

Stefan Schmitz

Transpersonale Psychologie

Eine integrative Einführung



Tectum

Stefan Schmitz

Transpersonale Psychologie. Eine integrative Einführung

Umschlagabbildung: © skeeg | istockphoto.com

© Tectum Verlag Marburg, 2010

ISBN 978-3-8288-5272-3

(Dieser Titel ist als gedrucktes Buch unter der
ISBN 978-3-8288-2303-7 im Tectum Verlag erschienen.)

Besuchen Sie uns im Internet

www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind
im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Einleitung	7
Die Geschichte der Transpersonalen Psychologie	8
Theorie	45
Spirituelle Erfahrungen.....	46
Die Vielfalt der transpersonalen Erfahrungen nach Grof.....	47
Die Erfahrung des kosmischen Bewusstseins	59
Die Erfahrung des kosmischen Fünkleins.....	61
Das Weltbild der Transpersonalen Psychologie.....	68
Ein spiritueller Urgrund des Seins.....	69
Der doppelte Ursprung des Menschen	71
Bewusstsein und Gehirn.....	73
Höhere Welten	74
Der Astralleib und die Chakras.....	80
Sinnhaftigkeit und Reinkarnation.....	84
Die menschliche Persönlichkeit	87
Das Persönlichkeitsmodell von Assagioli.....	87
Ein integratives Persönlichkeitsmodell	91
Das kollektive Unbewusste und die Archetypen	98
Coex-Systeme und perinatale Matrizen nach Grof.....	106
Das Enneagramm.....	116
Spirituelle Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen	127
Der Individuationsweg nach Jung	128
Die spirituelle Initiation nach Assagioli und Dürckheim.....	140
Die Entwicklung des Menschen nach Wilber.....	152
• Die präpersonalen Entwicklungsstufen.....	156
• Die personalen Entwicklungsstufen.....	166
• Die transpersonalen Entwicklungsstufen.....	179

• Die individuelle und die gesellschaftliche Entwicklung.....	191
Krisen und Störungen	196
Spirituelle Krisen nach Grof & Grof	196
Kernstörungen nach Hippus	203
Transpersonale Entwicklungsstörungen nach Wilber	206
Praxis	213
Meditation.....	215
Analytische Psychologie	225
Psychosynthese	235
Initiatische Therapie	245
Prozessorientierte Psychologie	255
Core-Energetik.....	266
Reinkarnationstherapie	275
Psychologie der Vision.....	285
Holotrope Atemarbeit	296
Transpersonale Verhaltenstherapie.....	305
Anhang.....	317
Literaturverzeichnis.....	317
Abbildungsverzeichnis	330
Personenregister.....	331
Sachregister	332

Einleitung

Die Transpersonale Psychologie versteht sich als eine Disziplin der Psychologie, welche in ihrer Theorie und Praxis, in Forschung und Therapie ausgerichtet ist auf die spirituelle Dimension der menschlichen Existenz. Sie geht davon aus, dass erstens ein überweltliches oder spirituelles Sein existiert, ein absoluter Geist, der allem weltlichen Sein und damit dem gesamten Universum zugrunde liegt, dass zweitens dieses überweltliche Sein auch jedem einzelnen Menschen innewohnt, als innerster Kern seiner Existenz, und dass drittens jener Kern dem Menschen in außergewöhnlichen Erlebnissen mitunter sogar direkt erfahrbar werden kann.

So befasst sich die Transpersonale Psychologie speziell mit veränderten Bewusstseinszuständen und mystischen Erfahrungen, mit der Transzendierung des eigenen Ichs und mit derjenigen von Raum und Zeit, mit Meditation und Erleuchtung, mit spirituellen Gipfelerlebnissen und mit dem kosmischen Bewusstsein, aber auch mit der Frage nach dem Sinn des Lebens und mit der Lehre von der Reinkarnation, mit dem Astralleib und den Chakras, mit spiritueller Einweihung und mit einer entsprechenden Wegbegleitung sowie mit spirituellen Krisen und mit dafür angemessenen Formen der Psychotherapie.

Die Ursprünge der Transpersonalen Psychologie finden sich sowohl diesseits wie jenseits des Atlantiks. So war einerseits ihre Begründung hauptsächlich das Werk von Abraham Maslow und Anthony Sutich. Vor allem diese beiden Persönlichkeiten haben die Transpersonale Psychologie in den Vereinigten Staaten von Amerika während der Zeit zwischen 1966 und 1968 ins Leben gerufen. Andererseits hat die Transpersonale Psychologie ihre Wurzeln aber auch in den Werken von Carl Gustav Jung, Roberto Assagioli und Karlfried Graf Dürckheim – und damit in Formen der Psychotherapie, die bereits einige Jahrzehnte vorher in Europa entwickelt wurden. In den Jahrzehnten nach ihrer Begründung haben vor allem Stanislav Grof und Ken Wilber äußerst einflussreiche Beiträge zur Transpersonalen Psychologie geleistet.

Das hier vorliegende Buch bietet eine integrative Einführung in die Transpersonale Psychologie. Es konzentriert sich dabei für die Theorie hauptsächlich auf die wesentlichsten Erkenntnisse und die zentra-

len Konzepte der wichtigsten Autoren innerhalb der Transpersonalen Psychologie. Dementsprechend stehen im Mittelpunkt dieses Buches die Werke von Assagioli und Dürckheim sowie von Grof und Wilber. Drei dieser vier Persönlichkeiten haben außerdem eigene Formen der Psychotherapie entwickelt. Für die Praxis der Transpersonalen Psychologie wird jedoch in dem hier vorliegenden Buch ein deutlich erweitertes Spektrum an Therapieformen vorgestellt.

Da es sich bei dem hier vorliegenden Buch um eine Einführung handelt, werden die Erkenntnisse und Konzepte der genannten Autoren darin möglichst gut verständlich dargestellt, aber dafür manchmal notgedrungen auch etwas vereinfacht oder aber didaktisch besonders aufbereitet. Integrativ ist die hier vorliegende Einführung vor allem insofern, als jene Erkenntnisse und Konzepte darin zu einer Gesamtdarstellung miteinander verknüpft sind. Dafür werden die kompatiblen Aspekte jener Erkenntnisse und Konzepte besonders betont und die kontroversen Aspekte eher vernachlässigt.

Das wichtigste Anliegen des hier vorliegenden Buches besteht darin, den Leser mit der Transpersonalen Psychologie in Theorie und Praxis vertraut zu machen. Darüber hinaus möchte es ihn zur Originalliteratur der Transpersonalen Psychologie hinführen. Es kann und will jene Literatur jedoch keineswegs ersetzen. Schließlich hofft der Autor auch noch, mit diesem Buch selbst einen kleinen Betrag zur Integration innerhalb der Transpersonalen Psychologie zu leisten. Bedanken möchte ich mich vor allem bei meiner Frau Andrea Zeugner für die hilfreiche Unterstützung und beim Tectum Verlag, speziell bei Frau Sieg, für die gute Zusammenarbeit.

Die Geschichte der Transpersonalen Psychologie

Die vielleicht passendsten Anfangspunkte für eine Geschichte der Transpersonalen Psychologie finden sich im ersten Jahrzehnt des vorangegangenen Jahrhunderts, in den sogenannten nuller Jahren zwischen 1900 und 1909. Es handelt sich bei jenen Anfangspunkten um die Erscheinungsdaten von zwei grundlegenden Büchern, die fast ausschließlich oder zumindest sehr wesentlich von höheren Bewusstseins-

zuständen handeln: Im Jahr 1901 erscheint in Nordamerika *Die Erfahrung des kosmischen Bewusstseins* von Richard Maurice Bucke und ein Jahr später veröffentlicht William James auf demselben Kontinent sein Werk *Die Vielfalt religiöser Erfahrung*.

R. M. Bucke definiert in seinem Buch das kosmische Bewusstsein als einen Bewusstseinszustand, der eindeutig über dem alltäglichen Ichbewusstsein des gewöhnlichen Menschen anzuordnen ist. Für diesen höheren und zugleich höchsten Bewusstseinszustand nennt er mehrere charakteristische Merkmale: So tritt die Erfahrung des kosmischen Bewusstseins für gewöhnlich völlig unvermittelt auf, sie durchflutet den jeweiligen Menschen mit einem inneren Licht und einer intensiven Freude, sie offenbart ihm den Sinn sowie das Ziel der Weltschöpfung und sie vermittelt ihm die Gewissheit der eigenen Unsterblichkeit. Bucke veranschaulicht jenen Bewusstseinszustand in seinem Buch durch viele Beispiele von berühmten Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und Epochen, denen in ihrem Leben eine solche Erleuchtungserfahrung zuteil geworden ist. Zu jenen Menschen gehören für ihn etwa Laotse und Buddha, Jesus und Mohammed, Dante Alighieri und Emanuel von Swedenborg, William Blake und Walt Whitman.

