

WAS KANN ICH (PSYCHOTHERAPEUTISCH) TUN, DAMIT ICH WACH BIN, WENN „DIE SONNE AUFGEHT“?

Existenzanalyse als Erwachen zum Wesentlichen

MARKUS ANGERMAYR

Ausgehend vom Erleben eines erkenntnistheoretischen Unbehagens beim Thema Spiritualität und den Schwierigkeiten, die sich durch die Übersetzung spiritueller Erfahrungen in Sprache ergeben, soll in diesem Artikel die Bedeutung der spirituellen Dimension für den therapeutischen Prozess herausgearbeitet werden. Dabei ist für den therapeutischen Prozess wichtig, dass es sich beim Spirituellen um ein Erleben handelt – im Gegensatz zu gedachten spirituellen Konzepten – das am eigenen körperlichen Fühlen und Spüren verortet wird (Phänomenologie nach innen). Existenzanalytische Psychotherapie verweist auf „etwas“ in uns, das leiblich gespürt wird, ohne schon Worte oder Begriffe dafür zu haben (Personkonzept). Das verweilende Einbeziehen von Körper, Bewegung und Impulsen (primäre Emotion) in den personalen Verarbeitungsprozess unterstützt uns dabei, an dieses innere Wissen (Tiefenperson & Leibgedächtnis) anzuschließen. Eine Fallvignette illustriert, wie spirituelles Erleben das Selbst- und Weltverhältnis berühren kann und die Verarbeitung und Integration des Erfahrenen möglich macht.

SCHLÜSSELWÖRTER: Existenzanalyse, inneres Sprechen, phänomenologische Offenheit, Tiefenperson, Spirituelle Erfahrung, von innen gefühlter Körper

WHAT CAN I DO (PSYCHOTHERAPEUTICALLY), TO BE AWAKE WHEN THE SUN RISES?

Existential Analysis as awakening towards the essential

Proceeding from the experience of epistemological discomfort over the theme spirituality and the problems deriving from the translation of spiritual experiences into language, this article will elaborate the meaning of the spiritual dimension for the therapeutic process. What is important here for the therapeutic process, when having to do with spirituality, is that it is dealing with an experience – in contrast to thought up spiritual concepts – that is located in one's own corporeal feeling and sensing (phenomenology towards inside). Existential Analysis refers towards "something" in us, which can be felt bodily, without already having words or terms for it yet (concept of person). The dwelling inclusion of body, movement and impulses (primary emotion) into the personal process supports us here to come into contact with this inner knowledge (depth person & body-memory).

The case vignette illustrates how spiritual experience can touch the self- and world-relationship, and how it enables to deal with and integrate the experienced.

KEY WORDS: Existential Analysis, inner speech, spiritual experience, phenomenological openness, depth person, body felt from inside

Inspirationsquelle und Ausgangspunkt für diese Arbeit wurde für mich folgender Meister-Schüler-Dialog aus der östlichen Tradition:

Schüler: Kann ich selbst etwas tun, um erleuchtet zu werden?

Meister: Genau so wenig wie du dazu beitragen kannst, dass die Sonne morgens aufgeht.

Schüler: Was nützen dann die geistigen Übungen, die ihr vorschlagt?

Meister: Um sicher zu gehen, dass du nicht schläfst, wenn die Sonne aufgeht.

(frei nach Anthony de Mello 2009)

Das Kongressthema Spiritualität und Intimität knüpft an eine starke Frankl'sche Tradition an.

„Existenz selbst bleibt ein unanalysierbares, unreduzierbares Urphänomen. [...] Aus all dem ergibt sich [...], [...] dass just die 'Mitte' menschlichen Seins (die Person) in der 'Tiefe' (die Tiefenperson) unbewusst ist.“ (Frankl 1992, 21) Frankl sah darüber hinaus im tiefsten Selbstgespräch die Begegnung mit dem unbewussten Gott, also eine tiefe spirituelle Erfahrung. Dies war seine metaphysisch-spirituelle Prämisse. In der heutigen existenzanalytischen Anthropolo-

gie hat Alfred Längle aufgezeigt, dass sich die Annahmen Frankls auch metaphysikfrei abbilden lassen, ohne an Tiefe zu verlieren.

