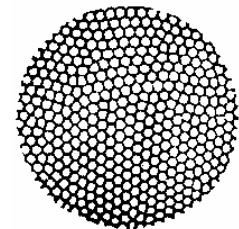
2.1.1 Pioniere

In den 40er Jahren des 20. Jahrhunderts wurden in den ersten Formulierungen einer allgemeinen Systemtheorie, im Rahmen der Entwicklung der Kybernetik, Phänomene wie „Anpassung“ und „Fließgleichgewicht“ untersucht. Man begann das Prozesshafte zu verstehen, insbesondere Regelprozesse, mit denen Strukturen stabilisiert werden können. Diese Entdeckung revolutionierte die Technik, speziell bei der Regelung komplexer Maschinen. Diese stabilisierende „negative“ Rückkopplung reicht zur Beschreibung lebendiger Systeme allerdings nicht aus. Hier spielt auch die „positive“ Rückkopplung, das heißt die Destabilisierung und die damit verbundenen „Systembrüche“, die „Selbsttranszendenz“ eine Rolle. Während eine mechanische Struktur, etwa eine Maschine, die ablaufenden Prozesse determiniert, sind lebendige Systeme jeder Art dynamisch und somit für eine Evolution ihrer Strukturen offen. Diese Strukturen können somit als Ausdruck der zugrunde liegenden dynamischen Prozesse verstanden werden.

Ilya Prigogine erzielte 1967 mit der Beschreibung „dissipativer Strukturen“ in chemischen Systemen den Durchbruch zu einer modernen Sicht natürlicher Systeme (Nicolis & Prigogine, 1977). In seiner Monographie beschreibt er Metabolismus auf niedrigster Ebene: Energieaustausch mit der Umgebung stabilisiert einen Ungleichgewichtszustand, der seinerseits wieder für den Energieaustausch sorgt. Die Gesamtdynamik manifestiert sich dabei in einer Struktur. Diesen Prozess nennt Prigogine „Ordnung durch Fluktuation“, wobei die Ordnung durch Transzendenz erzeugt wird, Transzendenz eines Zustandes der Instabilität. (s. Abb. 2. 1)

Schließlich wurde von den chilenischen Biologen Humberto Maturana und Francisco Varela der Begriff der „Autopoiese“ geprägt (Maturana & Varela, 1975). Er beschreibt die Eigenschaft lebender Systeme, sich ständig selbst zu erneuern, ohne dass die Integrität ihrer Struktur verloren geht.

Der Vorgang wird anschaulich am Beispiel der „Bénard-Instabilität“: Eine Flüssigkeit wird auf einer Heizplatte gleichmäßig erhitzt, die Moleküle geraten in Schwingung und Wärmetransport findet statt. Ab einer bestimmten Temperatur wird der Ruhezustand instabil und es entstehen „Fluktuationen“, Ströme, die für den Wärmetransport sorgen. Anfangs noch durch die umgebenden Moleküle abgelenkt, erreichen die Konvektionsströme jedoch bei weiterer Erwärmung einen kritischen Schwellenwert thermischen Ungleichgewichts. Schlagartig organisieren sich die Moleküle jetzt zu etwas völlig Neuem, einer wabenförmigen, sechseckigen dissipativen Struktur, die sich durch „Stoffwechsel“ selber stabilisiert.



Bénard-Instabilität

Abb. 2. 1: Bénard-Instabilität aus Jantsch, 1979, S.53.

2.1.2 Zusammenschau

1979 gelang es dem Mitbegründer des „Club of Rome“ Erich Jantsch die Grundprinzipien der Selbstorganisation durchgängig auf alle Ebenen der Evolution anzuwenden. In seinem alle Wissenschaftszweige vereinenden Buch „Selbstorganisation des Universums – vom Urknall zum menschlichen Geist“ (Jantsch, 1979) bereitet er einer modernen, dynamischen Evolutionstheorie den Boden:

„Wir stehen am Beginn einer neuen großen Synthese. Nicht die Entsprechung statischer Strukturen ist ihr Inhalt, sondern der Zusammenhang von Selbstorganisations-Dynamik - von Geist - auf vielen Ebenen. Es wird möglich, Evolution als komplexes, aber ganzheitliches dynamisches Phänomen einer universalen Entfaltung von Ordnung zu sehen, die sich in vielen Aspekten manifestiert, als Materie und Energie, Information und Komplexität, Bewusstsein und Selbstreflexion. Es ist nicht mehr nötig, eine eigene Lebenskraft (...) anzunehmen, die von den physikalischen Kräften getrennt wäre. Naturgeschichte, unter Einschluss der Menschengeschichte, kann als Geschichte der Organisation von Materie und Energie verstanden werden. Sie kann aber auch als Organisation von Information in Komplexität aufgefasst werden. Vor allem aber kann sie als Evolution von Bewusstsein - das heißt von Autonomie und Emanzipation - und von Geist aufgefasst werden. Geist erscheint nun als Selbstorganisations-Dynamik auf vielen Ebenen, als eine Dynamik, die selbst evolviert. In dieser Hinsicht ist Naturgeschichte immer auch Geistesgeschichte. Selbsttranszendenz, die Evolution evolutionärer Prozesse, ist geistige Evolution.“ (Jantsch, 1979, S. 411)

Selbsttranszendenz ist nach Jantsch nie das letzte Ziel der Evolution, sondern immer ihr integraler Bestandteil, ihre treibende Kraft. Er schreibt dazu:

„Selbsttranszendenz heißt Selbstüberschreitung. Indem ein System in seiner Selbstorganisation die Grenzen seiner eigenen Identität überschreitet, wirkt es schöpferisch. Im Paradigma der Selbstorganisation ist Evolution das Ergebnis von Selbsttranszendenz auf allen Ebenen.“ (Jantsch, 1979, S. 253)

2.1.3 Wilbers Grundaussagen

Ein weiterer Meilenstein auf dem Weg zum Verständnis von Evolution und Transzendenz ist das Werk von Ken Wilber. Wegen seiner kreativen, interdisziplinären Zusammenschau einer Vielzahl aktueller Ansätze zu unserem Thema möchten wir im Folgenden intensiver auf ihn eingehen. In seinem Buch „Eros, Kosmos, Logos“ (Wilber, 1996) umreißt er eine moderne Evolutionswissenschaft, die den Anspruch hat, die „Existenzmuster“ aller drei Bereiche der Evolution – Physiosphäre, Biosphäre und Noosphäre – zu beschreiben. Er formuliert dazu folgende Grundaussagen:

1. **Die Wirklichkeit ist aus „Holons“ zusammengesetzt:**

Ein Holon ist dabei zugleich Ganzes, als auch Teil eines Ganzen, so wie eine Körperzelle Ganzes (als abgegrenzte Zelle) und Teil eines Ganzen (z.B. eines Organs) ist.

2. **Alle Holons haben vier Grundvermögen:**

a) Selbsterhaltung:

Wahrung von Individualität und Autonomie, das Holon als Ganzes: „Autopoiese“ oder „Agenz“.

b) Selbstanpassung:

Das Holon als Teil, der sich den anderen Teilen anpassen muss: „Allopoiese“ oder „Kommunion“.

c) Selbstaflösung:

Auf Grund eines primitiven, ganzheitlichen Systemgedächtnisses zerfällt ein Holon in, bezüglich seiner Entstehung, umgekehrter Reihenfolge.

d) Selbsttranszendenz:

“Wenn ein Sauerstoffatom und zwei Wasserstoffatome unter geeigneten Bedingungen zusammenkommen, emergiert ein im doppelten Sinne neues Holon, ein Wassermolekül. Das ist nicht einfach eine Kommunion, Selbstanpassung oder Assoziation dreier Atome, sondern eine Transformation, die etwas Neues und Emergierendes zum Ergebnis hat – verschiedene Ganze kommen zusammen und bilden ein neues und völ-

lig anderes Ganzes Hier kommt etwas Schöpferisches ins Spiel“ (Wilber, 1996, S. 66).

Wilber beschreibt somit eine vertikale Tendenz, „Transformation“ im Unterschied zu horizontalen Tendenzen der „Translation“:

„In der Selbsttranszendenz interagieren Agenz und Kommunion nicht einfach, sondern durch Systembrüche, durch neue, schöpferische Wendungen im Strom der Evolution, emergierender neuer Formen der Agenz und Kommunion. Es gibt also nicht nur eine Kontinuität in der Evolution, sondern auch wichtige Diskontinuitäten.“ (Wilber, 1996, S. 67)

3. Holons emergieren:

„Neue Holons emergieren aufgrund des Selbsttranszendierungsvermögens aller Holons. Zuerst subatomare Teilchen, dann Atome, dann Moleküle, dann Polymere, dann Zellen und so fort.“ (Wilber, 1996, S. 71)

Dabei ist nicht vorherzusehen, welcher neuer Zustand eintreten wird, das System verhält sich undeterminiert. Wilber fährt fort:

„Emergenz ist weder ein seltenes noch ein isoliertes Phänomen (...) Auf das Emergenzprinzip greift man häufig zurück, wenn es gilt, so schwierige Phänomene wie Leben, Geist und Bewusstsein zu erklären. Tatsächlich ist Emergenz in gleicher Weise für nichtorganische Systeme charakteristisch. Emergenz ist etwas Universales, und, wie Popper sagte: „wir leben in einem Universum emergierender Neuartigkeit.“ (Wilber, 1996, S. 73)

4. Holons emergieren holarchisch:

Holons sind hierarchisch angeordnet, in dem Sinne, dass z.B. eine Zelle aus Molekülen aufgebaut ist und das Molekül dabei hierarchisch (holarchisch) höher steht als die Zelle.

5. Jedes emergierende Holon transzendiert und inkorporiert seine Vorläufer:

Die Zelle wird also inkorporiert in das Organ, ihre Grundstruktur und eine relative Autonomie bleiben dabei erhalten, ihre Souveränität wird aber – zu Gunsten des neuen Größeren (Organs) – aufgegeben.

6. Das Niedrigere setzt die Möglichkeiten des Höheren, das Höhere setzt die Wahrscheinlichkeiten des Niedrigeren:

Wilber erläutert den ersten Teil der Regel wie folgt:

„Mein Körper folgt den Gesetzen der Schwerkraft; mein Geist folgt anderen Gesetzen (...) ;aber wenn mein Körper in den Abgrund stürzt, fällt mein Geist mit.“ (Wilber, 1996, S. 80)

Den zweiten Teil kommentiert er:

„Unter den vielen möglichen Ereignismustern (einer Transzendenz) werden manche jetzt erheblich wahrscheinlicher, weil das übergeordnete Feld eine Ordnungsfunktion ausübt. Dieses Feld organisiert und strukturiert die Unbestimmtheit, die das untergeordnete Holon für sich allein zeigen würde.“ (Wilber, 1996, S. 81)

7. **Die Anzahl der Ebenen einer Holarchie bestimmt, ob sie „seicht“ oder „tief“ ist; die Anzahl der Holons einer Ebene wird als ihre „Spanne“ bezeichnet. Jede weitere Stufe der Evolution erzeugt größere Tiefe und geringere Spanne:**

Die Holarchie ist also pyramidenförmig: Es gibt viel mehr Atome als Zellen.

Zusatz:

Je größer die Tiefe eines Holons, desto höher der Grad seines Bewusstseins.

Wilber führt dazu weiter aus

„Deshalb erschließen sich durch Transformation oder Transzendenz ganz neue Welten der Translation. Aber diese „Neuen Welten“ sind natürlich nichts anderes als ein tieferes Wahrnehmen oder Registrieren der schon vorhandenen Welt. Es sind für untergeordnete Holons in der Tat andere oder vielmehr nichtexistente Welten, aber sie erschließen sich durch Transformation oder Selbsttranszendenz und werden dadurch ‚diese Welt‘.“ (Wilber, 1996, S. 87)

8. **Zerstöre irgendeine Holon-Art, und du vernichtest damit alle höheren Holons, aber kein niedrigeres.**

Dieser Satz soll zu bestimmen helfen, ob es sich um ein höheres oder niedrigeres Holon in der Holarchie handelt. Z.B. können Moleküle nicht ohne Atome existieren, wohl aber Atome ohne Moleküle.

9. **Holarchien koevolvieren**

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer modernen Evolutionstheorie war die Erkenntnis, dass Evolutionslinien (etwa die der Tiere) sich nicht buchstäblich im „luftleeren Raum“ entwickelt haben, sondern in Abhängigkeit zur Entwicklung der Pflanzen und der damit verbundenen Entwicklung der Erdatmosphäre. Eine vereinheitlichte Sicht aller koevolvierenden Linien führte zur „Gaia-Hypothese“, welche die Erde als ein sich selbst organisierendes und evolvierendes Lebewesen ansieht.

10. Mikro und Makro stehen auf allen Ebenen in Beziehung und Austausch miteinander

Jantsch prägte die Begriffe Mikroevolution und Makroevolution und meint damit die individuellen Holons (Mikro) im Austausch mit der Umwelt (Makro).

11. Evolution hat Richtung

Der evolutionäre Zeitpfeil, der in allen Domänen der Evolution zu finden ist entwickelt

a) zunehmende Komplexität

Verbunden mit einer neuen Einfachheit auf der nächst höheren Stufe.

b) zunehmende Differenzierung/Integration

Dazu Whiteheads berühmter Satz: „Die Vielen werden (auf der neuen Stufe) eines und (damit) um eines (auf der höheren Stufe) vermehrt“

c) zunehmende Organisation/Strukturierung

d) zunehmende Relative Autonomie

Relativ, weil jedes Holon wieder Teil eines höheren Ganzen ist.

e) Telos

Telos ist gleichsam der Attraktor, der die Evolution auf ihrer Bahn zieht. Er kann z.B. statisch, periodisch oder chaotisch sein. Mit der verborgenen Ordnung der chaotischen Attraktoren beschäftigt sich die so genannte Chaostheorie. Zu berücksichtigen ist, dass das „letzte Ziel“ der Evolution immer vom Bewusstsein dessen abhängt, der es definiert. So war es für Piaget das formal operationale Denken, während Wilber sagt

„vielleicht bewegt Telos, vielleicht Eros den gesamten Kosmos, und wer weiß, vielleicht ist Gott sogar ein alles umfangender chaotischer Attraktor, der, wie Whitehead sagte, als sanfte Überredung zur Liebe in allem wirkt.“ (Wilber, K., 1996, S. 109)

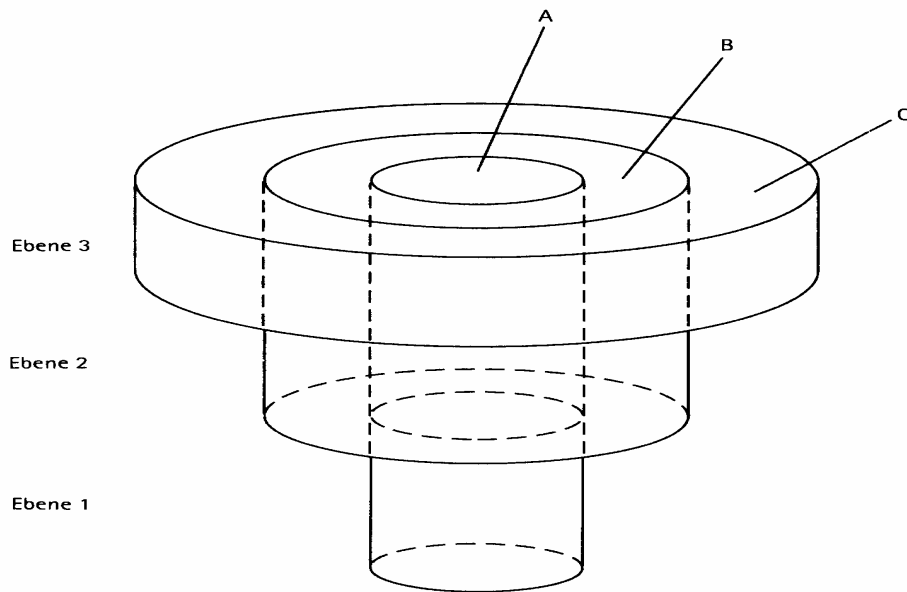


Abb. 2. 2: Ebenen der Evolution, aus Wilber, 1996, S. 152

2.1.4 Entwicklungslinien und Entwicklungsstufen

Nach dieser allgemeinen Beschreibung von Evolution möchte ich mich jetzt der Entwicklung der Noosphäre, dem Entwicklungsraum von Verstand, Seele und Geist zuwenden. Wilber beschreibt diese in seinem Buch „Integrale Psychologie“ (Wilber. 2001) als das Evolvieren verschiedener Entwicklungslinien wobei er auf umfangreiche Forschungsarbeiten verweist, die weitgehend belegen, dass diese Entwicklungslinien sich gemäß der oben genannten Grundaussagen verhalten.

„Ferner gibt es eine allgemeine Übereinstimmung darin, dass, gleich wie unterschiedlich diese Entwicklungslinien vielleicht sind, sich die meisten nicht nur holarchisch entfalten, sie tun das auch durch die gleiche Gruppe allgemeiner Wellen (Attraktoren), nämlich eine physisch/ sensomotorisch/ präkonventionelle Stufe, eine konkrete Stufe, bei der es um Handlungen und konventionelle Rollen geht und eine abstraktere, formale postkonventionelle Stufe.“ (Wilber. 2001, S. 46)

Fügen wir noch eine transpersonale Ebene hinzu, so ergibt sich das Bild verschieden hoher vertikaler Entwicklungslinien, deren Reifegrad (Höhe) an der y-Achse aufgetragen ist: sensomotorisch, konventionell, postkonventionell, post-postkonventionell. Dabei werden als grundlegende Entwicklungslinien genannt: kognitiv, moralisch, interpersonell, spirituell, affektiv (s. Abb. 2. 3).

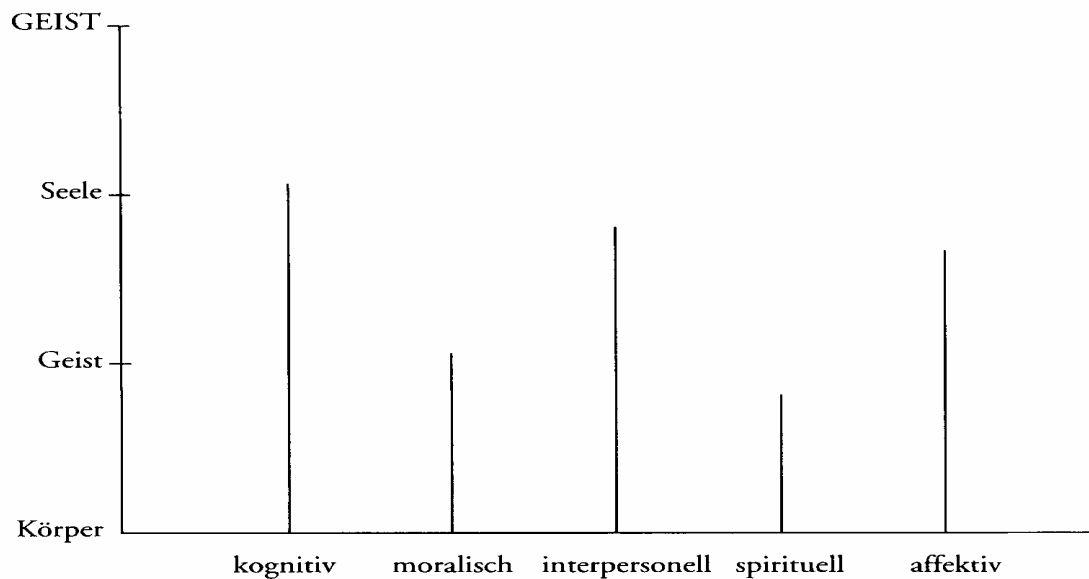


Abb. 2. 3: Entwicklungslinien. Aus Wilber, 2001, S. 47

2.1.5 Das Selbst als Integrationspunkt der Entwicklungslinien

Weiterhin wird von Wilber der Begriff des „Selbst“, als Identifikations- und Integrationspunkt der Entwicklungslinien genannt. Dieses „Gesamtselbst“ zerfällt in „proximales Selbst“ (Ich, Subjekt oder Beobachter der Attribute) und „distales Selbst“ (mein, Objekt oder Attribute). Diese Differenzierung ist deshalb von Bedeutung, weil sie die Beschreibung der Evolution des Selbst ermöglicht:

„Zum Beispiel ist ein kleines Kind fast ausschließlich mit seinem Körper identifiziert – der Körper ist das Selbst oder Subjekt (das proximale Selbst) ... Es ist einfach ein Körperselbst und als ein Körper sieht es die Welt. Aber wenn der verbale und konzeptionelle Geist des Kindes zu erscheinen beginnt, dann wird es anfangen sich mit dem Geist zu identifizieren. Der Geist wird nun das Selbst, oder Subjekt (das proximale Selbst) und das Kind kann dann zum ersten Mal anfangen seinen Körper objektiv zu sehen (als ein distales Objekt oder Selbst) – der Körper ist jetzt ein Objekt des neuen Subjekts, des mentalen Selbst. Deshalb wird das Subjekt einer Stufe ein Objekt auf der nächsten.“ (Wilber. 2001, S. 51)

Was die Entwicklungsdynamik des Gesamtselbst angeht, so lassen sich hier, gerade wegen seiner Eigenschaft als Integrationspunkt verschiedener Subpersönlichkeiten (Entwicklungslinien), keine Entwicklungsstufen identifizieren. Wohl aber zeigt das proximale Selbst eine Entwicklung in Schritten:

„Das proximale Selbst ist dann der Steuermann durch die Wellen (und Ströme) im großen Fluss des Lebens. Es ist die zentrale Quelle der Identität, und diese Identität dehnt sich aus und vertieft sich, während das Selbst von egozentrischen über soziozentrische und weltzentrische zu theozentrischen Wellen (oder von Präkon zu Kon und Postkon zu Post-Postkon Ebenen der Gesamtentwicklung) navigiert – eine Identität, die von Materie über das Es und das Ego bis zu Gott reicht.“ (Wilber, 2001, S. 53)

Auf jeder dieser Stufen findet seitens des proximalen Selbst der Reihe nach Identifikation, Konsolidierung und schließlich Transzendenz (und damit Integration in die nächst höhere Ebene) statt. Identifikation mit einer Stufe bedeutet dabei aber nicht, dass dem Bewusstsein nur diese Ebene zur Verfügung steht. Es handelt sich dabei um den Schwerpunkt des Selbst, wobei es aber jederzeit zur Regression in tiefere und Transzendenz in höhere Bewusstseinsstufen kommen kann. Wie die Beschreibungen von Gipfelerfahrungen belegen, stehen diese höheren Ebenen zu jeder Zeit zur Verfügung. Auf jeden Fall wird die Ablösung von einer Stufe vor dem Übergang zur nächsten immer als schmerzhafter Verlust, ja als „Tod“ empfunden.

Somit durchläuft das proximale Selbst einerseits die oben genannten Bewusstseinsstufen und ist andererseits Träger von dauerhaften Attributen wie Identifikation, Wille, Steuerung und Abwehrmechanismen (innerhalb der Möglichkeiten, die auf der jeweiligen Ebene zur Verfügung stehen) sowie Stoffwechsel (der temporäre Züge in „Charakter“ verwandelt) und Integration.

2.1.6 Entwicklungslinien des Selbst

Schließlich führt Wilber noch das Modell der „Linien des Selbst“ ein. Er postuliert dabei drei, sich voneinander relativ unabhängig entwickelnde Linien, die als Ganzes (Selbst) die Bewusstseinsstufen durchlaufen. Die grobstofflich „frontale“ Linie (sie könnte als Ich-Linie bezeichnet werden) beinhaltet das materielle und das Körper-selbst, die Persona und das Ego. Die subtile, „tiefer psychische“ Linie, die Bewusstsein im subtilen Bereich organisiert beinhaltet Imaginationen, Tagträume, Visionen und Offenbarungen. Die kausale Linie schließlich ist der „Zeuge“, der seinen eigenen Strom der Entfaltung wahrnimmt. Dazu Wilber:

„Genauso wichtig ist, dass dieses Selbst (der Zeuge) für die Integration aller anderen Formen von Selbst, Wellen und Strömen im Ganzen verantwortlich ist. Es ist das Selbst (der Zeuge), das auf jeder Stufe durch das proximale Selbst und in jeden Bereich hindurch scheint, und deshalb ist es auch das Selbst (der Zeuge), das den Eros aller Entfaltung in seiner Bewegung des Transzendierens und Einschließens treibt.“ (Wilber, 2001, S. 148)

Eine Integrale Psychotherapie sollte nach Wilber allen drei Linien des Selbst zur Entfaltung verhelfen.

Durch die relative Unabhängigkeit sowohl dieser Selbstlinien, als auch der vorher erwähnten Entwicklungslinien kann ein Mensch z.B. spirituell relativ hoch entwickelt

sein, während eine andere Entwicklungslinie noch auf einem weit niedrigeren Niveau ist. Aus dem gleichen Grund muss aber auch die psychische Entwicklung nicht abgeschlossen sein, bevor die spirituelle Entwicklung beginnen kann.

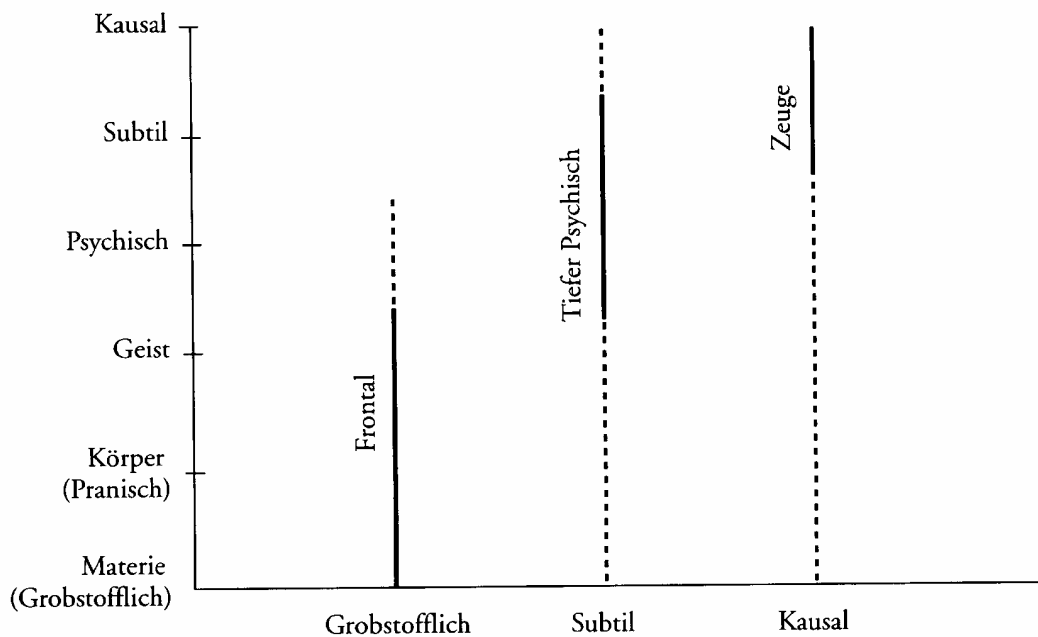


Abb. 2. 4: Linien des Selbst aus Wilber, 2001, S. 146

2.1.7 Zusammenfassung und offene Fragen

Legen wir als Grundlinien einer Entwicklung des Bewusstseins die kognitive, die moralische, die interpersonelle, die spirituelle und die affektive zugrunde, so können diese als, durch Koevolution miteinander verbundene, Holarchien aufgefasst werden. Das Individuum durchschreitet bei jeder dieser Linien zielgerichtet Zustände von Differenzierung, Krise, Transzendenz und damit Integration in ein neues, höheres Holon. Das alle Linien integrierende Holon ist das Selbst. Es emergiert als proximales Selbst und transzendiert sich dabei von egozentrischen über soziozentrischen und weltzentrischen zu kosmozentrischen Holons. Potentiell steht dem Erwachsenen dabei die gesamte Spanne der Holarchie zur Verfügung. Auch wenn er sich statistisch gesehen um einen Bewusstseins-Schwerpunkt herum bewegt treten in Krisensituationen Regression in tiefere und Transzendenz in höhere Bewusstseins Ebenen immer wieder auf.

Beschreibt das oben Genannte immer eine allgemeine Entwicklung des Bewusstseins, so sind wir hier an einer weiteren Verfeinerung des Transzendenzbegriffes interessiert. Im Rahmen einer hermeneutischen, phänomenologischen Exploration sollen folgende Fragen beantwortet werden:

- Was genau ist Transzendenz, was ist es nicht?
- Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit Transzendenz geschieht?
- Welche Parameter können gefunden werden um Transzendenz zu quantifizieren / operationalisieren?
- Was ist Transzendenzfähigkeit?
- Wie lässt sich Transzendenzfähigkeit quantifizieren / operationalisieren?
- Wie lässt sich Transzendenzfähigkeit abfragen?
- Welche Voraussetzungen hat Transzendenzfähigkeit?
- Wie lässt sich Transzendenzfähigkeit fördern?

2.2 Transzendenz aus der Sicht der Psychotherapie

2.2.1 C.G.Jung

Bei Erwähnung von Begriffen wie „Transzendenz“ denkt man wohl zu allererst an das Werk von C.G.Jung. So war der Anlass seines Zerwürfnisses mit Freud doch gerade die Beschäftigung mit dem „Okkulten“ und die sich daraus entwickelnden Erfahrungen bildeten den Boden für seine weitere Forschung: Der Lehre vom „kollektivem Unbewussten“, den „Archetypen“ und der „Individuation“ im Sinne einer psychischen Reifung.

Mit Sätzen wie:

„Der Mensch muss schon allein sein, um zu erfahren, was ihn trägt, wenn er sich nicht mehr tragen kann.“

und, bezogen auf das Aushalten eines Konfliktes:

„Das leidende Eisen zwischen beiden wird zusammengeschmiedet – zum Individuum. (...) Dies ist die transzendente Funktion. Hier tritt die Erfahrung des Selbst in die Beziehung zum Extramundanen ein, ein Erleben des Selbst bedeutet gleichzeitig eine Niederlage des alten Ich.“ (zitiert nach Heise, 2005, S. 200)

beschreibt er den Weg der Transzendenz als Überschreiten des „alten Ich“.

Systematisch fördert er diesen Weg mit der Technik der „aktiven Imagination“, in der wir unserem „Schatten“, unserer „Anima“ / unserem „Animus“ begegnen.

2.2.2 Logotherapie

Ausgehend von der Psychoanalyse Sigmund Freuds und der Individualpsychologie Alfred Adlers entwickelte Viktor Frankl einen eigenständigen Ansatz, den er 1938 erstmals publizierte. Die Logotherapie und Existenzanalyse betrachten die Suche nach Sinn im Leben als Hauptmotivation des Menschen. (vergl. Viktor Frankl Institut, Wien, www.viktorfrankl.org)

Allgemein geht es in der Logotherapie um „Einstellungsmodulation“ (s. Reframing/ Perspektivwechsel).

Im einzelnen bedeutet das die Betonung von

- **Freiheit, Würde und Selbstverantwortung des Menschen**

Frankl formuliert das sinngemäß so: „Es kommt nicht darauf an, was wir vom Leben erwarten, sondern was das Leben von uns erwartet“.

- **Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung**

mittels „Paradoxe Intervention“ und Ausrichtung auf etwas oder jemanden „draußen in der Welt“

- **Dereflektion**

als Ablenken von der Fixierung auf die eigene Befindlichkeit mittels „interessiert-liebender“ Zuwendung zur Umwelt.

Dabei werden von Frankl nicht nur die positiven Seiten des Lebens hervorgehoben. Sinn entsteht auch durch „das rechte Erleiden des Unabänderlichen“.

Mit dem folgenden Satz soll noch einmal die Rolle, die Frankl der Transzendenz zuschreibt verdeutlicht werden:

„Der Mensch ist das einzige Wesen, das in der Lage ist sich selbst zu transzendieren. Sich über das Niveau der eigenen physischen und psychischen Bedingungen zu erheben. Durch dieses spezifische Faktum betritt der Mensch, ja er erschafft sich eine neue Dimension, die Dimension der noetischen Prozesse, der Bewusstseins-Prozesse.“ (Frankl, 1959, S. 102,f)

2.2.3 Die Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow

Abraham Maslow, geboren 1908 in New York, deckte im Laufe seines Lebens die gesamte Palette der Psychologie, von der zweiten bis zur vierten Kraft ab. Beginnend als reiner Behaviorist (Promotion über Primatenforschung) begründete er die Humanistische Psychologie (Entwicklung der fünfstufigen Bedürfnispyramide) und war schließlich Vater der Transpersonalen Psychologie (Erweiterung der Bedürfnispyramide um die sechste Stufe, die er „Selbsttranszendenz“ nannte).

Betrachtet man die Bedürfnispyramide, so fällt der evolutionäre Entwicklungsaspekt ins Auge, umfasst sie doch

Physiologische Bedürfnisse → Bedürfnis nach Sicherheit → Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Liebe → Selbstwertbedürfnis → Bedürfnis nach Selbstverwirklichung → Bedürfnis nach Selbsttranszendenz.

Maslow unterscheidet zwischen „Defizitbedürfnissen“ und „Metabedürfnissen“. Defizitbedürfnisse sind dabei motiviert durch einen Mangel (z.B. die physiologischen Bedürfnisse), während Metabedürfnisse auf Wachstum zielen (z.B. das Bedürfnis nach Selbsttranszendenz).

Die Bedeutung von Transzendenz in Maslows Ansatz zeigt sich unter anderem darin, dass er auch eine Hemmung der Metabedürfnisse, also eine Verhinderung von Wachstum und damit von Transzendenz, als Krankheit bezeichnet.

2.2.4 Psychosynthese

Der Begründer der Psychosynthese, Roberto Assagioli, wurde 1888 in Venedig geboren. Als Psychoanalytiker der ersten Stunde und profunder Kenner der indischen Mystik war er neben C.G. Jung und A. Maslow einer der ersten westlichen Psychiater, die spirituelle Erfahrung als einen wesentlichen Ausdruck des gesunden Menschen auffassten. Er unterschied zwischen personaler und transpersonalen Psychosynthese. Die personale Psychosynthese ist bemüht abgespaltene Persönlichkeitsanteile, so genannte „Teilpersönlichkeiten“ zu integrieren und zu transformieren. Die Teilpersönlichkeiten werden als verzerrte Erscheinung einer essentiellen Qualität betrachtet und damit in einen neuen, spirituellen Kontext gestellt. Der Schatten kann sich somit in Licht verwandeln und integriert werden, wobei u.a. meditative Verfahren und Imaginationen angewendet werden.

Bei der transpersonalen Psychosynthese geht es um den expliziten Schritt von Selbstverwirklichung zu Selbsttranszendenz (im Sinne der Maslowschen Bedürfnispyramide). Hier geht es um die potente Wirkung von Transzendenz im metaphysischen Sinn. In seinem Buch „Psychosynthese“ (Assagioli, 1993) beschreibt er neben dem oben Gesagten u.a. Krisen, die dem spirituellen Erwachen vorausgehen, Krisen, die durch das spirituelle Erwachen ausgelöst werden, Reaktionen auf das spirituelle Erwachen und Phasen des Prozesses der Verwandlung.

2.2.5 NLP

Das von Richard Bandler und John Grinders entwickelte Neurolinguistische Programmieren (NLP) nimmt eine Zwischenstellung zwischen zweiter und dritter Kraft der Psychotherapie ein. Mir erscheint in diesem Rahmen insbesondere das „Reframing“ von Bedeutung, handelt es sich doch dabei um eine Technik des Perspektivwechsels (Bandler & Grinder, 1989). NLP geht dabei von der konstruktivistischen Annahme aus, dass es Texte und Kontexte gibt; Probleme ergeben sich immer dann, wenn Text und Kontext nicht zueinander passen. Daraus resultieren zwei Arten von „inhaltlichem Reframing“:

1. **Bedeutungsreframing:**

Das Problem (Text) verändert sich nicht, es erhält lediglich eine neue (unproblematische) Bedeutung. So wird z.B. „Jähzorn“ zu „Lebendigkeit“ umgedeutet.

2. **Kontextreframing:**

Das Problem (Text) verändert sich nicht, es erhält lediglich einen neuen (passenden) Kontext. So kann der Therapeut auf den Satz „Ich bin beim Sport zu ehrgeizig“ antworten: „das kommt Ihnen bei der Arbeit sicher zu gute“.

Die entscheidende Frage ist nun, ob es sich beim Reframing um Transzendenz handelt oder nicht. In der NLP-Literatur selber spielt dieser Begriff keine Rolle, es wird auch gar nicht dieser Anspruch erhoben. Wir sehen Transzendenz jedoch als einen Spezialfall von Reframing. Dabei spielt die Unterscheidung Wilbers zwischen „Transformation“ und „Translation“ (Grundaussage 2d) die entscheidende Rolle: Transzendenz in unserem Sinne ist immer Transformation während es sich beim Reframing in den meisten Fällen um Translation handelt. Um mit einem Bild zu sprechen: Reframing befördert die Möbel meistens in andere Zimmer des gleichen Stockwerkes; nur in wenigen Fällen findet ein Umzug in ein höheres Stockwerk statt. Um dieses Werkzeug im

Sinne der Förderung der Transzendenzfähigkeit einzusetzen wäre es also wichtig, eindeutige und griffige Merkmale zur Unterscheidung von Transformation und Translation zu finden.

2.2.6 Focusing

In den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelte Eugene Gendlin, langjähriger Mitarbeiter von Carl Rogers, das Focusing. Der Focusing-Prozess wurde von ihm in sechs Schritte aufgeteilt: (1) Freiraum schaffen, (2) Felt Sense, (3) Symbolisieren, (4) Vergleichen, (5) Fragen stellen, (6) Annehmen und Schützen. Erfolgreiche Entwicklungsschritte (z.B. der von der dumpfen Ahnung (Felt Sense) zum erfolgreichen Symbolisieren) werden dabei von einem deutlich spürbaren Aha-Erlebnis (Felt Shift) begleitet. Gendlin spricht vom Focusing-Prozess als

„Entfaltung in das Selbst, das man immer schon war“ (zitiert nach Wild-Missong, 1993)

Meiner Ansicht nach beschreibt Gendlin in seinen sechs Schritten direkt einen Transzendenzprozess. Im „Freiraum schaffen“ wird, wie bei der stillen Meditation, die Voraussetzung für Veränderung geschaffen. Diese Haltung beinhaltet das Schauen mit schwebender Aufmerksamkeit, das Akzeptieren dessen was ist und das leer werden. Beim folgenden Symbolisieren findet eindeutig eine Aufwärtsbewegung vom Vorbegrifflichen zum Begrifflichen statt. Bei gelungener Transzendenz kann der „Felt Shift“ wahrgenommen werden. Auch im weiteren Verlauf kann es zu einer Transzendenz-Erfahrung kommen, wenn das Begriffliche in den Alltag integriert wird.

Zwar wird beim Focusing der Begriff der Transzendenz bzw. der Transzendenzfähigkeit explizit nicht verwendet, im Sinne der Transzendenzförderung lohnt es sich jedoch, sich näher mit diesem Therapieverfahren auseinander zu setzen.

Wichtig wäre dabei

- eine eindeutige Einordnung des „Shift“ (Emergenz, Transzendenz) auf einer Entwicklungs-Achse (wie z.B. in den Tafeln im Anhang von Wilber. K., 2001).
- die Klärung der Frage, ob in diesem Kontext der „Shift“ auch auf anderen Ebenen vollzogen werden kann.

2.2.7 Hakomi

Der Begriff Hakomi stammt aus der Hopi- Sprache und heißt "Wer bist du?" oder "Der, der du bist." Die von Ron Kurtz entwickelte körperzentrierte Hakomi Methode wird von Wilhelm Reich, der Bioenergetik und Feldenkrais stark beeinflusst. Als Hauptelemente spielen die buddhistischen und taoistischen Prinzipien der inneren Achtsamkeit und der Gewaltlosigkeit eine große Rolle: der Klient soll, seine innere Welt zu beobachtend, wieder mit seinem Wesenskern in Kontakt kommen, wobei die Psyche als dynamisches, offenes System angesehen wird. Wie in der Gestalttherapie gilt auch hier Arnold Beissers Satz der „Paradoxen Theorie der Veränderung“:

„Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist.“ (Beisser, 1997)

Achtsamkeit, Gewaltlosigkeit, Annehmen dessen was ist – die Anwendung dieser Elemente in den traditionellen spirituellen Lehren lässt vermuten, dass sie der Transzendenzfähigkeit dienen.

2.2.8 Initiatische Therapie

Die Initiatische Therapie wurde von Karlfried Graf Dürckheim (1896 – 1988) und Maria Hippius Gräfin von Dürckheim als meditativ transpersonale Therapieschule entwickelt. Sie gründet auf der Schule C.G. Jungs und Aspekten westlicher und östlicher Weisheitslehren. Grundthema ist der „doppelte Ursprung des Menschen“, d.h. seine „irdischen“ und seine „himmlischen“ Wurzeln. Die „schöpferische Einlösung“ dieser Spannung sei die Aufgabe des menschlichen Lebens und das Anliegen des initiatischen Weges. Dem gemäß geht es in der initiatischen Therapie darum, den zwei Hauptübeln zu begegnen:

1. Dem Leiden an einer Funktionsuntüchtigkeit für diese (raumzeitlich begrenzte) Welt, welchem mit einer „pragmatischen Therapie“ begegnet wird.
2. Dem Leiden an dem nicht-eins-Sein mit dem eigenen Wesen in dieser Welt, welchem mit der initiatischen Therapie“ begegnet wird.

Als „Wesen“ des Menschen wird von Dürckheim „der hinter- und untergründige, unbedingte und überweltliche Kern des vordergründig in einer allseitig bedingten Welt lebenden Menschen“ und die ihm immanente Transzendenz bezeichnet. (Zitiert nach Wagner, 2006, S. 13)

2.2.9 Gestalttherapie

Als integrativer Ansatz basiert die Gestalttherapie auf einem sehr heterogenen Konzept, in dem grundsätzlich alles angelegt ist, was zum Verständnis von Transzendenz und Transzendenzfähigkeit und Transzendenzförderung erforderlich ist. Aus diesem Grund scheint uns die Gestalttherapie die ideale Basis für einen Entwurf zur Transzendenzförderung zu sein. Dies wird in dem Kapitel „Transzendenzförderung durch die Gestalttherapie“ ausgeführt werden.

2.2.10 Verhaltenstherapie

Nach einer anfänglich rein behavioristischen Phase und der so genannten „kognitiven Wende“ in den 60er Jahren erleben wir gegenwärtig eine weitere „Wende“ der Verhaltenstherapie. Es handelt sich um eine Wende zur „inneren Achtsamkeit“ („Mindfulness“). Diese ist möglich, da es sich bei der Verhaltenstherapie nicht um ein geschlossenes, sondern um ein lebendiges, neue Forschungsergebnisse leicht adaptierendes Theoriesystem handelt.

Sieht man sich hierzu die neueren Untersuchungen an, so finden wir – ohne, dass dabei explizit von Transzendenz die Rede ist – interessante Ansätze zur Erhöhung der Transzendenzfähigkeit. So widmet Marsha Linehan in ihrem „Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung“ (Linehan, 1996) der „Inneren Achtsamkeit“ ein ganzes Kapitel. Hier werden Kompetenzen gefördert wie „intuitives Verstehen“, „bedingungsloses Akzeptieren“, die „innere Weisheit“ etc. In letzter Zeit macht auch die MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) von Mark Williams, John Teasdale und Zindel Segal viel Aufsehens. Es handelt sich dabei um eine verhaltenstherapeutische Weiterentwicklung der MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) von John Kabat-Zinn.

Interessant ist dabei die Definition von „Mindfulness“, einer Haltung, die wir – wie später noch zu begründen sein wird – als eine Voraussetzung von Transzendenzfähigkeit sehen:

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht

den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“ (Kabat-Zinn, 2006, S.45)

Als empirische Forschungsergebnisse zu MBSR / MBCT im deutschsprachigen Raum liegen u.a. vor (vergl. auch Heidenreich & Michalak, 2004):

- MBSR und Fybromyalgie (Uni Freiburg)
- MBCT zur Prävention von depression relapse (Uni Bochum)
- MBCT und Schlaflosigkeit (Uni Frankfurt)
- MBSR und Knochenmarktransplantations-Patienten (Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim)
- MBSR in mehrtägigen Settings (Schweiz)
- MBCT: “Psychophysiological correlates of improved sustained attention in recurrently depressed patients after mindfulness training” (Uni Tübingen)

Als weiterer Vertreter der so genannten „dritten Generation“ sei noch S. Hayes mit seiner „Acceptance and Commitment Therapy“ genannt (vergl. auch Quekelberghe, 2007). Kernproblem ist für ihn die „cognitive fusion“, ein Zustand, in dem verbale Regeln und Bewertungen die direkte Erfahrung dominieren. Zur Lösung bietet Hayes (2004) sechs Grundprozesse an:

1. Aufbau von Akzeptanz-Fertigkeiten
2. Erlernen von „defusion“ (d.h. Entwirren von sprachlichen Verstrickungen)
3. Unterscheiden lernen zwischen dem Selbst als Kontext und Selbst-Konzepten
4. Im Jetzt leben
5. Werte erkennen und von Handlungszielen unterscheiden
6. Strategien der Verhaltensänderung durch Implementierung der gewählten Werte

In diesen Grundprozessen sehen wir wichtige Ansätze für die Förderung von Transzendenzfähigkeit.

2.2.11 Positive Psychologie

Die Positive Psychologie wurde 2002 mit dem Artikel „Positive Psychology: An introduction“ von Martin Seligman und Mihaly Csikszentmihalyi geboren (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Damit wurde der Kritik einer ausschließlich mit dem Pathologischen befassten Psychologie Rechnung getragen und eine eigenständige, an den menschlichen Ressourcen orientierte Richtung entworfen.

Besonders Interessant ist das 2004 von Peterson und Seligman herausgegebene Handbuch zur Diagnostik „Character strength and virtues – a handbook and classification“. In Analogie zum ICD-10 und DSM-IV werden dort sechs Kategorien von „virtues“ genannt, denen jeweils eine Anzahl von „strength“ zugeordnet werden (zitiert nach Belschner, 2007, S. 43):

1. wisdom and knowledge
2. courage
3. humanity
4. justice
5. temperance
6. transcendence

Hierbei interessiert uns natürlich primär die sechste Kategorie „transcendence“:

Ihr werden fünf „strength“ zugeordnet

1. **appreciation of beauty and excellence**

”Noticing and appreciating beauty, excellence and / or skilled performance in all domains of life”

2. **gratitude**

”being aware of and thankful for the good things that happen”

3. **hope**

”expecting the best and working to achieve it”

4. **humor**

”liking to laugh and tease; bringing smiles to other people”

5. **religiousness**

”having coherent beliefs about the higher purpose and meaning of life”

Ohne dass der Begriff auftaucht, handelt es sich hiermit mit Sicherheit um wichtige Aspekte der Transzendenzfähigkeit.

2.2.12 Allgemeine Psychotherapie

Grawe (1999) unternahm den Versuch eine schulenübergreifende „Allgemeine Psychotherapie“ zu entwickeln. Als Grundlage dienten Untersuchungen der wichtigsten Psychotherapieschulen bezüglich ihrer wirkungsrelevanten Faktoren, um so zu empirisch fundierten Handlungsregeln für die therapeutische Praxis zu gelangen. Er entwickelte hierzu eine Systematik, die fünf Dimensionen mit jeweils zwei Perspektiven umfasst.

Trotz des Anspruchs alle wirkrelevanten Aspekte des Therapiegeschehens zu vereinen, wurde der - unserer Meinung nach - höchst wirkrelevante Faktor „Transzendenzfähigkeit“ in diesem Ansatz jedoch in keiner Weise berücksichtigt. So wird z.B. in seiner Untersuchung der Meditation darauf hingewiesen,

„... dass sie auch oder sogar hauptsächlich zu nicht therapeutischen Zwecken ausgeübt wird. Unser Ergebnisbericht bezieht sich jedoch nur auf ausdrücklich therapeutische Anwendungen der Meditation bei klinisch relevanten Problemstellungen.“ (Grawe 2001, S. 618)

Meditation wird im Folgenden von Grawe als ein weiteres Entspannungsverfahren neben „Progressive Muskelentspannung“ und „Autogenes Training“ gestellt und damit in seiner Wirkung auf die Förderung der Transzendenzfähigkeit nicht gewürdigt. Ein Umstand, der bei Bestätigung der therapeutischen Wirksamkeit von Transzendenzfähigkeit korrigiert werden sollte.

2.2.13 Neurowissenschaftliche Grundlagenforschung

Im Gegensatz zu der anwendungsorientierten Forschung zum Thema Achtsamkeit, d.h. der Erforschung von körperlichen und seelischen Effekten, wie wir sie im Kapitel „Verhaltenstherapie“ bezüglich der Wirkung von MBSR und MBCT erwähnt haben, soll hier die Grundlagenforschung zu somatischen, emotionalen und kognitiven Prozessen, die durch Meditationstechniken verändert werden beleuchtet werden (vergl. Ott, 2007).

Der Sammelband von West (1987) trägt die, hauptsächlich in den 1960er und 1970er Jahren erhobenen empirischen Studien zur Meditationsforschung zusammen. Schwerpunkte liegen dabei zum einen auf der Entspannungswirkung (autonomes Nervensystem, Stoffwechselaktivität, Herzkreislaufsystem) und den Korrelaten meditativer Zustände in der Hirnaktivität (EEG). Zum anderen liegen sie auf der phänomenologischen Erfassung meditativer Erfahrungen und den Persönlichkeitsmerkmalen von Meditierenden. Zusammenhänge zwischen physiologischen und psychologischen Aspekten werden allerdings nicht hergestellt.

In der letzten Zeit wird Meditation allerdings zunehmend differenzierter, als „mentales Training“ spezifischer psychischer Funktionen gesehen und es können – bedingt durch die neuen Möglichkeiten bildgebender Verfahren – Korrelate spezifischer meditativer Erfahrungen direkt untersucht werden. Eine Übersicht wurde von Cahn & Polich (2006) geliefert.

Unsere Suche nach inhaltlichen Beiträgen zu Transzendenzförderung oder gar Transzendenzfähigkeit war allerdings vergeblich.

2.2.14 Tests

Abschließend möchte ich beispielhaft auf einige Werkzeuge hinweisen, die im Zusammenhang mit Transzendenz und Transzendenzfähigkeit stehen könnten (vergl. Belschner, 2005a, S. 138 ff, sowie Yeginer, 2000):

Tab. 2. 1: Tests zur Messung von Transzendenz und Transzendenzfähigkeit

Instrument	Autor(en)
Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)	Buchheld & Walach (2001)
Fragebogen zur Meditationstiefe	Piron (2003)
Außergewöhnliche Erfahrungen	Kohls (2004), Kohls, Friedl & Walach (2001)
Wirkfaktor Präsenz/Bewusstseinshaltungen im Psychotherapeutischen Prozess (BPP)	Belschner (2002a)
Transpersonales Vertrauen (TPV)	Belschner (1998), Belschner & Krischke (2005)
Achtsames Forschen (AF)	Belschner (2001b), Belschner & Koch-Göppert (2004)
Integrative Verlaufsskalen (IVS-39)	Bantelmann (2005)
Fragebogen Integrale Gesundheit (FIG-50)	Belschner & Bantelmann (2005)

Instrument	Autor(en)
Bewusstseinszustände im professionellen Handeln (BPH)	Belschner (2005c)
Ego Grasping Orientation (EGO)	Knoblauch & Falconer (1986)
Spiritual Experience Index (SEI)	Genia (1991)
Spiritual Well-Being Scale (SWB-Scale)	Ellison (1983)

2.3 Förderung von Transzendenzfähigkeit in den spirituellen Traditionen

In diesem Kapitel möchten wir verschiedene spirituelle Traditionen bezüglich der Förderung von Transzendenzfähigkeit untersuchen. Transzendenz wird hier traditionsgemäß im metaphysischen Sinne verwendet, das heißt es werden „Methoden“ angeboten, die ein Transzendieren zum Höheren vorbereiten und unterstützen sollen. Interessant für uns ist dabei wie und mit welchen Mitteln die Transzendenzfähigkeit gefördert wird. Dies soll der Hauptaspekt der folgenden Betrachtung sein, der größtenteils eine Untersuchung der verschiedenen Stadien meditativer Tiefe von Piron (2003) zugrunde liegt. Wir verzichten daher in diesem Rahmen auf alle weiteren Erläuterungen der Traditionen selbst.

2.3.1 Der achthgliedrige Pfad im Yoga

Bei der ältesten Tradition, dem Yoga wird sowohl die Schulung des Körpers und körperlicher Fähigkeiten, als auch die Geistesschulung betont. So steckt im Wort Yoga das Sanskrit-Wort „yiu“, was „Vereinigung“ bedeutet. Letzten Endes geht es aber, wie in allen spirituellen Traditionen, um die Herrschaft des Geistes über den Körper, um die Transzendenz des Grobstofflichen.

Yama, die äußere Disziplin

Das Fundament des achthgliedrigen Pfades bilden moralische Grundregeln, ähnlich den 10 Geboten im Christentum. Auf dieser Stufe ist noch keinerlei Einsicht in die Notwendigkeit dieser Gebote notwendig, es geht einzig um deren Befolgen.

Niyama, die innere Disziplin

Hier handelt es um das Pflegen und Erlangen von Eigenschaften wie Reinheit und Begierdelosigkeit, Gleichmut, Askese, Studium der heiligen Schriften und Hingabe.

Asana, die Körperhaltung

Auf dieser Stufe wird eine entspannt feste Beherrschung von Körper und Geist erstrebt.

Pranayama, die Atemregulierung

Durch die Beherrschung des Atems wird ein weiterer Grad erreicht: Der rein körperliche Aspekt wird transzendiert und aus Atem wird „Prana“, die Lebenskraft selbst, die jetzt die Führung übernehmen kann.

Pratyahara, das Zurückhalten der Sinne von den Objekten

Dieses ist die Stufe der Desidentifikation vom Körperlichen, auf welcher der Geist die Herrschaft über die Materie übernimmt und sich somit von Vergänglichkeit und Leiden befreit.

Dharana, die Konzentration

Die Konzentration wird dabei auf ein inneres oder äußeres Objekt gerichtet, um so sukzessive zum nächsten Stadium zu gelangen.

Dhyana, die Meditation

Hierbei handelt es sich um eine Vertiefung der Konzentration. Es kann ohne Mühe längere Zeit ohne Störung ausgeharrt werden.

Samadhi, die Versenkung

Auf dieser Stufe gibt es kein Subjekt und kein Objekt mehr. Sie bedeutet „Ruhens im nackten Sein“, ohne Vorstellungen, Bilder oder Identifikationen.

Stichworte zur Transzendenzfähigkeit und -förderung:

- Bedingungsloses Einlassen auf äußere Gebote ohne weiteres Hinterfragen
- Bedingungsloses Einlassen auf innere Tugenden wie Begierdelosigkeit, Gleichmut und Hingabe
- Pflegen und Weiterbilden erlangter Tugenden durch disziplinierte Übung
- Pflegen und Weiterbilden erlangter Einsichten und Tugenden durch Studium traditioneller Texte und Anleitung durch einen Meister
- Diszipliniertes Training von Körper und Geist, regelmäßiges Üben
- Zunehmendes Entdecken einer inneren Führung („Prana“) und zunehmende Hingabe an sie

- Bestätigung der Fortschritte durch das Umfeld
- Desidentifikation vom Körperlichen durch Askese, Körperübungen, Atemregulierung und Meditation
- Loslassen von Vorstellungen, Bildern, Wünschen oder Identifikationen
- Konzentration und Versenkung
- Anhaltende Konzentration auf ein inneres oder äußeres Objekt
- Sitzen in der Stille

2.3.2 Die sechs Stufen der Vipassana-Meditation

In der „Einsichtsmeditation“ ist die Konzentration nicht auf ein Objekt fokussiert, sondern sie nimmt alles wahr „was ist“. Im Gegensatz zum Yoga wird hier der Körper, abgesehen von der Meditationshaltung, nicht aktiv in die Übung mit einbezogen. Dadurch beziehen sich die Stufen auf rein geistige Fähigkeiten und die Übergänge wirken subtiler.

1. **Erste Stufe der Einsicht**

Die Basis bildet die Achtsamkeitsübung. Der Meditierende nimmt alles wahr was ist, ohne dass er am Wahrgenommenen festhält.

2. **Zweite Stufe der Einsicht**

Auf dieser Stufe wechselt die Wahrnehmung von den Objekten der Wahrnehmung zum Prozess der Wahrnehmung. Dadurch findet eine Entidentifizierung von den Inhalten statt. Gleichzeitig wird über die so gewonnene Einsicht reflektiert.

3. **Dritte Stufe der Einsicht**

Bewusstsein wird immer deutlicher wahrgenommen als zeitloses Kontinuum ohne Subjekt und Objekt. Licht- und Energieerscheinungen sowie Glückszustände treten hier oft auf, gelten aber als Ablenkung vom weiteren Weg.

4. **Vierte Stufe der Einsicht**

Auf dieser Stufe treten oft schmerzhaft oder fade Gefühle auf. Werden auch sie, wie zuvor die Glücksgefühle als Illusion betrachtet, so tritt Ruhe ein.

5. Fünfte Stufe der Einsicht

Hier herrscht Gleichmut und Stille. Die Meditation geschieht mühelos und alle Illusionen sind überwunden.

6. Sechste Stufe der Einsicht

Auf dieser Stufe erlischt sogar jegliches Bewusstsein über die Abwesenheit mentaler Prozesse, ja sogar über die Meditation selbst.

Stichworte zur Transzendenzfähigkeit und -förderung:

- Achtsamkeit für alles was ist, ohne das Wahrgenommene zu bewerten, festzuhalten oder wegzustoßen
- Wahrnehmen der „Zwischenräume“ zwischen dem Wahrgenommenen
- Wahrnehmen des Prozesses des Wahrnehmens
- Reflexion und Belehrungen über den Prozess, den „Weg“
- Bezug auf das „ewige Jetzt“
- Glück und Schmerz als Illusion begreifen
- Innere und äußere Stille
- Den Augenblick als Ziel sehen

2.3.3 Die sechs Paramitas des tibetischen Mahayana-Buddhismus

Haben Yoga und Vipassana-Meditation das Erlöschen von Geistesobjekten (Nirvana) zum Ziel, bekommen mit dem Mahayana-Buddhismus zunehmend auch diesseits bezogene Werte Bedeutung. So existieren im tibetischen Buddhismus, neben einer differenzierten Ausformulierung der Stadien meditativer Tiefe, die sechs Paramitas. Sie dienen neben der Realisierung von Nicht-Dualität der Vertiefung weiterer Qualitäten des Bodhisattwa-Ideals.

1. Dana (Liebe)

Wird erreicht durch Einfachheit und Verzicht. Daraus entsteht das natürliche Bedürfnis zu geben und großzügig zu sein.

2. Sila (Disziplin, Achtsamkeit)

Wird geübt durch diszipliniertes und achtsames Befolgen der buddhistischen Richtlinien:

⇒ nicht töten und Gewaltlosigkeit (auch gegenüber Tieren)

- ⇒ nicht stehlen
- ⇒ maßvolle und tugendhafte Lebensführung
- ⇒ keine Drogen
- ⇒ maßvolle Sexualität
- ⇒ Ehrlichkeit
- ⇒ nicht verletzen und tratschen in Wort und Gedanke
- ⇒ regelmäßiges Rezitieren religiöser Texte
- ⇒ vollkommene Hingabe an das Ziel der spirituellen Verwirklichung

Achtsamkeit transzendiert das bloße Befolgen von Regeln: Ein achtsam geführter Dialog wird z.B. schwerlich in Klatsch ausarten.

3. **Ksanti (Geduld)**

Durch geduldiges Ausharren und gelassenes Annehmen dessen was gerade ist können Schmerzen, Emotionen, Gedanken und das Leiden ertragen werden. Die Kraft der Geduld liegt in der Erkenntnis, dass alles Leiden der Identifikation mit unserem Körper entspringt.

4. **Virya (Geistesstärke)**

Klare, entschlossene Wachheit ist der Geisteszustand, der einem friedlichen, achtsamen und liebevollen Gemüt als Konsequenz der vorhergegangenen Stufen entspringt.

5. **Dhyana (Geistestiefe)**

Dieser Geisteszustand wird in meditativer Versenkung, jenseits von Methoden erlangt. Hier gibt es nichts zu überwinden und nichts zu erlangen. Es ist der Zustand der Nicht-Dualität.

6. **Prajna (Weisheit)**

Dies ist das Stadium der vollkommenen Erleuchtung. Die alltägliche Welt und der Zustand der Nicht-Dualität sind keine Widersprüche mehr. Sie fallen zusammen im ganz gewöhnlichen Leben.

Stichworte zur Transzendenzfähigkeit und -förderung:

- Liebe
- Einfaches, maßvolles Leben
- Verzicht
- Befolgen von ethischen Geboten

- Respektieren des Anderen
- Erlernen, Begreifen, Verinnerlichen eines spirituellen Kontextes
- Hingabe
- Disziplin
- Achtsamkeit
- Geduld
- Aushalten
- Annehmen
- Erkenntnis
- Einsicht in das Leiden
- Klarheit, Wachheit, Geistesstärke
- Meditative Versenkung
- Nichts Besonderes suchen
- Das Leben „was ist“
- Nichts „sein“ wollen

2.3.4 Zen: Die fünf Grade der Wirklichkeit und der Erscheinungswelt

Auch Zen ist dem Mahayana-Buddhismus zuzuordnen und sieht somit als letztes Ziel die Rückkehr in das ganz normale Leben. Die folgenden „fünf Grade des Erfolgs“ beschreiben diesen Weg. Im Folgenden orientieren wir uns dabei nicht an der Untersuchung von Piron, (2003), sondern an unveröffentlichten Unterlagen der Japanischen „Sanbo Kyodan“ Zen-Schule. Hier heißt es:

„Die erste Stufe enthält die anderen vier, gleicherweise enthält jede andere Stufe die restlichen vier. (...) Die erste Stufe zielt zunächst auf die zweite, dann auf die dritte, dann auf die vierte und schließlich auf die letzte Stufe. Die zweite Stufe erscheint als Aktualisierung der ersten und zielt auf die dritte, dann auf die vierte etc. Um es kurz zu fassen: die erste Stufe schreitet ständig mit den anderen vier Stufen voran, ist auf das gleiche Ziel gerichtet und verwirklicht sich in jeder von ihnen.“

Erinnert dieser Text nicht stark an Wilbers Beschreibung einer Holarchie?

1. Grad der Orientierung

Durch die Lehren Buddhas, der Zen-Patriarchen und eines echten Lehrers verstehen wir, wie man übt. Jetzt müssen wir uns konsequent auf den Weg machen.

Demut, Ausdauer und Bestätigung durch den Lehrer sind vonnöten. Erste tiefere Einsichten werden auf dieser Stufe gewonnen.

2. **Grad des Dienens**

Bei diesem Grad geben wir uns aufrichtig und selbstvergessen der Übung hin, so wie ein Diener seinem Herren dient. „Der Kuckucksruf drängt uns nach Hause“: Die Sehnsucht nach der inneren Freiheit ist unser Antrieb.

3. **Grad des Erfolgs**

Dies ist der Grad der großen Erleuchtung. Nach dem langen, verzweifelten Übungsprozess gibt es jetzt keinen Wolkenfetzen mehr am leeren Himmel: „Am verdorrten Baum blühen Blüten“

4. **Grad des Mehrerfolgs**

Nach der Erleuchtung, nach der Welt der Leerheit, ist dies der Grad der Rückkehr in die gewöhnliche Welt. Nach „Aufstieg“ zu Verstehen und Verwirklichen folgt jetzt die Zeit des „Abstiegs“ zur Öffnung des Herzens und zum Mit-leiden. Dieses sind die Grundsäulen des Zen: Verstehen und Mitleid.

5. **Grad des zweifachen Erfolgs**

Verschwunden ist jegliche Erleuchtungserinnerung, auch das Verschwinden ist vergessen. Man kehrt in den Zustand der vollkommenen Natürlichkeit zurück. Inmitten der Welt gibt es kein Gefühl etwas Besonderes vollbracht zu haben.

Stichworte zur Transzendenzfähigkeit und -förderung:

- Lehrgebäude, Vorbilder, Lehrer
- Bestätigung durch Lehrer
- Konsequenz, Demut und Ausdauer beim Lernen und Üben
- Selbstvergessenheit
- Sehnsucht nach Freiheit und Veränderung
- Zuversicht und Vertrauen in das „Unmögliche“
- Intuitive Erfahrungen und Einsichten in etwas „Höheres“
- Einsicht in unsere Verbundenheit
- Öffnung des Herzens
- Es gibt nichts zu „tun“

2.3.5 Christliche Mystik: Die sieben Wohnungen der Theresa von Avila

Nach diesen, für viele sicherlich immer noch exotischen Ansätzen möchten wir noch ein Stufenmodell der christlichen Mystik untersuchen. Es handelt sich um das Bild der „Seelenburg“ der 1515 in Avila, Spanien geborenen heiligen Theresa. Während die Menschen sich außerhalb der Burg der Welt der Farben, Formen und Sinnesfreuden hingeben ist im Innersten der Burg unsere Seele mit Gott vereint.

