

# Vom Zeitalter der Psychotherapie in die Gegenwart des erwachenden Bewusstseins

---

von Damiano S. Nöthen

## Segen und Begrenzung der Psychotherapie

Im Zeitalter der Psychotherapie wurde Gesundheit neu definiert. Die alte Weisheit, dass ein gesunder Geist die Voraussetzung für einen gesunden Körper ist, erwies sich als zutreffend und wurde eine Grundlage für die Entwicklung vielfältiger psychologischer Konzepte und therapeutischer Methoden. Sie alle verfolgen das Ziel, Menschen zur psychischen Gesundheit zu verhelfen. Gemeinsam ist allen Schulen die Ausrichtung auf eine gesunde, das heißt in sich vollständige Persönlichkeit, die frei ist von seelischen Blockaden, Neurosen, zwanghaftem Verhalten und Störungen der Ich-Identität. Psychotherapie arbeitet an der Persönlichkeit des Menschen und fördert, als ein Kriterium psychischer Gesundheit, eine flexible und ausgeprägte Ich-Struktur. Die Fähigkeit zur Abgrenzung gegenüber dem jeweiligen Umfeld gepaart mit der Befähigung zur Anpassung wird als Maß für den Grad der seelischen Gesundheit gesehen.

Psychotherapie hat einen enormen Beitrag dazu geleistet, die Abhängigkeit des Menschen von äußeren Autoritäten wie Tradition, Gesellschaft und Religion aufzudecken und Wege in die innere Freiheit zu beschreiben. Sowohl individuell als auch kollektiv ist ein Bewusstsein dafür gewachsen, dass Menschen in einem andauernden Prozess der Selbstentfaltung sind und dass es diesen Prozess zu fördern gilt.

Eine Begrenzung erfahren die meisten psychotherapeutischen Ansätze allerdings allein schon durch ihre Ausrichtung auf die Individualität der Persönlichkeit. Die spirituelle Dimension hat für viele Therapeuten in der Psychotherapie keinen Platz. Die Trennung der Neuzeit zwischen Spiritualität und Welt taucht hier in anderem Gewand wieder auf. Wenige Ausnahmen überschreiten diese Limitierung und integrieren den transpersonalen Aspekt in ihre Arbeit mit Menschen. Seit dem Beginn der humanistischen Psychotherapie wächst innerhalb der therapeutischen Bewegung die Tendenz, die Betrachtung des Menschen um die Dimension jenseits der individuellen Persönlichkeit zu erweitern. Der Kampf zwischen Psychotherapie und Religion, die als miteinander unvereinbar galten, beruhigt sich, und der entmystifizierte Mensch kann sich wieder seiner Göttlichkeit besinnen.

## Die spirituelle Dimension – das Erwachen des Bewusstseins

Wenn wir von der spirituellen Dimension sprechen, meinen wir nicht die Tatsache, dass Menschen meditieren und sich einer bestimmten spirituellen Tradition und Weltsicht zugehörig fühlen. Wir bezeichnen damit die *Seinsweise des menschlichen Bewusstseins jenseits der individuellen Ausprägung als Person*. Diese Dimension ist der Hintergrund, aus dem die Persönlichkeit mit ihren Verhaltens- und Denkmustern nach vorne tritt. Die persönlich-individuelle Form, die sich in einem bestimmten, einzigartigen Leben manifestiert, zieht zwar die gesamte Aufmerksamkeit auf sich, ist aber lediglich eine vergängliche Manifestation des göttlichen Seins. Die natürliche Bewegung des Bewusstseins tendiert dazu, die ursprüngliche Einheit mit der Quelle des Lebens wieder bewusst zu erinnern und in ihrem Ausdruck als Person zu verwirklichen. Das ist die mystische Erfahrung: die Identifikation mit der äußeren Form tritt in den Hintergrund, und die Dimension, die nicht angemessen in Worte gefasst werden kann, überstrahlt alle Inhalte des Bewusstseins. Wir nennen dieses Geschehen Erwachen. Diese bildhafte Begriff hebt den Aspekt hervor, dass unzweifelhaft klar erkannt wird, dass alles, was wir als wirklich annehmen, die Qualität eines Traumes hat. Es offenbart

sich eine Wirklichkeit, die nicht mehr von der Dualität der Gegensätze lebt, sondern als Einheit erfahren wird.

### **Perspektivenwechsel**

Das Zeitalter der Psychotherapie als Reparatur für eine defekte Psyche geht nun zu Ende. Wir sehen, dass die Methoden und Psychotechniken nicht mehr als eine zeitweilige Linderung der Beschwerden gebracht haben, nicht jedoch die Befreiung aus dem Leiden selbst. Wir brauchen einen grundlegenden Perspektivenwechsel.

