
TRANSPERSONALE VERHALTENSTHERAPIE:

AKTION AUS KONTEMPLATION

EDGAR W. HARNACK

Dieser Artikel ist erschienen in: Wege zum Menschen 2008, 60 (2), 145-157

Zusammenfassung: Transpersonale Psychotherapien existieren bislang vor allem in den tiefenpsychologischen und humanistischen Schulen und setzen die Existenz einer transzendenten Realität als gegeben und als relevante Größe bei der Behandlung psychischer Leiden voraus. Die Definition einer Transpersonalen Verhaltenstherapie, die nicht auf empirisch erprobte Verfahren verzichtet und zugleich auf religiöse Bedürfnisse eingeht, wird versucht.

Transpersonale Psychotherapie – Verhaltenstherapie – Vita activa

Abstract: Transpersonal Psychotherapies, existing mainly in psychodynamic and humanistic approaches, presume the existence of a transcendent reality as a given and relevant fact for treating psychological suffering. The article tries to define a transpersonal behavioral therapy, that on the one hand has not to renounce CBT's empirically proven methods, and on the other hand finds satisfying answers to the religious needs of it's clients.

Transpersonal Psychotherapy – Behavioral Therapy – Vita activa

1 Einleitung

Das Schisma zwischen Psychotherapie und Religion ist eine Erfindung des 20. Jahrhunderts, denn zuvor waren die Geistlichen mit den seelischen Leiden befasst und in schweren Fällen die Klöster, denen ohnehin ein Großteil der Krankenversorgung oblag.¹ Seitdem scheint die strikte Trennung zwischen religiösem und psychotherapeutischem Aufgabenbereich beiderseits gewünscht und respektiert zu werden – wohl nicht selten auf Kosten unserer Klienten, die zwischen die Stühle fallen, wenn sie mit ihren religiösen Anliegen beim Psychotherapeuten an der falschen Adresse sind, und andererseits viele ihrer psychopathologischen Probleme beim Seelsorger nicht gelöst werden können. Oder sie wenden sich von beiden etablierten Institutionen ab, weil sie sich mit ihrer eigenen Beziehung zur Transzendenz im Zwischenreich der (quasi-)heilkundlichen Esoterikszenen besser verstanden wännen.

Dabei bestätigen zahlreiche Studien der letzten Jahre die große Bedeutung von persönlicher Spiritualität und institutionell verankerter Religiosität bei der Genesung von ernsthaften

¹ Dirk Blasius, Gefährdetes Leben. Bild und Schicksal des Geisteskranken in der neueren Geschichte, in: Sozialpsychiatrische Informationen, 1990, 20 (4), 14-20; Heinrich Schipperges, Heilung einer Geisteskranken im hohen Mittelalter. Eine "Gemeinschaftstherapie" bei Hildegard von Bingen, in: Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie, 1985, 33 (1), 58-64

psychischen Störungen². *Koenig et al.* fanden in ihrem Review von insgesamt über 1.200 Studien in 84% der Studien eine niedrigere Suizidalität bei religiösen Probanden, eine überwiegend positive Auswirkung von Aktivitäten in religiösen Gemeinden auf Depressionen, in 83% der Studien negative Korrelationen zwischen Religiosität und Abhängigkeitserkrankungen sowie positive Auswirkungen auf die Bewältigung von Psychosen³.

Zudem deuten Studien und subjektive Beobachtungen auf ein großes, eventuell auch wachsendes Interesse psychotherapeutischer Professioneller und ihrer Klienten an einer Integration religiöser Inhalte in die gängigen Psychotherapieformen hin, so die multinationale Studie von *Orlinsky*⁴ an fast 2.000 Psychotherapeuten. Demnach bezeichneten sich 80% der Psychotherapeuten als entweder einer persönlichen Spiritualität verbunden (51%) oder als institutionell religiös gebunden (29%). Unter letzteren befanden sich wiederum nur 2%, deren Religiosität ausschließlich an den äußerlichen Formen institutioneller Religion orientiert war. Zu ähnlichen Ergebnissen kommt eine deutsche Untersuchung von *Demling et alii*⁵ an Psychologischen Psychotherapeuten und psychotherapeutisch tätigen Ärzten. Immerhin 75% ihrer Stichprobe bezeichneten sich als religiös praktizierend oder zumindest religiös eingestellt. Etwa 10% der Befragten sprechen das Thema stets von sich aus in der Therapie an, zwei Drittel tun dies gelegentlich und ca. 60% registrierten eine positive Reaktion ihrer Patienten darauf. Und in einer Untersuchung von *Ludwig & Plaum* hatte „Transzendenz“ bei 45 % der befragten Psychotherapeuten verschiedener Schulrichtungen im Raum München eine implizite und bei 4% eine explizite Bedeutung für die Therapie.⁶

So wünschenswert es sein mag, wenn Psychotherapeuten die Religiosität ihrer Klienten (und ihre eigene) ernst nehmen: Was genau heißt es, wenn Psychotherapeuten religiöse Themen in der Psychotherapie ansprechen? Werden Patienten mit den persönlichen Glaubenssystemen ihrer Therapeuten konfrontiert, ohne dass sie das wünschen? Oder bleibt es im Gegenteil bei einem zaghaften Ansprechen, ohne dass das Thema vertieft werden kann, weil es dann doch nicht in das psychotherapeutische Konzept passt? Offenbar ist es nötig, wieder Brücken zu bauen zwischen einem möglichen Angebot an Antworten auf die sogenannten letzten Fragen einerseits und der Methode und Technologie der psychischen Heilung andererseits. Diese Integrationsleistung kann von einer Psychotherapie geleistet werden, die sich religiöser Anliegen ihrer Klienten explizit und nicht nur en passant annimmt oder weil der jeweilige Psychotherapeut zufällig gläubig ist. Vielmehr muss eine solche Psychotherapie konzeptionell mit der Möglichkeit einer Bezugnahme auf transzendente Realitäten ausgestattet sein, so dass Klienten wissen, was sie erwarten können, wenn sie sich in Therapie begeben und Psychotherapeuten wissen, dass sie Religiosität ganz offiziell (und

