

Ein Plädoyer für ein psychospirituelles Paradigma

Überlegungen zur Bipolarität unserer wahren Natur

VON BRIGITTE KRAUTWIG

Für Brigitte Krautwig ist klar, dass beide Heil- und Befreiungswege – der psychologisch-therapeutische und der buddhistisch-meditative – innig zusammengehören, sich bestens ergänzen und uns gemeinsam – vor allem im Westen – zur Verwirklichung unseres vollen spirituellen Potenzials in einer reifen Art und Weise verhelfen können!



immer hat mir in der buddhistischen Praxis und Lehre mit der Ausrichtung auf Geistesschulung und die Erfahrung der Leerheit des Ichs etwas gefehlt, nämlich die Wertschätzung der psychischen Entwicklung, die auch zu tiefen spirituellen Erfahrungen führen kann und der meiner Ansicht nach ein gleichwertiger Platz im Bereich des Spirituellen zusteht. Zur Begründung eines psychospirituellen Paradigmas haben mich zwei anschauliche Metaphern für die beiden Wege und deren Ziele inspiriert: der *Stille Ort* und der *Sichere Ort*.

Den *Stillen Ort* sehe ich als Sinnbild für den *stillen Geist*, das heißt den schweigenden Geist, das *Nicht-Ich* und einen diesem entsprechenden *Geisteszustand* von Frieden, Gelassenheit und Wunschlosigkeit – letztlich steht er für das Erwachen. Seinen Gegenpol bildet der *Sichere Ort*. Ich verstehe ihn als eine Metapher für ein heiles, integriertes *Selbst*, das heißt für einen Seinszustand mit Urvertrauen in das Leben, gutem Selbstwertgefühl und dem Gefühl, in sich, im Körper zu Hause zu sein. Die Essenz dieser Metapher möchte ich als *wahres Selbst* bezeichnen, Kennzeichen der *authentischen Person*, die sich als ein eher fließendes Selbst erlebt, in einer nach innen und außen *bezogenen* und *prozesshaften Form* lebt und sich so auf die eigene innere Tiefe, andere Menschen, die Natur und die Welt bezieht.

Begeistert hat mich die Erkenntnis, diese beiden Orte und Wege in einem *bipolaren Wechselverhältnis* zueinander stehend zu sehen. In diesem Sinne meint Bipolarität, dass keiner der beiden Orte und Wege wichtiger ist als der andere, beide sich gegenseitig hervorbringen und wechselseitig befruchten und dass die Entfaltung des je anderen eingeschränkt, wenn nicht gar verunmöglicht wird, wenn einer der beiden Pole im Leben fehlt.¹ Diese neue Perspektive möchte ich modellhaft so darstellen:

Sicherer Ort	bipolare Wechselwirkung	Stiller Ort
psychologisch-therapeutischer Weg Ziel: heiles, fließendes, wahres Selbst Selbst-Verwirklichung		buddhistisch-meditativer Weg „Ziel“: Nicht-Ich Erwachen, Buddhanatur verwirklichen
stärker lebens- und körperorientiert beziehungsorientiert, bindend dual – Form/Fülle-Pol Körper und Fühlen eher weiblich spiritueller Pol (Er-)Lebensstrom		stärker mental-geistig orientiert entidentifizierend, lösend nondual – Leere-Pol Geist und Bewusstsein eher männlich spiritueller Pol Geist – Bewusstseinsstrom

Die beiden Orte und ihre unterschiedlichen Ansatzpunkte und Ziele

Der buddhistisch-spirituelle Weg setzt am existenziellen, *alle* Menschen gleichermaßen betreffenden Leiden an, am unausweichlichen Leiden des menschlichen Lebens, besonders aber am durch den menschlichen Geist selbst erzeugten: durch falsche Anschauung, durch Anhaften, durch Ablehnung. Er ist ausgerichtet auf das Aufheben jeder begrenzenden und Leid erzeugenden *Ich-Vorstellung*, jeder scheinbar *festen* Ich-Identität, eines Ich-Konzepts mit lebenslang relativ konstanten Persönlichkeitsanteilen und ebenso der Vorstellung eines den Tod überdauernden Kern-Selbstes oder einer Seele. Auf dem buddhistischen Weg geht es weitgehend um das Erkennen und Verwirklichen des inhaltslosen, leeren *Nicht-Ich* – um die Erkenntnis und das Erfahren dieses leeren Geisteszustands, also des geistigen Pols unserer wahren Natur und um ein Leben in diesem Gewahrsein.