*Die neue Perspektive blickt durch die üblichen Identifikationen und Konditionierungen hindurch und richtet die Aufmerksamkeit auf die spirituelle Dimension des Menschen, die hinter dem Vordergründigen liegt.* Unabhängig davon, welche Begriffe wir hier verwenden, um diese Dimension zu bezeichnen, ob wir von der Göttlichkeit sprechen, der wahren Natur, dem Innersten der Seele, dem höheren Selbst, ob wir es Buddhanatur oder Christuswesen nennen, wir richten den Blick auf die unvergängliche Wahrheit, die jeder und jede als Wirklichkeit im Innersten des eigenen Wesens erfahren kann. Es interessiert nicht mehr so sehr die Veränderung neurotischer Verhaltensweisen und Ich-Strukturen. Im Vordergrund steht jetzt die Möglichkeit, existenziell zu erkennen, wer wir jenseits der illusionären Wirklichkeit sind. Das ist unser maximales Potenzial. Es geht also um Erwachen. Dieses Erwachen ist wie eine Erinnerung, die aus dem Nebel des Vergessens auftaucht und zu einem klaren Wissen wird. In dem Moment des Erinnerns endet der Traum und damit die leidvolle Identifikation mit dem Vergänglichen. Daraus erwächst organisch eine Veränderung und Transformation, die unser individuelles Leben dem universellen Lebensstrom anpasst.

Wenn Menschen in diesem Sinne erwachen, bedeutet das für die wenigsten, dass sich mit einem Schlag alle Persönlichkeitsmuster auflösen, alle emotionalen Reaktionen verschwinden und die Persönlichkeit selbst mit ihren trennenden Ich-Gedanken aufhört zu existieren. Das wieder gewonnene innere Wissen, das sich vom Wissen des Verstandes unterscheidet, ermöglicht aber, die illusionäre Qualität des Ich-Gedankens klarer zu sehen. Damit löst sich die starre Identifikation mit dem Ego-Konstrukt und es offenbart sich eine Freiheit von innen, die keinen Anfang und kein Ende kennt.

### **Du bist immer schon da, wo du hinwolltest**

Das innere Wissen des Herzens fließt in alle Bereiche des Lebens. Erwachen ist ein kontinuierliches Geschehen. Das persönliche Leben mit allen Aspekten wird von nun an immer durchscheinender für die innerste Qualität, die wir als uns selbst entdeckt haben. Die Frage ist jetzt nicht mehr, welche Themen habe ich noch zu lösen und wo muss ich mich verändern, um glücklicher zu werden. Wenn die Identifikation aufhört und Menschen präsent ihr Leben von Moment zu Moment gestalten, richtet sich die Aufmerksamkeit wie von selbst darauf, eine Wirklichkeit zu kreieren, die der Erfahrung der Wahrheit entspricht. Beziehungen, Sexualität, Arbeit, Denken und Fühlen repräsentieren mehr und mehr die innere Wandlung.

Über Erwachen sind unzählige Vorstellungen verbreitet, die dieses Geschehen in den Bereich des Unerreichbaren und Übernatürlichen ausquartieren. Wir haben die Bilder von erwachten Meistern vor Augen, die in der Abgeschiedenheit meditieren und ihre Schüler unterweisen. Wir blicken auf die prominenten spirituellen Lehrer und erschaffen ein neues Klischee vom Erwachten. Dabei ist es der natürlichste Ablauf des Lebens selber. Die vielen unbekanntem Erwachten, die ein „normales“ Leben führen sind nicht in der Öffentlichkeit. Die Menschheit als Kollektiv und jeder einzelne Mensch ist mitten in diesem Vorgang, der auf die Entfaltung

des innewohnenden göttlichen Potenzials ausgerichtet ist. Doch jedes Erwachen ist so individuell wie der Mensch einzigartig ist. Vergleichen führt auch hier in die Sackgasse.

Jetzt ist es an der Zeit, dass Menschen realisieren, dass die Reise zu Ende ist. Jeder Mann und jede Frau sind immer schon dort, wohin sie ihre Sehnsucht zieht. Wenn sich dieses innere Wissen, dass jedes Bewusstsein in sich trägt, ausbreiten darf, verändert sich das individuelle Leben ebenso wie die kollektive Kreation unserer Welt.