1. Erste Wohnung

Um durch die erste Pforte zu kommen bedarf es des Gebets und aufrichtiger Motivation sich selbst näher zu kommen. Angekommen, werden wir mit unseren Schatten konfrontiert und wir leiden an unseren Illusionen. Dem Auftauchen unserer Schwächen und unserer Verwirrung kann nur mit Hinwendung und vollster Hingabe an Gottes Erbarmen begegnet werden.

2. Zweite Wohnung

Wer beharrlich und mit aufrichtiger Motivation dem nackten Selbst gegenüberzutreten ausgehalten hat tritt hier ein. Hier werden wir mit unlauteren Gedanken, Täuschungen, Eitelkeit, falschen Erwartungen und Überzeugungen, Zweifeln, Ungeduld, Verlangen nach Befriedigung, Gewohnheiten, Ignoranz und Überheblichkeit konfrontiert. Da wir Gott noch nicht wirklich vernehmen können, findet Trost nur durch Dritte statt. Theresa rät in dieser Situation von jeglicher Gewalt ab und empfiehlt Beständigkeit und Sanftmut. Hierdurch erlangt der Suchende Übung und Sicherheit in der Sammlung.

3. Dritte Wohnung

Hier ist es wichtig, trotz Dürre, Zweifeln und Verwirrung durchzuhalten. Einfachheit, Demut und Erwartungslosigkeit sind die Gegenmittel. Wir stehen hier zwischen den Welten: Die alte ist schon verlassen, aber die neue ist noch nicht ganz bezogen.

4. Vierte Wohnung

In dieser Wohnung öffnet sich das Herz und empfindet überirdische Wonnen. Der eigene Wille vereint sich mit dem Willen Gottes. Das Bewusstsein geht immer mehr nach innen und die äußeren Dinge verlieren an Bedeutung. Das Gebet wird zur reinen Hingabe.

5. Fünfte Wohnung

In dieser Wohnung wird die Einheit mit Gott erfahren. Durch restlose Hingabe der Seele an Gott ereignet es sich in großer Tiefe und Schlichtheit: Der Verstand verliert an Macht und es gibt keine Zukunftsphantasie und keine Erinnerung, die dem Heil im Wege stehen könnte.

6. Sechste Wohnung

Der Widerspruch zwischen Gotteserfahrung und Alltag wird hier nicht mehr als Defizit erfahren, sondern verschmilzt zum Erleben Gottes in Allem. Die hier erfahrenen Leiden sind nicht mehr verursacht durch Unwissenheit, sondern durch Liebe und Einsamkeit. Der Zeitgenosse Theresas, Johannes vom Kreuz, spricht von der „dunklen Nacht der Seele“. Von „Liebesschmerz“ und „lustvoller Pein“ ist die Rede. Der Suchende verliert den Boden unter den Füßen und die Seele scheint den Körper zu verlassen. Leid und Verzückung wechseln sich ab. Der Mensch nimmt wahr, wie wenig er seiner Liebe gerecht werden kann.

7. Siebte Wohnung

Die Seele ist angekommen in ihrer eigenen Mitte, in Gott, hier schaut Gott sich selbst. Nichts kann hier intellektuell „verstanden“ werden, hier stellt sich die Wahrheit selber dar.

Stichworte zur Transzendenzfähigkeit und -förderung:

- Gebet und aufrichtige Motivation sich selbst näher zu kommen
- Hinwendung und vollste Hingabe an Gottes Erbarmen
- Konfrontation mit dem eigenen Schatten
- Konfrontation mit den Illusionen
- Konfrontation mit dem Leiden
- Beharrlich, mit aufrichtiger Motivation dem nackten Selbst gegenüberzutreten
- Trost durch Dritte
- Beständigkeit und Sanftmut
- Übung und Sicherheit in der Sammlung
- Durchhalten trotz Dürre, Zweifeln und Verwirrung
- Einfachheit, Demut und Erwartungslosigkeit
- Hingabe
- Öffnen des Herzens

- „Dein Wille geschehe“
- Abstieg vor dem Aufstieg („finstere Nacht“)
- Tiefe und Schlichtheit
- Der Verstand verliert an Macht
- Keine Erinnerungen, keine Zukunftsphantasien
- Erleben Gottes in allem

2.4 Zwischenergebnisse

2.4.1 Vorläufige Definition: „Transzendenz“

Transzendenz ist ein auf allen Ebenen der Evolution auftretendes Wachstumsphänomen: Mehrere Holons vereinigen sich und bilden gemeinsam ein völlig neues Holon höherer Art, das mehr ist, als die Gesamtheit seiner Teile. Das gilt für alle drei Bereiche des Seins – Physiosphäre, Biosphäre und Noosphäre. Holons können also z.B. Atome, Lebewesen oder auch Vorstellungen sein.

Unser besonderes Interesse gilt der Transzendenz der Noosphäre, dem Entwicklungsraum von Verstand, Seele und Geist, ist also ausdrücklich nicht auf den metaphysischen Sektor beschränkt. Im Folgenden wird Transzendenz also als Phänomen des gesamten Bewusstseinsraumes behandelt.

Transzendenz in diesem Sinne ist gekennzeichnet von den folgenden Hauptmerkmalen:

1. Es findet ein Perspektivwechsel im Sinne von „Transformation“, d.h. ein „Shift“ zu einer höheren Ebene, ein Emergieren zu einem höheren Holon statt.
2. Der Perspektivwechsel findet spontan statt, er wird also in der Regel von einem Überraschungsmoment („felt shift“ im Focusing) begleitet.
3. Das neue Holon umschließt das alte, d.h. es ist nach dem Perspektivwechsel mit dem alten ganz und gar verbunden, ist aber nicht mehr ausschließlich von ihm befangen, wie vor dem Perspektivwechsel.

2.4.2 Hypothetisches Prozess-Modell: „Transzendenz“

2.4.2.1 Einführung

Auf der Suche nach Prozessmodellen, die sowohl die oben genannten Bedingungen erfüllen, als auch durch die eigenen Ergebnisse bestätigt wurden stießen wir zunächst auf die Untersuchungen kreativer Prozesse von Hadamard (1954), welcher in seinen qualitativen Analysen biographischer Prozesse vier Phasen identifiziert:

1. Vorbereitung (Anstrengung, ohne Erfolg)
2. Inkubation (Vergessen des Problems)
3. Einsicht (Vereinigung unbewusster Elemente zu einem neuen, bewussten)
4. Verifikation (Ausarbeitung und Integration der neuen Einsicht)

Die eigenen qualitativen Analysen (s. empirischer Teil) führten uns zu folgenden Phasen:

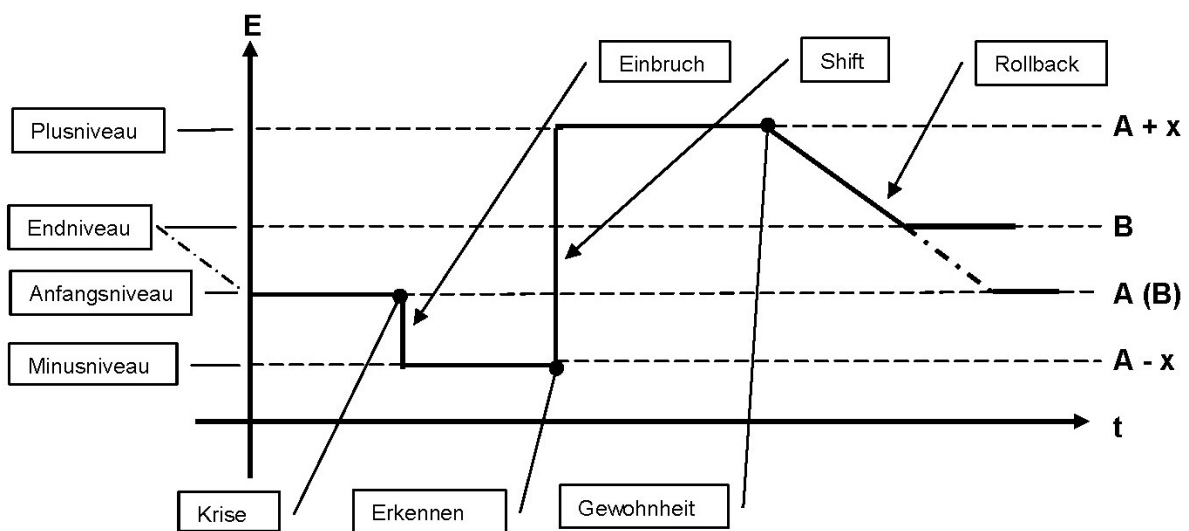
1. Krise
2. Lösungsversuch
3. Loslassen
4. Transzendenzerlebnis
5. Integration

Haseloff (1969) beschreibt den kreativen Prozess in sieben Phasen und bietet damit das differenzierteste Modell an:

1. Problematisierung (Probleme werden erkannt)
2. Exploration (Erforschung der Möglichkeiten)
3. Inkubation (Vergessen des Problems)
4. Heuristische Regression (Spielen mit Lösungsmöglichkeiten)
5. Inspiration / Illumination (spontane Lösung)
6. Elaboration (systematische Ausarbeitung)

7. Diffusion (Integration in den Alltag)

Schließlich bietet es sich an, die eigenen qualitativen Analysen (s. empirischer Teil) phänomenologisch, von der „Evolutionsrichtung“ (E) zunehmender Komplexität und Differenzierung her auf der Zeitachse (t) zu betrachten (s. Abb. 2. 5):



Zunächst befinden wir uns auf dem Ausgangsniveau A. Bedingt durch ein Ereignis (Krise) erfolgt ein Einbruch auf das Minusniveau A-x. Bedingt durch ein weiteres Ereignis (Erkennen) erfolgt ein „Shift“ auf das Plusniveau A+x. Diese Energie lässt sich jedoch auf die Dauer nicht halten und so erfolgt (durch „Gewohnheit“) ein „Rollback“ auf das Endniveau B oder zurück auf das Ausgangsniveau. Dabei wird bei wiederholtem Durchlauf die Wahrscheinlichkeit eines Verbleibens auf Endniveau B größer.

Abb. 2. 5: Phänomenologischer Transzendenzverlauf

2.4.2.2 Verbindung phänomenologischer Verlauf / Haseloff Modell

Im Folgenden soll versucht werden, die siebenphasige Beschreibung Haseloffs – als das differenzierteste, durch die eigenen Untersuchungen voll bestätigte Prozessmodell – mit der oben beschriebenen phänomenologischen Prozessbeschreibung zu verbinden.

0. Verlauf

Der Verlauf des Prozesses folgt horizontal der Zeitachse (t) und vertikal der Evolutions-Richtung (E) (s. Wilbers Grundaussage 11). „E“ ist dabei die Richtung zunehmender Komplexität, zunehmender Differenzierung, zunehmender Organisation und zunehmender Autonomie.

1. **Anfangsniveau**

Das Ausgangsniveau ist zu Beginn des Prozesses relativ stabil. Bei einem vollständigen Rollback ist es identisch mit dem Endniveau.

2. **Krise**

An dieser Stelle steht eine Krise im weitesten Sinne. Sie führt zu Irritation, Störung und schließlich Destabilisierung des Anfangsniveaus.

Problematisierung

Probleme werden erkannt, die Widersprüche aufgespürt, Selbstverständlichkeiten in Frage gestellt und Lücken im Wissen und der Erfahrung identifiziert.

3. **Einbruch**

Das Anfangsniveau kann nicht mehr gehalten werden. Der ehemals stabile Zustand dekompenziert und es erfolgt ein Einbruch zu einem tieferen Zwischenniveau.

4. **Minusniveau**

Dieses Niveau ist das nächst tiefere stabile Niveau und bietet somit soliden Grund für den folgenden Shift. Durch den vorher erfolgten Einbruch herrscht allerdings ein Zustand jenseits von Gleichgewicht, d.h. Chaos, Anspannung bzw. Depression. Ist die Energie ausreichend, dient dieser Zustand gewisserweise als Motor für den folgenden Shift, ist sie es nicht, ist es nicht ausgeschlossen, dass sich Menschen längere Zeit auf diesem Niveau aufhalten.

Exploration

Erforschung von verschiedenen Punkten aus. Umstrukturierung von Erfahrungen, Informationen und Wissensbeständen. Am Ende der Phase bleiben alternative und widersprüchliche Betrachtungsweisen und Erklärungsversuche gleichberechtigt nebeneinander bestehen.

Inkubation

Vergessen des Problems, begleitetet von emotionaler Entspannung. Dabei vollzieht sich eine symbolhafte Neuorganisation von Erfahrungen.

5. **Erkennen**

Diesem Punkt soll in unserer Arbeit besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden, da hier das eigentliche „Geheimnis“ der Transzendenz verborgen liegt. Die

Frage ist also „was passiert hier genau?“ und „wie kann das, was passiert gefördert werden?“ Vorläufig sei vermutet, dass an diesem Punkt bereits das schlagartig erkannt, realisiert und gewahrt wird, was dann auf dem Plusniveau vollends zu Tage tritt. Das kognitiv-emotionale Schema ist in diesem Moment und an diesem Ort genügend installiert, um – ausgelöst durch einen dazu passenden Impuls – „Erkennen“ auszulösen.

Heuristische Regression

Spontan tauchen Lösungen auf, mit denen ohne Leistungsdruck spielerisch umgegangen wird. Diese „Regression“ schafft das anspruchsentlastete norm- und konventionsbefreite Operationsniveau, auf dem sich die kreative Idee ausbilden kann. Der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung ermöglicht das Finden einer überraschenden Lösungsidee.

6. Shift

Hier findet spontan und unerwartet ein Perspektivwechsel statt. Es handelt sich ausdrücklich um „Transformation“, d.h. einen „Shift“ zu einer höheren Ebene, ein Emergieren zu einem höheren Holon und nicht um eine laterale bzw. regressive Bewegung. Der Shift kann, je nach Bewusstseinsraum in dem er stattfindet, von sehr unterschiedlicher Energie sein. Auch dieser Beziehung soll im Folgenden besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden.

Inspiration / Illumination

Das spontane Auftauchen einer überraschenden Lösungsidee.

7. Plusniveau

Dieses Niveau besitzt als neue Ebene noch keine große Stabilität und kann daher vorerst nur als Zwischenstation angesehen werden. Das bedeutet allerdings nicht, dass dieses Niveau sich nicht (durch wiederholten Ablauf des Transzendenzprozesses) als neues Endniveau etablieren kann. Hier herrscht zunächst Gleichgewicht und so entsteht ein neuer Umgang mit den alten Tatsachen. Die Grundbedingungen (Holons niedrigerer Ordnung) sind hier zu etwas völlig Neuem (einem Holon höherer Ordnung) mutiert. Die alten Probleme sind nicht verschwunden, können aber, von höherer Warte aus, völlig neu beurteilt werden.

Elaboration

Der gefundene Lösungsansatz wird systematisch ausgearbeitet.

8. Gewohnheit

Alte Gewohnheiten und Alltagsroutine lassen uns in der Regel bald wieder auf ein niedrigeres, stabileres Niveau zurückfallen.

9. Rollback

Der Rollback vollzieht sich in der Regel langsam und anfangs unbemerkt, ist aber nicht zwingend.

Diffusion

Verbreitung und Integration der Lösung.

10. Endniveau

Das Endniveau ist das nächst tiefere stabile Niveau unterhalb des Plusniveaus. Je nach Potenz des Shift liegt es über dem Anfangsniveau oder ist mit ihm identisch. Aber selbst im letzten Fall hat ein Lernprozess stattgefunden, d.h. ein wiederholtes Zurückfallen auf das Anfangsniveau erhöht die Wahrscheinlichkeit der Stabilisierung einer neuen, höheren Ebene.

2.4.3 Vorläufige Definition: „Transzendenzfähigkeit“

Unsere Arbeitshypothese war:

Es gibt eine Kompetenz, die uns dazu befähigt, auftretende Probleme zu transzendieren, das heißt, sie als Potential für Wachstum, Heilung und Lebendigkeit zu nutzen. Diese Kompetenz wollen wir „Transzendenzfähigkeit“ nennen. Sie steht in engem – im Folgenden näher zu erforschenden – Zusammenhang mit folgenden Qualitäten:

- Kenntnis verschiedener Bewusstseinszustände
- Fähigkeit sie zu differenzieren
- Fähigkeit zwischen ihnen zu modulieren

Diese Arbeitshypothese soll nun erweitert werden.

Was die Erforschung der Bewusstseinszustände angeht, so entwickelte Belschner (2002a, 2005c, 2007) ein Strukturmodell der Präsenz (s. Abb. 2. 6).

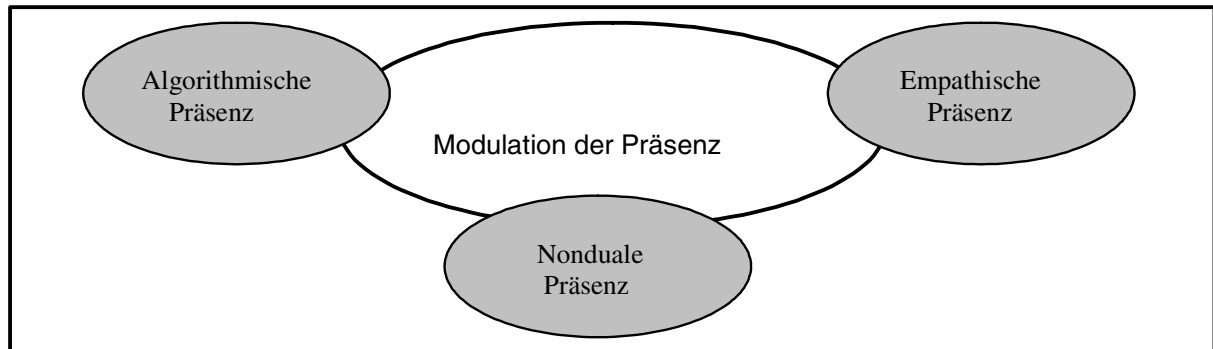


Abb. 2. 6: Strukturmodell der Präsenz nach Belschner

Eine weitere Faktorisierung der „nondualen Präsenz“ ergab folgendes Bild (Abb. 2. 7):

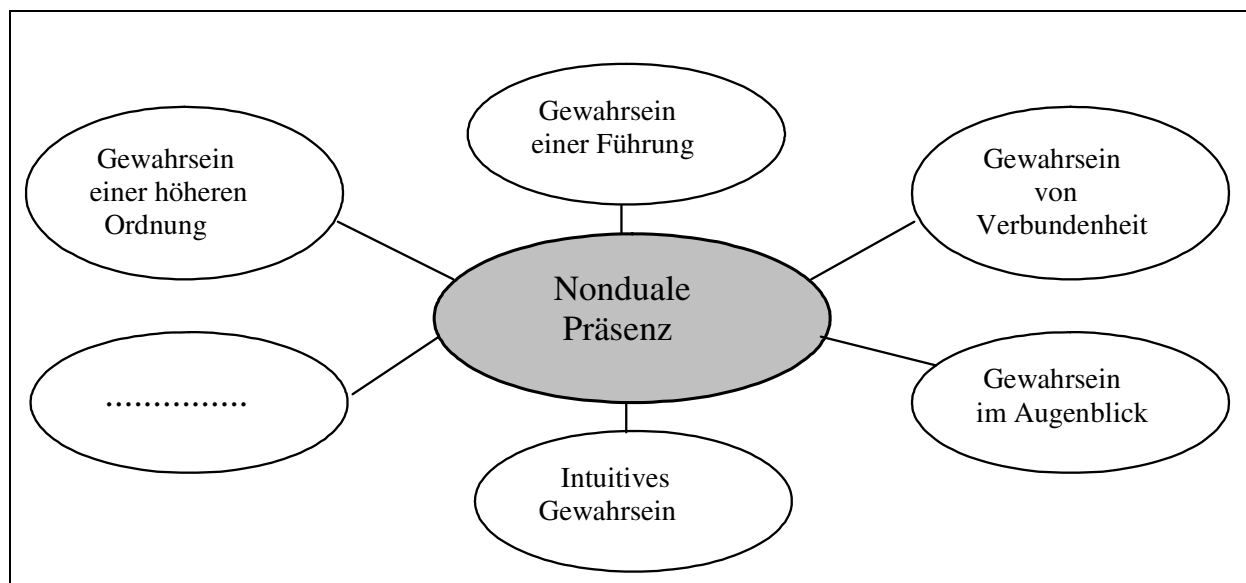


Abb. 2. 7: Binnenstruktur „Nonduale Präsenz“ nach Belschner

Daraus, und aus dem Kapitel „Transzendenz aus der Sicht der Psychotherapie“ folgend lässt sich nun präzisieren:

Es gibt eine Kompetenz, die uns dazu befähigt, auftretende Probleme zu transzendieren, das heißt, sie als Potential für Wachstum, Heilung und Lebendigkeit zu nutzen. Diese Kompetenz wollen wir „Transzendenzfähigkeit“ nennen. Sie steht in engem Zusammenhang mit den folgenden drei Kompetenzen:

- der Kenntnis verschiedener Bewusstseinszustände
- der Fähigkeit, sie zu differenzieren
- der Fähigkeit, zwischen ihnen zu modulieren

Als kennzeichnende Merkmale lassen sich benennen

- Verbundenheit mit sich selbst
- Verbundenheit mit der sozialen Umwelt
- Verbundenheit mit dem Ganzen

Die Haltung ist

- Gewahrsein im Augenblick
- Intuitives Gewahrsein
- Achtsamkeit
- Offenheit
- Vertrauen
- Interesse an dem „was ist“

Transzendenzfähigkeit ist die Fähigkeit zum Perspektivwechsel, zum „Shift“ im Sinne unseres Prozessmodells. Weitere Attribute, ausgewählt aus dem Kapitel „Förderung von Transzendenzfähigkeit in den spirituellen Traditionen“ sind:

- | | | |
|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| • Spontaneität | • Hingabe | • Selbstvergessenheit |
| • Energie | • Gleichmut | • Sehnsucht |
| • Konsequenz | • Geistige Weite | • Geduld |
| • Loslassen können | • Ausdauer | • Liebesfähigkeit |
| • Sich einlassen können | • Beständigkeit | • Wachsamkeit |
| • Annehmen können | • Sanftmut | • Klarheit |
| • Neugierde | • Glaube | • Mut |
| • Originalität | • Geistige Freiheit | • Motivation |
| | • Demut | • Selbstaufgabe |

2.4.4 Vorläufige Ermittlung von Faktoren zur Transzendenzförderung

Im Folgenden wurden aus dem Kapitel „Die Förderung von Transzendenzfähigkeit in den spirituellen Traditionen“ allgemeine, in der Psychotherapie anwendbare Faktoren ausgewählt.

- Einen „Geschützten Raum“ schaffen (innere und äußere Regeln)
- Reduzierung innerer und äußerer Einflüsse und Reize
- Entdecken und Vertiefen des Prinzips der „Inneren Führung“
- Entdecken und Vertiefen von Intuition
- Entdecken und Vertiefen des Prinzips des „Akzeptierenden Beobachters“
- Entdecken und Vertiefen des Prinzips der „Desidentifikation“
- Entdecken und Vertiefen der Wahrnehmung der „Zwischenräume“
- Entdecken und Vertiefen der „Wahrnehmung der Wahrnehmung“
- Entdecken und Vertiefen des Prinzips „Der Weg ist das Ziel“
- Konzentration auf das „Hier und Jetzt“
- Phänomenologisches Erforschen von Glück und Schmerz
- Enttäuschung des Wunsches nach Veränderung im Sinne von Arnold Beissers Satz der „Paradoxen Theorie der Veränderung“
- Förderung der Sehnsucht nach Veränderung
- Förderung einer „Öffnung des Herzens“
- Behutsames Schauen des Schattens
- Behutsames Schauen auf Illusionen
- Behutsames Schauen auf traumatische Erlebnisse
- Förderung des Erkennens innerer und äußerer Ressourcen
- Hinterfragen des Wunsches „Jemand“ sein zu wollen
- Förderung von Zuversicht und Selbstvertrauen
- Förderung von Tiefe, Schlichtheit und Authentizität
- Förderung der Einsicht getragen zu sein
- Förderung der Einsicht nichts „machen“ zu müssen
- Wiederholung und regelmäßige Übung des Erlernten
- Erweiterung der Kenntnisse durch Literaturstudium
- Reflektion über den Gesamtprozess
- Bestätigung der Fortschritte

2.5 Transzendenzförderung durch die Gestalttherapie

Ich möchte mich hier Belschners Appell für eine systematische Bewusstseinsbildung anschließen:

„Wissenschaftliche Erkenntnisse bleiben vergleichsweise belanglos, solange sie nur auf der individuellen Ebene angewendet werden. Mit unseren Forschungsergebnissen können wir nun aber auch einen Vorschlag für die Ausbildung von Professionellen, z.B. MedizinerInnen, PsychotherapeutInnen oder PädagogInnen formulieren. Diese muss zukünftig das Fachgebiet „Bewusstseinsbildung“ enthalten. In das Curriculum zur „Bewusstseinsbildung“ sind nun die vier Faktoren 2. Ordnung (s. Abb. 2. 6 / Anm. d. Autors) aufzunehmen. Enthält das Curriculum das „Strukturmodell der Präsenz“ nicht, dann genügt es nicht der Forderung, dem Stand der Forschung zu entsprechen. Es kann nun eine öffentlich anerkannte Entwicklungsaufgabe werden, über die Kompetenz zur Bewusstseinsdifferenzierung und Bewusstseinsmodulation zu verfügen. Wir bieten dazu in Kürze ein „Training der Transzendenz“ an. Das Curriculum wird Module zur Wahrnehmung der Modi der Präsenz und zu ihrer jeweiligen Transzendenz enthalten“ (Belschner, 2007)

Um meinerseits zu diesem Curriculum beizutragen und um das bisher Erarbeitete zu präzisieren und auch in der Praxis zu konkretisieren erscheint mir die Theorie und Praxis der Gestalttherapie besonders geeignet. Sie basiert als integrativer Ansatz auf einem sehr heterogenen Konzept, in dem grundsätzlich alles angelegt ist, was zum Verständnis von Transzendenz und Transzendenzfähigkeit erforderlich ist:

- Kurt Goldsteins Konzept der „organismischen Selbstregulierung“
- Jan Christiann Smuts Gedanken zum Holismus
- Salomo Friedländers Philosophie der Polaritäten und der „schöpferischen Indifferenz“
- Max Wertheimers Gestalttheorie
- Wilhelm Reichs Integration des Körpers in die Psychotherapie
- Martin Bubers dialogische Philosophie
- Grundelemente des Zen und des Taoismus
- Präsenz und Gewahrsein im Hier und Jetzt als Grundhaltung (Naranjo, 1993)

Um bei dieser Themenvielfalt Übersicht zu bewahren, wählten wir zur Beschreibung und Untersuchung der konzeptuellen Grundlagen den Ansatz von Fuhr & Gremmler-Fuhr (1995), in dem sie für die Gestalttherapie folgende Grundkonzepte und -modelle definierten:

1. Gestalt
2. Figur – Hintergrund (Gestaltbildung)
3. Organismus – Umweltfeld
4. Kontaktmodell
5. Kontaktfunktionen
6. Selbstregulation
7. Gestaltbewusstsein
8. Das Selbst
9. Dialog

In einem weiteren Kapitel soll danach die gestalttherapeutische Praxis bezüglich ihrer Fähigkeit zur Transzendenzförderung untersucht werden.

2.5.1 Konzeptuelle Grundlagen

2.5.1.1 Gestalt

„Gestalt“ wird von Fuhr & Gremmler-Fuhr (1995) ganz allgemein definiert als

„Bezeichnung für eine *dynamische Einheit* oder eine *sich kreativ wandelnde Form*“

So betrachten die Gestaltpsychologen um Max Wertheimer die Wahrnehmung und sogar das Bewusstsein als Ganzes nicht als einen Prozess des Zerlegens und wieder Zusammenfügens. Wahrnehmung und Bewusstsein wird von ihnen als das Schaffen von Gestalten in Wechselbeziehung mit der Umwelt gesehen. Hier prallen mechanistisches und systemisches Denken aufeinander und so zeigt sich hier auch der gravierende Unterschied zwischen Mensch und Maschine: Während der Mensch z.B. beim Schachspielen mit einem Blick bestimmte Muster (also Gestalten) wahrnimmt, muss ein Computer mechanisch jede einzelne Position des gesamten Spielfeldes abgleichen.

(Hier liegt übrigens auch das Potential neuer Programmiersprachen, die mit dem Erkennen von „Patterns“ - also Gestalten - arbeiten.)

Da das Bilden von Gestalten vom jeweiligen Erkenntnisinteresse abhängt (ein Durstiger wird in einer Landschaft die Wasserflasche sehen, während der Romantiker den Sonnenuntergang wahrnimmt) kann man sagen, dass wir unsere Wirklichkeit konstruieren, indem wir subjektiv gefärbte Ganzheiten, also Gestalten wahrnehmen.

Jan Christiann Smuts, Philosoph und Premierminister der Südafrikanischen Republik zur Zeit von F. Perls Exil, bettet das Gestaltkonstrukt in sein holistisches Konzept der Evolution. Hier wird der Mensch als „organismische“ Einheit verstanden, die seinerseits wieder mit der Umwelt eine Einheit bildet. So verstanden wird die „Gestalt“ zu einem Holon im Sinne von Wilber (1996). Und in der Tat schreibt H. Portele (2001)

„Ich muss allerdings zugeben, dass das Revolutionäre der Gestalttheorie das z.B. Wertheimer und Köhler, aber auch Perls voll bewusst war, die grundsätzliche Bedeutung der Gestalttheorie für Philosophie, Erkenntnistheorie und das Leben, mir erst im vollen Umfang klar wurde, als ich mich mit den Theorien der Selbstorganisation (Eigen, Prigogine, Haken, Jantsch) oder der Autopoiese (Maturana, Varela, Heinz von Foerster, Roth oder der Theorie Batesons) beschäftigte. Zu Perls Zeiten gab es diese Theorien noch nicht. Zu seiner Zeit war die Gestalttheorie die Selbstorganisations-Theorie.“

So wundert es auch nicht, wenn Fuhr & Gremmler-Fuhr (1995) Merkmale von Gestalten benennen, die sich problemlos neben die Grundaussagen von Ken Wilber (1996) stellen lassen.

Tab. 2. 2: Gegenüberstellung Fuhr – Wilber

Fuhrs Merkmale	Wilbers Grundaussagen
Transponierbarkeit Gestalten können ohne Verlust ihrer Qualität in einen anderen Modus (wie eine Melodie in eine andere Tonart) transponiert werden.	1) Die Wirklichkeit ist aus Holons zusammengesetzt 2) Holons haben die Grundvermögen Selbsterhaltung, -anpassung, Selbstauflösung, -transzendenz. 3) Holons emergieren

Einbettung in umfassendere Gestalten Jede Gestalt ist selber wieder Teil einer umfassenderen Gestalt	4) Holons emergieren holarchisch 5) Jedes emergierende Holon transzendiert und inkorporiert seine Vorläufer
Wechselseitiger Bezug der Komponenten einer Gestalt Keine Komponente existiert unabhängig von anderen Komponenten.	6) Das Niedrigere setzt die Möglichkeiten des Höheren, das Höhere setzt die Wahrscheinlichkeiten des Niedrigeren
Dynamik von Gestalten Die Veränderung einer Komponente bewirkt Veränderung der gesamten Ordnung der Gestalt.	8) Zerstöre irgendeine Holon-Art, und du vernichtest damit alle höheren Holons, aber kein niedrigeres
Tendenz zur geschlossenen Gestalt und zur Transformation Gestalten haben die Tendenz sich in eine bestimmte, sich aufdrängende Richtung zu bewegen. So werden nach dem Entwicklungspsychologen Robert Kegan widersprüchliche oder defizitäre Erfahrungen im Lauf der Entwicklung durch das Bestreben gelöst stimmigere Organisationsformen zu finden, die den zunehmend komplexeren Erfahrungen gerecht werden können (vergl. Fuhr & Gremmler-Fuhr, 1995)	11) Evolution hat Richtung

Zusammenfassend möchte ich Fuhr & Gremmler-Fuhr (1995) zitieren:

„Gestalten werden als dynamische Grundkomponenten unserer Inszenierung von Wirklichkeit und unserer Erfahrung angesehen. Wir finden Gestalten nicht vor, sondern sie erschaffen sich und wir sie immer wieder neu. Die wichtigsten Merkmale von Gestalten sind:

- Gestalten sind als Muster von Wechselbeziehungen ihrer Komponenten zu verstehen; sie haben eine dynamische Struktur.
- Jede Gestalt erhält ihren Sinn und ihre Bedeutung aus der Beziehung zu umfassenderen Gestalten oder Gestaltkonfigurationen.

- Gestalten wohnt eine Tendenz inne, Widersprüche, Disharmonien und Unvollkommenheiten zu überwinden und abzuschließen.
- Gestalten tendieren dazu - wenn sie über einen kritischen Punkt hinaus ins Ungleichgewicht geraten sind - sich in immer höhere Ordnungen zu verwandeln, die trotz ihrer größeren Vielfalt und Komplexität einheitlicher sind als die Gestalten niederer Ordnung.
- Bei der Transformation von Gestalten erleben wir Verunsicherungen, Verwirrungen und Krisen, die es zu akzeptieren und auszuhalten gilt, damit die Gestalten zu neuen Ordnungen finden können“

Dies ist eine perfekte Beschreibung von Transzendenzprozessen, so wie wir sie verstehen.

2.5.1.2 Figur – Hintergrund (Gestaltbildung)

Ein klarer, geschlossener Bereich (Figur) hebt sich von einem unstrukturierten Grund ab oder umgekehrt. Ein Umkippen und Verschieben von Figur und Grund kann so stattfinden. Hierzu soll die bekannte geometrisch optische Täuschung und Kippfigur als Beispiel dienen (s. Abb. 2. 8).

Auch dieses Konzept stammt aus der Gestaltpsychologie. Es lässt sich sowohl für den Prozess der Wahrnehmung, als auch für Erfahrungsprozesse im allgemeinen anwenden. So unterscheidet die Gestalttherapie nicht (wie die Psychoanalyse) bewusst und unbewusst, sondern sieht einen fließenden, relativen Übergang zwischen nicht Bewusstem und Bewusstem. Dieser Übergang verschiebt sich relativ zum Bewusstseinsstand (siehe hierzu die Grafik von Belschner, 2004, Abb. 2. 9).

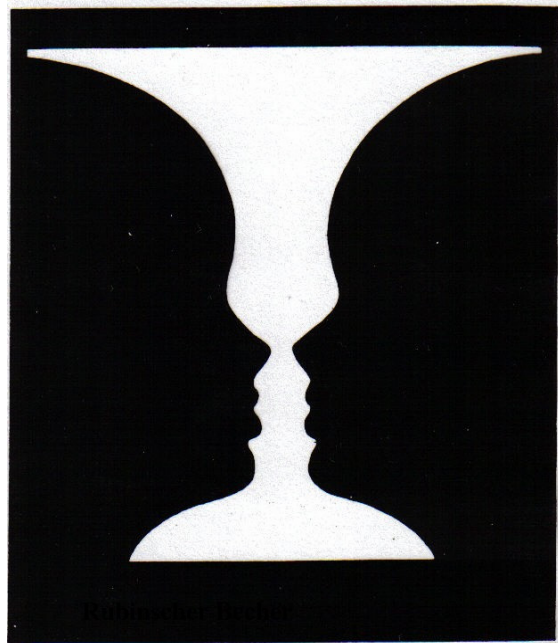


Abb. 2. 8: „Rubin’scher Becher“



Abb. 2. 9: Topografie der Bewusstseinszustände nach Belschner

Hiermit existiert in der Gestalttherapie ein Konzept, das – zumindest theoretisch – den gesamten Bewusstseinsraum berücksichtigt und damit therapeutischem Forschen auf allen Bewusstseinssebenen zur Verfügung steht – Voraussetzung für unsere Sicht von Transzendenz.

Als Auslöser von Figurbildung werden (im Gegensatz zum klassischen Behaviorismus) keine Reize, sondern Bedeutungen angenommen, die wir dem Wahrgenommenen geben. So hat die Wasserflasche für den Durstigen eine andere Bedeutung als für den Maler eines Stilllebens. Wollen wir menschliches Handeln verstehen (und verändern), so müssen wir die Bedeutung verstehen (und vielleicht verändern), die dieses Handeln bestimmt.

Das von Richard Bandler und John Grindlers entwickelte Neurolinguistische Programmieren (NLP) kennt als eine (auch in der Gestalttherapie praktizierte) Technik das Bedeutungsreframing: Das Problem verändert sich dabei nicht, es erhält lediglich eine neue („unproblematische“) Bedeutung (s. Kapitel über NLP).

Zum Wechselspiel von Figur und Hintergrund und dem Emergieren von neuen Gestalten – ganz im Sinne von Wilbers Holarchien – abschließend ein Zitat von Fuhr & Gremmler-Fuhr (1995)

„Die Figur-Hintergrund-Auflösung oder Gestaltbildung ist ein Grundprinzip des Bewusstseins, das sich auf alle Ebenen der Selbst- und Welterfahrung bezieht, auf mikroskopische ebenso wie auf makroskopische, auf kleinräumige ebenso wie auf großräumige. Was in einem Augenblick Figur ist, kann im nächsten zum Hintergrund für eine detailliertere Figur werden und umgekehrt. Die Abfolge einer sol-

chen immer detaillierteren oder immer umfassenderen Figur-Hintergrund-Formation kann zu einer hohen Komplexität führen. Wir haben es also meist mit Figur-Hintergrund-Konfigurationen zu tun, die wir hierarchisch ordnen müssen, um handlungsfähig zu sein: Wir bilden eingefaltete Hierarchien oder Holarchien, die mit Wertentscheidungen verbunden sind.“

2.5.1.3 Organismus – Umweltfeld

Eine weitere Perspektive des Prozesses der Gestaltbildung beschreibt das Organismus – Umwelt – Konzept.

Martina Gremmler-Fuhr (2001) erläutert:

„Während das Figur – Hintergrund – Konzept Aussagen darüber zulässt, wie die Dynamik des Bewusstseins Wirklichkeiten erschafft, lenkt das Konstrukt von Organismus – Umwelt unsere Aufmerksamkeit in selbstreflexiver Weise auf die Existenz des Organismus in Abgrenzung zum Umweltfeld.“

Und weiter unten fährt sie fort:

„Der Organismus erfährt und organisiert sich in Sich–Abgrenzen von der Umwelt; aber diese Abgrenzungen können immer nur mehr oder weniger deutliche subjektive Erfahrungen sein, sie stellen keine objektive Gegebenheit dar. Diese Unterscheidung entspricht einer erlebnismäßigen Perspektive im Gegensatz zur herkömmlichen Trennung in Subjekt und Objekt, die nur von einer Außenperspektive her wahrgenommen werden kann.“

Betrachten wir erneut Abb. 2. 9 von Belschner (2004) im vorigen Kapitel, so stellen wir fest, dass diese subjektiven Grenzen, je nach Bewusstseinszustand, weiter oder enger werden. Es kann also im Sinne Wilbers bei Veränderungen von Bewusstseinszuständen von einer Reise durch Holarchien gesprochen werden. Im Falle der Bewusstseinsweiterung könnte man auch sagen, dass das proximale Selbst in immer weiteren Grenzen von egozentrischen über soziozentrische und weltzentrische zu kosmozentrischen Holons transzendiert. Die Auflösung des Dualismus Organismus – Umwelt fände demnach in der Einheitserfahrung statt. Diese entspricht jedoch nicht einem Super-Organismus (denn auch hier gäbe es noch einen Umfeld-Hintergrund), sondern einem Zustand jenseits von Grenzen.

2.5.1.4 Kontaktmodell

Um die Kommunikationsprozesse zwischen Organismus und Umwelt besser zu verstehen wurde von Perls und Goodman das so genannte Kontaktmodell entwickelt. Dieses Prozessmodell wurde später von der Cleveland School erweitert und präzisiert.

Wichtig ist, dass der Organismus immer als Teil der Umwelt zu verstehen ist. Martina Gremmler-Fuhr (2001) definiert deshalb wie folgt:

„Kontakt ist jede Art von lebendiger Wechselbeziehung im Organismus – Umfeld, bei der eine Kontaktgrenze zwischen Organismus und Umfeld entsteht, über die ein Austausch stattfindet.“

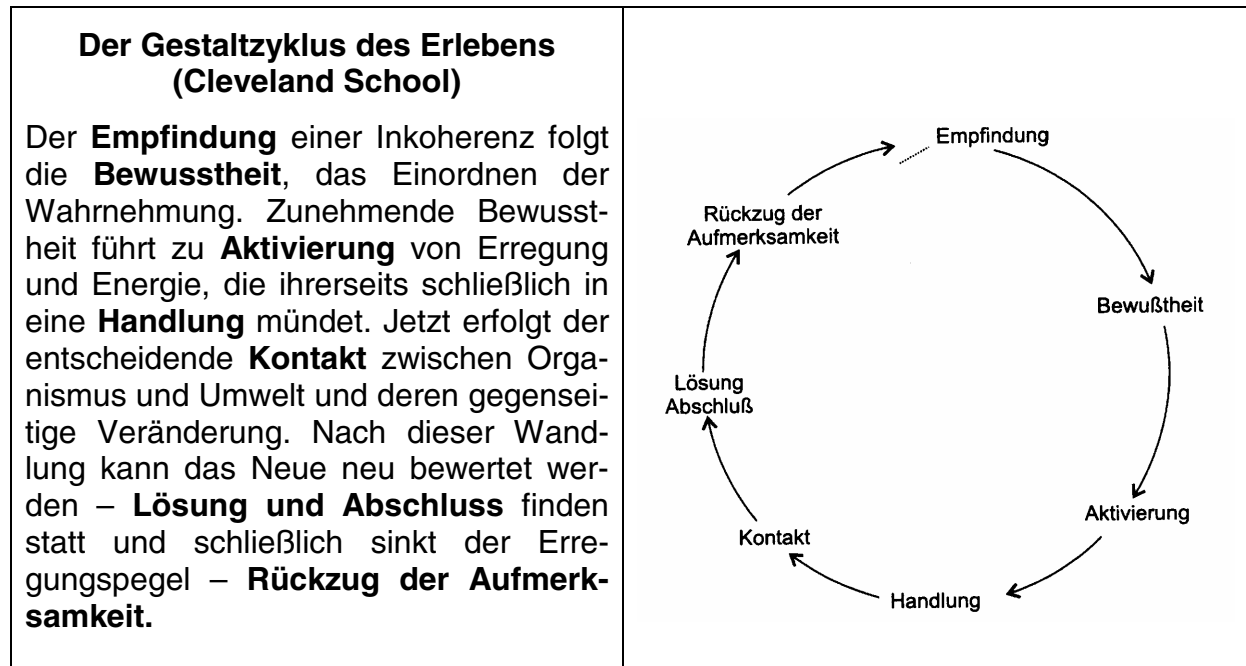


Abb. 2. 10: Der Gestaltzyklus des Erlebens

Gremmler-Fuhr (2001) betont die unterschiedlichen Bedeutungen, die das Kontaktmodell in der Gestaltdiskussion bekam: auf der einen Seite stehe der Gesundheitsbegriff von Fritz Perls.

„Die Bildung vollständiger und umfassender Gestalten ist die Bedingung für geistige Gesundheit und Wachstum.“ (Perls, F., 1977)

Diese normative Bedeutung polarisiert „guten“ Kontakt und Kontaktstörung und organisiert die Therapie entsprechend dieser „allgemeingültigen Kriterien“. Auf der anderen Seite stehe das Kontaktmodell als heuristisches Modell zur Erforschung des subjektiven Erlebens. Hunter Beaumont (mündliche Mitteilung) wendet gegen einen normativen Gebrauch ein, dass auch der Kommandant von Auschwitz durch „akkurate Arbeit“ einen „guten Kontakt“ gegenüber seinem Aufgabenbereich vollzogen habe. Trotzdem sei daraus kein Kriterium für menschliches Wachstum abzuleiten.

Sieht man das Kontaktmodell jedoch nicht absolut, sondern ordnet es verschiedenen Ebenen von Holarchien zu, so entschärft sich der gesamte Widerspruch: Der Kommandant von Auschwitz mag – isoliert gesehen – mit seiner Arbeit in „gutem Kontakt“

sein. Stellt man diese Arbeit jedoch in einen größeren Rahmen (der nächst höheren Holons), so wird seine „Kontaktunterbrechung“ gegenüber den jüdischen Mitmenschen sofort offenbar.

Wir verstehen das Kontaktmodell somit als holistische Landkarte für das Verständnis der Interaktion von Organismus und Umwelt. In diesem Sinne möchten wir dem Gesundheitsbegriff von Fritz Perls unsere Ausgangsthese gegenüberstellen:

„Es gibt eine Kompetenz, die uns dazu befähigt, auftretende Probleme zu transzendieren, das heißt, sie als Potential für Wachstum, Heilung und Lebendigkeit zu nutzen. Diese Kompetenz wollen wir „Transzendenzfähigkeit“ nennen.“

Die Fähigkeit zur Transzendenz ist also ein Spezialfall der Fähigkeit zur Bildung vollständiger und umfassender Gestalten. Um dieses zu verdeutlichen und zu tieferem Verständnis des oben beschriebenen „Prozessmodells Transzendenz“ zu gelangen, sei im Folgenden eine Zuordnung vorgenommen.

Tab. 2. 3: Vergleich Gestaltzyklus / Prozessmodell Transzendenz

Gestaltzyklus des Erlebens	Prozessmodell Transzendenz
Empfindung	(1) Anfangsniveau
Bewusstheit	(2) Krise, Problematisierung
Aktivierung (<i>unterbrochen</i>)	(3) Einbruch
Bewusstheit	(4) Exploration, Inkubation (5) Erkennen, Heuristische Regression
Aktivierung	(6) Shift, Inspiration, Illumination
Handlung	---
Kontakt	(7) Elaboration
Lösung und Abschluss	(8) Gewohnheit
Rückzug der Aufmerksamkeit	(9) Rollback, Diffusion

Es fällt auf, dass es sich beim Prozess der Transzendenz um eine Kontaktunterbrechung im Sinne des Gestaltzyklus handelt: nach der Phase der Bewusstheit (in welcher der „Impasse“ erfahren wird und zur Krise führt) findet zunächst der Einbruch und

damit keine Aktivierung statt. So wie der Einbruch beim Transzendenzmodell zu einem niedrigeren Energieniveau führt, so findet auch im Gestaltzyklus ein Rollback statt: erst nach einem erneuten Stadium der Bewusstheit kann die Aktivierung ununterbrochen geschehen. Transzendenz ließe sich also auch im Sinne des Gestaltzyklus als „Faltung“ (d.h. erneutes Schwung Holen nach einem Impasse) beschreiben.

Bemerkenswert ist auch, wie sich die Terminologie des Gestaltzyklus (trotz teilweise gegenteiliger Theorie) als handlungsorientiert darstellt, während der Transzendenzansatz eindeutig wachstumsorientiert ist. So erzeugte es bei uns zunächst Irritation, der „Handlung“ nichts und dem „Kontakt“ die „Elaboration“ gegenüber zu stellen. Dies liegt jedoch an der Gestalt-Vorstellung, dass „Bewusstheit“ „Handlung“ nach sich zieht, während im Transzendenz-Ansatz „Bewusstheit“ (notwendige aber nicht hinreichende) Voraussetzung für „Werden“ ist.

In diesem Zusammenhang erscheint es mir auch interessant, ein weiteres Prozessmodell, das Fünf-Schichtenmodell der Neurose nach F. Perls, etwas genauer zu betrachten. Da auch dieses ein Entwicklungsmodell ist, möchte ich im Folgenden auch dieses Modell dem Transzendenzmodell gegenüberstellen.

Tab. 2. 4: Vergleich Fünf Schichten Modell / Prozessmodell Transzendenz

<u>Fünf Schichten Modell</u>	<u>Prozessmodell Transzendenz</u>
Aufgesetzte Schicht	(1) Anfangsniveau
Phobische Schicht	(2) Krise, Problematisierung
Impasse	(3) Einbruch
Implosion	(4) Exploration, Inkubation
Explosion	(5) Erkennen, Heuristische Regression
Explosion	(6) Shift, Inspiration, Illumination
---	(7) Elaboration
---	(8) Gewohnheit
---	(9) Rollback, Diffusion

Fritz Perls beschreibt die Schichten seines Fünf-Schichtenmodells der Neurose wie folgt (zitiert nach Frambach, 1993):

I. Aufgesetzte Schicht:

“Hier kommt also der Neurotiker. Er ist an die Vergangenheit und überholte Verhaltensmuster gekettet. Er ist unsicher in der Gegenwart, weil er sie nur ungenau und wie durch Milchglas sieht, gepeinigt von der Zukunft, weil die Gegenwart ihm aus den Händen fällt.“

Diese Schicht der Charakterrollen und Muster entspricht in ihrem ungebrochenen, unhinterfragten Zustand dem **Anfangsniveau**.

II. Phobische Schicht:

“Wenn wir uns einmal der Aufgesetztheit des Spielchentreibens bewusst werden und versuchen, aufrichtiger oder echter zu werden, so stoßen wir auf Schmerz, Unannehmlichkeiten, Verzweiflung, usw.“

An dieser Stelle steht eine **Krise** im weitesten Sinne. Sie führt zu Irritation, Störung und schließlich Destabilisierung des Anfangsniveaus. Probleme werden erkannt, die Widersprüche aufgespürt, Selbstverständlichkeiten in Frage gestellt und Lücken im Wissen und der Erfahrung identifiziert.

III. Impasse:

“Wenn wir hinter die phobische Schicht, hinter den Widerwillen kommen, so merken wir, dass wir auf die Blockierung (Impasse) stoßen. Und in der Blockierung haben wir das Gefühl, nicht lebendig zu sein, erstarrt zu sein. Wir fühlen, dass wir nichts sind, dass wir Dinge sind.“

Das Anfangsniveau kann nicht mehr gehalten werden. Der ehemals stabile Zustand dekompenziert und es erfolgt ein **Einbruch** zu einem tieferen Zwischenniveau.

IV. Implosion:

“Hinter der Blockierung liegt eine sehr interessante Schicht, die Schicht des Todes oder die Implosionsphase. Diese vierte Schicht erscheint entweder als Tod oder als Todesangst. (...) Sie ist eine Art von Katatonie: wir ziehen und ballen uns zusammen, wir implodieren.“

Hier erfolgt Erforschung (**Exploration**) von verschiedenen Punkten aus, Umstrukturierung von Erfahrungen, Informationen und Wissensbeständen. Am Ende der Phase bleiben alternative und widersprüchliche Betrachtungsweisen und Erklärungsversuche gleichberechtigt nebeneinander bestehen. Es folgt Vergessen des Problems, begleitet

von emotionaler Entspannung (**Inkubation**). Dabei vollzieht sich eine symbolhafte Neuorganisation von Erfahrungen.

V.Explosion:

“Sobald wir diese Implosionsphase überwunden haben, geschieht etwas sehr Seltsames. Am dramatischsten zeigt sich das beim Zustand der Katatonie, wenn der Patient, der wie ein Leichnam erschien, vor Leben explodiert. Und genau das geschieht, wenn der Zustand der Implosion aufgelöst wird – Explosion findet statt.“

Das kognitiv-emotionale Schema ist in diesem Moment und an diesem Ort genügend installiert, um – ausgelöst durch einen dazu passenden Impuls – **Erkennen** auszulösen. Spontan tauchen Lösungen auf und es findet unerwartet ein Perspektivwechsel (**Shift**) statt. Die weiteren Phasen der Integration in den Alltag werden im Fünf-Schichtenmodell nicht berücksichtigt.

Abschließend lässt sich sagen, dass das Transzendenzmodell mit seiner allgemeingültigen Beschreibung von Transzendenz auf allen Bewusstseinsebenen den Spezialfall „Fünf-Schichtenmodell der Neurose“ gut integrieren und sogar differenzieren kann.

2.5.1.5 Kontaktfunktionen

Nach der Diskussion des Kontaktzyklus sollen hier die Ursachen untersucht werden, die zum Kontakt-Abbruch in den einzelnen Phasen führen können. Wir legen dazu die „klassischen“ Kontaktfunktionen (s. Abb. 2. 11 von Ginger, 1994) zugrunde.

	Kon- fluenz	Intro- jektion	Pro- jektion	Retro- fektion	Deflek- tion	Pro- fektion	Ego- tismus
Die anderen = Umwelt							
Kontaktgrenze							
Ich selbst, Organismus							

© Serge Ginger, 1985

Abb. 2. 11: Die Kontaktfunktionen

1. **Konfluenz** (Verschmelzen von Organismus und Umwelt)

2. **Egotismus** (Vermeiden des Sich-Einlassens)

Wachstum findet zwischen den Polen „Konfluenz“ und Egotismus statt, während sowohl totale Verschmelzung, als auch totales Vermeiden des Sich-Einlassens Stillstand bedeutet.

3. **Introjektion** (Nicht assimilierte Übernahme von Fremdem)

4. **Projektion** (Belegen der Außenwelt mit den eigenen, subjektiven Vorstellungen)
Während bei der Introjektion Äußeres unverarbeitet nach innen dringt, wird bei der Projektion Inneres unverarbeitet nach außen gebracht. In beiden Fällen kann kein authentischer Kontakt stattfinden.
5. **Retrofektion** (Auf das Umfeld gerichtete Impulse, gegen mich selbst gewendet)
6. **Deflektion** (Auf mich gerichtete Impulse werden abgelenkt)
Sowohl die Retrofektion als auch die Deflektion lenken Impulse ab, wodurch es in keinem Fall zu einer echten Begegnung kommen kann.
7. **Proflektion** (Kombination von Projektion und Retrofektion)
Hier wird etwas für einen anderen getan, was ich mir von ihm wünsche.

Da im Transzendenzmodell die Kontaktunterbrechung im Sektor Bewusstheit/ Aktivierung des Kontaktzyklus auftritt, könnte man die Kontaktfunktionen „Introjektion“ und „Projektion“ (verhindern Bewusstheit) sowie „Retrofektion“ und „Deflektion“ (verhindern Aktivierung) für den Einbruch verantwortlich machen. Dieses kann aber nur eine grobe Richtung angeben, da sich die Kontaktunterbrechungen unserer Ansicht nach nicht so restriktiv interpretieren lassen (auch Konfluenz kann z.B. Bewusstsein verhindern).

2.5.1.6 Selbstregulation

Der Gedanke der Selbstregulation ist zentral, sowohl für unser Verständnis von Transzendenz - wie anfangs dargestellt - als auch für das Selbstverständnis der Gestalttherapie. Wir erinnern in diesem Zusammenhang an das Zitat von Heik Portele (2001), das mit dem Satz endet:

„.... Zu Perls Zeiten gab es diese Theorien noch nicht. Zu seiner Zeit war die Gestalttheorie die Selbstorganisations-Theorie.“

Perls verstand darunter zunächst noch die organismische, an physiologischen Prozessen orientierte Tendenz eines Organismus nach Homöostase, wie sie von Wilhelm Reich vertreten wurde. Goodman stellte dieses Konzept allerdings in einen viel größeren Rahmen (einen Rahmen, der sich sozusagen seinerseits selbst reguliert). Diese Erweiterung entspricht dem erweiterten Verständnis von Evolution im Sinne von Koevolution: die Idee vom individuellen Werden wird ersetzt durch die Sicht eines prozess-

haften, sich in Feedbackschleifen beeinflussenden Miteinanderwachsens. Auch hier also das Bild koevolvierender, miteinander vernetzter Holarchien.

Betrachten wir nun unser willentliches Handeln und ganz speziell unser therapeutisches Handeln in diesem Licht, so kommen wir zu der interessanten Feststellung, dass wir im Grunde nichts „tun“ können. Hierzu Gremmler-Fuhr (2001):

„... muss man mehrere sich selbst regulierende Systeme, die den Organismus bilden, annehmen, beispielsweise die sich selbst regulierenden Systeme von Soma und Psyche. Obwohl man sich beide Systeme als operational abgeschlossen vorstellen kann, bewirkt eine Veränderung in einem System eine Veränderung auch im anderen System, ohne dass vorhergesagt werden könnte welcher Art diese Veränderung ist und wodurch sie ursächlich ausgelöst wird. Jedenfalls müssen wir im Sinne der Selbstorganisationstheorie davon ausgehen, dass Menschen über sehr viel weniger Herrschaft über sich selbst und andere verfügen, als sie gemeinhin annehmen, und dass alle Versuche, sich und andere zu determinieren und zu beherrschen, in vielen Fällen unangemessen, also pathologisch sind.“

Wir stehen also vor dem Paradox eine Veränderung bewirken zu wollen, ohne wirklich willentlich etwas verändern zu können. Dieses Paradox und seine Lösung hat Arnold Beisser (1997) in seiner genialen „paradoxen Theorie der Veränderung“ formuliert und gelebt:

„Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist.“

In dieser Theorie sehen wir eines der vielschichtigsten und bedeutendsten Prinzipien der Transzendenzförderung, welche die Gestalttherapie hervorgebracht hat.

Als berührendes Beispiel für Transzendenz in Verbindung mit der Beisserschen Theorie sei eine Begebenheit aus seinem Leben als Behinderter angeführt (Beisser, 1997):

„Ich erinnere mich an eine ziemlich heftige Auseinandersetzung mit einem Arbeitskollegen. Für mich war es klar, dass es unsinnig wäre, eine bestimmte Sache nicht so zu tun, wie ich es für richtig befand. Der Kollege dachte über seine eigene Vorgehensweise genauso. Dann ging mir während eines Zornesausbruches die Energie aus, und ich konnte keinen Ton mehr hervorbringen. Ich bekam einfach keine Luft mehr und konnte nichts mehr sagen. Dann fing ich an zu lachen. Mein „luftloses“ Herumtoben hatte schon eine gewisse Ironie in sich. Plötzlich begann auch er zu lachen und wir waren keine Gegner mehr, sondern gehörten in diesem Augenblick zusammen.“

Hier geht es also um die kreativ dialektische Verbindung der beiden Pole Annehmen versus Verändern. In unserer auf Veränderung ausgerichteten Zeit brauchen wir zum ersten Pol wenig zu sagen. Wie aber steht es mit dem Akzeptieren dessen „was ist“?

Ich möchte in diesem Zusammenhang Reinhold Nieburs, durch die Arbeit der Anonymen Alkoholiker bekanntes, „Gebet der Klarheit“ zitieren:

„Herr, gib uns die Fähigkeit, mit Gelassenheit die Dinge zu akzeptieren, die wir nicht ändern können. Den Mut, Dinge die wir ändern können, zu ändern. Die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Arnold Beisser (1997) kommentiert dieses:

„Die Wahl, zu kämpfen oder aufzugeben, Dinge zu verbessern oder die Realität anzunehmen, wie sie ist, besteht immer noch. Wo kommt die Weisheit des Reinhold Niebuhr her, das eine vom anderen unterscheiden zu können? Sie muss dort her sein, wo wir nicht gewöhnt sind, hinzusehen - von einem Ort, den man nur dann entdeckt, wenn man loslässt und zurücktritt. Es ist ein Ort, den man nur dann findet, wenn man offen dafür ist, aber ohne Vorausplanung.“

Diesen Ort vorzubereiten sollte die vornehmste Aufgabe des Therapeuten sein. Hier präsentiert sich mir das zentrale „Scharnier“ zwischen Therapie und Spiritualität in der Frage „kann ich offen sein für diesen Augenblick?“. Wie aber findet diese Öffnung statt? Was bedeutet „Hinsehen“ und welche Prozesse laufen dabei ab?

Zu diesen Fragen sei noch einmal Arnold Beisser (1997) zitiert.

„Wenn man dann herausfindet, dass es keinen gibt, dem man die Schuld zuweisen kann oder mit dem zu verhandeln ist oder gegen den man wüten kann, kommt Verzweiflung und Depression auf. Danach, so lehrt man uns, kommt die Annahme. Gerade hier beginnt das Missverständnis. Die Frage ist nämlich, was man akzeptieren soll. Man lehrt uns, dass wir den Verlust akzeptieren sollen. Doch warum sollte jemand bereit sein, den Verlust von etwas Wertvollem oder Geliebtem zu akzeptieren, außer er bekommt einen gleichwertigen Ersatz? Es ist nicht der Verlust selber, der akzeptiert werden muss, sondern es ist die Annahme von etwas neuem Wertvollen, das den Platz des Verlorenen einnehmen kann. Ohne etwas Neues zu haben, klammert man sich an die Vergangenheit, denn die Phantasie ist dann angenehmer als die Gegenwart. Erkennt man, dass es tatsächlich keinen Ersatz gibt, gibt es keinen Grund, weiterzuleben. Viele Menschen sterben an Verlusten und Veränderungen nicht, weil sie den Verlust selber nicht akzeptieren konnten, sondern weil sie keinen Ersatz hatten.“

Und an anderer Stelle schreibt er weiter:

„Als ich aufhörte, zu kämpfen und an einer Änderung zu arbeiten, als ich Wege fand, anzunehmen, wie ich bereits geworden war, entdeckte ich, dass ich mich gerade dadurch veränderte. Anstatt mich behindert oder unzulänglich zu fühlen, wie ich befürchtet hatte, fühlte ich mich wieder ganz. Ich erlebte ein Wohlbefinden und eine Fülle, die ich zuvor nicht gekannt hatte. Ich fühlte mich nicht nur eins mit mir selbst, sondern auch mit dem Universum.“

In Anlehnung an die von Kübler-Ross entwickelten Phasen der Trauerarbeit entwickelt Beisser daraus folgende Phasen der Akzeptanz:

1. Ablehnung der ungewohnten Wahlmöglichkeiten
2. Suche nach etwas Neuem
3. Die widerwillige Annahme des Neuen
4. Verhalten, als ob man es akzeptiert
5. Entdecken, dass mit dem Neuen eine ähnliche Befriedigung wie mit dem Verlorenen empfunden wird
6. Sich mit Wohlwollen und Würde in das Schicksal fügen, oder das Neue so annehmen, als habe man es sich ausgesucht

Im Sinne des Kontaktprozesses könnte man auch sagen, das

„.... das System sich der entfremdeten Fragmente innerhalb und außerhalb bewusst werden muss, damit diese ihre wichtigen Funktionen erfüllen können. Die dabei stattfindenden Prozesse sind denen der Identifikation im Individuum ähnlich. Zuerst entsteht Bewusstheit im System, dass ein entfremdetes Fragment existiert; dann wird das Fragment akzeptiert als ein legitimer Auswuchs einer funktionalen Notwendigkeit, schließlich wird es explizit und vorsätzlich mobilisiert und in die Lage versetzt, als explizite Kraft zu operieren. Dies wiederum führt zum Austausch mit anderen Subsystemen und ermöglicht ein integriertes, harmonisches Wachstum des gesamten Systems.“ (Beisser, 1997)

Um schließlich noch einmal die Vielschichtigkeit und Tiefe der „paradoxen Theorie der Veränderung“ zu unterstreichen noch einmal zwei Zitate aus dem Aufsatz Beissers (1997).

Das erste zur Bedeutung des Satzes für die Psychotherapie:

„Der Gestalttherapeut verweigert die Rolle des „Veränderers“, weil seine Strategie darin besteht, den Klienten zu ermutigen, ja sogar darauf zu bestehen, dass er sein möge, wie und was er ist. Er glaubt, dass Veränderung nicht durch Bemühen, Zwang, Überzeugung, Einsicht, Interpretation oder ähnliche Mittel zu bewirken ist. Vielmehr entsteht Veränderung, wenn der Klient - zumindest für einen Moment - aufgibt, anders werden zu wollen, und stattdessen versucht zu sein, was er ist. Dies beruht auf der Prämisse, dass man festen Boden unter den Füßen braucht, um einen Schritt vorwärts zu machen, und dass es schwierig oder gar unmöglich ist, sich ohne diesen Boden fortzubewegen.“

Das zweite zur Bedeutung des Satzes für das spirituelle Wachstum:

„Es ist keine Zukunft, die mit meinem Schicksal in meinem Körper mit der mir gegebenen Zeit endet. Sie ist etwas viel Umfassenderes. Meine innere Welt kreist um ein rätselhaftes Etwas, das ich als „Ich“ bezeichne. Das ganze Universum kreist um etwas noch Rätselhafteres und Ehrfurchtgebietenderes. Aber es gibt immer häufi-

gere und längere Zeiten, in welchen ich und dieses umfassendere Etwas in Übereinstimmung sind. In diesen Zeiten verschwinden die Grenzen, verliert die Zeit an Bedeutung und auch der Raum hat keine Bedeutung mehr. Dann vermögen alle konventionellen Begriffe nicht mehr zu beschreiben, was ist, denn das, was ist, befindet sich jenseits von Frieden, von Freude, von Tragödie, von Komödie - natürlich auch jenseits von Gesundheit und Behinderung.“

2.5.1.7 Gestaltbewusstsein

Bewusstsein („Awareness“) gilt als das zentrale Konzept der Gestalttherapie – so wichtig, dass Laura Perls die Gestalttherapie ursprünglich „Konzentrationstherapie“ nennen wollte. Ohne dieses Konzept wäre weder Beissers „paradoxe Theorie der Veränderung“, noch der Prozess der Transzendenz zu verstehen. Es soll daher in diesem Kapitel weiter vertieft werden.

