

MAP SADHANA

Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation

EIN TIEFENPSYCHOLOGISCHES UND
TRANSPERSONALES MODELL FÜR
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND
SELBSTERFAHRUNG

von Martin Witthöft 2010

MAP SADHANA – EIN TIEFENPSYCHOLOGISCHES UND TRANSPERSONALES MODELL FÜR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND SELBSTERFAHRUNG

„Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist (...).“

Arnold Beisser

Zusammenfassung: Der Autor entwirft in seinem Artikel das Modell einer psycho-spirituellen Orientierung (in der Selbsterfahrung oder der psychologischen Begleitung). Er beschreibt Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation, als die essentiellen Qualitäten unserer emotionalen, geistigen und somatischen Ebene. Das Potential einer solchen Ebene befruchtet und bereichert dabei jedes der anderen. Daraus ergeben sich sechs grundlegende Felder, welche den gesamten Bereich menschlicher Erfahrungs- und Entwicklungsmöglichkeiten beschreiben. Mithilfe dieser Felder ist es möglich zu erkennen, wo wir (bzw. ein Klient in seiner Selbsterfahrung) in unserer Entwicklung stehen, wo evt. Schwierigkeiten liegen und wie wir Zugang zu geeigneten Ressourcen finden, die dabei helfen können, diese Schwierigkeiten zu lösen.

Schlüsselworte: Mitgefühl, Achtsamkeit, Pulsation, transpersonale Orientierung, Selbsterfahrung, Ressourcen, Blockaden.

EINFÜHRUNG

Als ich Anfang der 90er Jahre in Berlin auf die Kunstschule ging, hatte ich einen engen Freund. Wir waren unterschiedliche Persönlichkeiten, aber uns verband eine intensive Sehnsucht nach innerer und äußerer Freiheit. In dieser Zeit lasen wir Texte, debattierten und tauschten Erfahrungen aus. Wir entdeckten, dass es zwei grundsätzliche Wege gab: der eine, welcher der Welt entsagt, um sich abseits und ungestört von ihr in die Essenz versenken zu können. Der andere, welcher durch die Welt hindurch sowie in sie hinein führt und die Schöpfung dabei als heiligen und heilsamen Ausdruck des ungeteilten Ganzen versteht. Kurz darauf besuchten wir den Ashram eines indischen Yogi. Mein Freund blieb in dieser Gemeinschaft, er hatte hier seinen Lehrer gefunden, kündigte seine Arbeitsstelle, nahm einen spirituellen Namen an und entsagte damit dem sogenannten „weltlichen Leben“. Heute leitet er ein spirituelles Zentrum in Wien.

Ich verstand, dass ich eine andere Orientierung suchte. Im Ashram gab es, wie in den meisten spirituellen Gemeinschaften, rigide Moralvorstellungen, Glaubenssätze und Regeln. Statt mich neuen Moralvorstellungen zu unterwerfen, wollte ich meine eigenen bewussten und unbewussten Glaubenssätze und Verhaltensmuster erforschen. Ich nahm Einzeltherapie, besuchte Selbsterfahrungsgruppen und ließ mich später bei David Boadella in körperorientierter Psychotherapie, der Biosynthese, ausbilden. Ich heiratete, bekam mit meiner Frau eine Tochter und begann selbst mit Klienten zu arbeiten.

Einige Zeit wechselte ich täglich zwischen meiner Rolle als Vater, meiner eigenen, inneren Arbeit und meiner Arbeit mit Klienten. Dabei erlebte ich die Übergänge als mühsam, empfand sie oft als Brüche in mir und meinem Leben. In der dadurch ausgelösten Krise wurde aber

auch deutlich, was die gemeinsame Grundlage all meiner Lebensfelder war. Ich erkannte, dass im Spektrum meiner Tätigkeiten Mitgefühl, Achtsamkeit und die Lebendigkeit meines Körpers der heilsamste Ausdruck meiner selbst waren. So begann ich zu versuchen, die Bedeutung dieser Qualitäten besser zu verstehen und gleichzeitig ihre Quellen in mir zu pflegen.

Ich erkannte, dass Pulsation die Essenz einer lebendigen Körperlichkeit, Mitgefühl der essentiellste Ausdruck der emotionalen Ebene und Achtsamkeit die Essenz des geistigen Feldes ist und dass ich als Individuum zwar über diese Qualitäten verfüge, sie aber nicht Teil meiner Individualität sind. Sie fühlen sich wie der intimste Teil von mir an, sind zugleich aber das, was mich liebevoll und beständig über die Grenzen der Persönlichkeit hinaus führt. Nach der holistischen Theorie (Wilber, 2006) musste jede dieser drei Qualitäten auch in den beiden anderen vorhanden sein. Und so erschlossen sich mir neun Felder, welche zutiefst mit den Erfahrungen meiner inneren und mit meiner therapeutischen (psychologisch begleitenden) Arbeit verbunden waren.

Mitfühlend und achtsam betrachtet, ist jeder Ausdruck der Seele, scheint er auch noch so niedrig, egoistisch oder destruktiv zu sein, Teil eines spirituellen Wachstumsprozesses.

Im folgenden Text möchte ich zunächst die einzelnen Qualitäten, ihre Blockaden und später ihr jeweiliges Potential innerhalb einer transpersonalen Orientierung vorstellen.

DER KÖRPER – PULSATION UND RHYTHMUS

Der Körper ist die stoffliche Grundlage für unsere Gefühle, unseren Geist und zugleich eine Brücke für diese in die äußere Welt. Durch des Körpers nehmen wir unsere Umgebung wahr und können Beziehung zu ihr aufnehmen. Der Körper macht es uns möglich, uns nach der Welt auszustrecken oder uns von ihr zurückzuziehen und ist zugleich Teil von ihr (Boadella, 1987).

Der Biologe Max Hartmann beobachtete schon bei seinem Studium der Amöben, wie sie sich nach einigen Objekten ausstreckten und von anderen zurückzogen. Selbst im Ruhezustand sind in der Amöbe winzige, pulsierende Bewegungen zu beobachten (Boadella, 1981).

Einzeller können aus dem direkten Kontakt mit der Umwelt ihre nötige Energie ziehen.

Mehrzellige Lebewesen brauchen dafür einen zirkulierenden Kreislauf. In der embryologischen Entwicklung des Menschen entsteht der Blutkreislauf noch vor dem Herzen.

G. Staguhn schreibt in seinem Buch ‚Das Herz‘: „Nicht das Herz bewegt das Blut, sondern das Blut bewegt das Herz. (...) Der ganze Kreislauf ist Herz. (...) Damit ist der Organismus nichts anderes als verkörperter Rhythmus, verkörperte Pulsation“ (Staguhn, 1999).