### **Grundqualitäten des erwachenden Bewusstseins**

Wir können nichts für unser Erwachen tun, es geschieht von selber. Gleichzeitig gibt es eine Lebensweise, die mit dem erwachten Bewusstsein im Einklang ist, so dass sie uns darin unterstützt, das Durchscheinen des göttliche Seins wahrzunehmen. Diese Lebensweise entsteht aus vier Grundqualitäten. Wir nennen sie

1. Ausrichtung
2. Präsenz
3. Wahrhaftigkeit
4. Mut

#### **1. Ausrichtung**

Die Ausrichtung des Bewusstseins auf Erwachen ist Priorität. Es gibt viele Menschen, die von spontanen Aufwacherlebnissen berichten, als sie in schwierigen, teils lebensbedrohlichen Situationen waren: Unfälle, Gefängnisaufenthalt, Krankheiten, Nahtoderfahrungen. In der Grenzerfahrung einer Krise kollabiert der Organismus, und das klare Licht der Wahrheit kann durchscheinen. Selbst wenn Menschen noch nie in ihrem Leben ein besonderes Interesse für Spiritualität gezeigt hatten, kann ein solches Erlebnis zur Gotteserfahrung werden.

Wir brauchen weder auf die Bedrohung unseres Lebens zu warten, noch besondere Grenzerfahrungen zu suchen. Das innere Wissen ist davon unabhängig. Es ist aber wahrscheinlicher, dass ein Mensch, der sich in der Nähe seiner Grenzen bewegt und nicht in gemütlicher Ruhe dahin dümpelt, den Sprung hinter seine gewohnte Wirklichkeitswahrnehmung wagt. Sich auf Erwachen auszurichten heißt, die Entscheidung zu treffen, aus der eigenen Komfortzone auszusteigen und auf Erfahrungen zuzugehen, die neu sind, Risiko beinhalten und mehr Energie und Intensität versprechen, als der bequeme Weg der Gewohnheit. Das ist eine Einladung an das Leben und signalisiert die Bereitschaft, die Identifikation mit allem, was wir bis dahin zu sein glaubten aufzugeben.

Ausrichtung bedeutet, bereit zu sein, in jedem Moment zu fragen: Was hat das, was ich gerade erlebe, mit meinem Erwachen zu tun? Es ist eine Entscheidung, die nicht nur einmal getroffen wird, sondern in jedem Augenblick neu. Wenn Emotionen auftauchen, Dinge schief gehen, ein Unfall passiert, aber auch wenn sich alles zum Guten wendet – alles ist eine Gelegenheit genau zu spüren und zu fragen: Wo zeigt sich die spirituelle Dimension in meinem Leben jetzt? Es ist eine Totalität, die keine Kompromisse verträgt. Es gibt keine Ausnahmen. Nicht nur die „heiligen“ Momente, Meditation oder „tiefe Erlebnisse“ gehören zum Gesamtpaket des Erwachens. Das gesamte Leben ist der Schauplatz. Es gibt eine Zen-Geschichte, in der der Meister den Schüler beim Baden unter Wasser taucht und so lange unter Wasser hält, bis der junge Mann beinahe ohnmächtig wird. Als er ihn aus dem Wasser zieht, sagt er: Wenn du so sehr dein Erwachen wünschst, wie du jetzt nach Luft gerungen hast, bist du nicht mehr weit davon entfernt.

## **2. Präsenz**

Das Leben ist immer jetzt. Der gegenwärtige Moment ist alles, was existiert. Präsenz bedeutet von Moment zu Moment mit allem bewusst zu sein, was das Leben anbietet. Es bedeutet, die Gegenwart aufmerksam wahrzunehmen, sowohl die äußeren Ereignissen und Umständen, den Gesang der Vögel und den Lärm der Nachbarn, als auch die inneren Wirklichkeit, Emotionen und Gedanken, die automatischen Verhaltensweisen, die Freude und den Kummer. Das präsenze Bewusstsein und das erwachte Bewusstsein sind kaum noch zu unterscheiden. Was sie verbindet, ist das bedingungslose Ja zu dem, was ist. Der Moment ist das Tor zum Sein, und Präsenz ist die Brücke zur spirituellen Dimension. Erwachtes Sein ist präsentese Sein. Ebenso wie die Ausrichtung auf Erwachen, ist Präsenz eine Entscheidung, die in jedem Moment neu getroffen wird: entweder folge ich dem Strom der Gedanken und emotionalen Reaktionen, die mich aus der direkten Verbindung mit dem Leben reißen, oder ich durchschneide den Gedankenstrom und richte ich meine Aufmerksamkeit auf das Jetzt. Präsenz heißt vor allem, wach zu erkennen, wie mein Körper-Geist-System funktioniert. Die eigenen Reaktionsmuster in Beziehungen, die Automatismen und Schmerzpunkte der Person zu kennen, ohne der Versuchung zu erliegen, irgendetwas an ihnen verändern zu wollen. Das ist ein Merkmal von Gegenwärtigkeit.