DAS UNBEHAGEN BEIM THEMA SPIRITUALITÄT

Meine eigene Wahrnehmung des Themas Spiritualität ist ambivalent. Im Hintergrund steht dabei meine frühere, mehrere Jahre umfassende Erfahrung in der kirchlichen Arbeit, die Begleitung von suchenden Menschen, aber auch die schwierigen Auseinandersetzungen mit Strukturen institutionalisierter Religiosität und mein eigenes spirituelles Erleben, das sich sehr frei von Institutionen anfühlt. Die psychotherapeutische Ausbildung und das Eintauchen in die philosophischen Themenkreise existentiellen Denkens haben meinen Zugang zum Thema geprägt. Ein Teil der Ambivalenz und Vieldeutigkeit hat auch mit der Sache selbst zu tun. Das Thema Spiritualität als Ganzes kann daher beträchtliches Unbehagen auslösen. Dies zumindest in dreierlei Hinsicht:

1. Die Diskussion wird schnell *diffus, vage und schwammig*, denn schon bei der Frage, was wir unter Spiritualität

verstehen wollen, wird es problematisch. Spirituelle Erkenntnis ist unmittelbar und nicht theoretisch gegründet. Der Physiker und Nobelpreisträger Anthony James Leggett spricht vom Eintauchen ins „Hintergrundrauschen des Universums“ (ORF Science stories 1678812).

2. Mein zweites Unbehagen nenne ich im Anschluss an den kanadischen Philosophen Charles Taylor das *erkenntnistheoretische Unbehagen*. In seiner großen Studie über die Quellen des Selbst, der neuzeitlichen Identität, kommt er zum Schluss, dass es letztlich unvermeidlich ist, im Spirituellen einen glaubwürdigen Rahmen zu finden. Es ist unmöglich, ohne Rahmen auszukommen, und dieser letzte Horizont umfasst starke qualitative Unterscheidungen, d. h. dieser Bezugsrahmen ist mit starken Konzepten, wie zu leben sei, verbunden (vgl. Taylor 1996, 17). Taylor verknüpft interessanterweise die Suche nach dem Rahmen mit der Suche nach Sinn (vgl. ebd. 40,43). Daher ist klar, dass über Spiritualität nur schwerlich diskutiert werden kann, weil es sich um identitätsstiftende Überzeugungen handelt, für die manche Menschen auch bereit sind zu sterben. Spiritualität ist darum mit hohem Respekt zu begegnen, weil Menschen hier Identität begründen.

3. *Das Sprechen über spirituelle Erfahrungen macht Unbehagen*

Es berichten selbst die großen spirituellen Meister von der Schwierigkeit bzw. Unmöglichkeit, die gemachten Erfahrungen in Worte zu fassen, darum greifen sie gerne zu Bildern, zu paradoxen Sprüchen, Koans und Dialogen, usw. Irgendwie scheint sich bei der Versprachlichung leicht das Eigentliche zu verflüchtigen. Immer bleibt etwas zurück, das sich der Sprache entzieht. So spricht Meister Eckhart von der Schwierigkeit, spirituelles Erleben zu „worten“ (vgl. Sudbrack J 1988, 25). Spirituelle Erkenntnis ist in diesem Sinne nicht diskursiv.

Diese Spannung zwischen Konzept und Erleben bringt Merleau-Ponty treffend zum Ausdruck, wenn er für die Phänomenologie fordert, „auf diejenige Welterfahrung zurückzugehen, die jeder sprachlichen Artikulation und wissenschaftlicher Begriffsfixierung vorausgeht und ihre Voraussetzung bildet“ (Zahavi 2007, 38).

Am besten erfasst wohl die Sprache der Poesie das Wesen. Simpel gesprochen: Wir können lange klug über einen guten Wein sprechen, aber ihn zu trinken wird nochmals eine ganz andere Erfahrung sein.