Der psychologisch-therapeutische Weg² setzt dagegen am psychischen Leiden und den *Inhalten* des Bewusstseins des *einzelnen* Menschen an und fußt auf Ursachen für unser Leiden, die zum größten Teil aus uns *unbewussten* kulturellen und lebensgeschichtlich begründeten Prägungen, Verletzungen und Mangel-erfahrungen resultieren. Er rüttelt an entstandenen geistigen Strukturen, die Ich-Teile ausgeschlossen haben, an einengenden Prägungen, die wie Filter nur bestimmte Ich-Aspekte bewusst werden lassen. Auf dem psychologisch-therapeutischen Weg geht es um Erlebtes, das zu inneren Konflikten, Verdrängungen, falschen Überzeugungen und begrenzenden, engen Vorstellungen von uns selbst und unserem Sein geführt haben – immer auf uns ganz persönlich bezogen.

Der psychologisch-therapeutische Weg kann zu tiefen Erkenntnissen und zu einer Wandlung führen: einer Hinwendung zu unserem mehr leiblichen, bezogenen, authentischen, in diesem Sinne wahren Selbst und dem lebendigen Sein unserer wahren Natur, zur Auflösung von starren Ich-Grenzen, der Integration von bisher abgelehnten, abgespaltenen Teilen und einem durch „Schattenarbeit“ geleisteten integralen Gefühl von uns selbst. Unbewusstes, das aber untergründig in uns wirkt, kann dabei als zu uns gehörig erfahren werden. Wir lernen so etwas wie ein *Tiefen-Selbst* kennen und uns mit unseren besonderen Eigenarten und Schwächen besser annehmen, indem wir uns auch *inhaltlich* und in der *lebensgeschichtlichen Gewordenheit* mit ihnen auseinandersetzen, uns „verlassenen“ inneren Anteilen zuwenden und sie, auf eine sozial verträgliche Art und Weise, am Leben teilhaben lassen. Gleichzeitig kann uns dieser mehr gefühlte und auf den Körper bezogene Innen-Weg für die *Verwirklichung unseres Potenzials* als einzigartige menschliche Wesen öffnen, als Frau, als Mann – bedingt

entstanden, aber in einzigartiger „Ausformung“ und wirklich und wirksam existierend. So kann Psychotherapie – oder die transformierende Zuwendung zu unserem Innenleben im Allgemeinen – von einem engen, auf den bewussten Teil von uns reduzierten Ich zu einem mehr fließenden, integrierten Selbst führen³ und auch in einen nondualen *Ich-bin-Alles-* und *Ich-bin-eins-mit-Allem-* Erlebensstrom münden. Ich empfinde *beide* Wege als *spirituell*, sofern sie im Sinne der Befreiung zu unserer *wahren Natur* und auf unser authentisches, fließendes Sein oder wahres Selbst hin ausgerichtet sind. Am Beginn der transformierenden Innenarbeit steht das *unheile* Ich. Während des therapeutischen Prozesses erwacht immer mehr das ganze, sich in seiner Tiefe bewusste *Selbst*, das verkörperte *Selbst*, das zuvor Unbewusstes teilweise integriert hat und zu persönlichen und auch zu kollektiven, transpersonalen Formen und Kräften des Unbewussten hin offen ist und mit ihnen jederzeit potenziell verbunden bleibt.

Demgemäß könnte ein idealtypisches Modell der personalen Ich-Entwicklung durch einen psychologisch-therapeutischen Prozess so aussehen:

Ich	➤ psychologisch-therapeutischer Weg ➤	(wahres) Selbst
unheil, leidend, neurotisch, narzisstisch konventionell, geprägt, begrenzt, dissoziiert vom Körper und vom Fühlen das Leben kontrollierend, Mangelgefühle kompensierend, in sich Abgelehntes nach außen projizierend, identifiziert mit positiven Teilen von sich	➤	heil, integriert, authentisch mit gutem Selbstwertgefühl flexibel, prozesshaft, nicht darauf festgelegt, etwas Bestimmtes zu sein, in Beziehung zum Unbewussten offen, der Lebensstrom fließt ungehindert durch den Körper, ohne Energieblockaden, mit Zugang zu allen inneren „Teilen“, im (Er-)Lebensstrom verankert

Das Modell der Entwicklung des *Ich* zum *Selbst* durch Arbeit mit eigenen psychischen Anteilen kann uns ahnen lassen, wie unterstützend dieser Weg auch für die Entwicklung zum *Nicht-Ich*-Erleben sein kann, beziehungsweise welche Auswirkungen es haben kann, wenn die *Heilung des Ich* nicht vorher oder begleitend in den traditionell spirituellen Weg einbezogen wird.