## **3. Wahrhaftigkeit**

Ein Leben, das auf Wahrheit ausgerichtet ist, will in einer Weise gelebt werden, die Wahrhaftigkeit in allen Bereichen praktiziert. Das bedeutet in erster Linie, sich selbst gegenüber aufrichtig zu sein: Was empfinde ich? Wie erlebe ich meine Wirklichkeit? Es ist wichtig, sie so sein zu lassen wie sie ist ohne sie mit bunten Farben anzumalen und sie. Wir haben gelernt, nett und höflich zu sein und andere Menschen nicht mit dem zu konfrontieren, was wir ihnen gegenüber empfinden. Wir lernten, uns mit unseren Impulsen zurückzunehmen und uns auf die Schwingungsebene der Menschen zu reduzieren, denen wir anvertraut waren. Daher praktizieren die meisten von uns eine konditionierte Unwahrhaftigkeit. Die Folgen sind halbherzige Kontakte, flache Beziehungen und ein kompromißhaftes Leben. Wenn wir uns der Quelle des Seins öffnen, stimmen wir zu, dass die Existenz uns mit sich nimmt und unser Wille sich dem unterordnet, was der jeweilige Moment an Möglichkeiten eröffnet.

Neben der Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber entsteht Ehrlichkeit gegenüber den anderen. „Eher geht ein Kamel durchs Nadelöhr, als dass ein Reicher in den Himmel kommt“, sagt Jesus. Wir werden den gesamten Ballast unserer Persönlichkeit zurück lassen müssen. Dieser angehäufte Reichtum besteht vor allem aus unserer unausgedrückten Wahrheit und den nicht gelebten Impulsen. Erwachen hat zur Voraussetzung, dass wir bereit sind, unser Selbstbild und unser Innenleben bedingungslos transparent werden zu lassen. Solange wir von unserem Besitz noch etwas für uns zurück behalten wollen, werden wir davon immer wieder in die Dimension der Persönlichkeit zurück gezogen. Eine Form, Wahrhaftigkeit zu praktizieren ist „Sharing“: aufrichtig von sich zu sprechen, die inneren Dialoge und Abläufe mitzuteilen und aufzuhören, das Bild einer Person zu präsentieren, die exakt so von anderen gesehen werden will. Allein die Praxis des Sharings kann das Leben völlig verändern. Wenn ich nur noch das ausdrücke und lebe, was meiner Wahrheit entspricht, transformiert sich das Bewusstsein von selbst, denn es erfährt wieder die unmissverständliche Ausrichtung auf das Sein. Im Durcheinander des Versuchs, es allen recht zu machen, wissen wir oft nicht genau, was „unsere Wahrheit“ tatsächlich ist. Durch Sharing lernen wir sie kennen.

## **4. Mut**

Es braucht Mut, das Risiko einzugehen, aus der scheinbaren Sicherheit auszusteigen, die die eigene Lebenskonstruktion verspricht. Das Leben ist nicht sicher, es ist nicht vorhersehbar. Alle Versuche, es kontrollieren zu wollen, sind bisher fehlgeschlagen. Das ist die Spitze der

Illusion, in der wir uns befinden. Wir wissen das. Darum sind so viele darum bemüht, dennoch den Schein zu wahren. Der Glitzerwelt des Konsum und der Vergnügungsindustrie gelingt es allerdings nicht, das innere Wissen zum Schweigen zu bringen. Aus dem eigenen Konstrukt auszusteigen und in die Ungewissheit zu gehen, ist das größte Abenteuer der menschlichen Existenz.

Wir tun das, indem wir die Wahrheit sagen und ausdrücken, was wir wirklich denken. Wir lassen das Alte hinter uns, wenn wir tun, wozu wir uns hingezogen fühlen. Wir brauchen dazu Mut und Entschlossenheit. Wir wissen nicht, was uns auf der anderen Seite erwartet. Für den Trapezkünstler kommt der Moment, wo er loslassen muss, um sich durch die Luft zu schwingen und das andere Trapez zu fassen. So oft er es auch geübt hat, es gibt immer den kleinen Moment der Ungewissheit, ob er es diesmal schaffen wird. In diesem kleinen Moment liegt der Zauber der Transformation. Wenn die Geburt beginnt, weiß niemand, wie sie ausgeht.