² *Harold G. Koenig* (Hg.), *Handbook of religion and mental health*, San Diego 1998; *Ch. Zwingmann*, Spiritualität/Religiosität als Komponente der gesundheitsbezogenen Lebensqualität? in: *Wege zum Menschen*, 2005, 57 (1), 68-80; *Bernhard Grom*, Wie froh macht die Frohbotschaft? Religiosität, subjektives Wohlbefinden und psychische Gesundheit, in: *Wege zum Menschen*, 2002, 54 (4), 196-204

³ *Harold Koenig, Michael McCullough, David Larson*, *Handbook of Religion and Health*, New York 2001

⁴ *David E. Orlinsky*, Die Spiritualität der Psychotherapeuten. Vortrag, gehalten auf der Konferenz „Die Psychotherapie des Bewusstseins“, Bad Kissingen 2005

⁵ *Joachim H. Demling*, Zum Stellenwert der Religion in der Psychotherapie: Historischer Rückblick, in: *Christian Zwingmann, Helfried Moosbrugger* (Hg.), *Religiosität: Messverfahren und Studien zu Gesundheit und Lebensbewältigung. Neue Beiträge zur Religionspsychologie* (S. 41-55), Münster 2004; *Joachim H. Demling, T. A. O'Connolly & Michael Wörthmüller*, Psychotherapie und Religion. Eine repräsentative Umfrage unter fränkischen Psychotherapeuten, in: *Psychotherapie, Psychosomatik, medizinische Psychologie*, 2001, 51, 76-82

⁶ *Michael Ludwig & Ernst Plaum*, „Glaubensüberzeugungen“ bei Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten, in: *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, 1998, 46 (1), 58-83

nicht „unterm Ladentisch“) als Bestandteil ihrer Therapiemethode anbieten dürfen, auch und gerade wenn es sich dabei um ein wissenschaftlich in seiner Effektivität gut belegtes Verfahren handelt. Ein Begriff, unter dem derartige Therapieansätze in der Psychologie mittlerweile zusammengefasst werden, ist die andernorts ungebräuchliche Bezeichnung „transpersonal“.

2 Transpersonale Psychotherapie

Transpersonale Psychotherapie ist die angewandte Seite der Transpersonalen Psychologie. Die *eine* Transpersonale Psychologie kann es jedoch nicht geben, da es sich bei ihr um keine Schule handelt, die sich konsequent auf ein gemeinsames Dogma oder eine Gründerpersönlichkeit zurückführen lässt. Wie *Galuska*⁷ feststellt, gibt es mindestens vier Ursprünge oder Formen der Transpersonalen Psychologie, die deutlich unterschieden werden müssen. Historisch entstammt die transpersonale Richtung der Humanistischen Psychologie der späten 1960er Jahre. Demnach bezeichnet der Begriff „transpersonal“ einen über die personale Realität hinausgehenden Bezug des Menschen auf das Transzendente hin, das axiomatisch als existent und bedeutsam bzw. wirksam für die individuelle Selbstverwirklichung angenommen wird. Auf der – im Kontrast zur pathologisch orientierten Mainstream-Psychologie stehenden – Suche nach menschlichen Eigenschaften, die höchste Entwicklungspotentiale bergen, entdeckte die maßgebliche Gruppe humanistischer Psychologen um *Abraham Maslow*⁸ – darunter vor allem *Stanislov Grof*, *Anthony Sutich* (der den Begriff „transpersonal“ erstmals in dieser Verwendung publizierte⁹) und *Viktor Frankl* – Spiritualität als eine solche Eigenschaft. Transpersonale Psychologie ist deshalb zugleich eng verknüpft mit dem psychotherapeutischen Anliegen der humanistischen Psychologie, Selbstaktualisierung bzw. Höherentwicklung des Menschen zu fördern¹⁰.

Ein zweiter Strang der heute als transpersonal bezeichneten Psychotherapien ist teilweise älter als die sie vereinigende Bezeichnung aus den 60er Jahren: Er entstammt direkt der Psychoanalyse oder einer Reaktion auf sie, wozu die Analytische Psychologie *Carl Gustav Jungs*¹¹, die Initiatische Therapie *Karlfried Graf Dürckheims*¹² und die Psychosynthese *Roberto Assagiolis*¹³ zählen. Als einzige der großen Psychotherapieschulen hat die Verhaltenstherapie bis heute kein wesentliches Bemühen gezeigt, den Menschen auch als religiöses Wesen ernst zu nehmen.

