

Transpersonale Verhaltenstherapie in der Praxis

Von Edgar Harnack

Für Menschen auf dem Pfad

Menschen, die sich auf einer ernsthaften Suche nach spiritueller Weisheit und Entwicklung befinden, haben es nicht leicht. Nicht nur, dass man sich mit den Unzulänglichkeiten der Anderen und der Lebensumstände herumschlagen muss, auch die eigenen Schwächen behindern den Fortschritt. Geistliche Lehrer haben zwar oft Antworten auf die gewöhnlichen Hindernisse, die zum Übungsweg dazugehören, aber sie sind in vielen Fällen mit Problemen überfordert, die unseren neurotischen, oft nicht sehr „funktionalen“ psychischen Strukturen geschuldet sind. Eine Form von Psychotherapie, die sich speziell der Probleme von Menschen annimmt, die spirituell oder religiös orientiert sind, gibt es, aber sie ist kaum verbreitet und wenig bekannt: die Transpersonale Psychologie versucht seit den 1970er Jahren, das spirituelle Entwicklungspotential des Menschen auch mit den Methoden der akademischen Psychologie zu fördern und zu unterstützen.

Die drei Programme Transpersonaler Verhaltenstherapie

Ungewohnt ist für manche der Gedanke, dass nicht der Blick in die Tiefe, die Abgründe der Seele, allein weiterhilft, den man in den tiefenpsychologischen Psychotherapieverfahren anwendet. Dass auch ein als oberflächlich verschrienes Verfahren wie die Verhaltenstherapie eine spirituelle Ausrichtung entwickeln kann, ist tatsächlich neu. Dabei sind die Möglichkeiten, dieses bei vielen psychischen Problemen als effektiv und pragmatisch bekannte Verfahren mit Spiritualität zu verbinden, noch kaum erschöpft.

Die Verhaltenstherapie hat im Laufe ihrer ca. 60jährigen Geschichte drei Phasen durchlaufen, die sie alle in ihre heutige Gestalt integriert hat. Jede Phase baut also auf ihrer Vorgängerin auf, ohne diese hinter sich zu lassen. Wir haben es deshalb heute mit *drei Programmen* innerhalb der Verhaltenstherapie zu tun, die zunehmend komplexer werden

und die ich deshalb mit drei zunehmend komplizierteren Aufforderungen kennzeichnen möchte: Trainiere! Überzeuge Dich! und Trickse Dein Gehirn aus!

Trainiere!

Der erste Sektor des verhaltenstherapeutischen Programms ist den mittlerweile belächelten Laborrattenexperimenten der 50er bis 70er Jahre geschuldet. In ihm geht es um das so genannte Reiz-Reaktions-Schema. Aber nur, wer meint, seine tierische Verwandtschaft schon meilenweit hinter sich gelassen zu haben, wird sich und die eigene spirituelle Entwicklung nicht in der einfachen Verhaltensgleichung wieder finden können, die das verhaltenstheoretische Forschungsprogramm so zusammenfasst:

$S \rightarrow O \rightarrow R$ (BASIC-IDCo) $\rightarrow C$

Diese Formel besagt nichts anderes als: Eine Situation (S) trifft auf einen Organismus (O), der darauf mit sieben Modalitäten reagieren kann (R), woraus sich mit einer näher bestimmbaren Regelmäßigkeit eine (positive oder negative oder neutrale) Konsequenz (Consequence C) ergibt. Ein solches Schema ist natürlich nichts weiter als ein Schema, eine Art des Herangehens und des Durchdenkens dessen, was geschieht, wenn Menschen versuchen, spirituell zu leben. Indem wir daran arbeiten aber kommen wir zu nützlichen Einsichten.

So erkennen wir zunächst, dass wir in vielen **Situationen (S)** von automatisierten Gewohnheitsmustern dazu getrieben werden, in bestimmter, immer gleichartiger Weise zu reagieren – ob wir wollen oder nicht. Das kann extrem hinderlich sein, wenn wir reflexhaft in einer ungünstigen, aus früheren negativen Erfahrungen gespeisten Weise reagieren. Es kann aber sehr nützlich sein, wenn wir ebenso reflexhaft ein spirituelles Schema abrufen und beispielsweise gelernt haben, immer beim Klingeln des Weckers als erstes unser Gebet/Mantra zu sprechen.

Nun ist es aber keineswegs belanglos, auf wen dieser Reiz trifft. Wir haben entweder Vorerfahrungen spiritueller Art bzw. mit unserer spirituellen Übung oder auch nicht. All diese Erfahrungen speisen Millionen von Nervenzellen in unserem Gehirn (**O = Organismus**) und jedes Mal, wenn wir eine bestimmte Erfahrung machen, ändert sich ihre Konstellation und Aktivität, so dass wir bis ans Ende unseres bewussten Lebens bei jeder Aktivität Nervenbahnen ausbilden oder stärken, als würden sich unsere Schritte in einen Trampelpfad eingraben. Das gilt auch in spiritueller Hinsicht.