Und schließlich braucht es das Wagnis, anzuerkennen dass wir im Wesenskern göttlich sind. Der Mystiker Meister Eckart aus dem 14. Jhd. wurde dafür verfolgt, dass er in seinen Predigten öffentlich bekannte: „Es gibt einen Funken in der Seele, *der nicht erschaffen und unerschaffbar ist.*“ Im Innersten gibt es keinen Unterschied zwischen dem menschlichen und dem allumfassenden Bewusstsein. Das als existentielle Wahrheit zu akzeptieren und die Konsequenzen daraus für das Leben zu ziehen, ist der offene Bruch mit der Tradition. Das Wagnis ist aber nicht, ein neues Glaubensbekenntnis auswendig zu lernen, sondern die Erfahrung im eigenen Leben wahrzunehmen und zu realisieren, dass ich im Herzen immer schon weiß, wer ich bin.

### **Mystagogie - Das offene Geheimnis**

Jede religiöse Tradition bezieht sich auf mystische Erfahrungen von Menschen, die aus den gewohnten Überlieferungen ausgestiegen sind und ihrem Herzen folgten. Ihre Strahlkraft war derart überzeugend, dass sie andere Menschen anzogen. Aus dem Versuch, die Erfahrung zu konservieren und weiterzugeben, entstanden Religion, Dogma, Liturgie und Priesterschaft. Aber neben dieser Entwicklung zur Institution hat jede Tradition ihren mystischen Weg bewahrt. Mystik bedeutet die direkte Begegnung mit dem Geheimnis. Der mystische Weg und die geheimen Lehren wurden von Lehrern zu Schülern weiter gegeben. Im vorchristlichen Griechenland entstand der Begriff „Mystagogie“ (griech. *mystagogein*, „in das Geheimnis einführen“) für die Einführung der Adepten in die geheimen Mysterienkulte, die nur wenigen zugänglich waren. Ein katholischer Theologe, Karl Rahner, belebte diesen Begriff in den 80er Jahren neu, als er eine neue Mystagogie in der Kirche anregte. „Der Christ der Zukunft wird ein Mystiker sein“, postulierte er. Heute können wir sagen: Der Mensch der Gegenwart muss ein Mystiker sein oder er wird nicht mehr lange sein.

Das (Über-)Leben der Menschheit hängt an einem seidenen Faden. Das Vergessen unserer Herkunft und das Leiden, das aus der Illusion des Getrenntseins entstanden ist, hat uns und unseren Heimatplaneten an die Grenze zum globalen Kollaps gebracht. Jetzt ist es an der Zeit, uns wieder zu erinnern. Das Erwachen aus der Illusion der Getrentheit und die Realisierung unserer Göttlichkeit ist die letzte Möglichkeit, die Verantwortung für unsere Handlungen und Gedanken zu übernehmen. Wenn wir uns erinnern, wer wir sind, entdecken wir, dass wir die Schöpfer unserer Wirklichkeit sind. Eine neue Welt kann entstehen,.

In der alten Zeit führte der Mystagoge den Schüler von einer Stufe der Initiation zur nächsten durch eine zeitaufwendige und zum Teil lebensbedrohliche Schulung, bis der Adept schließlich in das Geheimnis selbst eintauchte. Jetzt leben wir in einem Zeitalter, in dem das

Erwachen des Bewusstseins anscheinend zu explodieren beginnt. Immer mehr Menschen berichten von der Erfahrung und von einem Wissen, das sie nicht aus Büchern oder von Lehrern gelernt haben, sondern in sich selbst wieder fanden. So, wie die Psychotherapie zum Teil die Religion abgelöst hat, kann eine zeitgemäße Mystagogie dort ansetzen, wo Therapie nicht weitergeht. Sie begleitet den Menschen an allen Konzepten, Selbstbildern, schmerzhaften Erinnerungen und emotionalen Automatismen vorbei in die Erfahrung der stillen Präsenz, in der sich das natürliche Sein entfalten kann.

### **Erwachen ist bedingungslos**

Das erwachende Bewusstsein benötigt keine Zeit, um sich selber zu erkennen. Die Suche und das Streben nach Erleuchtung richtet die Aufmerksamkeit auf die Zukunft und übersieht, dass Erwachen immer im gegenwärtigen Moment stattfindet. Niemand hat jemals in der Zukunft gelebt. *Leben ist immer jetzt*. Und dieses Jetzt, der Moment selber, enthält das gesamte Potenzial des Lebens. In dem, was sich jetzt ereignet und was im Bewusstsein stattfindet, findet spirituell Suchende alles, wonach er sich auf seiner Suche gesehnt hat. Das ist es. Darüber hinaus gibt es nichts. Hierin liegt das Geheimnis offen, für jeden sichtbar, der bereit ist, seine Suche enden zu lassen.