⁷ *Joachim Galuska*, Auf dem Weg zu einer Psychotherapie des Bewusstseins, in: *ders. & Andreas Pietzko*, Psychotherapie und Bewusstsein. Spirituelle und transpersonale Dimensionen der Psychotherapie, Bielefeld 2005

⁸ Vgl. *Miles A. Vich*, Some historical sources for the term „transpersonal“, in: *Journal of Transpersonal Psychology*, 1988, 20 (2), 107-110

⁹ *Anthony J. Sutich*, Transpersonal Psychology: An emerging force, *Journal of Humanistic Psychology*, 1968, 1, 77-78

¹⁰ Vgl. *Sutich*, Transpersonal Therapy, in: *Journal of Transpersonal Psychology* 1973, 5, 1-6; *Thomas N. Weide*, Varieties of Transpersonal Therapy, in: *Journal of Transpersonal Psychology* 1973, 5, 7-14

¹¹ Vgl. *Lutz Müller & Theodor Seifert*, Die Analytische Psychologie C. G. Jungs als Form transpersonaler Psychologie, in: *Edith Zundel & Bernd Fittkau* (Hg.): Spirituelle Wege und Transpersonale Psychotherapie, Paderborn 1989

¹² *Karlfried Graf Dürckheim*, Transzendenz als Erfahrung, in: *Zundel & Fittkau*. (Hg.): Spirituelle Wege und Transpersonale Psychotherapie, Paderborn: 1989

¹³ *Roberto Assagioli*, Psychosynthese: Handbuch der Methoden und Techniken, Reinbek 1993

Drittens ist Transpersonale Psychologie die Psychologie veränderter oder einfach *verschiedener* Bewusstseinszustände. Es wäre jedoch verfehlt, sie damit gleichzusetzen, wie es zuweilen geschieht. Natürlich kann schon die Erforschung von Bewusstsein an sich an religiöse Fragen rühren¹⁴, um so mehr die Erforschung solcher Bewusstseinszustände, wie sie in tiefer Meditation und in mystischen Erlebnissen oder in religiös motivierter Trance auftreten. Zudem war die Wiederentdeckung dieser Transzendenzerfahrungen für unsere Kultur verbunden mit dem Interesse mancher Transpersonalpsychologen der ersten Stunde¹⁵ an den damals gerade in Mode gekommenen bewusstseinsverändernden Substanzen, die als pharmakologisches Korrelat oder biochemischer Auslöser mystischen Erlebens angesehen werden können¹⁶. Jedoch wäre es verfehlt, das Erlangen solcher veränderter Bewusstseinszustände als Ziel oder gar Bedingung für alle Transpersonale Psychotherapien zu verstehen. Ein solcher Anspruch wäre einerseits vermessen, da die Mehrzahl der religiösen Psychotherapie-Klienten keine definierbaren (sondern allenfalls unspezifische) höheren Bewusstseinszustände erlebt haben dürfte. Andererseits sehen auch die religiösen Traditionen (auch die östlichen) den Fokus auf das besondere Erlebnis zurecht als eine unzulässige Einseitigkeit, denn mystische Erfahrungen sind selbst keine Garantie für dauerhafte positive Persönlichkeitsänderungen, sind also kein alleine „heilig“ und heil machendes Agens, wie selbst Ingo Jahrsetz als Vertreter des Holotropen Atmens betont, jener Schule der Transpersonalen Psychologie, die sich besonders mit der Nutzbarmachung veränderten Bewusstseins befasst.¹⁷

Eine vierte Strömung der Transpersonalen Psychologie schließlich sieht sich als Fortsetzung einer „*Psychologia perennis*“, eines durchgängigen Stroms mystisch-philosophischer Psychologie des Abendlandes, die vor allem von *Ken Wilber*¹⁸ propagiert wird. Wie *Johannes Heinrichs*¹⁹ jedoch kritisch anmerkt, wird insbesondere *Wilber* selbst dem Anspruch nicht wirklich gerecht, eine vereinigende (integrale) Systematik des Bewusstseins schlechthin auf dem Boden zu pflanzen, den die abendländische Philosophie bereitet hat. *Lajoie & Shapiro* gelangen aufgrund einer Literaturanalyse zu folgender allgemeiner Definition der Transpersonalen Psychologie: „Transpersonal psychology is concerned with the study of humanity's highest potential, and with the recognition, understanding, and realization of unitive, spiritual, and transcendent states of consciousness“²⁰.

3 Grundlegung einer Transpersonalen Verhaltenstherapie (TVT)

Innerhalb der „Transpersonalen Familie“ hat die Verhaltenstherapie ihren Platz bislang nicht gefunden. Dies dürfte primär auf Vorurteile in allen beteiligten Lagern zurückzuführen sein. So leidet die heutige Verhaltenstherapie sicherlich schon unter ihrem historisch gewachsenen Namen, der sowohl bei anderen transpersonalpsychologischen Verfahren als auch bei Klienten unangemessene Assoziationen auslöst: Die Verhaltenstherapie sei eben weder ein „tiefes“ noch ein „humanistisches“ (den Geist des Renaissance-Humanismus fort-

¹⁴ Vgl. z. B. *John C. Eccles*, *Wie das Selbst sein Gehirn steuert*, München 1994 und *Michael Persinger*, *Neuropsychological bases of God beliefs*, New York 1987

¹⁵ Namentlich *Stanislaw Grof*: *Stanislaw Grof & Christina Grof*, *LSD - Psychotherapie*, Stuttgart 1983

¹⁶ Vgl. *Andrew Weil*, *The natural mind*, Boston 1972

¹⁷ *Ingo Jahrsetz*, *Holotropes Atmen - Pulsieren im Herzen der Transpersonalen Psychotherapie*, Vortrag auf den Basler Psychotherapietagen 2001

¹⁸ *Ken Wilber*, *Eros, Kosmos, Logo. Eine Jahrtausend-Vision*, Frankfurt 2001

¹⁹ *Johannes Heinrichs*, *Transpersonale Psychologie*, in: *Siegfried R. Dundee*, *Wörterbuch der Religionspsychologie*, Gütersloh 1993