Zunächst gilt es festzuhalten, dass hier nicht von Bewusstseinszuständen, also Inhalten die Rede ist. Claudio Naranjo (1993) illustriert dieses sehr anschaulich:

„Der Anfänger ist gewöhnlich geneigt, sich von den produktiven Auswirkungen der „spirituellen Trunkenheit“ begeistern zu lassen, statt sich mit dem zugrunde liegenden Gewahrsein zu befassen, das diese erst ermöglicht. Anschaulich illustriert wird dieses durch eine Sufigeschichte von einem jungen Mann, der von einem Derwisch an einen Ort geführt wurde, wo dieser die Erde beschwor, sich zu öffnen, und den jungen Mann anwies, hinabzusteigen, und einen eisernen Kerzenleuchter heraufzuholen. Sobald der junge Mann in das geöffnete Verließ gestiegen war, erblickte er solch blendende Schätze, dass er seine Arme mit Gold und Juwelen füllte ...“

Was aber ist dieses „zugrunde liegende Gewahrsein“ genau?

Martina Gremmler-Fuhr (2001) unterscheidet zwei Modi der Bewusstheit, die sie Achtsamkeit bzw. Gewahrsein nennt.

- **Achtsamkeit**

bezieht sich dabei auf das Vordergründige, das (im Gestaltzyklus) zur Figur wird. Gary Yontef (1979) definiert:

„Es ist der Prozess wachsamem Kontakt mit dem wichtigsten Ereignis im Individuum-Umfeld bei vollständiger sensomotorischer, emotionaler, kognitiver und energetischer Unterstützung.“

Es ist das fokussierte Richten der Aufmerksamkeit auf die auftauchenden Figuren, der Prozess, den die Cleveland School als Kontaktphase der „Bewusstheit“ beschreibt. Achtsamkeit unterscheidet und grenzt aus.

- **Gewahrsein**

bezieht sich auf das Hintergründige, das der Figur (im Gestaltzyklus) Bedeutung verleiht. Es bezeichnet das unmittelbare Wahrnehmen von Zusammenhängen. Gewährsein ist offen für das Ganze, erfasst Strukturen und Muster, ist aber auch durch relative Unschärfe gekennzeichnet.

Der so genannte „**mittlere Modus**“ ist schließlich das, was Salomo Friedlaender (1926) als „schöpferische Indifferenz“ bezeichnet:

„Seit Alters her hat man beim Polarisieren mehr auf die Pole, als auf deren Indifferenz geachtet. In dieser aber steckt das eigentliche Geheimnis, der schöpferische Wille, der Polarisierende selber, der objektiv eben gar nichts ist. Ohne ihn aber gäbe es keine Welt.“

Es ist die dimensionslose Quelle allen Seins. Es ist der Modus vor aller Differenzierung, der Bewusstseinsmodus, der uns den Seinsgrund erfahren lässt. Es ist das, was Zen „Leere“ und die christliche Mystik „Nichts“ nennt. Es ist das, von dem der indische Advaita-Mystiker Ramesh S. Balsekar (2002) sagt:

„Es gibt nichts außer Bewusstsein; es gibt keinen Handelnden und keinen freien Willen – alles ist der unpersönliche Ablauf des Bewusstseins oder Gottes Wille.“

Der mittlere Modus ist somit Ursprung jeglicher Transzendenz.

Untersuchen wir nun das „**Prozessmodell Transzendenz**“ mit den soeben definierten Begriffen, so stellen wir Folgendes fest:

- In der Phase (1) bis (4) des „Prozessmodell Transzendenz“ (Anfangsniveau, Krise, Einbruch, Minusniveau) herrscht Achtsamkeit vor:

„Erforschung von verschiedenen Punkten aus, Umstrukturierung von Erfahrungen, Informationen und Wissensbeständen. Am Ende der Phase bleiben alternative und widersprüchliche Betrachtungsweisen und Erklärungsversuche gleichberechtigt nebeneinander bestehen. (s.o.)“

- Am Ende der Phase (4) (Inkubation) herrscht der mittlere Modus vor. Hier, im „Auge des Orkans“, findet die Transformation von Achtsamkeit zu Gewährsein statt: „Vergessen des Problems, begleitet von emotionaler Entspannung. Dabei vollzieht sich eine symbolhafte Neuorganisation von Erfahrungen.“ (s.o.)

- In Phase (5) (Erkennen) herrscht schließlich Gewährsein vor:

„Spontan tauchen Lösungen auf, mit denen ohne Leistungsdruck spielerisch umgegangen wird. Diese „Regression“ schafft das anspruchsentlastete norm- und kon-

ventionsbefreite Operationsniveau, auf dem sich die kreative Idee ausbilden kann. Der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung ermöglicht das Finden einer überraschenden Lösungsidee“ (s.o.)

- Es ist also Gewahrsein im oben definierten Sinn, das dann seinerseits Phase (6), also den Shift vorbereitet.

Zusammenfassend können wir also feststellen, dass der mittlere Modus Achtsamkeit in Gewahrsein überführt, welches dann schließlich seinerseits den Shift auslöst. Das Transzendenzereignis entspringt also dem mittleren Modus und wird dann im Gewahrseins-Modus realisiert. Diese Sicht präzisiert unser Prozessmodell insofern, als es das Augenmerk weg vom Erkennen, mehr auf die Inkubation richtet.

2.5.1.8 Das Selbst

Ausgehend von den traditionellen psychoanalytischen Vorstellungen vertrat Perls (z.B. in seinem Schichten-Modell) die Auffassung vom Selbst als „Kernbereich der authentischen Persönlichkeit“. Somit beschrieb er das Selbst, in Übereinstimmung mit den zeitgenössischen humanistisch-psychologischen Konzepten, als ein substanzielles Sein, dass sich in Es-, Ich- und Persönlichkeitsfunktionen untergliedern lässt. Diese wurden allerdings nicht, wie in der Psychoanalyse als eigene Instanzen, sondern bewusst als Funktionen des Selbst begriffen.

Aber bereits Newman transzendierte diese statische in eine prozessorientiert-holistische Sichtweise: er sah das Selbst ständig neu in den Wechselbeziehungen zwischen Organismus und Umfeld entstehen und vergehen.

Steigen wir eine weitere Stufe auf in der Holarchie und betrachten die vielfach miteinander vernetzten individuellen Selbst-Einheiten, wie sie sich einfügen und gegenseitig beeinflussen in weiteren überindividuellen Einheiten wie Familien, Gruppen, Völkern, Kulturen, und so schließlich den gewaltigen Strom ständig fortschreitender Differenzierung bilden. Hier steht das Selbst nicht mehr der Umwelt gegenüber, hier tritt ein überindividuelles, transpersonales Selbst im Sinne von Wilber (s. Kapitel 2.1) auf: das Selbst als Integrationspunkt von Entwicklungslinien, das als „proximales Selbst“ selber - unter ständigem Wandel - voranschreitet.

Auch wenn diese Sichtweise vielleicht nicht dem Mainstream der Gestalttherapeuten entspricht, so gibt es doch eine immer größere Tendenz, diesen Entwicklungssprung

auf die nächste Bewusstseinsstufe wagen (vergleiche Reinhard Fuhr et al, 1999, Handbuch der Gestalttherapie).

2.5.1.9 Dialog

Den Grundstein für das Dialogverständnis in der Gestalttherapie setzte Martin Buber mit seinem Werk „Ich und Du“ (Buber, 1983). Hierin unterscheidet er zwischen zwei grundsätzlich unterschiedlichen Arten von Beziehungen:

1. **Die Ich-Du-Beziehung**

Sie ist Gegenseitigkeit und zeichnet sich durch Unmittelbarkeit aus.

2. **Die Ich-Es-Beziehung**

Sie ist eine funktionale Beziehung.

Jedes Es kann dabei zum Du werden und jedes Du wird immer wieder zum Es im o.g. Sinne.

Buber unterscheidet weiterhin drei Formen von Dialog:

1. den echten Dialog (entspricht Ich-Du-Beziehung)
2. den technischen Dialog (entspricht Ich-Es-Beziehung)
3. den dialogisch verkleideten Monolog (entspricht Ich-Es-Beziehung)

In die Gestalttherapie flossen diese Konzepte z.B. ein als „authentischer Dialog“ (Perls, Hefferline, Goodman) oder „Heilung aus der Begegnung“ (Polsters).

Gary M. Yontef und Lynne Jacobs (Vergl. Gremmler-Fuhr, 2001) unterscheiden beim „existentiellen Dialog“ Merkmale wie

- **Umfassung**
(Wertschätzung und respektvolle Akzeptanz der Welt des anderen)
- **Präsenz**
(Authentizität)
- **Vorbehaltlose Kommunikation**
(Ehrlichkeit und Direktheit)

Richard Hycner sieht in einer echten dialogischen Beziehung die Qualität eines Paradigmenwechsels – also Möglichkeit zur Transzendenz: Zwischen den Personen kann durch „Gnade“ mehr geschehen, als beide einbringen können. Für den Therapeuten bedeutet das den Verzicht darauf etwas bewirken zu wollen und die Hingabe an das „Zwischen“. Hierzu folgendes Zitat Hyncers (nach Gremmler-Fuhr, 2001):

... die Bedeutung des Zwischenmenschlichen [findet sich]

„weder in einem der beiden Partner, noch in beiden zusammen ..., sondern nur in diesem ihrem leibhaftigen Zusammenspiel, diesem ihrem ‚Zwischen‘“

Gremmler-Fuhr, 2001 selber betont vier fundamentale Dimensionen dialogischer Beziehung:

1. **Realität des Du – Realität des Ich**

Betrifft die Grundfrage: „Gibt es eine objektive, von uns unabhängige Realität?“

Nur wenn wir der konstruktivistischen Ansicht folgen, dass wir unsere eigene Wirklichkeit im Rahmen der vorgegebenen Bedingungen konstruieren, können wir den Anderen in seiner Andersartigkeit wirklich akzeptieren.

2. **Autonomie – Interdependenz**

Diese beiden Pole bedürfen in einer Beziehung der Integration. Diese sah Laura Perls im „Commitment“, dem freiwilligen „sich Einlassen“, dem Verzicht auf einen Teil der Autonomie im Interesse des Gemeinsamen, der Hingabe an einen größeren Wert.

3. **Wissen – leer sein**

Diese beiden Pole in der therapeutischen Beziehung, der „Experte“, der aber auch offen ist für Überraschungen, finden ihre Integration in einer dialogisch-professionellen Präsenz.

4. **Eros – Sorge**

Schöpferische Kraft – Wille Martina Gremmler-Fuhr, 2001 schreibt dazu:

“So wichtig es auf der einen Seite ist, als Therapeut davon loslassen zu können, wie der Klient sein sollte, so wenig reicht dies aus. Denn es fehlt der andere Pol: Der Therapeut will etwas – und zwar gerade nicht, weil er noch nicht von seinem Etwas-Wollen loslassen kann, sondern weil er sich entscheiden kann, nichts zu wollen, und wann er es für erforderlich und angemessen hält, etwas zu wollen.“

Ihr Ziel ist der „Intentionale“ Dialog. Dieser zeichnet sich dadurch aus, dass er den normativen Dialog transzendiert: Ist der Therapeut zunächst darum bemüht, in einen „guten“ Dialog (im Sinne von verständnisvoll, akzeptierend, etc.) einzutreten, so ist es später wichtig, die Perspektiven zu wechseln (weg von als „gut“ befundenen Einstellungen und Verhaltensweisen). Dieser Perspektivwechsel führt zum intentionalen Dialog, einer Haltung absoluter Authentizität, mit der sich beide ohne zu wissen, wohin der Weg führt, dem öffnen, was jetzt gerade ist.

Wieder spielt Transzendenz bei der Vertiefung und Differenzierung eine große Rolle. Um dies noch mehr zu verdeutlichen, möchte ich das Thema noch einmal mit einem neuen Konzept von Transzendenz beleuchten.

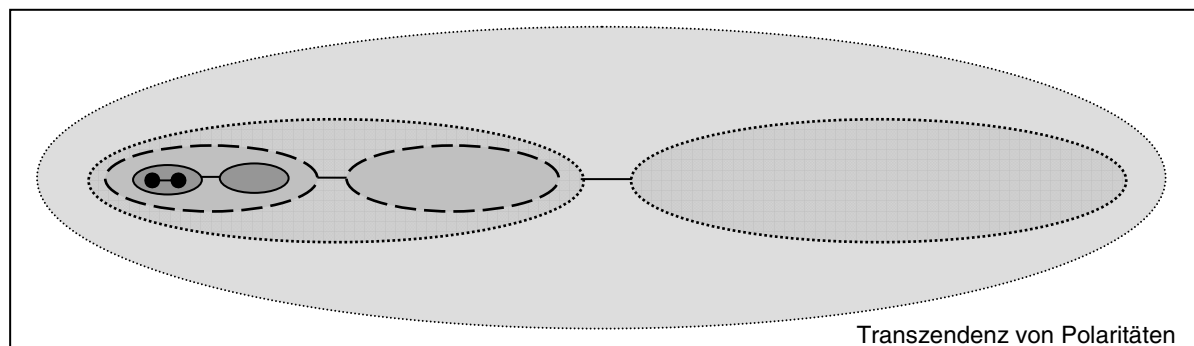


Abb. 2. 12: Transzendenz von Polaritäten

Wie oben im Kapitel „Gestalt“ beschrieben begreifen wir die Wirklichkeit in Polaritäten (Vordergrund – Hintergrund). Dabei neigen wir zunächst dazu, uns auf einen Pol zu konzentrieren. Erst im Verlauf von Wachstum und Reifung gewinnen wir ein vollständiges Bild der Gesamtpolarität und können so, als Folge von Transzendenz, die Pole integrieren. Begeistert von der neuen Perspektive neigen wir schnell dazu, aus der neu gewonnenen Einsicht eine Norm zu machen und befinden uns alsbald wieder auf einen Pol konzentriert. Dieses Spiel kann endlos betrieben werden, wird es nicht seinerseits transzendiert. (Siehe hierzu Abb. 2. 12: „Transzendenz von Polaritäten“)

In diesem Sinne ist der Intentionale Dialog zu verstehen, der versucht, die normative Begeisterung der „guten Gestalt“, des „guten Kontaktes“, der „einführenden Akzeptanz“, etc. zu transzendieren und zu einem neuen Blickwinkel zu gelangen. Einem Blickwinkel, der sich ohne Wertung dem Hier und Jetzt öffnen kann und der selbst immer wieder zur Disposition steht, um nicht seinerseits zur neuen Norm (und damit zum neuen Introjekt) zu werden.

2.5.2 Gestalttherapeutische Techniken

Im Fundus der gestalttherapeutischen Methoden finden sich zahlreiche Werkzeuge, welche den Kriterien zur Transzendenzförderung gerecht werden, wie sie weiter oben, in den „Zwischenergebnissen“ präsentiert wurden. Im Folgenden möchte ich zehn dieser Techniken vorstellen. Sie unterstreichen und erläutern gleichzeitig noch einmal die oben beschriebenen theoretischen Einlassungen.

2.5.2.1 T1: Einen leeren Raum schaffen

Leslie S. Greenberg (2003) erläutert im folgenden Transskript eine ursprünglich aus der Gestalttherapie stammende (Focusing-)Technik zur Transzendenzförderung.

Zunächst fordert der Therapeut (T) dabei den Klienten (K) auf, sich einen inneren Raum vorzustellen und das sukzessive Auftauchen von Problemen zuzulassen. Sodann wird jedes der auftauchenden Probleme wieder beiseite, an den „Rand des Raumes“ gelegt. So entsteht zum Schluss ein leerer Raum. Schließlich erfolgt die Aufforderung sich diesen inneren leeren Raum zu vergegenwärtigen. Durch diese gefühlte Entlastung tritt idealerweise ein Perspektivwechsel auf: Die Probleme bestehen zwar weiter, können jedoch entspannter, eines nach dem anderen gelöst werden.

T: Ich möchte Sie nun auffordern, sich einen Raum in Ihrem Inneren vorzustellen, einen Ort, an dem Sie Dinge spüren. Ich stelle mir vor, dass dieser Ort eine Lichtung im Wald oder ein besonderer Raum ist (Pause), und ich bitte Sie sich selbst die Frage zu stellen (Pause): „Was macht mir im Augenblick zu schaffen?“ Fragen Sie sich: „Warum fühle ich mich im Moment nicht großartig?“ (Pause) und warten Sie dann ab, was passiert. Und wenn Ihnen etwas in den Sinn kommt, dann teilen Sie es mir mit. (Pause) Nehmen Sie einfach eins nach dem anderen in sich auf, okay? [Aufforderung, sich den inneren Raum vorzustellen und dann das sukzessive Auftauchen von Problemen zuzulassen.]

K: Hmm.

T: Was macht mir im Augenblick zu schaffen? (Pause)

K: Ich denke über meinen Vater nach.

T: Okay, da ist die Sache mit Ihrem Vater. (Pause) Gut, nehmen Sie die Sache mit Ihrem Vater, und legen Sie sie beiseite. Können Sie das? [Prozessempfehlung, das Problem beiseite zu legen]

K: Hmm.

T: Fragen Sie sich nun: „Was macht mir im Moment sonst noch zu schaffen?“

K: Die Sache mit Ed.

T: Okay, die Sache mit Ed. Nehmen Sie nun auch die Sache mit Ed, und legen Sie die beiseite. Schieben Sie sie an den Rand des Raums, ja? (Pause) Haben Sie's?

K: Hmm.

T: Gut. Wiederholen Sie das Ganze: „Was macht mir sonst noch zu schaffen? Was noch?“ (lange Pause)

K: Meine Tochter.

T: Ihre Tochter. Okay, Sie haben Schwierigkeiten mit ihr. Also nehmen Sie auch dieses Problem und legen Sie es beiseite. Was macht Ihnen noch zu schaffen?

K: Mein Job.

T: Ihr Job. Gut, dann nehmen Sie Ihren Job, und legen Sie auch ihn beiseite. „Was ist noch da?“ (Lange Pause)

K: Meine Mutter.

T: Ihre Mutter. Gut, da sind also die Schwierigkeiten, die Sie mit Ihrer Mutter haben. Legen Sie die auch beiseite. (Pause) Stellen Sie sich die Frage: „Was macht mir noch zu schaffen?“ Ich frage Sie so lange, bis Ihnen nichts mehr einfällt, okay?

K: (lacht nervös) All die Männer, die ich jemals kennen gelernt habe.

T: Da sind also all die Männer, die Sie jemals gekannt haben, und sie sitzen in einer Gruppe vor Ihnen, richtig? Ein riesiger Haufen.

K: Hmm.

T: Also diese ganze Sache mit den Männern im Allgemeinen. Nehmen Sie auch die, und legen Sie sie beiseite. (Pause) Was noch? Macht Ihnen noch irgendetwas Schwierigkeiten?

K: Nein.

T: Gut, dann haben Sie also jetzt einen Raum, einen leeren Raum. Können Sie sich diesen leeren Raum vorstellen? [Aufforderung, sich den inneren leeren Raum zu vergegenwärtigen]

K: Hmm.

T: Okay? Wie fühlt sich das an? [Überprüfung, ob der Schritt der Schaffung eines leeren Raums abgeschlossen ist]

K: (lacht in sich hinein) Fühlt sich gut an!

2.5.2.2 T2: Gelungener Kontakt

Die folgende Szene eines „Shift“ durch „gelungenen Kontakt“ stammt aus Joseph Zinkers Buch „Auf der Suche nach gelungener Partnerschaft“ (Zinker, 1997).

Am Anfang steht hier die Aufforderung des Therapeuten an das Paar, sich über ein für beide wichtiges Thema zu unterhalten, wobei von ihm darauf geachtet wird, dass es zu einem wirklichen Dialog kommt. Dieser Dialog wird sodann vor dem Hintergrund des „Gestaltzyklus“ (siehe Abb. 2. 10) auf Kontaktunterbrechungen hin untersucht. Dieses ist die Basis der Intervention, in welcher der Therapeut die Aufmerksamkeit der Klienten auf die Unterbrechung lenkt und diesen gegebenenfalls ein geeigneteres Kommunikationsmodell anbietet. Kommt es dadurch schließlich zum Kontakt, so wird dieser als „Shift“ empfunden.

Therapeut:

Unterhalten Sie sich doch bitte einmal über ein Thema, das für Sie beide wichtig ist. Ich bleibe bei Ihnen und höre einfach nur zu. Wenn Sie sich festfahren oder Hilfe brauchen, können Sie sich an mich wenden, ich werde Ihnen gern helfen. In Ordnung?

John:

Ich rede immer mit ihr, aber alles, was ich von ihr zu hören bekomme, ist, dass ich allein an allem schuld bin, dass ich wieder einmal etwas getan oder gesagt habe, was

nicht in Ordnung war. Ich möchte, dass sie zufrieden ist, aber ich schaffe das einfach nicht.

Therapeut:

Ich bin froh, dass Sie das so offen aussprechen können. Aber wenden Sie sich doch bitte direkt an Diana, und wenn ich feststelle, dass es dann wieder passiert, verspreche ich Ihnen, dass ich etwas dazu sagen werde.

John:

Also, wie gesagt, du gibst mir immer die Schuld.

Diana:

(fängt leise an zu weinen) Ich bin eine romantische Frau, und als wir letzten Sommer in New York waren, habe ich dich gebeten, mit mir allein in ein bestimmtes Lokal zu gehen. Und was ist passiert? Wir sind letzten Endes doch wieder mit allen möglichen anderen Leuten dorthin gegangen. Warum? Warum bist du so hässlich zu mir?

John:

Schließlich habe ich euch alle eingeladen und auch die Rechnung für alle bezahlt, oder? Ich wünschte, du würdest auch einmal zugeben, dass ich großzügig bin.

Diana:

Ach John, ich rede im Moment nicht über Großzügigkeit.

(Langes Schweigen. John und Diana wirken ratlos und deprimiert. Diana schaut den Therapeuten an, sagt aber nichts.)

Therapeut:

Sie haben beide einen schlechten Start erwischt und sind jetzt in einer Sackgasse gelandet. Geht das zu Hause auch so?

Diana:

Ja. Nach einer gewissen Zeit sind wir beide erschöpft und schweigen uns nur noch an.

Therapeut:

Zu Anfang hatten sie beide viel Energie und wollten das Problem unbedingt lösen. Sie geben Ihr Bestes und geizen dabei nicht mit Gefühlen.

[Der Therapeut sagt das, um den beiden klarzumachen, wie tüchtig sie sind und was sie alles gut machen.]

John:

Klar, ich habe das starke Empfinden, dass ich einfach nicht anerkannt werde.

Therapeut:

Sie haben starke Gefühle, aber Sie hören einander nicht richtig zu. Jeder von Ihnen sagt dem anderen etwas sehr Wichtiges, aber es kommt bei dem anderen nicht an. Verstehen Sie, was ich damit meine?

[Da die beiden schon so oft vergeblich versucht haben, sich beim Partner Gehör zu verschaffen, schwindet ihre Energie schon am Anfang der Phase der Bewusstheit. Sie bleiben nicht lange genug beim Thema und investieren zu wenig Energie, um sich dem anderen verständlich zu machen.]

Diana:

Wenn ich ihm beispielsweise sage, was ich mir zum Geburtstag wünsche, hört er nicht zu.

John:

Sehen Sie, Doc, es geht schon wieder los.

[An dieser Stelle befindet sich das Paar in der Phase der Bewusstheit oder der Klärung. Beide versuchen, das Problem zu identifizieren - es zu artikulieren, um später mit dem Therapeuten eine gemeinsame Basis finden zu können, die zu einem Gewahrwerden des Standpunkts des anderen führt.]

Therapeut:

Ich möchte Ihnen gern helfen, damit Sie lernen, sich besser zuzuhören. Fangen Sie doch jetzt noch einmal ganz von vorn an. Bevor Sie jedoch bei diesem Mal dem anderen antworten, möchte ich, dass Sie vorher das wiederholen, was der andere Ihnen gesagt hat. Verstehen Sie, wie ich das meine?

Diana:

Ja.

John:

Ich denke schon. Ich möchte anerkannt werden. Ich möchte gelobt werden, weil ich ein redlicher Mensch bin. Ich habe das Gefühl, dass du mich immer nur kritisierst.

Diana:

(an den Therapeuten gewandt) Jetzt möchten Sie, dass ich wiederhole, was er gesagt hat, bevor ich antworte?

Therapeut:

Genau.

Diana:

Er sagt, er möchte anerkannt werden. (Sie macht eine Pause, als ob ihr die Worte im Mund stecken geblieben wären. Sie räuspert sich.)

Therapeut:

Würden Sie das bitte zu John sagen?

John:

(macht einen erregten Eindruck und scheint ein wenig wütend zu sein) Was ist los? Kannst du mir das nicht direkt ins Gesicht sagen?

(An dieser Stelle lässt es sich an den Worten kaum erkennen, wie sich die Erregung der beiden steigert. Aber sie machen inzwischen einen sehr konzentrierten Eindruck und sind ganz bei der Sache.)

Therapeut:

(an John gewandt) Bitte, lassen Sie Diana in Ruhe. Sie tut nur ihr Bestes. Sie kommen gleich an die Reihe.

Diana:

Es ist nicht leicht, einen Mann wie dich zu loben und anzuerkennen. Aber es stimmt ... Ich habe gehört, wie du gesagt hast, du wolltest wegen deiner Redlichkeit gelobt werden.

John:

Jawohl, das stimmt. Ich möchte, dass du erkennst, welche Mühe ich mir bei anderen Gelegenheiten gebe, dich zufrieden zu stellen. Vielleicht ist es ja nicht ganz, was du dir vorstellst, und vielleicht ist es auch nicht sehr romantisch, aber mir ist wichtig, dass es dir gut geht, denn ich liebe dich.

(John ist gerührt, weil sie ihm zugehört hat, deshalb ist er in der Lage, sich zu seinen Gefühlen und sogar zu seiner Leidenschaft zu bekennen.)

2.5.2.3 T3: Gestalt-Koan

Aus einem Aufsatz von George B. Greaves (1983) stammt der folgende Versuch, die Welt eines

„höchst rigiden, dogmatischen, schulmeisterlichen Menschen, dessen Anspruch auf moralische Überlegenheit über seine Altersgenossen und seine Professoren diese erfolgreich von ihm entfremdet hatte,“

zu erweitern. Der Therapeut (T) bediente sich dabei der Zen-Methode des Koan, jener rätselhaften Worte, die verwendet werden, um das Denken zu verwirren und damit die Intuition zu beflügeln. Im Sinne der Gestalttherapie ist dies der Versuch, den Klienten (K) in den „Impasse“ hineinzuführen und ihn quasi „schmoren“ zu lassen (á la Perls): „Wie können zwei Dinge dasselbe sein und zur gleichen Zeit unabhängig voneinander?“ Dieses geschieht in der Hoffnung, dass ein kreativer Ausweg für ein Neues, also Transzendenz vorbereitet wird.

T: Ronnie, ich habe hier etwas, was Sie sehen sollten. (Ich nahm das erste der beiden Kleeblätter von meinem Schreibtisch. Sobald er es als ein vierblättriges Kleeblatt erkannt hatte, zupfte ich eines der Blätter ab. Während ich ihm den Stängel und die restlichen drei Blätter entgegenhielt, fragte ich:)

T: Was ist das?

K: Ein vierblättriges Kleeblatt, bei dem ein Blatt fehlt. (War die prompte Antwort).

T: Wenn Sie die Wahl hätten, dies hier ein dreiblättriges Kleeblatt oder ein vierblättriges Kleeblatt zu nennen, wie würden Sie sich entscheiden?

K: Ich müsste es als vierblättriges Kleeblatt bezeichnen.

T: Aber es hat doch nur drei Blätter.

K: Aber es hatte vier Blätter.

T: Nun gut. (Ich riss nun ein zweites Blatt aus.) Wenn Sie jetzt die Wahl hätten, würden Sie das als zwei-, drei- oder vierblättriges Kleeblatt bezeichnen?

K: Ich müsste es immer noch als vierblättriges Kleeblatt bezeichnen, obwohl ich es lieber ein vierblättriges Kleeblatt nennen würde, bei dem zwei Blätter fehlen.

T: (riss nun noch ein weiteres Blatt ab) Immer noch ein vierblättriges Kleeblatt?

K: Ja.

T: (rupfte das letzte Blatt ab und hielt den Stängel hoch):
Was halte ich hier: ein ein-, zwei-, drei- oder vierblättriges Kleeblatt?

K: (verwirrt): Es fällt mir schwer, es als eines davon anzusehen.

- T:** Ihre Logik ist inkonsequent. Von Anfang an nannten Sie das, was ich in meiner linken Hand hielt, ein vierblättriges Kleeblatt, ganz egal, wie viel Blätter es hatte. Warum sollte es jetzt, da keine Blätter mehr dran sind, anders sein?
- K:** (langes Schweigen): Ich nehme an, dass es immer noch ein vierblättriges Kleeblatt heißen muss, obwohl es nicht richtig zu sein scheint.
- T:** Wenn das ein vierblättriges Kleeblatt ist (ich hielt meine linke Hand vor), was sind dann die hier? (Ich öffnete meine rechte Hand und zeigte die abgepflückten Blätter. Er wirkte sehr durcheinander. Ich blieb eine Weile sitzen, während er nichts sagte, stand dann von meinem Stuhl auf und ging zu meinem Schreibtisch.)
- T:** Schauen Sie. (Ich zeigte ihm das zweite vierblättrige Kleeblatt und die Rasierklinge. Als er das vierblättrige Kleeblatt angeschaut hatte, legte ich es auf einen Notizblock auf meinem Schreibtisch und schnitt den Stängel sorgfältig in zwei Hälften. Dann hielt ich je eine Hälfte in jeder Hand. Ronnie beobachtete mich aufmerksam.)
- T:** Welche der beiden Hälften ist das ursprüngliche vierblättrige Kleeblatt?
- K:** (langsam): Jede von beiden.
- T:** Habe ich zwei Dinge in meinen Händen oder eines?
- K:** Zwei.
- T:** Und können beide überleben oder zerstört werden, unabhängig voneinander?
- K:** Ja.
- T:** Und kann jedes das andere zerstören?
- K:** Ich wüsste nicht, wie.
- T:** Dann sagen Sie mir doch - wie können zwei Dinge dasselbe sein und zur gleichen Zeit unabhängig voneinander? (Der junge Mann war sehr verwirrt.)
- T:** Das ist Ihr Problem für die nächste Woche.
- K:** (fragender Blick): Warum machen wir das alles?

T: Diese Frage kann man nur beantworten, indem man sie lebt.

2.5.2.4 T4: Bedeutungsbrücke zwischen innerem und äußerem Erleben.

Leslie S. Greenberg (2003) verdeutlicht im folgenden Transskript das plötzliche Auftauchen der so genannten „Bedeutungsbrücke“ zwischen innerem und äußerem Erleben, einem deutlich wahrnehmbaren „Shift“ im Erleben des Klienten.

Zunächst führt der Therapeut (T) den Klienten (K) noch einmal intensiv in sein Erleben der problematischen Szene, um den Prozess im Hier und Jetzt noch einmal anzustoßen. Sodann wird die Aufmerksamkeit auf die Wirkung beim Klienten und seine sich daraus entwickelnden Reaktion gelenkt. Schrittweise wird ihm dann die Konstruktion der Anforderungscharakteristika auf die Reizsituation transparenter: „Immer wenn ein Auto direkt hinter mir fährt, dann spüre ich ein starkes Verantwortungsgefühl“. Durch weiteres Differenzieren der emotionalen Reaktion kommt es schließlich zur „Bedeutungsbrücke“ zwischen innerem und äußerem Erleben.

K: Alle diese Autos, die mir von hinten näher kamen, haben mich so ungeheuer beunruhigt.

T: Ja. Ich sehe ein Bild vor mir, wie Sie in Ihrem Auto sitzen - und hinter Ihnen all die anderen Fahrzeuge. Alle fahren einfach zu schnell ... oder sie tun etwas ... [Die Szene wird möglichst anschaulich dargestellt, und ein tastender Versuch, den entscheidenden Aspekt herauszufinden, wird unternommen.]

K: Ja, das tun sie ... Sie kommen von hinten näher, und es ist, als wollten sie mich unter Druck setzen ... etwas zu tun.

T: Oh ... ich verstehe ...

K: Auf der Straße war gar nicht einmal soviel los. Aber weil sie so nahe waren, fühlte ich mich gedrängt, schneller zu fahren. Ich weiß nicht, ob es ihnen Spaß macht, direkt hinter mir zu sein ... so nahe von hinten an mich heranzufahren.

T: Hmm.

K: Wenn jemand direkt hinter mir ist, bekomme ich das Gefühl, ich muss etwas tun.

- T:** Oh, ich verstehe, was Sie meinen. Wäre er nicht da gewesen, hätten Sie einfach ohne Druck fahren können. [Fokussieren auf die Wirkung beim Klienten.]
- K:** Ich muss also entweder schneller fahren oder die Spur -wechseln.
- T:** Ich nehme an, Sie würden sich dann innerlich wohler fühlen. [Fokussieren auf die innere Reaktion.]
- K:** Ich ... ja. Ich würde mich wohler fühlen, wenn niemand hinter mir wäre.
- T:** Ein freieres Gefühl, nehme ich an.
- K:** Ja, ich kann mich einfach nicht entspannen, wenn andere so dicht hinter mir fahren.
- T:** Ich nehme an, wenn ein Auto direkt hinter Ihnen fährt, spüren Sie ein starkes Verantwortungsgefühl. [Fokus auf die Konstruktion der Anforderungscharakteristika der Reizsituation.]
- K:** Ja, das stimmt.
- T:** Irgendetwas daran, dass all die vielen Autos in unmittelbarer Nähe sind, geht Ihnen ziemlich auf den Nerv. [Versuch, die konkrete Wirkung des Reizes herauszufinden.]
- K:** Ich bin anscheinend ständig damit beschäftigt, was hinter mir vor sich geht.
- T:** Es ist ständig da.
- K:** Ich weiß nicht warum. Ich habe einfach das Gefühl, ich muss ...
- T:** Ich bin mir nicht sicher, wie sich das in Ihnen anfühlt, ob es eine Art Wut ist ... oder?
[Versuchsweises, tastendes Fokussieren auf eine durch den Reiz ausgelöste emotionale Reaktion]
- K:** Ich fühle mich nicht oft wütend ... Ich glaube, es ist eher Angst
- T:** Ein ängstliches, zitteriges Gefühl ... [Eine differenziertere emotionale Reaktion.]
- K:** Ich bin nicht wütend auf diese Leute. Die Wut bezieht sich eher auf mich selbst.

T: Verstehe ich das richtig ... auf Sie selbst?

K: Ich bin so besorgt wegen der Leute hinter mir ... na ja ... vielleicht denke ich nicht genug an mich selbst.

T: Ja ... daran, was Sie brauchen. [Erkennen des Beginns der Bedeutungsbrücke]

K: Ist es richtig, mich so sehr darum zu sorgen, dass ich tue, was diese anderen Leute von mir erwarten? Oder sollte ich mich beim Autofahren besser um mich selbst kümmern?

T: Ja ... Ich verstehe ...

K: Und vielleicht habe ich damals ... als ich den Spiegel hochdrehte ... vielleicht habe ich damals beschlossen, mich um mich selbst zu kümmern.

2.5.2.5 T5: Phänomenologische Erforschung

Folgender Ausschnitt stammt von Philip Martin (2004), der sich als Gestalttherapeut auf dem Zen-Weg befindet. Er zeigt, wie die phänomenologische Erforschung des Schmerzes zur Wandlung führen kann. Hierbei nimmt er eine Haltung ein, die auch mit dem Begriff „Achtsamkeit“ in die Psychotherapie Einzug gehalten hat. Sie zeichnet sich aus durch Offenheit und Nichtwerten gegenüber dem „was ist“, also der selben Haltung, die Transzendenz ermöglicht (s. „Zwischenergebnisse“). Gemäß Arnold Beissers Satz der „Paradoxen Theorie der Veränderung“:

„Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist.“ (Beisser, 1997)

verändert sich Schmerz paradoxerweise, wenn wir uns ihm achtsam zuwenden.

„Manchmal verstricken wir uns so sehr in unseren Schmerz, dass das Bemühen, ihn nicht zu fühlen unsere gesamte Energie bindet.

Vielleicht merken wir das nicht einmal. Aber wenn wir so reagieren, erleben wir den Schmerz gar nicht richtig, weil wir so schnell laufen, um von ihm wegzukommen. Wir können uns an das Nichtwahrhabenwollen des Schmerzes so sehr gewöhnen, dass wir noch weiterlaufen, wenn er schon gar nicht mehr da ist.

Aber wir müssen im Schmerz kein Ungeheuer sehen, vor dem man fliehen muss; wir können ihn auch zum Gegenstand unserer Aufmerksamkeit machen. Das fängt damit an, dass wir ihn nicht nur einfach als Schmerz sehen, sondern uns seine Qualität vergegenwärtigen: Wie fühlt er sich eigentlich an? Was empfinden wir körperlich – Hitze, Spannung, Nadelstiche? Verkrampfen wir uns um den Schmerz herum, oder fühlt sich der ganze Körper vor lauter Fluchtimpuls wie auf glühenden

Kohlen?

Danach können wir den Blick weiten und uns ansehen, wie wir geistig reagieren. Vielleicht versuchen wir, an etwas anderes zu denken. Oder wir werden auch auf dieser Ebene steif und verspannt um den Schmerz herum. Das allerdings blockiert ihn nur und hält ihn zurück., wodurch er noch größer wird.“

Weiter unten im Text folgt eine weitere Sondierung:

„Wenden Sie sich, sobald Sie bequem sitzen und sich auf den Atem eingestimmt haben, den gerade jetzt bestehenden Schmerzen oder unangenehmen Empfindungen körperlicher oder seelischer Art zu (da besteht in der Regel ohnehin keine Trennung).

Wenn der Schmerz jetzt zunimmt, erinnern Sie sich an Ihren Vorsatz nicht wegzulaufen, sondern den Schmerz gründlich zu erforschen. Wenn Ihnen irgendein Schmerz bewusst wird, bezeichnen Sie ihn einfach als „Schmerz“. Danach können Sie sich seine einzelnen Züge näher ansehen. Wo im Körper sitzt er? Bleibt er gleich, oder nimmt er erst zu und dann ab? Handelt es sich um eine Kälte- oder um eine Wärmeempfindung, um ein Enge- oder ein Taubheitsgefühl, oder ist es ein Kribbeln? Tut es einfach weh, oder brennt es?

Was macht der Schmerz, wenn Sie ihm Aufmerksamkeit schenken? Lässt er nach? Nimmt er zu? Empfinden Sie ihn mehr als Unbehagen denn als Schmerz?“

2.5.2.6 T6: Integration des spirituellen Selbst als psychische Instanz

Diese von Dr. Konrad Stauss 2005 in einem unveröffentlichten Beitrag für die Zeitschrift „Psychotherapeut“ beschriebene Technik benutzt neben zwei Stühlen für die komplementären Seelenanteile einen weiteren, dritten für das integrierende „Ich“ und einen vierten Stuhl für das spirituelle Selbst. Hier wird „Verbundenheit mit sich selbst“ und „Verbundenheit mit dem Ganzen“, was in den „Zwischenergebnissen“ als Merkmal von Transzendenzfähigkeit definiert wurde, eingeübt.

„Neben der Fähigkeit des ICH als Integrator gibt es eine weitere psychische Repräsentanz, die eine hohe Integrationsfähigkeit besitzt: das spirituelle Selbst. Das spirituelle Selbst ist der Selbstanteil in uns, der die eigene gelebte Spiritualität repräsentiert. Spiritualität stellt einen übergeordneten Bezugsrahmen zur Verfügung, der uns hilft, sowohl unsere Ziele, als auch unsere Konflikte in ein höheres Ganzes zu integrieren. Die spirituelle Perspektive ermöglicht es uns, durch die Bewältigung und Integration unserer Konflikte unser Streben nach Ganzheit und Integration im Sinne der Selbstverwirklichung zu erfüllen.“

Weiter unten beschreibt er folgenden Fall:

„Die Differenzierung der beiden Selbstanteile war für die Patientin unproblematisch. Bei der Identifizierung mit dem Selbstanteil, der die Angst vor Ablehnung symbolisierte, erlebte sie erst viel Traurigkeit und Schmerz, der sich dann aber bei der weiteren Exploration in Wut veränderte. Ihr wurde bewusst, dass diese Wut biographisch auf die negativen Aspekte ihres Vaters gerichtet war. Um die Liebe

zu ihrem Vater zu bewahren, richtete sie diese Wut gegen sich selber in Form von Selbstabwertungen. Nachdem ihr das bewusst wurde, kam es zu einer deutlichen Annäherung der beiden konflikthaften Selbstanteile.

Da die Patientin über spirituelle Ressourcen verfügte, wurden diese bei der Bearbeitung des Konfliktes aktiviert. Als sie sich auf den Stuhl, der ihre spirituelle Repräsentanz symbolisierte setzte und ihr Erleben in dieser Repräsentanz explorierte, kam sie zu folgender Aussage gegenüber dem ICH:

„Deine Aufgabe in diesem Konflikt ist es zu lernen, dein Bedürfnis nach Nähe ernst zu nehmen, es direkt anzusprechen, und die Angst vor Ablehnung zu überwinden. Dabei werde ich dich unterstützen.“

Durch diese Aussage wird ein neuer Bedeutungs- und Sinnbezug hergestellt. Die Lösung und Integration des unbewussten intrapsychischen Konfliktes wird zu einer spirituellen Aufgabe. Nachdem die Patientin ihren Konflikt mit Hilfe ihres ICH und ihrer spirituellen Ressourcen integriert hatte, fühlte sie sich deutlich besser und hatte zunächst subjektiv das Gefühl "ihren inneren Frieden" gefunden zu haben.“

2.5.2.7 T7: Schließen offener und Destabilisieren erstarrter Gestalten

Unabgeschlossene Gestalten binden so lange Energien, bis sie geschlossen sind, d.h. bis sich aus den Einzelementen eine neue, höhere Ordnung entwickeln kann, bis also ein „Shift“ stattfindet. Können Gestalten nicht geschlossen werden so neigen sie zur Verfestigung. Solche erstarrten Gestalten können möglicherweise vom Therapeuten destabilisiert werden, damit Entwicklung und Wachstum möglich ist.

An dem folgenden Beispiel aus der eigenen Praxis kann gut erkannt werden, wie durch „Anschauen“ und „Annehmen“ erstarrte Gestalten wieder ins Fließen kommen, geschlossen werden und sich neue Gestalten bilden können.

Die Klientin (42 Jahre) ist in der Sackgasse: Sie lernte Gerd mit 16 Jahren kennen (er war damals 40). Der lässt sich daraufhin scheiden und beide ziehen zusammen (die Klientin ist gerade 19). Gerd ist extrem eifersüchtig und bestimmend, aber auch verwöhnend und fürsorglich. Die Klientin begeht dann irgendwann einen kurzen, enttäuschenden Seitensprung und die Beziehung lockert sich. Gerd. sagt, er liebe sie jetzt nicht mehr, aber für sie ist die Beziehung jetzt optimal: distanzierter, aber mit gemeinsamen Aktivitäten. Vor fünf Jahren lernte sie dann Karl kennen. Der ist verheiratet, hat 2 Kinder, will sich von seiner Frau nicht trennen, ist aber auf Gerd eifersüchtig und verlangt von der Klientin sich von diesem ganz zu lösen. In dieser Situation findet auch Gerd eine neue Partnerin (in seinem Alter). Die Klientin fühlt sich dadurch unter Druck und will daraufhin Karl verlassen um sich wieder mit Gerd zu arrangieren. Es

gelingt ihr aber weder Karl, noch Gerd, und schon gar nicht beide zu verlassen, um ihr eigenes Leben zu leben.

Nach der Erhebung der Anamnese vereinbaren wir ein einmaliges Dreiergespräch mit Gerd. Bei diesem Gespräch bitte ich ihn, ganz offen seine Beziehung mit der Klientin zu beschreiben. Er sagt, er wolle am liebsten ganz und gar die Beziehung abbrechen und treffe sich nur noch aus schlechtem Gewissen mit ihr. In den folgenden Stunden berichtet sie lange über seine „Nachteile“ und dass sie nicht wirklich mit ihm zusammenleben will. Schließlich beschließt sie selber, den Kontakt zu Gerd abubrechen.

In weiteren Stunden erforschen wir, was die Klientin wirklich wünscht und wie sie sich eine befriedigende Beziehung vorstellt. In dieser Zeit verändert sich ihr Verhältnis zu Karl dramatisch: Zunächst empfindet sie es als „für sie passend“ und entspannt sich sichtlich durch die Lösung von Gerd. In einer zweiten Phase löst sie sich schließlich auch von Karl: „Es reicht mir nicht mehr, Zweitfrau zu sein“.

2.5.2.8 T8: Ent-Identifikation

Das Thema der Ent-Identifikation wird in der Gestalttherapie von Fritz Perls in seinem „Fünf-Schichtenmodell der Neurose“ aufgegriffen. Während am Anfang die Rollenspiele stehen, löst sich die Fixierung allmählich in der Phase der Identitäts-Differenzierung und führt zur Identitäts-Diffusion, dem „Impasse“. Die Phase der „Implosion“ bezeichnet Frambach (1993) als Identitäts-Vakuum, während die Phase der „Explosion“ letztendlich zum authentischen Ausdruck führt. Bei der Ent-Identifikation handelt es sich um echte Transzendenz, hier findet echte Transformation statt. Wie diese in der gestalttherapeutischen Praxis vorbereitet werden kann, soll folgendes Beispiel (zitiert nach Frambach, 1993) zeigen.

„Nach einer Reihe von Gesprächen fragte ich meine Patientin, die sehr darunter litt, ein uneheliches Kind zu sein: „Wer waren Sie, ehe Sie ein uneheliches Kind waren?“ Für einen Augenblick war sie verwirrt, dann brach sie plötzlich in Tränen aus und rief: „Ich bin ich! Oh, ich bin ich!““

Frambach führt dazu weiter aus:

„Hier treten die Grundzüge befreiender Ent-Identifikation besonders prägnant hervor. Durch die Übung des Sitzens (im Zen) und die therapeutischen Gespräche hat sich bereits ein Differenzierungsprozess der alten vordergründigen Identitätsstruktur „ich bin ein uneheliches Kind“ vollzogen. Plötzlich mit dem Koan (transzendenzförderndes Zen-Rätsel) „wer waren Sie, ehe Sie ein uneheliches Kind wurden?“ konfrontiert, ist diese fixierte Vordergrund-Identität völlig destabilisiert. Die

Frau ist verwirrt, sie ist im Stadium der Identitäts-Diffusion. Die alte Identität fällt in sich zusammen, und aus dem Identitätsvakuum, dem Grund, wird spontan ein befreiteres Verständnis der Identität bewusst: „Ich bin ich!“. Die Frau erkennt, wer sie im Grunde ist, hinter der vordergründigen Identitäts-Fassade.“

2.5.2.9 T9: Verstärkung als Mittel der Transzendenzförderung

Die folgende Szene kann auch im Sinne einer paradoxen Intervention, also als Experiment, das neue Erfahrungen ermöglichen soll (Transzendenz) interpretiert werden.

Der Klient, ein Sozialarbeiter um die 50, war stets bemüht den anderen alles recht zu machen und kam dadurch mit seinen eigenen Bedürfnissen in größte Konflikte. Als psychosomatische Folge litt er unter häufigen Magenschmerzen. Während der Sitzung pflichtete er jeder meiner Bemerkungen mit intensivem Nicken bei und häufig notierte er sich sodann jedes Wort. In diesen Momenten fühlte ich zu meiner Überraschung – im Kontrast zu seinen fast übertrieben positiven Affirmationen – seine Verachtung und seine Wut. Wie konnte ich diesen so passioniert altruistischen Menschen zu einem Aussichtspunkt führen, der ihm zusätzlich den Blick für seine eigenen Bedürfnisse öffnen würde?

Mir fiel dazu die Beschäftigung von Fritz Perls mit der Aggression im Sinne von „durchkauen“ von Introjekten ein und eine Episode, in der er einen seiner Klienten Sand essen ließ. So bereitete ich für die nächste Sitzung eine Fotokopie mit einem Gestalt-Text vor und als der Klient wieder eifrig mitschrieb, kam es zu folgender Szene:

T: Herr K., ich habe Ihnen etwas mitgebracht! (Ich reiche ihm die Kopie).

K: Oh, wie interessant, danke! (beginnt den Text zu lesen)

T: Herr K.!

K: Ja? (schaut auf)

T: Bitte essen Sie das!

K: Was?

T: Bitte essen Sie das Blatt!

K: Wie? Welches Blatt?

T: Bitte essen Sie das Blatt Papier in Ihrer Hand!

K: Wieso essen? Das Papier?

T: Ich bitte Sie, essen Sie das Papier!

K: Also (betrachtet das Papier)

T: Ich bitte Sie, fangen Sie an!

K: Na ja gut ... (fängt vorsichtig an in eine Ecke zu beißen)

T: Gut, bitte weiter!

K: Na ja ... (kaut widerwillig auf der Papierecke herum)

T: Herr K., was passiert mit Ihnen?

K: Na ja, etwas ungewöhnlich ...

T: Was erfahren Sie gerade?

K: Ich möchte das Papier aus dem Mund nehmen

T: Sie meinen spucken?

K: Na ja ..

T: Dann tun sie das doch.

K: (Spuckt das Papier in seine Hand)

T: Können Sie das noch etwas übertreiben?

K: (spuckt heftig in seine Hand)

T: Können Sie das noch mehr übertreiben, nur zum Spaß? Ich mach mit!
(Wir beißen in das Papier, grimassieren und würgen und spucken, bis wir schließlich lachen müssen)

K: (lachend) Ja, ich versteh“ schon! Da gibt es noch viel auszuspucken!

2.5.2.10 T10: Unerledigte Geschäfte

Der folgende Dialog mit einem leeren Stuhl dient zur Bearbeitung unerledigter Geschäfte. Konkret handelt es sich um eine stark verkürzte Sitzung, in welcher der Klient das Verhältnis zu seinem Vater bearbeitet. Selbst bei dieser ganz alltäglichen Gestaltarbeit kann man in der Transformation von Wut über Trauer zu Sehnsucht und schließlich Liebe eindeutig einen Transzendenzprozess erkennen.

Klient auf den Sohn-Stuhl:

Papi, du machst mir Angst mit deiner Wut und deiner lauten Art.

Klient auf den Vater-Stuhl:

Du larmoyanter Sanftheini jammerst immer rum, statt mal ein Mann zu sein, aufzustehen und die Dinge anzupacken.

Klient auf den Sohn-Stuhl:

(Wütend, steht auf) Du siehst mich überhaupt nicht, weil du von mir nur deine Vorstellung hast. Du willst auf der einen Seite, dass ich eine selbstbewusste, starke Persönlichkeit bin und hast mir auf der anderen Seite meinen Willen gebrochen und mich eingeschüchtert, nur um deine Ruhe zu haben. „Kinder müssen funktionieren“ war dein Leitmotiv. (setzt sich wieder) Wenn ich nun anders bin, als du dir das vorstellst, willst du mich so nicht ... (große Traurigkeit)

Klient auf den Vater-Stuhl:

(Nach einiger Zeit, traurig) Siehst du mich denn?

Klient auf den Sohn-Stuhl:

(Trotzig) Du bist schließlich der Vater und du solltest einfühlsamer sein!

Klient auf den Vater-Stuhl:

... und du willst mich nicht anders haben?

Klient auf den Sohn-Stuhl:

(Nachdenklich) Ich erinnere mich, als ich dich das letzte Mal vor deinem Tod sah und sprachlos in einer Zeitschrift blätterte, weil ich meinte, dich vom Druck meiner Gegenwart entlasten zu müssen. Und du lagst sprachlos in deinem Bett, voller Angst und warst auch ganz starr.

(Pause, dann verzweifelt) Scheiße, was für ein Drama: Wir sitzen uns gegenüber und sind beide ganz starr und stumm. Von Anfang an ...

Klient auf den Vater-Stuhl:

(Angerührt) Ich wollte dir immer nah sein und dir aus meiner Erfahrung erzählen, aber ich bin nicht an dich rangekommen.

Klient auf den Sohn-Stuhl:

Ja, ich glaube, ich habe irgendwann angefangen dich zu ... verachten. Es ist schwer, das zu sagen, aber es war die einzige Weise meine Wut auszudrücken.

Klient auf den Vater-Stuhl:

Es tut mir so leid, für uns beide, aber ich konnte nicht anders. Und oft hab ich mir gedacht: „Schade, dass mein Sohn so vernagelt ist!“

Klient auf den Sohn-Stuhl:

(Traurig lächelnd) Selber vernagelt!

Klient auf den Vater-Stuhl:

(Lachend) ... merkst du was?

Klient auf den Sohn-Stuhl:

Ja, ich merke, dass ich dir ähnlich bin!

(Pause, dann ganz angerührt) Du konntest nicht anders und ich konnte nicht anders und wie gerne hätte ich so wie jetzt mit dir vor deinem Tod gesprochen, weil ich mich immer nach dieser direkten, männlichen Nähe gesehnt habe ... vielleicht einfach ganz still, ohne Worte ... und trotzdem ganz direkt und nah ...

Klient auf den Vater-Stuhl:

(liebevoll lächelnd) Kannst du mich denn nehmen, so wie ich bin?

Klient auf den Sohn-Stuhl:

Ach Pappi, ich liebe deine Kraft und ihre Geradheit ... auch wenn sie sich manchmal als ein „Schlag mit der flachen Hand in den Spinat“ äußerte ...

Ich liebe deine unkonventionelle Haltung, auch wenn wir deshalb oft Probleme hatten. Ich liebe deine Kreativität und deine Phantasie, auch wenn es manchmal total unlogisch war. ... und ich liebe deine Leidenschaft ... auch wenn du mich damit oft erschreckt hast.

(Pause, dann ganz aufrecht) ... das alles ist meine eigene Kraft und meine eigene unkonventionelle Kreativität und meine eigene Leidenschaft und ich genieße es!

2.5.3 Schlussfolgerung

Vergleicht man die aus dem Kapitel „Die Förderung von Transzendenzfähigkeit in den spirituellen Traditionen“ vorläufig ermittelten Faktoren zur Transzendenzförderung (s. „Zwischenergebnisse“) mit den beschriebenen zehn Techniken, so lässt sich eine weitgehende Abdeckung der Faktoren durch die Techniken feststellen. Dieses soll noch einmal in der folgenden Übersicht (Tab. 2. 5) verdeutlicht werden. Damit kann man die oben aufgezählten Methoden als hervorragend geeignet zur Transzendenzförderung bezeichnen.

Tab. 2. 5: Vergleich: Faktoren zur Transzendenzförderung - Gestalttechniken

Faktoren zur Transzendenzförderung	Technik
Einen „Geschützten Raum“ schaffen (innere und äußere Regeln)	T1
Reduzierung innerer und äußerer Einflüsse und Reize	T1
Entdecken und Vertiefen des Prinzips der „Inneren Führung“	T6
Entdecken und Vertiefen von Intuition	T4 T5 T9
Entdecken und Vertiefen des Prinzips des „Akzeptierenden Beobachters“	T1 T5 T6 T8
Entdecken und Vertiefen des Prinzips der „Desidentifikation“	T8
Entdecken und Vertiefen der Wahrnehmung der „Zwischenräume“	T4
Entdecken und Vertiefen der „Wahrnehmung der Wahrnehmung“	T5
Entdecken und Vertiefen des Prinzips „Der Weg ist das Ziel“	--
Konzentration auf das „Hier und Jetzt“	Alle
Phänomenologisches Erforschen von Glück und Schmerz	T5
Enttäuschung des Wunsches nach Veränderung im Sinne von Arnold Beissers Satz der „Paradoxen Theorie der Veränderung“	T5
Förderung der Sehnsucht nach Veränderung	T3
Förderung einer „Öffnung des Herzens“	T2 T6 T10
Behutsames Schauen des Schattens	T2 T5 T9
Behutsames Schauen auf Illusionen	T3 T5 T8 T9
Behutsames Schauen auf traumatische Erlebnisse	T5 T7 T10
Förderung des Erkennens innerer und äußerer Ressourcen	T1 T5 T6
Hinterfragen des Wunsches „Jemand“ sein zu wollen	T3 T8
Förderung von Zuversicht und Selbstvertrauen	Alle
Förderung von Tiefe, Schlichtheit und Authentizität	T8
Förderung der Einsicht getragen zu sein	T6
Förderung der Einsicht nichts „machen“ zu müssen	Alle
Wiederholung und regelmäßige Übung des Erlernten	Alle
Erweiterung der Kenntnisse durch Literaturstudium	--
Reflektion über den Gesamtprozess	Alle
Bestätigung der Fortschritte	Alle

3 Empirischer Teil

3.1 Qualitative Vorstudie

3.1.1 Problemstellung

Um sich dem Thema „Transzendenzfähigkeit als menschliche Grundkompetenz“ qualitativ anzunähern zu können, wurde in einer explorativen Vorstudie die Grundlage für die quantitative Analyse geschaffen. Es konnte eine weite Spanne des Bewusstseinspektrums (im Sinne von Belschner, 2004) abgedeckt werden, indem verschiedene Personengruppen als jeweilige Experten für eine bestimmte Bewusstseinsstufe befragt wurden. Als Datenerhebungsmethode wurde das „Experten-Interview“ gewählt.

3.1.2 Die Methode

Zur Erhärtung, Präzisierung und Ergänzung der weiter oben genannten Beschreibungen von Transzendenz und Transzendenzfähigkeit wurde eine qualitative Forschungsmethode verwendet. Zur Begründung seien die von Mayring (1999) aus verschiedenen qualitativen Ansätzen herausdestillierten Postulate herangezogen:

Subjektbezogenheit

Ausgangspunkt und Ziel der Untersuchungen sind die Erfahrungen von Menschen in ihrer alltäglichen Umgebung. Um diese in ihrer vollen Komplexität und Historizität zu erfassen scheint ein quantitativer Ansatz als erster Schritt sinnvoll.

Deskription

Die oben genannten Daten sind am einzelnen Fall angesetzt (Einzelfallbezogenheit) und sollen mit größtmöglicher Offenheit (bei gleichzeitiger exakter methodischer Kontrolle) beschrieben werden.

Interpretation

Mit diesem Postulat wird zugestanden, dass Forschung ohne subjektives Interesse am Forschungsgegenstand nicht möglich ist. Wir treten so in einen expliziten, systematisierten und daher transparenten Prozess der Interaktion zwischen Forscher und Forschungsobjekt.

Verallgemeinerbarkeit

Die zu erhebenden Daten sollen schrittweise, induktiv zu einer Regel zusammengeführt werden, die wiederum als Grundlage für folgende Quantifizierungen dienen kann.

3.1.2.1 Die Datenerhebungsmethode

Die Datenerhebung soll mittels des qualitativen Interviews geschehen. Lamnek (1995 b) spricht in diesem Zusammenhang vom „Königsweg des qualitativen Paradigmas“.

Da durch Problemanalyse und vorläufige Definitionen bereits eine Fokussierung stattgefunden hat und es sich bei der zu befragenden Gruppe jeweils um Experten auf dem für die Forschungsarbeit relevanten Gebiet handelt, wurde das Experten-Interview gewählt, wie es von Meuser & Nagel (1991) beschrieben wird:

„Im Unterschied zu anderen Formen des offenen Interviews bildet bei Experteninterviews nicht die Gesamtperson den Gegenstand der Analyse, d.h. die Person mit ihren Orientierungen und Einstellungen im Kontext des individuellen oder kollektiven Lebenszusammenhangs. Der Kontext, um den es hier geht, ist ein organisatorischer oder institutioneller Zusammenhang, der mit dem Lebenszusammenhang der darin agierenden Personen gerade nicht identisch ist und in dem sie nur einen Faktor darstellen.“ (Meuser & Nagel 1991, S. 442)

und weiter:

„Als Experte wird angesprochen,
wer in irgendeiner Weise Verantwortung trägt für den Entwurf, die Implementierung oder die Kontrolle einer Problemlösung oder
wer über einen privilegierten Zugang zu Informationen über Personengruppen oder Entscheidungsprozesse verfügt.“ (S. 443)

3.1.2.2 Auswahl geeigneter Experten

Die Autoren (Meuser.& Nagel, 1991, S. 445) unterscheiden in ihrer Arbeit zwischen

„Betriebswissen“

„In einem Fall bilden die Experten die Zielgruppe der Untersuchung, und die Interviews sind darauf angelegt, dass die Experten Auskunft über ihr eigenes Handlungsfeld geben“

und „Kontextwissen“

„Im anderen Fall repräsentieren die Experten eine zur Zielgruppe komplementäre Handlungseinheit, und die Interviews haben die Aufgabe, Informationen über die Kontextbedingungen des Handelns der Zielgruppe zu geben.“

Somit stellte sich die Frage, welches die geeigneten Experten für die jeweiligen Bewusstseinsebenen sind. Sollen also z.B. nur direkt Betroffene (Betriebswissen) ausgewählt werden? Es wird in dieser Arbeit davon ausgegangen, dass diejenigen das gesuchte Expertentum besitzen, die zusätzlich zu ihrer Betroffenheit auch noch hohes Kontextwissen erworben haben. Damit ergab sich folgende Wahl:

- E1** Eltern als Experten für Transzendenzerleben ihrer Kinder
- E2** Künstler als Experten für Transzendenzerleben im kreativen Schaffen
- E3** Psychotherapeuten als Experten für Transzendenzerleben ihrer Klienten
- E4** Betroffene als Experten für Transzendenzerleben in existentiellen Krisen
- E5** Betroffene als Experten für Transzendenzerleben in der Natur
- E6** Spirituelle Lehrer als Experten für Transzendenzerleben ihrer Schüler

Es erschien schlüssiger, die Therapeuten zu befragen, da sie beide Erfahrungsperspektiven kennen. Sie haben Erfahrungen als Klienten, aber auch das Wissen über den therapeutischen Prozess. Dasselbe gilt für Eltern und spirituelle Lehrer. Die befragten Experten haben also gleichzeitig, in mehr oder minder hohem Grade, Betriebs- und Kontextwissen.

3.1.2.3 Vorbereitung eines Leitfadeninterviews

In unserem Fall wurde eine schriftliche Befragung der Experten dem offenen Experteninterview vorgezogen. Hierzu wurden vom Autor im Umkreis eines Kurshauses für Zen, Kontemplation und begleitende Wege Experten ausgesucht und an diese der folgende Brief verschickt.

Wir haben Sie als Expertin / Experten für einen Prozess ausgewählt, den wir „Transzendenz“ nennen wollen. Dieser Prozess tritt in den verschiedensten Situationen auf und ist dadurch gekennzeichnet, dass plötzlich und unerwartet eine ganz neue Erfahrung zur Verfügung steht, die eine völlig neue Sichtweise erlaubt.

Dieses kann passieren

1. bei Kindern, die plötzlich etwas ganz Neues begreifen

2. bei Künstlern und Wissenschaftlern, die einer plötzlichen Intuition folgen
3. bei Psychotherapeuten, die während der Therapiesitzung mit ihren Klienten plötzlich auf eine neue Ebene des Verstehens gelangen
4. bei Menschen, die unerwartet aus Krisen gestärkt hervorgehen
5. bei Menschen, die in der Begegnung mit der Natur plötzlich zu einer neuen Sichtweise der alten Probleme gelangen
6. bei spirituellen Lehrern, die ihre Schüler zu einer neuen Ebene der Wahrnehmung führen

Wir bitten Sie als „Experten“ der x. Gruppe folgende Fragen zu beantworten:

- I. Sind Sie diesem Phänomen in Ihrem Kontext (Gruppe x) schon begegnet? Wenn ja, schildern Sie bitte kurz das prägnanteste Ereignis.
- II. Wenn Sie den Prozess auf einer Zeitachse abbilden sollten, wie würden Sie die einzelnen Stationen des Geschehens bezeichnen? Versuchen Sie dabei besonders auf die Ausgangssituation, die Voraussetzungen für die plötzliche Veränderung, die Veränderung selbst und den neuen Zustand einzugehen.
- III. Welche Fähigkeiten muss Ihrer Meinung ein Mensch besitzen, um einen solchen Prozess selber zu durchlaufen? Geben Sie bitte so viele Stichworte wie Ihnen einfallen.
- IV. Mit welchen Fragen könnte man Ihrer Meinung nach herausbekommen, ob ein Mensch diese Fähigkeiten besitzt? Geben Sie so viele Fragen an, wie Ihnen einfallen.
- V. Wie kann man Ihrer Meinung nach diesen Prozess fördern?