Wilhelm Reich hatte in seiner Arbeit „Die Ausdruckssprache des Lebendigen“ die grundsätzliche Pulsation von Lebensenergie ausführlich beschrieben (Reich, 1971). Bereits bei wenige Millimeter großen Embryonen, beginnen jene Zellen, die später das Herz bilden werden, rhythmisch zu pulsieren. Sowohl die Herz- als auch die Skelettmuskulatur pendelt nun ein Leben lang zwischen den Polen von Anspannung und Entspannung, Kontraktion und Streckung. So ermöglicht das Heben und Senken von Brustkorb und Zwerchfell auch die Pulsation der Atmung. Das von der Nabelschnur getrennte Leben nach der Geburt beginnt mit der ersten Einatmung (Inspiration) und endet im Sterben mit dem letzten Ausatmen (Expiration). So kann der ganze Lebenszyklus als eine Pulsation verstanden werden.

Das peristaltische Pulsieren der Gedärme wird gesteuert durch die Signale der vegetativen Nerven. Und die Hormone tragen ihrerseits durch Stoffe, welche Erregung verstärken oder verringern zum Pulsationsmuster des menschlichen Körpers bei.

Auf der individuellen Ebene sehen wir den Ausdruck der Pulsation im Muskeltonus besonders deutlich, da das Spannungsmuster von Muskulatur und Atmung dem Schwingungsmuster von Geist und Emotion entspricht (Lowen, 1981) Ein gesunder Muskeltonus pulsiert zwischen Anspannung und Entspannung. So entsteht im Anschluss an eine Ruhephase Bewegungsdrang und nach längerer Aktivität wieder das Bedürfnis nach Ruhe und Regeneration.

Auch Gefühle, wie z. B. Angst, können dazu führen, dass sich unsere Muskulatur anspannt. Angst ist eine Warnung vor Gefahr und versetzt unseren Organismus in einen Zustand erhöhter Aufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft. Bei Wut, welche ebenfalls zu einer Anspannung unserer Muskulatur führt, macht sich der Körper für den potentiellen Kampf bereit. Wenn wir uns hingegen erschrecken, ziehen wir uns zusammen und machen die Oberfläche für einen Angreifer möglichst klein. Warme Freude macht uns entspannt, heiße Freude dagegen aufgeregt und impulsiv. Eine schlaffe Muskulatur kann Ausdruck von Hoffnungslosigkeit sein und Weinen schüttelt unseren Körper und befreit ihn dadurch von der Spannung starker Trauer oder tiefer Verzweiflung.

So kennt jedes Gefühl einen entsprechenden Zustand des Körpers und so pulsieren wir nicht nur nach den Mustern unserer vitalen Funktionen, sondern auch mit den Wellen unserer Gefühle (Lowen, 1981).

Alles folgt einem Rhythmus, der zugleich mit dem Rhythmus der äußeren Welt interferiert. Wir leben im ständigen Wechsel von Tag und Nacht, den Jahreszeiten, sowie Leben und Tod. Bei den Gezeiten der Meere variiert mit Ebbe und Flut der Wasserstand, je nach Stellung von Sonne und Mond. Und selbst die Sonne pulsiert in unterschiedlichen Frequenzen; Schwingungen aus ihrem Inneren bewegen die Photosphäre, jene Schicht, welcher das sichtbare Licht entstammt, auf und ab. Pulsation ist ein universelles Prinzip welches uns von innen heraus bewegt und dessen Wellen uns zugleich mit der Welt verbinden. Dabei unterscheiden sich die verschiedenen Rhythmen durch die Länge, Ausdehnung und Intensität ihrer Schwingungen.

Vor diesem Hintergrund könnte man „Gesundheit“ derart definieren, dass ein System in der Lage ist, auf innere Bedürfnisse und äußere Anforderungen ausgleichend zu reagieren. So streckt sich der gesunde Körper, gleich der Amöbe, nach dem aus was ihm gut tut und zieht sich zurück von dem was ihm schadet. Wenn ein Organismus nicht in der Lage ist, sich seiner Umgebung anzupassen, also angemessen auf sie zu reagieren, wird er krank. Beispielsweise muss ein Organismus in der Lage sein, auf Infektionen zu reagieren oder eine ganze Art muss sich veränderten Lebensbedingungen anpassen können, um zu überleben. Bei der Pulsation geht es nicht um die Frequenz der einzelnen Schwingungen sondern um die Spontaneität und Qualität, mit der ein neuer Impuls erfolgen kann. Diese regulierenden Wellen sind Grundlage aller Lebensvorgänge und Essenz jeder lebendigen Körperlichkeit (Keleman, 1994).

DAS GEFÜHL – MITGEFÜHL UND ANNAHME

Gefühl bezeichnet subjektives Erleben. Es ist wesentlicher Bestandteil unserer Kommunikation, notwendige Unterstützung beim Erkennen gesellschaftlicher Normen und

Impulsgeber sowie Motivation für spontane Reaktionen oder längerfristig angelegte Handlungen. Erst die Gefühle ermöglichen uns ein tiefes Erleben von Realität. Daher können starke Gefühle auch Realität vortäuschen.

Die Fähigkeit, ein breites Spektrum unterschiedlicher Gefühle entwickeln zu können, ist ein Aspekt psychischer Gesundheit. Erst wenn Gefühle häufig in einem unpassenden Kontext auftauchen, sich nicht angemessen regulieren lassen und so eine Intensität erreichen, die das Ursprungsgefühl verzerrt, kann man von psychischer Erkrankung sprechen. Eine wesentliche Voraussetzung für angemessenes emotionales Schwingen ist das Mitgefühl. Mitgefühl ist die Fähigkeit, eigene Gefühle durch andere Menschen in Resonanz bringen zu können. Gleich einer stummen Saite, welche durch einen im Raum herrschenden Klang in Resonanz gebracht wird und dadurch nun denselben Ton spielt. Dafür braucht es die Fähigkeit, eigene Gefühle, wann immer sie auftauchen, erkennen und annehmen zu können, denn unbekannte, unterdrückte und nicht zugelassene Gefühle können nicht angemessen mitschwingen. Sie klingen entweder verzerrt und treffen so den Ton des Gegenübers nicht oder sie bleiben stumm. Daher bleiben wir ohne die Fähigkeit Mitgefühl zu empfinden, auch in der Gemeinschaft mit anderen Menschen einsam.

Das griechische Verb „agapan“ von welchem das Wort „Agape“ abstammt, wird meist mit „selbstloser Liebe“ übersetzt. Es beschreibt eine „metaphysische“ Beziehung zwischen Menschen und schließt das Erkennen und Begleiten des Anderen mit ein. Diese Nächstenliebe ist die höchste christliche Tugend neben Glaube und Hoffnung (1. Kor. 13,13.).