²⁰ *Denise H. Lajoie & S. I. Shapiro*, *Definitions of Transpersonal Psychology - The first 23 years*, in: *Journal of Transpersonal Psychology*, 1992, 24 (1), 79-98

setzendes?; das Menschliche wertschätzendes?) Verfahren, sie sei eben nicht einmal auf (sinnvolles) „Handeln“, sondern bloß auf (reflexhaftes) „Verhalten“ fokussiert. Die heutige kognitive Verhaltenstherapie ist aber nicht identisch mit dem Behaviorismus der 60er und 70er Jahre, sondern bezieht das innerpsychische Erleben (im „alten“ Behaviorismus noch als „black box“ bezeichnet) wesentlich mit ein. Dennoch dürften die Vertreter der Verhaltenstherapie selbst das größte Hindernis für die Entwicklung einer transpersonalen Ausrichtung gewesen sein und immer noch sein, wenn sie sich auf eine bloße Technologie des psychotherapeutischen Prozesses zurückziehen und die allenthalben werthaltigen Inhalte der Psychotherapie der Reflexionstätigkeit der einzelnen Therapeutin überlassen. Demgegenüber sollen hier einige Postulate einer transpersonal orientierten Verhaltenstherapie formuliert werden, die weiterer Entwicklung bedürfen.

3.1 Transpersonale Verhaltenstherapie ist Verhaltenstherapie

Die Erkenntnisse der modernen akademischen Psychologie als Basis der Verhaltenstherapie und die Methoden und theoretischen Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie werden in der Transpersonalen Verhaltenstherapie beibehalten. Verhaltenstherapie ist ein sowohl in vielfacher Weise übendes als auch an gedanklichen Prozessen der Bewertung und Konzeptbildung interessiertes Verfahren. Eine mögliche Definition von Verhaltenstherapie²¹ könnte lauten:

Verhaltenstherapie ist ein (a) geplantes, (b) strukturiertes, (c) explizit zielgerichtetes (d) Set von Interventionen, das (e) auf Erkenntnissen der wissenschaftlichen Psychologie basiert und (f) direkte Veränderungen von (g) dysfunktionalen kognitiven und verhaltensmäßigen Mustern (h) in funktionale Muster anstrebt, und zwar durch (i) kognitive und verhaltensmäßige Selbstkontrolle und (k) reale und vorgestellte Übung.

3.2 Transpersonale Verhaltenstherapie ist transpersonal

Als transpersonal wollen wir ein Psychotherapieverfahren bezeichnen, das sich einem Transzendenten gegenüber nicht nur explizit aufgeschlossen verhält, sondern dass die Existenz dieses Transzendenten und deren Wirksamkeit als axiomatische Setzung anerkennt. Damit unterscheidet sich transpersonale Psychologie von Religionspsychologie und Religionswissenschaft (die eine solche axiomatische Setzung ablehnen)²². Sie unterscheidet sich aber auch von christlicher Theologie oder der Lehre irgendeiner anderen Religion, indem sie konfessionsoffen und grundsätzlich allen Vorstellungen von Transzendenz gegenüber neutral bleibt und nicht Anspruch einer religiösen Unterweisung erhebt.

3.3 Transpersonale Verhaltenstherapie ist kompatibel mit religiösen Traditionen

Nicht nur im negativen Sinne (insofern sie als konfessionell neutrales Verfahren nicht im Widerspruch zu einer religiösen Tradition steht), sondern auch in positiver Bestimmtheit befindet sich TVT im Einklang mit den religiösen Welttraditionen. Denn diese haben Prinzi-

²¹ Vgl. z. B. Jürgen Margraf, (Hg.) Lehrbuch der Verhaltenstherapie, Berlin 1996, Bd. 1, 3ff

²² Théodore Flournoy, Les principes de la psychologie religieuse. Archives de Psychologie, 1903, 2, 33-57; Vgl. Christian Zwingmann & Helfried Moosbrugger, Einleitung, in: Dies. (Hg.), Religiosität: Messverfahren und Studien zu Gesundheit und Lebensbewältigung. Neue Beiträge zur Religionspsychologie. Münster 2004

prien von praktischer Einübung, Imagination und gedanklicher Selbstkontrolle schon stets zu nutzen gewusst. Die Exerzitien des *Ignatius von Loyola*²³ und der tibetische *Lamrim*²⁴ sind hervorragende Beispiele für systematische spirituelle Schulungsmaßnahmen. Besonders augenfällig sind auch die Parallelen zwischen dem Ziel der buddhistischen Geistesschulung (insbesondere im Zen) und der kognitiven Therapie, die beide auf ihre Weise anstreben, den menschlichen Geist von verworrenen Annahmen, von festgefahren Einstellungen und in die Irre führenden Konzepten zu befreien²⁵. Ein ausreichendes Wissen und Verstehen religiöser Traditionen sollte für den transpersonale Verhaltenstherapeuten Voraussetzung seiner Arbeit sein.

3.4 TVT dient der Therapie psychischer Störungen auf der Basis von Religiosität

Religion ist heilsam. Wie Jesus Kranke, auch Geisteskranke, heilte und Buddha sich als Arzt für die seelischen Leiden der Menschheit verstand, so können religiöse Praktiken und Überzeugungen heilsam wirken. Transpersonale Verhaltenstherapie ist ein Verfahren der Therapie psychischer Störungen und keine Form der Vermittlung religiöser Lehre. Aber es basiert auf der Religiosität der Klienten, auf deren Vorgabe die Therapeutin ihr Therapiekonzept und die dazugehörigen Interventionen abstimmt. Glaube wird zur Heilung genutzt, aber nicht benutzt, nicht instrumentalisiert, sondern bleibt stets Selbstzweck. Die Förderung und Vertiefung der Religiosität der Klientin ist somit erwünschtes und teilweise auch erforderliches Nebenziel einer spirituell fundierten Verhaltenstherapie, kann aber nicht ihr Hauptziel sein, das in der Beseitigung konkreten seelischen Leidens besteht.