WIE NUN UMGEHEN MIT DIESEM UNBEHAGEN? INTELLEKTUELLE REDLICHKEIT

Um das erste Unbehagen in Schach zu halten, hilft eine Definition. Wenn ich von spirituellen Erfahrungen spreche, so meine ich damit Erfahrungen, die sich auf den Rahmen beziehen, in den unser „kleines“ Leben eingebettet ist. In diesen Annahmen kommt die Grundeinstellung einer Person zur Welt als Ganzes und zum Leben als solchem zum Vorschein.

Existenziell verstanden geht es allerdings nicht um gedachte Konzepte über die Welt als Ganzes, sondern um ein gespürtes Erleben eines letzten Eingebettetseins, einer Verbundenheit mit dem Ganzen und des Zusammenhangs. Als ein gespürtes Erleben ist eine spirituelle Erfahrung nicht einfach der geistigen Dimension alleine zuzurechnen, sondern verdichtet sich psychisch und verkörpert sich. Darum kann der Körper geradezu ein Weg in die spirituelle Dimension sein. Die Erfahrung der Verbundenheit der Dimensionen Geist, Psyche und Körper erscheint mir wesentlich für eine „gesunde“ Spiritualität zu sein, ganz im Sinne Alfred Längles. Er rückt in der heutigen Sicht der Existenzanalyse das Einheitliche und Verbindende in der existenzanalytischen Anthropologie in den Vordergrund und spricht von einer „gegenseitigen fraktalen Durchdrungenheit der Dimensionen“ (Längle 2009, 15).

Die anderen Aspekte meines Unbehagens lasse ich „einfach mal“ sein. Ich klammere sie ein – in guter phänomenologischer Tradition. Und ich mache mir die Perspektivität jeder Erkenntnis bewusst, und dass wir es mit einem „Hintergrundrauschen“ zu tun haben. Das bedeutet, ich habe keine endgültigen Antworten. An dieser Stelle ist intellektuelle Redlichkeit gefordert. Wenn Spiritualität sich mit absolutem Wahrheitsanspruch verbindet, so wird sie ideologieverdächtig. Es ist mehr ein offenes Unterwegssein und Interessiertsein an dem, wohin uns dieses Thema und die Geschichten darum führen werden. Diese Haltung der Offenheit, der Wahrhaftigkeit und des Nicht-Wissens erlebe ich auch meinen Patientinnen und Patienten gegenüber.

Dies wird im späteren Verlauf die Fallvignette von Maya illustrieren. Ich bin überzeugt, dass über das Thema Spiritualität und Intimität in Therapie und Beratung nur angemessen gesprochen werden kann, wenn der sich an diesem Thema entzündende eigene Prozess in seinen Aspekten ebenso dargestellt wird wie die Entwicklung der Klientin, die ihr spirituelles Erlebnis erzählt.

EXISTENZANALYSE ALS ERWACHEN ZUM WESENTLICHEN

Die Existenzanalyse ist eine Psychotherapie, die Menschen darin unterstützt, dass sie zu ihrem Personsein finden. Die phänomenologische Erfahrung eines „inneren Sprechens, inneren Wissens“ um mich, steht hinter dieser Annahme (siehe Grafik auf der nächsten Seite).

Als leibliche Wesen stehen wir in einem ständigen Austausch mit dem Leben.

Existenzanalyse ist – so verstanden – wie ein Fingerzeig auf „etwas“, was da ist, zuallererst wortlos. Da ist etwas, das sich ausdrücken und wachsen und entwickeln will, – konzeptionell gefasst im inneren Angesprochensein durch die Person (vgl. Längle 2007). Dieses „etwas“ hat zuerst noch keine Sprache, ist ursprünglich ganz körpernah/leibhaft (affektiv-präreflexiv), ist etwas Diffuses, ist vielleicht verschüttet oder verborgen und kann aufgrund von Ängsten und natürlich allen Formen von psychopathologischen Störungen nicht zu einem freien authentischen Ausdruck kom-

gut eingeführte Praxis als Ärztin. Sie kommt zu mir in die Praxis, nicht weil sie erleuchtet werden will, sondern mit dem starken Wunsch nach einer tiefen Veränderung, weil sie an einer Stelle in ihrem Leben immer wieder das Gefühl hat, dass sie aus der Bahn geworfen wird und sie dann nicht mehr das tut, was sie tun möchte, sondern was geschieht, wie den Ablauf eines anderen Programms in sich erlebt. Aus der bewegten Geschichte Mayas stellt sich heraus, dass sie über lange Zeit emotional, sowie durch einen Familienangehörigen auch sexuell missbraucht wurde. Das kleine Mädchen fand dabei ein Umfeld vor, das ihr die Schuld daran gab. Es wurde ihr verständlich gemacht, dass sie sich zusammenreißen solle, das wäre doch ganz normal.