„Metta“ die liebende Güte, „Mudita“ die Mitfreude, „Upekkha“ der Gleichmut und „Karuna“ das Mitgefühl gehören zu den vier Grundtugenden des Buddhismus. Diese Tugenden nennen sich „Brahmavihara“, was in der Übersetzung „die vier himmlischen Verweilzustände“ bedeutet. Auch zu den fünf Tugenden des Konfuzianismus gehört neben „Rechtschaffenheit“, „Gewissenhaftigkeit“, „Ehrlichkeit“ und „Gegenseitigkeit“ ("Was du nicht willst was man dir tu', das füg' auch keinem andern zu!") die „Liebe“ im Sinne von mitfühlender Menschlichkeit. So betonen die großen Weltreligionen die grundlegende Bedeutung des Mitgefühls.

Mitgefühl versetzt uns in die Lage, mit anderen Menschen einen transpersonalen Raum zu schaffen und zu teilen. Jesus Christus wird zitiert, gesagt zu haben: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, bin ich mitten unter ihnen“. Damit ist die Bewusstseinstiefe in der Liebe gemeint, welche auf eine auslösende Ursache oder persönliche Betroffenheit verzichtet und die Erfahrung von „nicht getrennt sein“ bzw. „heil sein“ schafft. Auf diese Weise geht sie über das persönliche Erleben hinaus. Wenn wir in der Lage sind, uns in dieser annehmenden Liebe zu begegnen, heilt diese Liebe vorhandene Brüche. Was vorher fragmentiert nebeneinander stehen musste, darf nun ganz sein, heil und gesund.

DER GEIST – ACHTSAMKEIT UND BEWUSSTHEIT

Im Gegensatz zu Körper und Gefühl benötigen wir für „Geist“ eine klarere Definition, denn oft wird Geist mit Psyche gleichgesetzt, wobei diese aber auch emotionale Eigenschaften einschließt. Um den Geist von den Emotionen abgrenzen zu können, werden wir ihn hier als kognitive Fähigkeit wie Denken, Wahrnehmung, Problemlösung und Lernen definieren. Dabei kennt der Geist jenseits seiner Inhalte und Fähigkeiten, eine Unmenge von Zuständen und Verfassungen wie z. B. Ruhe, Klarheit, Konzentration oder auch Zerstreuung, vernebelt- und sprunghaft sein, usw.

In welchem Zusammenhang stehen nun Bewusstsein und Gewährsein zum Geist? In der indischen Samkha-Philosophie entsteht der Mensch durch das Zusammenkommen von purusha, dem göttlichen Bewusstsein und prakrti der Materie. Zunächst entwickelt sich dabei eine Art intuitive Weisheit (buddhi), in der sich das reine Licht des Bewusstseins erstmals der Welt zeigt. Daraus ergibt sich wiederum das Identifikationsvermögen (ahamkara) welches unterscheiden und trennen kann. Aus dieser Funktion entwickelt sich dann der Geist (manas), auf welchen die Empfindungen der Wahrnehmungsorgane projiziert werden, der Entscheidungen trifft und reagiert (Unger/Hofmann-Unger,2005).

Im weiteren Text verstehe ich „universelles Bewusstsein“ (Alles-was-ist, das Eine-ohne-ein-Zweites) als eine Grundlage des persönlichen Bewusstseins. Universelles Bewusstsein existiert dabei für sich selbst als der beseelende Stoff, welcher Materie überhaupt erst erschafft und belebt. Wenn wir universelles Bewusstsein als das Eine-ohne-ein-zweites verstehen, erscheint es im Menschen als Pulsation (Körper), Mitgefühl (Emotion) und Achtsamkeit (Geist). In uns mischen sich diese Qualitäten dann untereinander weiter. Diese Trinität begreife ich als den persönlichen Ausdruck des universellen Bewusstseins.

Achtsamkeit ist der Teil der Wahrnehmung, der von dem Wissen begleitet wird, dass wir wahrnehmen. Außerdem ist sie frei von Urteil und Bewertung. Achtsamkeit ist somit bewusste und urteilsfreie Wahrnehmung.

Der indische Lehrer Nisargadatta Maharaj sagt: „Durch die uneingeschränkte Akzeptanz von Allem, was möglicherweise auftaucht und somit ganz einfach vorhanden ist, bestärken Sie alles Tieferliegende, an die Oberfläche zu kommen und dadurch Ihr Leben und das Bewusstsein mit seinen eingeschlossenen Energien zu bereichern. Das ist die grenzenlose Wirkung des Gewährseins“ (Maharaj, 1996).

„Gewährsein ist das Tor zur transpersonalen Dimension des Geistes“ (Gemsemer, 1997), denn im Gewährsein erscheinen uns die Dinge nicht mehr isoliert, sondern als Aspekt des universellen Bewusstseins. Im Dzogchen, einer Tradition des tibetischen Buddhismus, ist „Rigpa“ das Wort für Intelligenz, die „innerste Natur des Geistes“. Es steht für reines Gewährsein jenseits aller Begrenzung, durch die man zum Zustand der Allwissenheit und der Erleuchtung gelangt. Doch auch diese hohe Form der Intelligenz ist jenseits von Mitgefühl nicht in der Lage, ihr gesamtes Potential zu entfalten.

Die drei Qualitäten von Pulsation, Mitgefühl und Achtsamkeit sind grundsätzlich in jedem Menschen vorhanden. Daher betrachte ich sie nicht als Fähigkeiten sondern als eine Art Grundausstattung. Zugleich besitzt jede dieser Qualitäten einen aktiven und erlernbaren Aspekt, welcher uns den Zugang zu ihnen ermöglicht oder zumindest erleichtert.