4 *Vita activa ex contemplatione*

Die Stellung der Transpersonalen Verhaltenstherapie innerhalb der Transpersonalen Psychologie kann verglichen werden mit der aktiven Seite vom Innersten der Religionen im Unterschied zur sich in sich selbst versenkenden Spiritualität. Im abendländischen Kontext wird für diese Formen des religiösen Lebens die Unterscheidung zwischen *vita activa* und *vita contemplativa* überliefert, deren Geschichte in die Antike zurückreicht.

Im ersten Jahrzehnt nach Christi Geburt beschreibt der griechisch-jüdische Philosoph *Philo von Alexandria* eine jüdische religiöse Lebensgemeinschaft, die „eine Medizin praktizieren, die heraussticht gegenüber der üblicherweise in den Städten praktizierten, da sie nicht nur den Körper, sondern die Seelen heilt, die unter dem Einfluss schrecklicher und fast unheilbarer Krankheiten leiden wie Vergnügungen und Gelüsten, Befürchtungen und Schmerzen, Habsucht, Verrücktheiten und Ungerechtigkeiten und dem Rest an unzählbar vielen Leiden-schaften und Lastern, die sie infiziert haben“²⁶. *Philo* zufolge nannte diese (ideorrhymische) Klostergemeinschaft sich *Therapeutai*, „Heiler“. Zugleich kann der Begriff aber auch als „Diener (Gottes)“ ausgelegt werden, wie *Philo* selbst schreibt²⁷. Es ist historisch nicht abwegig, den Beginn der Psychotherapie in derartigen (und anderen) religiösen Heilungszentren

²³ *Ignatius von Loyola*, *Exercitia spiritualia*

²⁴ *Loden S. Dagjab Rinp.* & *Thomas Lautwein*, *Achtsamkeit und Versenkung*. München 2001

²⁵ *William D. McIntosh*, *East meets west: Parallels between Zen Buddhism and social psychology*, in: *The International Journal for the Psychology of Religion*, 1997, 7 (1), 37-52

²⁶ *Philo von Alexandria*, *De vita contemplativa*, 2 (Übersetzung des Autors)

²⁷ Vgl. *Joan E. Taylor & Philip R. Davies*, *The so-called Therapeutae of „De vita contemplativa“: Identity and character*, in: *The Harvard Theological Review*, 1998, 91 (1), 3-24

zu sehen²⁸, so dass sowohl die Begriffsgeschichte als auch die Geschichte der Psychotherapie im Religiösen wurzeln.

Philos Abhandlung, in dem diese „Therapeuten“ beschrieben werden, ist betitelt „De vita contemplativa“ und Teil einer kleinen Schriftenreihe, bestehend aus einem nicht überlieferten Buch über das aktive und eben diesem Buch über das kontemplative Leben. Damit greift Philo auf eine ältere, schon im klassischen Griechentum bekannte Dichotomie zurück: der Unterscheidung zwischen einem aktiv (politisch) handelnden und einem denkerisch-beschaulichen Lebensstil. Das Begriffspaar „vita activa“ und „vita contemplativa“ hat schließlich im Christentum eine eminente Bedeutung erlangt, wobei die beiden Begriffe unterschiedliche Interpretationen erfuhren. Vor allem *Augustinus* († 604) scheint sie als aufeinander folgende Stufen auf dem inneren Weg zu Gott zu sehen, als Formen einer seelischen Haltung mehr denn als Lebensstile,²⁹ wie auch *Mason*³⁰ betont.

Gregor der Große (590-604), einer der größten Seelsorger unter den Päpsten, knüpft eng an Augustinus an und trennt die moralischen Tugenden (Klugheit, Standhaftigkeit, Gerechtigkeit und Mäßigung) als *vita activa* von den theologischen Tugenden (Glaube, Liebe, Hoffnung) als *vita contemplativa*. Dann aber gilt es, erstere wiederum durch letztere zu bereichern, damit beide in Harmonie miteinander gemeinsam gelebt werden können. Statt eines Entweder-Oder betont er den Ausgleich zwischen beiden Prinzipien. Actio darf nicht zur Agitatio werden, muss durch die Kraft der Kontemplation bereichert sein und andererseits führt Kontemplation zu Nächstenliebe und aus ihr heraus zur größeren Anstrengung für das Wohl des Anderen³¹.

Thomas von Aquin (1224-1274) schließlich zeigt als Angehöriger des Predigerordens der Dominikaner eine besondere Affinität zum Predigen und Lehren als Formen geistlicher Betätigung, die er als höchste Verwirklichungen des Ordenslebens und als weder ganz dem kontemplativen noch dem aktiven Lebensstil zugehörig sieht, sondern als eine Form der *Vita activa*, die sich aus der Kontemplation speist³². Er stellt damit eine Hierarchie auf: Demnach ist die Kombination aus aktiver und kontemplativer Lebenshaltung (sozusagen eine *vita activa ex contemplatione*) dem rein kontemplativen Leben überlegen, das wiederum durch größere Gottesnähe gegenüber dem rein aktiven Leben hervorsteht. Wie *Mason*³³ hervorhebt, verdient dieser Lebensstil nicht den Namen „vita mixta“, denn – so darf man ihre Argumentation wohl verstehen – es handelt sich hierbei nicht um eine eigene Form von spirituellem Leben, sondern eben um eine *wohlverstandene* *vita activa*, die das kontemplative Element stets

²⁸ Eric L. Johnson & Steven J. Sandage, A postmodern reconstruction of psychotherapy: orienteering, religion, and the healing of the soul. *Psychotherapy*, 1999, 36 (1), 1-15; Koenig, McCullough, Larson, a. a. O.