W. James befasst sich in seinem Werk über die Vielfalt religiöser Erfahrung ebenfalls speziell auch mit den mystischen Zuständen. Für ihn sind diese Zustände im Vergleich zum gewöhnlichen Alltagsbewusstsein ganz allgemein erfüllter und beglückender, während das gewöhnliche Alltagsbewusstsein im Vergleich zu ihnen enger und unruhiger ist. In dem höchsten der mystischen Zustände erfährt sich der jeweilige Mensch als eins mit dem Absoluten. James gibt nun in seinem Werk außerdem noch einen kleinen Einblick in verschiedene Lehrsysteme, die es sich jeweils zur Aufgabe gemacht haben, das Wissen um die mystischen Zustände zu bewahren und Menschen darin zu schulen, für solche Zustände innerlich offen und empfänglich zu werden. Der Yoga umfasst mehrere solcher Lehrsysteme und andere existieren beispielsweise im Buddhismus, im Islam und im Christentum.

Der nächste entscheidende Schritt in der Entwicklung der Psychologie insgesamt führt jedoch zunächst einmal in eine ganz andere Richtung – nicht zu einer weiteren Erforschung von höheren Bewusstseinszuständen, sondern stattdessen hinein in das Unterbewusste: In Europa, genauer gesagt in Österreich, entwickelt Sigmund Freud in den ersten Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts die Psychoanalyse. Er betrachtet

diese schon bald einerseits als Therapiemethode zur Behandlung von neurotischen Störungen und andererseits als Forschungsmethode zur Erkundung des unbewussten Seelenlebens. Mit der Ausarbeitung der Psychoanalyse wird S. Freud zugleich auch ganz allgemein zum Begründer der Tiefenpsychologie, der systematischen Erforschung des menschlichen Unterbewussten.

Als wichtigste Inhalte dieses Unterbewussten entdeckt Freud nach und nach vor allem unbewusste Triebbedürfnisse, traumatische Erinnerungen, schmerzhaftes Emotionen, verbotene Fantasien, strenge Moralvorstellungen und verdrängte Konflikte. Sozusagen an der Grenze zwischen dem Unterbewussten und dem gewöhnlichen Alltagsbewusstsein befinden sich außerdem noch verschiedene Abwehrmechanismen, deren Funktion darin besteht zu verhindern, dass einzelne Inhalte des Unterbewussten in das Bewusstsein des jeweiligen Menschen eindringen.

Während der zehner Jahre des vergangenen Jahrhunderts entwickelt Carl Gustav Jung in der Schweiz aus der Psychoanalyse heraus eine weitere tiefenpsychologische Therapieform, nämlich die Analytische Psychologie. Diese wird heutzutage zumindest teilweise den Therapieverfahren der Transpersonalen Psychologie zugeordnet.

Ein wichtiges neues Konzept der Analytischen Psychologie ist dasjenige der Archetypen. C.G. Jung versteht darunter zunächst innerpsychische Wirkfaktoren, die der gesamten Menschheit gemeinsam sind und die in der Seele eines jeden Menschen wirken. Diese Archetypen bilden zusammen das kollektive Unbewusste des jeweiligen Menschen. Sie verkörpern dort ein unbewusstes Wissen, welches der Seele aller Menschen jeweils von Geburt an innewohnt. Dieses Wissen bezieht sich auf die großen Themen der menschlichen Existenz, wie beispielsweise auf diejenigen von Mutter und Vater, Sexualität und Aggression, Scheitern und Erfolg, Raum und Zeit, Gut und Böse, Welt und Gott. Jeder einzelne Archetyp verkörpert hier gleichsam das Wissen zu einem dieser Themen, und er kann auch entsprechend bezeichnet werden, so etwa als Mutter-Archetyp oder als Archetyp der Zeit.

Wichtige Funktionen der Archetypen sind die Ausbildung von entsprechenden Symbolen und die Strukturierung der Erfahrungen des jeweiligen Menschen. So ordnen die Archetypen alle Erfahrungen, die ein Mensch macht, in seinem Inneren gemäß den großen Themen der

menschlichen Existenz. Außerdem können die Archetypen ihr Wissen um diese Themen auch dem Bewusstsein des jeweiligen Menschen übermitteln – und zwar in bildhafter Form. Entsprechende archetypische Symbole oder Motive erscheinen dem Menschen mitunter in seinen Träumen und Fantasien. Hier zeigt sich dann beispielsweise der Mutter-Archetyp als Mond oder auch als Ozean und der Archetyp der Zeit zumeist als Uhr.

Während C.G. Jung in der Schweiz seine Analytische Psychologie entwickelt, begründet Rudolf Steiner in Deutschland die Anthroposophie. Genauer gesagt kommt diese dort während der zehner Jahre durch eine Abspaltung von der Theosophischen Gesellschaft zustande. In jener Gesellschaft war Steiner nämlich bis dahin der Leiter der deutschen Sektion. Die Theosophische Gesellschaft selbst wurde bereits einige Jahrzehnte zuvor in den Vereinigten Staaten von Amerika begründet, und zwar maßgeblich durch Helena P. Blavatsky.

Es handelt sich bei der Theosophischen Gesellschaft um eine Gemeinschaft, die eine spirituell orientierte Weltanschauung pflegt und die zugleich auch über einen entsprechenden Schulungsweg verfügt. Die Weltanschauung der Theosophie umfasst sowohl westliches wie östliches Gedankengut. Sie verbindet Anschauungen aus dem Christentum, der westlichen Philosophie und den Naturwissenschaften mit solchen aus dem Hinduismus und dem Buddhismus. Der Schulungsweg der Theosophie ist vor allem ausgerichtet auf eine Erkenntnis der höheren Welten. Im ausgehenden neunzehnten Jahrhundert verbreitet sich die Theosophische Gesellschaft recht schnell über die Welt, etabliert in mehreren Ländern eigene Sektionen und verlegt ihren Hauptsitz alsbald nach Indien.

In Indien erklärt die Theosophische Gesellschaft nun Anfang der zehner Jahre des zwanzigsten Jahrhunderts einen fünfzehnjährigen Jungen namens Jiddu Krishnamurti zum zukünftigen Messias. Sie übernimmt auch sogleich die weltliche Erziehung und die spirituelle Schulung dieses Jungen und gründet für ihn sogar einen eigenen Orden, den dieser später einmal selbst leiten soll.

Die Ernennung von Krishnamurti zum zukünftigen Messias bleibt jedoch auch innerhalb der Theosophischen Gesellschaft nicht ohne Widerspruch. Insbesondere für R. Steiner ist diese Ernennung einige Jahre später sogar der entscheidende Anlass, um sich von der Theo-

sophischen Gesellschaft zu trennen. So gründet er nun die Anthroposophische Gesellschaft. Fast alle deutschen Theosophen wechseln daraufhin in diese über.

Ähnlich wie die Theosophische Gesellschaft ist die Anthroposophische Gesellschaft ebenfalls eine spirituell orientierte Weltanschauungsgemeinschaft mit einem entsprechenden Schulungsweg. Um diesen Schulungsweg herum erweitert Steiner die Anthroposophie aber nach und nach um viele andere Komponenten, die dann alsbald sogar bekannter und einflussreicher werden, als der anthroposophische Schulungsweg selbst. So begründet Steiner nun, größtenteils noch in den zehner Jahren, beispielsweise eine anthroposophische Bewegungskunst, nämlich die Eurythmie, eine anthroposophische Erziehungslehre, welche auch Waldorf-Pädagogik genannt wird, und eine anthroposophische Heilkunde.

In Russland taucht in den zehner Jahren ein geheimnisvoller Mystiker auf, namens Georg Iwanowitsch Gurdjeff. Er sammelt recht schnell mehrere Gruppen von Menschen um sich, die alle durch ihn eine regelrechte spirituelle Schulung erhalten. Diese Schulung umfasst viele verschiedene theoretische Lehrinhalte sowie direkte Interventionen und praktische Übungen, die jeweils aus den unterschiedlichsten Quellen stammen oder zumindest von dort her inspiriert sind. Zu jenen Quellen gehören etwa der Yoga und der tibetische Buddhismus, vor allem aber auch der Sufismus, die Mystik des Islam. Seine eigene Methode der spirituellen Schulung bezeichnet G.I. Gurdjeff als Vierten Weg. Sein bekanntester Schüler auf diesem Weg ist Peter D. Ouspensky.

Der Vierte Weg ist, wie jeder spirituelle Pfad, ein Weg der inneren Entwicklung, auf dem der jeweilige Mensch nach und nach über sein gewöhnliches Alltagsbewusstsein hinaus wächst, um schließlich die Erfahrung des kosmischen Bewusstseins zu verwirklichen. Dieser höchste Bewusstseinszustand wird von Gurdjeff als objektives Bewusstsein bezeichnet. In ihm erfährt der jeweilige Mensch die Welt so, wie sie tatsächlich ist, und damit erfährt er zugleich auch die grundlegende Einheit von allem.

Eine wichtige Zwischenstufe auf dem Weg zum objektiven Bewusstsein ist nach Gurdjeff das reine Bewusstsein seiner selbst. Dies ist ebenfalls ein höherer Bewusstseinszustand. In ihm erfährt der jewei-

lige Mensch zunächst einmal sich selbst objektiv und dabei zugleich auch sein eigenes Bewusstsein unmittelbar.