ACHTSAMKEIT IST WAHRNEHMUNG JENSEITS VON WERTUNG

Wie wir gesehen haben besteht eine entwickelte Fähigkeit des Geistes darin, sich Dingen gewahr zu sein, ohne über sie urteilen zu müssen. Das bedeutet, sie als Ganzes erleben zu können und damit auch den ihnen innewohnenden Aspekt des universellen Bewusstseins. Eine andere Fähigkeit des Geistes besteht in seiner Funktion zu beurteilen und zu werten. Diese Funktion teilt die Welt in Einheiten von gut und schlecht, hilfreich und nutzlos, hässlich und schön usw. All dies sind Orientierungsmuster. Sie sollen helfen, uns in der Welt zurechtzufinden. Gleichzeitig entsteht dabei Identität im Sinne von „Ich bin so, ich mag dieses und jenes mag ich nicht“. Um möglichst genaue Konturen einer eigenen Persönlichkeit zu

schaffen, müssen wir uns von der restlichen Welt weiter abgrenzen. Als nächsten Schritt werden Werte zu einem Wertesystem zusammengefügt. Dies bedeutet, dass immer weniger unmittelbar erfahren, betrachtet, und gefühlt wird. Stattdessen dominiert nun ein selektierender Blick, welcher Dinge, Menschen, Gefühle und Gedanken in Kategorien mit vorgefertigten Meinungen und alten Erfahrungen sortiert. Die Dominanz solcher „Voreinstellungen“ führt zu Verformung und Verfärbung der Realität: ich sehe die Welt nicht wie sie ist, sondern durch die Brille meiner vorgefassten Meinung. In der Gestalttherapie wird das der „Ego-Prozess“ genannt: „Das bin ich und das bin ich nicht“.

Je länger ein solches (Persönlichkeits-) System existiert, umso starrer und unbeweglicher wird es. Daher werden wir uns in zunehmendem Maße diesem System folgend durch die Welt bewegen.

Schwierig wird es, wenn innere Erfahrungen, Gefühle und Gedanken in uns aufsteigen, die scheinbar nicht zu unserer beispielsweise friedfertigen oder sachlichen Identität passen wollen. Solche „unpassenden“ Seiten können nun als vorbewusste oder unbewusste Anteile vor der eigenen Identität verborgen werden. Damit entziehen wir sie aber auch unserem Gewahrsein. Wir erhalten kein vollständiges Bild mehr von uns, und was wir in uns selbst nicht kennen, erkennen wir auch nicht mehr in der Welt. Im ersten Schritt sind wir der Welt fremd geworden, im zweiten werden wir uns selber fremd.

AKTIVES MITGEFÜHL IST DIE FÄHIGKEIT ZU LIEBEVOLLER ANNAHME JENSEITS VON IDENTIFIKATION

Identität entsteht durch den selbstreflexiven Prozess von inneren, äußeren, aktuellen sowie gespeicherten Erfahrungen. Wie eine Spinne (Identität) weben wir uns zwischen diesen Erfahrungen ein Netz, in dessen Zentrum wir sitzen. Entwickelte personale Identität besteht somit nicht aus den Inhalten unserer Erfahrung, sondern aus den Schwingungsmustern zwischen ihnen. Man könnte sagen, dass gesunde Identität pulsiert, denn Gefühle strömen in unseren emotionalen Resonanzraum, breiten sich aus und verklingen wieder.

So ist es auch nicht nötig, sich mit Gefühlen zu identifizieren im Sinne von „ich **bin** ängstlich“, denn damit legen wir uns fest und unsere Identität verhärtet sich. Zunehmend setzen wir uns dann aus verschiedenen Facetten wie „ich bin mutig, friedlich, faul, feige oder wütend“ zusammen. Wenn sich Teile dieses Selbstbildes widersprechen, entsteht ein Konflikt. Um diesen zu lösen, verleugnen wir situationsabhängig unpassende Seiten und stellen scheinbar angemessene heraus. Eine zweite Möglichkeit besteht darin, sich aus einigen Anteilen eine feste Persönlichkeit zu schaffen. Dieser Typ mag stabiler sein als der erste, doch sein emotionaler Resonanzraum ist starr und seine Schwingungsfähigkeit vermindert.

Dabei ist es durchaus möglich, eine Erfahrung wie „Ich **fühle** mich ängstlich“ anzunehmen, ohne sich deshalb als „ich **bin** ängstlich“ festzulegen zu müssen. So steht auch „ich **fühle** mich mutig“ nicht länger im Widerspruch zu „ich **fühle** mich schüchtern“. Beides sind Pole einer lebendigen Dimension.

Das ist der Unterschied zwischen entwickelter Identität, dem was ich grade bin, und Identifikation, dem was ich sein möchte oder glaube, sein zu müssen. Das erste ist vorhanden, ohne dass ich es deshalb in meine Persönlichkeit einbringe, das zweite entsteht aus Glaubenssätzen, Standpunkten und Idealen.

Vom Standpunkt einer bewussten und schwingungsfähigen Identität aus heißt Mitgefühl zu haben, bei sich selbst sein zu können. Diese Haltung der mitfühlenden Annahme, ermöglicht es uns auch, mit anderen zu fühlen. Gefühle bedrohen uns also nicht länger oder widersprechen sich, sondern sie erscheinen als aufsteigende und abebbende Wellen in unserem Bewusstsein. Eine Identifikation mit den Inhalten hingegen, verringert unsere Fähigkeit zum Mitgefühl, denn sie schafft eine starre und in sich geschlossenen Identität aus festgelegten Inhalten.

DAS ZULASSEN UND HINGEBEN AN INNERE UND ÄUßERE BEWEGUNGEN LÖST STARRE SYSTEME UND ERMÖGLICHT EINE NATÜRLICHE PULSATION

Wenn der Körper in einem Aspekt seines Pulsierens anhaltend erstarrt, werden wir krank oder die Starre ist schon Ausdruck einer Krankheit.