²⁹ *Augustinus*, De Consensu Evangelistarum Buch I, Kap. 5: „Cum duae virtutes propositae sint animae humanae, una activa, altera contemplativa; illa qua itur, ista qua pervenitur; ulla qua laboratur, ut cor mundetur ad videndum Deum; ista qua vacatur et videtur Deus: illa est in praeceptis exercendae vitae hujus operatur, ista requiescit; quia illa est in purgatione peccatorum, ista in lumine purgatorum.“

³⁰ M. Elisabeth Mason, *Active life and contemplative life – A study of the concepts from Platon to the present*, Milwaukee 1961

³¹ *Gregor d. Gr.*, *Moralia*, VI, 56; vgl. *Mason*, a. a. O.

³² *Thomas von Aquin*, *Summa theologica*, Quaestio 188, Art. 6: „Et hoc praefertur simplici contemplationi. Sicut enim maius est illuminare quam lucere solum, ita maius est contemplata aliis tradere quam solum contemplari. Aliud autem est opus activae vitae quod totaliter consistit in occupatione exteriori, sicut eleemosynas dare, hospites recipere, et alia huiusmodi. Quae sunt minora operibus contemplationis“.

³³ *Thomas von Aquin*, a. a. O.

in sich trägt.³⁴ Deutlich beschreibt auch *Thomas* eine wechselseitige Verschränkung beider Lebensstile: so sei die *vita activa* in der individuellen Entwicklung einerseits Voraussetzung für die Kontemplation, andererseits nur durch diese wirklich vertiefbar.³⁵ Und wer zum einen Lebensstil neige, könne sich durch den anderen bereichern lassen.³⁶

Als biblischer Beleg für die bei allen drei Autoren mitgesagte Überlegenheit der Kontemplation gegenüber der Aktion gilt vor allem Jesu Besuch bei den Schwestern Martha und Maria (Lukas 10, 38-42). Nach den Worten der Bibel hat Maria als die still lauschende den besseren Teil gewählt gegenüber Martha, die umtriebig ihrem Herrn dient. Die Klarheit der Bibelworte ließen Jahrhunderte lang und in den Exegesen von *Augustinus*³⁷ bis *Thomas von Aquin*³⁸ keine abweichende Interpretation zu, bis ausgerechnet der Mystiker *Meister Eckhart* (1260-1328) überraschenderweise den umgekehrten Schluss zieht: Maria hat nur deshalb das Bessere gewählt, weil sie weiß, dass sie noch nicht so weit ist wie Martha, die es sich leisten kann, aktiv zu sein, weil sie schon durch die Kontemplation hindurchgegangen ist.³⁹

Nicht nur kann man den Dienst des Psychotherapeuten am Hilfesuchenden in Beziehung setzen zur thomistischen Auffassung, dass die größte Form der Kontemplation im Lehren des selbst Verstandenen besteht, um Anderen in ihrer Entwicklung weiterzuhelfen, sondern auch das Leben des Psychotherapeuten kann die Integration von kontemplativer Spiritualität und Aktivität gebrauchen. Und weder Psychotherapeuten noch ihre Klienten können es sich normalerweise leisten, ein Leben in reiner Kontemplation zu führen. So muss es also bei spiritueller Psychotherapie stets darum gehen, das aktiv-tätige Leben in dieser Welt zu fördern, ohne sich dabei in die Welt zu verstricken.

Eine Parallele ergibt sich im Buddhismus, insbesondere im tibetischen Vajrayana: Während Weisheit (*prajña*) die Erkenntnis der Leerheit aller Dinge meint und das höchste Ziel der Meditation, ist Weisheit unvollkommen ohne die andere Seite derselben Medaille: den Willen und die Fähigkeit, (primär durch spirituelle Lehre) anderen Lebewesen nützlich zu sein (*upaya*)⁴⁰. Entgegen einem westlichen Vorurteil legt also auch der Mahayana-Buddhismus viel Wert darauf, dass Kontemplation durch Aktion ergänzt wird. Psychologisch betrachtet gilt hier wie dort die Erfahrung, dass Versenkung allein zwar zu tiefen Einsichten in die letzte Natur der Dinge führen kann, aber die Persönlichkeit und das Leben insgesamt nicht verändert. Dazu ist die Auseinandersetzung mit der alltäglichen Offenbarung des Transzendenten im Vollzug des Alltags nötig.

Im Hinduismus schließlich hat die Auseinandersetzung zwischen Entsagung und damit einer verinnerlichten „Mystik“, wie sie etwa im Yoga verwirklicht wird, einerseits und dem Ideal der weltlichen Pflichterfüllung (*Dharma*) andererseits im 8. Jahrhundert in der *Bhagavadgita* eine Synthese gefunden: Da das wahre Selbst keine Bewegung, keine eigene Aktion kennt, ist jede äußerliche Aktion nur scheinbares Tun. Wer das erkennt, ruht, während er handelt, in sich selbst und kann seinen weltlichen Verpflichtungen nachgehen, ohne dadurch

³⁴ In dieser Weise darf man wohl auch die Komplementarität von Tun und Lassen verstehen, von der *Belschner* ausgeht: *Wilfried Belschner*, Tun und Lassen: Ein komplementäres Konzept der Lebenskunst, in: *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 2001, 7 (2), 85-102

³⁵ *Thomas von Aquin*, *Summa theologiae*, Quaestio 182, Art. 4, Responsio

³⁶ *Thomas von Aquin*, *Summa theologiae*, Quaestio 182, Art. 4, Ad tertium

³⁷ *Augustinus*, *Sermo CLXIX*

³⁸ *Thomas von Aquin*, *Summa theologiae*, Quaestio 182, Art. 1

³⁹ *Meister Eckhart*, *Intravit Jesus*, in: *Quint, J. (Hg.), Meister Eckhart – Die deutschen Werke*, 1976, Bd. 3, 481-492