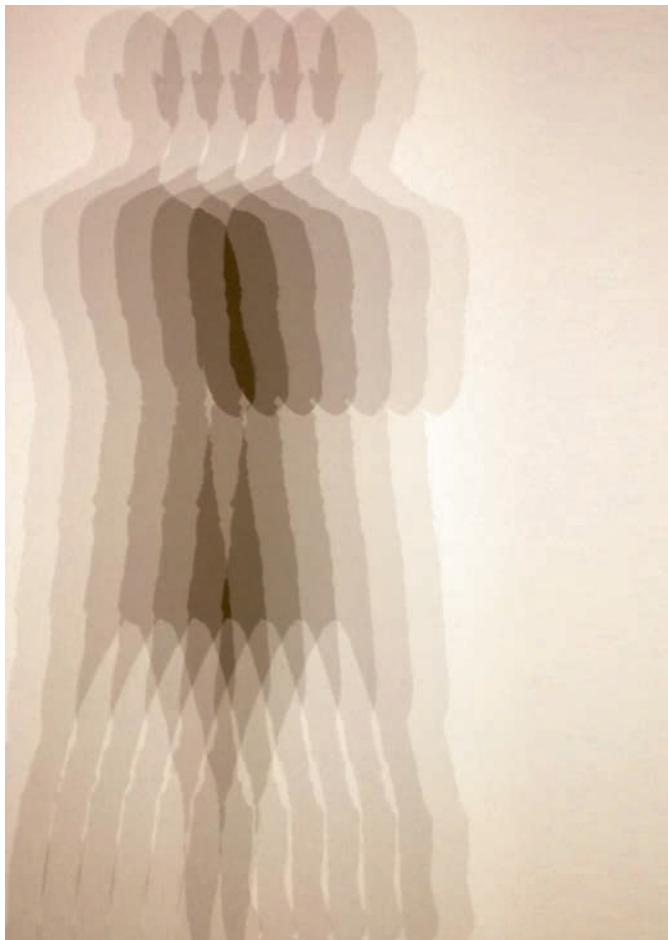
Das Resultat eines einseitig psychologisch-therapeutischen Prozesses

Das geheilte *Selbst* ist zwar flexibler, gefühlvoller, verkörperter, lebendiger, angstfreier, fließender, authentischer, verantwortungsbewusster, aber *ohne* bewusste Ausdehnung des Selbst in die Stille, die Weite und Offenheit, in die Tiefe, Höhe und Frei-

heit der spirituellen Dimension. Es bleibt auf die Alltagswelt, die konventionelle Auffassung von Realität bezogen. Es bleibt „humanistisch“ und „diesseitig“ begrenzt. Es bleibt gewissermaßen „in der Form stecken“.

Das Resultat einer einseitigen buddhistisch-meditativen Praxis

In der Meditation (und Achtsamkeitspraxis) wird das unheile, leidende, sich als getrennt fühlende *Ich* durch einen Prozess der Dekonstruktion, durch Entidentifizieren zwar vorübergehendes Erwachen und immer wieder Momente von Befreiung und Stille erleben, bleibt aber weiterhin mehr oder weniger neurotisch oder narzisstisch verletzt, von seinem Körper und seinem authentischen Gefühlsstrom *im* Körper getrennt. Das wird spätestens dann spürbar, wenn es im Alltagsleben wieder auf sein konflikthafte Beziehungs- und Lebensumfeld trifft. John Welwood nennt es „spirituelle Umgehung“, wenn der spirituelle Prozess zu oberflächlich und mental bleibt und der emotionale Heilungs- und Integrationsprozess umgangen oder übersprungen wird.⁴



Außerdem kann der spirituelle Prozess stecken bleiben. Und die tieferen Früchte der meditativen Praxis – über ein Friedvoller- und Stillerein hinaus – werden wahrscheinlich ausbleiben. Es kommt nur zur „Mentalkörpererleuchtung“ (D. S. Barron) des ungeheilten *Ich*, nicht aber zur tiefen und dauerhaften Berührung der Erleuchtung im Körper⁵ und damit nicht zu einem Erwachen, das nichts von uns auslässt und auch die unbewussten Tiefen des Selbst einschließt. Ein solchermaßen nur teilweise erwachtes *Nicht-Ich* kann „in der Leere stecken bleiben“. Barry Magid sieht die Gefahren, die drohen, wenn der Buddhismus die Psychotherapie nicht einbezieht, einerseits in „emotionaler Dissoziation oder Vermeidung (im Sinne einer affektiven Abspaltung elementarer emotionaler Wünsche und Bedürfnisse)“ und andererseits in der „Vorstellung einer „erleuchteten Sicht“ der Wirklichkeit, ohne das Weiterwirken unbewusster Prozesse und psychischer Organisationsprinzipien zu erkennen.“⁶ Dies gelte beispielsweise für das Weiterbestehen und Weiterwirken von Charakter- und Persönlichkeitsstrukturen der Praktizierenden, die sich trotz großer Übungsfortschritte in erstaunlich dissozialen Verhaltensweisen manifestieren können.⁶ Für das Erwachen alleine spielt es keine Rolle, wie reif, heil der/die Erwachte ist und auf welchem emotionalen Entwicklungsstand, auf welcher weltanschaulichen und kognitiven Bewusstseinssebene er/sie sich befindet. Erwachen ist nicht unbedingt mit gefühlsmäßiger Reife verknüpft.