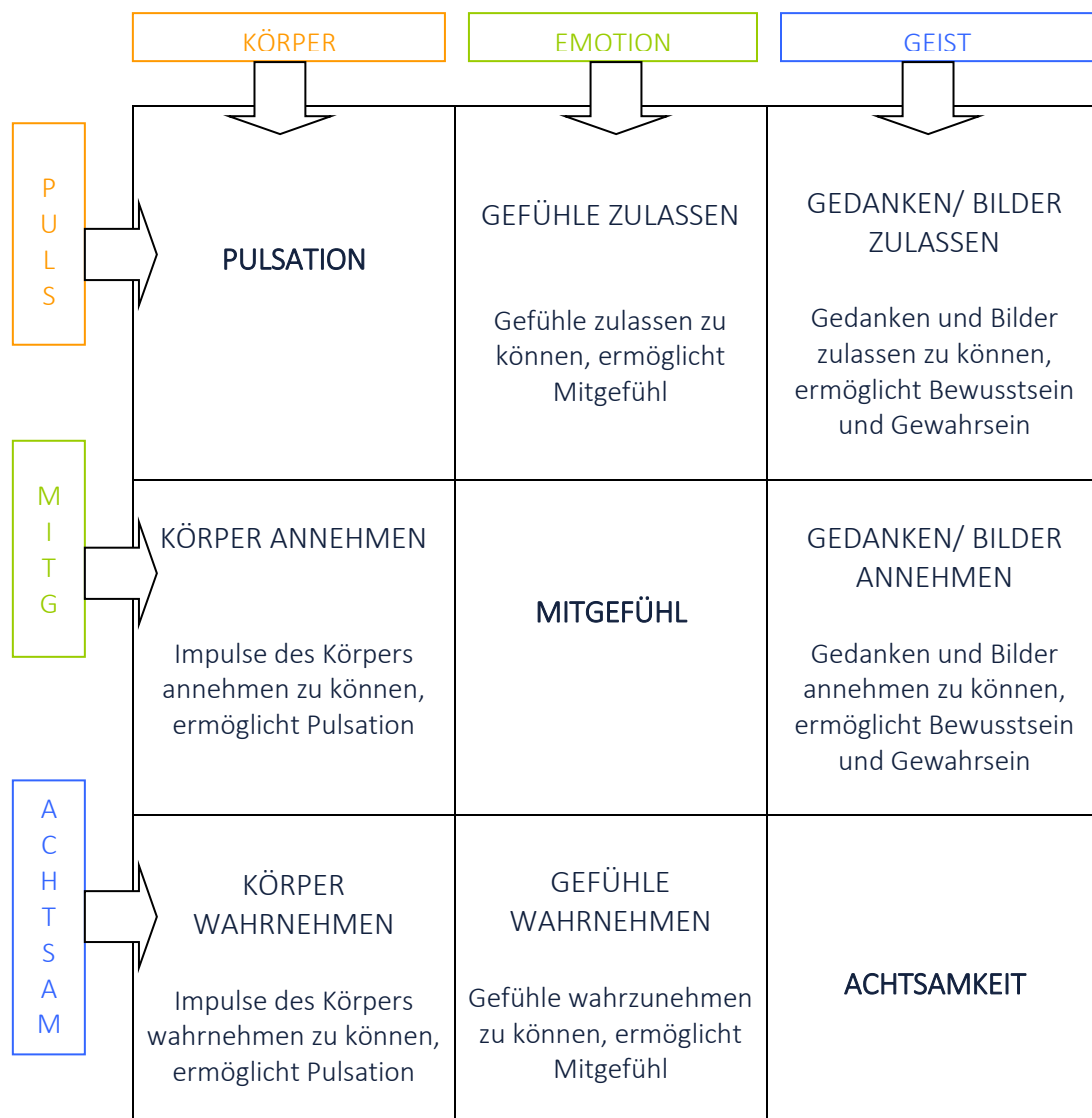
Eine mögliche Ursache für chronisch eingeschränkte Pulsation liegt darin, dass verschiedene als unpassend oder bedrohlich eingestufte Gefühle an ihrer Entstehung und in ihrem Ausdruck gehindert werden. Das geschieht beispielsweise durch die Kontraktion oder Erschlaffung der Muskulatur. Wilhelm Reich prägte dafür den Begriff der Muskelpanzerung (Reich, 1971). Auf diese Weise werden z. B. Gefühle der Angst in der Muskulatur des Nackens eingefroren. Der „Kloß im Hals“ ist häufig Ausdruck von blockiertem Schreien, Weinen oder Sprechen, zurückgehaltene Wut kann zu Verspannungen im Bereich der Schulterpartie führen, usw. (Boadella, 1987). Die Literatur der Körperpsychotherapie beschreibt diese Phänomene sehr detailliert.

In bestimmten Situationen kann ein Organismus oder ein ganzes System einzelne Pulsationsfelder einschränken oder sogar aussetzen. Dies macht Sinn, wenn auf diese Weise übergeordnete Systeme geschützt werden können. In äußerst bedrohlichen Situationen gibt es drei grundsätzliche Reaktionsmuster. Das erste besteht darin, sich der Gefahr im Kampf zu stellen, das zweite, sich ihr durch Flucht zu entziehen. Scheint beides unmöglich, fällt der Körper in das dritte Muster, eine Art Starre. Bei einem Trauma bleibt, auch wenn die Gefahr vorüber ist, die Muskelpulsation reduziert und Gefühle können nur noch eingeschränkt wahrgenommen werden. Peter Levine interpretiert die körperliche Starre traumatisierter Menschen als eingefrorene Flucht- oder Kampfbewegungen. Er ermutigt seine Patienten, ihrem Körper aufmerksam zu folgen, und sich den eingefrorenen Reaktion zu Ende hinzugeben. Dabei entstehen häufig unwillkürliche Entladungen wie Zittern, Kälte, Schaudern, Hitzewellen usw. Die sich dabei wieder entfaltende gesunde Pulsation in der Muskulatur hat eine signifikante Erhöhung der Lebensqualität zur Folge (Levine, 1997). Diese Art der Entladung ist jedoch nur heilsam, wenn ausreichend psychische Stabilität vorhanden ist, sonst kann das Reaktivieren dieser Energie zu einer Rehtraumatisierung führen. In der Körperpsychotherapie wird versucht, durch die Hingabe an die Pulsationsmuster der Muskulatur und der Atmung eine Freisetzung unterdrückter und gebundener Emotionen zu fördern. Denn erst das ungehemmte Zulassen der Pulsation von Muskulatur und Atmung ermöglicht uns wieder das tiefe Erleben lebendiger Körperlichkeit. Starre beschreibt dagegen immer das dauerhafte Einfrieren der Schwingungsfähigkeit. Dabei spielt es keine Rolle, um welche Ebene der Pulsation es sich handelt.

DIE SECHS ENTWICKLUNGSFELDER IN DER SELBSTERFAHRUNG – EINE HOLISTISCHE PERSPEKTIVE

Die bisherige Beschreibung der Qualitäten war noch sehr grundsätzlich. Im Folgenden werde ich darstellen, was sie in Bezug auf transpersonale Persönlichkeitsentwicklung bedeuten. Entwicklung ist hier durchaus wörtlich gemeint, weil die Arbeit mit den drei Qualitäten zum Ziel hat, unser Bewusstsein aus den Seilen persönlicher Verstrickungen zu *ent*-wickeln. Wie wir gesehen haben, gibt es den Körper, die Gefühle und den Geist als grundsätzliche Felder unserer Existenz. Jedes von ihnen hat ein herausragendes Potential, nämlich die Pulsation, das Mitgefühl und das Gewahrsein. Dabei ist die Pulsation natürlich nicht nur für den Körper relevant, sondern auch für das emotionale und geistige Feld. Genauso brauchen wir das Mitgefühl für unsere Körperlichkeit und unseren Geist und das Gewahrsein für unseren Leib und unsere Emotionen. Das Potential einer Ebene befruchtet und bereichert somit jedes der anderen. Es ergeben sich somit sechs Entwicklungsfelder. Sie bieten uns die Grundlage eines ganzheitlichen und transpersonal orientierten Lebens.