3.1.3 Ergebnisse

Angeschrieben wurden 30 Experten - je 5 Experten pro Expertengruppe. Zurückgeschickt wurden 26 Interviews, bei denen sich allerdings Gruppenwechsel ergaben und – der größeren Genauigkeit wegen – zusätzlich eine neue Gruppe (Meditierende) eröffnet wurde:

E1 Eltern als Experten für ihre Kinder (1 Antwort)

E2 Künstler (5 Antworten)

E3 Psychotherapeuten (5 Antworten)

E4 Existentielle Krisen (3 Antworten)

E5 Naturerleben (2 Antworten)

E6 Meditierende (4 Antworten)

E7 Spirituelle Lehrer (6 Antworten)

3.1.3.1 Datenauswertung

Tesch (1992) unterscheidet bei den qualitativen Auswertungsverfahren zwischen (1) – Kategorien konstruierenden und (2) – Kategorien zuordnenden Verfahren.

(1) Als Kategorien konstruierende Verfahren gelten

- Die „Gegenstandsbezogene Theoriebildung“ oder „grounded theory“. (Steger, 2003)
- Die „Sozialwissenschaftlich-hermeneutische Paraphrase“. (s. Mayring, 1999)

(2) Als Kategorien zuordnendes Verfahren gilt:

- Die qualitative Inhaltsanalyse von Mayring

Nach wochenlangem Aufwand der Transkription, Paraphrase und Zuordnung unter Hauptüberschriften wurde allerdings klar, dass die Qualität der Daten dem oben erwähnten Postulat der Verallgemeinerbarkeit (Mayring, 1999) in keiner Weise gerecht wurde. Die meisten Antworten enttäuschten entweder durch klischeehafte Idealisierung oder sehr allgemein gehaltene Aussagen. Sie konnten somit mit keinem der erwähnten Auswertungsverfahren zu klar abgrenzbaren Ergebnissen führen.

So dienen die vorliegenden Daten letzten Endes zwei weiterführenden Zielen dieser Arbeit:

1. dem Ziel, mit verschiedenen exemplarischen Perspektiven von Transzendenz vertraut zu werden.
2. dem Ziel, den Prozess der Transzendenz besser zu verstehen und dafür ein geeignetes Modell zu finden.

3.1.3.2 Sieben exemplarische Perspektiven von Transzendenz

Aus den Antwortschreibern der sieben Expertengruppen wurden die folgenden Zitate exemplarisch ausgewählt:

E1 Eltern als Experten für ihre Kinder

„Anna (5 Jahre) und Daniel (2 Jahre) sitzen hinten im Auto. Anna spielt mit einer Affen-Handpuppe und Daniel kreischt „Affe haben! Affe haben!“. Anna presst den Affen an sich und sagt verbiestert „Nein, der gehört mir!“ Darauf die entnervte Mutter zu Anna: „Ich kann bei eurem Geschrei gar nicht Auto fahren. Was würdest du denn machen, wenn Daniel den Affen hätte und du ihn wolltest?“ Darauf Anna grimmig: „Ihm ihn wegnehmen!“ Die Mutter will Anna nicht dazu bringen als „Klügere“ nachzugeben, weiß aber keine Lösung: „Was können wir denn jetzt machen? Keiner ist jetzt zufrieden, Daniel nicht und du auch nicht!“ Nach einigen Sekunden der Ratlosigkeit bewegt Anna, wie durch Zufall spielerisch die Handpuppe. Daniel lacht und Anna präsentiert ihm schließlich, davon angefeuert, eine kleine Vorstellung. Die weitere Autofahrt verläuft in großer Zufriedenheit der beiden Kinder – und der Mutter.“

E2 Künstler

„... da die Unruhe auch zu Hause nicht verflog und ich immer fahriger wurde, beschloss ich, mich so lange hinzusetzen, bis ich wüsste, was das sollte. Plötzlich war es wie ein harter Riss in meiner sich abspulenden Wirklichkeit und ich konnte das Kunstwerk, dass ich machen wollte, einfach und deutlich in Schwarz-Weiß vor mir sehen...“

E3 Psychotherapie

“Ich saß mit einer Patientin, die ich schon mehrere Jahre begleitete und die eine katastrophale Lebensgeschichte hinter sich hatte und hörte mit mäßiger Aufmerksamkeit zu. Ich folgte weniger ihren Worten, ließ die junge Frau jedoch auf mich wirken. Ich war entspannt, wollte in diesem Moment nichts erreichen und auch nichts besonders Kluges sagen. Vielleicht kann ich es so sagen, dass ich in diesem Augenblick einfach nur offen für sie war. Ich spürte meine Sympathie für sie, als der Mensch, der sie geworden ist. Keine Bewertung, kein Urteil, nur Bejahung.

Mir fiel wieder ein, dass sie aus einer Vergewaltigung entstanden ist und dass diese Tatsache den Selbstwert dieser jungen Frau schamvoll und nachhaltig niedergedrückt hat.

Plötzlich hatte ich einen Einfall und sagte ihr ohne nachzudenken: "Wie merkwürdig und wunderbar das Leben doch ist. Aus einer so schlimmen Tat kann etwas so Herrliches und Einmaliges entstehen wie Sie".

Wir schwiegen beide eine lange Weile, es gab nichts zu sagen. In mir war eine große Weite und ein tiefer Frieden. Auch sie kommentierte nichts, aber lächelte mit einem Ausdruck großer Innigkeit."

E4 Existentielle Krisen

„Es begann damit, dass mein Mann kurz nach der problematischen Geburt unserer Tochter mit ihr im Untersuchungszimmer alleine gelassen wurde. Sie lag da unter der Wärmelampe hilflos und zappelnd. (...) Als die Ärzte ihn nach ihrer Beratung dann über ihre Behinderung aufklärten, war er wohl geschockt, in seiner Liebe erschüttern konnte es ihn aber nicht. (...) Nur mit dieser Liebe war es möglich, den Weg so weiter zu gehen. (...)

Aber statt der erhofften Besserung kamen Tag für Tag neue Komplikationen und Maßnahmen hinzu, so dass wir uns in Schwindel erregendem Tempo Fragen gegenüber gestellt sahen, in denen es zu entscheiden galt, welcher Eingriff ihr Leben schützen und fördern würde und welcher zu sehr in die Natur und die Würde des Lebens eingreift. Unser größter Wunsch, unsere Tochter mit nach Hause zu nehmen, ging nicht in Erfüllung. Sie starb vier Wochen nach ihrer Geburt. Ihr schneller Tod kam unerwartet und hinterließ ein großes Loch. Trotz allen Leids hat jedoch ihr Leben einen tiefen Eindruck und ein großes und neues Gefühl von Liebe und Dankbarkeit in unseren Herzen hinterlassen.

Auf die Geburt unseres Sohnes waren wir besser vorbereitet. Zwar schien uns eine Wiederholung des gleichen Schicksals sehr unwahrscheinlich, doch beteten wir vor seiner Ankunft nicht allein darum, dass alles gut gehen möge, sondern auch darum, dass wir alles, so wie es kommt, annehmen könnten. (...) Die Erleichterung über seinen ersten kräftigen Schrei und darüber, dass er keine Behinderung hatte, hielt nur kurze Zeit, denn innerhalb der ersten Stunde zeigten sich die gleichen Auffälligkeiten wie bei unserer Tochter. (...) Auch wenn es uns nicht leicht fiel, versuchten wir immer wieder neu, bereit zu sein für Gottes Plan, auch wenn dieser anders aussah als unser Wunsch. Auch der Tod unseres Sohnes traf uns schwer. Nach zwei Wochen mussten wir sein Leben wieder zurück in Gottes Hand legen. Aber ebenso wie unsere Tochter

hat sein Dasein uns so bereichert, dass der Sinn seines kurzen Lebens nie in Frage gestellt war und ist. Die Zeit mit unseren Kindern begleitet unser Leben wie ein Schatz.“

E5 Naturerleben

“Bei einer Autofahrt bewegen mich belastende Gedanken. Ich halte an und gehe einen kurzen Weg durch die Natur – in ein kleines Wäldchen. Was ich dort höre und sehe, beginnt alle Gedanken zu absorbieren: Es wird innerlich sehr still. Ich nehme alles sehr klar wahr. Ich drehe mich um, um zum Auto zurück zu gehen. Plötzlich erscheint alles um mich herum wie von innerem Licht miteinander verbunden. Ich nehme mich und die Dinge um mich herum wahr, als sähe ich die Welt zum ersten Mal.“

E6 Meditierende

“Es war ein ganz normales Retreat, fast langweilig. Am dritten Tag weinte neben mir plötzlich jemand. Meine unmittelbare Reaktion darauf „ja, weine nur, du Idiot“ entsetzte mich zutiefst: Wie dünn ist die Schale der Sozialisation und darunter Abgründe, Hass und Brutalität – alles auch in mir selbst. Dieses Gefühl des Entsetzens ließ mich in den folgenden Tagen nicht mehr los. „Was soll ich nur machen?“ fragte ich den Zenmeister. „Der Grund ist Liebe, sitz weiter, du kannst nichts machen!“ war seine Antwort. Aber es war mir unmöglich, in diesem Zustand zu sitzen: da war kein Gefühl für Liebe, da war nur reine Verzweiflung. Ich berichtete es dem Meister, doch er sagte nur: "Du kannst nichts ‚machen‘, nur zulassen, wenn du nicht sitzen kannst, laufe eben!“ Ich lief also, aber auch das war keine Lösung und so ging ich wieder zurück aufs Kissen. Weder konnte ich etwas machen, noch konnte ich loslassen. Mitten in der Nacht, auf dem Höhepunkt meiner Verzweiflung sprang ich schließlich aus dem Bett, ging zum Zimmer des Meisters und klopfte wild entschlossen an seine Tür: Ich wollte es nun endlich wissen, auch wenn ich es aus ihm herausschütteln müsste. „Er hält mich zum Narren“, dachte ich. Wenn ich nicht sitzen kann sagt er, ich solle laufen und komme ich vom Laufen zurück und klage, dass es nicht helfe, erwidert er, ich solle wieder sitzen“. „Egal was ich tue, es ändert nichts“, schleuderte ich ihm entgegen. Da lachte er: „Genau so ist es!“. Und noch während er redet, ich ihn ansehe und es nicht wahrhaben will, weiß ich schon, dass da nichts zu „machen“ ist. Da war plötzlich eine unendliche Erleichterung und große Liebe. Nichts war ausgeschlossen, der Schmerz war nicht verschwunden sondern hatte genauso Platz wie die Freude. Dieser Zustand dauerte noch etwa zwei Wochen an, bevor er sich langsam im Alltag verlor.“

E7 Spirituelle Lehrer

„Ich begegne ständig Menschen, die den personalen Raum überschritten haben. (...) Es ist der eigentlich Bewusstseinsraum des Menschen, den das Ich ständig durch seine Aktivitäten verhüllt.

Die erste Erfahrung ist meistens eine Erfahrung der Einheit. Plötzlich fällt die Trennung zwischen Mensch und Baum weg oder auch die Trennung zwischen Mensch und Mensch. Eine Folge ist eine unbeschreibliche Erfahrung von Einheit, die eine alles verbindende Liebe öffnet.

*„Ich bin Berg, Stern, Feder und Feuer ... Ozean und Himmel ...
Es IST so einfach, weil alles ist und ich alles bin!
Hier gibt es keinen Fehler, alle Rätsel sind gelöst, nichts ist zu tun.
Ich bin eins und bin alles. Dieses Erleben ist so selbstverständlich und schlicht
Wie ein Zuhause, ein Zuhause, größer als vorstellbar,
es kann nie verloren werden, braucht nicht wieder gefunden zu werden.
Keiner hat es je verlassen.“*

Die zweite und wichtigere Erfahrung ist die Erfahrung der Leerheit, wie sie in dem folgenden Beispiel beschrieben wird.

„Es gibt keine Erfahrung, kein Sein in etwas. Wenn sich die Wahrheit des Seins manifestiert, hört jede Vibration der Scheinwirklichkeit auf. Reines Bewusstsein braucht keinen Aufnehmenden, Erfahrenden, kein Gefäß, vor allem kein Ego. Die Ego-Illusion, diese Lüge, wird ersetzt, so als hätte es sie nie gegeben. Sie verschwindet einfach. Es ist alles ein einziges wahrhaftes Sein und es ist so natürlich, so selbstverständlich. Das Geheimnis des Seins liegt direkt vor der Nase und lebt und lebt und lebt. ... Jetzt gilt es lediglich, einen adäquaten Ausdruck zu finden, der das Wort "ich" ersetzt. Es ist so unpoetisch.“

3.1.3.3 Ein Modell für den Verlauf von Transzendenz

Auf der Suche nach charakteristischen Etappen im Verlauf von Transzendenz konnten aus den eingegangenen Berichten fünf Phasen identifiziert werden. Im Folgenden soll dieses an Hand der oben genannten Beispiele nachvollzogen werden:

Phase 1: Krise

E1: Kinder streiten

E2: Unruhe

E3: „katastrophale Lebensgeschichte“

E4: Tod der Kinder

E5: „belastende Gedanken“

E6: „tiefes Entsetzen“

E7: „Bewusstseinsraum durch das Ich verhüllt“

Phase 2: Lösungsversuch

E1: „Was würdest du dann machen?“

E2: „beschloss ich mich hinzusetzen“

E3: „Ich ließ ihre Worte auf mich wirken“

E4: „Entscheiden, welcher Eingriff das Leben schützt“

E5: „Ich halte an und gehe in die Natur“

E6: „Ich klopfte wild entschlossen an seine Tür“

E7: Meditation

Phase 3: Loslassen

E1: „Ratlosigkeit“

E2: sitzen

E3: „wollte in diesem Moment nichts erreichen“

E4: „beteten, dass wir alles, so wie es kommt, annehmen könnten“

E5: „es wird innerlich sehr still“

E6: „weiß ich schon, dass da nichts zu ‚machen‘ ist“

E7: Meditation

Phase 4: Transzendenzerlebnis

E1: „Daniel lacht“

E2: „Plötzlich war es wie ein harter Riss in meiner sich abspulenden Wirklichkeit“

E3: „In mir war eine große Weite und ein tiefer Frieden“

E4: „Die Zeit mit unseren Kindern begleitet unser Leben wie ein Schatz.“

E5: „Als sähe ich die Welt zum ersten Mal“

E6: „Nichts war ausgeschlossen“

E7: „Erfahrung der Einheit und der Leerheit“

Phase 5: Integration

E1: „Die weitere Autofahrt verlief zu großer Zufriedenheit der Kinder“

E2: Erstellung des Kunstwerks

E3: Positiver Verlauf der Therapiestunde

E4: Positive Einstellung dem Leben gegenüber trotz Tod der Kinder

E5: Mögliche positive Einstellung dem Leben gegenüber

E6: „dieser Zustand dauerte noch etwa zwei Wochen an“

E7: Mögliche positive Einstellung dem Leben gegenüber

Auf Grund dieser fünf identifizierten Phasen und der Überlegungen, wie sie im theoretischen Teil dieser Arbeit bei der Erstellung eines hypothetischen Prozessmodells der Transzendenz entwickelt wurden, erschien das von Haseloff um zwei Phasen erweiterte Modell der Intuition (Haseloff 1969) als geeigneter Leitfaden für das weitere Vorgehen:

1. Problematisierung (entspricht Phase 1):

Probleme werden erkannt, die Widersprüche aufgespürt, Selbstverständlichkeiten in Frage gestellt und Lücken im Wissen und der Erfahrung identifiziert.

2. Exploration (entspricht Phase 2):

Erforschung von verschiedenen Punkten aus, Umstrukturierung von Erfahrungen, Informationen und Wissensbeständen. Am Ende der Phase bleiben alternative und wider-

sprüchliche Betrachtungsweisen und Erklärungsversuche gleichberechtigt nebeneinander bestehen.

3. **Inkubation (entspricht Phase 3):**

Vergessen des Problems, begleitet von emotionaler Entspannung. Dabei vollzieht sich eine symbolhafte Neuorganisation von Erfahrungen.

4. **Heuristische Regression:**

Spontan tauchen Lösungen auf, mit denen ohne Leistungsdruck spielerisch umgegangen wird. Diese „Regression“ schafft das anspruchsentlastete norm- und konventionsbefreite Operationsniveau, auf dem sich die kreative Idee ausbilden kann. Der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung ermöglicht das Finden einer überraschenden Lösungsidee.

5. **Inspiration / Illumination (entspricht Phase 4):**

Das spontane Auftauchen einer überraschenden Lösungsidee.

6. **Elaboration:**

Der gefundene Lösungsansatz wird systematisch ausgearbeitet.

7. **Diffusion (entspricht Phase 5):**

Verbreitung und Integration der Lösung.

3.2 Quantitative Studie

3.2.1 Problemstellung

Als Grundhypothese stand im Kapitel „Zwischenergebnisse“ der „theoretischen Grundlagen“:

Es gibt eine Kompetenz, die uns dazu befähigt, auftretende Probleme zu transzendieren, das heißt, sie als Potential für Wachstum, Heilung und Lebendigkeit zu nutzen. Diese Kompetenz wollen wir „Transzendenzfähigkeit“ nennen. Sie steht in engem Zusammenhang mit den folgenden drei Kompetenzen:

- der Kenntnis verschiedener Bewusstseinszustände
- der Fähigkeit, sie zu differenzieren
- der Fähigkeit, zwischen ihnen zu modulieren.

Als kennzeichnende Merkmale lassen sich benennen

- Verbundenheit mit sich selbst
- Verbundenheit mit der sozialen Umwelt
- Verbundenheit mit dem Ganzen.

Die Haltung ist

- Gewahrsein im Augenblick
- Intuitives Gewahrsein
- Achtsamkeit
- Offenheit
- Vertrauen
- Interesse an dem „was ist“.

Transzendenzfähigkeit ist die Fähigkeit zum Perspektivwechsel, zum „Shift“ im Sin-

ne unseres Prozessmodells. Weitere Attribute, ausgewählt aus dem Kapitel „Förderung von Transzendenzfähigkeit in den spirituellen Traditionen“ sind:

- | | | |
|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| • Spontaneität | • Hingabe | • Selbstvergessenheit |
| • Energie | • Gleichmut | • Sehnsucht |
| • Konsequenz | • Geistige Weite | • Geduld |
| • Loslassen können | • Ausdauer | • Liebesfähigkeit |
| • Sich einlassen können | • Beständigkeit | • Wachsamkeit |
| • Annehmen können | • Sanftmut | • Klarheit |
| • Neugierde | • Glaube | • Mut |
| • Originalität | • Geistige Freiheit | • Motivation |
| • Selbstaufgabe | • Demut | |

Voraussetzung dafür ist wiederum das, was Belschner als „Integrale Gesundheit“ beschreibt (Belschner & Bantelmann, 2005):

„Die personale Erfahrungsqualität des Ich-Bewusstseins, welches sich auf einer basalen Ebene des Vertrauens in dieser Welt willkommen und angenommen weiß und welches um seine persönlichen Ressourcen und Lebensziele weiß, wird komplementär ergänzt durch das transpersonale, also ich- und raum-zeit-transzendente Bewusstsein. Mit dem Gespür für diese transpersonale Seins- und Bewusstseinsdimension wächst die Erfahrung, in einen größeren kosmischen Zusammenhang eingebettet zu sein, als Teil einer höheren Wirklichkeit in diese eingewoben zu sein und zeitweise die Teilung von Ich und Welt transzendieren zu können, um Stille, Weite und Liebe zu erfahren. Auch mit dieser Grunderfahrung menschlicher Existenz wächst Vertrauen. Hierfür wurde der Begriff „Transpersonales Vertrauen“ geprägt.

Gelingt die individuelle Integration jener beiden Seins- und Bewusstseinsqualitäten, repräsentiert als Handlungsqualität des Tuns einerseits und des Nicht-Tuns oder Zulassen-Könnens andererseits, so wird damit eine umfassende Basis zur Gestaltung individueller Lebensprojekte und zur Sinngebung der eigenen Evolution geschaffen. Gesundheit wird auf dieser Basis als lebendiger Prozess mit den persönlichen Ressourcen und Kompetenzen aktiv gestaltet und gleichzeitig komplementär dazu als Gnade, als etwas Geschenktes, als vom Ich nicht Erkämpfbares erfahren, sondern im Gegenteil als etwas, das eines zulassenden Gewahrseins der Einbettung und Teilhabe an etwas Größerem, Absoluten oder Gott bedarf.

Die Verbindung von personalem Vertrauen einerseits in seinem Spektrum von sozialem Urvertrauen bis zu Vertrauen in die eigenen Ressourcen und Kompetenzen und andererseits dem transpersonalen Vertrauen als Bewusstsein der Teilhabe an einer höheren Wirklichkeit sieht der Autor als notwendige Grundvoraussetzung für tragfähige Konzepte der Gesundheit.“

Für die Fragebogenkonstruktion ergaben sich daraus (unter Mitberücksichtigung der „Zwischenergebnisse“ der „Theoretischen Grundlagen“ als auch der qualitativen Vorstudie) vier Grunderfordernisse:

1. Miteinbeziehung des Prozessmodells der Transzendenz nach Haseloff (1969)
2. Miteinbeziehung des „Strukturmodells der Präsenz“ nach Belschner (Belschner 2002a, 2005c, 2007)
3. Miteinbeziehung weiterer Instrumente zur Konstruktvalidierung
4. Miteinbeziehung von Angaben zur Person

3.2.2 Aufbau des FTF-07

3.2.2.1 Grundstruktur

Aus den ersten beiden Punkten ergab sich die Aufgabe, ein Muster zu entwickeln, das diese beiden Grunderfordernisse logisch miteinander verbindet. Am Übersichtlichsten erschien es dem Autor dabei, zunächst (entsprechend Punkt 1) das Haseloffsche Prozessmodell in seiner zeitlichen Abfolge zugrunde zu legen.

Da es nun in der Fragebogenkonstruktion (entsprechend Punkt 2) aber auch darum ging, die Transzendenzfähigkeit als eine auf allen Bewusstseinssebenen wirksame Kompetenz zu erforschen, sollten in jeder der sieben Phasen des Prozessmodells Items der von Belschner (2004) vorgeschlagenen drei Bewusstseinszustände vorkommen.

1. **Algorithmisches Bewusstsein**

wach, planvoll, logisch, regelgeleitet, zerlegend, geordnet, automatisch, kausal, objektiv, sachlich, rational, wertend, personal.

2. **Empathisches Bewusstsein**

zusammenfügend (Synthese), offen, weit, sozial, verbunden, subjektiv, emotional, wertschätzend, einführend, nicht wertend, authentisch, personal.

3. **Reines Bewusstsein**

nondual, bewusst, klar, wach, ungeteilt, überschreitend, verbunden, demütig, leicht und transparent, zeitlos, still, weit, hingabevoll, rein, umfassend, bedingungslos, grenzenlos, transpersonal.

Daraus ergab sich folgende Grundstruktur:

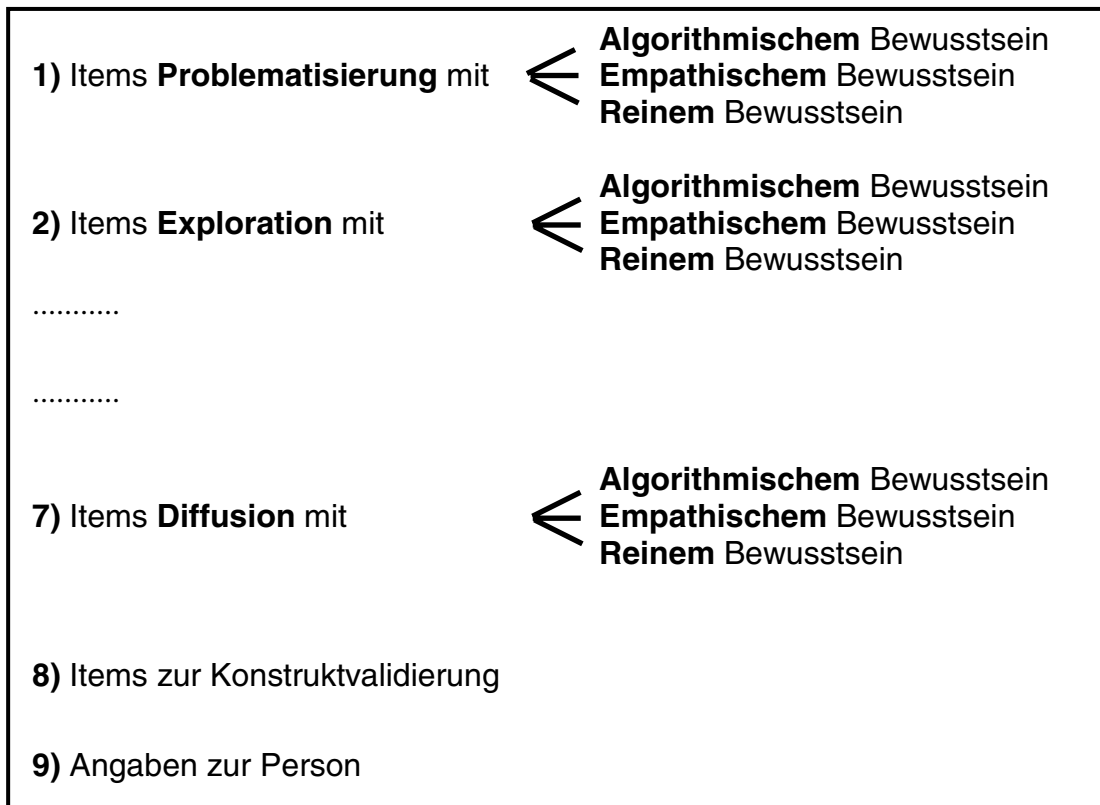


Abb. 3. 1: Struktur des FTF-07

3.2.2.2 Erstellung des Itempools

Zur Erstellung des Itempools wurden zunächst Items zu den ersten sieben der oben genannten Punkte gesucht. Hierbei ließ sich der Autor durch die Aussagen der explorativen Vorstudie als auch durch eigene Erfahrungen anregen. So wurden z.B. zu Punkt 1 folgende Items generiert:

Problematisierung / algorithmisches Bewusstsein:

- Ich dachte, dass da etwas nicht nach Plan läuft.
- Ich konnte da etwas nicht logisch einordnen.

Problematisierung / empathisches Bewusstsein:

- Ich empfand mich in eine schwierige Situation geführt, aus der ich noch keinen Ausweg sah, war aber voller Vertrauen in den Fluss des Lebens.
- Es gelang mir nicht angemessen, mich auf die neue Situation einzulassen.

Problematisierung / reines Bewusstsein:

- Ich empfand mich nicht im Einklang mit dem größeren Ganzen.
- Ich war mir bewusst, dass ich an einem Punkt meines Lebens stand, an dem es etwas Neues zu begreifen galt.

Nach einer ersten Validierung des Itempools durch Experten ergaben sich zwei Fragestellungen:

1. Ist es sinnvoll, Items einer vierten Bewusstseinskategorie, nämlich einer, die man „Negativismus“ nennen könnte, hinzuzufügen? Hierdurch könnten Widersprüche bei der Beantwortung der Items aufgedeckt, oder sogar eine zusätzliche Charakteristik identifiziert werden.

Beispiel: „Ich war wie vor den Kopf gestoßen und völlig betäubt.“

2. Wie können die Items der ersten sieben Punkte am zweckdienlichsten gruppiert werden: Vermischt oder gemäß der zeitlichen Abfolge des Prozessmodells?

Während sich die erste Frage mit der – wie sich herausstellen sollte – berechtigten Hoffnung auf zusätzlichen Erkenntnisgewinn recht leicht mit „ja“ beantworten ließ, war für die Beantwortung der zweiten Frage ein zusätzlicher Test nötig. Hierzu wurden die Items der ersten sieben Punkte einmal in vermischter, unkommentierter Form und einmal kommentiert, in ihrer zeitlichen Reihenfolge erneut einer Expertenrunde vorgestellt. Dabei zeigte sich sehr schnell, dass die vermischte Version zu unübersichtlich, irritierend und verwirrend war. Die Entscheidung fiel daher eindeutig zu Gunsten der kommentierten, unvermischten Version aus.

Im Folgeschritt ging es dann darum ...

1. klare Kommentare zu formulieren, die den Probanden durch den Prozess der Transzendenz führten ohne ihn dabei zu beeinflussen und
2. die Items syntaktisch und semantisch zu schärfen und an die Kommentare anzupassen.

In einer letzten Expertenbefragung, in der diese neue, kommentierte Version vorlag, wurden noch einige Redundanzen entfernt und Unschärfen korrigiert.

3.2.2.3 Instrumente zur Konstruktvalidierung

Zur Konstruktvalidierung des (in dieser Forschungsarbeit neu zu konstruierenden) „Fragebogen zur Kompetenz der Transzendenzfähigkeit“ (FKT) wurden folgende Instrumente herangezogen:

3.2.2.3.1 FIG-50

Gemäß der oben genannten Grundhypothese zur Transzendenzfähigkeit, insbesondere der Merkmale

- Verbundenheit mit sich selbst
- Verbundenheit mit der sozialen Umwelt
- Verbundenheit mit dem Ganzen

sowie dem erwähnten Bezug zur „Integralen Gesundheit“ lag es nahe, den „Fragebogen Integrale Gesundheit“ (FIG-50, Belschner & Bantelmann, 2005) als Instrument zur Konstruktvalidierung heranzuziehen. Aus den bestehenden sieben Subskalen wurden Skala 4 (krankheitsbezogene Besserung) und Skala 5 (gesundheitsbezogene Besserung) wegen mangelnder Relevanz weggelassen. Aus den verbleibenden fünf Faktoren wurden Items geringerer Ladung entfernt. Schließlich verblieben folgende Items des FIG-50:

FIG50-Skala 1 (Generalisierte Selbstwirksamkeit, GSW 1,2,4,6)

1. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich immer auf meine Fähigkeiten vertrauen kann.
2. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es irgendwie kompetent meistern.
3. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut damit zurecht kommen kann.
4. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.

FIG50-Skala 2 (Transpersonales Vertrauen, TPV 1 - 5)

1. Ich fühle mich mit einer höheren Wirklichkeit/ einem höheren Wesen/ Gott verbunden. Darauf kann ich auch in schweren Zeiten vertrauen.

2. Ich versuche, mich der Hand Gottes/ eines höheren Wesens/ einer höheren Wirklichkeit anzuvertrauen.
3. Wir Menschen können nicht alles bestimmen. Es gibt eine höhere Wirklichkeit/ ein höheres Wesen/ Gott, dem ich mich anvertrauen kann.
4. Manchmal habe ich den Eindruck, dass ich in meinem Leben aus einer höheren Einsicht heraus geführt werde.
5. Ich bezeichne mich als religiös, auch wenn ich keiner Glaubensgemeinschaft angehöre.

FIG50-Skala 3 (Soziale Resonanz, SR 1 - 11)

1. Ich habe schon einmal zutiefst gefühlt, dass ich in dieser Welt angenommen und willkommen bin.
2. Es ist wichtig für die Welt, dass ich da bin.
3. Es gibt Menschen, von denen ich mich zutiefst angenommen fühle.
4. Ich fühle es: Ich bin ein liebenswerter Mensch.
5. Ich mag mich.
6. In meinem Leben habe ich noch einige wichtige Aufgaben zu erfüllen.
7. Mein Leben erscheint mir sinnvoll.
8. Es gibt in meinem Leben wichtige Aufgaben zu erfüllen, die über mein persönliches Glück hinausgehen. Für diese Aufgaben muss ich einfach da sein und ihnen mein Engagement und meine Zeit schenken.
9. In mir gibt es eine kraftvolle Mitte, aus der heraus ich lebe.
10. Ich freue mich darauf, mindestens 75 Jahre alt zu werden.
11. Wenn ich heute sterben würde, dann hätte ich das Gefühl, dass mein Leben einen Wert gehabt hat.

FIG50-Skala 6 (Selbstbestimmte Lebensführung, SBL 1,2)

1. Ich fühle mich von anderen Leuten bevormundet.
2. Ich werde von anderen gebremst.

FIG50-Skala 7 (Proaktivität, PA 1,2)

1. Es gibt im Leben unzählige Gelegenheiten, die man nur erkennen und ergreifen muss.
2. Die Schätze der Welt warten nur darauf, dass man sie findet und ausgräbt.

3.2.2.3.2 TPF

Um die Zusammenhänge zwischen Transzendenzfähigkeit und psychischer Gesundheit zu erforschen, wurde der „Trierer Persönlichkeitsfragebogen“ (TPF) in den Gesamtfragebogen mit aufgenommen.

Der Trierer Persönlichkeitsfragebogen dient der Messung zweier unabhängiger „Superfaktoren“ der Persönlichkeit: „Seelische Gesundheit“ (Fähigkeit zur Bewältigung externer und interner Anforderungen) und „Verhaltenskontrolle“ (u.a. Besonnenheit, Vorsicht, Ordnungsstreben vs. Impulsivität, Überschwänglichkeit und Risikofreude). Darüber hinaus werden durch die 9 Unterskalen des TPF Teilkomponenten der seelischen Gesundheit erfasst, die faktorenanalytisch den drei Bereichen „Seelisch-körperliches Wohlbefinden“, „Selbstaktualisierung“ und „Selbst- und fremdbezogene Wertschätzung“ zuzuordnen sind. Die neun Unterskalen, denen die 120 Items des TPF zugeordnet werden, sind im einzelnen: (1) Verhaltenskontrolle, (2) Seelische Gesundheit, (3) Sinnerfülltheit vs. Depressivität, (4) Selbstvergessenheit vs. Selbstzentrierung, (5) Beschwerdefreiheit vs. Nervosität, (6) Expansivität, (7) Autonomie, (8) Selbstwertgefühl und (9) Liebesfähigkeit. (vergl. Becker 1989).

Aus Gründen der Testökonomie bestand der Wunsch, die 120 Items des TPF zu reduzieren. Dabei erwies es sich als vorteilhaft, dass Zugriff auf eine Stichprobe von N=560 Fällen bestand, die im Rahmen der Entwicklung der IVS-39 (Bantelmann, 2005) angefallen war. Zur Erstellung eines repräsentativen Querschnitts wurde eine Varimax rotierte Hauptkomponentenanalyse durchgeführt, da diese die weitgehende Unabhängigkeit der Faktoren am ehesten gewährleistet (vergl. Bühner, 2006, S. 180, ff). Vom Scree-Test her wäre eine 5-Faktoren-Lösung mit sehr dominantem Varianzstarken 1. Faktor angemessen gewesen. Die Entscheidung zugunsten einer 9-Faktoren-Lösung fiel, um dadurch den Faktoren des Originals gerecht zu werden. Damit konnten 8 von 9 Faktoren des Originals repliziert werden (Faktor 8 fehlt im reduzierten TPF). Das Ergebnis war dennoch zufrieden stellend, da nicht die genaue

Replikation, sondern ein repräsentativer Querschnitt das Ziel war. Die varianzstärksten Items, bzw. Markeritems (höchste Ladung im jeweiligen Faktor) wurden sodann als eine Skala verrechnet (Tab. 3. 1). Es wird davon ausgegangen, dass diese Itemauswahl mit hoher Wahrscheinlichkeit den TPF als Ganzen im Wesentlichen abbilden kann.

Tab. 3. 1: Reduzierter TPF

Faktor: neu – TPF	Ladung	Item	Text
1 – 2	.659	65	Ich blicke voller Zuversicht in die Zukunft
2 – 6	.647	14	Wenn mir etwas nicht passt, sage ich das sehr deutlich
3 – 5	.651	58	Bei anstrengenden körperlichen oder geistigen Tätigkeiten ermüde ich besonders rasch
4 – 3	.684	66	Ich habe das Gefühl, dass andere Menschen mich öfter kritisieren als loben
5 – 9	.661	86	Ich mache mir Gedanken darüber, womit ich einem Menschen, den ich gerne mag, eine Freude bereiten kann
6 – 7	.635	70	Ich lehne mich an stärkere Menschen an
7 – 1	.639	101	Ich handle bedächtig und wohlüberlegt
8 – 4	.630	53	Ich nehme mir viel Zeit dafür, über mich selbst nachzudenken, um mich besser zu verstehen
9 – 3	.542	12	Ich langweile mich

3.2.2.3.3 IVS-39

Die IVS-39 wird als störungsübergreifendes Evaluationsinstrument für die psychotherapeutische Diagnostik eingesetzt. Die fünf Skalen mit insgesamt 39 Items messen die Dimensionen (1) „Integration“ (Strukturniveau, Konflikt, Selbststeuerung), (2) „Spirituelle Grunderfahrung“ (transpersonales Vertrauen, transpersonale Erfahrung, spirituelles Interesse), (3) „Differenzierung“ (Selbstwahrnehmung, Emotion, Bedürfnisse), (4) „Körperbewusstheit“ (Wahrnehmung, Konzept, Einstellung) und (5) „Sozialkontakt“ (soziale Integration, Kontaktfunktionen).

Dabei besteht eine hohe Korrelation ($r = .85$) zwischen der Skala 2 „Spirituelle Grunderfahrung“ (IVS-39) und der Skala 2 des FIG-50 (Transpersonales Vertrauen).

Nachfolgend die Korrelationen zwischen dem TPF (Gesamtsummenwert) und den folgenden IVS-Skalen:

- Integration: .81 (sehr hoch)
- Spirituelle Grunderfahrung: .36
- Differenzierung: .41
- Körperbewusstheit: .58 (sehr hoch)
- Sozialkontakt: .64 (sehr hoch)

Der Gesamtskala des IVS-39 korreliert mit der Gesamtskala des TPF mit $r = .74$ (s. Bantelmann, 2005). Damit erhalten wir mit dem ISV-39 einen zusätzlichen Indikator für seelische Gesundheit. Dass der IVS-39 methodisch sehr aufwändig und an einer sehr großen klinischen Stichprobe ($N=5200$) evaluiert wurde, verstärkt seine Relevanz für die Untersuchung der Konstruktvalidität des hier zu konstruierenden Instruments.

Auf Grund seiner Kompaktheit wurde der IVS-39 in seiner Gesamtheit dem FTF-07 hinzugefügt.

3.2.2.3.4 Teilskalen des Gesamtfragebogens

Eine Übersicht aller Teilskalen zur Konstruktvalidierung wird mit der folgenden Tabelle (Tab. 3. 2) gegeben:

Tab. 3. 2: Übersicht aller Instrumente/Teilskalen zur Konstruktvalidierung

Fragebogen Integrale Gesundheit – 24 ausgewählte Items
Skala Generalisierte Selbstwirksamkeit
Skala Transpersonales Vertrauen
Skala Soziale Resonanz
Skala Selbstbestimmte Lebensführung
Skala Proaktivität
Trierer Persönlichkeitsfragebogen – 9 ausgewählte Items

IVS-39 Integrative Verlaufsskalen – Alle 39 Items
Skala Integration
Skala Spirituelle Grunderfahrung
Skala Differenzierung
Skala Körperbewusstsein
Skala Sozialkontakt

3.2.2.4 Textblöcke des FTF-07

Gemäß den oben genannten Vorüberlegungen wurde der Fragebogen aus folgenden Textblöcken zusammengesetzt:

1. Einleitender Text zur Motivation der an der Befragung teilnehmenden Personen:

Dieser Fragebogen möchte Sie zu einem kleinen Experiment einladen. Mit den folgenden Zeilen möchten wir Sie dafür neugierig machen und Sie zur Mitarbeit gewinnen.

Das Leben geht oft so seinen Gang. Sie gewöhnen sich an bestimmte Abläufe im Denken, Fühlen und Handeln. Und Sie freuen sich, wenn das Leben dadurch einfacher wird und vergleichsweise wenig Aufwand erfordert. Aber manchmal wird dieser vertraute Alltag plötzlich unterbrochen. Wir stehen vor einem Hindernis, - das Gewohnte und Übliche ist versperrt und kann nicht fortgesetzt werden. All unsere bisherige Routine taugt nun nicht mehr, sie ist (mehr oder weniger) nutzlos geworden oder sie würde die aktuelle Situation eventuell sogar noch (weiter) verschlimmern.

Geben Sie sich nun einen Moment Zeit – welche Situationen fallen Ihnen dazu ein? Situationen, in denen Sie den Eindruck hatten, festzustecken, keinen Ausweg zu finden, keine Lösung verfügbar zu haben, in einer Zwickmühle zu sein, nicht weiter zu wissen ... Solche Erlebnisse können aus Ihrem privaten oder Ihrem beruflichen Alltag stammen.

Wenn Sie möchten, können Sie sich hier eine / einige dieser Situationen in ein paar Stichworten notieren.

.....

Der folgende Fragebogen wird Sie nun durch die einzelnen Etappen, wie man möglicherweise mit solchen Situationen/ Ereignissen umgehen kann, führen. Dazu werden Ihnen für jede Etappe Aussagen vorgeschlagen, was man wohl in diesen Situationen denken, fühlen oder tun könnte.

Für Ihre persönlichen Antworten haben Sie bei jeder Aussage vier Möglichkeiten: Sie können für jede der Aussagen ankreuzen, wie sehr diese für Sie zutrifft: ob Sie **"vollständig"** oder **"teilweise"** oder **"eher nicht"** oder **"gar nicht"** so dachten, fühlten oder handelten.

Antworten Sie bitte zügig und spontan, so wie es aus Ihrer jetzigen Sicht stimmt. Achten Sie bitte darauf, alle Fragen zu beantworten, auch wenn sie z.T. ähnlich lauten.

2. Sieben Blöcke, die jeweils einer Phase des Haseloffschen Prozessmodells zugeordnet sind.

Folgende Texte wurden den Items der jeweiligen Phase erläuternd vorangestellt:

- Etappe 1:** „Was dachten oder fühlten Sie in dem Moment, als Sie bemerkten, dass „etwas“ nicht mehr in der gewohnten und vertrauten Weise läuft?“
- Etappe 2:** „Wie gingen Sie dann mit der schwierigen Situation um, als Sie bemerkten, dass sie sich nicht von alleine auflöst, sondern fortbesteht?“
- Etappe 3:** „Möglicherweise führten Ihre ersten Lösungsversuche noch nicht zum gewünschten Erfolg. Wie dachten, fühlten oder handelten Sie da?“
- Etappe 4:** „Falls das «Bebrüten» Ihrer schwierigen Situation/ Ihres Problems Sie irgendwie weiterbrachte, wie dachten, fühlten oder handelten Sie da?“
- Etappe 5:** „Falls sich verschiedene Lösungsansätze zeigten: Wie fanden Sie "Ihre" Lösung?“
- Etappe 6:** „Falls Sie ‚Ihre‘ Lösung fanden, wie verhielt es sich da mit Ihrem Problem? Was dachten oder fühlten Sie?“
- Etappe 7:** „Hatte die gefundene Lösung und die Art und Weise, wie sie gefunden wurde, weitere Konsequenzen?“

3. **Ein achter, allgemeiner Block, in dem ausgewählte Items des FIG-50 und TPF zur Konstruktvalidierung des (in dieser Forschungsarbeit neu zu konstruierenden) „Fragebogen zur Kompetenz der Transzendenzfähigkeit“ (FKT) stehen (s. voriges Kapitel).**

Vorangestellt ist folgender Text:

Bitte beantworten Sie noch die folgenden allgemeinen Fragen.
Wie passend sind die folgenden Aussagen für Sie?

4. **Demographische Angaben:**

Einen weiteren Bereich bilden die Angaben zur Person mit den Kategorien

- Geschlecht
- Ausbildung
- Altersgruppe
- Erfahrung mit einem spirituellen Weg – wenn ja, wie lange
- Qualität dessen, woran beim Ausfüllen des Fragebogens gedacht wurde (Neuorientierung, Herausforderung, Schwierigkeit, Problem, Stillstand, von jedem etwas)
- Belastung beim Ausfüllen des Fragebogens (sehr / mittel / wenig / gar nicht)
- Ich fühle mich ... gesund (sehr / mittel / wenig / gar nicht)

5. **Zur Konstruktvalidierung des neu zu konstruierenden FKT wurde der originale Fragebogen „Integrative Verlaufsskalen“, IVS-39 (Bantelmann, 2005) als separater Bogen hinzugefügt (s. voriges Kapitel).**

3.2.3 Itempool des FTF-07

Wie oben beschrieben führt der Fragebogen mit erläuternden Texten durch alle 7 Phasen des Haseloffschen Prozessmodells und stellt für jede dieser Phasen (für den Ausfüllenden verdeckt) Items aller drei Bewusstseinsqualitäten zur Verfügung. Zur Identifizierung von Inkongruenzen bei der Beantwortung und in der Hoffnung auf zusätzlichen Erkenntnisgewinn wurden außerdem negativ formulierte Items eingebracht.

Die folgende Darstellung benennt sowohl die Phase, als auch die Bewusstseinsqualität – was für den Ausfüllenden (abgesehen von den erläuternden Texten) nicht ersichtlich ist.

Problematisierung:

Nr	Item	Qualität
1	Das läuft nicht nach Plan.	alg.
2	Ich bin gerade nicht im Einklang mit dem größeren Ganzen.	rein
3	Ich kann das jetzt nicht logisch einordnen.	alg.
4	Mein Körper und meine Gefühle sagen mir, dass ich etwas in meinem Leben ändern muss.	rein
5	Das ist eine schwierige Situation, für die ich noch keinen Ausweg sehe, aber ich bin voller Vertrauen in den Fluss des Lebens.	emp.
6	Ich merke, dass ich an einem Punkt meines Lebens stehe, an dem es etwas Neues zu begreifen gilt.	rein
7	Ich kann mich nicht nur auf meinen Verstand verlassen.	emp.
8	Irgendwie spüre ich, dass etwas Neues in meinem Leben Platz finden will.	emp.
9	Es gelingt mir noch nicht, mich angemessen auf die neue Situation einzulassen.	emp.

Exploration:

Nr	Item	Qualität
10	Ich versuchte, mich frei zu machen von meinen bisherigen Vorstellungen und Konzepten.	emp.
11	Ich strengte meinen Kopf an, um eine logische Antwort zu finden.	alg.
12	Ich achtete auf Anzeichen in mir und in meinem Umfeld, denen ich folgen könnte, um eine Lösung/ „Antwort“ zu finden.	emp.
13	Ich ließ auch widersprüchliche Einfälle/ Gefühle/ Anmutungen erst mal nebeneinander stehen.	emp.
14	Ich war mir sicher, dass die Krise mir helfen würde, wieder in Kontakt mit meinem Wesenskern/ mit meiner wahren Natur zu kommen.	rein.
15	Ich suchte in Fachbüchern und in Gesprächen nach einer fundierten Antwort.	alg.
16	Ich nahm die fortbestehende schwierige Situation wie ein Mantra (bewegte sie „in meinem Herzen“) und versuchte nicht gleich eine Antwort zu geben.	emp.
17	Ich bemühte mich, einen klaren Kopf zu bekommen/ zu behalten, um eine vernünftige Antwort zu finden.	alg.
18	Ich vertraute darauf, dass der Weg meines Lebens sich mir im Einklang mit einer höheren Ordnung erschließen wird.	rein.

Inkubation:

Nr	Item	Qualität
19	Mir wurde bewusst, dass ich das Problem erst einmal "überschlafen" muss.	emp.
20	Mit einem Mal war das Problem vergessen, und ich verglich, unterschied und urteilte nicht mehr.	rein
21	Ich konnte nicht aufhören zu denken und zu grübeln.	negativ
22	Ich lenkte mich ab, um auf andere Gedanken zu kommen.	emp.
23	Ich hörte ganz bewusst Musik und/ oder machte körperliche Übungen.	alg.
24	Plötzlich tat sich ein Raum auf, in dem es keine Probleme mehr gab.	rein
25	Ich suchte Trost und Frieden in der Natur.	emp.
26	Ich strengte mich noch mehr an um mein Problem in den Griff zu bekommen.	negativ

Heuristische Regression:

Nr	Item	Qualität
27	Es tauchten spontan Perspektiven auf, mit denen ich ohne Leistungsdruck spielerisch umgehen konnte.	emp.
28	Ich fühlte mich so weit und offen, dass alles in und außer mir seinen (richtigen) Platz hatte.	rein
29	Mir gefiel es, mit klarem Verstand den neuen Ideen nachzugehen.	alg.
30	Ich fühlte mich wie überschwemmt von der Fülle neuer Perspektiven.	negativ
31	Es ergaben sich neue Konzepte und Gedanken.	alg.
32	Alles, was auftauchte, wurde wahrgenommen und durfte so sein wie es war.	rein

Inspiration / Illumination:

Nr	Item	Qualität
33	Als mir die Lösung einfiel, da spürte ich ganz deutlich in meinem Körper: „Das ist es!“	emp.
34	Alles wurde ruhig und klar.	rein
35	Unter den vielen möglichen Wegen fiel es mir schwer, mich für den richtigen zu entscheiden.	negativ
36	Schlagartig erschloss sich mir das Problem ganz stringent/ klar.	alg.
37	Mein Bewusstsein wurde leer: Es gab da keine Emotionen, Empfindungen oder Gedanken mehr.	rein

Nr	Item	Qualität
38	Nach langem erfolglosen Nachdenken fiel mir dann doch noch ganz plötzlich die Lösung ein.	alg.

Elaboration:

Nr	Item	Qualität
39	Ich war erleichtert, als sichtbar wurde, die schwierige Situation löst sich (allmählich) auf.	emp.
40	Als ich die logischen Zusammenhänge der Lösung begriffen hatte, lief mein weiteres Tun wie von selbst.	alg.
41	Da war nur noch tiefe Ruhe, aus der heraus ich alles ganz klar wahrnehmen konnte.	rein
42	Als sich einmal die Lösung eingestellt hatte, war es, als beschleunigte sich mein Leben und alles fügte sich.	emp.
43	Ich war mir sicher, dass die Krise mir helfen würde, wieder in Kontakt mit meinem Wesenskern/ mit meiner wahren Natur zu kommen.	emp.
44	Mit der stimmigen Lösung zur richtigen Zeit ergaben sich alle weiteren (positiven) Konsequenzen ganz selbstverständlich.	emp.
45	Ich fragte mich, wieso ich „darauf“ nicht schon längst mit ein bisschen Nachdenken gekommen bin.	alg.
46	Manchmal ist man richtig „vernagelt“ und läuft mit Scheuklappen herum, nur um im alten Trott zu bleiben.	emp.
47	Ich setzte mich hin und genoss ganz in mich versunken mein neues Glück/ weinte still vor Glück vor mich hin.	rein
48	Mit dem klaren Erkennen der Einzelheiten ergaben sich folgerichtig alle Zusammenhänge.	alg.

Diffusion:

Nr	Item	Qualität
49	Ich will ja nicht behaupten, ich hätte keine Probleme mehr; aber seit ich die Erfahrung eines ganz weiten Bewusstseins gemacht habe, sind Probleme/ schwierige Situationen nicht mehr so bedrohlich.	rein
50	In meinem beruflichen Handeln achte ich jetzt noch mehr darauf, alles klar zu ordnen.	alg.
51	Mein Leben wäre wahrlich leichter, wenn ich mich weniger mit schwierigen Situationen/Problemen herumplagen müsste.	negativ
52	Es macht mir inzwischen richtig Spaß, geradezu nach schwierigen Situationen zu suchen.	rein

Nr	Item	Qualität
53	Ich begab mich auf einen spirituellen Übungsweg, um die alltäglichen Anforderungen neu bewerten zu können.	rein
54	Es ist völliger Unsinn, wenn manche Leute glauben, sie könnten die Dinge laufen lassen und es würde sich dann schon fügen.	alg.
55	Heute wundere ich mich, was mir (damals noch) zum Problem werden konnte.	emp.
56	Ich bin heute dankbar für die schwierigen Situationen/ Probleme, die sich in meinem Leben ergeben.	rein
57	In meinem Bekanntenkreis bin ich gefragt, wenn es darum geht, Konflikte zu bearbeiten.	emp.

Konstruktvalidierung:

Zur Konstruktvalidierung wurden an dieser Stelle zusätzlich 24 Markeritems aus dem FIG-50, (Belschner & Bantelmann, 2005) und 9 Markeritems aus dem TPF (Becker, 1989) aufgenommen.

Nr	Item	Skala Subskala Item-Nr
58	Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich immer auf meine Fähigkeiten vertrauen kann.	FIG-50 GSW (1)
59	Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es irgendwie kompetent meistern.	FIG-50 GSW (2)
60	Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut damit zurecht kommen kann.	FIG-50 GSW (4)
61	Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.	FIG-50 GSW (6)
62	Ich fühle mich mit einer höheren Wirklichkeit/ einem höheren Wesen/ Gott verbunden. Darauf kann ich auch in schweren Zeiten vertrauen.	FIG-50 TPV (1)
63	Ich lehne mich an stärkere Menschen an.	TPF (70)
64	Ich blicke voller Zuversicht in die Zukunft.	TPF (65)
65	Ich fühle mich von anderen Leuten bevormundet.	FIG-50 SBL (1)
66	Die Schätze der Welt warten nur darauf, dass man sie findet und ausgräbt.	FIG-50 PRO (2)
67	Es gibt im Leben unzählige Gelegenheiten, die man nur erkennen und ergreifen muss.	FIG-50 PRO (1)

Nr	Item	Skala Subskala Item-Nr
68	Ich habe schon einmal zutiefst gefühlt, dass ich in dieser Welt angenommen und willkommen bin.	FIG-50 SR (1)
69	Ich mache mir Gedanken darüber, womit ich einem Menschen, den ich gerne mag, eine Freude bereiten kann.	TPF (86)
70	Wir Menschen können nicht alles bestimmen. Es gibt eine höhere Wirklichkeit/ ein höheres Wesen/ Gott, dem ich mich anvertrauen kann.	FIG-50 TPV (3)
71	Wenn mir etwas nicht passt, sage ich das sehr deutlich.	TPF (14)
72	Ich habe das Gefühl, dass andere Menschen mich öfter kritisieren als loben.	TPF (66)
73	Manchmal habe ich den Eindruck, dass ich in meinem Leben aus einer höheren Einsicht heraus geführt werde.	FIG-50 TPV (4)
74	Es ist wichtig für die Welt, dass ich da bin.	FIG-50 SR (2)
75	Ich langweile mich.	TPF (12)
76	Ich freue mich darauf, mindestens 75 Jahre alt zu werden.	FIG-50 SR (10)
77	Wenn ich heute sterben würde, dann hätte ich das Gefühl, dass mein Leben einen Wert gehabt hat.	FIG-50 SR (11)
78	Mein Leben erscheint mir sinnvoll.	FIG-50 SR (7)
79	Es gibt in meinem Leben wichtige Aufgaben zu erfüllen, die über mein persönliches Glück hinausgehen. Für diese Aufgaben muss ich einfach da sein und ihnen mein Engagement und meine Zeit schenken.	FIG-50 SR (8)
80	In mir gibt es eine kraftvolle Mitte, aus der heraus ich lebe.	FIG-50 SR (9)
81	Ich mag mich.	FIG-50 SR (5)
82	Ich werde von anderen gebremst.	FIG-50 SBL (2)
83	Es gibt Menschen, von denen ich mich zutiefst angenommen fühle.	FIG-50 SR (3)
84	Ich bezeichne mich als religiös, auch wenn ich keiner Glaubensgemeinschaft angehöre.	FIG-50 TPV (5)
85	Ich versuche, mich der Hand Gottes/ eines höheren Wesens/ einer höheren Wirklichkeit anzuvertrauen.	FIG-50 TPV (2)
86	Ich fühle es: Ich bin ein liebenswerter Mensch.	FIG-50 SR (4)

Nr	Item	Skala Subskala Item-Nr
87	Ich nehme mir viel Zeit dafür, über mich selbst nachzudenken, um mich besser zu verstehen.	TPF (53)
88	In meinem Leben habe ich noch einige wichtige Aufgaben zu erfüllen.	FIG-50 SR (6)
89	Ich handel bedächtig und wohlüberlegt.	TPF (101)
90	Bei anstrengenden körperlichen oder geistigen Tätigkeiten ermüde ich besonders rasch.	TPF (58)

Der zu der Studie eingesetzte Fragebogen umfasst somit fünf Seiten mit 90 Items, die mit einer 4-poligen Likert-Skala versehen wurden.

trifft ... zu:	vollständig (3)	teilweise (2)	eher nicht (1)	gar nicht (0)
-----------------------	------------------------	----------------------	-----------------------	----------------------

Die sechste Seite des Fragebogens ist für soziodemographische Daten reserviert.

Der Originalfragebogen „Integrativen Verlaufsskalen“ (IVS-39, Bantelmann, 2005, 39 Items) wurde als Seite sieben hinzugefügt.

Anmerkung:

Im Folgenden sprechen wir von **FTF-07**, wenn es sich um den gesamten, also um den mit den Items zur Konstruktvalidierung ergänzten Fragebogen handelt.

Von **FKT** (Fragebogen zur Kompetenz der Transzendenzfähigkeit) sprechen wir, wenn es sich ausschließlich um die selbst generierten Items bzw. um die daraus resultierenden sechs Skalen handelt.

3.2.4 Die Stichprobe

Die Studie wurde zwischen Juni 2007 und Februar 2008 in zwei etwa gleich großen Teilstichproben erhoben. Es konnten insgesamt 240 Probanden per Fragebogen befragt werden. Davon waren 67,5% Frauen (Tab. 3. 3). Die Konstruktionsstichprobe besteht zu etwa 70% aus Besuchern des „Benediktushofes“, einem Seminarhaus für spirituelle Wege. 10% der Stichprobe bestehen aus Therapeutenkollegen. Etwa 20% der Befragten wurden im „Schneeballverfahren“ ergänzt.

3.2.4.1 Geschlechterverteilung

Tab. 3. 3: Geschlechtsverteilung

Geschlecht		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	männlich	78	32,5	32,5	32,5
	weiblich	162	67,5	67,5	100,0
	Total	240	100,0	100,0	

3.2.4.2 Altersverteilung

Die Mehrzahl der Teilnehmer (60,1%) ist zwischen 41 und 60 Jahren alt (Tab. 3. 4, Abb. 3. 2). Vergleicht man die Altersgruppen untereinander, dann hat die Altersgruppe 51–60 Jahre mit 27% (65 von 240 Teilnehmern) die größte Gewichtung unter den Altersgruppen. In keiner anderen Altersgruppe befinden sich so viele Probanden.

Tab. 3. 4: Altersverteilung

Altersgruppe		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20	5	2,1	2,1	2,1
	21-25	9	3,8	3,8	5,8
	26-30	10	4,2	4,2	10,0
	31-35	17	7,1	7,1	17,1
	36-40	26	10,8	10,8	27,9
	41-45	40	16,7	16,7	44,6
	46-50	39	16,3	16,3	60,8
	51-60	65	27,1	27,1	87,9
	>60	29	12,1	12,1	100,0
	Total	240	100,0	100,0	

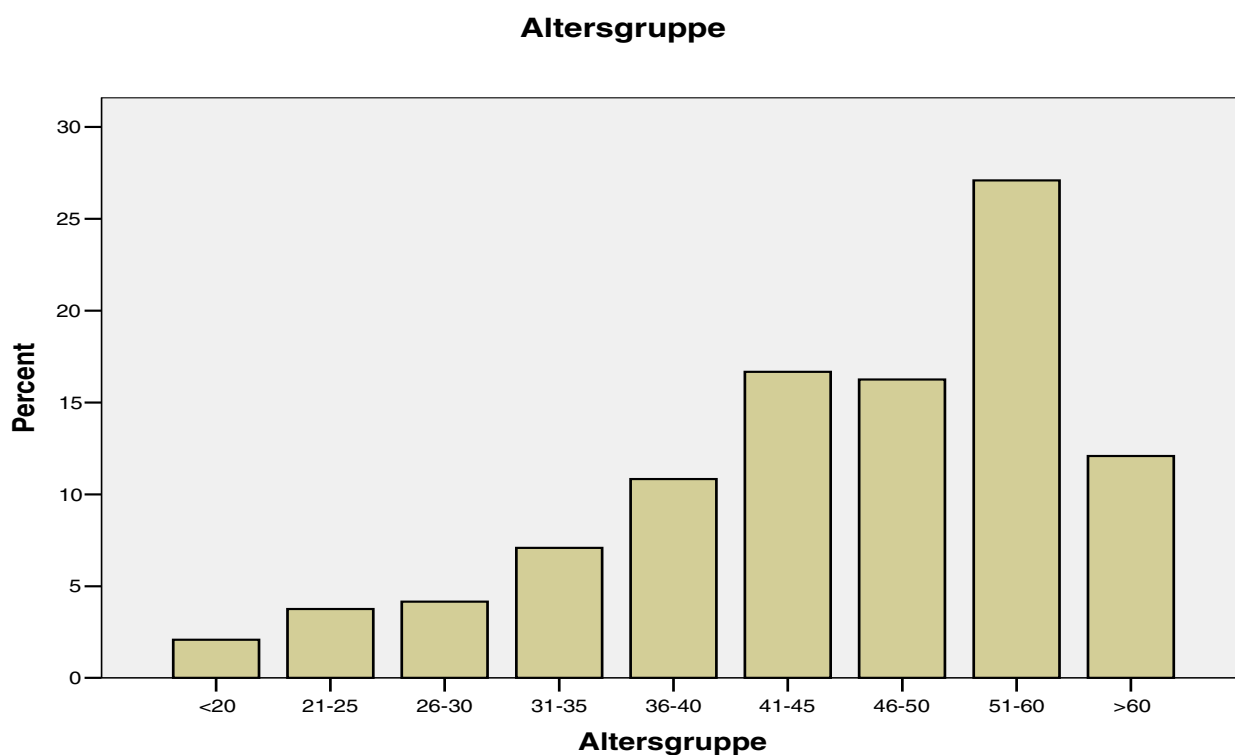


Abb. 3. 2: Altersverteilung

3.2.4.3 Bildungsgrad

Der Bildungsgrad (Tab. 3. 5, Abb. 3. 3) ist mit 50% Fachhochschul- bzw. Universitätsabgängern überdurchschnittlich hoch.