Das übliche Alltagsbewusstsein des gewöhnlichen Menschen ist für Gurdjieff gegenüber dem Bewusstsein seiner selbst stets nur gleichsam ein unreines oder verstricktes Bewusstsein: Es ist ständig eingetrübt durch unbewusste Identifikationsprozesse, die fortwährend bewirken, dass der jeweilige Mensch in irgendwelche Inhalte seines eigenen Bewusstseins verstrickt ist. So identifiziert er sich ununterbrochen mit irgendwelchen Gedanken oder Tagträumen, Reflexionen oder Erinnerungen, Sinneswahrnehmungen oder Emotionen, die er in seinem Bewusstsein entweder aktiv produziert oder die sich ihm dort aufdrängen. Dadurch aber wird er sich niemals direkt seines reinen Bewusstseins inne, das gleichsam wie ein Behälter alle jene Inhalte enthält.

Zwar ist dem Menschen auch im Zustand des gewöhnlichen Alltagsbewusstseins ein Selbstbewusstsein möglich, doch dieses verwirklicht er hier stets nur indirekt, nämlich vermittelt gedanklicher Reflexionen. Das höhere Bewusstsein seiner selbst ist demgegenüber ein unmittelbares, reines Selbstbewusstsein jenseits aller gedanklichen Inhalte. Dieses unmittelbare Selbstbewusstsein zu verwirklichen ist eine wichtige Zwischenstufe auf dem Vierten Weg, den Gurdjieff in den zehner Jahren zu lehren beginnt.

Während Gurdjieff in Russland seinen Vierten Weg lehrt, entwickelt Sri Aurobindo in Indien den Integralen Yoga. Er führt darin einerseits die verschiedenen Lehrsysteme des Yoga zusammen. Andererseits schafft er mit dem Integralen Yoga zugleich eine große Synthese der östlichen Philosophie und Psychologie des Yoga, die er außerdem noch in verschiedenen Artikeln und Büchern auf eine Weise formuliert, welche auch in der westlichen Welt gut verstanden wird. In Pondicherry begründet Sri Aurobindo alsbald einen eigenen Ashram, ein spirituelles Schulungszentrum. Dort sammeln sich nun immer mehr Menschen aus seinem Heimatland um ihn, die in ihm ihren Guru sehen, also ihren spirituellen Meister. Einige Jahrzehnte später reisen zunehmend sogar Menschen aus Europa und Amerika für einen kürzeren oder längeren Aufenthalt in seinen Ashram nach Indien – unter ihnen dann auch manche Psychologen und Psychotherapeuten, die sich für die spirituelle Dimension ihrer Existenz interessieren.

In den Vereinigten Staaten von Amerika entsteht in den zehner Jahren erst einmal eine radikale Gegenkraft zur Tiefenpsychologie, nämlich der Behaviorismus. Dieser wird maßgeblich von John B. Watson begründet. Während die Tiefenpsychologie immer weiter damit fortschreitet, nicht nur die bewussten, sondern gerade auch die unterbewussten Inhalte des menschlichen Seelenlebens zu erforschen, will J.B. Watson mit dem Behaviorismus eine reine Verhaltenspsychologie etablieren, die in ihrer Forschung sogar von dem bewussten Seelenleben des Menschen absieht und sich stattdessen ganz auf dessen sichtbare Verhaltensweisen konzentriert, sowie auf die äußeren Reize, die jenen Verhaltensweisen jeweils vorausgehen und sie gegebenenfalls als Reaktionen bedingen.

Anfang der zwanziger Jahre lässt sich G.I. Gurdjieff in Frankreich nieder. Er gründet dort nun ein Institut für die harmonische Entwicklung des Menschen. In seiner Lehre teilt Gurdjieff alle Menschen ganz grob in sieben Typen ein, und zwar in drei Grundtypen und außerdem noch in vier Entwicklungstypen, die zugleich Stufen einer möglichen Höherentwicklung darstellen. Die Einteilung der Menschen in die drei Grundtypen orientiert sich an dem jeweils dominierenden inneren Zentrum. Nach Gurdjieff gibt es in jedem Menschen drei verschiedene Zentren der Motivation und der Steuerung, und zwar das Körperzentrum im Bauch-Becken-Raum als Sitz der Lebenskraft, das Gefühlszentrum in der Brust als Sitz der Emotionen und das Denkzentrum im Kopf als Sitz des Verstandes. Bei jedem gewöhnlichen Menschen dominiert nun eines dieser drei Zentren über die beiden anderen. Daraus ergeben sich dann folgende drei Grundtypen: Mensch Nummer 1 ist sozusagen der vitalitätsgesteuerte physische Mensch, Mensch Nummer 2 der gefühlsgesteuerte emotionale Mensch und Mensch Nummer 3 der verstandesgesteuerte intellektuelle Mensch.

Das erste Entwicklungsziel für die Schüler an dem Institut von Gurdjieff besteht darin, ein Mensch Nummer 4 zu werden, nämlich ein Mensch, in dem alle drei inneren Zentren miteinander integriert sind und harmonisch zusammenarbeiten. Hierfür aber muss der jeweilige Schüler vor allem auch die innere Identifikation mit seinem eigenen Charakter überwinden. Da der gewöhnliche Mensch ständig mit irgendwelchen Inhalten seines Bewusstseins identifiziert ist, bleibt er dadurch auch fortwährend in seinen eigenen Charakter verstrickt. Bei jedem Menschen gibt es nun in der Struktur seines Charakters eine spezielle verborgene Komponente, in die hinein er ganz besonders stark verstrickt

ist, ja von der er innerlich sogar regelrecht abhängig ist. Hierbei kann es sich etwa um Stolz handeln, um Neid oder auch um Faulheit.

Die spezielle verborgene Komponente bildet sozusagen die innere Hauptabhängigkeit der Charakterstruktur des betreffenden Menschen. Sie ergibt sich einerseits aus dem Zentrum, das in dem betreffenden Menschen jeweils dominiert, und sie ist andererseits auch eine wichtige Basis für seine übrige Charakterstruktur. Gerade deshalb aber kann der betreffende Mensch selbst jene innere Komponente sozusagen von seiner eigenen Charakterstruktur her nur schwer erfassen. Sie ist für ihn gleichsam der blinde Fleck seines eigenen Charakters.

Die Schulung an dem Institut von Gurdjieff setzt nun speziell auch an jener verborgenen Komponente des eigenen Charakters an, denn die innere Abhängigkeit von eben jener Komponente behindert den jeweiligen Schüler mehr als alles Andere in seiner Weiterentwicklung zu einem Menschen Nummer 4. So besteht eine der wichtigsten Aufgaben für Gurdjieff darin, jeden seiner Schüler durch gezielte Interventionen immer wieder mit dessen spezieller Hauptabhängigkeit zu konfrontieren.

Weitere Entwicklungsstufen über den Menschen Nummer 4 hinaus sind nach Gurdjieff der Mensch Nummer 5, dem das reine Bewusstsein seiner selbst zugänglich ist, der Mensch Nummer 6, dem bereits erste Erfahrungen des objektiven Bewusstseins zuteil geworden sind, und der Mensch Nummer 7, der nach Belieben in den Zustand des objektiven Bewusstseins eintreten kann.

In Österreich erweitert S. Freud während der zwanziger Jahre die Theorie der Psychoanalyse um die Lehre von den drei seelischen Instanzen Ich, Es und Überich: Das Ich steht im Zentrum der bewussten Persönlichkeit. Es ist diejenige Instanz, in und mit welcher der gewöhnliche Mensch seine bewussten Gedanken denkt, seine bewussten Gefühle erlebt und seine bewussten Entscheidungen trifft. Das Es hingegen verkörpert vor allem die unbewussten Triebbedürfnisse des Menschen, die in seinem Unterbewussten beheimatet sind. Die dritte seelische Instanz ist das Überich. Es umfasst einerseits das bewusste Gewissen des jeweiligen Menschen, andererseits aber auch verdrängte Moralvorstellungen, die aus seinem Unterbewussten heraus auf sein Ich einwirken.

C.G. Jung entwickelt in der Schweiz während der zwanziger Jahre sein Konzept der Individuation. Dies ist ein innerer Entwicklungsprozess des erwachsenen Menschen mit dem Ziel der personalen Ganzwerdung. Um jenen Prozess zu verwirklichen und jenes Ziel zu erreichen muss der jeweilige Mensch viele unbewusste oder gar abgespaltene Anteile des eigenen Seelenlebens in seine bewusste Persönlichkeit integrieren. Hierbei handelt es sich vor allem um solche Bedürfnisse, Emotionen und Fähigkeiten, die er eigentlich ablehnt – entweder weil er sie von seinem eigenen Gewissen her als unmoralisch bewertet oder weil er sie eher als typisch für das andere Geschlecht betrachtet. Die unmoralischen Anteile bilden sozusagen seinen Schatten und die andersgeschlechtlichen seine Anima oder seinen Animus. Nur ein Mensch, der sich von seinem Ich her emotional auf diese Anteile einlässt und sie nach und nach konstruktiv in sein Ich aufnimmt, kann in der Entwicklung seiner Persönlichkeit schließlich Reife und Ganzheit erreichen.