GRAFIK 1



1. **Annehmen des Körpers**

Hier geht es um das Zuhause sein im eigenen Körper, um die Erdung in unsere organische und muskuläre Existenz. Dies drückt sich auch im Bereich der Atmung und Bewegung aus.

2. **Wahrnehmen des Körpers**

Körpergewahrsein bedeutet, offen zu sein für unser sinnliches Erleben, unsere Bedürfnisse und Reaktionen, ohne sie „bedenken“, interpretieren oder analysieren zu müssen.

3. **Zulassen von Gefühlen**

Im engl. Wort „emotion“, „Gefühl“ steckt „motion“, „Bewegung“ denn jedes Gefühl ist Impulsgeber für Handlungen bzw. Ausdruck eines inneren Zustands. In Kontakt mit Achtsamkeit und Mitgefühl entsteht hier auch die Fähigkeit zu gesunder Pulsation in sozialen Beziehungen.

4. **Wahrnehmen von Gefühlen**

Emotionale Klarheit entsteht, wenn wir unsere zugelassenen Gefühle nicht werten. Das erleichtert den Zugang zu z. B. verdrängten oder verleugneten Gefühlen.

5. **Zulassen von Gedanken**

Das Zulassen geistiger Inhalte ermöglicht uns das Verwirklichen von kreativen Gedanken und inneren Bildern.

6. **Annehmen von Gedanken**

Selbst zunächst befremdende oder bedrohliche Gedanken sind, richtig verstanden, Teil eines heilsamen Wachstumsprozesses. Erst die Bereitschaft eigene Gedanken anzunehmen, ermöglicht die Entfaltung ihres unbewussten Potentials.

7. **Essenz**

Ein siebter, transpersonaler Bereich entsteht im Zentrum des Dreiecks aus Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation. Hier geht es um die spirituelle Dimension des Menschen, um die zu ihr gehörenden Themen und Erfahrungen.

Diese Felder decken den Bereich menschlicher Erfahrungs- und Entwicklungsmöglichkeiten ab. In den ersten beiden Feldern geht es beispielsweise um jede Form von inneren, spontanen und mitunter triebhaften Impulsen, z.B. um den Bereich Sexualität und um die Fähigkeit zur Hingabe an die lustvollen und mit dem Atem verbundenen Rhythmen des Körpers. Entsprechend lassen sich in diesen Feldern auch alle Formen von sexuellen Blockaden oder einer insgesamt eingeschränkten Impulsqualität nachvollziehen. Menschen, die sich von ihrer Körperlichkeit abgespalten haben, finden in der Auseinandersetzung mit dieser Ebene wichtige Ressourcen für die Arbeit mit ihren kognitiven oder emotionalen Blockaden. Schon die Möglichkeit, den Körper einmal bewusst und jenseits von Leistungsanspruch oder einer möglicherweise schwierigen Sexualität zu erleben, ist für viele Menschen neu und befreiend. Das Wahrnehmen und Annehmen unserer Körperlichkeit ermöglicht Kontakt zu Stabilität und Vertrauen in die eigene Existenz.

Eng verbunden mit der Impulsqualität des Körpers, ist das Wahrnehmen und Zulassen können von Gefühlen. Die Felder drei und vier beschreiben die Ebene der sozialen Beziehung, mit allen Themen von Unter- und Übergrenzung, Abhängigkeit und Autonomie. Das Wahrnehmen von tiefen Emotionen ist Voraussetzung für ein erfülltes Lebensgefühl. Menschen, die nach Sinn in ihrem Leben suchen, haben häufig einen eingeschränkten Zugang zu ihrer Emotionalität. Um mit der eigenen Tiefe wieder in Kontakt zu kommen braucht es die Fähigkeit, eigene Gefühle wertfrei wahrzunehmen. Dies ist auch eine Voraussetzung für befriedigende soziale Beziehungen. Denn erst das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse

ermöglicht das pulsierende Vor und Zurück, die Regulation von Nähe und Distanz in sozialen Kontakten.

Nach der emotionalen Ebene bilden die Felder fünf und sechs die geistige Dimension des Menschen ab. Hier geht es zunächst um Kreativität und Inspiration. Das reicht von künstlerischer Schaffenskraft bis zu Visionen zukünftiger Lebensgestaltung. Wenn dieser „Kanal“ offen ist, reicht unsere Kreativität weit über bewusste Geistesinhalte hinaus. Ein freier, offener Geist schöpft aus der Gesamtheit seiner bewussten und unbewussten Inhalte. Selbst normale Alltagsgedanken können dieses Potential haben. Plötzlich auftauchende, mitunter äußerst abwegige erscheinende Gedanken schaffen die Möglichkeit, etwas über unsere Seelenlage zu erfahren. Solche Einblicke tauchen noch unzensiert von der Wertungskontrolle auf. Und gerade wenn ihre Inhalte nicht zu uns passen wollen, wenn wir sie womöglich verurteilen und ablehnen, ist es hilfreich, sie weiter zuzulassen, zu verstehen und ihre Motivationen anzunehmen. Eine starke Wertungsinstanz verhindert dagegen den geistigen Ausdruck unserer Seele.

Das siebte und letzte Feld entspricht der spirituellen Dimension unseres Menschseins. Der Dreiklang von Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation ermöglicht eine lebendige und warme Präsenz. Unsere Achtsamkeit wird hier nicht durch soziale Beziehungen gestört sondern durch deren Wärme erfüllt. Das Mitgefühl weitet sich auf scheinbar egoistische Gedanken aus, nimmt sie auf und löst ihre verbitterten, ängstlichen Anteile auf. Auch die grobstoffliche Materie des Körpers behindert nicht, wenn wir lernen, uns ihrer feinstofflichen Prozesshaftigkeit hinzugeben.

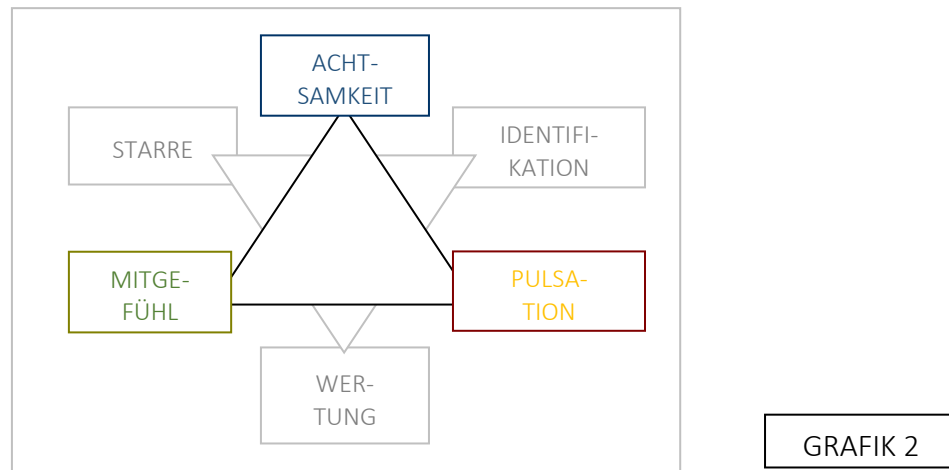
Die wache, mitfühlende und pulsierende Qualität unseres Seins verschmilzt hier in einen Zustand der Meditation. Diese Meditation erweitert das Vertrauen in unser Sein und in das Leben, denn sie entsteht nicht aus der Abkehr vom Leben sondern gründet sich in seinen Qualitäten.