Um mein Vorgehen zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, dass wir uns in etwa der 80. Stunde befinden. Wir können also eine gut gefestigte, vertrauensvolle Beziehung mit vielen Stunden der Stabilisierung, die hinter uns liegen, voraussetzen. In der folgenden Fallvignette schildere ich die Suche nach Schutz, Halt und Geborgenheit der kleinen Maya und das überraschende Auftauchen von Seinsgrund und Grundwert mitten in der Angst. (Die kursiv gedruckten Sätze sind Originalausdrücke von Maya. Dazwischen werde ich auch immer einflechten, wie es mir als Therapeuten gegangen ist.) Maya schilderte in den vorangegangenen Stunden immer wieder, dass sie den Eindruck habe, in ihrem Körper sei ein Fass voller Trauer vom Hals bis in den Beckenraum. Sie habe Angst davor und gleichzeitig das Gefühl, es (die Trauer) könne nicht raus, traue sich nicht. Dieses Erleben zeigt sich auch körperlich, indem sie immer knapp an den Tränen ist, sie stehen in den Augen, fließen aber nicht. In der darauf folgenden Stunde nähern wir uns der Trauer an, verweilen bei dem Fass voller Trauer und schauen, was da so alles drin ist ohne einzutauchen – einfach nur schauen und feststellen, nicht eintauchen. Und da kommen dann all die bekannten und auch ein paar neue Erinnerungen hervor.

Eine dieser Erinnerungen haben wir phänomenologisch durchgearbeitet. Maya erzählt, dass sie etwa sieben Jahre alt war, als in ihrer Umgebung mehrere Morde und Selbstmorde in großer zeitlicher Nähe passierten. In ihrer Erinnerung ging sie damals zu ihrer Mutter und wollte ihr sagen, dass sie sich sehr fürchte, Angst habe, und sie fragen, ob ihr auch etwas passieren könnte. Die Mutter aber war irgendwie hart und abweisend, ohne das kleine Mädchen weiter zu beachten. „*Sie hat ja selber Angst*“ verstand Maya. Maya war noch mehr beunruhigt und angsterfüllt, sie ging zur Tante, die nebenan wohnte, fragte auch sie, ob ihr ebenso etwas passieren könne, und sagte ihr, dass sie Angst habe. Die Tante arbeitete gerade in der Küche, hatte ein großes Messer in der Hand und antwortete irgendwie abwesend: „*Ja, ja, es ist eh kein Wunder, irgendwann bring ich meinen Mann auch noch um ...*“ Und da, sagt Maya, habe sich eine unsichtbare Wand zwischen sie und die Tante gestellt. Maya fühlte sich wie abgeschnitten vom Leben, von der Welt, aber sie konnte sich erinnern, dass sie einen glasklaren Gedanken hatte: „*Die können mir da auch nicht helfen.*“ Und sie ging, ihr Körper ging, etwas in diesem Mädchen hatte die Kontrolle übernommen, Richtung draußen ...

An der Stelle möchte ich mein Erleben im Gespräch darzustellen: Auch mir ging es nicht um Erleuchtung im engen Sinne, sondern ich wollte als Psychotherapeut hilfreich zur

Seite stehen, ein Stück Weges mit ihr gehen, sie in die Freiheit des Selbst-sein-Könnens begleiten. Ich finde mich in einer Erfahrung des Nicht-Tuns, im Sinne der Absichtslosigkeit meiner phänomenologischen Haltung. Wir gehen an den sich zeigenden Phänomenen entlang. Damit sie sich zeigen können, braucht es Raum, Schutz, Verweilen, Zuwendung sowie Offenheit. Dies bedeutet: wenig zu tun, mehr eintauchen zu lassen, zu lauschen, den inneren Erlebensstrom aufzunehmen, um dann gemeinsam zu schauen, was davon Maya sich zu eigen machen will, als Eigenes erkennt, erspürt – leibhaftig am eigenen Körper.