Viktor E. Frankl beginnt während der zwanziger Jahre in Österreich die Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse zu entwickeln. Er begründet damit eine spezielle Form der Psychotherapie, in deren Mittelpunkt vor allem der Sinn des menschlichen Daseins steht. So postuliert die Logotherapie einen Willen zum Sinn als primäre Motivationskraft des Menschen – und sie verfügt alsbald auch über spezifische Interventionsmethoden, mit denen der Therapeut dem Patienten dabei helfen kann, einen persönlichen Sinn für sein Leben zu finden.

In Italien nimmt in den zwanziger Jahren sogar bereits die erste eindeutig spirituell ausgerichtete Methode der Psychotherapie ihre Formen an – nämlich die Psychosynthese von Roberto Assagioli. Ihre Wurzeln reichen dabei zurück auf eine Doktorarbeit, die Assagioli bereits einige Zeit zuvor, am Anfang der zehner Jahre, fertig gestellt hatte.

In seiner Theorie zur Psychosynthese postuliert Assagioli nicht nur ein Unterbewusstes, sondern auch ein Überbewusstes, und nicht nur ein personales Ich als Zentrum der bewussten Persönlichkeit, sondern auch ein transpersonales Selbst, welches ein höheres, reines Bewusstsein verkörpert sowie auch eine entsprechende spirituelle Energie. Die Praxis der Psychosynthese besteht vor allem aus einer Vielzahl von Übungen zur personalen Entfaltung und zur spirituellen Öffnung.

J. Krishnamurti macht während der zwanziger Jahre unter der Obhut der Theosophischen Gesellschaft eine schmerzhaft innere Entwick-

lung durch, die für ihn schließlich in einer beglückenden Erfahrung des kosmischen Bewusstseins gipfelt. Ende der zwanziger Jahre löst er dann allerdings in Indien den Orden auf, den die Theosophische Gesellschaft extra für ihn gegründet hatte. Bald darauf trennt er sich auch von der Theosophischen Gesellschaft insgesamt. Er lehnt es ab, als Guru irgendwelchen Anhängern den Weg zur inneren Wahrheit zu weisen oder gar ein eigenes Lehrsystem zu begründen, denn für ihn ist die Wahrheit wie eine pfadlose Gegend, die zwar durchaus beschritten werden kann, jedoch nicht über irgendeinen Schulungsweg.

In den Vereinigten Staaten von Amerika erscheint gegen Ende der zwanziger Jahre ein Buch von Daisetz Teitaro Suzuki mit Aufsätzen zum Zen-Buddhismus. Durch dieses Buch wird die Lehre des Zen in der amerikanischen Öffentlichkeit bekannt.

Anfang der dreißiger Jahre entstehen in Amerika die ersten Zen-Institute. Mehrere Zen-Meister aus Japan lassen sich nun in den Vereinigten Staaten nieder. Sie fangen dort alsbald an, die zen-buddhistische Praxis der Meditation zu unterrichten, das sogenannte Zazen, und auch entsprechende Sesshins abzuhalten. Bei den Sesshins handelt es sich um mehrtägige Seminare oder Kurse, in denen jeweils eine größere Anzahl von Schülern unter der Leitung eines Zen-Meisters viele Stunden pro Tag Zazen praktiziert.

Ebenfalls in den Vereinigten Staaten beginnt Joseph Banks Rhine während der dreißiger Jahre damit, die sogenannten Psi-Phänomene wissenschaftlich zu erforschen. Dies sind Phänomene der außersinnlichen Wahrnehmung oder der außermotorischen Beeinflussung wie insbesondere Telepathie, Hellsehen, Präkognition und Psychokinese: Hellsehen ist die außersinnliche Wahrnehmung von weit entfernten oder gut verborgenen Gegebenheiten der Außenwelt. Hier sieht ein Mensch also gleichsam vor seinem inneren Auge beispielsweise ein dramatisches Ereignis, welches sich zur selben Zeit in einem anderen Land abspielt, oder den Inhalt eines Briefumschlages, der in einem Tresor eingeschlossen ist. Bei der Telepathie handelt es sich um die unmittelbare Wahrnehmung von inneren Gedanken eines anderen Menschen. Präkognition liegt immer dann vor, wenn jemand eine außersinnliche Wahrnehmung hat, die ein unerwartetes zukünftiges Ereignis betrifft, welches später auch tatsächlich und ohne sein Zutun eintritt. Eine solche Wahrnehmung kann etwa als bildhafte Vision auftreten oder in einem nächtlichen Traum. Psychokinese schließlich ist gleichsam die

außermotorische Beeinflussung von materiellen Gegenständen allein durch eine innerpsychische Kraftanstrengung. So können beispielsweise manche Menschen mitunter allein durch ihre Gedanken etwa einen Tischtennisball in der Luft frei schweben lassen oder tatsächlich den Fall eines Würfels wunschgemäß beeinflussen. J. B. Rhine gelingt es nun in den folgenden Jahren immer wieder, mit vielfältigen ausgeklügelten Experimenten beeindruckende wissenschaftliche Beweise dafür zu erbringen, dass es alle diese Psi-Phänomene tatsächlich gibt.

In Europa entstehen in den dreißiger Jahren sowie teilweise sogar schon etwas früher die ersten Formen einer körperorientierten Psychotherapie: Elsa Gindler entwickelt in Deutschland die grundlegenden Konzepte und Vorgehensweisen der Konzentrativen Bewegungstherapie, Gerda Alexander entwickelt in Dänemark und Schweden ihre Form der Eutonie und Wilhelm Reich entwickelt in Norwegen die Vegetotherapie. Ende der dreißiger Jahre bringt Charlotte Selver die Vorgehensweisen und Konzepte von E. Gindler in die Vereinigten Staaten und entwickelt nun aus ihnen heraus ihre eigene Form der Körperarbeit, die Sensory Awareness.

Anfang der vierziger Jahre entdeckt der Chemiker Albert Hofmann in der Schweiz zufällig die stark berauschende Wirkung einer chemischen Substanz namens Lysergsäure-Diäthylamid-25, abgekürzt LSD. Hofmann ist zu jener Zeit bei der Arzneimittelfirma Sandoz angestellt und dort Leiter eines Chemielabors, in dem viele verschiedene Stoffe erforscht werden. Eines Tages nimmt er in seinem Labor versehentlich eine sehr geringe Menge von LSD zu sich. Etwa eine Stunde später gerät er in einen intensiven Rauschzustand, der dann über zwei Stunden andauert.

Ende der vierziger Jahre beginnen Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius in Deutschland damit, eine neue spirituell ausgerichtete Form der Psychotherapie zu entwickeln, und zwar die Initiatische Therapie. Das zentrale Anliegen jener Therapieform ist die Einweihung des jeweiligen Klienten in die spirituelle Dimension seiner Existenz. Diese Dimension ist das überweltliche Sein, welches zugleich auch im innersten Wesen eines jeden Menschen anwesend ist: Es bildet in jedem Menschen dessen eigentliches, höheres Selbst.

Das Vorgehen der Initiatischen Therapie ist hauptsächlich darauf ausgerichtet, in dem jeweiligen Klienten schrittweise eine Verwirklichung

seines höheren Selbst anzuregen und ihn dadurch mehr und mehr für die große Erfahrung zu öffnen, in der er der spirituellen Dimension seiner Existenz unmittelbar inne wird.

Als eine wichtige Komponente der Praxis führen die Begründer der Initiatischen Therapie das Zazen in ihre Therapieform ein, also die Meditation im Stile des Zen-Buddhismus. Weitere wichtige Verfahren der praktischen Arbeit entwickeln sie selbst. So entwickelt M. Hippius für die Initiatische Therapie insbesondere das Geführte Zeichnen und K.G. Dürckheim vor allem die Personale Leibtherapie.

Ende der vierziger Jahre sowie Anfang der fünfziger erscheint in Amerika und in Europa das Buch *Auf der Suche nach dem Wunderbaren* von P.D. Ouspensky. In diesem Buch berichtet der Autor von seiner Zeit als Schüler von G.I. Gurdjieff. Außerdem veröffentlicht er darin erstmals viele verschiedene Fragmente von dessen Lehre. Eines dieser Fragmente ist das Enneagramm. Hierbei handelt es sich um ein ziemlich kompliziertes Symbol, das als Schaubild dient für ein sehr abstraktes, aber ebenso vielseitiges Konzept.

Das Schaubild des Enneagramms besteht aus einem Kreis, in dem sich ein aufrechtes, gleichseitiges Dreieck befindet sowie ein verschachteltes Vieleck mit sechs Spitzen. Die beiden eckigen Figuren sind dabei so in dem Kreis angeordnet, dass sowohl die Ecken des Dreiecks wie auch alle Spitzen des Vielecks die Kreislinie berühren und auf dieser Linie insgesamt neun Punkte markieren, die jeweils im gleichen Abstand aufeinander folgen.

Das Konzept des Enneagramms besagt, dass in jenem Schaubild ganz allgemein der typische Ablauf von Wandlungen und Entwicklungen dargestellt ist. So kann das Symbol des Enneagramms beispielsweise dazu verwendet werden, um die Verdauungsprozesse im menschlichen Körper zu analysieren, oder auch, um sakrale Tänze zu choreografieren.