Das innere Wissen ist unabhängig von Bildung und besonderen Fähigkeiten. Es erfordert keine spirituelle Praxis, keine esoterischen Lehren und keine außersinnlichen Erfahrungen. Dieses Wissen unterscheidet sich sowohl von der mentalen Aktivität des Verstandes, als auch vom Glauben einer religiös-spirituellen Überzeugung. Jenseits aller Inhalte und aller Worte erkennt der Mensch zweifelsfrei die unveränderbare Wahrheit über seine Existenz. Allerdings bleibt das Geheimnis weiterhin ein Geheimnis. Da es nicht angemessen in Worte gefasst werden kann, behält das innere Wissen den Charakter eines Mysteriums, obwohl es sich in Wirklichkeit als offensichtlich, unübersehbar und als die Natur der Dinge offenbart hat. Dieser paradoxe Aspekt der Wahrheit, einerseits das geheimnisvoll Verborgene zu sein und zum anderen näher und vertrauter als alles andere in der relativen Welt der Dinge, sorgt für eine grundsätzliche Verwirrung. Der denkende Verstand kann das nicht verstehen. Darum sucht er nach der Möglichkeit auch das zu kontrollieren. Er kreierte Religion, Esoterik und alle möglichen spirituellen Praktiken, um sich auch der Göttlichkeit zu bemächtigen – ohne Erfolg.

Die Wahrheit darüber zu erkennen, wer ich wirklich bin, benötigt weder Psychotherapie, noch die Arbeit an den Persönlichkeitsstrukturen. Keine noch so starre Neurose kann verhindern, dass Menschen sich daran erinnern, wer sie sind und woher sie kommen. Allerdings bedeutet das noch nicht, dass dann ihre Persönlichkeit mit einem Schlag von allem gereinigt wäre, was der Entfaltung des individuellen Lebenspotenzials im Wege steht. Eine starre Persönlichkeit ist weniger durchscheinend für das Licht der Wahrheit, als ein Mensch, der mit Präsenz und Achtsamkeit sein Leben betrachtet. Jedes Körper-Geist-Konstrukt funktioniert in einer ganz bestimmten Weise, abhängig von der individuellen Lebensgeschichte, der Konditionierung und den Wirklichkeitskonzepten, die der Mensch sich im Laufe seines Lebens angeeignet hat. Die Funktionsweise der Persönlichkeit und des Ego-Bewusstseins zu erkennen und in ihren Grundzügen zu durchschauen, ist die Voraussetzung für die individuelle Freiheit, das eigene Potenzial ungehindert zu verwirklichen. Die innere Freiheit bleibt davon unberührt. Sie kann durch nichts eingeschränkt oder verstärkt werden. Sie ist und bleibt das, was sie ist. Aber wir existieren in unserem Leben mit einem körperlichen, mentalen und emotionalen Bewusstsein. Auf diesen Ebenen der Person sind wir reduziert und können den Grad der Freiheit erweitern.

**Der Weg zur Klarheit ist Achtsamkeit.**

In Präsenz sich seines gegenwärtigen Lebens bewusst zu sein und mutig in den Spiegel zu blicken, bedeutet, mich nicht mehr völlig mit „meinem“ Leben zu identifizieren. *Es genügt, sich innerlich von den Selbstbildern zu distanzieren um mehr Raum für das erwachende Bewusstsein zu ermöglichen.* Die religiöse Moral, die besagt, dass der Mensch sündig und nicht in Ordnung sei und die persönliche Erfahrung, dass vor allem die eigene Lebensweise dem Glück im Wege steht, hat zu dem Glauben geführt, dass Menschen sich erst verändern müssen, bevor sie das Paradies betreten dürfen, aus welchem sie mit Schimpf und Schande vertrieben wurden. Im Zeitalter der Psychotherapie hat das zu einem enormen Veränderungswillen geführt und dem Postulat der persönlichen Arbeit an sich selbst. In Therapie und Selbsterfahrung erforschte der westliche Mensch seine Psyche und fand immer mehr Themen, die er bearbeiten konnte. Zwischen der Achtsamkeit dem eigenen Lebens gegenüber und der Arbeit an sich selbst verläuft eine sehr feine Linie, die Wachheit erfordert, um sich nicht in einer nie endenden Selbstbetrachtung zu verlieren. Wir können Methoden und Ansätze aus dem reichen Erfahrungsschatz der therapeutischen Schulen nutzen, um unsere Person besser kennen zu lernen. Doch die Beschäftigung mit schmerzhaften Erlebnissen, emotionalen Reaktionsmustern und Verhaltensstereotypen kann leicht dazu führen, dass die Selbsterforschung zu einem Selbstzweck wird.