Tab. 3. 5: Bildungsgrad

Höchste abgeschlossene Schulbildung

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kein Schulabschluß	1	,4	,4	,4
	Hauptschule	19	7,9	8,0	8,4
	Realschule	42	17,5	17,6	26,1
	Gymnasium	44	18,3	18,5	44,5
	Fachhochschule / Universität	120	50,0	50,4	95,0
	sonstiges	12	5,0	5,0	100,0
	Total	238	99,2	100,0	
Missing	System	2	,8		
Total		240	100,0		

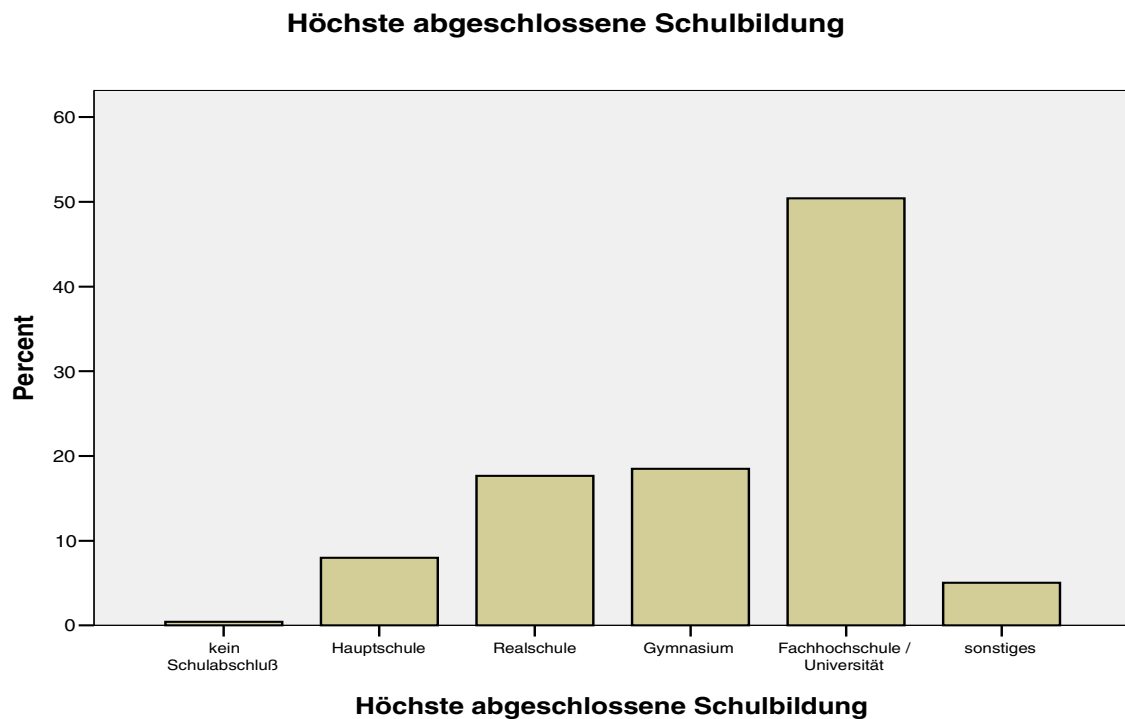


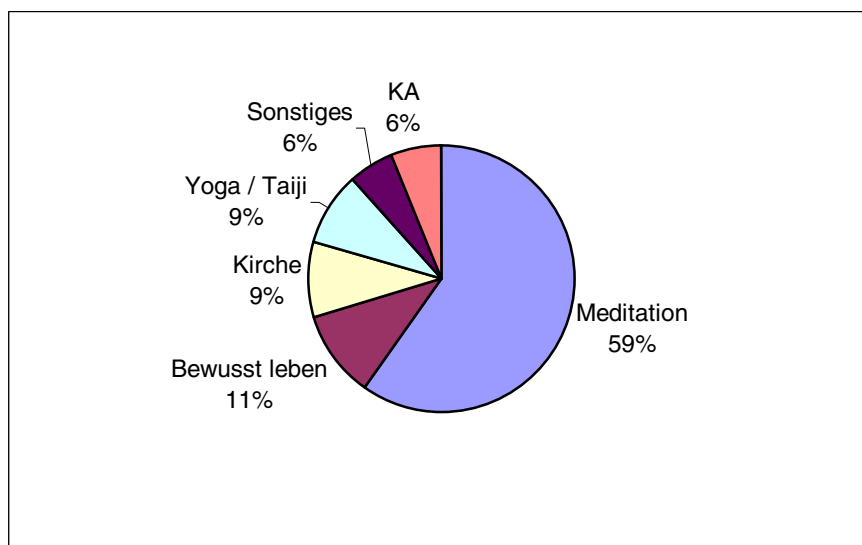
Abb. 3. 3: Bildungsgrad

3.2.4.4 Spirituelle Erfahrung

Mit 67,1% liegt die Anzahl der Personen, die angeben einen spirituellen Weg zu gehen (Tab. 3. 6), besonders hoch. Dabei geben sogar ein Drittel aller Befragten an, diesen schon länger als 10 Jahre zu gehen (Tab. 3. 7, Abb. 3. 5). Die jeweiligen spirituellen Wege sind allerdings recht unterschiedlich (Abb. 3. 4). So praktizieren 59% der Befragten mehr oder weniger regelmäßig eine nicht gegenständliche Meditationsform (Zen, Vipassana, Christliche Kontemplation, etc.). 11% geben an, ein auf vielfältige Weise unterstütztes „bewusstes Leben“ zu führen und 9% gehen „den Weg“ in ihrer Kirche. Leider hat ein Drittel der Befragten keine Angaben darüber gemacht, wie lange sie schon über spirituelle Erfahrungen verfügen (Tab. 3. 7). Von den Teilnehmern, die dazu Angaben gemacht haben, hat die Hälfte angegeben, bereits über 10 Jahre spirituelle Erfahrungen zu machen. Dies verweist auf eine sehr spezielle Stichprobe.

Tab. 3. 6: Spirituelle Erfahrung vorhanden**Erfahrung mit einem spirituellen Weg**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nein	79	32,9	32,9	32,9
	ja	161	67,1	67,1	100,0
	Total	240	100,0	100,0	

**Abb. 3. 4: Spiritueller Weg****Tab. 3. 7: Spirituelle Erfahrung in Zeit****Wenn "spiritueller Weg", seit wieviel Jahren?**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0-1	8	3,3	5,3	5,3
	2-3	26	10,8	17,2	22,5
	4-5	20	8,3	13,2	35,8
	6-10	24	10,0	15,9	51,7
	>10	73	30,4	48,3	100,0
	Total	151	62,9	100,0	
Missing	System	89	37,1		
Total		240	100,0		

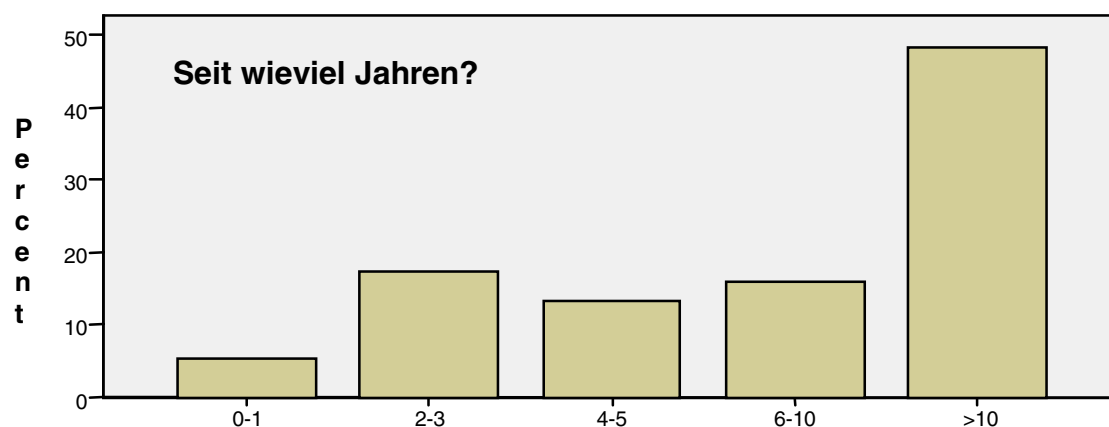


Abb. 3. 5: Spirituelle Erfahrung in Zeit

3.2.4.5 Subjektive Gesundheit

Bei der subjektiven Einschätzung ihrer Gesundheit gaben 54,6% „mittel“ an. 41,3% gaben an, sich sehr gesund zu fühlen (Tab. 3. 8, Abb. 3. 6). Dies deutet auf einen insgesamt sehr guten Zustand der Befragten hin, da nur 5% angaben, sich „gar nicht“ oder nur „wenig“ gesund zu fühlen.

Tab. 3. 8: Subjektive Gesundheit

Ich fühle mich ... gesund?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	gar nicht	2	,8	,8	,8
	wenig	8	3,3	3,3	4,2
	mittel	131	54,6	54,6	58,8
	sehr	99	41,3	41,3	100,0
	Total	240	100,0	100,0	

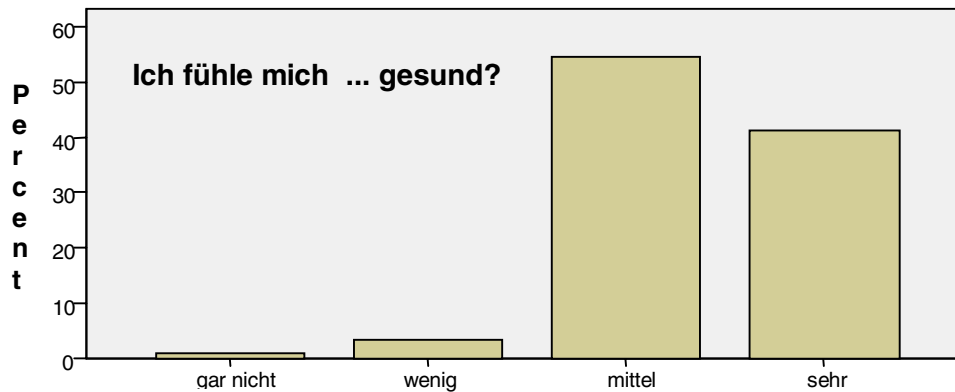


Abb. 3. 6: Subjektive Gesundheit

3.2.4.6 Mentaler Fokus während des Ausfüllens des Fragebogens

Bei der Klassifizierung des „Problems“, an das während des Ausfüllens des Fragebogens gedacht wurde, gab ein Viertel (25,4%) der Befragten an, dass sie sich herausgefordert fühlten. 37,9% fühlten sich von allen angebotenen „Problemkategorien“ angesprochen und gaben deshalb an „Von jedem etwas“ (Tab. 3. 9, Abb. 3. 7).

Tab. 3. 9: Problemkategorie**Das, woran Sie beim Ausfüllen gedacht haben,**

		Frequency	Percent	Valid	Cumulativ Percent
Valid	Neuorientierung	27	11,3	11,6	11,6
	Herausforderung	61	25,4	26,2	37,8
	Stillstand	7	2,9	3,0	40,8
	Schwierigkeit	21	8,8	9,0	49,8
	Problem	26	10,8	11,2	60,9
	von jedem ein bisschen	91	37,9	39,1	100,0
	Total	233	97,1	100,0	
Missing	System	7	2,9		
Total		240	100,0		

**Abb. 3. 7: Problemkategorie**

3.2.4.7 Belastungsintensität durch die angegebene Problemkategorie

Bei der Angabe der Belastungsintensität, die durch das beschriebene Problem erfolgte, fällt eine annähernde Gleichverteilung aller 4 Belastungsgrade auf (s. Tab. 3. 10 und Abb. 3. 8). Auf Grund einiger Vergleiche der optionalen „Stichworte zum Problem“ (für die auf der ersten Seite des FTF-07 Platz reserviert ist) mit der Belastungsintensität konnte allerdings eine erhebliche Inkongruenz festgestellt werden. So war als Problem z.B. „Tod des Partners“ angegeben, während die Schwere des Problems mit „wenig“ klassifiziert wurde. Der Autor geht daher von einer häufigen Missinterpretation dieses Items aus: „Wie belastend war für Sie das Ausfüllen des Fragebogens?“ Auf Grund dieses Tatbestandes sollten diese Daten nicht für eine weitere Bewertung herangezogen werden.

Tab. 3. 10: Schwere des Problems

Wie belastend war das, woran Sie beim Ausfüllen des Fragebogens gedacht haben, für Sie?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	gar nicht	58	24,2	24,5	24,5
	wenig	58	24,2	24,5	48,9
	mittel	69	28,8	29,1	78,1
	sehr	52	21,7	21,9	100,0
	Total	237	98,8	100,0	
Missing	System	3	1,3		
Total		240	100,0		

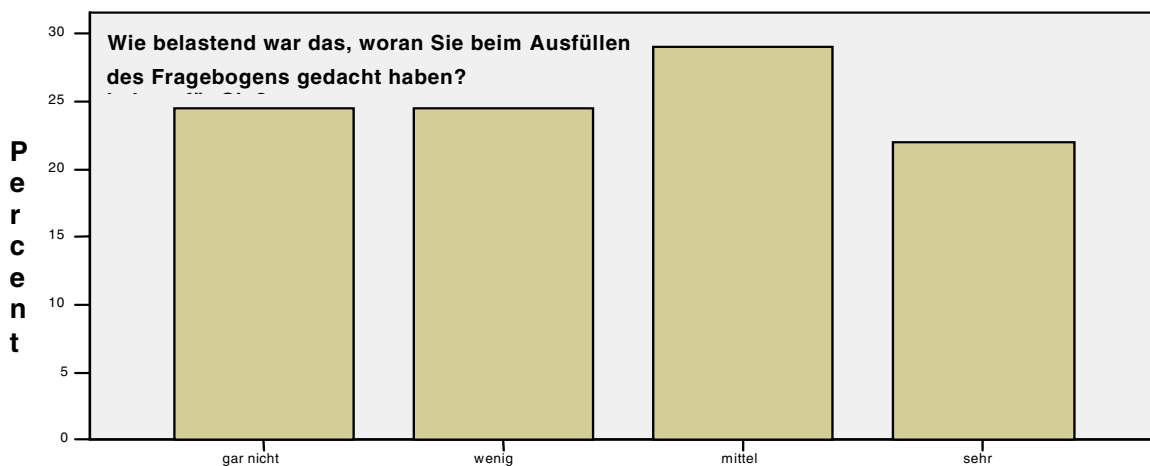


Abb. 3. 8: Schwere des Problems

3.2.5 Datenanalyse des FKT

3.2.5.1 Itemanalyse

3.2.5.1.1 Instrumente zur Konstruktvalidierung

Der FTF-07 besteht aus 90 Items. 33 Items (Item 58 bis inklusive Item 90) wurden aus Gründen der Konstruktvalidierung in den FTF-07 mit aufgenommen. Außerdem wurde den Probanden zusätzlich zum FTF-07 der IVS-39 (Integrative Verlaufsskalen) vorgelegt und in die späteren Berechnungen miteinbezogen. Für die Items 58 – 90 wurden gemäß den Vorgaben der Originalinstrumente Subskalen gebildet und hierfür Summen- und Mittelwertscores errechnet. Die berechneten Subskalen (Variablen) werden in der nachfolgenden Tabelle (Tab. 3. 11) aufgeführt.

Tab. 3. 11: Skalen/Variablen-Übersicht Konstruktvalidierung

FIG24	Fragebogen Integrale Gesundheit – 24 ausgewählte Items
FI_GSW	- Skala Generalisierte Selbstwirksamkeit
FI_TPV	- Skala Transpersonales Vertrauen
FI_SR	- Skala Soziale Resonanz
FI_SBL	- Skala Selbstbestimmte Lebensführung
FI_PRO	- Skala Proaktivität
TPF9	Trierer Persönlichkeitsfragebogen – 9 ausgewählte Items
IVS_39	IVS-39 Integrative Verlaufsskalen – Alle 39 Items
IS_INT	- Skala Integration
IS_SPI	- Skala Spirituelle Grunderfahrung
IS_DIF	- Skala Differenzierung
IS_KOE	- Skala Körperbewusstsein
IS_GEM	- Skala Sozialkontakt

3.2.5.1.2 Selektion nach Item-Schwierigkeit

Die Items 1 – 57 sind die für diese Forschungsarbeit neu konstruierten Items. In einem ersten Schritt der Auswertung wurde die Brauchbarkeit dieser Items unter Gesichtspunkten der Teststatistik geprüft und entsprechende Kennwerte ermittelt. Dazu wurde eine Itemanalyse nach Item-Schwierigkeit durchgeführt. Die so gewonnenen Itemstatistiken wurden dann nach dem Item-Mittelwert sortiert, um eine Rangreihenfolge der Mittelwerte zu generieren. Dadurch können Minimum- bzw. Maximummittelwerte

der Items identifiziert werden. Zur weiteren Itemreduktion wurde für die Minimum- bzw. Maximummittelwerte als zusätzliches Kriterium die Endorsement-Frequenz (kumulierte Prozente) der Items geprüft. Als Selektionskriterium wurde festgelegt, dass Items unter einer Endorsement-Frequenz von 10% und über 80% aus den weiteren Berechnungen ausgeschlossen werden. Auf diese Weise konnten die Items 52 und 39 selektiert werden (Tab. 3. 12).

Tab. 3. 12: Itemanalyse nach Item-Schwierigkeit

	N	AM.	Median	SD	Endorsement Frequenz
Es macht mir inzwischen richtig Spaß, geradezu nach schwierigen Situationen zu suchen.(52).	239	0,82	1	0,75	83,7% Nein
Ich war erleichtert, als sichtbar wurde, die schwierige Situation löst sich (allmählich) auf.(39).	239	2,42	3	0,72	7,9% Nein

3.2.5.1.3 Selektion nach Faktor-Kennwerten

Anschließend wurde für die weiteren 55 Items des FKT eine explorative Faktorenanalyse durchgeführt. Ziel war die Reduktion der Korrelationsmatrix auf wenige latente orthogonale Variable. Deshalb wurde als Methode die Varimax rotierte Hauptkomponentenanalyse gewählt (vergl. Bühner, 2006, S. 180, ff). Beim Scree-Test (Abb. 3. 9) zeigte sich ein deutlicher Abfall der Steigung der ersten sechs Faktoren und dem graduellen Verlauf der restlichen Faktoren, so dass sich eine 6-faktorielle Lösung anbot. Sechs Faktoren klären 41,49% der Gesamtvarianz auf (Tab. 3. 13). Der Kaiser-Meyer-Olkin-Wert liegt bei $KMO = 0.783$. Dieser Wert gilt nach der Klassifizierungsskala von Backhaus et al. (2000, S. 269f; s.a. Brosius, 1989, S. 145f) als „noch ziemlich gut“.

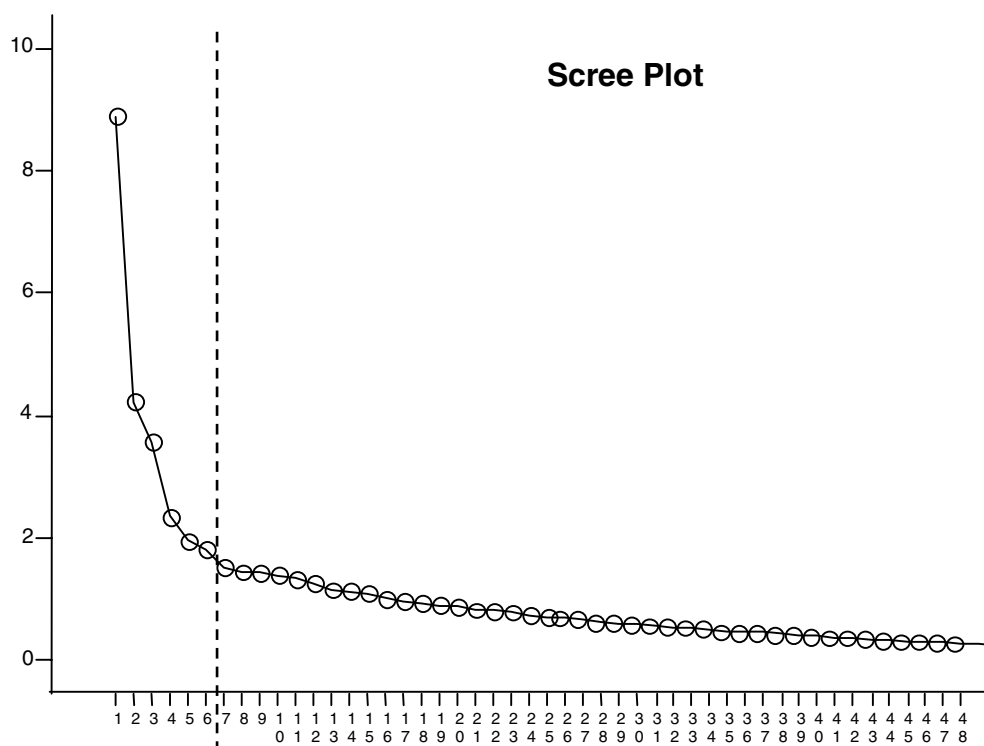


Abb. 3. 9: Explorative Faktorenanalyse: Scree-Plot

Tab. 3. 13: Explorative Faktorenanalyse: Eigenwerte

Comp.	Initial Eigenvalues		
	Total	% of var.	cumulat. %
1	8,897	16,17	16,17
2	4,226	7,684	23,86
3	3,577	6,503	30,36
4	2,347	4,268	34,63
5	1,957	3,559	38,19
6	1,818	3,306	41,49
7	1,520	2,763	44,26
8	1,446	2,630	46,89
9	1,433	2,606	49,49
10	1,387	2,522	52,01

Die erste 6-faktorielle varimax rotierte Hauptkomponentenanalyse ergab das auf der folgenden Tabelle³ (Tab. 3. 14) dargestellte Ergebnis.

3 Die Tabelle soll der Übersicht dienen. Sie wird im Folgenden mit den vollständigen Itemtexten erläutert.

Tab. 3. 14: Erste Faktorenanalyse über FTF-07 (6 Faktoren)

	Rotated Component ^a					
	1	2	3	4	5	6
(33-2) Als Lösung einfiel, ganz deutlich in meinem	,66					
(34-3) Alles wurde ruhig	,64		,30			
(36-1) Schlagartig erschloss sich mir das Problem	,62					
(42-2) Als Lösung eingestellt, beschleunigte Leben und	,61					
(43-2) Stein vom Herzen, konnte Welt umarmen, wieder	,58					
(44-2) Mit stimmigen Lösung alle weiteren Konsequ.	,58					
(41-3) war nur noch tiefe Ruhe, aus der heraus	,48	,43				
(47-3) setzte mich, genoss versunken neues Glück weinte	,41	,35				,39
(48-1) Mit klaren Erkennen Einzelheiten ergaben sich alle	,40					
(40-1) Als logische Zusammenhänge begriffen, weiteres	,39		,36			
(56-3) bin heute dankbar für schwierige Situationen in	,39					
(50-1) beruflichen Handeln achte mehr darauf, alles	,36			,34		
(57-2) In Bekanntenkreis gefragt, wenn Konflikte	,31					
(18-3) vertraute, dass Lebens-Weg im Einklang mit		,65				
(37-3) Bewusstsein wurde leer: gab keine Emotionen,		,63				
(16-2) nahm schwierige Situation wie Mantra - nicht		,61				
(24-3) tat sich ein Raum auf, in dem es keine		,59				
(49-3) seit Erfahrung ganz weiten Bewusstseins, Probleme		,54				
(53-3) begab mich spirit. Übungsweg, um Anforderungen		,49			,31	
(25-2) Ich suchte Trost und Frieden in		,48				
(20-3) Problem vergessen, verglich, unterschied und		,46				
(14-3) sicher, dass Krise helfen.. Kontakt mit		,44			,35	
(04-3) schwierige Sit., kein Ausweg, aber		,38	,34			
(29-1) gefiel, mit klarem Verstand den neuen Ideen			,67			
(27-2) tauchten spontan Perspekt. auf, ohne			,56			
(31-1) Es ergaben sich neue Konzepte und	,36		,54			
(28-3) fühlte so weit und offen, dass alles		,50	,51			
(30-x) fühlte mich wie überschwemmt von der Fülle			,47			
(32-3) Alles wurde wahrgenommen und		,41	,46			
(13-2) ließ auch widerspr. Einfälle			,40			
(19-2) bewusst, Problem erst einmal zu			,40			,31
(26-x) strengte mich noch mehr an, für Problem				,70		
(11-1) strengte Kopf an, um logische			,32	,54		
(21-x) konnte nicht aufhören zu denken und				,54		
(17-1) bemühte mich um klaren Kopf, eine vernünft.			,36	,53		
(51-x) Leben wäre leichter, wenn weniger mit				,51		
(54-1) Unsinn, glauben, könnten die Dinge laufen lassen				,50		
(10-2) frei machen von meinen bisherigen				-		
(23-1) lenkte mich ab, um auf andere Gedanken						
(06-3) an einem Punkt, Neues zu					,71	
(08-2) spüre ich, dass etwas Neues Platz					,68	
(07-2) nicht nur au meinen Verstand					,57	
(05-2) Körper Gefühle sagen, dass					,54	
(09-2) gelingt noch nicht, auf neue Situation					,53	
(02-3) gerade nicht im Einklang mit		,31			,42	,30
(15-1) suchte in Fachbüchern nach				,30	,38	
(22-2) hörte ganz bewusst Musik					,35	
(12-2) achtete Lösungs-Anzeichen, denen ich					,34	
(46-2) Manchmal vernagelt mit Scheuklappen, um im	,31					,61
(45-1) fragte mich, wieso nicht schon längst mit						,56
(55-2) wundere ich mich, was mir damals zum Problem	,40					,52
(01-1) Das läuft nicht			,34			,49
(38-1) Nach erfolglosen Nachdenken dann plötzlich				,44		,47
(35-x) fiel mir schwer, den richtigen der vielen Wege	-			,34		,39
(03-1) kann das jetzt nicht logisch						,32

Als weiterer Schritt für das Item-Selektionsverfahren wurden Items mit Ladungen $L < .4$ entfernt (s. Tab. 3. 14; Ladungen $L < .3$ werden in dieser Darstellung nicht angezeigt; die Items wurden aus Gründen der Übersichtlichkeit verkürzt). Dadurch wurden folgende Items selegiert:

Faktor 1:

Nr	Item
40	Als ich die logischen Zusammenhänge der Lösung begriffen hatte, lief mein weiteres Tun wie von selbst.
56	Ich bin heute dankbar für die schwierigen Situationen/ Probleme, die sich in meinem Leben ergeben.
50	In meinem beruflichen Handeln achte ich jetzt noch mehr darauf, alles klar zuordnen.
57	In meinem Bekanntenkreis bin ich gefragt, wenn es darum geht, Konflikte zu bearbeiten.

Faktor 2:

Nr	Item
4	Mein Körper und meine Gefühle sagen mir, dass ich etwas in meinem Leben ändern muss.

Faktor 4:

Nr	Item
10	Ich versuchte, mich frei zu machen von meinen bisherigen Vorstellungen und Konzepten.
23	Ich hörte ganz bewusst Musik und/ oder machte körperliche Übungen.

Faktor 5:

Nr	Item
15	Ich suchte in Fachbüchern und in Gesprächen nach einer fundierten Antwort.
22	Ich lenkte mich ab, um auf andere Gedanken zu kommen.
12	Ich achtete auf Anzeichen in mir und in meinem Umfeld, denen ich folgen könnte, um eine Lösung“/ „Antwort“ zu finden.

Faktor 6:

Nr	Item
35	Als mir die Lösung einfiel, da spürte ich ganz deutlich in meinem Körper: „Das ist es!“
3	Ich kann das jetzt nicht logisch einordnen.

Zusätzlich wurden Items, die auf mehreren Faktoren laden untersucht und die Differenz der Ladungen überprüft. Bei zu geringer Differenz ($\Delta \leq .10$) wurden diese entfernt (s. Tab. 3. 14). Dadurch waren die folgenden Items zu selektieren:

Faktor 3:

Nr	Item
28	Ich fühlte mich so weit und offen, dass alles in und außer mir seinen (richtigen) Platz hatte.
32	Alles, was auftauchte, wurde wahrgenommen und durfte so sein wie es war.

Faktor 6:

Nr	Item
38	Nach langem erfolglosen Nachdenken fiel mir dann doch noch ganz plötzlich die Lösung ein.

Die Items 41 und 47 (Faktor 1) wurden trotz geringer Ladungsdifferenz zu Faktor 2 bzw. Faktor 6 nicht entfernt, da sie sich inhaltlich gut dem Faktor 1 zuordnen ließen (eine ausführliche Diskussion der einzelnen Faktoren/Skalen siehe nächstes Kapitel):

Nr	Item
41	Da war nur noch tiefe Ruhe, aus der heraus ich alles ganz klar wahrnehmen konnte.
47	Mit dem klaren Erkennen der Einzelheiten ergaben sich folgerichtig alle Zusammenhänge.

Dagegen ergab eine Überprüfung des Item 1, dass dieses inhaltlich nicht mit den restlichen Items des 6. Faktors übereinstimmt, sondern eher dem Faktor 5 zugeordnet werden müsste. Daher wurde dieses Item aus inhaltlichen Gründen gelöscht:

Nr	Item
1	Das läuft nicht nach Plan.

Nachfolgend wurde mit den verbliebenen Items eine weitere Faktorenanalyse berechnet und analysiert. Da nun Item 20 und 47 zu geringe Ladungen aufwiesen ($L < .4$) wurden sie ebenfalls selektiert:

Nr	Item
20	Mit einem Mal war das Problem vergessen, und ich verglich, unterschied und urteilte nicht mehr.
47	Mit dem klaren Erkennen der Einzelheiten ergaben sich folgerichtig alle Zusammenhänge.

Weitere Faktorenanalysen legten nach den oben genannten Kriterien keine weitere Itemreduktion mehr nahe und ergaben so eine stabile Lösung mit 6 Faktoren. Die Itemzahl konnte durch dieses Verfahren um 20 Items reduziert werden. Der endgültige „Fragebogen zur Kompetenz der Transzendenzfähigkeit“ (FKT) besteht somit aus sechs Skalen mit 37 Items. Die Skalen werden im folgenden Kapitel beschrieben.

3.2.5.2 Beschreibung der FKT-Skalen

3.2.5.2.1 FA 1: Skala „Exploration / Inkubation“ (EI)

Nr	Item	Lad.	Quali.	Phase
18	Ich vertraute darauf, dass der Weg meines Lebens sich mir im Einklang mit einer höheren Ordnung erschließen wird.	.700	rein	2
16	Ich nahm die fortbestehende schwierige Situation wie ein Mantra (bewegte sie „in meinem Herzen“) und versuchte nicht gleich eine Antwort zu geben.	.655	emp.	2
37	Mein Bewusstsein wurde leer: Es gab da keine Emotionen, Empfindungen oder Gedanken mehr.	.642	rein	5
49	Ich will ja nicht behaupten, ich hätte keine Probleme mehr; aber seit ich die Erfahrung eines ganz weiten Bewusstseins gemacht habe, sind Probleme/ schwierige Situationen nicht mehr so bedrohlich.	.573	rein	7
53	Ich begab mich auf einen spirituellen Übungsweg, um die alltäglichen Anforderungen neu bewerten zu können.	.557	rein	7
24	Plötzlich tat sich ein Raum auf, in dem es keine Probleme mehr gab.	.555	rein	3
25	Ich suchte Trost und Frieden in der Natur.	.511	emp.	3
14	Ich war mir sicher, dass die Krise mir helfen würde, wieder in Kontakt mit meinem Wesenskern/ mit meiner wahren Natur zu kommen.	.433	rein	2

Die Skala EI (Exploration/ Inkubation) hat acht Items, von denen fünf aus den ursprünglichen Phasen 2 und 3 stammen. Bei der Haseloffschen Phase 2 (Exploration) geht es um die Erforschung eines Sachverhalts aus verschiedenen Perspektiven und die Umstrukturierung von Erfahrungen. Am Ende der Phase bleiben alternative und widersprüchliche Betrachtungsweisen gleichberechtigt nebeneinander stehen. Bei der Haseloffschen Phase 3 (Inkubation) tritt das Problem schließlich, begleitet von emotionaler Entspannung, in den Hintergrund. Es vollzieht sich eine Neuorganisation von Erfahrungen.

Bei der vorliegenden Skala EI handelt es sich also um eine Phase der Problemlösung, in der ein vertrauensvoller, entspannter, zuversichtlicher Umgang mit dem Problem gefunden wurde und sich so neue Räume für Lösungsansätze öffnen konnten. Die Tendenz des Grundvertrauens in das Leben wird noch durch das Vorherrschen der „reinen“ Bewusstseinsqualität verstärkt (sechs von acht Items). Die restlichen sind dem empathischen Bewusstsein zuzuordnen. Betrachtet man die drei Items, die nicht aus Phase 2 oder 3 stammen (Item 37, 49 und 53), so lassen sich auch diese inhaltlich sehr gut dieser Skala zuordnen. Die Skala wurde deshalb mit „Exploration / Inkubation“ benannt.

Das Maß der internen Konsistenz (Cronbachs Alpha) der Skala EI liegt bei $\alpha = 0.788$ und ist damit im zufrieden stellenden Bereich (vergl. Bühner, 2006, S. 132). Die Reliabilitätsanalyse für Skala 1 (s. Tab. 3. 15) zeigt, dass sich die innere Konsistenz durch die Herausnahme weiterer Items aus der Skala nicht mehr verbessern lässt.

Tab. 3. 15: Reliabilitätsanalyse Skala EI

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
(18-3) vertraute, dass Lebens-Weg im Einklang mit höheren Ordnung	10,05	18,348	,592	,748
(37-3) Bewusstsein wurde leer: gab keine Emotionen, Empfindungen	10,77	19,879	,474	,768
(16-2) nahm schwierige Situation wie Mantra - nicht gleich Antwort	10,39	18,982	,546	,756
(24-3) tat sich ein Raum auf, in dem es keine Probleme mehr gab	10,74	19,439	,507	,762
(49-3) seit Erfahrung ganz weiten Bewusstseins, Probleme nicht bedrohlich	9,68	20,141	,494	,765
(53-3) begab mich spirit. Übungsweg, um Anforderungen neu bewerten	10,06	19,099	,445	,774
(25-2) Ich suchte Trost und Frieden in der Natur.	9,85	20,207	,414	,777
(14-3) sicher, dass Krise helfen.. Kontakt mit Wesenskern	10,08	19,157	,485	,766

3.2.5.2.2 FA 2: Skala „Illumination/Elaboration“ (IE)

Nr	Item	Ladg.	Quali.	Phase
33	Als mir die Lösung einfiel, da spürte ich ganz deutlich in meinem Körper: „Das ist es!“	.697	emp.	5
36	Schlagartig erschloss sich mir das Problem ganz stringent/klar.	.687	alg.	5
34	Alles wurde ruhig und klar.	.666	rein	5
42	Als sich einmal die Lösung eingestellt hatte, war es, als beschleunigte sich mein Leben und alles fügte sich.	.627	emp.	6
44	Mit der stimmigen Lösung zur richtigen Zeit ergaben sich alle weiteren (positiven) Konsequenzen ganz selbstverständlich.	.566	emp.	6
43	Ich war mir sicher, dass die Krise mir helfen würde, wieder in Kontakt mit meinem Wesenskern/ mit meiner wahren Natur zu kommen.	.531	emp.	6
41	Da war nur noch tiefe Ruhe, aus der heraus ich alles ganz klar wahrnehmen konnte.	.483	rein	6
48	Mit dem klaren Erkennen der Einzelheiten ergaben sich folgerichtig alle Zusammenhänge.	.481	alg.	6

Die Skala IE (Illumination/Elaboration) hat ebenfalls acht Items, von denen drei der ursprünglichen Phase 5 und fünf der ursprünglichen Phase 6 entstammen. Bei der Haseloffschen Phase 5 (Inspiration / Illumination) erfolgt das spontane Auftauchen der Lösung – bei der Phase 6 (Elaboration) die systematische Ausarbeitung. Demnach handelt es sich bei der vorliegenden Skala um eine Phase des Erkennens der Lösung, der Zusammenhänge und der Konsequenzen. Die Skala wird deshalb mit „Illumination / Elaboration“ benannt. Ein genauerer Blick auf die Bewusstseinsqualitäten zeigt ein „Verschmelzen“ der drei Kategorien in dieser Skala, was aber beim Lesen der Items durchaus als stimmig empfunden wird.

Die Reliabilität der Skala IE ($\alpha = 0.814$) liegt im zufrieden stellenden Bereich (vergl. Bühner, 2006, S. 132). Die Reliabilitätsanalyse (s. Tab. 3. 16) zeigt, dass sich die interne Konsistenz der Skala durch die Herausnahme von Item 48 auf $\alpha = 0.819$ erhöhen ließe. Nach Abwägung der Stimmigkeit des Items in der Skala und der nur geringfügigen Erhöhung des Cronbach Alpha wurde entschieden, das Item beizubehalten.

Tab. 3. 16: Reliabilitätsanalyse Skala IE

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
(33-2) Als Lösung einfiel, ganz deutlich in meinem Körper: Das ist es	12,57	17,386	,567	,788
(34-3) Alles wurde ruhig und klar	12,79	16,684	,680	,771
(36-1) Schlagartig erschloss sich mir das Problem ganz stringent	13,12	17,419	,503	,798
(42-2) Als Lösung eingestellt, beschleunigte Leben und alles fügte sich	12,90	17,581	,566	,788
(43-2) Stein vom Herzen, konnte Welt umarmen, wieder Licht im Leben	12,71	17,961	,471	,802
(44-2) Mit stimmigen Lösung alle weiteren Konsequ. selbstverständlich	12,64	17,694	,573	,788
(41-3) war nur noch tiefe Ruhe, aus der heraus alles ganz klar	13,12	17,317	,561	,789
(48-1) Mit klaren Erkennen Einzelheiten ergaben sich alle Zusammenhänge	12,89	19,106	,339	,819

3.2.5.2.3 FA 3: Skala „Anstrengung“ (AN)

Nr	Item	Ladg.	Quali.	Phase
26	Ich strengte mich noch mehr an um mein Problem in den Griff zu bekommen.	.750	neg.	3
21	Ich konnte nicht aufhören zu denken und zu grübeln.	.613	neg	3
54	Es ist völliger Unsinn, wenn manche Leute glauben, sie könnten die Dinge laufen lassen und es würde sich dann schon fügen.	.559	alg.	7
11	Ich strengte meinen Kopf an, um eine logische Antwort zu finden.	.544	alg.	2
51	Mein Leben wäre wahrlich leichter, wenn ich mich weniger mit schwierigen Situationen/Problemen herumplagen müsste.	.536	neg	7
17	Ich bemühte mich, einen klaren Kopf zu bekommen/ zu behalten, um eine vernünftige Antwort zu finden.	.535	alg.	2

Die Skala AN (Anstrengung) hat sechs Items, die aus den ursprünglichen Phasen 2, 3 und 7 stammen. Sie ist somit weniger durch die inhaltliche Zugehörigkeit zu einer bestimmten Phase gekennzeichnet, als vielmehr durch eine Stimmung, die am besten als „angestrengt“ bezeichnet werden kann. Die Beschränkung auf die „algorithmische“ und diese vierte Bewusstseinsqualität „Negativismus“ unterstreicht die angestrenzte Stimmung. Die Skala erhielt deshalb die Bezeichnung „Anstrengung“ (AN).

Die Reliabilität der Skala ist mit einem nur geringen $\alpha=0.690$ unterdurchschnittlich und liegt damit an der Grenze des zufrieden stellenden Bereichs (Bühner, 2006, S. 132; s.a. Bortz, 1995, S. 613 u. 697). Hier ist noch weitere Entwicklungsarbeit nötig, um die Skala inhaltlich zu verbessern. Wie die Reliabilitätsanalyse (s. Tab. 3. 17)

zeigt, wäre auch durch Herausnahme von Items aus dieser Skala keine Verbesserung der internen Konsistenz möglich.

Tab. 3. 17: Reliabilitätsanalyse Skala AN

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
(26-x) strengte mich noch mehr an, für Problem in den Griff	8,74	7,888	,615	,580
(11-1) strengte Kopf an, um logische Antwort zu finden	8,68	8,893	,405	,655
(21-x) konnte nicht aufhören zu denken und zu grübeln	8,31	9,304	,400	,656
(17-1) bemühte mich um klaren Kopf, eine vernünft. Antw finden	8,42	9,401	,395	,658
(51-x) Leben wäre leichter, wenn weniger mit schwierigen Situation	8,79	8,929	,374	,666
(54-1) Unsinn, glauben, könnten die Dinge laufen lassen und würde fügen	8,89	8,894	,352	,675

3.2.5.2.4 FA 4: Skala „Problematisierung“ (PR)

Nr	Item	Ladg.	Quali.	Phase
6	Ich merke, dass ich an einem Punkt meines Lebens stehe, an dem es etwas Neues zu begreifen gilt.	.770	rein	1
8	Irgendwie spüre ich, dass etwas Neues in meinem Leben Platz finden will.	.737	emp.	1
7	Ich kann mich nicht nur auf meinen Verstand verlassen.	.652	emp.	1
5	Das ist eine schwierige Situation, für die ich noch keinen Ausweg sehe, aber ich bin voller Vertrauen in den Fluss des Lebens.	.581	emp.	1
9	Es gelingt mir noch nicht, mich angemessen auf die neue Situation einzulassen.	.487	emp.	1
2	Ich bin gerade nicht im Einklang mit dem größeren Ganzen.	.417	rein	1

Die Skala PR (Problematisierung) besteht aus sechs Items. Sie entstammen ausnahmslos der Haseloffschen Phase 1 (Problematisierung), in der Probleme erkannt, Widersprüche aufgespürt und Selbstverständlichkeiten in Frage gestellt werden. Die Bewusstseinsqualitäten sind „empathisch“ und „rein“, was dieser Phase eine zuversichtliche Grundstimmung gibt (im Gegensatz beispielsweise zu dem algorithmischen Item 1: „Das läuft nicht nach Plan“). Die Skala wird deshalb mit „Problematisierung“ (PR) benannt.

Die Reliabilität der Skala PR mit einem $\alpha = 0.732$ liegt im zufrieden stellenden Bereich (vergl. Bühner, 2006, S. 132). Die Reliabilitätsanalyse (s. Tab. 3. 18) zeigt, dass sich die interne Konsistenz der Skala durch Herausnahme von Items nicht verbessern ließe.

Tab. 3. 18: Reliabilitätsanalyse Skala PR

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
(06-3) an einem Punkt, Neues zu begreifen gilt.	8,97	9,843	,610	,658
(08-2) spüre ich, dass etwas Neues Platz finden will	9,33	9,126	,631	,644
(07-2) nicht nur an meinen Verstand verlassen.	9,25	10,172	,418	,710
(05-2) Körper Gefühle sagen, dass ändern muss.	9,00	10,295	,476	,693
(09-2) gelingt noch nicht, auf neue Situation einzulassen	9,14	11,116	,331	,730
(02-3) gerade nicht im Einklang mit Ganzen.	9,94	9,983	,379	,726

3.2.5.2.5 FA 5: Skala „Regression“ (RE)

Nr	Item	Ladg.	Quali.	Phase
29	Mir gefiel es, mit klarem Verstand den neuen Ideen nachzugehen.	.744	alg.	4
31	Es ergaben sich neue Konzepte und Gedanken.	.578	alg.	4
27	Es tauchten spontan Perspektiven auf, mit denen ich ohne Leistungsdruck spielerisch umgehen konnte.	.566	emp.	4
30	Ich fühlte mich wie überschwemmt von der Fülle neuer Perspektiven.	.531	neg.	4
19	Mir wurde bewusst, dass ich das Problem erst einmal "überschlafen" muss.	.426	emp.	3
13	Ich ließ auch widersprüchliche Einfälle/ Gefühle/ Anmutungen erst mal nebeneinander stehen.	.353	emp.	2

Die Skala RE (Regression) besteht aus sechs Items. Vier von ihnen entstammen der Haseloffschen Phase 4 (Regression), in der spontane Lösungen auftauchen, mit denen ohne Leistungsdruck spielerisch umgegangen wird. Aber auch Item 19 und 13 passen sehr gut in dieses Bild, so dass sich die Bezeichnung „Regression“ für diese Skala anbietet. In der Skala RE finden sich bei genauerer Betrachtung der Items die drei Kategorien „empathisch“, „algorithmisch“ und „negativ“. Die „Verschmelzung“ dieser Bewusstseinsqualitäten wird jedoch unter dem Label der Skala Regression vom Autor als stimmig empfunden.

Das Maß der internen Konsistenz der Skala RE ist mit einem $\alpha = 0.669$ als unterdurchschnittlich zu bezeichnen und damit noch verbesserungswürdig (s. Bühner, 2006, S. 132). Die Reliabilitätsanalyse für Skala RE (s. Tab. 3. 19) zeigt, dass sich die interne Konsistenz durch Herausnahme der Items 13 und 19 verbessern ließe. Nach Abwägung der Stimmigkeit dieser Items in der Skala RE, der geringen Anzahl der Items in

RE und einer nur geringfügigen Erhöhung des Cronbach Alpha wurde jedoch auf eine Herausnahme dieser Items aus der Skala verzichtet.

Tab. 3. 19: Reliabilitätsanalyse Skala RE

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
(29-1) gefiel, mit klarem Verstand den neuen Ideen nachzugehen	8,75	6,873	,568	,565
(27-2) tauchten spontan Perspekt. auf, ohne Leistungsdr. spielerisch	8,91	7,574	,389	,631
(31-1) Es ergaben sich neue Konzepte und Gedanken	8,58	7,543	,504	,595
(30-x) fühlte mich wie überschwemmt von der Fülle neuer Perspektiven	9,31	7,282	,473	,601
(13-2) ließ auch widerspr. Einfälle nebeneinander stehen	8,35	8,417	,254	,674
(19-2) bewusst, Problem erst einmal zu überschlafen	8,52	8,037	,245	,685

3.2.5.2.6 FA 6: Skala „Elaboration / Diffusion + Widerständigkeit“ (EDW)

Nr	Item	Ladg.	Quali.	Phase
46	Manchmal ist man richtig „vernagelt“ und läuft mit Scheuklappen herum, nur um im alten Trott zu bleiben.	.761	emp.	6
55	Heute wundere ich mich, was mir (damals noch) zum Problem werden konnte.	.656	emp.	7
45	Ich fragte mich, wieso ich „darauf“ nicht schon längst mit ein bisschen Nachdenken gekommen bin.	.633	alg.	6

Die Skala EDW enthält nur drei Items. Sie entstammen der Haseloffschen Phase 6 (Elaboration) und 7 (Diffusion). Hier werden die Probleme systematisch ausgearbeitet und in den Alltag integriert. Trotz zweier „empathischer“ Items entstand beim Lesen dieser Skala der Eindruck einer gewissen „Widerständigkeit“ („richtig vernagelt“). Darum wurde diese Skala mit „Elaboration/ Diffusion + Widerständigkeit“ (EDW) benannt.

Die geringe interne Konsistenz der Skala EDW ($\alpha = .652$) liegt unter anderem auch in der geringen Anzahl der Items begründet. Hier sieht der Verfasser noch weiteren Forschungsbedarf.

Tab. 3. 20: Reliabilitätsanalyse Skala EDW

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
(46-2) Manchmal vernagelt mit Scheuklappen, um im Trott zu bleiben	2,46	2,519	,506	,494
(45-1) fragte mich, wieso nicht schon längst mit Nachdenken gekommen	2,91	2,629	,497	,507
(55-2) wundere ich mich, was mir damals zum Problem werden konnte	2,86	3,119	,390	,647

3.2.5.2.7 Übersicht über alle 6 FKT-Skalen

In der folgenden Tabelle (Tab. 3. 21) sind noch einmal alle 6 Skalen des neu konstruierten Instrumentes (FKT) im Überblick dargestellt.

Die folgende Abbildung (Abb. 3. 10) verdeutlicht das Verhältnis der neuen Skalen zu den Haseloffschen Phasen.

Tab. 3. 21: Die sechs FKT-Skalen mit Ladungen**Rotated Component^a**

	Component					
	1	2	3	4	5	6
(18-3) vertraute, dass Lebens-Weg im Einklang mit höheren	,700					
(16-2) nahm schwierige Situation wie Mantra - nicht gleich	,655					
(37-3) Bewusstsein wurde leer: gab keine Emotionen,	,642					
(49-3) seit Erfahrung ganz weiten Bewusstseins, Probleme nicht	,573					
(53-3) begab mich spirit. Übungsweg, um Anforderungen neu	,557					
(24-3) tat sich ein Raum auf, in dem es keine Probleme	,555					
(25-2) Ich suchte Trost und Frieden in der	,511					
(14-3) sicher, dass Krise helfen.. Kontakt mit	,433			,377		
(33-2) Als Lösung einfiel, ganz deutlich in meinem Körper:		,697				
(36-1) Schlagartig erschloss sich mir das Problem ganz		,687				
(34-3) Alles wurde ruhig und		,666				
(42-2) Als Lösung eingestellt, beschleunigte Leben und alles	,309	,627				
(44-2) Mit stimmigen Lösung alle weiteren Konsequ.		,566				
(43-2) Stein vom Herzen, konnte Welt umarmen, wieder Licht		,531				,361
(41-3) war nur noch tiefe Ruhe, aus der heraus alles	,453	,483				
(48-1) Mit klaren Erkennen Einzelheiten ergaben sich alle		,481				
(26-x) strengte mich noch mehr an, für Problem in			,760			
(21-x) konnte nicht aufhören zu denken und zu			,613			
(54-1) Unsinn, glauben, könnten die Dinge laufen lassen und			,559			
(11-1) strengte Kopf an, um logische Antwort zu			,544		,398	
(51-x) Leben wäre leichter, wenn weniger mit schwierigen			,536			
(17-1) bemühte mich um klaren Kopf, eine vernünft.			,535		,353	
(06-3) an einem Punkt, Neues zu				,770		
(08-2) spüre ich, dass etwas Neues Platz				,737		
(07-2) nicht nur auf meinen Verstand				,652		
(05-2) Körper Gefühle sagen, dass ändern		,341		,581		
(09-2) gelingt noch nicht, auf neue Situation				,487		
(02-3) gerade nicht im Einklang mit	,356			,417		
(29-1) gefiel, mit klarem Verstand den neuen Ideen					,744	
(31-1) Es ergaben sich neue Konzepte und		,340			,578	
(27-2) tauchten spontan Perspekt. auf, ohne Leistungsdr.					,566	
(30-x) fühlte mich wie überschwemmt von der Fülle neuer					,531	
(19-2) bewusst, Problem erst einmal zu					,426	
(13-2) ließ auch widerspr. Einfälle nebeneinander	,316				,353	
(46-2) Manchmal vernagelt mit Scheuklappen, um im Trott						,761
(55-2) wundere ich mich, was mir damals zum Problem						,656
(45-1) fragte mich, wieso nicht schon längst mit Nachdenken						,633

Legende:**Die Zahlen nach den Itemnummern bedeuten:****1 = algorithmische Bewusstseinsqualität****2 = empathische Bewusstseinsqualität****3 = reine Bewusstseinsqualität****x = Negativismus**

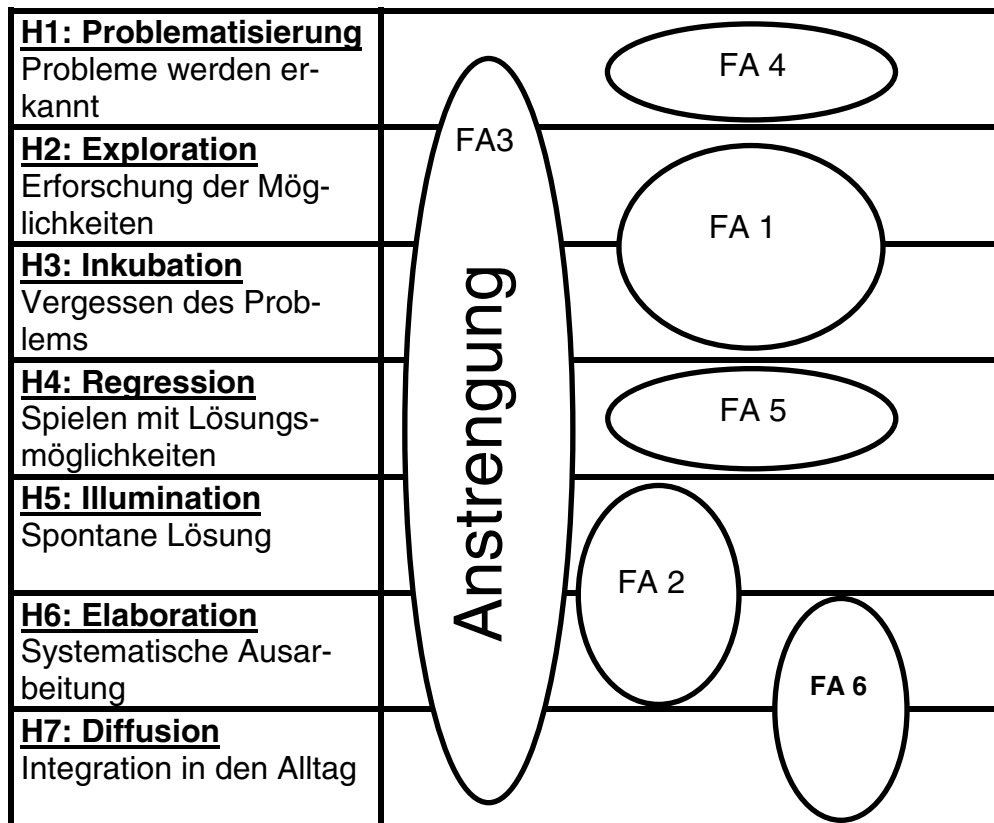


Abb. 3. 10: Einordnung der 6 FKT-Skalen in die Haseloffschen Phasen

Bewertung

Insgesamt ist das Resultat der Faktorenanalysen positiv zu bewerten, repliziert es doch weitgehend die Haseloffschen Etappen und stellt mit Faktor 3 eine zusätzliche Skala „Anstrengung“ zur Verfügung (s. Abb. 3. 10). Mit Ausnahme von Faktor 6 ergibt sich eine ausgewogene Verteilung der Items auf die Skalen. Somit ist das vorläufige Konstruktionsziel erreicht und die sechs ermittelten Faktoren können zur Charakterisierung von Teilnehmergruppen herangezogen werden.

3.2.5.3 Clusteranalyse

Im nächsten Auswertungsschritt sollte geklärt werden, ob die Teilnehmer der Studie mit Hilfe der ermittelten sechs Faktoren durch komplexe Merkmalskonstellationen charakterisiert werden können. Dafür wurde mit den sechs FKT-Skalen eine hierarchische Clusteranalyse gerechnet. Der Verlauf des Heterogenitätsmaßes (Fehlerquadratsumme) zeigt einen sprunghaften Anstieg im Übergang vom 228. zum 229. Schritt (s. Tab. 3. 22). Nach dem „Ellbogenkriterium“ empfiehlt sich somit eine 3-Cluster-Lösung.

Tab. 3. 22: Verlauf des Heterogenitätsmaßes

Zuordnungsübersicht

Schritt	Zusammengeführte Cluster		Koeffizienten	Erstes Vorkommen des Clusters		Nächster Schritt
	Cluster 1	Cluster 2		Cluster 1	Cluster 2	
1	68	69	,000	0	0	165
2	56	59	2,000	0	0	10
3	235	237	3,000	0	0	186
225	10	12	178,695	223	221	228
226	16	188	190,624	222	224	227
227	16	22	210,365	226	194	228
228	10	16	227,055	225	227	229
229	10	128	346,474	228	0	230
230	10	14	353,395	229	202	0

Jeder der drei Cluster steht für eine Personengruppe von Teilnehmern, Die drei Personengruppen (Cluster) lassen sich durch ihre FKT-Skalenmittelwerte charakterisieren. (s. Varianzanalyse weiter unten). Die Personengruppe 1 hat z.B. einen niedrigeren Mittelwert für Exploration/Inkubation als die Personengruppe 3. Es ergeben sich somit für die drei Personengruppen mit Hilfe der sechs Skalen (Faktoren) komplexe Merkmalskonstellationen, die weiter unten detailliert dargestellt werden. Zunächst gibt die nachfolgende Tabelle (Tab. 3. 23) Auskunft über die Verteilung der 231 Teilnehmer auf diese drei Personengruppen.

Tab. 3. 23: Häufigkeit der drei Personengruppen

Personengruppen		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	62	25,8	26,8	26,8
	2	67	27,9	29,0	55,8
	3	102	42,5	44,2	100,0
	Total	231	96,3	100,0	
Missing	System	9	3,8		
Total		240	100,0		

Es ergibt sich für alle drei Personengruppen (Cluster) eine günstige Verteilung der Probanden auf die Cluster. Jedes Cluster ist anzahlmäßig mindestens mit einem Viertel aller Teilnehmer besetzt. Dies ist günstig für weitere Mittelwert- bzw. varianzanalytische Berechnungen.

3.2.5.4 Varianzanalysen

3.2.5.4.1 Varianzanalyse der Personengruppen mit den FKT-Faktoren

Um die drei Personengruppen genauer zu beschreiben, wurde untersucht, wie sie sich hinsichtlich ihrer Transzendenzfähigkeit unterscheiden. Dafür wurden die Varianz- bzw. Mittelwertunterschiede der drei Personengruppen auf den sechs Subskalen des FKT bestimmt. Voraussetzung für das Berechnen der Varianzanalyse ist, dass die sechs FKT-Faktoren normalverteilt und die Varianzen der drei Personengruppen jeweils in jedem Subfaktor homogen verteilt sind (vergl. Bortz, 1993, Teil II). Dies wird nachfolgend geprüft.

Normalverteilung

Die Normalverteilung der Faktoren wird mit Hilfe des Kolmogorov-Smirnov-Tests (Tab. 3. 24) berechnet. Die Normalverteilung ist nicht gegeben, wenn die asymptotische Signifikanz $\leq .05$ (signifikant) wird. Demnach sind FA4, FA5 und FA6 nicht normalverteilt. Für diese drei Variablen wird im Folgenden zusätzlich ein nicht-parametrischer Test gerechnet.

Tab. 3. 24: Kolmogorov-Smirnov-Test auf Normalverteilung der FKT-Faktoren

		One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		FA 1 Exploration / Inkubation	FA 2 Illumination / Elaboration	FA 3 Anstrengung	FA 4 Problema- tisierung	FA 5 Regression	FA 6 Elaboration / Diffusion
N		239	236	238	240	236	238
Normal Parameters	Mean	1,4626	1,8347	1,7276	1,8556	1,7494	1,3711
	Std. Deviation	,61736	,59226	,57849	,61673	,53440	,76612
Most Extreme Differences	Absolute	,081	,078	,076	,115	,096	,136
	Positive	,054	,052	,058	,053	,056	,090
	Negative	-,081	-,078	-,076	-,115	-,096	-,136
Kolmogorov-Smirnov Z		1,246	1,197	1,168	1,778	1,471	2,095
Asymp. Sig. (2-tailed)		,090	,114	,131	,004	,026	,000

Varianzhomogenität

Weiterhin müssen bei Berechnungen von Varianzanalysen homogene Varianzen gegeben sein. Ist dies nicht der Fall, müssen zusätzliche Tests gerechnet werden, die diese Voraussetzung nicht benötigen (z.B. Brown-Forsythe, Welch-Test, etc.).

Nach der folgenden Tabelle mit den Homogenitäten der Faktoren (Tab. 3. 25) sind FA2 und FA4 inhomogen (Signifikanz $\leq .05$). Für diese zwei Skalen wird zusätzlich ein robuster Test gerechnet.

Tab. 3. 25: Test der Homogenität der FKT-Varianzen

Test der Homogenität der Varianzen				
Skalen	Levene- Statistik	df1	df2	Signifikanz
FA1S Exploration/ Inkubation	2,378	2	228	,095
FA2S Illumination/ Elaboration	4,324	2	228	,014
FA3S Anstrengung	,277	2	228	,758
FA4S Problematisierung	3,613	2	228	,029
FA5S Regression	2,223	2	228	,111
FA6S Elaboration/ Diffusion	,888	2	228	,413

Mittelwertsignifikanz

Nachfolgende Tabelle der Mittelwertsignifikanzen (Tab. 3. 26) zeigt, dass es für alle sechs Faktoren signifikante Mittelwertunterschiede zwischen den Personengruppen gibt.

Tab. 3. 26: Mittelwertsignifikanzen der FKT Faktoren**ONEWAY ANOVA**

Skalen		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Signifikanz
FA1S Exploration/ Inkubation	Zwischen den Gruppen	51,891	2	25,945	163,289	,000
	Innerhalb der Gruppen	36,227	228	,159		
	Gesamt	88,118	230			
FA2S Illumination/ Elaboration	Zwischen den Gruppen	46,213	2	23,107	150,152	,000
	Innerhalb der Gruppen	35,086	228	,154		
	Gesamt	81,300	230			
FA3S Anstrengung	Zwischen den Gruppen	2,775	2	1,387	4,381	,014
	Innerhalb der Gruppen	72,210	228	,317		
	Gesamt	74,985	230			
FA4S Problematisierung	Zwischen den Gruppen	34,741	2	17,370	72,074	,000
	Innerhalb der Gruppen	54,949	228	,241		
	Gesamt	89,690	230			
FA5S Regression	Zwischen den Gruppen	18,128	2	9,064	43,329	,000
	Innerhalb der Gruppen	47,694	228	,209		
	Gesamt	65,821	230			
FA6S Elaboration/ Diffusion	Zwischen den Gruppen	9,720	2	4,860	8,648	,000
	Innerhalb der Gruppen	128,125	228	,562		
	Gesamt	137,845	230			

Die nachfolgende Tabelle (Tab. 3. 27) zeigt die Mittelwerte der Personengruppen jeweils auf den einzelnen Faktoren. Damit lassen sich die Unterschiede zwischen den Personengruppen bezüglich der gefundenen Merkmale (Skalen) aufzeigen.

Tab. 3. 27: Mittelwert-Tabelle der Personengruppen für alle FKT Faktoren

ONEWAY deskriptive Statistiken				
Skalen	Personengruppen	N	Mittelwert	Standardabweichung
FA1S Exploration/ Inkubation	1 Weniger Transzendenzfähigkeit	62	,7359	,36151
	2 Weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	67	1,4701	,37252
	3 Mehr Transzendenzfähigkeit	102	1,8958	,43483
	Gesamt	231	1,4610	,61897
FA2S Illumination/ Elaboration	1 Weniger Transzendenzfähigkeit	62	1,6270	,45239
	2 Weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	67	1,2948	,41039
	3 Mehr Transzendenzfähigkeit	102	2,3199	,33724
	Gesamt	231	1,8366	,59454
FA3S Anstrengung	1 Weniger Transzendenzfähigkeit	62	1,6263	,54879
	2 Weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	67	1,8955	,57869
	3 Mehr Transzendenzfähigkeit	102	1,6781	,56056
	Gesamt	231	1,7273	,57098
FA4S Problematisierung	1 Weniger Transzendenzfähigkeit	62	1,2177	,58720
	2 Weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	67	2,0423	,44508
	3 Mehr Transzendenzfähigkeit	102	2,1209	,45427
	Gesamt	231	1,8557	,62446
FA5S Regression	1 Weniger Transzendenzfähigkeit	62	1,5860	,54384
	2 Weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	67	1,4403	,46394
	3 Mehr Transzendenzfähigkeit	102	2,0637	,39107
	Gesamt	231	1,7547	,53496
FA6S Elaboration/ Diffusion	1 Weniger Transzendenzfähigkeit	62	1,2957	,80324
	2 Weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	67	1,1144	,73981
	3 Mehr Transzendenzfähigkeit	102	1,5915	,72197
	Gesamt	231	1,3737	,77416

Mit Hilfe dieser Tabelle (Tab. 3. 27) können nun die drei Personengruppen wie folgt interpretiert und klassifiziert werden:

Gruppe 1: „weniger Transzendenzfähigkeit (WT)“

Hat für Skala FA 1, FA 3 und FA 4 die niedrigsten Skalenmittelwerte.

Gruppe 2: „weniger Transzendenzfähigkeit mit erhöhter Anstrengung (WTA)“

Hat für Skala FA 2, FA 5 und FA 6 die niedrigsten Werte und für F3 (Anstrengung) den höchsten Wert.

Gruppe 3: „mehr Transzendenzfähigkeit (MT)“.

Hat auf allen Skalen (Faktoren) außer FA3 (Anstrengung) die höchsten Skalenmittelwerte.

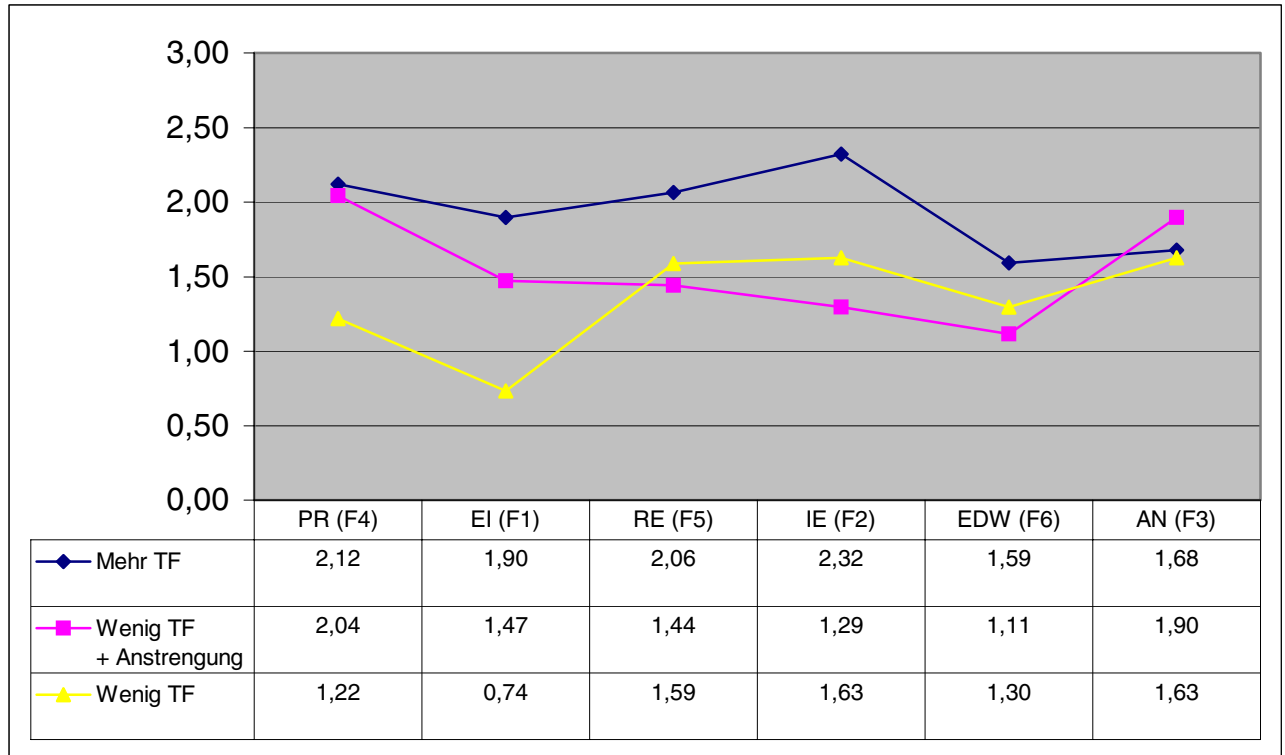
Um die Unterschiede zwischen den Personengruppen (1, 2, 3) bezüglich der Merkmale (FA 1 – FA 6) deutlich zu machen, wird in der nachfolgenden Tabelle (Tab. 3. 28) eine vereinfachte Darstellung gewählt. Hier wird jeweils die „Position“ des Skalenmittelwertes einer Personengruppe vom Gesamtmittelwert aller Personengruppen für diese Skala bewertet. Beispiel: Personengruppe 1 hat für FA 3 (Anstrengung) einen Mittelwert von AM=1,62. Der Gesamtmittelwert (Total) für alle drei Personengruppen ist AM=1,72. Somit liegt Personengruppe 3 unter dem Gesamtmittelwert und erhält die Klassifizierung „erniedrigt“ und die Personengruppe 2 (AM=1,89) die Einstufung „erhöht“. Durch diese Darstellung lassen sie die Gruppenunterschiede schnell erfassen und interpretieren.