Dieses dialogisch eingebettete Warten auf das Erwachen und Sichtbarwerden des Wesentlichen muss ausgehalten werden. Dabei bin ich selber absichtslos und mit phänomenologischer Offenheit dabei, habe sozusagen die leiblichen Spürantennen geöffnet (vgl. Fuchs 2000, 81). Und das Erwachen kommt auch für mich als Therapeuten überraschend.

Da ist die Bemerkung mitten in die fast ungläubliche Hilflosigkeit und Verlassenheit dieses Mädchens, sie habe dann einen ganz klaren Gedanken gehabt: *die (relevanten Bezugspersonen) können mir da auch nicht helfen!* Das siebenjährige Mädchen, erstaunlich – ich erwache! Natürlich war ich schon davor wach, aber in einer anderen inneren Wachheit und Achtsamkeit. In dem Moment bin ich augenblicklich hellwach – es wird spannend!

Und dann erzählt Maya weiter, wie sie geht. Sie denkt raus zu gehen. Da sind die zwei Türen, eine Haustür nach draußen und eine Tür in den Kuhstall. Etwas ist da in ihr, das sie durch die Tür in den Kuhstall gehen lässt. Ihr Körper bewegt sich auf den Stall zu. „*Ich müsste nicht, es ist etwas, das mich führt*“, sagt sie dazu. Es ist wie eine innere Weisheit, werden wir später dazu sagen. Wohin führt es sie? Zu Heidi, einer Kuh, und da wird es sehr berührend und intim. Sie ist ein wenig rot im Gesicht, als sie das erzählt, und ich spüre die Dichte und Nähe, die Maya da zu sich hat, aber ebenso das Sich-Auftun einer ganz speziellen Atmosphäre der Begegnung. Ich lasse ihr Zeit, ermutige sie dabei zu bleiben und sage so etwas wie: „Lassen Sie es zu.“

Und dann – Maya hebt die Hand und bewegt die Finger, wie wenn die Erinnerung in den Fingern wäre – kraut sie die Locken der Kuh. „*Die hat nämlich so Locken gehabt.*“ Die Erinnerung ist ganz klar, nichts ist schwammig. Und Heidi, die Kuh, hält – ganz anders als sonst – still. Ich lade sie ein, diese Hand- und Fingerbewegung zu wiederholen und mit ihrer inneren Aufmerksamkeit zu begleiten.

Maya beschreibt die Situation: Sie blicken sich gegenseitig an – das Tier und sie. In diesem Blick wird Maya ruhig, da beginnt die Begegnung zu sprechen, von Sein zu Sein, von Leben zu Leben. Es ist „*ein liebevoller Blick*“, sagt sie, „*wie wenn sie auf mich gewartet hat.*“ Die Angst legt sich. Es entsteht eine Atmosphäre von: Es gibt dich und mich, es ist okay.

Das habe ihr das Überleben und ein Gefühl von Akzeptanz und „es ist ok“, „ich sehe dich“ ermöglicht, mitten in der Angst. „*Das ist doch schräg, oder?*“, „*Unvorstellbar, dass ich das geschafft habe*“, sagt sie und wirkt dabei entspannt und weich. Wir müssen beide schmunzeln, aber es ist ein wohlwollendes tiefes Lächeln – Heidi, die Kuh, wird zum relevanten Anderen, zum Du.

Wieder lachen wir. Die Sonne geht auf mitten im Leid.

Ich, als Therapeut, bin selber berührt von Mayas Erfahrung, die eine ganz tiefe intime Atmosphäre geschaffen hat – auch in der Sitzung, und erlebe es wie/als einen spirituellen Moment, tief verbunden mit dem Seinsgrund ganz ohne Worte. Ich lasse den Moment sein, wirken, sich entfalten. So „sitzen wir für einige Augenblicke mitten in der Praxis gemeinsam in der Sonne“.

