

Hanna Parnow
Petra Schmidt *Hrsg.*

Zusammen arbeiten, Zusammen wachsen, Zusammen leben

Wie wir unsere Zukunft
gemeinsam gestalten

 Springer Gabler

info@voss-institut.de

Hanna Parnow · Petra Schmidt
(Hrsg.)

Zusammen arbeiten, Zusammen wachsen, Zusammen leben

Wie wir unsere Zukunft gemeinsam
gestalten

 **Springer** Gabler

Hrsg.
Hanna Parnow
Köln, Nordrhein-Westfalen, Deutschland

Petra Schmidt
Weilerswist, Nordrhein-Westfalen, Deutschland

ISBN 978-3-662-58964-9 ISBN 978-3-662-58965-6 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-58965-6>

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

Springer Gabler

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Springer Gabler ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Inhaltsverzeichnis

1	Wie wir unsere Zukunft gemeinsam gestalten	1
	Hanna Parnow und Petra Schmidt	
Teil I Zusammen arbeiten		
2	Von Wunsch und Wirklichkeit – Was erproben und was wünschen sich Führungskräfte in der Sozialwirtschaft?	13
	Babette Julia Brinkmann und Stefanie Balz	
3	Auch die Konsument*innen bestimmen mit	23
	Rehzi Mahlzahl	
4	Wie Sozialunternehmer*innen gesellschaftlichen Mehrwert schaffen	35
	Clemens Binder	
5	Reinventing Communications – oder die Macht von Geschichten in Organisationen	47
	Daniel Trebien und Thorsten Franz	
6	Leadership der Zukunft – Führung an der Schwelle von 1st Tier zu 2nd Tier	63
	Anette B. Christl und Angelika Scheuer	
7	Auf der Lernexpedition den Forscher*innengeist trainieren	93
	Anette Stein-Hanusch	
8	Selbstorganisation durch Selbstdiagnose – das Prinzip Gruppendynamik	97
	Olaf Germanis	

Teil II Zusammen wachsen

9	Resonanz: Kommunikation jenseits der Sprache	117
	Jascha Rohr	
10	Konflikte in Organisationen mit Mediation eigenverantwortlich klären	139
	Michael Cramer	
11	Buddhas in der Therapie	153
	Bernhard Voss	
12	Konzept des Kulturwandels – Erfahrung des Leadership³ Festivals	171
	Hendryk Obenaus	
13	Reinventing Intercultural Communication	197
	Mark Russell	

Teil III Zusammen leben

14	Espacios en Tregua: Praxisbeispiel aus Mexiko	259
	Brigitte Reitter	
15	Selbst organisierte Mitmachräume als hierarchiekritische Praxislabore oder: Wieso wir uns geldfrei organisieren	277
	Pia Selina Damm	
16	Die dominikanische Familie. Integral-evolutionäre Organisation seit 1216	289
	Kerstin-Marie Berretz OP	
17	Gemeinschaft X.0 – wie sich Gemeinschaften aus der Konsensfalle hinausbewegen und ein höheres Potenzial verwirklichen	301
	François Michael Wiesmann	
18	Mit Permakultur unser Wirken gestalten – das „Soziale“ ist die Basis zukunftsfähiger Projekte	317
	Judit Bartel und Joel Campe	
19	Politik 8.0 – wie die integrale Theorie mein Weltbild klärte	333
	Roman Huber	
20	Abschließende Worte	365
	Hanna Parnow und Petra Schmidt	
	Glossar	373

Über die Herausgeberinnen



Hanna Parnow ist freiberufliche Personalentwicklerin, Diplom-Medienwirtin, Mediatorin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie hat einen Master in Wirtschaftspsychologie und hat ein selbst organisiertes Café gegründet. Sie bildet Mediator*innen aus und ist Lehrbeauftragte für Psychologie, Gender und Organisation an der TH Köln.

Neben dem Aufbau und der Durchführung von Führungskräfte trainings und Coachings begleitet sie Gruppen in ihrer Entwicklung und wird für Impulsvorträge und Keynotes gebucht. Schwerpunktmäßig beschäftigt sie sich dabei vor allem mit Next-Level-Organisationen, der ursprünglichen Bedeutung von New Work, der Einführung und Umsetzung von Selbstorganisation in Unternehmen sowie der Gestaltung und Begleitung von Transformationsprozessen in Gruppen. Denn all dies hat für Sie mehr mit Haltung und ermöglichenden Strukturen zu tun als mit weiteren Tools und Methoden.