C.G. Jung entschließt sich während der fünfziger Jahre in der Schweiz zu einem erweiterten, sogenannten transgressiven Konzept der Archetypen: Er versteht die Archetypen nun nicht mehr nur als solche Faktoren, die ausschließlich innerhalb von psychischen Prozessen wirksam werden, sondern seinem neuen Verständnis nach können sie genauso gut auch direkt auf die materielle Welt einwirken. Sie sind demgemäß

letztendlich in einer umfassenden Ebene der Wirklichkeit beheimatet, die sowohl der Psyche wie auch der Materie zugrunde liegt. So lassen sich von nun an für jeden Archetyp gleichsam zwei Arten oder Stufen unterschieden, nämlich erstens die innerpsychische, die vor allem in der Seele des jeweiligen Menschen wirkt, oder auch im kollektiven Unbewussten der gesamten Menschheit, und zweitens eine transzendente, die jenseits von Psyche und Materie existiert. Dies gilt beispielsweise für den Mutter-Archetyp, für den Archetyp der Zeit sowie auch für jeden anderen Archetyp. Die transzendente Art oder Stufe eines Archetyps ist dabei der innerpsychischen Art oder Stufe des gleichen Archetyps jeweils übergeordnet.

Ebenfalls in der Schweiz prägt Medard Boss in den fünfziger Jahren die Daseinsanalyse, eine von der westlichen Philosophie her neu durchdachte Variante der Tiefenpsychologie, die bereits ein Jahrzehnt zuvor von Ludwig Binswanger begründet wurde. Boss reist zweimal nach Indien, nicht zuletzt auch deshalb, um die Daseinsanalyse durch östliche Weisheit noch weiter bereichern zu können. Die Erkenntnisse, die er dort gewinnt, lässt er jedoch nur sehr indirekt in die Theorie und Praxis der Daseinsanalyse einfließen.

In den Vereinigten Staaten von Amerika werden in den fünfziger Jahren spezielle Forschungen zum Gehirn durchgeführt, in denen untersucht wird, wie sich das menschliche Gehirn verhält, wenn es keine Reize mehr aus der Umwelt bekommt. Was geschieht mit dem Gehirn eines Menschen, der über mehrere Stunden hinweg nichts mehr sieht, hört, riecht, spürt oder sonst wie wahrnimmt? Doch wie kann man einen Menschen überhaupt so lange von allen äußeren Stimuli isolieren?

Zu den Forschern, die sich nun mit solchen Fragen beschäftigen, gehört auch John Cunningham Lilly. Um die gewünschte Reiz-Isolation zu erreichen, konstruiert er einen besonderen Wassertank, in dem ein Mensch von allen Stimuli abgeschirmt liegen kann. In der anfänglichen Version dieses mit Wasser gefüllten Tanks gibt es eine spezielle Tragevorrichtung aus weichem Gummi, die den jeweiligen Menschen knapp unter der Wasseroberfläche hält, und eine Sauerstoffmaske, die ihn mit Atemluft versorgt. Das Wasser in dem Tank bekommt eine Temperatur, die weder als kalt noch als warm empfunden wird. Der Deckel des Tanks bleibt während der Isolationsprozedur geschlossen, sodass weder Lichtstrahlen noch Laute in den Tank eindringen kön-

nen. Auf diese Weise werden dem Menschen in dem Tank systematisch jegliche Sinneswahrnehmungen unmöglich gemacht. Ein solcher oder auch ein ähnlicher Entzug von allen Sinnesreizen wird heutzutage als sensorische Deprivation bezeichnet.

J.C. Lilly begibt sich auch selbst immer wieder in seinen Isolationstank. Er gerät dort häufig in intensive überschäumende Tagträume und auf fantastische innere Reisen. Außerdem verbringt er in seinem Tank mehrmals Stunden der Konzentration und der Meditation.

Mitte der fünfziger Jahre entsteht in den Vereinigten Staaten eine große öffentliche Diskussion um die Fragen, ob der Mensch häufiger lebt, als nur einmal, und ob es ihm möglich ist, sich unter Hypnose an frühere Leben zu erinnern. Ausgelöst wird diese Diskussion durch das Buch *Die Suche nach Bridey Murphy* von Morey Bernstein. Der Autor beschreibt darin seine Experimente mit Hypnose, für die ihm eine junge Frau namens Virginia Tighe als Versuchsperson diente. Es gelang ihm wiederholt, jene Frau durch Hypnose in eine tiefe Trance zu versetzen, und schon bald begann sie damit, in diesem veränderten Bewusstseinszustand von verschiedenen Episoden zu berichten, die anscheinend im neunzehnten Jahrhundert in Irland stattgefunden haben und aus dem Leben einer gewissen Bridey Murphy stammen. Beruhen die Berichte von V. Tighe über jene Episoden auf realen Erinnerungen an eine tatsächliche frühere Inkarnation? War sie selbst in einem vorangegangenen Leben jene B. Murphy? Diese Fragen führen in den folgenden Jahren zu vielen weiteren Experimenten und Untersuchungen zu Rückführungen in frühere Leben unter Hypnose.

Zur gleichen Zeit gibt es in den Vereinigten Staaten auch einen regen Austausch zwischen Psychotherapie und Zen-Buddhismus. Insbesondere die Sensory Awareness von C. Selver erweist sich dabei als hilfreich. Diese Form der Körperarbeit enthält viele Übungen zur Sinneswahrnehmung, die es manchem Psychotherapeuten erleichtern, einen erfahrungsmäßigen Zugang zum Zen zu finden. Der Psychoanalytiker Erich Fromm beispielsweise hatte bereits in den vierziger Jahren einige Übungen von C. Selver kennengelernt. Gegen Ende der fünfziger Jahre bestreitet er nun gemeinsam mit D.T. Suzuki in Mexiko eine Arbeitstagung zu dem Thema *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*.

Ebenfalls während der fünfziger Jahre beginnen in verschiedenen Ländern der Erde einzelne Psychotherapeuten und Psychiater, die Mög-

lichkeiten von LSD in der Psychotherapie zu erforschen, und schließlich sogar, verschiedene Formen einer LSD-Psychotherapie zu entwickeln. Zu ihnen gehört auch Stanislav Grof in der Tschechoslowakei.

Eine der Wirkungen von LSD besteht nämlich anscheinend darin, dass diese Droge leicht Inhalte aus dem Unterbewussten des jeweiligen Menschen aktiviert, die dann über den Rauschzustand seiner bewussten Erfahrung zugänglich werden können. So kommt beispielsweise S. Grof durch seine Forschungen schließlich zu dem Resultat, dass die Erlebnisse, die LSD im jeweiligen Patienten hervorruft, unter bestimmten Umständen durchaus therapeutisch wirksam sind, nämlich vor allem dann, wenn der Patient sie im Nachhinein noch weiter verarbeitet und schließlich in seine bewusste Persönlichkeit integriert.

Aus dem Behaviorismus erwächst während der fünfziger Jahre in den Vereinigten Staaten von Amerika sowie in Südafrika und in England die Verhaltenstherapie. Zu ihren wichtigsten Begründern zählen Burrhus F. Skinner, Joseph Wolpe und Hans-Jürgen Eysenck. Gemäß den Vorgaben des Behaviorismus kümmert sich die Verhaltenstherapie in der Behandlung von neurotischen Störungen hauptsächlich um die äußerlich direkt erfassbaren Symptome dieser Störungen. Hierbei handelt es sich vor allem um die sichtbaren Verhaltensweisen, in denen sich jene Störungen ausdrücken, sowie eventuell auch noch um messbare Körperreaktionen, die mit manchen solcher Störungen einhergehen. So orientiert sich die Verhaltenstherapie in der Behandlung von neurotischen Störungen hauptsächlich an psychologischen Lerntheorien, die beschreiben und erklären, wie Verhalten gelernt wird und wie es auch wieder verlernt oder umgelernt werden kann.

Anfang der sechziger Jahre erscheint in Frankreich das Buch *Aufbruch ins dritte Jahrtausend* von Louis Pauwels und Jacques Bergier. In diesem Buch wenden sich die Autoren sehr unterschiedlichen Fragestellungen zu und formulieren viele fantastische Hypothesen, mit denen sie die Fachleute in den verschiedensten Wissenschaften herausfordern wollen. Ein besonderes Anliegen ist ihnen dabei die Psychologie: In der Physik finden bereits seit einigen Jahrzehnten geistige Revolutionen statt, wie die Relativitätstheorie von Einstein eine darstellt, oder auch die Quantentheorie – doch die Psychologie entschließt sich gerade mal dazu, in Gestalt der Tiefenpsychologie bei der menschlichen Seele auch deren Unterbewusstes zu erforschen. Nach Ansicht der Autoren gibt es hier aber nicht nur eine Tiefe, sondern auch Höhen. So po-

studieren sie gleichsam ein ganzes Spektrum der Intelligenz, bei dem auf der einen Seite das Unterbewusste liegt, in der Mitte das schmale Stück des gewöhnlichen Bewusstseins und auf der anderen Seite dann der unendlich breite Streifen des Überbewussten. In ihrem Optimismus erwarten die Autoren nun für die Zukunft gleichsam einen „Einstein der Psychologie“, einen genialen Wissenschaftler, der das Spektrum der Intelligenz in den überbewussten Bereich hinein ausarbeitet und damit der Psychologie die Höhen zugänglich macht.