**Therapie ist keine Zauberei**

Über den Wert von Selbsterfahrung sind zwei Mythen verbreitet, die den Stellenwert von Therapie verzerrt darstellen:

**Mythos Nr. 1: Durch therapeutische Arbeit lösen sich die Themen der Vergangenheit auf und belasten das gegenwärtige Leben nicht mehr.**

Dadurch, dass Zusammenhänge des momentanen Erlebens mit alten Geschichten der eigenen Biografie bewusst werden, verlieren diese Ereignisse an Energie und Macht. Wenn die im körperlichen, emotionalen und mentalen Bewusstsein gespeicherten Informationen ans Licht treten, ist der Mensch in der Lage, anders mit entsprechenden Situationen umzugehen. Viele Themen treten in den Hintergrund, nachdem die offenen Geschäfte Aufmerksamkeit bekommen haben und abgeschlossen wurden. Gestalt ist hierzu ein geeignete therapeutischer Ansatz. Die Erfahrung zeigt aber, dass trotz intensiver Therapie und aufrichtiger Bereitschaft manche Geschichten immer wieder kehren. Grundmuster der Persönlichkeit, bestimmte emotionale Reaktionen, Stimmungen und psychischer Schmerz, ausgelöst von zum Teil bedeutungslosen Ereignissen, kommen und gehen und gehorchen keiner voraussehbaren Dynamik.

Wenn Lebensthemen auftauchen und wir emotional reagieren, geht es in erster Linie darum zu fühlen und zu spüren, was in uns vorgeht. Fühlen heißt nicht, die Themen und Emotionen dadurch zu verstärken, dass wir sie gedanklich durchdringen. Wenn wir mehr Aufmerksamkeit dahin lenken, als es braucht, um wahrzunehmen, was im Moment geschieht, stärken wir die persönliche Identifikation mit der Vergangenheit und stärken so die Ich-Strukturen des sich als getrennt wahrnehmenden Bewusstseins.

Ein angemessener Umgang mit den auftauchenden Lebensthemen ist, die Gefühle wahrzunehmen und nicht in die Inhalte zu investieren. Das bedeutet, nichts verändern zu wollen und Ja zu dem zu sagen, was sich mir als mein Leben präsentiert. Mit der Präsenz verschwindet die Vergangenheit und mit ihr das Leiden.

**Mythos Nr. 2: Der intensive Ausdruck von Emotionen führt dazu, dass sie sich dauerhaft auflösen (Katharsis).**

Eine hartnäckige Vorstellung vom Nutzen emotionaler Arbeit ist die Idee, dass ein Ausleben und Verstärken von intensiven Gefühlen dazu führt, dass sie sich auflösen und verschwinden. Tatsächlich verschafft der emotionale Ausbruch eine momentane Erleichterung und kann gegebenenfalls das Gespür dafür erweitern, wie intensiv sich Zorn oder Trauer anfühlen können. Das Schlagen auf Kissen, Klagen und Beschimpfen von an- oder abwesenden Personen mag das aktuelle Empfinden besonders prägnant zum Ausdruck bringen, löst aber nicht die zugrunde liegende Thematik. Im Gegenteil kann die Intensität des Erlebens die egohafte Überzeugung rechtfertigen, dass der Ärger, der Hass oder der Schmerz eine Folge äußerer Umstände sind. Dadurch verschwinden keine Emotionen. Sie kehren wieder und laden zu einer neuen Runde ein. Auch hier gilt: Fühlen, was da ist und es ziehen lassen, wenn es gehen will. Die persönliche Identifikation bekommt ihren Treibstoff nicht zuletzt aus der Dramatik der Emotionen.

Jeder von uns hat seine lebensgeschichtlichen Dauerbrenner und Grundmuster, die sich bei allen Gelegenheiten zeigen und unsere Achtsamkeit fordern. *Einmal erkannt und wach gefühlt, reicht aus, sich ihrer bewusst zu werden.* Jedes weitere Prozessieren und Durcharbeiten der vergangenen Geschichten und energetischen Blockaden führt nicht zu neuer Wachheit, sondern es stärkt die alte Struktur. Es ist wie mit alten Kaugummis, sie schmecken nicht mehr, wenn man lange auf ihnen herum kaut. Und sie werden zäh. Wenn wir bei unserer Selbsterforschung darauf achten, nicht der Täuschung zu erliegen, dass Therapie unser Leiden beenden würde, können wir die Methoden und Techniken nutzen, um das erwachende Bewusstsein in einem geklärten Körper-Geist-Organismus gelebte Form annehmen zu lassen.