⁴⁰ *Tenzin Gyatso (Der XIV. Dalai Lama)*, *Einführung in den Buddhismus – Die Harvard-Vorlesungen*, Freiburg 1993

die kontemplative Vertiefung zu verlieren. Besonders in der *Karma-Yoga* genannten Form einer Hingabe an die Pflicht wird dieses Prinzip kultiviert: Der Karma-Yogi praktiziert das Nicht-Handeln im Handeln, indem er nicht seinen eigenen Wünschen und Begierden folgt, sondern sein Handeln der Erfüllung einer höheren Pflicht unterordnet, die ihm zu seiner zweiten Natur wird. Die Kontemplation in der Aktion findet hierin eine besonders tiefgründige Formulierung⁴¹.

5 Bestimmungstücke einer Transpersonalen Verhaltenstherapie in der Praxis

Wie die Verhaltenstherapie insgesamt, so arbeitet auch die Transpersonale Verhaltenstherapie vor allem auf zwei Ebenen: mit übenden Methoden auf der Ebene des sichtbaren Verhaltens; und mit vor allem verbalen Methoden auf der Ebene der Gedanken und Vorstellungen. Exemplarisch für beide Bereiche stehen Techniken die einerseits ein spirituell verankertes Selbst- und Weltbild positiv auszugestalten suchen; und die andererseits um eine lebenspraktische Integration von Religion in den Alltag bemüht sind.

5.1 Das religiöse kognitive Schema

Der Begriff des „kognitiven Schemas“ ist vor allem selbst ein solches und somit eine brauchbare Heuristik zur Beschreibung der gedanklichen Organisationsstruktur von Menschen. Die Schematheorie beschreibt mentale Repräsentationen von begrifflichen Konzepten und dazu gehörigen Erfahrungen (Sinneseindrücken) als ein Muster, in das alle neuen ähnlichen Begriffe eingefügt werden, bis das Schema selbst an die Erfahrung angepasst werden muss. Solche Schemata sind für die kognitive Verhaltenstherapie enorm bedeutsam, denn als „dysfunktionale“ Denkschemata lassen sie uns die Realität oft verzerrt und vorurteilsgeprägt wahrnehmen und führen zu unangemessenen emotionalen und aktionalen Reaktionen. Aufgabe der kognitiven Verfahren ist deshalb ein Prozess von Wahrnehmung, Prüfung und Entkräftigung dysfunktionaler und Neubildung, Einübung und praktischer Anwendung funktionaler kognitiver Schemata. *McIntosh*⁴² hat aufgezeigt, dass solche schematischen Organisationsweisen auch für religiöse Vorstellungen gelten.

Neben der Unterscheidung zwischen positiven, lebensbejahenden und entwicklungsförderlichen *religiösen* Schemata und solchen, die das Gegenteil bewirken, interessiert uns hier vor allem der Unterschied zwischen religiösen und nicht-religiösen Alltagsschemata. Die meisten Klienten werden die meisten gedanklichen Bewertungen und daraus resultierenden inneren Monologe in nicht-religiösen Kategorien vornehmen. Erklärtes Ziel einer spirituell orientierten Verhaltenstherapie ist demnach, dysfunktionale religiöse und non-religiöse Schemata durch funktionale (zielführende, gesunde) und, wo möglich, in religiöse Sinnbezüge eingebettete Schemata zu ersetzen.

Neben den Einstellungen gegenüber der sozialen und dinglichen Umwelt sind selbstbezogene Einstellungen von besonderem klinischem Interesse. Am Beispiel eines Selbstschemas von der Art „Ich darf mich nicht kleinkriegen lassen“ oder „Ich darf mich von niemandem ausnützen lassen“, die zumal in unserer Gesellschaft weit verbreitet sind, kann sowohl der

⁴¹ *Swami Rama*, *Perennial Psychology of the Bhagavad Gita*, Honesdale 1985

⁴² *Daniel McIntosh*, *Religion-as-schema, with implications for the relation between religion and coping*. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 1995, 5 (1), 1-16

klare Wertebezug als auch die gesellschaftskritische, subversive Funktion⁴³ transpersonaler Therapie aufgezeigt werden. Während der Wert von Selbstverwirklichung und Selbstdurchsetzung gesellschaftlich favorisiert wird, sprechen sich mehr oder minder alle bekannten religiösen Traditionen für Werte wie Demut oder Bescheidenheit, Selbstzurücknahme gegenüber Anderen oder gegenüber dem Willen des Absoluten aus. In diesem Konfliktfeld können von einer spirituell orientierten Psychotherapie Angebote gemacht werden, die eine höhere Bewertung der Fähigkeit, sich selbst nicht überzubewerten, beinhalten, und die Selbstverwirklichung wieder in den angemessenen Rahmen der Verwirklichung höherer als nur egozentrischer Ziele rücken. Ein solcher Prozess kann das Selbstwertgefühl der Klienten indirekt *stärken*, indem „Schwächen“ (z. B. nicht immer alles im Leben zu erreichen) neu positiv gewertet werden (Reframing).