Was aber ist mit Spiritualität überhaupt gemeint? Die (transpersonale) Verhaltenstheorie hat darauf eine klare Antwort: Spirituell ist, wer Spirituelles tut. Dieses Tun (**Reaktion, R**) lässt sich in der Verhaltenstheorie in sieben grundlegende Verhaltensmodalitäten beschreiben¹ sowie einer weiteren Dimension (Bewusstsein), die H. Piron² in diesem Zusammenhang angeregt hat. Demnach lässt sich die Verwirklichung von Spiritualität im Alltag zunächst als Handeln, als äußerlich sichtbares Verhalten also (*Behaviour, B*) beschreiben. Wir beten beispielsweise sitzend und mit gefalteten Händen. Dann geht spirituelles Erleben mit bestimmten Gefühlen einher (*Affect, A*). Leiden oder Glück, Gelassenheit oder Zorn – jedes Gefühl kann unsere Spiritualität fördern oder behindern. Unser Umgang mit dem Körper sollte ebenso Beachtung finden (*Sensation S*): Betrachten wir ihn als Tempel, der gesund erhalten werden sollte? Praktizieren wir Spiritualität unter Einschluss des Körpers wie in Yoga oder Qi Gong?

Vorstellungen (*Imagination, I*) und Gedanken (*Kognition, K*) machen einen weiteren Großteil unserer Spiritualität aus. Welche (Vor-)Bilder und Abbilder religiöser Wesen und Gestalten nutzen wir bewusst in einer bildhaften Meditation oder in der Identifikation mit ihnen im Alltag? Und welche Gedanken helfen uns, spirituell zu leben, stimmen mit spirituellen Lehren überein?

Auch in unseren Beziehungen, im Verhältnis zu unseren Mitmenschen und Mittieren (*Interpersonal Relations, I*) drückt sich aus, ob unsere Spiritualität ein gelebter oder nur ein hypothetischer Pfad ist. Und Der nächste Aspekt mag überraschen, aber es kann unsere Lebensweise extrem bestimmen, welche Drogen (*Drugs, D*) wir benutzen, um unser Bewusstsein durch chemische Substanz und geistige Einflüsse (Fernsehen!) sowie durch abhängig machende seelische Drogen (Geld, Macht, Sex) zu erweitern oder zu verengen. Und schließlich fragt die transpersonal erweiterte Verhaltenstheorie uns, in welchem Bewusstseinszustand (*Consciousness, C*; Alltagsbewusstsein, meditativer Zustand etc.) wir uns befinden.

Die Konsequenzen unseres Handelns (**Consequence C**) spüren wir nicht immer gleich – das gilt gerade im spirituellen Bereich. In den indischen Religionen heißt der Zusammenhang R→K (Tat-Wirkung) Karma. Wenn wir religiös handeln und spirituelle innere Haltungen ausbilden, hoffen wir auf positive Konsequenzen. Sind die Konsequenzen, die wir dabei aber erhoffen, wirklich spiritueller Art (Erleuchtung, Vereinigung mit Gott etc.) oder sind sie höchst irdischer Natur?

In der Arbeit mit diesem Schema in der Therapie geht es um *Training*: Wie lerne ich, mich anders zu verhalten, wenn ich Spiritualität in meinem wahren Leben praktizieren möchte und nicht nur die Idee von Spiritualität irgendwie „cool“ finde. Praxis aber hat etwas mit Umsetzung zu tun – in Gedanken, Gefühlen, Vorstellungen...

Überzeuge Dich!

Im zweiten verhaltenstherapeutischen Programm geht es um die Kraft der Gedanken (Kognitionen), um unsere Einstellungen und die verschlungenen Denkpfade, mit denen wir uns unser Leben regelmäßig erschweren. Kaum eine spirituell-religiöse Schulung kommt ohne derartige Instruktionen aus: auch die fernöstlichen wie die westlichen Traditionen wollen uns zunächst überzeugen, appellieren an unsere Vernunft und fordern uns dann auf, unsere Einstellungen zur Welt und zu uns selbst zu überprüfen. Haben wir

erst einmal eine neue Einstellung gewonnen, dann gilt es, diese im Alltag umzusetzen, sie zu erproben, zu festigen, sie einzuüben regelrecht. All diese Schritte haben spirituelle Schulungswege mit dem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Programm gemeinsam. Zur Einübung muss sich die Einsicht gesellen, die erst unseren Blick auf das Dasein verändert.

Trickse Dein Gehirn aus!

Mit dem enormen Aufschwung der Neurowissenschaften in den 1990er Jahren hat sich der Blick einerseits auf die Funktionsweise des Gehirns verschoben. Manche Psycho-Methoden leiten ihre Wirksamkeit mehr oder weniger schlüssig von ihrer unterschwelligen Wirkung auf die Gehirnfunktionen ab (z. B. NLP, EMDR). Andererseits haben sich zugleich Verfahren als nützlich und effektiv erwiesen, die aus den unterschiedlichsten Ecken Aufnahme in die Verhaltenstherapie fanden: die buddhistische Achtsamkeitspraxis war eine davon. So haben wir es nun mit einer dritten Welle von Techniken zu tun, bei denen die große Gefahr nicht zu übersehen ist, dass spirituelle Übungswege zu Psycho-Techniken verkommen. Dem ist durch eine Umkehrung der Vorzeichen entgegenzuwirken. Wir können Achtsamkeitsmeditation auch in der Transpersonalen Verhaltenstherapie anwenden, aber dann wenden wir sie auch als Meditationsform an, nicht nur als Psychotechnik.

Viele Wege zum Ziel

Transpersonale Verhaltenstherapie ist eine Ergänzung zu spirituellen Pfaden, kein Ersatz für diese. Und es ist eine äußerst bescheidene Methode, die zur eigenständigen und bewussten Veränderung anregen will. Als solches bietet sie eine Alternative zu transpersonalpsychologischen Verfahren anderer Therapieschulen.

¹ Lazarus, A. A. (1995): Praxis der multimodalen Therapie. Tübingen: DGVT

² Piron, H. (2007): Transpersonale Verhaltenstherapie. Petersberg: Via Nova