Mit Hilfe dieser Felder ist es möglich zu erkennen, wo wir (bzw. ein Klient) in unserer Entwicklung stehen, wo evt. Schwierigkeiten liegen und wie wir Zugang zu geeigneten Ressourcen finden, die dabei helfen können, diese Schwierigkeiten zu lösen.

Es ist interessant diese sieben Felder mit den „Lebensfeldern der Erfahrung“ von David Boadella, den Chakren im tantrischen Hinduismus, im Yoga, im tantrisch-buddhistischen Vajrayana und in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu vergleichen. Letztendlich werden auch in diesen Systemen die sieben Ebenen beschrieben, wobei diese unterschiedlichen Schulen aufgrund völlig anderer Motive zu der selben Ordnung finden.

DIE QUALITÄTEN UND IHRE BLOCKADEN

Wie wir gesehen haben steht jeder der Qualitäten ein grundlegender Blockademechanismus gegenüber: der Achtsamkeit die Wertung, dem Mitgefühl die Identifikation und der Pulsation die Starre. Sind diese Blockaden wirksam, können die Qualitäten sich nicht frei entfalten.



Verhindert, wie in der Grafik 2, ein Blockademechanismus (Wertung) den Zugang zu einer Qualität (Achtsamkeit), können wir die verbleibenden, in der Grafik nebenstehenden Ressourcen (Mitgefühl u. Pulsation) nutzen, um uns aus der Blockade zu befreien. Sind zwei der Qualitäten blockiert ist es möglich, mit der verbleibenden zu arbeiten. Und selbst wenn alle drei Ressourcen beeinträchtigt sind, wird es immer eine geben, zu welcher zumindest der Zugang am leichtesten fällt.

Fallbeispiel

An dieser Stelle möchte ich von einem Klienten berichten. Er war wegen einer bipolaren Störung in psychiatrischer Behandlung und wollte nach dem vorangegangenen Aufenthalt in der Psychiatrie, sich und sein Leben besser verstehen lernen. Er hatte entdeckt, dass ihm beides recht fremd war. Doch was ihm zunächst am meisten Schwierigkeiten machte, war es, am Morgen aufzustehen und den Tag zu beginnen. Da er krankgeschrieben war blieb er oft bis 14 Uhr oder länger im Bett liegen. Abends konnte er entsprechend schlecht einschlafen. Er empfand sich vom Leben niedergedrückt und vermochte keine Kraft zu entwickeln, um dieser Schwere zu begegnen. In einer Sitzung entdeckten wir seine hohe Erwartungshaltung an sich und die damit verbundene innere Stimme, welche ihn unentwegt antrieb. Diese Stimme begleitete ihn schon sein ganzes Leben. Wenn er seinen Erwartungen nicht entsprechen konnte hatte er die Angewohnheit, sich ausführlich zu beschimpfen und zu verurteilen. Er hatte einen höchst wertenden Blick auf sich entwickelt bzw. übernommen, der den Zugang zu seinen Gefühlen und Impulsen weitestgehend verdeckte. So nahm er sich jenseits von Anspruch und Mangel kaum noch wahr (WERTUNG).

Nach dem er erkannt hatte, dass es diese strenge Stimme war, welcher er morgens zu entkommen versuchte, begann er seine Verhalten zu verstehen. Er schaute auf sich, auf seine morgendliche Schwere und empfand erstmals mitfühlendes und annehmendes Verständnis für seine Angewohnheit, den Beginn des Tages hinaus zu zögern. Dabei war es selbstverständlich notwendig, dass auch ich zu keiner Zeit einen wertenden Blick auf seine Schwierigkeiten hatte. Wir dürfen nicht vergessen, dass die Psyche immer nur versucht, einen Ausgleich für ihre Last zu finden. Sie will immer das Richtige, nur fehlen ihr häufig die angemessenen Mittel, um ihre Balance zu finden. Einen solchen mitfühlenden Blick auf sich kannte der Klient bis dahin nicht. Diese Perspektive ermöglichte es ihm, auch für andere seiner Verhaltensweisen ein annehmendes Verständnis zu entwickeln. Das war eine für ihn neue Erfahrung, die ihn tief berührte und gleichzeitig die Identifikation mit seiner strengen, limitierenden Stimme durchlässiger machte (MITGEFÜHL).

Ermutigt durch die Erfahrung dieser befreienden Selbstwahrnehmung, erwachte in ihm auch die Neugier auf seinen Körper und dessen Empfindungen. So erforschten wir die Impulse und ihre Quelle, welche ihn nun anstelle der alten Stimme bewegen könnten. Er empfand diese Impulse als vom Herz ausgehend. In der folgenden Zeit lernte er, sich mehr und mehr dieser neuen Quelle anzuvertrauen und sich ihren Impulsen hinzugeben. Er lernte, leichter zu erkennen wie es sich anfühlt, wenn sein Körper ihn auf etwas zu bewegte sich nach etwas ausstrecken will oder mit welchen Signalen er ihn von etwas abhält, ihn zurückweichen lässt. Er entdeckte ein neues Bedürfnis nach Bewegung und das darauf folgende Verlangen nach Entspannung. Stück für Stück löste sich so die alte, starre Behäbigkeit zugunsten einer vitalen Spontaneität auf, welche sich mehr und mehr auch in seiner Sprache, seinen sozialen Kontakten und seiner geistigen Beweglichkeit ausdrückte. (PULSATION).

An dieser Stelle ist Selbsterfahrungsarbeit natürlich nicht abgeschlossen. Vielmehr ist hier eine Grundlage für weitere Selbsterforschung geschaffen worden, die es ermöglicht, auch andere abgewehrte Anteile schrittweise zu integrieren.