5.2 Resakralisierung des Alltags

Mystiker wie *Meister Eckhart* oder *Ignatius von Loyola* legten Wert darauf, aus der kontemplativen Erfahrung wieder in die Welt hineinzuwirken („Ad maiorem Dei gloriam“⁴⁴ bei *Ignatius*). Eine solche *vita activa ex contemplatione* ist das Hauptbetätigungsfeld einer Verhaltenstherapie, sei sie nun transpersonal oder nicht, denn die praktische Umsetzung in der Therapie erreichter Einsichten, die Einübung hilfreicher, neuer Verhaltensmuster im Alltag und die Strukturierung des Alltags im Sinne vorher gefasster Zielbestimmungen ist eine wichtige Komponente verhaltenstherapeutischer Verfahren. Im Falle einer transpersonalen Ausrichtung wird daraus eine Sakralisierung oder – historisch korrekter⁴⁵ – Resakralisierung des Alltagslebens. Die Bereiche des Heiligen und des Profanen⁴⁶, die in unserer Zeit scharf getrennt werden, müssen wieder zu einer Einheit verschmelzen, wenn Spiritualität und Religion auch im Alltag wirken und nicht nur auf einen „Selbsterfahrungstrip“ beschränkt bleiben soll. Rituale und sakrale Objekte spielten seit alters her eine gewichtige Rolle dabei.

Rituale sind Handlungen, die ein religiöses „mindset“ anstoßen, während heilige Objekte als Marker und Gedächtnisstützen für solche Rituale oder die dahinter liegenden religiösen Vor- und Grundsätze dienen können. Beide kommen an dieser Stelle wieder zu Ehren. So ist der alte katholische Brauch, sich beim Vorbeifahren oder -gehen an Kreuzen oder Heiligenstatuen zu bekreuzigen, trotz aller Gedankenlosigkeit, in die alle ritualisierte Handlung abzugleiten droht, ein Haltepunkt für den meist ganz profanen Strom des Alltagsbewusstseins. Der Klient muss allerdings nicht zwingend auf solche tradierten Rituale zurückgreifen, er kann entsprechend seiner eigenen Form von Religiosität dazu angeleitet werden, Gegenstände zu suchen oder herzustellen, die für ihn Symbol seiner individuell bedeutsamen Glaubensinhalte sein können; diese Gegenstände an bestimmten Orten zu platzieren; und schließlich ein Ritual einzuüben, das beim Vorübergehen an diesen „Kultplätzen“ ausgeführt wird, um sich selbst immer wieder an die eigene Religiosität zu erinnern, die sonst im Alltagslärm verloren geht.

Auch die zeitliche Strukturierung ist sicherlich ein Thema für verhaltenstherapeutische Maßnahmen. Eine regelmäßige Gebets- und/oder Meditationspraxis dient nicht nur ihres

⁴³ *Wilfried Belschner*, Ergebnisse der Forschung zur Transpersonale Psychotherapie, in: *Joachim Galuska*, Den Horizont erweitern. Die transpersonale Dimension in der Psychotherapie, Berlin 2003.

⁴⁴ Alles soll „zur größeren Ehre Gottes“ geschehen.

⁴⁵ *Mircea Eliade*, Geschichte der religiösen Ideen, Freiburg 1978, Bd. I, 10 schreibt über unsere Zeit: „Es handelt sich um das letzte Stadium der Entsakralisierung bzw. Säkularisierung. Dieser Vorgang ist für den Religionswissenschaftler von größtem Interesse, denn er veranschaulicht die völlige Verschleierung des »Heiligen«, genauer, seine Identifikation mit dem Profanen“.

⁴⁶ *Mircea Eliade*, Das Heilige und das Profane. Vom Wesen des Religiösen, Frankfurt 1984

nachgewiesenen positiven, entspannenden Effekts⁴⁷ wegen der psycho-physiologischen Gesundheit, sondern bildet oft auch die Grundlage für eine notwendige Vertiefung der spirituellen Basis der Therapie. Zeitmanagementmaßnahmen und Selbstkontrolltechniken kommen hier vor allem zum Einsatz. Weitergehend, aber ebenfalls schon längst von der profanen Verhaltenstherapie in Beschlag genommen sind ursprünglich buddhistische Achtsamkeitstechniken, die auf eine neutrale Selbstaufmerksamkeit zielen und bei religiösen Klienten nicht nur eine therapeutische Konnotation haben. Achtsamkeit ist die buddhistische Grundtechnik zur Einsicht in die Natur der Wirklichkeit, sie ist aber auch nahe verwandt mit *Meister Eckharts* Konzept des „Gefühls für Gott“, das der Gläubige ständig mit sich tragen soll. Im Sufismus wird gelehrt, jede Handlung mit einem Gebet zu begleiten, was ständig „gleichschwebende“ Achtsamkeit erfordert. Es ist kein Zufall, dass die Psychotherapie derartige Techniken jetzt für sich zu entdecken beginnt, um sie im Dekapitationsverfahren von ihrer eigentlichen Bestimmung zu trennen und als emotionsregulierende Selbstkontrolltechniken einzusetzen⁴⁸. Es ist angemessen, dass religiösen Klienten die Möglichkeit geboten wird, spirituelle Handlungsanweisungen als solche auch im Rahmen eines professionellen Psychotherapieangebots zu erfahren. Transpersonale Verhaltenstherapie will somit wieder zurückführen zu einem Lebensgefühl, in dem die eigenen psychischen Probleme und Stärken, genauso wie der gesamte Alltag in einen positiven religiösen Bezug gestellt werden können und dadurch einer (auch höheren) Heil(ig)ung auf andere Weise zugänglich werden.

Dipl.-Psych. Edgar W. Harnack
Psychologischer Psychotherapeut
Büdnerring 25
13409 Berlin
mail@transpersonale-psychotherapie.de

⁴⁷ Klaus Engel, Meditation, Bern 1997

⁴⁸ Z. B. Thomas Heidenreich & Johannes Michalak (Hrsg.), Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, Tübingen 2006