Tab. 3. 28: Klassifizierung der Personengruppen mit Hilfe der FKT Faktoren

Skalen		Personengruppen		
		(1) Weniger Transzendenz- fähigkeit	(2) Weniger Transzendenzfähigkeit mit erhöhter Anstrengung	(3) mehr Transzendenz- fähigkeit
FA 1	Exploration/ Inkubation	stark erniedrigt	durchschnittlich	erhöht
FA 2	Illumination/ Elaboration	erniedrigt	stark erniedrigt	erhöht
FA 3	Anstrengung	erniedrigt	erhöht	erniedrigt
FA 4	Problematisierung	stark erniedrigt	erhöht	erhöht
FA 5	Regression	erniedrigt	stark erniedrigt	erhöht
FA 6	Elaboration/ Diffusion	leicht erniedrigt	erniedrigt	erhöht

In folgender Abbildung (Abb. 3. 11) werden die Personengruppenunterschiede noch einmal entlang der FKT-Skalen (ausgerichtet nach den Haseloffschen Etappen) veranschaulicht.

Abb. 3. 11: Die Gruppen gemäß den FKT-Skalen plus „Anstrengung“⁴



Berücksichtigt man, dass Skala 6 (Elaboration/ Diffusion) mit Items wie „Ich fragte mich, wieso ich ‚darauf‘ nicht schon längst mit ein bisschen Nachdenken gekommen bin“ auch eine Portion „Widerständigkeit“ beinhaltet, so erklärt sich bei der Personengruppe „mehr Transzendenzfähigkeit (MT)“ der steile Abfall der Linie nach besonders hohen Werten auf Skala 2 („Illumination/Elaboration“). Die Personengruppe „weniger Transzendenzfähigkeit (WT)“ zeichnet die Haseloffschen Etappen auf niedrigerem Niveau nach. Interessant ist die Personengruppe „weniger Transzendenzfähigkeit mit erhöhter Anstrengung (WTA)“: Sie zeichnet sich durch hohe Werte bei der Problematisierung und der Anstrengung aus. Bei der Illumination/ Elaboration erreicht sie Niedrigstwerte.

⁴ Es ist anzumerken, dass Skala 3 (AN) willkürlich an das Ende der Etappen gestellt wurde. Die Linienverbindungen bilden somit nur bezüglich der ersten fünf Skalen ein Kontinuum.

Mehrfachvergleich (Post-Hoc)

Die auf den vorherigen Seiten abgedruckte Varianzanalyse (Tab. 3. 26) besagt lediglich, dass es zwischen den Personengruppen (bei mehr als 2 Gruppen) *irgendwelche* signifikante Unterschiede gibt. Dies bedeutet nicht, dass sich alle Personengruppen signifikant unterscheiden. Da wir drei Personengruppen ermitteln konnten, stellt sich die Frage, welche Personengruppen sich voneinander signifikant unterscheiden. Um dies genau zu überprüfen wurde mit allen möglichen Personengruppenpaaren (1 mit 2, 2 mit 3, 1 mit 3) jeweils eine getrennte Varianzanalyse berechnet. Da es bei solchen Mehrfachvergleichen (Post-Hoc) zu einer „Alpha-Inflation“⁵ kommt, wurde zusätzlich ein Korrekturfaktor mit einberechnet. Wenn nicht anders angegeben wurde standardmäßig die Bonferoni-Korrektur verwendet.

In der Tabelle auf Seite 150 (Tab. 3. 30) sind Post-Hoc-Vergleiche zwischen den Personengruppen für alle sechs Faktoren aufgeführt. Hier lässt sich z.B. erkennen, dass die Personengruppe MT signifikant (Sign. = .044) weniger „Anstrengung“ aufbringt (AM=1,67), als die Personengruppe WTA (AM=1,89). Das wäre hypothesenkonform. Weiterhin zeigt sich auch signifikant höhere „Anstrengung“ zwischen Gruppe 2 und 1 (WTA ↔ WT). Da der Subfaktor „Anstrengung (FA3)“ normalverteilt ist (Tab. 3. 24, Sign. = .131) und die Varianzen der Personengruppen für diesen Faktor homogen sind (Tab. 3. 25, Sign. = .758), sind in diesem Fall zusätzlich zur Varianzanalyse keine weiteren Tests notwendig.

Zur übersichtlicheren Darstellung der Transzendenzfähigkeit der Personengruppen wurde die Klassifizierung der Gruppen (Tab. 3. 27) und die Signifikanzen der Mehrfachvergleiche (Tab. 3. 30) in folgende Tabelle (Tab. 3. 29) zusammengebracht. Dadurch lässt sich ablesen, inwieweit die FKT-Skalen (FA1 – FA6) geeignet sind, die Personengruppen hinsichtlich ihrer Transzendenzfähigkeit zu unterscheiden. So wird aus der folgenden Tabelle (Tab. 3. 29) deutlich, dass es nicht möglich ist, die Personengruppen 1 (WT) und 3 (MT) hinsichtlich des Merkmals „Anstrengung“ zu unterscheiden, weil dieser Gruppenvergleich nicht signifikant ist. Dies gilt auch für die Personengruppen 2 (WTA) und 3 (MT) bezüglich der „Problematisierung (FA4)“ und für die Personengruppen 1 (WT) und 2 (WTA) bezüglich der „Regression (FA5)“ und „Elaboration/ Diffusion (FA6)“.

⁵ Anmerkung: Alpha Inflation bedeutet, dass der Fehler der ersten Art größer wird, weil sich mit steigender Anzahl der Berechnungen die Wahrscheinlichkeit für einen Zufallstreffer erhöht.

Tab. 3. 29: Übersicht: Mittelwerte und Signifikanzen der Mehrfachvergleiche

		weniger (1)	weniger mit Anstrengung (2)	mehr (3)	1-2	1-3	2-3
FA1	Exploration/ Inkubation	↓↓	○	↑	**	**	**
FA2	Illumination/ Elaboration	○	↓	↑↑	**	**	**
FA3	Anstrengung	○	↑↑	○	*	-	*
FA4	Problematisierung	↓	↑↑	↑↑	**	**	-
FA5	Regression	○	○	↑↑	-	**	**
FA6	Elaboration/ Diffusion	↓	↓↓	○	-	*	**

T = p<.10 (Tendenz), * p<.005 (signifikant), ** p<.001(hoch signifikant)

Tab. 3. 30: Mehrfachvergleiche der Personengruppen**Multiple Comparisons**

Bonferroni

Dependent Variable	(I) Personengruppen	(J) Personengruppen	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
FA 1 Exploration / Inkubation	weniger TF	weniger TF + Anstr	-,73426*	,07024	,000
		mehr TF	-1,15995*	,06419	,000
	weniger TF + Anstr	weniger TF	,73426*	,07024	,000
		mehr TF	-,42568*	,06268	,000
	mehr TF	weniger TF	1,15995*	,06419	,000
		weniger TF + Anstr	,42568*	,06268	,000
FA 2 Illumination / Elaboration	weniger TF	weniger TF + Anstr	,33224*	,06913	,000
		mehr TF	-,69284*	,06317	,000
	weniger TF + Anstr	weniger TF	-,33224*	,06913	,000
		mehr TF	-1,02508*	,06169	,000
	mehr TF	weniger TF	,69284*	,06317	,000
		weniger TF + Anstr	1,02508*	,06169	,000
FA 3 Anstrengung	weniger TF	weniger TF + Anstr	-,26918*	,09917	,021
		mehr TF	-,05176	,09063	1,000
	weniger TF + Anstr	weniger TF	,26918*	,09917	,021
		mehr TF	,21742*	,08850	,044
	mehr TF	weniger TF	,05176	,09063	1,000
		weniger TF + Anstr	-,21742*	,08850	,044
FA 4 Problematisierung	weniger TF	weniger TF + Anstr	-,82455*	,08651	,000
		mehr TF	-,90317*	,07906	,000
	weniger TF + Anstr	weniger TF	,82455*	,08651	,000
		mehr TF	-,07863	,07720	,929
	mehr TF	weniger TF	,90317*	,07906	,000
		weniger TF + Anstr	,07863	,07720	,929
FA 5 Regression	weniger TF	weniger TF + Anstr	,14572	,08060	,216
		mehr TF	-,47770*	,07365	,000
	weniger TF + Anstr	weniger TF	-,14572	,08060	,216
		mehr TF	-,62343*	,07192	,000
	mehr TF	weniger TF	,47770*	,07365	,000
		weniger TF + Anstr	,62343*	,07192	,000
FA 6 Elaboration / Diffusion	weniger TF	weniger TF + Anstr	,18127	,13210	,514
		mehr TF	-,29580*	,12072	,045
	weniger TF + Anstr	weniger TF	-,18127	,13210	,514
		mehr TF	-,47708*	,11788	,000
	mehr TF	weniger TF	,29580*	,12072	,045
		weniger TF + Anstr	,47708*	,11788	,000

*. The mean difference is significant at the .05 level.

Robuste Testverfahren bei Normalverteilung und Inhomogenität

FA 2 („Illumination/ Elaboration“) ist zwar normalverteilt (Tab. 3. 24), aber die Varianzen der Personengruppen sind für diesen Faktor inhomogen (Tab. 3. 25). Deshalb wurden zusätzlich zur Varianzanalyse der „Brown-Forsythe“ und der „Welch-Test“ gerechnet.

Das Ergebnis der Varianzanalyse (Tab. 3. 31) weist überwiegend signifikante Mittelwertunterschiede aus (Sign. = ,000). Beide robusten Tests berechnen ebenfalls einen hochsignifikanten Mittelwertunterschied der Personengruppen für FA2 und bestätigen somit das Ergebnis der Varianzanalyse.

Tab. 3. 31: Robuste Testverfahren zur Prüfung auf Gleichheit der Mittelwerte

Robust Tests of Equality of Means					
		Statistic ^a	df1	df2	Sig.
FA 1 Exploration / Inkubation	Welch	171,260	2	142,979	,000
	Brown-Forsythe	173,130	2	220,548	,000
FA 2 Illumination / Elaboration	Welch	161,457	2	125,691	,000
	Brown-Forsythe	138,858	2	177,482	,000
FA 3 Anstrengung	Welch	4,246	2	136,738	,016
	Brown-Forsythe	4,380	2	205,092	,014
FA 4 Problematisierung	Welch	56,455	2	130,731	,000
	Brown-Forsythe	68,369	2	175,130	,000
FA 5 Regression	Welch	47,723	2	125,356	,000
	Brown-Forsythe	39,876	2	173,144	,000
FA 6 Elaboration / Diffusion	Welch	8,990	2	133,710	,000
	Brown-Forsythe	8,440	2	195,654	,000

a. Asymptotically F distributed.

Das war zu vermuten, weil auch schon die Varianzanalyse ein hochsignifikantes Ergebnis zeigte und sich bei hochsignifikanten Tests auch Inhomogenitäten bzw. Abweichungen von der Normalverteilung kaum auswirken.

Weil für FA2 die Varianzen inhomogen sind, muss auch für den Mehrfachvergleich eine spezielle Korrekturfunktion (wegen Alpha-Inflation⁵) gewählt werden, die robust gegen inhomogene Varianz ist. Anstelle der „Bonferoni“-Korrektur wurde hier „Tamhane“-Korrektur gewählt. Die folgende Tabelle (Tab. 3. 32) zeigt die Gegenüberstellung der Ergebnisse beider Korrekturfunktionen für FA2.

Für FA2 sind die Skalenmittelwerte aller Personengruppen untereinander hochsignifikant. Daran ändert (in diesem Fall) auch die Inhomogenität der Varianzen nichts.

Tab. 3. 32: Mehrfachvergleiche der Personengruppen für FA2

Multiple Comparisons					
Dependent Variable		(I) Personengruppen	(J) Personengruppen	Mean Difference (I-J)	Sig.
FA 2 Illumination / Elaboration	Bonferroni	weniger TF	weniger TF + Anstr.	,33224*	,06913
			mehr TF	-,69284*	,06317
		weniger TF + Anstr.	weniger TF	-,33224*	,06913
			mehr TF	-1,02508*	,06169
		mehr TF	weniger TF	,69284*	,06317
			weniger TF + Anstr.	1,02508*	,06169
	Tamhane	weniger TF	weniger TF + Anstr.	,33224*	,07625
			mehr TF	-,69284*	,06645
		weniger TF + Anstr.	weniger TF	-,33224*	,07625
			mehr TF	-1,02508*	,06024
		mehr TF	weniger TF	,69284*	,06645
			weniger TF + Anstr.	1,02508*	,06024

*. The mean difference is significant at the .05 level.

Nicht-parametrische Tests bei verletzter Normalverteilung und Inhomogenität

Subfaktor „Problematisierung“ (FA4) ist nicht normalverteilt (Tab. 3. 24; Sign. = .003) und inhomogen (Tab. 3. 25; Sign. = .029). In diesem Fall wird zusätzlich zur Varianzanalyse ein nicht-parametrischer Test gerechnet (Mann-Whitney-U; Wilcoxon-W; s. Tab. 3. 33 und Tab. 3. 34).

Diese Tests können immer nur zwei Gruppen miteinander vergleichen. Bei den Mehrfachvergleichen der Varianzanalyse ergab sich ein hoch signifikanter Unterschied (Tab. 3. 30; Sign. = .000) in der „Problematisierung“ (FA4) zwischen den Personengruppen 1 und 2 (WT ↔ WTA). Der nicht-parametrische Test kommt zum gleichen signifikanten Ergebnis (Tab. 3. 33; Sign. = .000).

Um den Unterschied zwischen den beiden Personengruppen zu prüfen, gibt es bei den nicht-parametrischen Tests keine Skalenmittelwerte, sondern nur Ränge. Tab. 3. 34 bestätigt, dass die Personengruppe 1 (WT) bezüglich FA4 (Problematisierung) einen niedrigeren Rang hat als die Personengruppe 2 (WTA).

Die vorangehenden Untersuchungen können zeigen, dass es innerhalb der untersuchten Klientel drei Personengruppen gibt, die sich signifikant in ihrer Transzendenzfähigkeit unterscheiden.

Tab. 3. 33: Statistik für F4 (nicht-parametrisch)

Test Statistics ^a	
	FA 4 Problematisierung
Mann-Whitney U	529,500
Wilcoxon W	2482,500
Z	-7,320
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: Personengruppen

Tab. 3. 34: Statistik für F4 (Ränge)

Ranks				
	Personengruppen	N	Mean Rank	Sum of Ranks
FA 4 Problematisierung	weniger TF	62	40,04	2482,50
	weniger TF + Anstr.	67	88,10	5902,50
	Total	129		

3.2.5.4.2 Varianzanalyse der Personengruppen mit den übrigen Skalen

Tab. 3. 35: Varianzanalyse mit allen Vergleichsskalen

		ANOVA				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Frageb. Integrale Gesundheit (24 Items)	Between Groups	8,720	2	4,360	33,278	,000
	Within Groups	29,873	228	,131		
	Total	38,593	230			
Generalisierte Selbstwirksamk. (FIG-50)	Between Groups	5,489	2	2,745	14,203	,000
	Within Groups	44,060	228	,193		
	Total	49,549	230			
Transpersonales Vertrauen (FIG-50)	Between Groups	44,431	2	22,215	35,119	,000
	Within Groups	144,225	228	,633		
	Total	188,656	230			
Selbstbest. Lebensf. (FIG-50)	Between Groups	1,654	2	,827	1,648	,195
	Within Groups	114,450	228	,502		
	Total	116,104	230			
Proaktivität (FIG-50)	Between Groups	5,990	2	2,995	7,124	,001
	Within Groups	95,850	228	,420		
	Total	101,840	230			
Soziale Resonanz (FIG-50)	Between Groups	7,331	2	3,665	19,672	,000
	Within Groups	42,482	228	,186		
	Total	49,812	230			
Trierer Persönl. Frageb. 9	Between Groups	,867	2	,434	4,744	,010
	Within Groups	20,842	228	,091		
	Total	21,709	230			
IVS-39	Between Groups	5,490	2	2,745	22,493	,000
	Within Groups	25,138	206	,122		
	Total	30,628	208			
IVS Integration	Between Groups	3,578	2	1,789	6,155	,003
	Within Groups	59,872	206	,291		
	Total	63,450	208			
IVS Spirituelle Grunderfahrung	Between Groups	27,511	2	13,756	28,198	,000
	Within Groups	100,492	206	,488		
	Total	128,004	208			
IVS Differenzierung	Between Groups	6,779	2	3,389	10,509	,000
	Within Groups	66,439	206	,323		
	Total	73,218	208			
IVS Körperbewußtsein	Between Groups	2,553	2	1,277	5,540	,005
	Within Groups	47,469	206	,230		
	Total	50,022	208			
IVS Sozialkontakt	Between Groups	2,197	2	1,098	4,576	,011
	Within Groups	49,443	206	,240		
	Total	51,640	208			

Obige Tabelle (Tab. 3. 35) zeigt, dass sich bis auf die FIG-50-Subskala „Selbstbestimmte Lebensführung“ (**diese wird im Folgenden nicht mehr berücksichtigt**) auf

allen anderen Vergleichsskalen signifikante Mittelwertunterschiede zeigen. Um diese genauer zu prüfen, zeigt uns folgende Tabelle (Tab. 3. 36) die Mittelwerte der einzelnen Personengruppen je Skala.

Tab. 3. 36: Mittelwerte der Vergleichsskalen nach Personengruppen**Descriptives**

		N	Mean	Std. Deviation
Frageb. Integrale Gesundheit (24 Items)	weniger Transzendenzfähigkeit	62	1,9577	,42193
	weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	67	2,1188	,38272
	mehr Transzendenzfähigkeit	102	2,4134	,30420
	Total	231	2,2056	,40963
Generalisierte Selbstwirksamk. (FIG-50)	weniger Transzendenzfähigkeit	62	2,0121	,43284
	weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	67	1,7836	,49024
	mehr Transzendenzfähigkeit	102	2,1520	,40747
	Total	231	2,0076	,46415
Transpersonales Vertrauen (FIG-50)	weniger Transzendenzfähigkeit	62	1,4355	1,04491
	weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	67	2,2537	,68365
	mehr Transzendenzfähigkeit	102	2,4941	,68054
	Total	231	2,1403	,90567
Proaktivität (FIG-50)	weniger Transzendenzfähigkeit	62	1,9839	,83944
	weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	67	2,1418	,58261
	mehr Transzendenzfähigkeit	102	2,3676	,54920
	Total	231	2,1991	,66542
Soziale Resonanz (FIG-50)	weniger Transzendenzfähigkeit	62	2,1701	,51544
	weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	67	2,2362	,46000
	mehr Transzendenzfähigkeit	102	2,5597	,34911
	Total	231	2,3613	,46538
Trierer Persönl. Frageb. 9	weniger Transzendenzfähigkeit	62	1,9821	,30392
	weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	67	2,0033	,29963
	mehr Transzendenzfähigkeit	102	2,1155	,30315
	Total	231	2,0471	,30722
IVS-39	weniger Transzendenzfähigkeit	57	1,9185	,33576
	weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	60	2,0521	,41696
	mehr Transzendenzfähigkeit	92	2,2976	,30683
	Total	209	2,1238	,38373
IVS Integration	weniger Transzendenzfähigkeit	57	2,1579	,52812
	weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	60	1,9950	,60881
	mehr Transzendenzfähigkeit	92	2,3076	,49597
	Total	209	2,1770	,55231
IVS Spirituelle Grunderfahrung	weniger Transzendenzfähigkeit	57	1,3340	,83625
	weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	60	1,9333	,67235
	mehr Transzendenzfähigkeit	92	2,2160	,61715
	Total	209	1,8943	,78448
IVS Differenzierung	weniger Transzendenzfähigkeit	57	1,7215	,66691
	weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	60	1,9875	,52466
	mehr Transzendenzfähigkeit	92	2,1603	,52719
	Total	209	1,9910	,59330
IVS Körperbewußtsein	weniger Transzendenzfähigkeit	57	2,3392	,56692
	weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	60	2,3611	,45841
	mehr Transzendenzfähigkeit	92	2,5725	,43314
	Total	209	2,4482	,49040
IVS Sozialkontakt	weniger Transzendenzfähigkeit	57	2,1078	,43889
	weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	60	2,0786	,53155
	mehr Transzendenzfähigkeit	92	2,2981	,49153
	Total	209	2,1832	,49826

Demnach haben die transzendenzfähigeren Personen auch die höchsten Mittelwerte auf den Gesundheitsskalen (FIG, TPF, IVS) und Höchstwerte für die Subskalen „generalisierte Selbstwirksamkeitserwartung“, „Transpersonales Vertrauen“, „Proaktivität“, „soziale Resonanz“, „Integration“, „Spirituelle Grunderfahrung“, „Differenzierung“, „Körperbewusstsein“ und „Sozialkontakt“.

Beschreibt man die Personengruppe MT so wie im obigen Text, besagt dies noch nicht, dass diese sich auch von den anderen beiden Personengruppen signifikant unterscheidet. Dafür wurden wieder Mehrfachvergleiche (Post-Hoc-Tests) gerechnet. Um die Ausgabedatei kompakt zu halten, wurden in der Ausgabe nur die Berechnungen belassen, die sich auf die Personengruppe MT beziehen (Tab. 3. 37).

Tab. 3. 37: Mehrfachvergleich der Vergleichsskalen für Personengruppe MT

Multiple Comparisons					
Bonferroni					
Dependent Variable	(I) Personengruppen	(J) Personengruppen	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
Frageb. Integrale Gesundheit (24 Items)	mehr TF	weniger TF	,45574*	,05829	,000
		weniger TF + Anstr.	,29456*	,05692	,000
Generalisierte Selbstwirksamk. (FIG-50)	mehr TF	weniger TF	,13986	,07079	,148
		weniger TF + Anstr.	,36838*	,06913	,000
Transpersonales Vertrauen (FIG-50)	mehr TF	weniger TF	1,05863*	,12808	,000
		weniger TF + Anstr.	,24039	,12507	,168
Proaktivität (FIG-50)	mehr TF	weniger TF	,38378*	,10441	,001
		weniger TF + Anstr.	,22586	,10196	,083
Soziale Resonanz (FIG-50)	mehr TF	weniger TF	,38963*	,06951	,000
		weniger TF + Anstr.	,32349*	,06788	,000
Trierer Persönl. Frageb. 9	mehr TF	weniger TF	,13339*	,04869	,020
		weniger TF + Anstr.	,11215	,04754	,058
IVS-39	mehr TF	weniger TF	,37910*	,05888	,000
		weniger TF + Anstr.	,24549*	,05797	,000
IVS Integration	mehr TF	weniger TF	,14971	,09087	,303
		weniger TF + Anstr.	,31261*	,08946	,002
IVS Spirituelle Grunderfahrung	mehr TF	weniger TF	,88207*	,11773	,000
		weniger TF + Anstr.	,28270*	,11590	,047
IVS Differenzierung	mehr TF	weniger TF	,43883*	,09573	,000
		weniger TF + Anstr.	,17283	,09424	,204
IVS Körperbewußtsein	mehr TF	weniger TF	,23328*	,08092	,013
		weniger TF + Anstr.	,21135*	,07966	,026
IVS Sozialkontakt	mehr TF	weniger TF	,19037	,08258	,066
		weniger TF + Anstr.	,21957*	,08130	,022

*. The mean difference is significant at the .05 level.

Aus der obigen Tabelle (Tab. 3. 37) lassen sich die bisher gemachten Aussagen für die Gesamtscores der Gesundheitsskalen bestätigen. Die „mehr Transzendenzfähigen (MT)“ sind im Sinne der Gesundheitsskalen offener mit mehr Verbundenheit als die beiden anderen Personengruppen mit weniger Transzendenzfähigkeit (WT, WTA). Diese Aussage bezieht sich global auf die Gesamtsummenscores der Skalen (FIG, TPF, IVS). Das ist hypothesenkonform und bestätigt damit die Hauptannahme der Dissertation. Zur übersichtlicheren Darstellung der Personengruppen wurden die Mittelwerte der Vergleichsskalen (Tab. 3. 36) und die Signifikanzen der Mehrfachvergleiche (Tab. 3. 37) in folgende Tabelle (Tab. 3. 38) vereint.

Tab. 3. 38: Mittelwerte der Vergleichsskalen nach Personengruppe

		WT (1)	WTA (2)	MT (3)	1-2	1-3	2-3
FIG-50	Generalisierte Selbstwirksamkeit	○	↓↓	↑	*	-	**
	Transpersonales Vertrauen	↓↓	↑	↑↑	**	**	-
	Proaktivität	○	↑	↑↑	-	**	T
	Soziale Resonanz	↑	↑	↑↑	-	**	**
	Gesamtscore FIG	↓↓	↓	↑↑	*	**	**
TPF	Gesamtscore TPF	↓	↑	↑↑	-	*	T
IVS-39	Integration	↑	↓	↑↑	-	-	*
	Spirituelle Grunderfahrung	↓↓	↓	↑↑	**	**	T
	Differenzierung	↓↓	○	↓	*	**	-
	Körperbewusstsein	↑↑	↑↑	↑↑	-	*	*
	Sozialkontakt	↑	○	↑↑	-	T	*
	Gesamtscore IVS-39	↓	○	↑↑	-	**	**
T = p<.10 (Tendenz), * p<.005 (signifikant), ** p<.001(hoch signifikant)							

In der obigen Tabelle (Tab. 3. 38) fällt auf, dass die „mehr Transzendenzfähigen“ auf allen Skalen durchgängig hohe Werte erhalten, während die beiden anderen Gruppen niedrigere Werte erhalten. Dies ist ein deutlicher Hinweis auf die Richtigkeit der in der Haupthypothese formulierten Aussage. Die in der obigen Tabelle durch die Pfeile grafisch zugewiesenen Bewertungen – ↑↑ für „viel mehr“ und ↓↓ für „viel weniger“ – beziehen sich auf die jeweils in Tabelle Tab. 3. 36 pro Messinstrument (z. B. FIG-50, IVS-39, ...) angegebenen Skalenmittelwerte für die Personengruppe im Vergleich zum Gesamtskalenwert aller Personengruppen. Auf der rechten Seite der Tabelle sind wieder die Ergebnisse der Mehrfachgruppenvergleiche (Post-Hoc) angegeben, um die

Relevanz des Messinstrumentes für die drei Personengruppen ablesen zu können. Dabei fällt folgendes auf:

Vergleich Personengruppe 2 (WTA) mit 3 (MT)

Mit Hilfe der Skalen zur Erfassung der Spiritualität („Transpersonales Vertrauen“ und „spirituelle Grunderfahrung“) ist es nicht möglich die beiden Personengruppen 2 (WTA) und 3 (MT) hinsichtlich ihrer Spiritualität zu differenzieren. Vermutlich wirkt der mit der Skala „Anstrengung (FA3)“ beschriebene Widerstand als Blockade für spirituelle Erfahrungen. Auch die Skalen „Differenzierung“, „Proaktivität“ und die mit dem Trierer Persönlichkeitsfragebogen beschriebenen Merkmale erbringen statistisch nicht verwertbare Ergebnisse.

Ausgehend von den statisch gut verwertbaren Ergebnissen lässt sich für den Vergleich der Personen mit „weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung (WTA)“ und „mehr Transzendenzfähigkeit (MT)“ sagen, dass Personen mit erhöhter Transzendenzfähigkeit mehr „Generalisierte Selbstwirksamkeit“, mehr „Soziale Resonanz“, mehr „Integration“, mehr „Körperbewusstsein“ und mehr „Sozialkontakt“ angeben, als die Personen mit „weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung“.

Vergleich Personengruppe 1 (WT) mit 3 (MT)

Ausgehend von den statistisch gut verwertbaren Ergebnissen lässt sich für den Vergleich der Personengruppen WT und MT sagen, dass Personen mit erhöhter Transzendenzfähigkeit spiritueller sind („Transpersonales Vertrauen“, „Spirituelle Grunderfahrung“). Weiterhin sind für die „Mehr Transzendenzfähigen (MT)“ die Eigenschaften folgender Skalen wichtiger: „Proaktivität“, „Soziale Resonanz“, „Integration“, „Differenzierung“ und „Sozialkontakt“. Für die „weniger Transzendenzfähigen (WT)“ sind die Inhalte dieser Skalen weniger wichtig.

Vergleich Personengruppe 1 (WT) mit 2 (WTA)

Wie die Bezeichnung der Personengruppen schon vermuten lässt, sind diese sich sehr ähnlich. Es ist deshalb schlüssig nachzuvollziehen, dass sich für diesen Gruppenvergleich aufgrund der Ähnlichkeit weniger signifikante Unterschiede finden lassen (nur 5 von 12 Vergleichen sind signifikant).

Ausgehend von den statisch gut verwertbaren Ergebnissen lässt sich für die Personen der Gruppe WTA sagen, dass sie deutlich weniger spirituelle Erfahrungen angeben („Transpersonales Vertrauen“; „Spirituelle Grunderfahrung“). Weiterhin geben sie eine nur durchschnittliche „Generalisierte Selbstwirksamkeit“ und weniger „Differenzierung“ an. Der Zusatz „+ Anstrengung“ bei Personengruppe 2 (WTA) verweist auf einen inneren Widerstand der Befragten, der vermutlich mit einer zu geringen Durchlässigkeit für Außeralltagserfahrungen bzw. mit einer nur sehr geringen Modulationsfähigkeiten innerhalb der Bewusstseinsmodi einhergeht. Die wesentlich geringeren Angaben auf der Skala „Differenzierung“ weisen darauf hin, dass Personen in dieser Gruppe Unterschiede innerhalb folgender Bereiche schlechter wahrnehmen: die eigenen Gefühle und die anderer (IVS-39, Item 2), Bedürfnisse (15), was schädlich für sie ist (18), wenn Neues für sie beginnt (20). Es fällt ihnen weiterhin schwer von anderen Menschen über sich selbst zu lernen (36) und ihr Leben immer wieder mit anderen Augen zu sehen (39).

3.2.5.4.3 Demographische Beschreibung der Personengruppen

In der nachfolgenden Tabelle (Tab. 3. 39) befindet sich als Übersicht ein soziodemographisches Profil der Personengruppen. Die Angaben wurden durch Hypothesentests geprüft und sind signifikant. In der Personengruppe WT befinden sich mehr Männer. Unter den Befragten in dieser Gruppe sind eher jüngere Menschen, die sich gesundheitlich schlechter fühlen und nur wenige bekennen sich zu einem „spirituellen Weg“. In der Personengruppe WTA befinden sich ein wenig mehr Frauen. Unter den Gruppenmitgliedern sind eher ältere Menschen, die sich gesundheitlich schlechter fühlen und viele bekennen sich zu einem „spirituellen Weg“. Dagegen finden sich in der Personengruppe MT anteilmäßig mehr Frauen. Unter den Befragten in dieser Gruppe sind eher ältere Menschen, die sich gesundheitlich besser fühlen und sehr viele bekennen sich zu einem „spirituellen Weg“. Interessant ist, dass die Gruppen 2 (WTA) und 3 (MT) beide einen „spirituellen Weg“ angegeben, aber sich Gruppe 2 (WTA) ge-

sundheitlich schlechter fühlt als Gruppe 3 (MT). Dies könnte ein Hinweis darauf sein, dass weniger der „spirituelle Weg“ für das „Sich gesund Fühlen“ maßgeblich ist, als vielmehr die Transzendenzfähigkeit.

Tab. 3. 39: Soziodemographisches Profil der Personengruppen (vereinfacht)

	... Transzendenzfähigkeit		
	WT (1)	WTA (2)	MT (3)
Geschlecht	mehr Männer	ein wenig mehr Frauen	mehr Frauen
Altersgruppe	eher jüngere	eher ältere	eher ältere
Gesund fühlen	schlechter	schlechter	besser
Spirituelle Weg	wenige	viele	sehr viele

1. Personengruppen nach Geschlecht

Tab. 3. 40: Personengruppen nach Geschlecht

Mehr Transzendenzfähigkeit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	männlich	24	23,5	23,5	23,5
	weiblich	78	76,5	76,5	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Weniger Transzendenzfähigkeit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	männlich	32	51,6	51,6	51,6
	weiblich	30	48,4	48,4	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

Weniger Transzendenzfähigkeit mit erhöhter Anstrengung

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	männlich	20	29,9	29,9	29,9
	weiblich	47	70,1	70,1	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

Betrachtet man obige Tabelle (Tab. 3. 40), so lassen sich die folgenden Hypothesen aufstellen:

1. Unter den Frauen gibt es mehr transzendenzfähige.
2. Unter den Männern gibt es weniger transzendenzfähige.
3. Der Anteil der Frauen in der Personengruppe WTA ist größer als in der Personengruppe WT.

Daraus lässt sich schließen, dass man bei den „weniger transzendenzfähigen“ Frauen auch häufig noch zusätzlich das Merkmal „Anstrengung“ findet.

Die oben genannten drei Hypothesen wurde mit dem Chi-Quadrat-Test (s. Tab. 3. 41) geprüft und es wurden signifikante Häufigkeitsverteilungen zwischen den Geschlechtern gefunden.

Tab. 3. 41: Chi-Quadrat-Test für Personengruppen nach Geschlecht

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	14,174 ^a	2	,001
Likelihood Ratio	13,791	2	,001
Linear-by-Linear Association	12,857	1	,000
N of Valid Cases	231		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 20,40.

Tab. 3. 42: Kreuztabelle für Personengruppen nach Geschlecht

FT1_A Geschlecht * QCL_2 Cluster-Nr. des Falls Kreuztabelle

			QCL_2 Cluster-Nr. des Falls			Gesamt
			1 Weniger Transzendenzfähigkeit	2 Weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung	3 Mehr Transzendenzfähigkeit	
FT1_A Geschlecht	1 männlich	Anzahl	32	20	24	76
		% von FT1_A Geschlecht	42,1%	26,3%	31,6%	100,0%
		Residuen	11,6	-2,0	-9,6	
	2 weiblich	Anzahl	30	47	78	155
		% von FT1_A Geschlecht	19,4%	30,3%	50,3%	100,0%
		Residuen	-11,6	2,0	9,6	
Gesamt		Anzahl	62	67	102	231
		% von FT1_A Geschlecht	26,8%	29,0%	44,2%	100,0%

Es konnten 231 (96,3%) der Fälle in die Berechnung einfließen. Neun Fälle (0,7%) wurden bereits bei der Berechnung der Personengruppen (Clusteranalyse) ausgeschlossen.

Der hochsignifikante Chi-Quadrat-Test (Tab. 3. 41) weist auf gravierende Unterschiede zwischen den Geschlechtern bei den Personengruppen hin.

Die Auswertung der Kreuztabelle (Tab. 3. 42) bestätigt die drei Hypothesen:

H₁: Unter den Frauen gibt es mehr transzendenzfähige

Bei den Frauen sind in der Personengruppe MT 50,3% (78 von 155; Resid=9,6)⁶, während bei den Männern nur 31,6% (24 von 76; Resid=9,6) in dieser Gruppe zu finden sind. Dies bestätigt die Hypothese H₁.

H₂: Unter den Männern gibt es weniger transzendenzfähige

42,1% Männer (32 von 76, Residuen = 11.6) sind in der Gruppe WT zu finden. Dagegen finden sich in dieser Gruppe nur 19,4% Frauen (30 von 155, Residuen = -11.6). Dies bestätigt die Hypothese H₂, die auch schon durch die Bestätigung der Hypothese H₁ indirekt bestätigt war. Denn in der Personengruppe MT befinden sich ebenfalls weniger Männer (♂ 31,6% zu ♀ 50,3%)

H₃: Der Anteil der Frauen in der Personengruppe WTA ist größer als in der Personengruppe WT.

(Daraus könnte man schließen, dass wenn Frauen weniger transzendenzfähig sind, man mit großer Wahrscheinlichkeit auch mehr Anstrengung findet.)

In der Personengruppe WTA befinden sich 30,3% Frauen (47 von 155, Residuen = 2,0), in der Personengruppe WT nur 19,4% (30 von 155, Residuen = -11,6). H₃ kann angenommen werden.

2. Personengruppen nach Alter

Zur Beantwortung der Fragestellung, ob es bei Transzendenzfähigkeit eine signifikante Abhängigkeit vom Alter gibt, wurden die neun Alterskategorien in „jüngere“ und „ältere“ dichotomisiert. Dafür wurde die neue Variable ft1_b2 erzeugt in der den Kategorien 1 bis 5 (bis 40 Jahre) die Zahl 1 und den Kategorien 6 bis 9 (>= 41 Jahre) die Zahl 2 zugewiesen wird.

6 Nach Zöfel (2003, S. 184) entspricht ein quadriert standardisierter Residuenwert von $SR^2 = 2.07 - 3.83$ einer Tendenz, $SR^2 = 3.84 - 6.63$ entspricht $p = .05$, $SR^2 = 6.64 - 10.82 \rightarrow p = .01$, $SR^2 > 10.83$ entspricht $p = .001$. Da SPSS nur nichtquadrierte standardisierte Residuen ausdrückt, entspricht ein nichtquadrierter standardisierter Residuenwert von $SR = 1.44-1.95$ einer Tendenz, $SR = 1.96-2.57$ entspricht $p = .05$, $SR = 2.58-3.28$ entspricht $p = .01$, >3.29 entspricht $p = .001$.

In der Kreuztabelle (Tab. 3. 44) wird der Vergleich zwischen den dichotomisierten Altersgruppen (ft1_b2) und den Personengruppen (qcl_1) dargestellt. Nachfolgend der Chi-Quadrat-Test (Tab. 3. 43).

Tab. 3. 43: Chi-Quadrat-Test für Alter und Personengruppe

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10,474 ^a	2	,005
Likelihood Ratio	10,097	2	,006
Linear-by-Linear Association	5,508	1	,019
N of Valid Cases	231		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 17,45.

Tab. 3. 44: Kreuztabelle für Alter und Personengruppe

FT1_B2 Altersgruppe 2 * QCL_2 Cluster-Nr. des Falls Kreuztabelle

			QCL_2 Cluster-Nr. des Falls			Gesamt
			1 weniger TF	2 weniger TF + Anstrengung	3 mehr TF	
FT1_B2 Altersgruppe 2	1 jüngere	Anzahl	27	13	25	65
		% von FT1_B2 Altersgruppe 2	41,5%	20,0%	38,5%	100,0%
		Residuen	9,6	-5,9	-3,7	
	2 ältere	Anzahl	35	54	77	166
		% von FT1_B2 Altersgruppe 2	21,1%	32,5%	46,4%	100,0%
		Residuen	-9,6	5,9	3,7	
Gesamt		Anzahl	62	67	102	231
		% von FT1_B2 Altersgruppe 2	26,8%	29,0%	44,2%	100,0%

Es konnten 231 (96,3%) der Fälle in die Berechnung einfließen. Neun Fälle (0,7%) wurden bereits bei der Berechnung der Personengruppen (Clusteranalyse) ausgeschlossen.

Der hochsignifikante Chi-Quadrat-Test (Tab. 3. 43) weist auf gravierende Altersunterschiede zwischen den Personengruppen hin.

Bei der Betrachtung der Kreuztabelle (Tab. 3. 44) kann folgendes festgestellt werden:

In der Personengruppe MT überwiegt der prozentuale Anteil der Älteren (46.4%) gegenüber den Jüngeren (38.5%). Bei den „weniger Transzendenzfähigen (WT)“ überwiegt der prozentuale Anteil der Jüngeren (41.5%) gegenüber den Älteren (21.1%). Alle Unterschiede sind signifikant (Residuen über 2.0).

Bei den „weniger Transzendenzfähigen mit Anstrengung (WTA)“ überwiegt der prozentuale Anteil der Älteren (32,5%) gegenüber den Jüngeren (20.0%). Alle Unterschiede sind signifikant (Residuen über 2.0).

Damit lässt sich folgendes feststellen:

1. Die Älteren sind eher transzendenzfähig als die Jüngeren
2. Der Anteil der Älteren in der Personengruppe WTA ist um 11,4% (32,5% - 21,1%) größer als in der Personengruppe WT. Daraus kann man schließen, dass wenn Ältere weniger transzendenzfähig sind, man wahrscheinlich auch zusätzlich mehr „Anstrengung“ findet.

3. Personengruppen nach subjektiver Gesundheit

Hypothese:

Im Vergleich zu den „weniger Transzendenzfähigen“ machen die „Mehr Transzendenzfähigen“ öfter die Angabe „Ich fühle mich gesund“.

Die Variable „Ich fühle mich ... gesund?“ (ft1_h) kann als metrisch gesehen werden, weil auch Angaben von 1.5 – zwischen „wenig“ und „mittel“ – von den Testkandidaten gedacht werden können. Darum ist hier wieder eine Auswertung über Mittelwertvergleiche möglich (Varianzanalyse).

Tab. 3. 45: Homogenität der Personengruppen und „Ich fühle mich gesund“

Test of Homogeneity of Variances			
Ich fühle mich ... gesund?			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,912	2	228	,403

Gemäß obiger Tabelle (Tab. 3. 45) sind die Varianzen homogen ($p > .05$). Die Varianzanalyse ist zulässig.

Tab. 3. 46: Varianzanalyse der Personengruppen - „Ich fühle mich gesund“**ANOVA**

Ich fühle mich ... gesund?

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	4,555	2	2,278	6,753	,001
Within Groups	76,899	228	,337		
Total	81,455	230			

Gemäß obiger Tabelle (Tab. 3. 46) ist das Ergebnis hochsignifikant. Es gibt somit gravierende Unterschiede zwischen den Personengruppen bezüglich der Gesundheitsangabe.

Tab. 3. 47: Mittelwerte der Personengruppen und „Ich fühle mich gesund“**Descriptives**

Ich fühle mich ... gesund?

	N	Mean	Std. Deviation
weniger TF	62	2,21	,656
weniger TF + Anstr.	67	2,27	,566
mehr TF	102	2,52	,540
Total	231	2,36	,595

Die Mittelwerttabelle (Tab. 3. 47) zeigt, dass die „mehr Transzendenzfähigen (MT)“ den höchsten Mittelwert haben (2.52), die „weniger Transzendenzfähigen (WT)“ haben den geringsten Mittelwert (2.21). Um signifikante Unterschiede zwischen den einzelnen Personengruppenpaaren feststellen zu können, folgt wieder eine Tabelle mit den Post-Hoc-Tests (Tab. 3. 48).

Tab. 3. 48: Mehrfachvergleiche der Personengruppen - „fühle mich gesund“**Multiple Comparisons**

Dependent Variable: Ich fühle mich ... gesund?

Bonferroni

(I) Personengruppen	(J) Personengruppen	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
weniger TF	weniger TF + Anstr.	-,059	,102	1,000
	mehr TF	-,310*	,094	,003
weniger TF + Anstr.	weniger TF	,059	,102	1,000
	mehr TF	-,251*	,091	,019
mehr TF	weniger TF	,310*	,094	,003
	weniger TF + Anstr.	,251*	,091	,019

*. The mean difference is significant at the .05 level.

Ganz im Sinne der Hypothese haben die „mehr Transzendenzfähigen (MT)“ die Frage, ob sie sich gesund fühlen würden, signifikant höher beantwortet, als die beiden anderen Gruppen mit weniger Transzendenzfähigkeit (WT, WTA)⁷.

4. Personengruppen nach Ausbildung

Zur Beantwortung der Fragestellung, ob es bei Transzendenzfähigkeit eine signifikante Abhängigkeit von der Ausbildung gibt, wurden die Ausbildungskategorien in „höhere“ und „geringere“ dichotomisiert. Dafür wurde die neue Variable ft1_c2 erstellt, in der den Kategorien 1 bis 3 (geringere) die Zahl 1 und den Kategorien 4 bis 6 (höhere) die Zahl 2 zugewiesen wurde. Die Kategorie 7 (Sonstiges) wurde nicht berücksichtigt. 90,4% (217) der Fälle gingen in die Berechnung mit ein.

Der Chi-Quadrat-Test (Tab. 3. 49) ist nicht signifikant. Somit konnten – zumindest für diese Stichprobe - keine Zusammenhänge zwischen Bildung und Transzendenzfähigkeit nachgewiesen werden.

Tab. 3. 49: Chi-Quadrat-Test für Bildung und Personengruppe

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3,805 ^a	2	,149
Likelihood Ratio	4,465	2	,107
Linear-by-Linear Association	1,950	1	,163
N of Valid Cases	217		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,62.

5. Personengruppen nach „Gehen eines spirituellen Weges“

Zur Beantwortung der Fragestellung, ob die Transzendenzfähigkeit vom „Gehen eines spirituellen Weges“ abhängt, wurden Chi-Quadrat-Tests berechnet, die in der nachfolgenden Tabelle Tab. 3. 50 dargestellt werden. Dort zeigt sich folgendes:

Es konnten 231 (96,3%) der Fälle in die Berechnung einfließen. Neun Fälle (0,7%) wurden bereits bei der Berechnung der Personengruppen (Clusteranalyse) ausgeschlossen.

⁷ Zwischen den „mehr Transzendenzfähigen“ und den „weniger Transzendenzfähigen mit erhöhter Anstrengung“ gilt dies nur tendenziell.

Der (hoch)signifikante Chi-Quadrat-Test (Tab. 3. 50) weist auf gravierende Unterschiede zwischen den Gruppen bezüglich des „Gehens eines spirituellen Weges“ hin.

Tab. 3. 50: Chi-Quadrat-Test für „Spiritueeller Weg“ und Personengruppe

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	12,913 ^a	2	,002
Likelihood Ratio	12,622	2	,002
Linear-by-Linear Association	11,919	1	,001
N of Valid Cases	231		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 20,94.

Tab. 3. 51: Kreuztabelle für „Spiritueeller Weg“ und Personengruppe

FT1_D Erfahrung mit einem spirituellen Weg * QCL_2 Cluster-Nr. des Falls Kreuztabelle

			QCL_2 Cluster-Nr. des Falls			
			1 weniger TF	2 weniger TF + Anstrengung	3 mehr TF	
FT1_D Erfahrung mit einem sprituellen Weg	0 nein	Anzahl	32	21	25	78
		% von FT1_D Erfahrung mit einem sprituellen Weg	41,0%	26,9%	32,1%	100,0%
		Residuen	11,1	-1,6	-9,4	
	1 ja	Anzahl	30	46	77	153
		% von FT1_D Erfahrung mit einem sprituellen Weg	19,6%	30,1%	50,3%	100,0%
		Residuen	-11,1	1,6	9,4	
Gesamt		Anzahl	62	67	102	231
		% von FT1_D Erfahrung mit einem sprituellen Weg	26,8%	29,0%	44,2%	100,0%

Aus der Kreuztabelle Tabelle (Tab. 3. 51) lässt sich folgendes ablesen:

In der Personengruppe MT überwiegt der prozentuale Anzahl derer, die einen spirituellen Weg gehen (50,3%) gegenüber denjenigen, die keinen spirituellen Weg gehen (32,1%). Bei den „weniger Transzendenzfähigen (WT)“ überwiegt der prozentuale Anteil derer, die keinen spirituellen Weg gehen (41,0%) gegenüber denjenigen, die einen spirituellen Weg bevorzugen (19,4%). Alle Unterschiede sind signifikant (Residuen über 2,0).

Bei den „weniger Transzendenzfähigen mit erhöhter Anstrengung (WTA)“ findet sich in Bezug auf das Gehen eines spirituellen Weges kein statistisch bedeutsamer Unterschied mehr (Residuen nur 1,6).

Das führt uns zu folgenden Aussagen:

1. Menschen, die einen spirituellen Weg gehen, sind eher transzendenzfähig.
2. Menschen, die keinen spirituellen Weg gehen, sind eher nicht transzendenzfähig.

6. Personengruppen nach Jahren des spirituellen Weges

Zur Beantwortung der Fragestellung, ob die Transzendenzfähigkeit signifikant von der praktizierten Zeit eines spirituellen Weges abhängt, wurden die sechs Jahreskategorien in die Zeitabschnitte „länger“ und „kürzer“ dichotomisiert. Dafür wurde die neue Variable ft1_f2 erstellt, in der die Kategorien 1 und 2 (bis 3 Jahre) dem Zeitabschnitt „kürzer“ und die Kategorien 3 bis 5 (> 3 Jahre) dem Zeitabschnitt „länger“ zugewiesen wurden.

Es konnten 59,6% (143) der Fälle in die Berechnung mit einbezogen werden.

Der Chi-Quadrat-Test (Tab. 3. 52) ist nicht signifikant. Somit kann – was diese Stichprobe angeht – zwischen „Transzendenzfähigkeit“ und „Jahre des spirituellen Weges“ kein Zusammenhang nachgewiesen werden.

Tab. 3. 52: Chi-Quadrat-Test für „Jahre spiritueller Weg“ - Personengruppe

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,129 ^a	2	,569
Likelihood Ratio	1,132	2	,568
Linear-by-Linear Association	,972	1	,324
N of Valid Cases	143		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,85.

3.2.5.4.4 Varianzanalyse der Personengruppen mit Bewusstseinssebenen

Wie weiter oben in der Beschreibung des FTF-07 (FKT) erläutert, wurden für alle sieben Phasen der Problembewältigung Items verschiedener Bewusstseinssebenen definiert. Diese Items der sieben (Haseloff-) Phasen können a priori den drei (Belschner-) Bewusstseinssebenen zugeordnet werden. Damit kann die Rolle der verschiedenen Bewusstseinssebenen genauer untersucht werden. Dafür wurden gemäß den Bewusstseinssebenen nach Belschner (Belschner, 2002) mit den FKT-Items vier a priori Skalen generiert:

ALG (15 algorithmische Items),

EMP (19 empathische Items),

NON (16 nonduale, reine Items) und

NEG (5 Negativitems).

Die Negativitems entsprechen keinem Bewusstseinsniveau (sie sind eher ein Grad für Anstrengung und Widerständigkeit), geben aber in diesem Zusammenhang wertvolle Hinweise. Die nachfolgenden Tabellen und Berechnungen geben Aufschluss über die statistischen Kennwerte der konstruierten a priori Skalen.

Test auf Normalverteilung

Die Normalverteilung der Faktoren wird mit Hilfe des Kolmogorov-Smirnov-Tests⁸ (s. Tab. 3. 53) berechnet. Der Test zeigt, dass nur die Skala „NEG“ (Negativitems) nicht normalverteilt ist ($Z=0,028$). Für diese Skala werden zusätzlich zur Varianzanalyse auch nicht-parametrische Tests berechnet (s. „Zusatzberechnungen“ am Ende des Kapitels).

Tab. 3. 53: Kolmogorov-Smirnov: Normalverteilung Bewusstseinsvariablen

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		Algorithmische Items	Empathische Items	Nonduale Items	Negativitems
N		237	238	237	239
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1,6069	1,8327	1,4873	1,5225
	Std. Deviation	,42563	,38528	,52538	,55421
Most Extreme Differences	Absolute	,068	,069	,054	,095
	Positive	,041	,043	,054	,077
	Negative	-,068	-,069	-,048	-,095
Kolmogorov-Smirnov Z		1,051	1,063	,831	1,461
Asymp. Sig. (2-tailed)		,220	,209	,494	,028

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Test auf Varianzhomogenität

Die nachfolgende Tabelle (Tab. 3. 54) zeigt, dass die Skala mit den „Empathischen Items“ inhomogen ist. Für diese Skala wird zusätzlich ein robuster Test berechnet (s. „Zusatzberechnungen“ am Ende des Kapitels).

Tab. 3. 54: Test der Homogenität der Bewusstseinsvariablen

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Algorithmische Items	,111	2	228	,895
Empathische Items	4,908	2	228	,008
Nonduale Items	,794	2	228	,453
Negativitems	,141	2	228	,869

Mittelwertsignifikanz

Nachfolgende Tabelle (Tab. 3. 55) zeigt, dass es für alle vier Variablen signifikante Mittelwertunterschiede zwischen den Personengruppen gibt.

⁸ Die Normalverteilung ist nicht gegeben, wenn die Asymptotische Signifikanz $\leq .05$, (signifikant) wird.

Tab. 3. 55: Mittelwertsignifikanzen der Bewusstseinsvariablen

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Algorithmische Items	Between Groups	4,310	2	2,155	13,174	,000
	Within Groups	37,297	228	,164		
	Total	41,607	230			
Empatische Items	Between Groups	19,875	2	9,937	151,013	,000
	Within Groups	15,004	228	,066		
	Total	34,878	230			
Nonduale Items	Between Groups	37,641	2	18,820	165,630	,000
	Within Groups	25,907	228	,114		
	Total	63,548	230			
Negativitems	Between Groups	2,239	2	1,120	3,792	,024
	Within Groups	67,318	228	,295		
	Total	69,557	230			

Die nachfolgende Tabelle (Tab. 3. 56) zeigt die Mittelwerte der Personengruppen jeweils auf den einzelnen Bewusstseins-Skalen.

Tab. 3. 56: Mittelwert-Tabelle Personengruppen für Bewusstseins-Variablen

ONEWAY deskriptive Statistiken				
a priori Skalen	Personengruppen	N	Mittelwert	Standardabweichung
ALG Algorithmische Items	1 weniger Transzendenzfähigkeit	62	1,5086	,39102
	2 weniger Transzendenzfähigkeit mit erhöhter Anstrengung	67	1,4657	,38656
	3 mehr Transzendenzfähigkeit	102	1,7595	,42342
	Gesamt	231	1,6069	,42532
EMP Empatische Items	1 weniger Transzendenzfähigkeit	62	1,4720	,30748
	2 weniger Transzendenzfähigkeit mit erhöhter Anstrengung	67	1,6850	,25216
	3 mehr Transzendenzfähigkeit	102	2,1512	,22338
	Gesamt	231	1,8337	,38942
NON Nonduale Items	1 weniger Transzendenzfähigkeit	62	,9536	,29704
	2 weniger Transzendenzfähigkeit mit erhöhter Anstrengung	67	1,3377	,36053
	3 mehr Transzendenzfähigkeit	102	1,9130	,34392
	Gesamt	231	1,4886	,52564
NEG Negativitems	1 weniger Transzendenzfähigkeit	62	1,3871	,53942
	2 weniger Transzendenzfähigkeit mit erhöhter Anstrengung	67	1,6507	,57138
	3 mehr Transzendenzfähigkeit	102	1,5196	,52672
	Gesamt	231	1,5221	,54993

In der nachfolgenden Abbildung (Abb. 3. 12) werden die drei Personengruppen mit den Mittelwerten der Skalen zur besseren Übersicht in Diagrammform dargestellt.

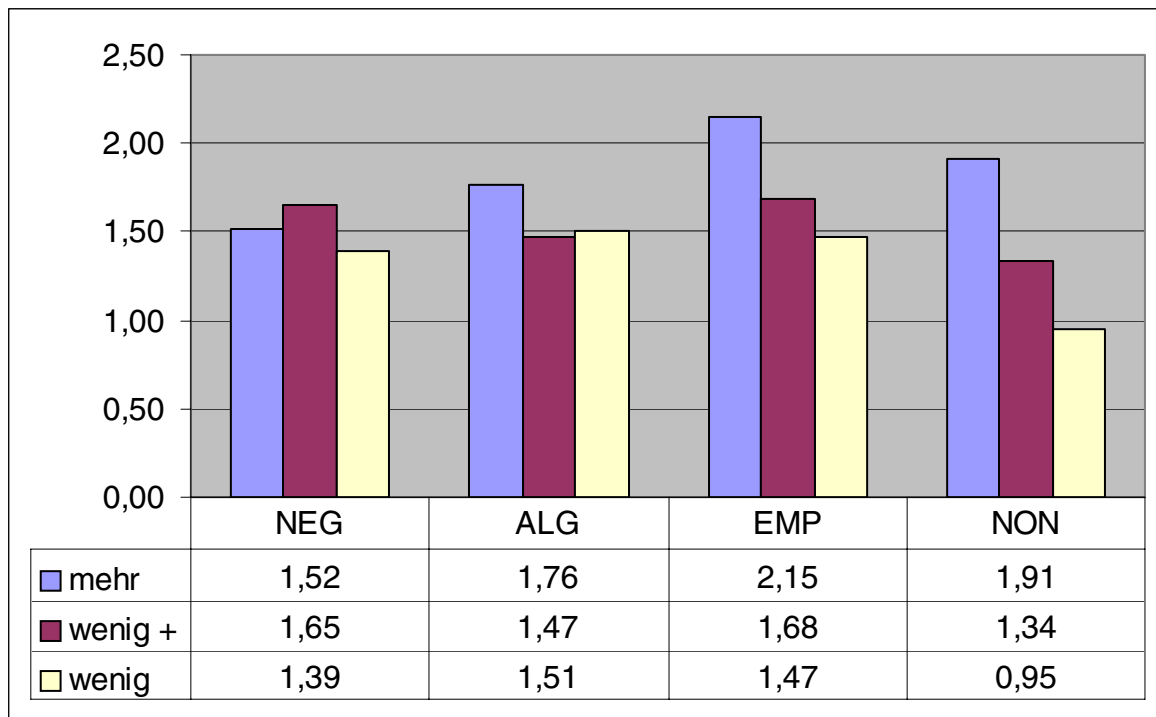


Abb. 3. 12: Die drei Personengruppen mit den vier Bewusstseinsvariablen

Mehrfachvergleich (Post-Hoc)

Zur Beurteilung der signifikanten Unterschiede zwischen allen Gruppenpaaren wurden Mehrfachvergleiche berechnet (s. Tab. 3. 57, die nicht signifikanten Paare wurden aus der Tabelle entfernt). Zur besseren Übersicht wurde aus der Mittelwerttabelle (Tab. 3. 56) und der Mehrfachvergleichstabelle (Tab. 3. 57) die Übersicht (Abb. 3. 13) erstellt.

Tab. 3. 57: Mehrfachvergleiche: Bewusstseinsvariablen - Personengruppen

Mehrfachvergleiche					
Bonferroni					
Abhängige Variable	(I) Personengruppen	(J) Personengruppen	Mittlere Differenz (I-J)	Standardfehler	Signifikanz
Algorithmische Items	1 weniger TF	3 mehr TF	-,2509*	,06513	,000
	2 weniger TF mit Anstrengung	3 mehr TF	-,2938*	,06360	,000
Empathische Items	1 weniger TF	2 weniger TF mit Anstrengung	-,2130*	,04521	,000
		3 mehr TF	-,6792*	,04131	,000
	2 weniger TF mit Anstrengung	3 mehr TF	-,4662*	,04034	,000
Nonduale Items	1 weniger TF	2 weniger TF mit Anstrengung	-,3841*	,05940	,000
		3 mehr TF	-,9594*	,05428	,000
	2 weniger TF mit Anstrengung	3 mehr TF	-,5753*	,05301	,000
Negativitems	1 weniger TF	2 weniger TF mit Anstrengung	-,2636*	,09575	,019

*. Die mittlere Differenz ist auf der Stufe .05 signifikant.

Transzendenzfähigkeit							
		„weniger ...“ (1)	„weniger ... mit Anstrengung“ (2)	„mehr ...“ (3)	1-2	1-3	2-3
NEG	Negativ	↓	↑	○	*	-	-
ALG	Algorithmisch	○	○	↑	-	**	**
EMP	Empathisch	○	↑	↑↑	**	**	**
NON	Nondual	↓↓	↓	↑↑	**	**	**

Abb. 3. 13: Übersicht aus Tab. 3. 56 und Tab. 3. 57:

Interpretation der Bewusstseinsvariablen

Aus der Mittelwerttabelle Tab. 3. 56 und dem daraus erstellten Diagramm Abb. 3. 12, sowie aus der Übersicht Abb. 3. 13 leitet sich folgende vorläufige Interpretation der Bewusstseinsvariablen ab:

Personengruppe 3: „mehr Transzendenzfähigkeit (MT)“.

hat auf allen a priori Skalen (außer NEG) die höchsten Werte.

Personengruppe 1: „weniger Transzendenzfähigkeit (WT)“

hat auf allen a priori Skalen (außer ALG) die niedrigsten Mittelwerte.

Personengruppe 2: „weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung (WTA)“

hat – wie erwartet – bei den Negativitems (NEG) den höchsten Skalenmittelwert (AM=1,65). Im algorithmischen Bereich ist sie vergleichbar mit Personengruppe 1. Im empathischen und nondualen Bereich liegt sie auf einem Skalenniveau zwischen Personengruppe 3 und 1.

Aus der Mehrfachvergleichstabelle Tab. 3. 57 und der Übersicht Abb. 3. 13 geht folgendes hervor:

Vergleich Personengruppe 2 (WTA) mit 3 (MT)

Es ist nicht möglich, die beiden Personengruppen 2 (WTA) und 3 (MT) hinsichtlich der Negativitems (NEG) zu unterscheiden. Hinsichtlich der algorithmischen (ALG), empathischen (EMP) und nondualen (NON) Items sind die Unterschiede hochsignifikant.

Vergleich Personengruppe 1 (WT) mit 3 (MT)

Es ist nicht möglich, die beiden Personengruppen 1 (WT) und 3 (MT) hinsichtlich der Negativitems (NEG) zu unterscheiden. Hinsichtlich der algorithmischen (ALG), empathischen (EMP) und nondualen (NON) Items sind die Unterschiede hochsignifikant.

Vergleich Personengruppe 1 (WT) mit 2 (WTA)

Es ist nicht möglich, die beiden Personengruppen 1 (WT) und 2 (WTA) hinsichtlich der algorithmischen Items (ALG) zu unterscheiden. Eine Unterscheidung der Gruppen bezüglich der Negativitems (NEG) ist signifikant. Hinsichtlich der empathischen (EMP) und nondualen (NON) Items sind die Unterschiede hochsignifikant.

Zusatzberechnungen: Skala ist normalverteilt und inhomogen

Die empathischen Items sind zwar normalverteilt (Tab. 3. 53), aber die Varianzen der Personengruppen sind für diese Skala (EMP) inhomogen (Tab. 3. 54). Deshalb wurde zur Absicherung der Ergebnisse zusätzlich zur Varianzanalyse der „Brown-Forsythe-Test“ und der „Welch-Test“ berechnet. Das Ergebnis der Varianzanalyse (Tab. 3. 58) weist überwiegend signifikante Mittelwertunterschiede aus (Sign. = ,000). Beide robusten Tests ergeben ebenfalls einen hochsignifikanten Mittelwertunterschied für die Skala EMP (empathische Items).

Tab. 3. 58: Robuste Testverfahren zur Prüfung der Signifikanz:

Robust Tests of Equality of Means		Statistic ^a	df1	df2	Sig.
Algorithmische Items	Welch	12,897	2	139,959	,000
	Brown-Forsythe	13,551	2	213,031	,000
Empatische Items	Welch	148,126	2	126,633	,000
	Brown-Forsythe	139,790	2	172,778	,000
Nonduale Items	Welch	181,359	2	139,195	,000
	Brown-Forsythe	168,880	2	206,533	,000
Negativitems	Welch	3,616	2	134,774	,030
	Brown-Forsythe	3,735	2	200,334	,026

a. Asymptotically F distributed.

Zusatzberechnungen: Skala nicht normalverteilt und inhomogen

Die Skala NEG (Negativitems) ist nicht normalverteilt (Tab. 3. 53). Deshalb wurde zusätzlich zur Varianzanalyse ein nicht-parametrischer Test gerechnet (Mann-Whitney-U; Wilcoxon-W; s. Tab. 3. 59 und Tab. 3. 60).

Bei diesem Berechnungsverfahren können immer nur zwei Gruppen miteinander verglichen werden. Bei den Mehrfachvergleichen mit Hilfe der Varianzanalyse ergab sich bereits ein signifikanter Unterschied zwischen den Personengruppen WT und WTA hinsichtlich der a priori Skala NEG. Der nicht-parametrische Test bestätigt dieses Ergebnis (Tab. 3.49; Sign. = .009).