**Das Instrumentarium zur Selbsterforschung**

Das entscheidende Kriterium für die Tauglichkeit einer therapeutischen Methode ist die Haltung, mit der sie angewendet wird. Wird sie als eine Möglichkeit gesehen, die Bewusstheit für das eigene Leben zu verfeinern, kann sie ein wertvolles Instrument sein, um die eigene Persönlichkeit zu klären. Therapeutische Techniken sind keine Abkürzungen, die ein bestimmtes Ziel schneller erreichbar machen. Sieht man sie als solche, führen sie in eine Sackgasse.

Wir wandern auf einem feinen Grat, wenn wir unsere Persönlichkeit erforschen. Zu leicht stärkt sich das Ich-zentrierte Selbstbewusstsein durch das betrachtende Interesse. Manche Aspekte, fördern diese Tendenz mehr als andere. Z. B.

1. Die Aufmerksamkeit über den gegenwärtigen Moment hinaus in die Vergangenheit oder in die Zukunft zu richten fördert die Identifikation des Ich-Bewusstseins mit der Zeit und damit mit dem kontinuierlichen Bestehen einer unanhängigen Person.
2. Die Aufmerksamkeit auf das Verstärken von Emotionen im Sinne einer Katharsis zu richten, fördert die Neigung des Ich-Bewusstseins zum Dramatisieren des eigenen Lebens. Die Identifikation mit dem Drama und den Emotionen ist ein Grundpfeiler des Ich-Gedankens.
3. Die Aufmerksamkeit auf den Aspekt der Veränderung zu richten, verstärkt die eigene Überzeugung, nicht in Ordnung zu sein. Das wiederum fördert die Tendenz zu Urteilen sich selbst und anderen gegenüber und damit die Vorstellung von Trennung.
4. Die Aufmerksamkeit auf die Lösung von Problemen zu richten fördert die verbreitete Auffassung, dass das Leben problematisch ist. Diese ist eng verwandt mit einer inneren Haltung des Beklagens über Lebensumstände. Problembewusstsein und Beklagen dienen beide dem Erhalt des Ich-Gedankens.

5. Die Aufmerksamkeit auf esoterische Inhalte zu richten, kann vom Erleben des gegenwärtigen Moments in eine andere Welt führen, die durch ihre meist klare Beschreibung und – für den Eingeweihten – durchschaubare Dynamik sicherer und vorhersehbarer wirkt.
6. Die Aufmerksamkeit auf besondere heilerische Fähigkeiten zu richten kann den Wunsch des Egos stärken, außergewöhnlich sein zu wollen.

Neben der eigenen Intuition können folgende Kriterien bei der Beurteilung hilfreich sein, ob ein (therapeutischer) Ansatz für das erwachende Bewusstsein förderlich ist und zu mehr Klarheit führen kann:

1. Richtet sich die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und alles, was hier und jetzt geschieht?
2. Werden auftauchende Emotionen soweit ernst genommen, als dass sie zum Gesamerleben des gegenwärtigen Moments gehören, aber keinen Selbstwert an sich besitzen?
3. Wird die mentale Aktivität (Denken, Analysieren, Träumen, Phantasie) als solche erkannt und nicht überbewertet?
4. Wird der kompromisslose Ausdruck der eigenen Lebensimpulse gefördert?

Drei geeignete Formen der Selbstbetrachtung können diese Aspekte beinhalten. Nicht zuletzt ist es aber von Bedeutung, ob die Menschen, die diese Methoden lehren, ihre Ausrichtung auf spirituelles Erwachen lenken. Dann kann im Kontakt mit dem Lehrer oder der Therapeutin wunderbare Transformation geschehen.

1. **Gestaltarbeit** als effektive Möglichkeit, sich polarer, scheinbar gegensätzlicher Energien und Aspekten des Lebens bewusst zu werden oder unabgeschlossene Situationen und konkrete Handlungsimpulse ausfindig zu machen.

2. Jede **Körperarbeit**, die sich auf die Wiederherstellung physischer Balance konzentriert, Blockaden in der Körperenergie bewusst werden lässt und die im Körper gespeicherte Information ins Fließen bringt.

3. **Meditation (Sitzen in Stille)** ist keine Methode im engeren Sinne, sondern eine Lebenshaltung. Das ganze Leben lädt zur Praxis von achtsamer Präsenz ein. Dennoch ist das stille Sitzen eine wunderbare Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben und die Bewegungen des Bewusstseins zu betrachten.

4. **Satsang** ist die direkte Hinführung zur eigenen Stille und dem unmittelbaren Erleben dessen, was als die innerste Wahrheit erkannt wird. Je nach Lehrerin oder Lehrer hat ein Satsang ein unterschiedliches Aussehen und fokussiert mehr oder weniger auf persönliche Themen.