In den Vereinigten Staaten von Amerika entsteht Anfang der sechziger Jahre zunächst einmal ein neuer Ansatz der Psychologie und der Psychotherapie, welcher vor allem eine dritte Kraft bilden soll, neben Psychoanalyse und Behaviorismus. Zahlreiche Psychologen und Psychotherapeuten sind hier nämlich inzwischen unzufrieden mit jenen zwei Ansätzen. Ihrer Ansicht nach werden sowohl in der Psychoanalyse und erst recht im Behaviorismus viele spezifisch menschliche Aspekte des menschlichen Seelenlebens zu wenig berücksichtigt – wie etwa die Würde des Menschen, seine existenzielle Freiheit, sein soziales Gemeinschaftsgefühl, sein Streben nach persönlicher Selbstverwirklichung und sein Verlangen nach Sinn. So gründen nun Abraham Maslow und Carl R. Rogers mit einigen weiteren Psychologen und Psychotherapeuten einen Ansatz, der genau diese spezifisch menschlichen Aspekte sowohl in seinem Menschenbild wie auch in der Therapiearbeit besonders betont. Sie bezeichnen diese dritte Kraft dementsprechend als Humanistische Psychologie. Als bald werden neben den genannten Begründern auch Erich Fromm und Frederick S. Perls als weitere wichtige Vertreter dem neuen Ansatz zugerechnet.

Der Psychoanalytiker E. Fromm ist in Amerika bereits Anfang der vierziger Jahre bekannt geworden, und zwar durch sein Buch *Die Furcht vor der Freiheit*. Er hat in diesem Buch schon damals eine grundlegende Tendenz des Menschen zur Selbstverwirklichung postuliert – und außerdem die innerpsychischen sowie vor allem auch die psychosozialen Kräfte analysiert, die jener Tendenz in den modernen Gesellschaften entgegenwirken.

C.R. Rogers hat bereits Ende der dreißiger Jahre damit begonnen, eine eigene Form der Psychotherapie zu entwickeln, und zwar die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Nicht zuletzt die therapeutische Arbeit mit seinen Klienten hat ihn dabei schon recht bald ebenfalls zu der Vermutung geführt, dass jedem Menschen eine starke Tendenz

zur Selbstverwirklichung innewohnt. In der Gesprächspsychotherapie nach Rogers wird die Selbstverwirklichung und damit zugleich auch die Heilung des Klienten vor allem durch solche Gespräche gefördert, in denen der Klient sein eigenes Verhalten und Erleben selbst erforscht und in denen der Therapeut ihn dabei möglichst authentisch, einfühlsam und warmherzig begleitet.

A.H. Maslow hat in den vierziger Jahren eine Hierarchie der Bedürfnisse ausgearbeitet, die alle Grundbedürfnisse des Menschen umfasst und in der jene entsprechend ihrer Dringlichkeit auf verschiedenen Ebenen angeordnet sind. Am dringlichsten sind dabei die biologischen Bedürfnisse etwa nach Atemluft, Nahrung und Schlaf. Auf den mittleren Ebenen befinden sich psychologische Bedürfnisse wie diejenigen nach Sicherheit, Zugehörigkeit und Einfluss. Gekrönt wird die Hierarchie von Maslow schließlich durch das Bedürfnis des Menschen nach Selbstverwirklichung.

F.S. Perls hat in den vierziger Jahren die Gestalttherapie begründet. In dieser Therapieform wird einerseits das bewusste Erleben des jeweiligen Patienten besonders gefördert und andererseits auf eine innere Kraft des Patienten zur seelischen Selbstregulation vertraut: Wenn der Patient es wagt oder dazu veranlaßt werden kann, sich mit seinem bewusstem Erleben gerade auch auf solche unangenehmen Inhalte seines Seelenlebens einzulassen, die trotz aller Abwehrmechanismen immer wieder gleichsam an der Oberfläche seines Unterbewussten auftauchen, dann wird seine eigene Regulationskraft in ihm vermehrt aktiv und führt ihn schließlich zu seelischem Wachstum und zur Selbstverwirklichung.

Nachdem die Humanistische Psychologie sich etabliert hat, werden zu ihren Verfahren auch immer mehr Formen der körperorientierten Psychotherapie gezählt, wie beispielsweise die Bioenergetik, die von Alexander Lowen bereits Mitte der fünfziger Jahre begründet wurde und die aus der Vegetotherapie von W. Reich hervorgegangen ist, sowie die Primärtherapie, die von Arthur Janov gegen Ende der sechziger Jahre begründet wird und die ihre Wurzeln in der Psychoanalyse von S. Freud hat.

Sowohl A. Lowen wie A. Janov gehen davon aus, dass neurotische Störungen ihre Ursachen vor allem in verdrängten schmerzhaften Emotionen haben sowie in der Blockierung von wichtigen Grundbedürfnis-

sen, und dass sowohl die Abwehr der Emotionen wie auch die Blockade der Grundbedürfnisse dabei nicht nur durch seelische Mechanismen erfolgt, sondern auch durch körperliche, wie etwa durch chronische Muskelverspannungen. Wichtige Ziele ihrer Therapieverfahren bestehen deshalb darin, bei dem jeweiligen Patienten die schmerzhaften Emotionen sowie die blockierten Bedürfnisse freizusetzen und den Patienten daraufhin zu einer Selbstverwirklichung zu verhelfen, die in beiden Therapieverfahren hauptsächlich auf einer bewussten Integration von Ich und Körper beruht. Eine solche Integration wiederum beinhaltet für den jeweiligen Menschen vor allem erstens gleichsam einen freien Zugang seiner körperlichen Bedürfnisse sowie auch seiner emotionalen zu seinem Ich, zweitens umgekehrt einen freien Zugang des Ichs zu den körperlichen Empfindungen sowie auch zu den eigenen Gefühlen und drittens eine psychosomatische Verwurzelung des Ichs im Bauch-Becken-Raum des Körpers.

Ungefähr in der Mitte der sechziger Jahre entsteht in den Vereinigten Staaten aus der Humanistischen Psychologie heraus das sogenannte Human Potential Movement, eine Bewegung zur Erweckung und Verwirklichung des menschlichen Potenzials. Die Anhänger dieser Bewegung besuchen vorzugsweise Encounter-Gruppen, intensive Selbsterfahrungsgruppen, in denen sie ihre persönlichen Probleme bearbeiten und sich auf neue emotionale Erfahrungen einlassen. Es können dabei zwei Arten von solchen Encounter-Gruppen unterschieden werden: die Encounter-Gruppen nach C.R. Rogers, welche hauptsächlich über einfühlsame Gespräche verlaufen, und diejenigen nach Will C. Schutz, in denen außerdem noch viele verschiedene erlebensorientierte Übungen durchgeführt werden. Das wichtigste Zentrum des Human Potential Movement ist das Esalen-Institut in Kalifornien.

Einer der Begründer der Humanistischen Psychologie, nämlich A.H. Maslow, wird jedoch während der sechziger Jahre auch mit dieser dritten Kraft immer unzufriedener. Er hat nämlich inzwischen die positiven Grenzerfahrungen von ganz gewöhnlichen Menschen erforscht, ihre spontanen Gipfelerlebnisse, jene Momente in ihrem Leben, die sie selbst als die wunderbarsten oder glücklichsten bezeichneten – und zumindest manche von diesen Erfahrungen scheinen ihm eindeutig spirituell zu sein.

Im Menschenbild der Humanistischen Psychologie ist jedoch eine entsprechende spirituelle Dimension nicht enthalten. So gibt Maslow im

Jahre 1966 einen Anstoß dahingehend, wiederum einen neuen Ansatz zu begründen, nun sozusagen eine vierte Kraft der Psychologie, die speziell auf jene Dimension hin ausgerichtet ist. Es folgen einige Überlegungen und Beratungen, die Maslow vor allem mit Anthony J. Sutich durchführt, an denen aber außerdem teilweise auch noch S. Grof, Viktor E. Frankl und James Fadiman beteiligt sind. Als Ergebnis davon wird die vierte Kraft schließlich 1968 in Amerika offiziell als Transpersonale Psychologie eingeführt.

Etwa zur gleichen Zeit formiert sich in den Vereinigten Staaten aber auch noch ein weiterer Ansatz der Psychologie und Psychotherapie, welcher ebenfalls mitunter gerne als vierter Ansatz betrachtet wird, nämlich der systemische Ansatz. In diesem Ansatz wird speziell der Einfluss betont, den soziale Systeme wie insbesondere die eigene Familie auf das Verhalten und Erleben des jeweiligen Menschen haben. Das grundlegende Buch zu diesem Ansatz ist *Menschliche Kommunikation* von Paul Watzlawick, Janet H. Beavin und Don D. Jackson – und seine typische Therapieform ist die Familientherapie.