Tab. 3. 59: Statistik für NEG (nicht-parametrisch)

Test Statistics ^a	
	Negativitems
Mann-Whitney U	1527,000
Wilcoxon W	3480,000
Z	-2,610
Asymp. Sig. (2-tailed)	,009

a. Grouping Variable: Personengruppen

Um den Unterschied zwischen den beiden Personengruppen zu prüfen, gibt es bei den nicht-parametrischen Tests keine Mittelwerte, sondern Ränge (s. Tab. 3. 60). Die Rangfolge zwischen den beiden Personengruppen verhält sich jedoch analog zu den Mittelwerten der Varianzanalyse: Personengruppe WT hat bezüglich der Skala NEG (Negativitems) einen niedrigeren Rang (ist weniger negativ) als die Personengruppe WTA.

Tab. 3. 60: Statistik für NEG - Ränge

Ranks				
	Personengruppen	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negativitems	weniger Transzendenzfähigkeit	62	56,13	3480,00
	weniger Transzendenzfähigkeit mit erhöhter Anstrengung	67	73,21	4905,00
	Total	129		

Schlussfolgerung:

Mit Hilfe der durch die Faktorenanalyse berechneten Skalen (FA 1 – FA 6, Tab. 3. 21) konnten die Bewusstseinszustände nach Belschner nicht klar getrennt werden. Es konnte lediglich zwischen „Negativitems“ plus „algorithmische Items“ (siehe Faktor 3: „Anstrengung“), und „empathische“ plus „nonduale Items“ (restliche Faktoren) differenziert werden. Somit war es nicht möglich, „empathische“ und „nonduale Items“ in den Skalen klar zu trennen. Dies ist jedoch mit Hilfe der nach inhaltlichen Gesichtspunkten frei konstruierten a priori Skalen möglich. Hier zeigt sich ein eindeutiger Zusammenhang zwischen den drei Bewusstseinssebenen und den Personengruppen. Dabei darf allerdings nicht vergessen werden, dass wir diesen Zusammenhang durch die a priori Zuordnung der Items eingeführt haben. Dieses Ergebnis ist somit nicht durch ein mathematisch berechnetes Modell entstanden (wie bei den faktorenanalytisch gewonnen Skalen), sondern durch unsere a priori Annahmen. Die signifikanten Unterschiede zwischen den a priori Skalen verweisen jedoch auf ein brauchbares Modell, das im Sinne unserer Forschungsinteressen weiterführende Einblicke ermöglicht.

3.2.5.5 Konstruktvalidität

Erfassen die einzelnen FKT-Skalen gleiche oder unterschiedliche Merkmale? Können die Skalen sich gegenseitig ersetzen? Ist die Gesamtheit der Items (FTF-07) mehreren Merkmalsbereichen oder nur einem zuzuweisen? Hinter diesen Fragen verbirgt sich die Frage nach der konvergenten und diskriminanten Validität. Die konvergente Validität wurde mit Hilfe der Gesamtheit aller Subskalen und der Gesamtheit aller Items durch weitere Faktorenanalysen überprüft und soll zeigen, ob sich die getesteten Fragebögen zur Operationalisierung der Konstrukte eignen (Bortz, 1995, S. 188). Die diskriminante Validität überprüft, ob die Subskalen wirklich Unterschiedliches messen können. Somit bezieht sich die Konstruktvalidität auf vier teststatistische Betrachtungen:

1. Stärke der Korrelation der Fragen untereinander
2. Zuordnung der einzelnen Fragen zu möglicherweise vorhandenen Teilskalen
3. Korrelation mit Items oder Teilskalen anderer Fragebögen
4. Stabilität der statistischen Itemzuordnung zu Teilskalen bei Messwiederholungen, verschiedenen Teilpopulationen in Abhängigkeit vom Alter, Geschlecht und der Diagnose.

3.2.5.5.1 Faktorenanalyse aller 90 Items

Zunächst wurde eine Varimax rotierte Hauptkomponentenanalyse über alle 90 Items des FTF-07 berechnet. Damit wurden sowohl die Items des FKT (1-57) als auch die Items (58-90) der Instrumente zur Konstruktvalidierung (FIG und TPF) berücksichtigt. Die Items des separaten IVS wurden bei dieser Analyse nicht berücksichtigt.

Der Scree-Test verwies auf eine 5-faktorielle Lösung. Der Kennwert des Kaiser-Meyer-Olkin-Wert liegt bei einem „zufrieden stellenden“ $KMO=0,751$.

Einordnung der fünf Faktoren (Tab. 3. 61):

Itemselektion (Reliabilität): Ladungen $\leq .3$ werden nicht angezeigt. Nicht berücksichtigt werden Ladungen $< .4$ und mehrfach ladende Faktoren mit $\Delta < .1$.

Faktor 1 (16 Items):

14 der 16 Items stammen aus dem FIG24 mit dem Schwerpunkt auf soziale Resonanz. Die verbleibenden zwei Items (64 und 71) stammen aus dem TPF9, lassen sich aber inhaltlich sehr gut zuordnen.

Faktor 2 (17 Items):

Alle 17 Items sind selbst konstruierte Items. Sie können ohne Ausnahme den Etappen 4, 5 und 6 des Haseloffschen Schemas (Regression, Illumination, Elaboration) zugeordnet werden.

Faktor 3 (7 Items):

Fünf der sieben Items entstammen der Subskala TPV (aus FIG50). Die beiden verbleibenden (53 und 18) entstammen dem eigenen Itempool, lassen sich aber inhaltlich sehr gut zuordnen.

Faktor 4 (11 Items):

Alle 11 Items sind selbst konstruierte Items. Sie können ohne Ausnahme den Etappen 1, 2 und 3 des Haseloffschen Schemas (Problematisierung, Exploration, Inkubation) zugeordnet werden.

Faktor 5: (10 Items):

Alle 10 Items sind selbst konstruierte Items. Sie entstammen zwar verschiedenen Haseloffschen Etappen, drücken jedoch allesamt Anstrengung beim Auftauchen eines Problems aus. Alle Items sind „algorithmisch“ (Label 1) bzw. Negativitems (Label X).

Ergebnis:

Die Items des FKT grenzen sich sehr deutlich von den Items zur Konstruktvalidierung ab. Die einzige Ausnahme bilden zwei selbst konstruierte Items, die Faktor 3 („Transpersonales Vertrauen“) zugeordnet wurden und inhaltlich gut zu den anderen fünf Items passen, also ebenfalls transpersonales Vertrauen ausdrücken. Dies sind das Item 18 („Ich vertraute darauf, dass der Weg meines Lebens sich mir im Einklang mit einer höheren Ordnung erschließen wird“) und das Item 53 („Ich begab mich auf einen spirituellen Übungsweg, um die alltäglichen Anforderungen neu bewerten zu können“).

Tab. 3. 61: Faktorenanalyse über alle 90 Items (FTF ohne IVS)

Rotierte Komponentenmatrix^a

	Komponente				
	1	2	3	4	5
FT1_078 SR (78-F) Mein Leben erscheint mir sinnvoll	,706				
FT1_081 SR (81-F) Ich mag mich.	,692				
FT1_068 SR (68-F) zutiefst gefühlt, dass angenommen und willkommen	,657				
FT1_086 SR (86-F) Ich fühle es: Ich bin ein liebenswerter Mensch	,638				
FT1_080 SR (80-F) In mir gibt es eine kraftvolle Mitte, aus der heraus ich lebe	,610				
FT1_064 TPF9 (64-T) Ich blicke voller Zuversicht in die Zukunft	,599				
FT1_077 SR (77-F) heute sterben: Gefühl mein Leben einen Wert gehabt hat	,570				
FT1_083 SR (83-F) gibt Menschen, von denen ich mich zutiefst angenommen fühle	,568				
FT1_076 SR (76-F) freue mich mindestens 75 Jahre alt zu werden	,537				
FT1_088 SR (88-F) In meinem Leben noch wichtige Aufgaben zu erfüllen	,500				
FT1_061 GSW (61-F) Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen	,466				
FT1_066 PRO (66-F) Die Schätze der Welt warten nur.. findet und ausgräbt	,449				
FT1_074 SR (74-F) Es ist wichtig für die Welt, dass ich da bin	,443				
FT1_071 TPF9 (71-T) Wenn mir etwas nicht passt, sage ich das sehr deutlich	,442				
FT1_079 SR (79-F) wichtige Aufgaben muss ich einfach da sein Engagement und Zeit	,425				
FT1_060 GSW (60-F) überraschenden Ereignissen gut damit zurecht kommen	,410	,331			
FT1_067 PRO (67-F) unzählige Gelegenheiten, erkennen und ergreifen	,403				
FT1_075 TPF9 (75-T) Ich langweile mich	,369				
FT1_057 (57-2) In Bekanntenkreis gefragt, wenn Konflikte zu bearbeiten	,309				
FT1_069 TPF9 (69-T) Gedanken, wen ich gerne mag, eine Freude bereiten					
FT1_089 TPF9 (89-T) Ich handle bedächtig und wohlüberlegt					
FT1_034 (34-3) Alles wurde ruhig und klar		,646			
FT1_041 (41-3) war nur noch tiefe Ruhe, aus der heraus alles ganz klar		,603			
FT1_044 (44-2) Mit stimmigen Lösung alle weiteren Konsequ. selbstverständlich		,589			
FT1_042 (42-2) Als Lösung eingestellt, beschleunigte Leben und alles fügte sich		,568			
FT1_040 (40-1) Als logische Zusammenhänge begriffen, weiteres Tun von selbst		,566			
FT1_029 (29-1) gefiel, mit klarem Verstand den neuen Ideen nachzugehen		,549			
FT1_033 (33-2) Als Lösung einfiel, ganz deutlich in meinem Körper: Das ist es		,536			
FT1_031 (31-1) Es ergaben sich neue Konzepte und Gedanken		,521			
FT1_055 (55-2) wundere ich mich, was mir damals zum Problem werden konnte		,507			
FT1_028 (28-3) fühlte so weit und offen, dass alles richtigen Platz hatte		,503		,385	
FT1_030 (30-x) fühlte mich wie überschwemmt von der Fülle neuer Perspektiven		,498			
FT1_032 (32-3) Alles wurde wahrgenommen und durfte so sein		,492			
FT1_027 (27-2) tauchten spontan Perspekt. auf, ohne Leistungsdr. spielerisch		,470			
FT1_020 (20-3) Problem vergessen, verglich, unterschied und urteilte nicht		,466		,317	
FT1_043 (43-2) Stein vom Herzen, konnte Welt umarmen, wieder Licht im Leben		,466			
FT1_036 (36-1) Schlagartig erschloss sich mir das Problem ganz stringent		,457			
FT1_047 (47-3) setzte mich, genoss versunken neues Glück weinte still vor mich hin		,456			
FT1_059 GSW (59-F) Problem irgendwie kompetent meistern.	,371	,396			
FT1_037 (37-3) Bewusstsein wurde leer: gab keine Emotionen, Empfindungen		,393		,322	
FT1_048 (48-1) Mit klaren Erkennen Einzelheiten ergaben sich alle Zusammenhänge		,359			
FT1_049 (49-3) seit Erfahrung ganz weiten Bewusstseins, Probleme nicht bedrohlich		,354			
FT1_056 (56-3) bin heute dankbar für schwierige Situationen in meinem Leben		,348			
FT1_046 (46-2) Manchmal vernagelt mit Scheuklappen, um im Trott zu bleiben		,315			
FT1_050 (50-1) beruflichen Handeln achte mehr darauf, alles klar zu ordnen		,310			
FT1_019 (19-2) bewusst, Problem erst einmal zu überschlafen					

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 17 Iterationen konvergiert.

Rotierte Komponentenmatrix^a

	Komponente				
	1	2	3	4	5
FT1_085 TPV (85-F) versuche, mich der Hand Gottes anzuvertrauen			,755		
FT1_070 TPV (70-F) gibt eine höhere Wirklichkeit, dem ich mich anvertrauen kann			,746		
FT1_073 TPV (73-F) Eindruck, dass in meinem Leben aus höheren Einsicht geführt			,704		
FT1_062 TPV (62-F) mit einer höheren Wirklichkeit in schweren Zeiten vertrauen	,346		,693		
FT1_084 TPV (84-F) Ich religiös, auch wenn ich keiner Glaubensgem. angehöre			,642		
FT1_053 (53-3) begab mich spirit. Übungsweg, um Anforderungen neu bewerten			,551	,363	
FT1_018 (18-3) vertraute, dass Lebens-Weg im Einklang mit höheren Ordnung			,475	,389	
FT1_082 SBL (82-F) Ich werde von anderen gebremst			-,442		
FT1_065 SBL (65-F) Ich fühle mich von anderen Leuten bevormundet	,378		-,418		
FT1_087 TPF9 (87-T) nehme mir viel Zeit dafür, über mich selbst nachzudenken			,375		
FT1_072 TPF9 (72-T) Gefühl, dass andere Menschen mich öfter kritisieren	,357		-,373		
FT1_063 TPF9 (63-T) Ich lehne mich an stärkere Menschen an			-,356		
FT1_090 TPF9 (90-T) Bei anstrengenden Tätigkeiten ermüde ich besonders rasch					
FT1_008 (08-2) spüre ich, dass etwas Neues Platz finden will				,649	
FT1_006 (06-3) an einem Punkt, Neues zu begreifen gilt.				,619	
FT1_007 (07-2) nicht nur an meinen Verstand verlassen.				,531	
FT1_014 (14-3) sicher, dass Krise helfen.. Kontakt mit Wesenskern		,339		,490	
FT1_022 (22-2) hörte ganz bewusst Musik - körperliche Übungen				,475	
FT1_002 (02-3) gerade nicht im Einklang mit Ganzen.				,474	
FT1_005 (05-2) Körper Gefühle sagen, dass ändern muss.				,455	
FT1_015 (15-1) suchte in Fachbüchern nach fundierten Antwort				,449	
FT1_016 (16-2) nahm schwierige Situation wie Mantra - nicht gleich Antwort				,442	
FT1_025 (25-2) Ich suchte Trost und Frieden in der Natur.				,439	
FT1_024 (24-3) tat sich ein Raum auf, in dem es keine Probleme mehr gab		,407		,411	
FT1_009 (09-2) gelingt noch nicht, auf neue Situation einzulassen				,400	
FT1_004 (04-3) schwierige Sit., kein Ausweg, aber Vertrauen		,330		,360	
FT1_013 (13-2) ließ auch widerspr. Einfälle nebeneinander stehen				,357	
FT1_010 (10-2) frei machen von meinen bisherigen Vorstellungen					
FT1_012 (12-2) achtete Lösungs-Anzeichen, denen ich folgen könnte					
FT1_026 (26-x) strengte mich noch mehr an, für Problem in den Griff					,685
FT1_011 (11-1) strengte Kopf an, um logische Antwort zu finden					,582
FT1_021 (21-x) konnte nicht aufhören zu denken und zu grübeln		-,336			,511
FT1_038 (38-1) Nach erfolglosen Nachdenken dann plötzlich Lösungseinfall					,498
FT1_051 (51-x) Leben wäre leichter, wenn weniger mit schwierigen Situation			,325		,489
FT1_045 (45-1) fragte mich, wieso nicht schon längst mit Nachdenken gekommen		,378			,488
FT1_017 (17-1) bemühte mich um klaren Kopf, eine vernünft. Antw finden					,476
FT1_054 (54-1) Unsinn, glauben, könnten die Dinge laufen lassen und würde fügen					,468
FT1_035 (35-x) fiel mir schwer, den richtigen der vielen Wege zu entscheiden					,457
FT1_001 (01-1) Das läuft nicht nach Plan.					,439
FT1_003 (03-1) kann das jetzt nicht logisch einordnen.					,335
FT1_023 (23-1) lenkte mich ab, um auf andere Gedanken zu kommen					

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 17 Iterationen konvergiert.

3.2.5.5.2 Faktorenanalyse der FTF-Items plus IVS-39-Items

Als zweite Variante zur Überprüfung der Konstruktvalidität wurde ein neues Faktorenmodell auf Basis der selbst konstruierten Items (1-57) und den 39 Items des IVS-39 berechnet.

Der Scree-Test verweist auf ein Modell mit sechs Faktoren. Der Kaiser-Meyer-Olkin-Wert liegt bei „zufrieden stellenden“ $KMO=.750$.

Einordnung der sechs Faktoren (Tab. 3. 62):

(Itemselektion (Reliabilität): Ladungen $\leq .3$ werden nicht angezeigt. Nicht berücksichtigt werden Ladungen $< .4$ und mehrfach ladende Faktoren mit $\Delta < .1$).

Faktor 1: (23 Items)

Alle 23 Items entstammen ausschließlich der IVS-39 („Integration“, „Körperbewusstsein“ und „Sozialkontakt“).

Faktor 2: (10 Items)

Acht der zehn Items entstammen der IVS-39 („Spirituelle Grunderfahrung“).

Die restlichen zwei entstammen dem eigenen Itempool und lassen sich inhaltlich sehr gut zuordnen.

Faktor 3: (17 Items)

Alle 17 Items entstammen dem eigenen Itempool und können den Haseloff-Etappen 5 – 7 (Inspiration, Elaboration, Diffusion) - mit Schwerpunkt auf 5 - zugeordnet werden.

Faktor 4: (8 Items)

Alle 8 Items können ausnahmslos der IVS-39 („Differenzierung“).

Faktor 5: (17 Items)

Alle 17 Items entstammen dem eigenen Itempool und können den Haseloff-Etappen 1 – 3 (Problematisierung, Exploration, Inkubation) zugeordnet werden.

Faktor 6: (14 Items)

Alle 14 Items entstammen zwar verschiedenen Haseloffschen Etappen, drücken jedoch allesamt Anstrengung beim Auftauchen eines Problems aus. Bis auf zwei Ausnahmen sind alle Items „algorithmisch (Label 1) bzw. Negativitems (Label X).

Ergebnis:

Die Items des FKT grenzen sich sehr deutlich von den Items zur Konstruktvalidierung ab. Die einzige Ausnahme bilden zwei selbst konstruierte Items, die Faktor 2 („Spirituelle“) zugeordnet wurden und inhaltlich gut zu den anderen acht Items passen, also ebenfalls eine spirituelle Grunderfahrung ausdrücken. Es handelt sich dabei um dieselben Items, die bereits vorher einmal im Fünffaktorenmodell (Tab. 3. 61) dem Faktor 3 zugeordnet wurden. Dies sind das Item 18 („Ich vertraute darauf, dass der Weg meines Lebens sich mir im Einklang mit einer höheren Ordnung erschließen wird“) und Item 53 („Ich begab mich auf einen spirituellen Übungsweg, um die alltäglichen Anforderungen neu bewerten zu können“).

Tab. 3. 62: Faktorenanalyse FTF plus IVS

Rotierte Komponentenmatrix^a

	Komponente					
	1	2	3	4	5	6
IVS_16A Ich habe das Gefühl, mit beiden Beinen im Leben zu stehen.	,728					
IVS_29A Ich fühle mich oft innerlich zersplittert.	,700					
IVS_13A Ich fühle mich in der Welt zuhause.	,689					
IVS_32A Ich fühle mich in meinem Körper zuhause.	,689					
IVS_21A Ich fühle mich in der Welt gut aufgehoben.	,680					
IVS_07A Mein Körper ist mir eher lästig.	,628					
IVS_12A Ich fühle mich oft beengt.	,627					
IVS_03A Mein Leben verläuft in einer engen Bahn, aus der ich keinen Ausweg sehe.	,608					
IVS_04A Ich mag meinen Körper.	,597	,308				
IVS_05A Ich kann mit meinen verschiedenen Seiten gut umgehen.	,596					
IVS_25A Ich habe für mein Leben nicht genügend Boden unter den Füßen.	,567					
IVS_26A Ich kümmere mich wenig um meinen Körper.	,567					
IVS_17A Ich neige dazu, mich zu isolieren.	,551					
IVS_23A Ich sehe wenige Möglichkeiten mein Leben zu gestalten.	,548					
IVS_37A Ich schäme mich für meinen Körper.	,526					
IVS_09A Ich Sorge für meinen Körper.	,526					
IVS_24A Ich nehme gern Kontakt zu anderen Menschen auf.	,522			,363		
IVS_08A Gruppen von Menschen ängstigen mich.	,521					
IVS_30A Ich fühle mich in Gemeinschaft mit anderen wohl.	,506					
IVS_35A Im Grunde fühle ich mich noch nicht erwachsen.	,475					
IVS_33A Ich habe anderen Menschen wenig zu sagen.	,469					
IVS_28A Ich scheue Berührungen von anderen Menschen.	,432					
IVS_38A Ich liebe die Menschen.	,385			,376		
IVS_01A Ich weiß, daß in mir etwas Großes, Höheres oder Göttliches lebt.		,759				
IVS_31A Meine spirituelle Entwicklung ist mir wichtig.		,732		,358		
IVS_14A Ich spüre Vertrauen in etwas Höheres, Absolutes oder Gott.		,730				
IVS_06A Ich habe in der Meditation Erfahrungen mit einer anderen Wirklichkeit gemacht.		,692				
IVS_22A Ich habe spirituelle Erfahrungen gemacht, die meine bisherigen Lebenserfahrungen neu ordnen.		,683		,451		
FT1_053 (53-3) begab mich spirit. Übungsweg, um Anforderungen neu bewerten		,671		,301		
FT1_018 (18-3) vertraute, dass Lebens-Weg im Einklang mit höheren Ordnung		,589			,400	
IVS_10A Ich habe während der Therapie spirituelle Erfahrungen gemacht.		,529				
IVS_27A Ich weiß, daß letztlich alles vollkommen ist.		,521				
IVS_19A Ich spüre manchmal eine tiefe Stille in mir.		,517		,329		
FT1_022 (22-2) hörte ganz bewusst Musik - körperliche Übungen		,375				,331
FT1_049 (49-3) seit Erfahrung ganz weiten Bewusstseins, Probleme nicht bedrohlich		,336	,305			
FT1_044 (44-2) Mit stimmigen Lösung alle weiteren Konsequ. selbstverständlich			,640			
FT1_042 (42-2) Als Lösung eingestellt, beschleunigte Leben und alles fügte sich			,637			
FT1_040 (40-1) Als logische Zusammenhänge begriffen, weiteres Tun von selbst			,605			
FT1_034 (34-3) Alles wurde ruhig und klar			,588		,301	
FT1_043 (43-2) Stein vom Herzen, konnte Welt umarmen, wieder Licht im Leben			,567			
FT1_041 (41-3) war nur noch tiefe Ruhe, aus der heraus alles ganz klar			,556		,318	
FT1_033 (33-2) Als Lösung einfiel, ganz deutlich in meinem Körper: Das ist es			,551			
FT1_036 (36-1) Schlagartig erschloss sich mir das Problem ganz stringent			,539			
FT1_055 (55-2) wundere ich mich, was mir damals zum Problem werden konnte			,519			
FT1_047 (47-3) setzte mich, genoss versunken neues Glück weinte still vor mich hin			,488			
FT1_031 (31-1) Es ergaben sich neue Konzepte und Gedanken			,479			
FT1_045 (45-1) fragte mich, wieso nicht schon längst mit Nachdenken gekommen			,478			,365
FT1_048 (48-1) Mit klaren Erkennen Einzelheiten ergaben sich alle Zusammenhänge			,428			
FT1_046 (46-2) Manchmal vernagelt mit Scheuklappen, um im Trott zu bleiben			,424			
FT1_029 (29-1) gefiel, mit klarem Verstand den neuen Ideen nachzugehen			,421		,374	
FT1_030 (30-x) fühlte mich wie überschwemmt von der Fülle neuer Perspektiven			,398		,352	
FT1_050 (50-1) beruflichen Handeln achte mehr darauf, alles klar zu ordnen			,367			
FT1_037 (37-3) Bewusstsein wurde leer: gab keine Emotionen, Empfindungen						

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 10 Iterationen konvergiert.

Rotierte Komponentenmatrix

	Komponente					
	1	2	3	4	5	6
IVS_39A Ich sehe in der letzten Zeit mein Leben immer wieder mit ganz anderen Augen.				,734		
IVS_15A Ich nehme in der letzten Zeit in meinen Bedürfnissen mehr Unterschiede wahr.				,726		
IVS_20A Für mich hat etwas Neues begonnen.				,684		
IVS_02A Ich nehme in der letzten Zeit in meinen Gefühlen mehr Unterschiede wahr.				,668		
IVS_34A In der letzten Zeit bemerke ich mehr, was ich vermeide.				,610		
IVS_11A In der letzten Zeit wird mein Kontakt zu anderen Menschen intensiver.				,598		
IVS_18A Ich nehme in der letzten Zeit genauer wahr, was jeweils schädlich für mich ist.				,550		
IVS_36A Ich lerne viel von meinen Mitmenschen über mich selbst.				,505		
FT1_056 (56-3) bin heute dankbar für schwierige Situationen in meinem Leben				,327		
FT1_057 (57-2) In Bekanntenkreis gefragt, wenn Konflikte zu bearbeiten						
FT1_028 (28-3) fühlte so weit und offen, dass alles richtigen Platz hatte				,635		
FT1_014 (14-3) sicher, dass Krise helfen.. Kontakt mit Wesenskern				,597		
FT1_008 (08-2) spüre ich, dass etwas Neues Platz finden will				,583		
FT1_004 (04-3) schwierige Sit., kein Ausweg, aber Vertrauen				,544		
FT1_024 (24-3) tat sich ein Raum auf, in dem es keine Probleme mehr gab				,533		
FT1_006 (06-3) an einem Punkt, Neues zu begreifen gilt.				,496		,320
FT1_032 (32-3) Alles wurde wahrgenommen und durfte so sein			,319	,460		
FT1_007 (07-2) nicht nur an meinen Verstand verlassen.				,458		
FT1_027 (27-2) tauchten spontan Perspekt. auf, ohne Leistungsdr. spielerisch				,431		
FT1_016 (16-2) nahm schwierige Situation wie Mantra - nicht gleich Antwort		,311		,427		
FT1_020 (20-3) Problem vergessen, verglich, unterschied und urteilte nicht				,420		
FT1_013 (13-2) ließ auch widerspr. Einfälle nebeneinander stehen				,416		
FT1_025 (25-2) Ich suchte Trost und Frieden in der Natur.		,321		,382		
FT1_002 (02-3) gerade nicht im Einklang mit Ganzen.				,379		
FT1_010 (10-2) frei machen von meinen bisherigen Vorstellungen				,373		
FT1_019 (19-2) bewusst, Problem erst einmal zu überschlafen				,372		
FT1_012 (12-2) achtete Lösungs-Anzeichen, denen ich folgen könnte				,316		
FT1_026 (26-x) strengte mich noch mehr an, für Problem in den Griff						,680
FT1_021 (21-x) konnte nicht aufhören zu denken und zu grübeln						,567
FT1_011 (11-1) strengte Kopf an, um logische Antwort zu finden						,530
FT1_051 (51-x) Leben wäre leichter, wenn weniger mit schwierigen Situation						,527
FT1_038 (38-1) Nach erfolglosen Nachdenken dann plötzlich Lösungseinfall			,358			,473
FT1_035 (35-x) fiel mir schwer, den richtigen der vielen Wege zu entscheiden						,472
FT1_054 (54-1) Unsinn, glauben, könnten die Dinge laufen lassen und würde fügen						,450
FT1_017 (17-1) bemühte mich um klaren Kopf, eine vernünft. Antw finden						,428
FT1_015 (15-1) suchte in Fachbüchern nach fundierten Antwort						,399
FT1_005 (05-2) Körper Gefühle sagen, dass ändern muss.						,399
FT1_023 (23-1) lenkte mich ab, um auf andere Gedanken zu kommen						,356
FT1_003 (03-1) kann das jetzt nicht logisch einordnen.						,344
FT1_009 (09-2) gelingt noch nicht, auf neue Situation einzulassen						,317
FT1_001 (01-1) Das läuft nicht nach Plan.						,310

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 10 Iterationen konvergiert.

3.2.5.4.3 Faktorenanalyse über alle Skalen

Als dritte Variante zur Konstruktvalidität wurden alle aus den vorgelegten Items berechneten Skalen (nochmals) faktorenanalytisch als Varimax rotierte Hauptkomponentenanalyse berechnet (insgesamt 17 Skalen). Dies beinhaltete die sechs eigenen Skalen (FA 1 bis FA 6), die Skalen des FIG-50 (FI_GSW, FI_TPV, FI_SR, FI_SBL, FI_PRO), die Skala des TPF9 und die Skalen des IVS-39 (IS_INT, IS_SPI, IS_DIF, IS_KOE, IS_GEM; s. Tab. 3. 11). Der Scree-Test verweist auf eine dreifaktorielle Lösung. Der Kaiser-Meyer-Olkin-Wert liegt bei „zufrieden stellenden“ $KMO=.790$. Eine Faktorenanalyse über bereits durch eine Faktorenanalyse gewonnene Skalen wird auch als Faktorenanalyse zweiter Art oder Superfaktorenanalyse bezeichnet. In Anlehnung daran werden die so berechneten Faktoren als Abgrenzung zu den Faktoren der eigenen Items (FA1 – FA6) nachfolgend Superfaktoren genannt.

Einordnung der drei Superfaktoren (Tab. 3. 63):

(Itemselektion (Reliabilität): Ladungen $\leq .3$ werden nicht angezeigt. Nicht berücksichtigt werden Ladungen $< .4$ und mehrfach ladende Faktoren mit $\Delta < .1$).

Superfaktor 1: „Selbstbewusstsein“ (7 Skalen)

Psychische Gesundheit, körperliche und soziale Kompetenz sowie Selbstwirksamkeit bestimmen diesen Faktor. Er enthält ausschließlich die Instrumente zur Konstruktvalidierung.

Superfaktor 2: „Spiritualität“ (5 Skalen)

Skalen mit dem Thema spirituelle Grunderfahrung (IVS), transpersonales Vertrauen (FIG) und Differenzierung (IVS) sind in diesem Faktor vorherrschend. Dazu kommen Faktor 1 (Exploration/ Inkubation) und Faktor 4 (Problematisierung) des FKT. Beide drücken transpersonales Vertrauen aus.

Superfaktor 3: „Transzendenzfähigkeit“ (5 Skalen)

Vier der fünf Skalen enthalten Items aus dem eigenen Itempool (Faktor 2, 3, 5 und 6). Die Variable „Proaktivität“ gehört zum FIG-50.

Ergebnis:

Die FKT-Skalen 2, 3, 5 und 6 können sich gut im Superfaktor 3 (Transzendenzfähigkeit) von den anderen Vergleichsskalen abgrenzen. Nur eine Fremdskala, die FIG-50 Subskala „Proaktivität“, wird ebenfalls dem Superfaktor 3 zugewiesen. Nun enthält diese Skala nur 2 Items und es wäre zu diskutieren, ob diese als statistisch gleich-

wertige Skala gelten darf. Die FKT-Skalen Faktor 1 (Exploration/ Inkubation) und Faktor 4 (Problematisierung) „verschmelzen“ mit den anderen Vergleichsskalen dieses Superfaktors mit transpersonalem Inhalt. Das Ergebnis dieser Analyse verweist auf die Eigenständigkeit des Konstruktes „Transzendenzfähigkeit“ gegenüber den Gesundheitsskalen bzw. Skalen mit spirituellem Inhalt.

Tab. 3. 63: Faktorenanalyse zweiter Ordnung über alle Skalen

Rotated Component Matriß

	Component		
	1	2	3
IVS Integration	,865		
Trierer Persönl. Frageb. 9	,746		
IVS Körperbewußtsein	,729		
Soziale Resonanz (FIG-50)	,682	,425	
IVS Sozialkontakt	,655		
Selbstbest. Lebensf. (FIG-50)	,579		
Generalisierte Selbstwirksamk. (FIG-50)	,551		,465
IVS Spirituelle Grunderfahrung		,889	
Transpersonales Vertrauen (FIG-50)		,850	
FA 1 FTF		,753	
IVS Differenzierung		,643	
FA 4 FTF		,539	
FA 6 FTF			,662
FA 5 FTF			,648
FA 2 FTF		,317	,584
Proaktivität (FIG-50)	,338		,456
FA 3 FTF	-,308		,431

a. Rotation converged in 5 iterations.

3.2.5.5.3 Korrelationen aller Skalen

Tab. 3. 64: Korrelationen aller Skalen

Korrelationen						
Fremdskalen	FA 1 Exploration / Inkubation	FA 2 Illumination / Elaboration	FA 3 Anstrengung	FA 4 Problema- tisierung	FA 5 Regression	FA 6 Elaboration / Diffusion
Generalisierte Selbstwirksamk. (FIG-50)	,208**	,350**	-,080	-,058	,348**	,114
Transpersonales Vertrauen (FIG-50)	,574**	,269**	-,141*	,307**	,077	,049
Selbstbest. Lebensf. (FIG-50)	-,055	,060	-,258**	-,051	-,016	-,163*
Proaktivität (FIG-50)	,276**	,249**	-,020	,241**	,267**	,195**
Soziale Resonanz (FIG-50)	,424**	,384**	-,134*	,225**	,366**	,124
Frageb. Integrale Gesundheit (24 Items)	,551**	,431**	-,190**	,271**	,325**	,110
Trierer Persönl. Frageb. 9	,197**	,209**	-,104	,054	,177**	,008
IVS Integration	,128	,216**	-,234**	-,019	,299**	-,018
IVS Spirituelle Grunderfahrung	,639**	,281**	-,185**	,304**	,106	,033
IVS Differenzierung	,371**	,254**	,020	,340**	,214**	,187**
IVS Körperbewußtsein	,164*	,178**	-,102	,068	,151*	-,119
IVS Sozialkontakt	,162*	,192**	-,070	,122	,249**	,057
IVS-39	,499**	,355**	-,193**	,267**	,307**	,055

** . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

* . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Betrachtet man alle Korrelationen der eigenen sechs Faktoren mit den Vergleichsskalen (Tab. 3. 64) mit einer Korrelation $r > .55$, so ergibt sich das folgende Ergebnis:

F1 korreliert hochsignifikant mit

.574 Transpersonales Vertrauen (FIG-50)

.551 Den 24 Marker-Items des FIG-50

.639 Spirituelle Grunderfahrung (IVS)

Die FKT-Skala F1 (Exploration/Inkubation) steht somit in einem starken Zusammenhang mit den transpersonalen Skalen („Transpersonales Vertrauen“, „Spirituelle Grunderfahrung“). Aufgrund der hohen Korrelation könnte ersatzweise für die FKT-Skala F1 auch die Skala „Spirituelle Grunderfahrung“ vorgelegt werden, um zu ähnlichen Ergebnissen zu kommen.

Wie zu erwarten, korreliert FA3 (Anstrengung) als Faktor mit negativer Konnotation auch negativ mit allen Skalen mit positiver Konnotation. Bei den Probanden, bei denen das Merkmal „Anstrengung“ (Widerstand) eine größere Rolle spielte, können die Korrelationen so gedeutet werden, dass hier auch eine geringere „Selbstbestimmte Lebensführung“ ($r = -.258$) und eine geringe Integration ($r = -.234$, Verhaltensänderung) zu erwarten ist. Die Zusammenhänge mit diesem Faktor sind statistisch jedoch eher schwächer.

Ergebnis:

Die eigenen Faktoren FA2 – FA6 grenzen sich deutlich von den Skalen zur Konstruktvalidierung ab. Einzige Ausnahme bildet Faktor 1, der mit den transpersonalen Skalen („transpersonales Vertrauen“, „spirituelle Grunderfahrung“) und den Gesundheits-skalen (FIG-50) in einem sehr starken Zusammenhang steht.

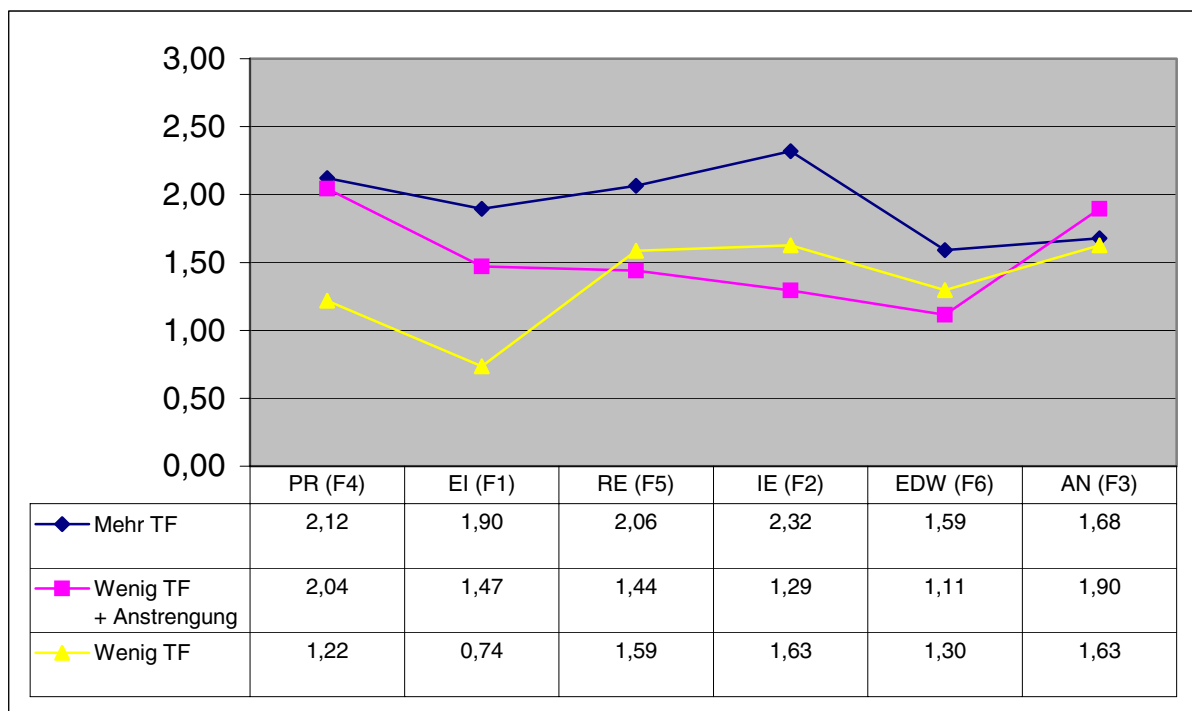
3.2.5.6 Interpretation der drei Personengruppen

3.2.5.6.1 Mehr Transzendenzfähigkeit (MT)

Fragebogen zur Kompetenz der Transzendenzfähigkeit (FKT)

Diese Personengruppe weist für alle Skalen des FKT außer „Anstrengung“ die höchsten Werte auf (s. Tab. 3. 27 und Abb. 3. 14).

Abb. 3. 14: Die Gruppen entlang der Haseloff-Etappen plus „Anstrengung“⁹



Dies verweist darauf, ...

... dass Probleme deutlich und als Chance wahrgenommen werden.

⁹ Es ist anzumerken, dass Skala 3 (AN) willkürlich an das Ende der Etappen gestellt wurde. Die Linienverbindungen bilden somit nur bezüglich der ersten fünf Skalen ein Kontinuum.

Nr	Marker-Item Faktor 4 (Problematisierung)	Qualität	Ladung
6	Ich merke, dass ich an einem Punkt meines Lebens stehe, an dem es etwas Neues zu begreifen gilt.	rein	,770

... dass Probleme vertrauensvoll, als in ein größeres Ganzes eingebettet, verstanden werden

Nr	Marker-Item Faktor 1 (Exploration / Inkubation)	Qualität	Ladung
18	Ich vertraute darauf, dass der Weg meines Lebens sich mir im Einklang mit einer höheren Ordnung erschließen wird.	rein	,700

... dass Probleme klar und kraftvoll angegangen werden,

Nr	Marker-Item Faktor 5 (Regression)	Qualität	Ladung
29	Mir gefiel es, mit klarem Verstand den neuen Ideen nachzugehen.	alg.	,744

... und dass Lösungen häufig erfolgen und auch deutlich als solche wahrgenommen werden.

Nr	Marker-Item Faktor 2 (Illumination / Elaboration)	Qualität	Ladung
33	Als mir die Lösung einfiel, da spürte ich ganz deutlich in meinem Körper: „Das ist es!“	emp.	,697

Nach dem anfänglich eher höheren Niveau der Skalenmittelwerte der ersten vier Haseloff-Etappen (AM=2,12 – AM=1,9 – AM=2,06 – AM=2,32; 4-polige Likert-Skala von 0 [gar nicht] bis 3 [vollständig]) erreicht die letzte Haseloff-Etappe (Elaboration / Diffusion) mit AM=1,59 einen relativ geringen Skalenmittelwert. Dieses mag an dem widerständigen Unterton der Iteminhalte in diesem Faktor liegen, der untypisch für diese Gruppe ist.

Nr	Marker-Item Faktor 6 (Elaboration / Diffusion)	Qualität	Ladung
46	Manchmal ist man richtig „vernagelt“ und läuft mit Scheuklappen herum, nur um im alten Trott zu bleiben.	emp.	,761

Auch der Skalenmittelwert von Faktor 3 (Anstrengung) liegt auf einem niedrigerem Skalenniveau (AM=1,68) und ist somit untypisch für diese Gruppe.

Nr	Marker-Item Faktor 3 (Anstrengung)	Qualität	Ladung
26	Ich strengte mich noch mehr an um mein Problem in den Griff zu bekommen.	negativ.	,760

Skalen zur Konstruktvalidierung

Auch bei den Mittelwerten der Skalen zur Konstruktvalidierung weist die Gruppe der „Mehr Transzendenzfähigen (MT)“ ausnahmslos die höchsten Skalenmittelwerte auf (s. Tab. 3. 36 und Abb. 3. 15).

Abb. 3. 15: Skalenmittelwerte der Personengruppen und Vergleichsskalen¹⁰

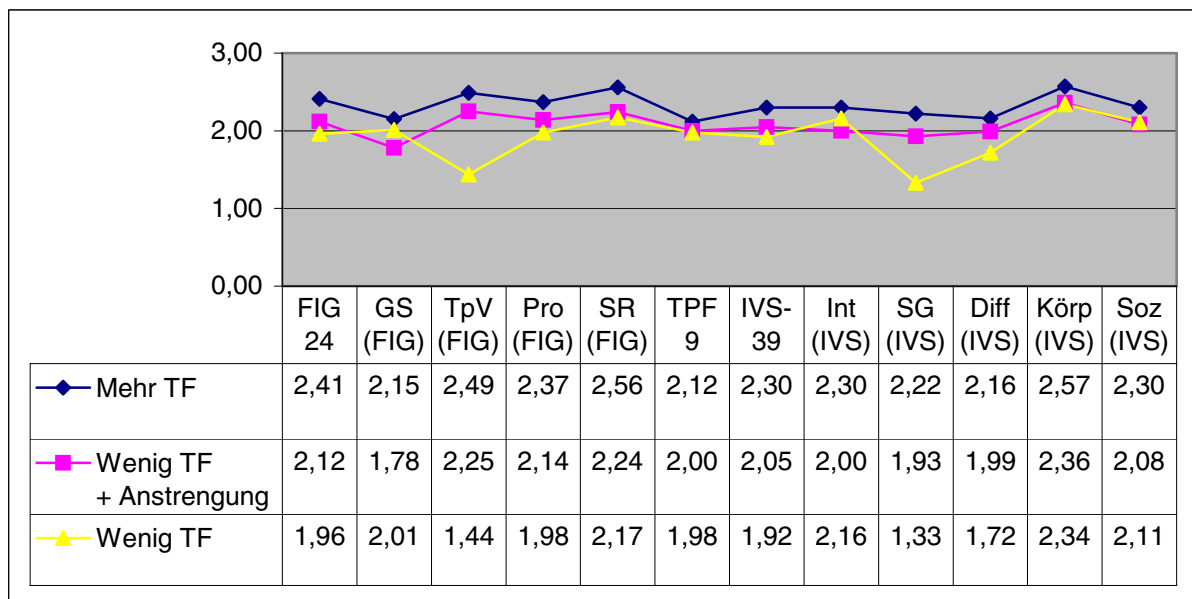


FIG-24

Diese Skala ist eine verkleinerte Version des FIG 50 (Fragebogen Integraler Gesundheit, Belschner, 2005). Mit einem Skalenmittelwert von AM=2,41 erreicht die Personengruppe MT ebenfalls den höchsten Skalenmittelwert im Vergleich zu den anderen

¹⁰ Die Linienverbindung zwischen den Vergleichsskalen dient lediglich der besseren Identifikation der Personengruppenwerte. Die Skalenmittelwerte zwischen den Vergleichsskalen sind im obigen Diagramm nicht vergleichbar, noch gibt es zwischen den Vergleichsskalen eine kontinuierliche Entwicklung. Verglichen werden sollen lediglich die Personengruppenmittelwerte innerhalb der einzelnen Vergleichsskalen.

zwei Personengruppen. Im Einzelnen besagt dies über die Personengruppe (MT) folgendes:

GS: Generalisierte Selbstwirksamkeitserwartung

„Menschen, die in dieser Weise von ihrer Selbstwirksamkeit überzeugt sind, sehen Situationen mit ungewissem Ausgang gelassen entgegen, denn sie vertrauen auf ihre Fähigkeit, Unerwartetes kompetent und erfolgreich meistern zu können.“

Beispiel: „Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es irgendwie kompetent meistern.“

TPV: Transpersonales Vertrauen

„... beschrieben wird eine Person, die eine höhere Wirklichkeit akzeptiert, sich dieser Wirklichkeit anvertrauen kann und die sich mit dieser Wirklichkeit zutiefst verbunden fühlt.“

Beispiel: „Ich fühle mich mit einer höheren Wirklichkeit/ einem höheren Wesen/ Gott verbunden. Darauf kann ich auch in schweren Zeiten vertrauen.“

Pro: Proaktivität

„Proaktive Menschen haben kreative Visionen, sie planen vorausschauend und handeln aktiv, zielgerichtet und lösungsorientiert. Proaktiv handelnde Menschen sind nicht selten Managertypen im weitesten Sinne. Sie wollen etwas bewirken. Sie sehen der Zukunft optimistisch entgegen, kennen ihre eigenen Ressourcen und übernehmen Verantwortung.“

Beispiel: „Die Schätze der Welt warten nur darauf, dass man sie findet und ausgräbt.“

SR: Soziale Resonanz

„Die in dieser Skala beschriebene Person fühlt ihren Wert auf einer tief empfundenen Ebene grundsätzlichen Vertrauens ins Selbst und Ich. Sie ist mit Urvertrauen verankert in der eigenen Existenz. Aus dieser Quelle schöpft sie Sinn, Kraft und Lebensfreude für die Verwirklichung von Aufgaben, welche den Charakter von Berufung annehmen können.“

Beispiel: „Es ist wichtig für die Welt, dass ich da bin.“

TPF 9

In der verkleinerten Version des Trierer Persönlichkeitsfragebogens zur Erfassung psychischer Gesundheit (TPF 9, Becker, 1989) erreicht die Personengruppe MT den höchsten Mittelwert (AM=2,12). Es unterscheidet sich jedoch nur die Personengruppe

WT von MT signifikant. Personengruppe MTA unterscheidet sich nur tendenziell von den anderen.

„Ansteigende Mittelwerte für seelische Gesundheit bedeuten eine Zunahme der Fähigkeit, innere und äußere Lebensanforderungen bewältigen zu können, sowie lebenszufriedener, selbstsicherer, durchsetzungsfähiger, willensstärker, optimistischer, aktiver und tatkräftiger zu werden. Emotionale Widerstandskraft, Selbstwertgefühl, Leistungsorientierung und Leistungsfähigkeit, sowie die körperlich-seelische Verfassung nehmen zu.“

IVS 39

Der Gesamtmittelwert des IVS 39 (Integrative Verlaufsskalen, Bantelmann, 2005) liegt für die Personengruppe MT mit AM=2,3 deutlich über dem der beiden anderen Personengruppen. Im Einzelnen besagt dies über die Personengruppe (MT) folgendes:

Int: Integration

„Die Items dieser Skala sind als Indikatoren für das Integrationsniveau einer Persönlichkeitsstruktur zu sehen.“

Beispiel: „Ich habe das Gefühl, mit beiden Beinen im Leben zu stehen.“

SG: Spirituelle Grunderfahrung

„Die Intention dieser Skala liegt (...) in der Erfassung erster Erfahrungen mit transpersonalem Charakter und einer gewissen nachhaltigen Wirkung hinsichtlich des Wertesystems oder bereits auf der Verhaltensebene.“

Beispiel: „Ich weiß, dass in mir etwas Größeres, Höheres oder Göttliches lebt.“

Diff: Differenzierung

„Mit Differenzierung wird in dieser Skala der persönlichkeitsstrukturelle Begriff einer differenzierten Selbstwahrnehmung und differenzierten Objektwahrnehmung intendiert ...“

Beispiel: „Ich nehme in der letzten Zeit in meinen Bedürfnissen / Gefühlen mehr Unterschiede wahr“

Körp: Körperbewusstheit

„Die Skala Körperbewusstheit beschreibt (...) die Einstellung zum eigenen Körper und zum Körpergefühl und darüber hinaus die Wertschätzung des Körperlichen im Sinne einer Facette von Selbstwertempfinden.“

Beispiel: „Ich mag meinen Körper“.

Soz: Sozialkontakt

„Erfasst werden Aspekte sozialer Integration, wie eine generelle sozialkommunikative Zugewandtheit und Kontaktorientierung ...“

Beispiel: „Ich fühle mich in Gemeinschaft mit Anderen wohl.“

Soziodemographisches Profil

Was das soziodemographische Profil der „mehr Transzendenzfähigen (MT)“ angeht, so sind mehr als drei Viertel (76,5 %) davon Frauen (s. Tab. 3. 40, Abb. 3. 16).

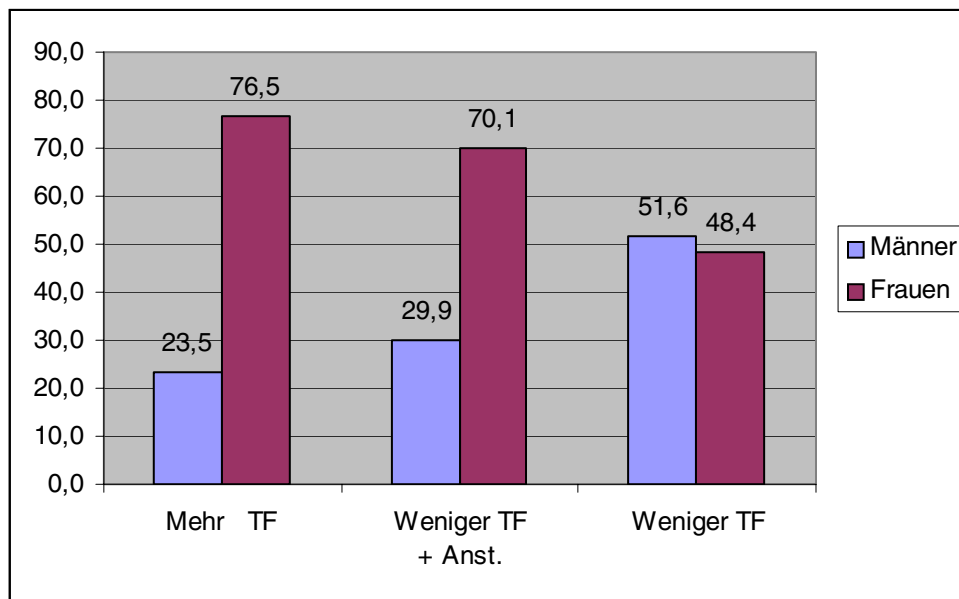


Abb. 3. 16: Geschlechterverteilung in den Personengruppen in Prozent

Auch die Altersverteilung ist eindeutig: mehr als drei Viertel (75,5 %) sind über 40 Jahre alt (s. Tab. 3. 44, Abb. 3. 17).

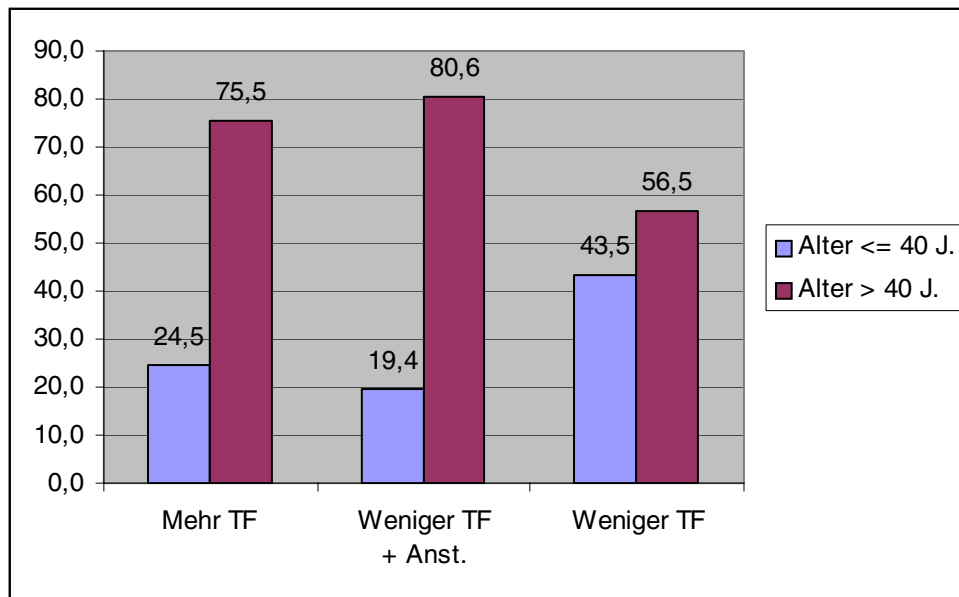


Abb. 3. 17: Altersverteilung in den Personengruppen in Prozent

Auch die Frage, ob sie einen „spirituellen Weg“ gehen, beantworten mehr als drei Viertel (75,5 %) mit „Ja“. (s. Tab. 3. 51, Abb. 3. 18).

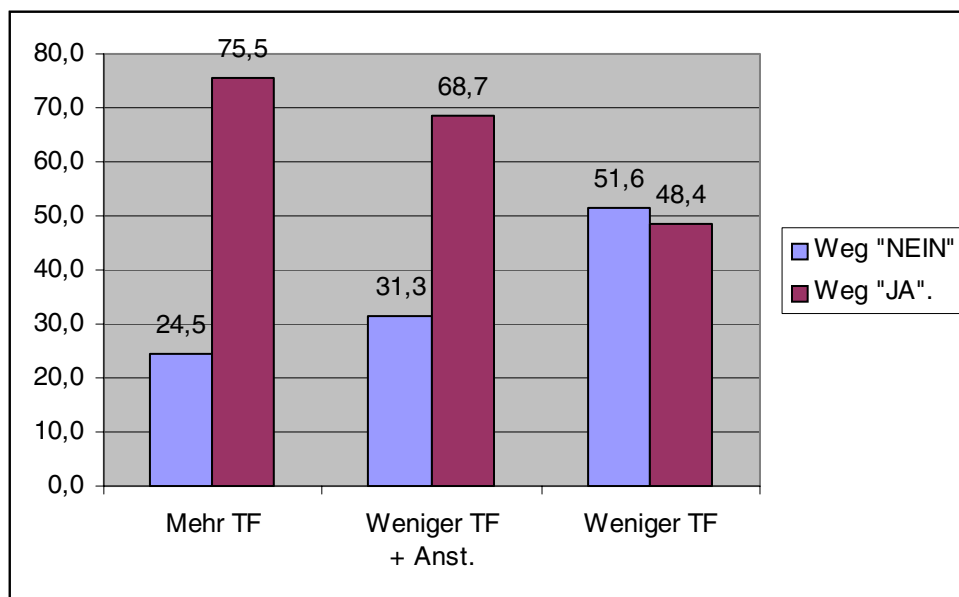


Abb. 3. 18: Gehen eines „Spirituellen Weges“ in den Gruppen in Prozent

Auf die Frage „Ich fühle mich gesund“ erreichte die Personengruppe MT einen Mittelwert von AM=2,52 und unterscheidet sich damit signifikant von den beiden anderen Personengruppen (s. Tab. 3. 47, Abb. 3. 19).

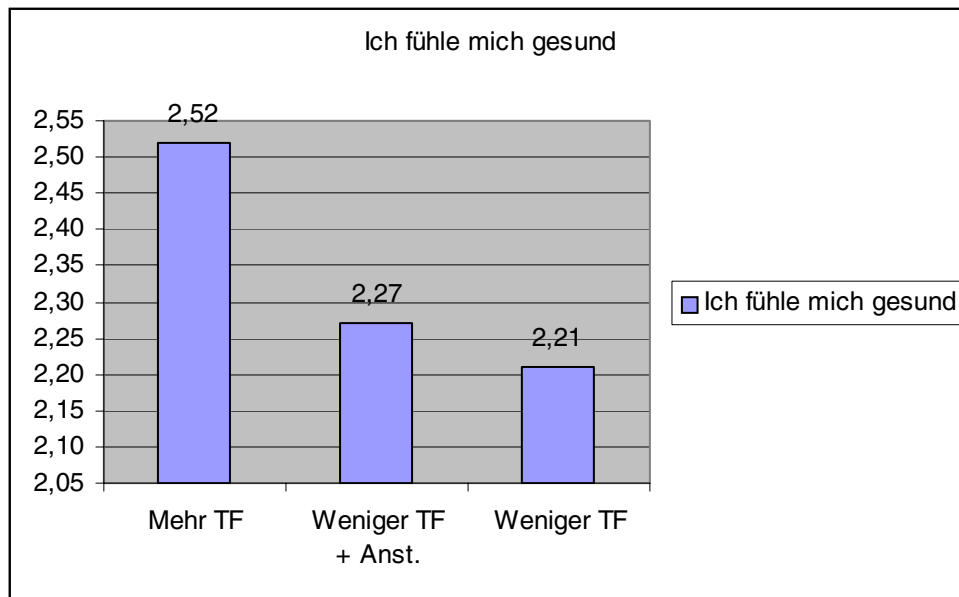


Abb. 3. 19: Mittelwerte „Ich fühle mich ... gesund“ in den Personengruppen

Bewusstseinssebenen

Für die auf Basis der a priori Skalen operationalisierten Bewusstseinssebenen ergeben sich für alle Personengruppen signifikante Mittelwertunterschiede. Dabei fällt auf, dass die „mehr Transzendenzfähigen (MT)“ für alle drei Ebenen des Bewusstseins (algorithmisch – empathisch – nondual) höhere Skalenmittelwerte erreichen mit einem Maximum bei EMP (empathisch). Wie nicht anders zu erwarten, sind für diese spezielle Stichprobe die Skalenmittelwerte bei den negativen Aussagen (NEG) am niedrigsten (s. Tab. 3. 56, Abb. 3. 20).

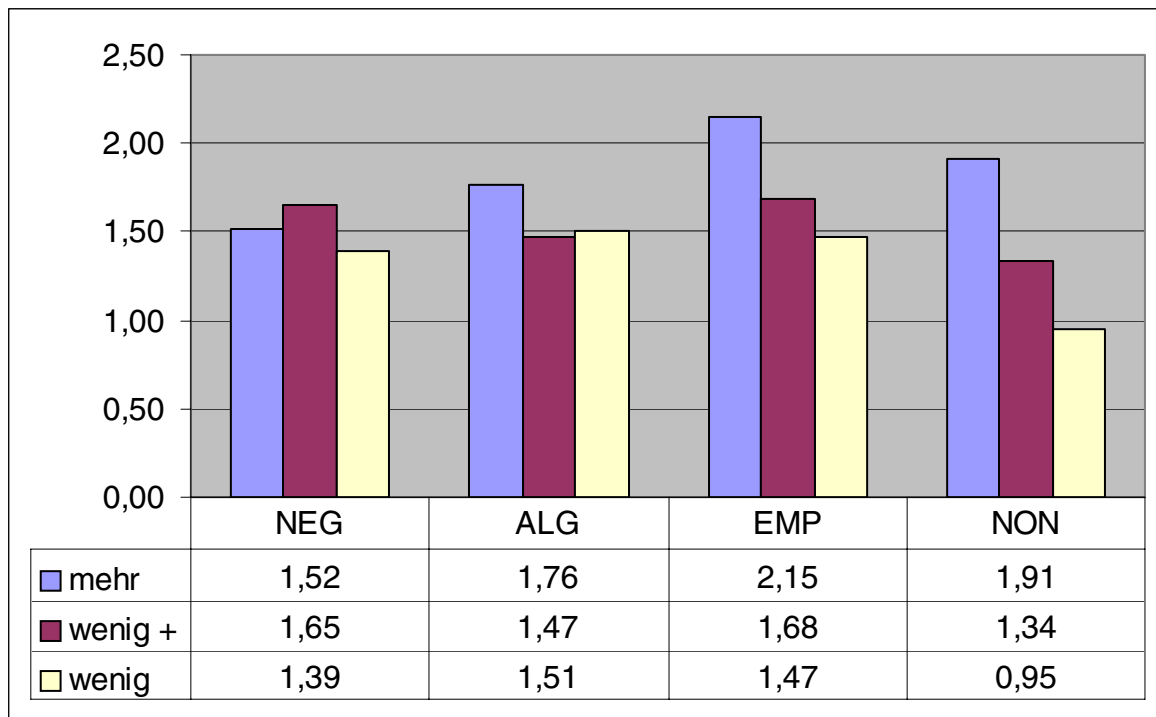


Abb. 3. 20: Die drei Personengruppen mit den vier Bewusstseinsvariablen

Zusammenfassung

Verallgemeinert handelt es sich bei der Gruppe der „mehr Transzendenzfähigen (MT)“ eher um Frauen über vierzig, die einen „spirituellen Weg“ gehen und sich subjektiv gesund fühlen. Sie sind mit allen drei Bewusstseinssebenen in hohem Maß vertraut und nehmen Probleme eher als Chance zum Wachstum wahr. Dieses können sie, weil sie sich in ein größeres Ganzes eingebettet sehen und sich diesem sowohl vertrauensvoll hingeben, als auch ihre Probleme klar und kraftvoll angehen können. Dadurch kommt es häufiger zu befriedigend wahrgenommenen Lösungen. Auf allen drei Skalen zur Konstruktvalidierung erreichen sie höchste Werte und erfüllen damit die Voraussetzungen (Verbundenheit mit sich selbst, der sozialen Umwelt und dem Ganzen) für eine offene, interessierte und vertrauensvolle Haltung, die ihrerseits Voraussetzung für die Kompetenz der Transzendenzfähigkeit ist. Damit bestätigen sie voll und ganz unsere – in den „Zwischenergebnissen“ des „theoretischen Teils“ formulierte – vorläufige Definition der Transzendenzfähigkeit.

3.2.5.6.2 Weniger Transzendenzfähigkeit (WT)

Fragebogen zur Kompetenz der Transzendenzfähigkeit (FKT)

Prüft man die Unterschiede zwischen den Personengruppen hinsichtlich ihrer Transzendenzfähigkeit mit dem in dieser Forschungsarbeit neu entwickelten Fragebogen FKT (Fragebogen zur Kompetenz der Transzendenzfähigkeit), dann fällt folgendes auf:

Die „weniger Transzendenzfähigen“ bleiben im Vergleich zu den „mehr Transzendenzfähigen“ auf einem niedrigerem Wertenniveau, wobei die Mittelwerte anfangs stark, am Ende (beim „widerständigen“ Faktor 6 und bei Faktor 3 „Anstrengung“) weniger deutlich voneinander abweichen (s. Tab. 3. 27 und Abb. 3. 14). Daraus lässt sich im Vergleich zu den „Mehr Transzendenzfähigen“ folgendes schließen: „Weniger transzendenzfähige“ Teilnehmer der Studie erleben ihre Probleme eher negativ, im Widerstand und als anstrengend und es gelingen ihnen seltener konstruktive Lösungen.

Skalen zur Konstruktvalidierung

Die größten Abweichungen finden sich für die Skalen mit transpersonalem Inhalt (FIG-50: „Transpersonales Vertrauen“; IVS-39: „Spirituelle Grunderfahrung“; s. Tab. 3. 36 und Abb. 3. 15). Wahrscheinlich sind die Ursachen für die geringere Transzendenzfähigkeit in der geringeren spirituellen Ausrichtung zu suchen (s. Definition der Transzendenzfähigkeit).

Soziodemographisches Profil

Es finden sich für die „mehr Transzendenzfähigen“ deutliche Unterschiede, was die Geschlechterverteilung, Altersverteilung und das Gehen eines „Spirituellen Weges“ angeht. Für die Personengruppe WT gibt es hinsichtlich dieser Kriterien geringe Unterschiede in den Häufigkeitsverteilungen. In dieser Personengruppe gibt es (nur) ...

- 3,2 % mehr Männer als Frauen (s. Tab. 3. 40, Abb. 3. 16)
- 13 % mehr Ältere im Vergleich zu den Jüngeren (s. Tab. 3. 44, Abb. 3. 17)
- 3,2% mehr „Nein“-Antworten bezüglich des Gehens eines „spirituellen Weges“ (s. Tab. 3. 51, Abb. 3. 18)

Die „Weniger Transzendenzfähigen“ geben an, dass sie sich im Vergleich zu den anderen beiden Gruppen weniger gesund fühlen (AM=2,21, Sign.=0,01; s. Tab. 3. 47, Abb. 3. 19).