Vielleicht gelange ich auf diesem Weg in jenes wunderbare Land, wo ein Stein nicht eben einfach nur ein Stein ist, sondern eine ganze Welt im Kleinen, nicht ein nichtsagendes Stück Natur, sondern ein Ding, das sprechen kann und mir erstaunlicherweise gerade das sagt, was ich am nötigsten brauche, dass sein Leben und mein Leben gut sind!

Deichgräber R (1987) 106

IN DER SONNE SITZEN ... MITTEN IN DER PRAXIS

Ich fasse zusammen, was wir psychotherapeutisch tun können: Wir folgen sanft und bestimmt, dialogisch, den auftauchenden Phänomenen und verweisen auf das innere Sprechen, auf die inneren Wahrnehmungen, körperlich gefühlten und gespürten Resonanzen, die eine Situation in der Person in Bewegung bringt. Die Qualität dieser Phänomene wird immer wieder spirituell genannt, weil sie aus einer unfasslichen Tiefe oder Höhe kommt. Dieses „innere Sprechen“ können wir als Therapeuten – wie auch den Sonnenaufgang – nicht machen, es kommt aus einer Dimension, die umfassender ist. Wir vertrauen darauf, dass es sich im Prozess zeigen und das Wesentliche sichtbar wird. Unsere therapeutische Aufgabe ist es dabei, die Hindernisse aus dem Weg zu räumen, damit die Person durchlässig werden und sich fassen kann.

Natürlich ist mit dem Bergen eines solchen Erlebens noch nicht die ganze Arbeit getan, aber ohne existenzielle Erlebens Tiefe finden wir keinen evidenten Boden. Das „spirituelle“ Erleben half Maya, die Situation zu überstehen und unterstützte ihre Verarbeitung und Integration.

Noch ein Satz zum anfangs benannten Unbehagen: In der Gesprächssituation mit Maya war mein eingangs benanntes mehrfaches Unbehagen nicht vorhanden. Ich erlebte es als ganz authentisch, berührend und unglaublich wertvoll, dass Maya diese Erfahrung machen und über 31 Jahre später teilen konnte, diesmal sogar mit einem Menschen.

Literatur

- De Mello A (2009) Eine Minute Weisheit. Freiburg: Herder
 Deichgräber R (1987) Von der Zeit, die mir gehört. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
 Frankl V E (1992) Der unbewusste Gott. München: DTV
 Fuchs T (2000) Leib–Raum–Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart: Klett-Cotta
 Gendlin E/Wiltschko J (1999) Focusing in der Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta

- Heidegger M (2006 15) Sein und Zeit. Tübingen: Max. Niemeyer Verlag
 Längle A (2000) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
 Längle A (2003) Emotion und Existenz. Kongressbericht 1994 und 1998 GLE. Wien: GLE
 Längle A (2007) Existenzanalyse der Freiheit. In: Bauer E (Hg) Freiheit in philosophischer, neurowissenschaftlicher und psychotherapeutischer Perspektive. Paderborn: Fink Verlag, 148-183
 Längle A (2009) Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik. In: Existenzanalyse 26, 2, 13-34
 Leggett A J (2011) Die Revolution kommt in 50 Jahren. <http://science.orf.at/stories/1678812>
 Northoff G (2010) Sind wir nichts als Gehirn? Das Selbst und sein Gehirn. In: Existenzanalyse 27, 2, 27-31
 Renn K (2011) Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing – Wege der inneren Achtsamkeit. Freiburg: Herder Verlag
 Sudbrack J (1988) Mystik: Selbsterfahrung - kosmische Erfahrung – Gotterfahrung. Stuttgart: Quell Verlag
 Suzuki S (2009) Zen-Geist Anfänger-Geist: Unterweisungen in Zen-Meditation. Audio CD Theseus
 Taylor C (1996). Quellen des Selbst. Frankfurt: Suhrkamp Verlag
 Zahavi D (2007) Phänomenologie für Einsteiger. Paderborn: Wilhelm Fink

Anschrift des Verfassers:

MAG. MARKUS ANGERMAYR
 Andreas-Hofer-Straße 3
 A-4020 Linz
 mail@markusangermayr.at