IMPLIKATIONEN FÜR DIE SELBSTERFAHRUNGSARBEIT

Die dargestellten sechs Felder sind Grundlage einer nachhaltigen Entwicklung der Persönlichkeit. "Personare" bedeutet im ursprünglichen lateinischen Wortsinn "hindurchtönen". Als "Persona" wurden die Masken der Schauspieler im klassischen griechischen Drama bezeichnet. Das Entwickeln von Persönlichkeit können wir somit als das schrittweise Durchdringen bzw. Abnehmen von Masken verstehen. Solche Masken sind ursprünglich im Laufe des Lebens entstanden, um uns zu schützen und verletzliche oder abgelehnte Persönlichkeitsanteile verborgen zu halten. Häufig identifizieren wir uns mit bewährten Masken, was später zu einem starren, unflexiblen oder neurotischen Charakter führen kann.

Den Kern einer Existenz, ihren beseelten Grundstoff, nennen wir dagegen die Essenz oder das Selbst. Selbsterfahrung findet statt, wenn es uns gelingt, durch die Masken der Persönlichkeit hindurch unser Selbst zu erkennen und zu erfahren. Die sechs Entwicklungsfelder fördern das Erleben des unverstellten Ausdrucks unseres Seins. Diese Selbsterfahrung kann nicht direkt

forciert werden, es ist das Erfahren der Weite, welche entsteht, wenn wir uns ungebunden und jenseits von Wertung in der Welt bewegen.

In meiner persönlichen Praxis, in meinen privaten Beziehungen, in der Selbsterfahrungsarbeit mit Gruppen und einzelnen Klienten habe ich erlebt, wie zuverlässig die Arbeit mit MAP zum Erkennen der jeweils wirksamen Blockaden und freien Qualitäten führt.

Auch in der psychologischen Unterstützung und Begleitung von Klienten kommt es maßgeblich auf die Bereitschaft an, den Klienten wahrzunehmen, ihn in seinem Ausdruck anzunehmen und zuzulassen. Häufig tauchen, wenn sie auf diese Weise eingeladen werden, Gedanken, Gefühle und Impulse auf, die zunächst destruktiv und abwehrend erscheinen. Dabei geht es nicht darum, einen destruktiven Impuls gut zu heißen, da auch dies eine Wertung wäre. Es braucht vielmehr das Bemühen, entstandene Impulse liebevoll anzunehmen und ihr tieferliegendes Anliegen zu verstehen. Je vorbehaltloser ich sie als Begleiter zulassen und annehmen kann, um so leichter fällt dies auch dem Klienten. Und wenn er sie seinerseits wahrnimmt, zulässt und annimmt, beginnen sie sich zu wandeln. So entsteht ein Prozess, dem in der beschriebenen Haltung weiter gefolgt werden muss. Anstelle der Masken und somatischen Verpanzerung offenbart sich dann mehr und mehr das Vertrauen in die ausgleichende Kraft der eigenen Impulse, Gedanken und Gefühle.

Natürlich sind dies zum Teil sehr langwierige Prozesse, welche durch unterschiedliche Techniken unterstützt werden können. Doch im Kern ist es das kompromisslose Vertrauen in die gestaltenden Kräfte von Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation, welches zurück zu uns selbst und in den Kontakt mit der Welt führt.

Eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit den Qualitäten Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation hat Konsequenzen für alle Lebensbereiche. Sie ist notwendige Grundlage der Psychotherapie, Selbsterfahrungsarbeit, Pädagogik, Politik, Ökologie, Ökonomie und jeder Form der sozialen Beziehung. Diese Auseinandersetzung ermöglicht ein ausgewogenes Handeln aus der Mitte von Körper, Emotion und Geist. Aus dieser Mitte entspringt die Balance zwischen Mensch und Natur, zwischen technischem Fortschritt und natürlichem Lebensraum, zwischen dem persönlichen Bedürfnis nach Freiheit und sozialer Integration.

Literatur:

Beisser, Arnold: Wozu brauche ich Flügel. Wuppertal, 1997, S.149

Boadella, David: Wilhelm Reich, Scherz Verlag, München, 1981.

Boadella, David: Befreite Lebensenergie, Kösel Verlag, München, 2002.

Boadella, David & Specht Boadella, Silvia: Biosynthes Ausbildung, unveröffentlichtes Kursmaterial

Gemsemer, Kurt: Transpersonale Aspekte der Gestalttherapie in der Psychotherapie.

In: Zeitschrift für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. Nr. 1, Petersberg, 1997, S. 65-77

Keleman, Sanley: Forme Dein Selbst, Kösel Verlag, München, 1994.

Levine, Peter with Frederick, Ann: Waking the tiger, „healing trauma. North Atlantic Books, Berkeley, California, 1997.

Lowen, Alexander: Körperausdruck und Persönlichkeit, Kösel Verlag, München, 1981.

Nisargadatta Maharaj: Ich bin Teil III, Peter & Context Verlag, Bielefeld, 2003, S. 19.

Reich, Wilhelm: Charakteranalyse, Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln, 1971.
Staguhn, Gerhard: Das Herz, Kösel Verlag München, 1999.
Unger, Karsten und Hofmann-Unger, Katrin: Yoga und Psychologie, Verlag ganzheitlich leben, Ahrensburg, 2005.
Wilber, Ken: Eros, Kosmos, Logos, Fischer Verlag, Frankfurt am Main, 2006.
Beisser, Arnold R.: Wozu brauche ich Flügel? Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter. Hammer Verlag, 1997

Autor:

Martin Witthöft:

Ausbildung in „Biosynthese – somatische und tiefenpsychologisch fundierte Psychologie“ bei David Boadella, Schweiz.

Ausbildung in Hatha-Yoga und Meditation im „Sivananda Yoga Dhanwanthari Ashram“, Süd-Indien.

Ausbildung zum freien Maler und Bühnenbildner bei Andrej Woron, Berlin.

Verschiedene Fortbildungen im Bereich Psychotherapie sowie kontinuierliche spirituelle Praxis in den Schulen von Yoga und Zen.

Lebt mit seiner Frau Pia Witthöft und einer gemeinsamen Tochter in Berlin.

Seit 2004 Arbeit in eigener psychologischer Praxis (Einzelarbeit, Paare, Gruppen). Entwicklung einer Synthese von Psychologie und Spiritualität zum eigenständigen Ansatz, der „MAP Sadhana“.

Veröffentlichung: „MAP – Mitgefühl, Achtsamkeit und Pulsation in der Selbsterfahrung und in der psychologischen Begleitung“ (Energie & Charakter, 2010).

„Yogapsychologie – Wege in die Balance“, Witthöft/Brandt, (Deutsches Yoga-Forum, 2018)

Martin Witthöft ist Gründungsmitglied und im Leitungsteam des Instituts für Yogapsychologie in Berlin.