Bewusstseinssebenen

Bei der Betrachtung der Bewusstseinssebenen (Abb. 3. 20) wird deutlich, dass die beiden Gruppen mit weniger Transzendenzfähigkeit unter dem Mittelwertniveau der Gruppe „Mehr Transzendenzfähigkeit“ liegen. In Richtung der empathischen und nondualen Bewusstseinszustände, also im Diagramm nach rechts, vergrößert sich dieser Abstand kontinuierlich (s. Tab. 3. 56, Abb. 3. 20). Liegt die absolute Mittelwertdifferenz zwischen den Personengruppen MT und WT bei den Negativitems noch bei $AM=0,13$, so liegt sie bei den algorithmischen Items bereits bei $AM=0,25$, bei den empathischen Items bei $AM=0,68$ und bei den nondualen Items bei $AM=0,96$. Dies verdeutlicht die Unterschiede in der Modulationsfähigkeit zwischen den Bewusstseinszuständen beider Gruppen (mehr vs. wenig). Je höher die Bewusstseinssebene, desto schwieriger wird es für die „weniger Transzendenzfähigen“, den Konzepten dieser Ebenen noch zu folgen bzw. hierzu noch Angaben zu machen.

Zusammenfassung

Verallgemeinert handelt es sich bei den „weniger Transzendenzfähigen (WT)“ um eine Gruppe, die weder in der Geschlechterverteilung, noch in der Altersverteilung besondere Auffälligkeiten zeigt. Die Frage des „Gehens eines spirituellen Weges“ wird zu 51,6 % mit „Nein“ und zu 48,4 % mit „Ja“ beantwortet. Jedoch fühlt sich diese Gruppe signifikant weniger gesund als die Gruppe der „mehr Transzendenzfähigen“. Dazu passend werden Probleme eher negativ, im Widerstand und als anstrengend erlebt und konstruktive Lösungen gelingen seltener. Bei den Vergleichsskalen weisen niedrige Werte beim „transpersonalen Vertrauen“ (FIG 50) und der „spirituellen Grunderfahrung“ (IVS 39) auf mangelnde Voraussetzungen für eine höhere Transzendenzfähigkeit hin. Bei den Bewusstseinssebenen zeigt sich bei ihnen im Vergleich zu den „mehr Transzendenzfähigeren“ ein größeres Unverständnis, das sich mit zunehmender Bewusstseinsweite noch verschärft.

3.2.5.6.3 Weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung (WTA)

Mit dieser Personengruppe zeigt sich eine interessante Variante, die weitere Erkenntnisse und ein noch klareres Verständnis der Personengruppe MT ermöglicht.

Fragebogen zur Kompetenz der Transzendenzfähigkeit (FKT)

Bei der Betrachtung des Verlaufs der Skalenmittelwerte entlang der FKT-Skalen zeigt sich, dass sich nicht für alle Etappenbereiche Unterschiede finden lassen (s. Tab. 3. 27,

Abb. 3. 14). So liegen die Skalenmittelwerte bezüglich der „Problematisierung“ (Faktor 4) für die Gruppen MT und WTA so nah beieinander, dass sie als statistisch „gleich“ gelten (Mittelwertdifferenz=0,08). Das Gleiche gilt für die FKT-Skala „Anstrengung (FA3)“.

Das bedeutet, dass die Personengruppe WTA Probleme in gleicher Weise wie die „mehr Transzendenzfähigen (MT)“ als Chance wahrnimmt, und sich in ein größeres Ganzes eingebettet versteht. Was das Nachspüren und Nachgehen, Lösen und Integrieren der Probleme angeht (FA5, FA2, FA6), haben die „weniger Transzendenzfähigen mit erhöhter Anstrengung“ jedoch deutliche Defizite, die sie versuchen durch erhöhte Anstrengung auszugleichen.

Skalen zur Konstruktvalidierung

Für die Vergleichsskalen weist die Personengruppe WTA eine absolute Skalenmittelwertdifferenz von etwa AM-DIFF=0,25 zu „Gunsten“ der „mehr Transzendenzfähigen“ auf (s. Tab. 3. 36, Abb. 3. 15). Die Skalenmittelwerte für „Transpersonales Vertrauen“ (FIG 50) und „Spirituelle Grunderfahrung“ (IVS 39) liegen für diese Personengruppe signifikant unten denen der „Mehr Transzendenzfähigen (MT)“. Interessanterweise geben die „Weniger Transzendenzfähigen mit erhöhter Anstrengung (WTA)“ jedoch ein höheres Maß an Spiritualität an als die (nur) „Weniger Transzendenzfähigen (WT)“. Die Transzendenzfähigkeit scheint somit nicht nur vom nominellen Maß an Spiritualität, sondern auch von der gelebten Praxis abzuhängen.

Soziodemographisches Profil

Wie bereits im vorherigen Absatz geschildert, sind sich die „Weniger Transzendenzfähigen mit erhöhter Anstrengung (WTA)“ und die „Mehr Transzendenzfähigen (MT)“ hinsichtlich der angegebenen Spiritualität (quantitativ) ähnlich. Dies gilt auch für das soziodemographische Profil:

- Bei der Geschlechterverteilung überwiegen in hohem Maße die Frauen (s. Tab. 3. 40, Abb. 3. 16)
- Bei der Altersverteilung überwiegen in hohem Maße die Älteren (s. Tab. 3. 44, Abb. 3. 17)
- Beim Gehen eines „spirituellen Weges“ überwiegen in hohem Maße die „Ja“-Stimmen (s. Tab. 3. 51, Abb. 3. 18).

Die Mitglieder der Personengruppe WTA fühlen sich jedoch signifikant schlechter als die der Personengruppe MT (AM-Diff=0,25, Sign.=0,19). Die beiden Personengruppen mit weniger Transzendenzfähigkeit (WT, WTA) unterscheiden sich bezüglich dieser Angabe nicht (AM-DIFF=0,06; ns; s. Tab. 3. 47, Abb. 3. 19).

Bewusstseinssebenen

Prüft man die Skalenmittelwerte der Bewusstseinssebenen für die Personengruppe WTA, dann belegt diese Gruppe vom Skalenniveau her eher einen mittleren Bereich (s. Tab. 3. 56, Abb. 3. 20). Das Merkmal „Anstrengung“ in dieser Gruppe deutet bereits auf eine zusätzliche Erschwernis mit eher negativer „Färbung“ hin. Es verwundert somit nicht, dass diese Gruppe auf der Skala NEG den höchsten Skalenmittelwert erreicht (AM=1,65). Es unterscheiden sich jedoch nur die beiden weniger transzendenzfähigen Gruppen (WT, WTA) voneinander. Zwischen WTA und MT gibt es bezüglich der Negativitems keinen statistischen Unterschied.

Im „algorithmischen“ Bewusstseinsbereich lässt sich feststellen, dass die beiden Personengruppen mit weniger Transzendenzfähigkeit (WT, WTA) signifikant weniger rational sind als die Gruppe mit „mehr Transzendenzfähigkeit (MT)“. Im „empathischen“ und „nondualen“ Bereich ist die Gruppe WTA leicht unterdurchschnittlich. Dieses Ergebnis lässt sich auch semantisch stimmig mit den relativ guten Skalenmittelwerten auf den transpersonalen Subskalen der Vergleichsskalen interpretieren (s. Tab. 3. 36 und Abb. 3. 15).

Zusammenfassung

Die Personengruppe WTA gleicht vom soziodemographischen Profil her den „mehr Transzendenzfähigen (MT)“. Auch hier überwiegen statistisch die Frauen über 40, die einen „spirituellen Weg“ gehen. Auch was die Voraussetzungen für Transzendenzfähigkeit angeht besteht zunächst einmal Ähnlichkeit. Probleme sehen sie ebenfalls als Chance und fühlen sich in ein größeres Ganzes eingebettet. Zusätzlich kommt hier aber eine gewisse „Widerständigkeit“ und Anstrengung ins Spiel, die den weiteren Verlauf des Problemlösungsprozesses eher mühsam gestaltet.

3.2.5.7 Ergebnisse

Auf Grund der Datenanalyse des FTF-07 konnte die im theoretischen Teil aufgestellte vorläufige Definition von Transzendenzfähigkeit bestätigt werden:

Es existiert eine eigenständige, abgrenzbare Kompetenz „Transzendenzfähigkeit“, ein „wirkrelevanter Aspekt des Therapiegeschehens“ im Sinne von Grawe (1999). Diese Kompetenz befähigt uns, auftretende Probleme zu transzendieren, das heißt, sie als Potential für Wachstum, Heilung und Lebendigkeit zu nutzen.

Transzendenzfähige kennen die bereits dargelegten verschiedenen Bewusstseinszustände, sind vertraut damit, diese zu differenzieren und haben die Fähigkeit, zwischen ihnen zu modulieren. Sie nehmen Probleme eher als Chance zum Wachstum wahr. Dieses können sie, weil sie sich in ein größeres Ganzes eingebettet sehen und sich diesem sowohl vertrauensvoll hingeben, als auch ihre Probleme klar und kraftvoll angehen können. Dadurch kommt es häufiger zu befriedigend wahrgenommenen Lösungen.

Die Grundhaltung kann man als „Achtsamkeit“ im Sinne von John Kabat-Zinn (2006) bezeichnen: Merkmale dafür sind Neugier und Interesse, Gewahrsein im Augenblick, Absichtslosigkeit, Offenheit und Vertrauen.

Vom soziodemographischen Profil her handelt es sich eher um Frauen über vierzig, die einen „spirituellen Weg“ gehen und sich subjektiv eher gesund fühlen.

Betrachtet man den Gegenpol, also die Gruppe der weniger Transzendenzfähigen, so kann als markantester Unterschied ein Mangel an „Transpersonalem Vertrauen“ (FIG 50) und „Bewusstseinsweite“ (vergl. Belschner, 2005c) festgestellt werden. Weiterhin geben sie ein geringeres Wohlbefinden an. Dadurch werden Probleme eher negativ, im Widerstand und als anstrengend erlebt und Lösungen gelingen seltener.

Bei der Gruppe WTA lässt sich im Vergleich zur Gruppe WT zwar ein höheres „transpersonales Vertrauen“ und eine größere „Bewusstseinsweite“ feststellen, aber es kommt eine neue Qualität hinzu – „Widerständigkeit“ und Anstrengung. Dies führt vermutlich dazu, dass der Prozess der Transzendenz ab der 4. Haseloffschen Etappe (Heuristische Regression) – quantitativ betrachtet – sogar unter das Niveau der weniger Transzendenzfähigen absinkt.

4 Diskussion und Ausblick

Wir schlagen vor, Transzendenz als ein auf allen Ebenen der Evolution auftretendes Wachstumsphänomen zu beschreiben: Mehrere „organismische Einheiten“ im Sinne des „Gestaltphilosophen“ J.C. Smuts (1926) vereinigen sich und bilden gemeinsam eine völlig neue Einheit höherer Art, die mehr ist als die Gesamtheit ihrer Teile. Das gilt für alle drei Bereiche des Seins – Physiosphäre, Biosphäre und Noosphäre. Organismische Einheiten können also z.B. Atome, Lebewesen oder auch Vorstellungen sein. (Siehe „Theoretische Grundlagen, Transzendenz aus Sicht der neuen Systemtheorie“ in dieser Arbeit. Nicoli & Prigogine, 1977, Maturana & Varela, 1975, Jantsch, 1979, Wilber, 1996).

Auch im Bereich der Noosphäre, dem Entwicklungsraum von Verstand, Seele und Geist, wird Transzendenz als Phänomen des gesamten Bewusstseinsraumes behandelt, also ausdrücklich nicht auf den religiös-spirituellen Bereich beschränkt. Dieser Raum lässt sich somit gut mit der „Topographie der Bewusstseinszustände“ (Belschner, 2004) beschreiben.

Transzendenz in diesem Sinne ist gekennzeichnet von den folgenden Hauptmerkmalen:

1. Es findet ein Perspektivwechsel im Sinne von „Transformation“, d.h. ein „Shift“ zu einer höheren Ebene, ein Emergieren zu einer höheren Einheit statt.
2. Der Perspektivwechsel findet spontan statt, er wird also in der Regel von einem Überraschungsmoment („felt shift“ im Focusing) begleitet.
3. Die neue Einheit umschließt die alte, d.h. sie ist nach dem Perspektivwechsel mit der alten ganz und gar verbunden, ist aber nicht mehr ausschließlich von ihr befangen wie vor dem Perspektivwechsel.

Darüber hinaus konnte auf Grund der Arbeiten von Hadamard (1954), Haseloff (1969) und den eigenen qualitativen Analysen ein mehrstufiges „Prozessmodell Transzendenz“ entwickelt werden (s. „Theoretischen Grundlagen, Zwischenergebnisse“). Je kompetenter ein Mensch nun diesen Prozess durchlaufen kann, desto eher ist er in der Lage, auftretende Probleme zu transzendieren, das heißt, sie als Potenzial für Wachs-

tum, Lebendigkeit und Heilung zu nutzen. Diese Kompetenz nennen wir „Transzendenzfähigkeit“.

Mittels der Verbindung des Haseloffaschen Phasenmodells (Haseloff, 1969) und Belschners „Strukturmodell der Präsenz“ (Belschner 2002a, 2005c, 2007) konnte unser „Fragebogen zur Kompetenz der Transzendenzfähigkeit“ (FKT) Transzendenzfähigkeit präzise beschreiben und erfassen. Demnach ist Transzendenzfähigkeit eine Kompetenz, die sich – wie in der Definition (s. „Theoretische Grundlagen, Zwischenergebnisse“) beschrieben – aus einem Zusammenspiel verschiedener Qualitäten, Merkmale und Haltungen ergibt, die selber aber deutlich abgrenzbar und messbar ist. Wie im Kapitel „Konstruktvalidität“ belegt werden konnte, handelt es sich auch beim FKT um einen eigenständigen Fragebogen, der sich deutlich von denen anderer Autoren unterscheidet.

Die in der Studie erwarteten Ergebnisse haben sich somit voll bestätigt. Es konnte gezeigt werden, dass es Menschen gibt, bei denen die Kompetenz der Transzendenzfähigkeit besonders ausgeprägt ist. Diese Personengruppe MT (mehr Transzendenzfähigkeit) verhält sich einem Problem gegenüber völlig anders als eine Gruppe WT (weniger Transzendenzfähigkeit), bei der diese Kompetenz wenig ausgeprägt ist.

Ein Mensch der Personengruppe MT hat schon einige kritische Situationen gemeistert. So hat er gelernt, sich in diesen Prozessen vertrauensvoll zu begleiten. Er weiß um seine Kompetenz im Umgang mit ihnen und selbst in existenziellen Krisen fühlt er sich in einen größeren Sinnzusammenhang eingebettet. Das gibt ihm Gelassenheit, Selbstvertrauen und den seelischen Spielraum für Neugierde und Kreativität im Umgang mit den Wechselfällen des Lebens. Auch der Umgang mit sich selbst und seinen Mitmenschen kann so besser gelingen.

Wird er mit einem Problem konfrontiert, so verschafft ihm sein Vertrauen in den Sinn des Prozesses den nötigen Freiraum, um mit Neugier und Offenheit am weiteren Fortgang des Lebens und seinen Erscheinungen interessiert zu bleiben. Auch der Versuch einer Lösung des Problems bleibt getragen vom Vertrauen in das Leben und dem Gefühl, hier und jetzt Teil eines größeren Ganzen zu sein. So können – bei nur geringer Angst, etwas „falsch“ zu machen – auch „misslungene“ Lösungsansätze als wichtiger Lernschritt verstanden werden. Ohne Leistungsdruck, unterbrochen von Zeiten der seelischen Entspannung, kommt es so ganz natürlich zur Phase, in der spielerisch

mit verschiedenen Ansätzen experimentiert werden kann um schließlich mit Dankbarkeit und Erleichterung feststellen zu können: „Das ist es!“.

Für einen Menschen der Personengruppe WT (weniger Transzendenzfähigkeit) hingegen sind Krisen etwas durch und durch Negatives. Irritiert durch die neue Situation strengt er sich an, das Ganze zu ignorieren oder so schnell wie möglich wieder zum Gewohnten zurückzukehren. Mühe, Ignoranz und Angst verengen das Bewusstsein, so dass wenig Raum neben dem Alltagsbewusstsein und damit auch wenig Platz für transpersonales Grundvertrauen und spirituelle Grunderfahrungen bleibt. Der auf diese Weise verengte Blick erkennt wenige, oft überhaupt keine Optionen. Resignation und psychosomatische Erkrankungen sind oft die Folge und liefern ungünstige Voraussetzungen für die nächste Krise.

Was lässt sich nun über eine Person aussagen, die hohe / niedrige Mittelwerte auf den FKT-Skalen aufweist?

- **Phase 1 Haseloff: Problematisierung, Faktor 4 des FKT**

Probleme werden erkannt:

Eine Person mit niedrigen Skalenmittelwerten würde verärgert oder deprimiert auf die Umstände – oder die Person die diese möglicherweise verursacht hat – reagieren und sich so zum Opfer machen: „Warum muss das gerade mir passieren?“ Hohe Mittelwerte auf dieser Skala hingegen bedeuten, dass die Person erkennt, dass sie an einem Punkt steht, an dem es etwas Neues zu begreifen gibt. Eine Irritation, ein Problem, eine Herausforderung werden nicht als „Angriff von außen“, sondern als Aufgabe wahrgenommen, an der man innerlich wachsen kann.

- **Phase 2/3 Haseloff: Exploration/Inkubation, Faktor 1 des FKT**

Erforschung und Vergessen des Problems:

Hohe Mittelwerte auf dieser Skala bedeuten, dass die Person eine vertrauensvolle, entspannte und zuversichtliche Einstellung gegenüber dem Leben und seinen Höhen und Tiefen hat. Immer wieder konnte sie erleben, dass auch bei existenziellen Krisen schließlich Licht am Ende des Tunnels erscheint und sich das anfängliche Problem so zutiefst sinnvoll in den Lebensweg integriert. Diese Erfahrung schafft den Raum für größere Bewusstseinsweite und ein tief verwurzeltes Urvertrauen, dass auch in schwierigen Situationen auf der Verbundenheit mit sich selbst, mit Anderen und mit dem Ganzen gründet. Auf

dieser Basis kann mit jedem Problem kompetent, vertrauensvoll und relativ angstfrei umgegangen werden. Dieses ist auch die Basis für tiefe spirituelle Erfahrungen.

- **Phase 4 Haseloff: Regression, Faktor 5 des FKT**

- Spiele mit Lösungsmöglichkeiten:**

Hohe Mittelwerte auf dieser Skala bedeuten, dass die Person an dieser Stelle des Prozesses (auf Grund der oben genannten Voraussetzungen) einen genügend großen seelischen Binnenraum hat, um mit Verstand, Herz und Geist kraftvoll und ohne Leistungsdruck verschiedenen Lösungsmöglichkeiten nachzugehen. Niedrige Skalenmittelwerte hingegen weisen auf angstvolle Verengung des Blickfelds hin: Hier gibt es wenig Perspektiven und viel Druck, möglichst schnell der unangenehmen Situation zu entkommen.

- **Phase 5/6 Haseloff: Illumination/Elaboration, Faktor 2 des FKT**

- Spontane Lösung und Ausarbeitung:**

Menschen mit niedrigen Mittelwerten auf dieser Skala sind möglicherweise schon in Kampf oder Resignation in einer der vorhergehenden Phasen des Prozesses stecken geblieben. Somit können sie nicht die Früchte dieser Phase ernten und es fehlt auch das daraus erwachsende Vertrauen, das den Verlauf eines weiteren Prozesses unterstützen könnte. Hohe Mittelwerte auf dieser Skala bedeuten hingegen ein Aufatmen auf allen drei Bewusstseinssebenen: „Ich hab es verstanden – ich kann es ganz deutlich spüren – alles wird ruhig und klar!“ Diese Erfahrung hat weitreichende Konsequenzen, denn sie bildet den Grundstein für gelungene Integration.

- **Ph. 6/7 Haseloff: Elaboration/Diffusion + Widerständigkeit, Faktor 6 des FKT**

- Ausarbeitung und Integration:**

Obwohl die Items dieser Skala ursprünglich Verständnis und Integration des durchlaufenen Prozesses vermitteln sollten, stellte sich bei der Auswertung des FTF-07 heraus, dass sie eher eine gewisse Ärglichkeit und Widerständigkeit ausdrücken: „Manchmal ist man richtig vernagelt“, „Ich frage mich, wieso ich darauf nicht schon längst mit ein bisschen Nachdenken gekommen bin“. In diesem Sinne haben Menschen mit hoher Transzendenzfähigkeit mittlere bis niedrige Mittelwerte auf dieser Skala. Sie enthält allerdings nur drei Items und hat daher auch nur geringe interne Konsistenz. Hier sieht der Verfasser noch weiteren Forschungsbedarf.

- **Alle Phasen Haseloff: Anstrengung, Faktor 3 des FKT**

Diese Skala bezieht sich nicht auf eine bestimmte Phase im Haseloffschen Prozessmodell. Sie ist vielmehr kennzeichnend für eine Stimmung, die am besten mit „Anstrengung“ bezeichnet werden kann. Dementsprechend ist sie weder für die Personengruppe MT noch für die Personengruppe WT charakteristisch. Hohe Mittelwerte auf dieser Skala bedeuten, dass die Person den gesamten Prozess mit viel Mühe und Anstrengung durchlaufen hat. Sie sind somit typisch für die dritte Personengruppe „Weniger Transzendenzfähigkeit + Anstrengung“ (WTA). Dieser gehören Menschen an, die zwar relativ hohe Werte auf den ersten zwei Skalen (Faktor 4 und Faktor 1 des FKT) erreichen, dann aber sogar unter die Werte der Personengruppe WT fallen. Es sind also Menschen, die möglicherweise auf halbem Weg stehen geblieben sind: Sie „wissen“, dass in jedem Problem eine Chance steckt und sie „glauben“ sich in ein Größeres Ganzes eingebettet. Kommt es dann allerdings zu Krisen, so trägt das Wissen und der Glauben nicht, und sie fallen zurück in Geschäftigkeit und Anstrengung, um das Leben wieder „in den Griff“ zu bekommen.

Diese „Übergangsgruppe“ (Faktor 3 des FKT) zu identifizieren war für den Autor besonders interessant, da sie einen Hinweis auf die Befindlichkeit von Personen liefert, die zwar schon jahrelang einen spirituellen Weg gehen, diesen jedoch noch nicht in den Alltag integrieren konnten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es mit dieser Arbeit gelungen ist, eine bisher in dieser Breite unbeachtete Kompetenz zu beschreiben und zu quantifizieren: Die menschliche Fähigkeit, ein beliebiges Problem quasi durch einen „Bewusstseinsprung“ zu transzendieren, es also aus einer völlig neuen Perspektive wahrzunehmen, die einen größeren seelischen Binnenraum erlaubt und somit wachstumsfördernd wirkt. Das Besondere dabei ist, dass wir Transzendenzfähigkeit als ein auf allen Bewusstseinsebenen auftretendes Phänomen beschreiben konnten, als eine Kompetenz also, die unterschiedslos alle Menschen – in geringerem oder größerem Ausmaß – zu jeder Zeit besitzen. Eine Kompetenz, die ständig in uns allen – in geringerem oder größerem Ausmaß – wirkt.

Es konnte nachgewiesen werden, dass Transzendenzfähigkeit eine klar abgrenzbare, präzise messbare, hoch wirksame Kompetenz ist, die jedem von uns in allen Lebenssituationen widerfährt. Außerdem konnte statistisch belegt werden, dass Transzen-

denzfähige sich gesünder fühlen, ausnahmslos signifikant hohe Mittelwerte auf den Vergleichsskalen zur psychischen Gesundheit erzielten und somit Höchstwerte für „generalisierte Selbstwirksamkeitserwartung“, „transpersonales Vertrauen“, „Proaktivität“, „soziale Resonanz“, „Integration“, „Spiritualität“, „Differenzierung“, „Körperbewusstsein“, „Sozialkontakt“ und dem Gesamtscore des Trierer Persönlichkeitsfragebogens haben (s. „Empirischer Teil, Interpretation der drei Personengruppen“). Wir schlagen deshalb vor, die Kompetenz der Transzendenzfähigkeit als einen weiteren „wirkrelevanten Aspekt des Therapiegeschehens“ im Sinne von Grawe (1999) zu verstehen.

Das oben Gesagte kann aber nur als ein erstes Ergebnis angesehen werden. Für weitergehende Forschungsarbeiten wäre es nötig:

1. die Skalen des FKT bezüglich ihrer Reliabilität weiter zu verbessern.
Insbesondere für die Skalen Anstrengung, Regression und Elaboration / Diffusion + Widerständigkeit besteht noch weiterer Forschungsbedarf (s. „Empirischer Teil, Beschreibung der FKT Skalen“).
2. weitere (im theoretischen Teil unter „Tests“ genannte) Tests zur Konstruktvalidierung hinzuzufügen.
Dabei könnte insbesondere der „Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit“ (FFA) als zusätzlicher Test von Interesse sein, um die Beziehung von Achtsamkeit und Transzendenzfähigkeit besser zu verstehen.
3. mit weiteren Stichproben erneut zu rechnen.

Eine weitere Konsequenz der Betrachtung von Transzendenzfähigkeit als „wirkrelevanten Aspekt des Therapiegeschehens“ ist die Frage nach der Förderung der Transzendenzfähigkeit. Als Fürsprecher eines solchen „Transzendenztrainings“ möchte ich Peter Gottwald zitieren:

„Da die moderne Psychologie so wenig wie die moderne Psychotherapie den Kern der Not wie die Notwendigkeit der Wandlung wahrnehmen kann, sondern nur begreift, was sie entsprechend ihrer systematischen Herangehensweise ‚zurichten‘ kann, darf und muss es heute darum gehen, die mögliche Wandlung zur Freiheit selbst wahrzunehmen und einen ‚freien Wandel‘ zu üben. Das entspräche einer neuen ‚Lebenskunst‘ (...), die eine neue Art des ‚Transzendierens‘, nämlich ohne die Aussicht auf ein ‚Jenseits‘ zur Voraussetzung wie zur Aufgabe hätte.“ (Gottwald, P., 1999, S. 72)

Was eine solche Transzendenzförderung angeht, so wurden im theoretischen Teil ausführlich Daten erhoben, die dann auf der Basis der Gestalttherapie in eine therapeutische Vision gefasst wurden (s. „Theoretische Grundlagen, Transzendenzförderung durch die Gestalttherapie). Die zehn (dort vorgestellten) gestalttherapeutischen Techniken bedienen die Kriterien der „Förderung von Transzendenzfähigkeit in den spirituellen Traditionen“ zunächst sehr gut (s. Tab. 2. 5) . Auf Grund der hier vorliegenden empirischen Ergebnissen lassen sich jedoch weitere Kriterien benennen, denen die Gestalttherapie nicht gerecht wird:

1. Die Kenntnis verschiedener Bewusstseinszustände.
2. Die Fähigkeit, zwischen verschiedenen Bewusstseinszuständen zu modellieren.
3. Die Möglichkeit, sich als integraler Teil eines größeren Ganzen zu begreifen.
4. Die Fähigkeit, auftauchenden Problemen zunächst einmal mit Neugier, Interesse, Absichtslosigkeit und Offenheit zu begegnen.

Es steht daher aus, ein auf soliden Daten basierendes, allgemein gültiges Curriculum zu konzipieren. Ein Curriculum, dass sich wendet an

- psychotherapeutische Klienten
- Professionelle (z.B. Mediziner, Psychotherapeuten oder Pädagogen)
- interessierte Laien

Als wichtige Schritte in diese Richtung können Ansätze, wie von J. Kabat-Zinn (2006) und das von Belschner seit 2008 angebotene „Transzendenz-Training“ (vgl. Belschner 2007) gesehen werden.

5 Literaturverzeichnis

- Assagioli, R. (1993). Psychosynthese. Hamburg: Rowolt Verlag
- Backhaus, K. (2000). *Multivariate Analysemethoden: Eine anwendungsorientierte Einführung*. 9. überarbeitete und erw. Aufl. Berlin: Springer.
- Balsekar, R.S. (2002). Wen Kümmert's. Bielefeld: Kamphausen
- Bandler, R. & Grinder J. (1989). Neue Wege der Kurzzeit-Therapie. Paderborn: Junfermann
- Bantelmann, J. (2005). Die Integrativen Verlaufsskalen (IVS-39). Ein Instrument zur Veränderungsmessung und Diagnostik tiefenpsychologisch und integrativ orientierter Psychotherapie. Münster: LIT Verlag.
- Becker, P. (1989). Der Trierer Persönlichkeitsfragebogen (TPF). Testmappe mit Handanweisung. Göttingen: Hogrefe.
- Beisser, A. (1997). Wozu brauch ich Flügel. Wuppertal: Peter Hammer Verlag
- Belschner, W. & Galuska, J. (1999). Empirie spiritueller Krisen – erste Ergebnisse aus dem Projekt RESCUE. *Transpersonale Psychologie u. Psychotherapie*, 5 (1), 78-94.
- Belschner, W. (1998). Die Skala Transpersonales Vertrauen. Manual. Univ. Oldenburg.
- Belschner, W. (2000). Integrale Gesundheit. Zur Integration einer Transpersonalen Psychologie in die Akademische Psychologie. In Belschner, W. & Gottwald, P. (Hrsg.). *Gesundheit und Spiritualität* (S.71-117). Oldenburg: BIS.
- Belschner, W. (2001a). Tun und Lassen: Ein komplementäres Konzept der Lebenskunst. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 7 (2), 85-102.
- Belschner, W. (2001b). Integrale Forschungsmethodik. In Belschner, W., Galuska, J., Walach, H. & Zundel, E. (Hrsg.). *Perspektiven transpersonaler Forschung*. Oldenburg: BIS. 33-54.
- Belschner, W. (2002a). Die vergessene Dimension in Grawes Allgemeiner Psychotherapie. In Belschner, W., Galuska, J., Walach, H. & Zundel, E. (Hrsg.), *Transpersonale Forschung im Kontext*. Oldenburg: BIS. 167-216.
- Belschner, W. (2002b). Ergebnisse der empirischen Forschung zur Transpersonalen Psychologie. Unveröffentlichter Vortrag.
- Belschner, W. (2002c). Grundlagen der Transpersonalen Psychologie. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 8 (2), 74-94.
- Belschner, W. (2004). Die Differenzierung von Bewusstseinszuständen in der Psychotherapie. In Mauthe, J.-H. (Hrsg.). *Heil und Unheil für die Seele*. Königslutter: Asept.
- Belschner, W. & Koch-Göppert, G. (2004). Achtsame Forschen. Forschungsversion-02. Universität Oldenburg.
- Belschner, W. & Bantelmann, J. (2005). Der Fragebogen Integrale Gesundheit (FIG-50) – Manual zu Konzept, Konstruktion, psychometrischen Kennwerten und Validität. Münster: LIT.

- Belschner, W. & Krischke, N. (2005). Transpersonales Vertrauen. Manual. Münster: LIT.
- Belschner, W. (2005a). Consciousness Mainstreaming. In Belschner, W., Piron, H., Walach, J. (Hrsg.). Bewusstseins transformation als individuelles und gesellschaftliches Ziel. Münster: LIT.
- Belschner, W. (2005b). Von der ‚Transpersonalen Psychologie‘ zur ‚Psychologie des Bewusstseins‘. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. 1/2005, 16-24.
- Belschner, W. (2005c). Bewusstseinszustände im Professionellen Handeln. Münster: LIT.
- Belschner, W. (2007). Der Sprung in die Transzendenz. Münster: LIT.
- Bortz, J. (1993). Statistik für Sozialwissenschaftler. Berlin: Springer
- Bortz, J. (2002). Forschungsmethoden und Evaluation. Berlin: Springer
- Brosius, G. (1989). *LSPSS/PC + advanced statistics and tables*. Hamburg: McGraw-Hill.
- Buber, M. (1983). Ich und Du. Heidelberg: Lambert Schneider-Verlag.
- Buchheld, N., & Walach, H. (2001). Achtsamkeitsmeditation in Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Forschungsstand und aktuelle Perspektiven. In Belschner, W., Galuska, J., Walach, H. & Zundel, E. (Hrsg.). Perspektiven transpersonaler Forschung. Oldenburg: BIS. 65-86.
- Bühner, M. (2006). Einführung in die Test- und Fragebogenkonstruktion. München: Pearson
- Cahn, B.R. & Polich J., (2006), Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. Psychological Bulletin. 132 (2). 180-211.
- Ellison, C.W. (1983). Spiritual Well-Being: Conceptualisation and Measurement. Journal of Psychology and Theology. 11/4. 330-340.
- Frambach, L. (1993) Identität und Befreiung. Petersberg: Via Nova
- Frankl, V. (1959) Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie. In Logotherapie und Existenzanalyse – Texte aus sechs Jahrzehnten. Weinheim: Beltz.
- Frankl, V. (1982) ... trotzdem Ja zum Leben sagen. München: DTV
- Friedlaender, S. (1926). Schöpferische Indifferenz.. München: Reinhardt
- Fuhr, R. Sreckovic &, Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.) (1999). Handbuch der Gestalttherapie. Göttingen: Hogrefe
- Fuhr, R. & Gremmler-Fuhr, M. (1995) Gestalt-Ansatz. Grundkonzepte und -modelle aus neuer Perspektive. Köln: Edition Humanistische Psychologie
- Genia, V. (1991). The Spiritual Experience Index. A Measure of Spiritual Maturity. Journal of Religion and Health. 30/4. 337-346.
- Ginger, S. & Ginger, A. (1994) Gestalttherapie. Weinheim: Beltz
- Gottwald, P. (1993), In der Vorschule einer freien Psychologie – Forschungsbereich eines Hochschullehrers und Zenschülers, Oldenburg: Holzberg

- Gottwald, P. (1999), Psychotherapie und die Wege zur Ichfreiheit, Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 5. Jahrgang, Heft 2, 1999, Petersberg: Via Nova
- Gottwald, P. (2003 a), Zen im Westen - Neue Lehrrede für eine alte Übung. Münster: LIT-Verlag
- Gottwald, P. (2003 b), Beiträge zur integralen Weltsicht. Jahrbuch der Internationalen Jean Gebser Gesellschaft, Beiträge zur integralen Weltsicht Vol XVIII 2003, Schaffhausen: Novalis-Verlag
- Gottwald, P. (2008), Lebe wohl, Dr. Faust! Adieu, Mephistopheles! Ein Versuch über das gute Leben im Wandel der Zeiten, Gosen: AT Edition
- Grawe, K. (1999). Allgemeine Psychotherapie: Leitbild für eine empiriegeleitete psychologische Therapie. In Wagner, R.F. & Becker, P. (Hrsg.). Allgemeine Psychotherapie: neue Ansätze zu einer Integration psychotherapeutischer Schulen. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K., Donati, R. & Bernauer F. (2001). Psychotherapie im Wandel. Göttingen: Hogrefe
- Greaves G.B. (1983). Gestalttherapie, Tantrischer Buddhismus und der Weg des Zen. In Petzold, H. Psychotherapie Meditation Gestalt. Paderborn: Junfermann
- Greenberg. L. (2003). Emotionale Veränderung fördern. Paderborn: Junfermann.
- Gremmler-Fuhr, M. (2001). Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie. In Fuhr, R., Sreckovic, R. & Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.). Handbuch der Gestalttherapie. Göttingen: Hogrefe
- Hamard, J. (1954). The Psychology of Invention in the Mathematical Field. New York: Dover
- Haseloff O. W. (1969). Kreativität als wissenschaftliches und sozialtechnisches Problem, Unveröffentlichtes Manuskript, Nov. 1969.
- Haseloff O. W. (1971). Fünf Stufen der Kreativität, Manager Magazin, 2, 1971. 83 – 90.
- Haseloff, O.W. & Jorswieck, E. (1971). Psychologie des Lernens. Methoden, Ergebnisse, Anwendungen. Berlin, New York: de Gruyter
- Hayes, S.C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the new behavior therapies. In Hayes, S.C., Folette, V.M. & Linehan, M.M. (Eds.). Mindfulness and Acceptance. New York, London: Guilford Press.
- Heidenreich, T & Michalak J. (Hrsg.) (2004). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen: dgvt.
- Heise, P., (2005). Über den Sinn und Unsinn oder die Notwendigkeit von transpersonaler Therapie. In Belschner, W., Piron, H. & Walach, J. (Hrsg.). Bewusstseins transformation als individuelles und gesellschaftliches Ziel. Münster: LIT.
- Jantsch, E. (1979). Die Selbstorganisation des Universums. München: Carl Hanser
- Jung, C.G., (1958 ff). Gesammelte Werke Bd. 1 ff. Olten: Walter
- Jung, C.G., (1971). Bewusstes und Unbewusstes. Olten: Walter

- Kabat-Zinn, J. (2006). *Gesund durch Meditation*. Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag
- 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.
- Kohls, N., (2004). *Außergewöhnliche Erfahrungen*. Münster: LIT.
- Kohls, N., Friedl, C. & Walach, H. (2001). Häufigkeit und subjektive Bewertung von außergewöhnlichen Erfahrungen. In Belschner, W., Galuska, J., Walach, H. & Zundel, E. (Hrsg.). *Perspektiven transpersonaler Forschung*. Oldenburg: BIS. 89-113.
- Lamnek, S. (1995 a). *Qualitative Sozialforschung, Bd. 1: Methodologie* (3. korrigierte Auflage). Weinheim: Beltz
- Lamnek, S. (1995 b). *Qualitative Sozialforschung, Bd. 2: Methoden und Techniken* (3. korrigierte Auflage). Weinheim: Beltz
- Linehan, M. (1996). *Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP-Medien
- Martin, P. (2004). *Der Zen-Weg aus der Depression*. München: O.W.Barth Verlag
- Maturana, Humberto R. & Varala, F. (1975), *Autopoietic Systems*. Report BCL 9.4. Urbana, III: Biological Computer Laboratory. University of Illinois.
- Mayring, P. (1999). *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. Weinheim: Psychologie Verlags Union
- Naranjo, C. (1993). *Gestalt – Präsenz, Gewahrsein, Verantwortung*. Freiamt: Arbor
- Nicolis, G. & Prigogine, I. (1977). *Self-Organisation in Nonequilibrium Systems: From Dissipative Structures to Order Through Fluctuations*. New York: Wiley-Interscience
- Niedermair, K. (1996). *Einführung in die Computerunterstützte qualitative Analyse*. Internetadresse: <http://bases.uibk.ac.at/dmos/llos/cuquakl.html>
- Ott, U. (2007). Neurowissenschaftliche Forschung zur Achtsamkeitsmeditation In Belschner, W., Büssing, A., Piron, H. & Wienand-Kranz, D. (Hg.). *Achtsamkeit als Lebensform*. Münster: LIT
- Perls, F. (1976). *Grundlagen der Gestalttherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Piron, H. (2003). *Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit*. Oldenburg: BIS.
- Portele, H. (2001). Gestaltpsychologische Wurzeln der Gestalttherapie. In Fuhr, R., Sreckovic, M. & Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.). *Handbuch der Gestalttherapie*. Göttingen: Hogrefe
- Quekelberghe, R. van, (2006). *Grundzüge der spirituellen Psychotherapie*. Eschborn: Verlag D. Klotz
- Quekelberghe, R. van. (2007). *Achtsame Bewusstseinsschulung: Zur Ausbreitungsproblematik einer uralten „besten“ Medizin*. In Belschner, W., Büssing, A., Piron, H. & Wienand-Kranz, D. (Hg.). *Achtsamkeit als Lebensform*. Münster: LIT

- Scharfetter, C. (1991). Der spirituelle Weg und seine Gefahren. Eine Übersicht für Therapeuten und Berater. Stuttgart: Enke.
- Schmidt, H. (1969). Philosophisches Wörterbuch. Stuttgart: Alfred Kröner Verlag
- Seligman M.E.P. & Csikszentmihalyi M. (2000). Positive Psychology: An introduction. American Psychologist 55. 5-14.
- Smuts, J.C., (1926), Holism and evolution, by General the Right Honorable J. C. Smuts, New York: The Macmillan company
- Stauss, K., (2005). Kursunterlagen zur Ausbildung ‚Fokussierendes Prozess-erfahrungs-orientiertes Interventionsmodell‘. Bad Grönenbach 2005
- Steger, T. (2003). Einführung in die qualitative Sozialforschung. Professur für Organisation und Arbeitswissenschaft. TU Chemnitz: Internetadresse der Reihe: www.tu-chemnitz.de/wirtschaft/bwl5
- Tesch, R. (1992). Verfahren der Computer unterstützten qualitativen Analyse. In: Huber Günther L. (Hg.). Qualitative Analyse. Computereinsatz in der Sozialforschung. München, Wien: Oldenbourg
- Wagner, W. (2006). Kriegerin des Lichts, der Liebe und des Lebens, Oldenburg: BIS.
- West M.A. (Ed.). (1987). The psychology of meditation. New York: Oxford University Press
- Wilber, K. (1996). Eros Kosmos Logos. Frankfurt/M: Wolfgang Krüger Verlag
- Wilber, K. (2001). Integrale Psychologie. Freiamt: Arbor Verlag
- Wild-Missong, A. (1993). Mit Focusing im Leben. Focusing Bibliothek Band 3. Würzburg: DAF (Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing-Therapie)
- Yeginer, A. (2000). Forschungsinstrumente der Transpersonalen Psychologie. Oldenburg: BIS
- Yontef, G.M. (1979). Gestalt Therapy. Clinical Phenomenology. Gestalt Journal, 2.
- Zinker, J. (1997). Auf der Suche nach gelungener Partnerschaft. Paderborn: Junfermann
- Zöfel, P. (2003). Statistik für Psychologen im Klartext. München: Pearson

6 Anhang

6.1 Fragebogen "Transzendenzfähigkeit" (FTF-07)

FTF-07

Dieser Fragebogen möchte Sie zu einem kleinen Experiment einladen. Mit den folgenden Zeilen möchten wir Sie dafür neugierig machen und Sie zur Mitarbeit gewinnen.

Das Leben geht oft so seinen Gang. Sie gewöhnen sich an bestimmte Abläufe im Denken, Fühlen und Handeln. Und Sie freuen sich, wenn das Leben dadurch einfacher wird und vergleichsweise wenig Aufwand erfordert. Aber manchmal wird dieser vertraute Alltag plötzlich unterbrochen. Wir stehen vor einem Hindernis, - das Gewohnte und Übliche ist versperrt und kann nicht fortgesetzt werden. All unsere bisherige Routine taugt nun nicht mehr, sie ist (mehr oder weniger) nutzlos geworden oder sie würde die aktuelle Situation eventuell sogar noch (weiter) verschlimmern.

Geben Sie sich nun einen Moment Zeit – welche Situationen fallen Ihnen dazu ein? Situationen, in denen Sie den Eindruck hatten, festzustecken, keinen Ausweg zu finden, keine Lösung verfügbar zu haben, in einer Zwickmühle zu sein, nicht weiter zu wissen ... Solche Erlebnisse können aus Ihrem privaten oder Ihrem beruflichen Alltag stammen.

Wenn Sie möchten, können Sie sich hier eine / einige dieser Situationen mit in ein paar Stichworten notieren.

Der folgende Fragebogen wird Sie nun durch die einzelnen Etappen, wie man möglicherweise mit solchen Situationen/ Ereignissen umgehen kann, führen. Dazu werden Ihnen für jede Etappe Aussagen vorgeschlagen, was man wohl in diesen Situationen denken, fühlen oder tun könnte.

Für Ihre persönlichen Antworten haben Sie bei jeder Aussage vier Möglichkeiten:

Sie können für jede der Aussagen ankreuzen, wie sehr diese für Sie zutrifft:

ob Sie "vollständig" oder "teilweise" oder "eher nicht" oder "gar nicht" so dachten, fühlten oder handelten.

Antworten Sie bitte zügig und spontan, so wie es aus Ihrer jetzigen Sicht stimmt. Achten Sie bitte darauf, alle Fragen zu beantworten, auch wenn sie z.T. ähnlich lauten.

Etappe 1

Was dachten oder fühlten Sie in dem Moment, als Sie bemerkten, dass „etwas“ nicht mehr in der gewohnten und vertrauten Weise läuft?

	trifft ... zu			
	vollständig	teilweise	eher nicht	gar nicht
¹ Das läuft nicht nach Plan.	3	2	1	0
² Ich bin gerade nicht im Einklang mit dem größeren Ganzen.	3	2	1	0
³ Ich kann das jetzt nicht logisch einordnen.	3	2	1	0
⁴ Das ist eine schwierige Situation, für die ich noch keinen Ausweg sehe, aber ich bin voller Vertrauen in den Fluss des Lebens.	3	2	1	0
⁵ Mein Körper und meine Gefühle sagen mir, dass ich etwas in meinem Leben ändern muss.	3	2	1	0
⁶ Ich merke, dass ich an einem Punkt meines Lebens stehe, an dem es etwas Neues zu begreifen gilt.	3	2	1	0
⁷ Ich kann mich nicht nur auf meinen Verstand verlassen.	3	2	1	0
⁸ Irgendwie spüre ich, dass etwas Neues in meinem Leben Platz finden will.	3	2	1	0
⁹ Es gelingt mir noch nicht, mich angemessen auf die neue Situation einzulassen.	3	2	1	0

Etappe 2

Wie gingen Sie dann mit der schwierigen Situation um, als Sie bemerkten, dass sie sich nicht von alleine auflöst, sondern fortbesteht?

		trifft ... zu			
		vollständig	teilweise	eher nicht	gar nicht
10	Ich versuchte, mich frei zu machen von meinen bisherigen Vorstellungen und Konzepten.	3	2	1	0
11	Ich strengte meinen Kopf an, um eine logische Antwort zu finden.	3	2	1	0
12	Ich achtete auf Anzeichen in mir und in meinem Umfeld, denen ich folgen könnte, um eine „Lösung“/ „Antwort“ zu finden.	3	2	1	0
13	Ich ließ auch widersprüchliche Einfälle/ Gefühle/ Anmutungen erst mal nebeneinander stehen	3	2	1	0
14	Ich war mir sicher, dass die Krise mir helfen würde, wieder in Kontakt mit meinem Wesenskern/ mit meiner wahren Natur zu kommen.	3	2	1	0
15	Ich suchte in Fachbüchern und in Gesprächen nach einer fundierten Antwort.	3	2	1	0
16	Ich nahm die fortbestehende schwierige Situation wie ein Mantra (bewegte sie „in meinem Herzen“) und versuchte nicht gleich eine Antwort zu geben.	3	2	1	0
17	Ich bemühte mich, einen klaren Kopf zu bekommen/ zu behalten, um eine vernünftige Antwort zu finden.	3	2	1	0
18	Ich vertraute darauf, dass der Weg meines Lebens sich mir im Einklang mit einer höheren Ordnung erschließen wird.	3	2	1	0

Etappe 3

Möglicherweise führten Ihre ersten Lösungsversuche noch nicht zum gewünschten Erfolg. Wie dachten, fühlten oder handelten Sie da?

		trifft ... zu			
		vollständig	teilweise	eher nicht	gar nicht
19	Mir wurde bewusst, dass ich das Problem erst einmal "überschlafen" muss.	3	2	1	0
20	Mit einem Mal war das Problem vergessen, und ich verglich, unterschied und urteilte nicht mehr.	3	2	1	0
21	Ich konnte nicht aufhören zu denken und zu grübeln.	3	2	1	0
22	Ich hörte ganz bewusst Musik und/ oder machte körperliche Übungen.	3	2	1	0
23	Ich lenkte mich ab, um auf andere Gedanken zu kommen.	3	2	1	0
24	Plötzlich tat sich ein Raum auf, in dem es keine Probleme mehr gab.	3	2	1	0
25	Ich suchte Trost und Frieden in der Natur.	3	2	1	0
26	Ich strengte mich noch mehr an, um mein Problem in den Griff zu bekommen.	3	2	1	0

Etappe 4

Falls das "Bebrüten" Ihrer schwierigen Situation/ Ihres Problems
Sie irgendwie weiterbrachte, wie dachten, fühlten oder handelten Sie da?

		trifft ... zu			
		vollständig	teilweise	eher nicht	gar nicht
27	Es tauchten spontan Perspektiven auf, mit denen ich ohne Leistungsdruck spielerisch umgehen konnte.	3	2	1	0
28	Ich fühlte mich so weit und offen, dass alles in und außer mir seinen (richtigen) Platz hatte.	3	2	1	0
29	Mir gefiel es, mit klarem Verstand den neuen Ideen nachzugehen.	3	2	1	0
30	Ich fühlte mich wie überschwemmt von der Fülle neuer Perspektiven.	3	2	1	0
31	Es ergaben sich neue Konzepte und Gedanken.	3	2	1	0
32	Alles, was auftauchte, wurde wahrgenommen und durfte so sein wie es war.	3	2	1	0

Etappe 5

Falls sich verschiedene Lösungsansätze zeigten:
Wie fanden Sie "Ihre" Lösung?

		trifft ... zu			
		vollständig	teilweise	eher nicht	gar nicht
33	Als mir die Lösung einfiel, da spürte ich ganz deutlich in meinem Körper: „Das ist es!“	3	2	1	0
34	Alles wurde ruhig und klar.	3	2	1	0
35	Unter den vielen möglichen Wegen fiel es mir schwer, mich für den richtigen zu entscheiden.	3	2	1	0
36	Schlagartig erschloss sich mir das Problem ganz stringent/ klar.	3	2	1	0
37	Mein Bewusstsein wurde leer: Es gab da keine Emotionen, Empfindungen oder Gedanken mehr.	3	2	1	0
38	Nach langem erfolglosen Nachdenken fiel mir dann doch noch ganz plötzlich die Lösung ein.	3	2	1	0

Etappe 6

Falls Sie "Ihre" Lösung fanden, wie verhielt es sich da mit Ihrem Problem?
Was dachten oder fühlten Sie?

		trifft ... zu			
		vollständig	teilweise	eher nicht	gar nicht
39	Ich war erleichtert, als sichtbar wurde, die schwierige Situation löst sich (allmählich) auf.	3	2	1	0
40	Als ich die logischen Zusammenhänge der Lösung begriffen hatte, lief mein weiteres Tun wie von selbst.	3	2	1	0
41	Da war nur noch tiefe Ruhe, aus der heraus ich alles ganz klar wahrnehmen konnte.	3	2	1	0
42	Als sich einmal die Lösung eingestellt hatte, war es, als beschleunigte sich mein Leben und alles fügte sich.	3	2	1	0
43	Mir fiel ein Stein vom Herzen und ich konnte die Welt umarmen, als irgendwie wieder Licht in mein Leben kam.	3	2	1	0
44	Mit der stimmigen Lösung zur richtigen Zeit ergaben sich alle weiteren (positiven) Konsequenzen ganz selbstverständlich.	3	2	1	0
45	Ich fragte mich, wieso ich „darauf“ nicht schon längst mit ein bisschen Nachdenken gekommen bin.	3	2	1	0
46	Manchmal ist man richtig „vernagelt“ und läuft mit Scheuklappen herum, nur um im alten Trott zu bleiben.	3	2	1	0
47	Ich setzte mich hin und genoss ganz in mich versunken mein neues Glück/ weinte still vor Glück vor mich hin.	3	2	1	0
48	Mit dem klaren Erkennen der Einzelheiten ergaben sich folgerichtig alle Zusammenhänge.	3	2	1	0

Etappe 7

Hatte die gefundene Lösung und die Art und Weise,
wie sie gefunden wurde, weitere Konsequenzen?

		trifft ... zu			
		vollständig	teilweise	eher nicht	gar nicht
49	Ich will ja nicht behaupten, ich hätte keine Probleme mehr; aber seit ich die Erfahrung eines ganz weiten Bewusstseins gemacht habe, sind Probleme/ schwierige Situationen nicht mehr so bedrohlich.	3	2	1	0
50	In meinem beruflichen Handeln achte ich jetzt noch mehr darauf, alles klar zu ordnen.	3	2	1	0
51	Mein Leben wäre wahrlich leichter, wenn ich mich weniger mit schwierigen Situation/ Problemen herumplagen müsste.	3	2	1	0
52	Es macht mir inzwischen richtig Spaß, geradezu nach schwierigen Situationen zu suchen.	3	2	1	0
53	Ich begab mich auf einen spirituellen Übungsweg, um die alltäglichen Anforderungen neu bewerten zu können.	3	2	1	0
54	Es ist völliger Unsinn, wenn manche Leute glauben, sie könnten die Dinge laufen lassen und es würde sich dann schon fügen.	3	2	1	0
55	Heute wundere ich mich, was mir (damals noch) zum Problem werden konnte.	3	2	1	0
56	Ich bin heute dankbar für die schwierigen Situationen/ Probleme, die sich in meinem Leben ergeben.	3	2	1	0
57	In meinem Bekanntenkreis bin ich gefragt, wenn es darum geht, Konflikte zu bearbeiten.	3	2	1	0

Allgemein

Bitte beantworten Sie noch die folgenden allgemeinen Fragen.

Wie passend sind die folgenden Aussagen für Sie?

		Vollständig	trifft ... zu		
		3	2	1	0
58	Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich immer auf meine Fähigkeiten vertrauen kann.	3	2	1	0
59	Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es irgendwie kompetent meistern.	3	2	1	0
60	Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut damit zurecht kommen kann.	3	2	1	0
61	Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.	3	2	1	0
62	Ich fühle mich mit einer höheren Wirklichkeit/ einem höheren Wesen/ Gott verbunden. Darauf kann ich auch in schweren Zeiten vertrauen.	3	2	1	0
63	Ich lehne mich an stärkere Menschen an.	3	2	1	0
64	Ich blicke voller Zuversicht in die Zukunft.	3	2	1	0
65	Ich fühle mich von anderen Leuten bevormundet.	3	2	1	0
66	Die Schätze der Welt warten nur darauf, dass man sie findet und ausgräbt.	3	2	1	0
67	Es gibt im Leben unzählige Gelegenheiten, die man nur erkennen und ergreifen muss.	3	2	1	0
68	Ich habe schon einmal zutiefst gefühlt, dass ich in dieser Welt angenommen und willkommen bin.	3	2	1	0
69	Ich mache mir Gedanken darüber, womit ich einem Menschen, den ich gerne mag, eine Freude bereiten kann.	3	2	1	0
70	Wir Menschen können nicht alles bestimmen. Es gibt eine höhere Wirklichkeit/ ein höheres Wesen/ Gott, dem ich mich anvertrauen kann.	3	2	1	0
71	Wenn mir etwas nicht passt, sage ich das sehr deutlich.	3	2	1	0
72	Ich habe das Gefühl, dass andere Menschen mich öfter kritisieren als loben.	3	2	1	0
73	Manchmal habe ich den Eindruck, dass ich in meinem Leben aus einer höheren Einsicht heraus geführt werde.	3	2	1	0
74	Es ist wichtig für die Welt, dass ich da bin.	3	2	1	0
75	Ich langweile mich.	3	2	1	0
76	Ich freue mich darauf, mindestens 75 Jahre alt zu werden.	3	2	1	0
77	Wenn ich heute sterben würde, dann hätte ich das Gefühl, dass mein Leben einen Wert gehabt hat.	3	2	1	0
78	Mein Leben erscheint mir sinnvoll.	3	2	1	0
79	Es gibt in meinem Leben wichtige Aufgaben zu erfüllen, die über mein persönliches Glück hinausgehen. Für diese Aufgaben muss ich einfach da sein und ihnen mein Engagement und meine Zeit schenken.	3	2	1	0
80	In mir gibt es eine kraftvolle Mitte, aus der heraus ich lebe.	3	2	1	0
81	Ich mag mich.	3	2	1	0
82	Ich werde von anderen gebremst	3	2	1	0
83	Es gibt Menschen, von denen ich mich zutiefst angenommen fühle.	3	2	1	0
84	Ich bezeichne mich als religiös - auch wenn ich keiner Glaubensgemeinschaft angehöre.	3	2	1	0
85	Ich versuche, mich der Hand Gottes/ eines höheren Wesens/ einer höheren Wirklichkeit anzuvertrauen.	3	2	1	0
86	Ich fühle es: Ich bin ein liebenswerter Mensch.	3	2	1	0
87	Ich nehme mir viel Zeit dafür, über mich selbst nachzudenken, um mich besser zu verstehen.	3	2	1	0
88	In meinem Leben habe ich noch einige wichtige Aufgaben zu erfüllen.	3	2	1	0

		trifft ... zu				
		Volständig	teilweise	eher nicht	gar nicht	
89	Ich handle bedächtig und wohlüberlegt.	3	2	1	0	
90	Bei anstrengenden körperlichen oder geistigen Tätigkeiten ermüde ich besonders rasch.	3	2	1	0	

Zum Abschluss die Bitte um einige Angaben zu Ihrer Person:

Ihr Geschlecht ?

- 1 männlich
2 weiblich

Höchste abgeschlossene Ausbildung?

- 1 kein Schulabschluß
2 Sonderschule
3 Hauptschule
4 Realschule
5 Gymnasium
6 Fachhochschule / Universität
7 sonstiges

Altersgruppe?

- 1 <20 Jahre
2 21-25 Jahre
3 26-30 Jahre
4 31-35 Jahre
5 36-40 Jahre
6 41-45 Jahre
7 46-50 Jahre
8 51-60 Jahre
9 > 60 Jahre

Erfahrung mit einem spirituellen Weg

- 0 nein

- 1 ja; welchen?

seit 1 2 3 4 5
0-1 2-3 4-5 6-10 >10
Jahre

Das, woran Sie beim Ausfüllen des Fragebogens gedacht haben, war eher ...

- 1 Neuorientierung
2 Herausforderung
3 Stillstand
4 Schwierigkeit
5 Problem
6 von jedem ein bisschen

Ich fühle mich ... gesund

- 3 2 1 0
sehr mittel wenig gar nicht

Wie belastend war das, woran Sie beim Ausfüllen des Fragebogens gedacht haben, für Sie?

- 3 2 1 0
sehr mittel wenig gar nicht

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

© cand. phil. Cornelius von Collande / Prof. Dr. Wilfried Belschner,
C.v.O. Universität Oldenburg, Gesundheits- & Klinische Psychologie
D-26111 Oldenburg
email: CCollande@gmx.de

Datum
t t m m j j

Chiffre

Datum: tt = Tag, mm = Monat; jj = Jahr (z.B. 1.8.2007 = 010807)

6.2 Fragebogen „Integrative Verlaufsskalen“ (IVS-39)

● IVS-39

Kreuzen Sie bitte an, in welchem Ausmaß die untenstehenden Aussagen aus Ihrer jetzigen Sicht auf Sie zutreffen. Wählen Sie im Zweifelsfall die Antwortalternative, die noch am ehesten auf Sie zutrifft.

Antworten Sie zügig und achten Sie bitte darauf, alle Fragen zu beantworten.

trifft zu:	ja, vollständig	ja, teilweise	nein, eher nicht	nein, gar nicht		trifft zu:	ja, vollständig	ja, teilweise	nein, eher nicht	nein, gar nicht
1. Ich weiß, daß in mir etwas Großes, Höheres oder Göttliches lebt	☐	☐	☐	☐		21. Ich fühle mich in der Welt gut aufgehoben	☐	☐	☐	☐
2. Ich nehme in der letzten Zeit in meinen Gefühlen mehr Unterschiede wahr	☐	☐	☐	☐		22. Ich habe spirituelle Erfahrungen gemacht, die meine bisherigen Lebenserfahrungen neu ordnen	☐	☐	☐	☐
3. Mein Leben verläuft in einer engen Bahn, aus der ich keinen Ausweg sehe	☐	☐	☐	☐		23. Ich sehe wenige Möglichkeiten mein Leben zu gestalten	☐	☐	☐	☐
4. Ich mag meinen Körper	☐	☐	☐	☐		24. Ich nehme gern Kontakt zu anderen Menschen auf	☐	☐	☐	☐
5. Ich kann mit meinen verschiedenen Seiten gut umgehen	☐	☐	☐	☐		25. Ich habe für mein Leben nicht genügend Boden unter den Füßen	☐	☐	☐	☐
6. Ich habe in der Meditation Erfahrungen mit einer anderen Wirklichkeit gemacht	☐	☐	☐	☐		26. Ich kümmere mich wenig um meinen Körper	☐	☐	☐	☐
7. Mein Körper ist mir eher lästig	☐	☐	☐	☐		27. Ich weiß, daß letztlich alles vollkommen ist	☐	☐	☐	☐
8. Gruppen von Menschen ängstigen mich	☐	☐	☐	☐		28. Ich scheue Berührungen von anderen Menschen	☐	☐	☐	☐
9. Ich Sorge für meinen Körper	☐	☐	☐	☐		29. Ich fühle mich oft innerlich zersplittet	☐	☐	☐	☐
10. Ich habe während der Therapie spirituelle Erfahrungen gemacht	☐	☐	☐	☐		30. Ich fühle mich in Gemeinschaft mit anderen wohl	☐	☐	☐	☐
11. In der letzten Zeit wird mein Kontakt zu anderen Menschen intensiver	☐	☐	☐	☐		31. Meine spirituelle Entwicklung ist mir wichtig	☐	☐	☐	☐
12. Ich fühle mich oft beengt	☐	☐	☐	☐		32. Ich fühle mich in meinem Körper zuhause	☐	☐	☐	☐
13. Ich fühle mich in der Welt zuhause	☐	☐	☐	☐		33. Ich habe anderen Menschen wenig zu sagen	☐	☐	☐	☐
14. Ich spüre Vertrauen in etwas Höheres, Absolutes oder Gott	☐	☐	☐	☐		34. In der letzten Zeit bemerke ich mehr, was ich vermeide	☐	☐	☐	☐
15. Ich nehme in der letzten Zeit in meinen Bedürfnissen mehr Unterschiede wahr	☐	☐	☐	☐		35. Im Grunde fühle ich mich noch nicht erwachsen	☐	☐	☐	☐
16. Ich habe das Gefühl, mit beiden Beinen im Leben zu stehen	☐	☐	☐	☐		36. Ich lerne viel von meinen Mitmenschen über mich selbst	☐	☐	☐	☐
17. Ich neige dazu, mich zu isolieren	☐	☐	☐	☐		37. Ich schäme mich für meinen Körper	☐	☐	☐	☐
18. Ich nehme in der letzten Zeit genauer wahr, was jeweils schädlich für mich ist	☐	☐	☐	☐		38. Ich liebe die Menschen	☐	☐	☐	☐
19. Ich spüre manchmal eine tiefe Stille in mir	☐	☐	☐	☐		39. Ich sehe in der letzten Zeit mein Leben immer wieder mit ganz anderen Augen	☐	☐	☐	☐
20. Für mich hat etwas Neues begonnen	☐	☐	☐	☐						



6.3 Lebenslauf

1. Zur Person

Name	Cornelius von Mitschke-Collande
Geburtsdatum	24.03.1952
Geburtsort	Hamburg
Familienstand	verheiratet
Kinder	eine Tochter, Jahrgang 1988

2. Schulen

1959 – 1963	Grundschule
1963 – 1972	Gymnasium
1972	Abitur am Goethe Gymnasium, Freiburg

3. Studium

1972 – 1974	Uni Freiburg: Philosophie, Pädagogik
1974	Uni Freiburg: Zwischenprüfung Philosophie
1974 – 1976	Päd. Hochschule Freiburg: Erziehungswissenschaft
1977	P.H. Freiburg: Diplom Vorprüfung: Erziehungswiss.
1976 – 1982	Uni Würzburg: Geologie-Paläontologie
1979	Uni Wü.: Diplom Vorprüfung: Geologie-Paläontologie
1979 – 1980	Uni Zaragoza (Spanien): Geologie-Paläontologie
1982	Uni Würzburg: Diplom: Geologie-Paläontologie
1983	CD-Institut Frankfurt: Weiterbildung Informatik

4. Beruf

1984 – 2002	Internationale Informatik-Projekte, Seminare, Ausbilder (IHK), Coaching, Zen, Taiji
ab 2003	Zen, Taiji, Coaching, Seminare, Beratung und Psychotherapie in eigener Praxis

5. Aus- und Weiterbildungen

- Zen-Lehrer bei Willigis Jäger, Kyo-un Roshi
- Taiji-Lehrer der Taiji Chan Schule
- Holotropes Atmen (Stanislav Grof)
- Ausbildung zum Klinischen Gestalttherapeut (DVG), Lehrtherapeut am IGW
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (Dr. Hunter Beaumont)
- Prozess-Erfahrungsorientierte Kurzzeittherapie (Dr. Konrad Stauss)
- EMDR Traumatherapie (IT)
- Lehrer für „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) und MBCT
- Heilpraktiker Psychotherapie
- Europäisches Zertifikat für Psychotherapie (ECP)

6.4 Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die Arbeit selbständig verfasst und nur die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe.

Holzkirchen, den

Cornelius von Mitschke-Collande