In der Verhaltenstherapie kommt es während der sechziger Jahre zu einer sogenannten kognitiven Wende. Immer mehr Verhaltenstherapeuten gehen nun dazu über, bei der Behandlung von neurotischen Störungen auch innere kognitive Faktoren zu berücksichtigen, statt ausschließlich an äußerlich sichtbaren Verhaltensweisen anzusetzen. Zu solchen kognitiven Faktoren gehören beispielsweise irrationale Überzeugungen, mit denen sich viele Menschen immer wieder selbst in Schwierigkeiten bringen, oder auch innere Anweisungen, die Menschen sich in Gedanken selbst geben können, um ihr eigenes Verhalten zielgerichtet zu steuern. Durch die kognitive Wende verwandelt sich die ursprüngliche Verhaltenstherapie nach und nach in eine kognitive Verhaltenstherapie.

Die Hypnose-Experimente zu Rückführungen in vergangene Inkarnationen, welche insbesondere seit Mitte der fünfziger Jahre vermehrt durchgeführt wurden, bringen in den sechziger Jahren zumindest diejenige Erkenntnis, dass bei manchen Versuchspersonen einige der Erinnerungen, die bei ihnen während solcher Rückführungen auftreten, mitunter eine heilsame Wirkung haben auf vorhandene neurotische Störungen oder psychosomatische Erkrankungen. So liegt es nun nahe zu erforschen, wie die Methode der Rückführungen zu einer regelrechten Form der Psychotherapie ausgebaut werden kann. Zu den Pi-

onieren auf diesem Gebiet gehört in den Vereinigten Staaten insbesondere Morris Netherton. Er entwickelt dort bereits in der zweiten Hälfte der sechziger Jahre eine eigene Form der Reinkarnationstherapie.

In den sechziger Jahren wird auch J. Krishnamurti zunehmend bekannter. Gerade weil er es weiterhin vehement ablehnt, die Rolle eines Guru oder gar Messias zu übernehmen, betrachten ihn nun auch immer mehr kritische Menschen als einen glaubwürdigen spirituellen Meister. Er selbst reist jetzt jahraus, jahrein um die Welt, von Amerika nach Europa, von Europa nach Indien und von Indien wieder nach Amerika. In zahlreichen Vorträgen und Dialogen ringt er hier wie dort unermüdlich darum, seine Zuhörer und Gesprächspartner mit seinen Argumenten direkt aus ihren inneren Verstrickungen zu befreien und ihnen so augenblicklich eine unmittelbare Erfahrung ihrer eigenen inneren Wahrheit zu ermöglichen. Viele seiner Vorträge und Gespräche werden außerdem in Büchern veröffentlicht, und diese Bücher werden bald schon auch von manchen Psychologen und Psychotherapeuten gerne gelesen und weiterempfohlen.

Der Psychotherapeut Charles Berner entwickelt Ende der sechziger Jahre in den Vereinigten Staaten einen speziellen spirituell ausgerichteten Selbstfindungskurs, das Enlightenment Intensive. Hierbei handelt es sich gewissermaßen um eine Kombination aus Zen-Sesshin und Encounter-Gruppe. Während eines Enlightenment Intensive arbeiten die Teilnehmer immer wieder paarweise an der Frage: „Wer bin Ich?“ Sie äußern als Antwort auf diese Frage stets von Neuem alles, was ihnen dazu jeweils spontan einfällt. Dadurch finden zumindest einige von ihnen ziemlich schnell zu ihrem transpersonalen Selbst.

Bereits Anfang der sechziger Jahre beschäftigen sich der Schriftsteller Aldous Huxley und der Psychologe Timothy Leary sowie einige seiner Kollegen in den Vereinigten Staaten sehr intensiv mit verschiedenen Rauschdrogen wie Meskalin und LSD. Sie erforschen die Wirkungen dieser Drogen in Versuchsreihen mit freiwilligen Studenten, nehmen jene Drogen vor allem auch selbst immer wieder ein, gelangen durch sie in außergewöhnliche Erfahrungsräume, werden durch sie öfters sogar in höhere Bewusstseinszustände versetzt – und empfehlen jene Drogen schließlich als geeignete Mittel, mit denen sich verborgene Bereiche des eigenen Inneren erschließen lassen. Nach einigen Jahren gelangen sie jedoch zu der Erkenntnis, dass keine von jenen Drogen zu einer solchen Bewusstseinsweiterung führt, die dann dauerhaft be-

stehen bleibt. Wie hoch und weit der Bewusstseinszustand auch immer sein mag, den sie durch die Einnahme von Meskalin oder LSD erreichen, sobald der Rausch abgeklungen ist, sind sie wieder in ihrem gewöhnlichen Alltagsbewusstsein. Diese Erkenntnis bedrückt vor allem einen der Kollegen von Leary, nämlich Richard Alpert. Sie nährt in ihm außerdem Zweifel daran, ob jene Drogen überhaupt in reale höhere Bewusstseinszustände führen. Vielleicht täuschen sie solche im Rausch lediglich vor?

Mitte der sechziger Jahre konstruiert J.C. Lilly in den Vereinigten Staaten einen neuen Wassertank und kombiniert nun seine Isolations-Experimente ebenfalls mit der Einnahme von LSD. Der neue Tank ist jetzt mit salzigem Meerwasser gefüllt. Dadurch ist keine spezielle Tragevorrichtung mehr nötig und Lilly kann nun in diesem Tank sogar an der Wasseroberfläche treiben, wobei dann sein Mund, seine Nase und seine Augen aus dem Wasser herausragen, sodass eine Atemmaske ebenfalls nicht mehr nötig ist.

Die Schwerelosigkeit, die Dunkelheit und die Stille, wie sie in dem neuen Tank erreicht werden, erleichtern es vielen Menschen, dadurch in einen Zustand der Meditation zu gelangen. Dementsprechend werden solche Tanks heutzutage manchmal stark übertrieben auch als Samadhi-Tanks bezeichnet.

Durch die Einnahme von LSD gelangt Lilly während seiner Aufenthalte in seinem Isolationstank ebenfalls, wie schon einige Forscher vor ihm, in die entsprechenden außergewöhnlichen Erfahrungsräume. Das erste seiner Experimente mit LSD im Tank bringt ihn zwar lediglich in einen vollkommen schwarzen und ebenso leeren inneren Raum, doch in den nachfolgenden Experimenten werden ihm äußerst vielfältige Erfahrungsräume zugänglich: So besucht Lilly nun ferne Galaxien und begegnet dort außerirdischen Lebensformen, er reist aber auch in seinem eigenen Körper herum, durch sein Gehirn, sein Herz und seinen Darmtrakt, und er sieht sogar einzelne Atome und spürt die Kräfte zwischen ihnen wirken. In dem letzten Tank-Experiment mit LSD, das er unternimmt, gelangt er schließlich an einen Ort jenseits von Raum und Zeit, von dem aus er mehrmals beobachten kann, wie das gesamte Universum immer wieder neu entsteht, sich ausdehnt, sich zusammenzieht und vergeht.

In Chile erforscht Claudio Naranjo in der Mitte der sechziger Jahre den Einsatz von weiteren Drogen in der Psychotherapie, so beispielsweise von MMDA, jener Substanz, die heutzutage in vielen Ecstasy-Pillen enthalten ist. Während einer gut vorbereiteten Therapie-Sitzung besteht die Wirkung von MMDA hauptsächlich darin, dass sie das Erleben des Patienten im Hier und Jetzt stark intensiviert – und zwar nicht nur seine Emotionen, sondern auch seine körperlichen Symptome und seine visuellen Fantasien. Dadurch wird der Einsatz jener Droge für den betreffenden Menschen mitunter gleichsam zu einer ekstatischen Reise in den Himmel oder auch zu einem qualvollen Trip in die Hölle. Sowohl der einen wie der anderen Erfahrungsvariante wohnt dabei ein Heilungspotenzial inne, das in sorgsam durchgeführten Therapie-Sitzungen fruchtbar gemacht werden kann.

R. Alpert reist gegen Ende der sechziger Jahre nach Indien. Er nimmt eine Flasche voll LSD-Pillen mit und hofft darauf, dass er dort irgendwo einen heiligen Mann trifft, der ihm seine offenen Fragen bezüglich dieser Droge beantworten kann, jene Fragen danach, ob die höheren Bewusstseinszustände, die LSD bewirkt, wirklich real sind, und wie man solche Bewusstseinszustände dauerhaft machen kann. Nach einigen abenteuerlichen Umwegen trifft Alpert schließlich auf einen alten heiligen Mann namens Neem Karoli Baba, einen spirituellen Meister oder Guru, der bereit ist, ihm seine Fragen zu beantworten. Jener lässt sich von Alpert eine sehr hohe Dosis LSD geben, drei Pillen aus seiner Flasche, nimmt sie ein – und nichts passiert mit ihm. Alpert ist von dieser Demonstration so beeindruckt, dass er alsbald sein Schüler wird. Neem Karoli Baba veranlasst daraufhin, dass Alpert in Raja-Yoga unterrichtet wird, dem sogenannten Königsweg des Yoga. Außerdem gibt er ihm den Namen Ram Dass.