Der Ausgangspunkt der spirituellen Suche ist immer das leidende *Ich*, das unheile *Ich*!

Immer gibt es Leiden: als Mangelgefühl, Überforderung, Stress, (unbewusste) Gefühle von Minderwertigsein, Unzufriedenheit oder fehlendem Lebenssinn, als schmerzliche Verlusterfahrungen, Enttäuschungen oder Leiden an körperlichen Symptomen. All dies und vieles mehr kann zur Motivation und zum Auslöser *sowohl* für den therapeutischen *als auch* für den spirituellen Weg werden. Meistens entsteht aus Leiden heraus die spirituelle Sehnsucht nach einem umfassenderen Sein, eine Sehnsucht, uns tief zu verwandeln, unser Leben grundlegend zu ändern, es sinnvoller zu gestalten, freier und bewusster zu werden, zu erwachen oder vielleicht auch nur, ein bestimmtes Leiden „loszuwerden“, durch Rückzug an einen stillen Ort und in einen stillen und friedvollen Geisteszustand. Demgemäß liegt es nahe, anzunehmen, dass der spirituelle Prozess in *reifer* Weise kaum fruchten kann, ohne dass solche persönlichen motivationalen Ursachen und das zugrunde liegende persönlich gefärbte Leiden hinterfragt, begriffen und auch bewusst *inhaltlich* und im *lebensgeschichtlichen Kontext* bearbeitet werden. Vermutlich wird jeder Mensch, wenn er in dieser Hinsicht seinen Lebensweg zu hinterfragen beginnt, eigene schmerzliche Erfahrungen und Fluchttendenzen vor der Begegnung mit ihnen bei sich entdecken.

Zur Bipolarität unserer menschlichen Natur

Ich sehe in der tiefen Einsicht in unsere scheinbar paradoxe, eigentlich aber *bipolare* menschliche Natur, die im Herz-Sutra angesprochen ist, eine Möglichkeit, uns dabei zu unterstützen, den spirituellen Weg umfassender zu sehen und unser Verständnis von Spiritualität weit werden zu lassen. Die Essenz des Herz-Sutra lautet: „Form ist Leere, Leere ist Form.“ Nach meinem Verständnis könnte das auf unsere menschliche Situation bezogen heißen: Wir sind „Form“ als geschlechtlich verkörperte, kulturell und lebensgeschichtlich geprägte, fühlend-spürende, denkende, ahnende, leidende Lebewesen. Wir sind quasi „geformte Buddhanatur“. Existieren tut immer und ausschließlich *Form*, das *Geborene* – auf den verschiedensten groben und subtilen Daseinsebenen. Und gleichermaßen und *gleichzeitig* ist in jeder Form das Implizite, das Ungeborene immer gegenwärtig.

Mit diesem Verständnis unserer bipolaren menschlichen Natur kann sich uns die Einsicht in die absolute *Gleichwertigkeit* beider Pole unserer menschlichen Natur erschließen. Das könnte zu einer neuen Wertschätzung und damit zu einer Art *Rehabilitierung der Form führen* – und damit auch unseres verkörperten, fühlend-spürenden Person-Seins, das immer in einem Entwicklungsprozess begriffen ist. Und auch unser individuelles, einzigartiges Leben könnten wir tiefer wertschätzen und eine starke Motivation für die Entfaltung unseres individuellen Potenzials finden. Wir könnten auf tiefe Weise verstehen, dass *Form* auch *unbewusst* durch uns Entstandenes und Wirksames umfasst und sich nicht *jede* Art des Leidens *alleine* und *hinreichend* durch traditionell buddhistische Praxis auflösen lässt. Eine geheilte, gewandelte, integrierte, freiere *Form* fördert unsere spirituelle Entwicklung, *sie ist auch spirituelle Entwicklung!*