Als R. Dass viele Monate später wieder nach Amerika zurückkehrt, ist er selbst ein spiritueller Lehrer. Wie sein Guru ihm eindrucksvoll demonstriert hat, gibt es die höheren Bewusstseinszustände tatsächlich, welche LSD hervorruft, doch um sie dauerhaft verwirklichen zu können, braucht es hauptsächlich eine spirituelle Schulung und nicht so sehr irgendwelche Rauschdrogen. So empfiehlt Dass nun seinen eigenen Schülern vor allem, sich stets, wo immer sie auch sind, aus eigener innerer Kraft um Achtsamkeit zu bemühen: *Sei jetzt hier* heißt dementsprechend das erste Buch von R. Dass über den spirituellen Schulungsweg. Es erscheint Anfang der siebziger Jahre in den Vereinigten Staaten.

Etwas eher, nämlich schon Ende der sechziger Jahre, veröffentlicht der Anthropologe Carlos Castaneda in Amerika das erste von seinen Büchern über seine Lehrzeit bei dem indianischen Medizinmann und schamanischen Zauberer Don Juan Matus. Dieser lebt in den Bergen von Mexiko und ist dort ein Meister des sogenannten Yaqui-Weges. Die Schulung, die Castaneda von ihm erhält, ist sehr vielfältig. Besonders in der Anfangszeit beinhaltet sie häufig die Einnahme von Peyote. Hierbei handelt es sich um einen kleinen Kaktus, der die Rauschdroge Meskalin enthält. Ähnlich wie bereits Leary gelangt Castaneda durch jene Rauschdroge ebenfalls in außergewöhnliche Erfahrungsräume. In diesen wird er beispielsweise mit gefährlichen Dämonen konfrontiert, denen gegenüber er sich behaupten muss. Außerdem entdeckt er ziemlich schnell, dass er als Leib nicht nur seinen vertrauten physischen Körper hat, sondern auch noch einen anderen, feinstofflichen. Bald darauf übt er sich bereits darin, sich mit diesem feinstofflichen Körper jeweils zeitweise von seinem physischen Leib zu entfernen.

Andere Inhalte der Schulung von Don Juan Matus gelten den existenziellen Tatsachen und Notwendigkeiten des alltäglichen Lebens. So wird Castaneda beispielsweise von ihm eine Zeit lang immer wieder aufgefordert, sich zu vergegenwärtigen, dass ihn jederzeit der Tod ereilen kann. Außerdem lernt Castaneda, dass nur er selbst für sein Leben verantwortlich ist und dass er gerade auch in seinem Alltag immer wieder Entscheidungen zu treffen hat.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Yaqui-Weges ist ein spezielles Training darin, die Welt anzuhalten. Gestoppt werden soll hier, genauer gesagt, vor allem das andauernde innere Selbstgespräch über die äußere Welt, die ständige automatische Übertragung von allen eigenen Wahrnehmungen der äußeren Welt in begriffliche Gedanken. Eine solche Translation ereignet sich bei nahezu jedem erwachsenen Menschen beinahe ununterbrochen in seinem Verstand. Sie führt dazu, dass er die äußere Welt so gut wie nie direkt erfährt, sondern immer nur indirekt durch seine gedanklichen Verbalisationen. Die Welt anhalten heißt also, die innere Translation vorübergehend zu stoppen, um dadurch die äußere Welt unmittelbar erfahren zu können.

Anfang der siebziger Jahre eröffnet Oscar Ichazo in den Vereinigten Staaten von Amerika das Arica-Institut. Es handelt sich dabei um eine Schule für die spirituelle Entwicklung des Menschen. Der Lehrplan dieser Schule umfasst viele unterschiedliche Techniken und Methoden,

die mehreren verschiedenen Pfaden und Disziplinen entnommen sind, so beispielsweise dem Zen und dem Sufismus, den einzelnen Wegen des Yoga oder dem Vierten Weg von G.I. Gurdjieff. Weitere Techniken und Methoden der Arica-Schule stammen aus dem Human Potential Movement oder auch aus der Anthroposophie von R. Steiner.

Ähnlich wie schon bei Gurdjieff sind bei Ichazo ebenfalls das Konzept der drei Zentren sowie das Symbol des Enneagramms wichtige Bestandteile seiner Schulung. Die drei Zentren erhalten bei Ichazo spezielle Namen. So bezeichnet er das vitale Zentrum als Kath, das emotionale als Oth und das intellektuelle als Path. Außerdem teilt Ichazo alle gewöhnlichen Menschen nicht nur in drei Grundtypen ein, sondern sozusagen in drei mal drei. Diese neun Typen ordnet er dann den neun Punkten des Enneagramms zu – und zwar nicht einfach beliebig, sondern einer inneren Gesetzmäßigkeit entsprechend. Mit diesem Typenmodell des Enneagramms ist es nun sehr leicht, für jeden Menschen dessen innere Hauptabhängigkeit zu ermitteln, an der er vorrangig zu arbeiten hat, wenn er eine harmonische Integration von Kath, Oth und Path erreichen will.

Zu den wichtigsten amerikanischen Forschern, die das Enneagramm-Modell von Ichazo als erstes kennenlernen, gehören speziell J. Lilly und C. Naranjo. Insbesondere Naranjo lehrt dieses Modell in den folgenden Jahren auch anderen interessierten Fachleuten. Außerdem bauen er und manche der anderen Fachleute dieses Modell in jenen Jahren weiter aus.

Leonard Orr begründet zu Beginn der siebziger Jahre in den Vereinigten Staaten das Rebirthing. Dies ist eine intensive Methode der inneren Transformation. Die zentrale Technik des Rebirthings ist ein sogenanntes kreisförmiges Atmen, bei dem Einatmen und Ausatmen ohne Pause immer wieder ineinander übergehen. Das wichtigste Ziel des Rebirthings besteht darin, die eigene Geburt noch einmal zu durchleben. Nach Orr haben fast alle emotionalen Probleme eines Menschen ihre Wurzel in traumatischen Komponenten der eigenen Geburtserfahrung. Wenn ein Mensch nun im Liegen das kreisförmige Atmen praktiziert und dabei am besten auch noch fachkundig begleitet wird, so gelangt er früher oder später nahezu automatisch dahin, dass er jene Komponenten noch einmal bewusst durchlebt. Dadurch kann er sie dann integrieren – und damit zugleich seine Probleme auflösen.

Manchmal wird dem jeweiligen Menschen durch das kreisförmige Atmen außerdem sogar eine spirituelle Erfahrung zuteil.

Mitte der siebziger Jahre beginnt John E. Upledger in den Vereinigten Staaten damit, die Craniosacral-Therapie zu entwickeln. Hierbei handelt es sich um eine sanfte Form der Körperarbeit, die auf der rhythmischen Bewegung des Liquors basiert. Dies ist eine Flüssigkeit, die sich innerhalb des Schädels und der Wirbelsäule befindet. Sie pulsiert dort mit einer Frequenz zwischen sechs und zwölf Zyklen pro Minute. Ein geübter Therapeut kann mit seinen Händen den Rhythmus dieser Flüssigkeit aber auch außen am Körper des jeweiligen Menschen spüren. In der Craniosacral-Therapie dient die Bewegung des Liquors dem Therapeuten vor allem gleichsam als Orientierungsrhythmus, von dem er sich in seinem Vorgehen während der Behandlung immer wieder leiten lässt. Darüber hinaus kann das Pulsieren jener Flüssigkeit aber auch durch spezielle Behandlungsgriffe jeweils für einen Moment angehalten werden. Durch einen solchen Stillstand gerät der betreffende Mensch dann für gewöhnlich in einen tiefen Zustand der Entspannung. Manchmal ist jener Zustand hier sogar so tief, dass dem betreffenden Menschen aus seiner Entspannung heraus spontan eine Erfahrung des spirituellen Selbst zuteil wird.

Gerade während der siebziger Jahre entstehen aber auch einige neue regelrechte Psychotherapien, die sogleich oder erst später ganz oder zumindest teilweise der Transpersonalen Psychologie zugeordnet werden: In den Vereinigten Staaten von Amerika begründet John Pierrakos die Core-Energetik und Chuck Spezzano die Psychologie der Vision; Stanislav und Christina Grof entwickeln dort die Holotrope Atemarbeit. In der Schweiz begründet Arnold Mindell die Prozessorientierte Psychologie und in Deutschland entwickelt Thorwald Dethlefsen seine Form der Reinkarnationstherapie sowie außerdem darum herum eine umfassende Esoterische Psychologie.

Die Esoterische Psychologie von T. Dethlefsen beinhaltet neben seiner Form der Reinkarnationstherapie noch einige weitere wesentliche Komponenten, wie insbesondere eine esoterische Astrologie, ein sogenanntes senkrechttes Weltbild und eine esoterische Krankheitslehre.

Im Mittelpunkt des senkrechten Weltbildes steht die Lehre von den Urprinzipien. Hierbei handelt es sich gleichsam um überweltliche Kausalfaktoren. Sie entsprechen einerseits den transzendenten Archetypen