Bezogen auf unsere spirituelle Natur empfinde ich es als tiefes Missverständnis, wenn nur dem *Geist* eine spirituelle Qualität zugeordnet wird. Daraus folgt leicht, dass dem Leib in seiner Soheit und auch dem Selbst als fühlbares und wirkendes Leben, fließendes Sein im Körper etwas Minderwertiges, eher zu Überwindendes, eher Störendes oder mindestens immer wieder zu Beruhigendes anhaftet. Diese Folge wird noch verstärkt, wenn all das nur im Sinne von *Samsara*, im Gegensatz zu unserer *wahren Natur*, als illusionär – oft im Sinne von „nicht mehr so wichtig“ missverstanden – aufgefasst wird und nicht zugleich auch als real im Sinne von phänomenal da und wirksam seiend, wenn auch *leer* im Sinne von vergänglich, fließend und bedingt entstanden.

Buddhanatur ist auch Form. Unser Körper als unsere Totalität *ist* Buddhanatur. Er *ist* auch unser tieferes Selbst, das uns zur Entwicklung „ruft“. Das *Selbst* könnte als „Buddhanatur im Werden“⁷ begriffen werden. In diesem Sinne ginge es darum, so-

wohl unseren Erlebensfluss als auch unseren Bewusstseinsstrom als „wahre Natur“ zu begreifen und uns von beiden Polen her in unserem vollen Seins-Potenzial zu verwirklichen. In unserem vollen und auch ganz persönlich gefärbten Mensch-Sein.

Noch einen Schritt weiter ...

Was der Buddha als Person Siddhartha Gautama zu seiner Zeit noch nicht sehen konnte, *uns* aber spätestens seit den großen westlichen Psychologen Sigmund Freud, C. G. Jung und dem riesigen Spektrum ihrer forschenden Nachfolger zu wissen offen steht, ist, die Realität der Psyche und ihren Wirk- und Formenreichtum zu erkennen. Diese reichen weit in tiefe Dimensionen des Unbewussten hinein, sind darin gegründet. Und diese mächtigen psychischen Kräfte machen nicht nur unser Leben aus, sondern formen es auch von den Tiefen der unbewussten Dimensionen des Seins her. Heute können wir wissen, dass wir – neben den Geisteskräften – *von Lebenskräften bewegt und geformt* werden und dass es uns nicht gut tut, sie nicht ebenso wie die geistigen Prozesse zu untersuchen, mit ihnen zu kommunizieren und zu kooperieren und sie schöpferisch in und durch uns sich ausdrücken zu lassen. In diesem Sinne plädiere ich dafür, diese Lebensseite gleichermaßen als transpersonal und damit spirituell und für unsere Entfaltung als ganze, voll verkörperte Menschen maßgeblich anzuerkennen.

So könnten sich auch durch Wertschätzung und Praxis von persönlicher Heil- und Entwicklungsarbeit die Fallstricke des einseitig buddhistischen Weges – der Missbrauch von Spiritualität als Flucht vor dem konflikthaften Leben und eigenen schwierigen Erlebensinhalten – lösen lassen. ❀

ANMERKUNGEN:

- 1 Zu dem hier dargestellten Arbeitsmodell bin ich u. a. durch die Auseinandersetzung mit dem Buch *Auf der Suche nach dem Stillen Ort – Filmpsychoanalytische Betrachtungen zum Buddhismus* von Ralf Zwiebel und Gerald Weischede (Göttingen 2017) gekommen. Die beiden Metaphern und die Idee der Bipolarität beider Wege stammen aus diesem Buch.
- 2 Ich verstehe ihn hier als Arbeit am Ich – unabhängig davon, ob er in eigener Erforschung und Selbsterfahrung stattfindet oder in einem explizit therapeutischen Setting.
- 3 Vgl. Gernot Böhme: *Ich-Selbst. Über die Formation des Subjekts*, München 2012
- 4 *Psychotherapie & Buddhismus. Der Weg persönlicher und spiritueller Transformation*, Freiburg 2010, S. 34
- 5 Reginald A. Ray: *Die Intelligenz des Körpers. Buddhistisch inspirierte Körperarbeit als Schlüssel zur Heilung und Selbstverwirklichung*, Oberstdorf 2010, vgl. S. 45
- 6 Zwiebel/Weischede: *Auf der Suche nach dem Stillen Ort*, S. 28
- 7 Reginald A. Ray: *Dein atmender Körper bringt das Unerhörte, Ungezähmte und Einzigartige in Dir hervor*. MP3-CD, 2016, Session 6