www.hanna-parnow.de



Petra Schmidt Die promovierte Philosophin, Politikwissenschaftlerin und Soziologin ist seit vielen Jahren sowohl in der freien Wirtschaft als auch für verschiedene öffentliche Institutionen als Keynote-Speakerin, Trainerin, Autorin und Lehrbeauftragte tätig. Die Entwicklung und Bedeutung des digitalen Business sowie die damit einhergehenden aktuellen Entwicklungen „New Work“, „Demokratische Unternehmen“ und „Agile Führung“ stehen dabei klar im Mittelpunkt, unabhängig davon, ob es um Kommunikation, Vertrieb, Servicefragen oder Marketing geht. Als Wirtschaftsphilosophin liebt sie komplexe Sachverhalte, welche sie mit didaktischer

Hingabe passgenau für ihre Kund*innen aufbereitet. Mit Menschen wie Unternehmen gemeinsam zu wachsen ist ihre Leidenschaft.

Petra Schmidt hat Fachbücher zu verschiedenen Themenbereichen veröffentlicht und steht mit ihren praxisorientierten Erfahrungen in der Wirtschaft, ihren wissenschaftlichen Kompetenzen und ihrer ungewöhnlichen Zusatzqualifikation als Karateexpertin für die Verknüpfung asiatischer Weisheiten und westlichen Wissens.

www.petraschmidt.net



Bernhard Voss

11.1 Wozu überhaupt noch Therapie?

Manchmal stolpern wir auch über Stufen.

Idealerweise stolpern wir nach oben. Manchmal geht's allerdings auch abwärts.

Nicht selten tut beides ein bisschen weh.

Laloux' Übersetzung der Evolutionsstufen des Bewusstseins auf Organisationsformen erinnert mich sehr an meine tägliche therapeutische Praxis. Als Osteopath arbeite ich mit dem Körper, als Psychotherapeut mit, sagen wir mal, dem Geist.

Aus buddhistischer Sicht besteht diese imaginäre Trennung von Körper und Geist natürlich nicht. Das ist für mich nach immerhin über 25 Jahren Berufspraxis ungeheuer erleichternd.

Ohne die Einsicht, dass der Körper genauso wie die Psyche einfach nur Ausdrucksform eines Bewusstseins ist, wüsste ich offen gestanden nicht, wie ich auch nur einen Tag ohne massive Selbstzweifel meinen Beruf ausüben sollte. Aber dazu später.

In gewisser Weise gehören Selbstzweifel zum Handwerkszeug eines jeden Therapeuten. Wie könnte ich auch hilfreich für Menschen sein, die an sich, ihren Beziehungen oder gar an der Welt verzweifeln, wenn ich davon in mir noch nie etwas gehört hätte. Natürlich sind mir diese Zustände nicht fremd. Jeder Mensch kennt Ängste oder Sorgen. Es geht mir, wenn ich die Tür zu meiner Praxis aufschließe, weniger um die Frage, ob Menschen überhaupt völlig angstfrei sein können. Es geht mir im Alltag vielmehr darum, Ängste als Übergänge oder Stufen erkennbar zu machen und den Umgang damit

B. Voss (✉)

Voss Institut, Hamburg, Deutschland

E-Mail: info@voss-institut.de

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019
H. Parnow und P. Schmidt (Hrsg.), *Zusammen arbeiten, Zusammen wachsen,
Zusammen leben*, https://doi.org/10.1007/978-3-662-58965-6_11

153

zu verändern. Einige Stufen scheinen für den nächsten Schritt zu hoch zu sein und nicht wenige Klienten reagieren mit Angst als Ausdruck eines starken Lösungsimpulses, der aber noch nicht umgesetzt werden kann.

Natürlich ist es richtig, dass da, wo die größte Angst ist, auch die größte Chance lauert. Das klingt auf dem Papier vielleicht ganz einleuchtend, möglicherweise sogar etwas heroisch. Im Alltag ist das aber nicht immer leicht umzusetzen.

Es gibt Tage, da hilft mir der Ausspruch von Harry Stack **Sullivan auf die Frage**, was denn Therapie genau sei, enorm weiter: „Therapie ist, wenn zwei Menschen zusammenkommen, und einer hat etwas weniger Angst als der*die andere.“ So gesehen bin ich in meiner Praxis genau am richtigen Platz.

Körper und Psyche sind perfekt eingespielte Organisationen.

Während Laloux moderne Organisationen auf der Petrol-Stufe mit Organismen vergleicht, könnte umgekehrt das Zusammenspiel von psychischen und somatischen Funktionen unseres Körpers auch als ein sehr erfolgreiches Unternehmen betrachtet werden.

Immerhin könnte der Körper als eine Organisationsform betrachtet werden, die sich in jeder Sekunde upgradet und nach Vervollkommnung strebt. Dabei gibt es nicht selten deutliche Reibungsverluste. Immerhin sterben pro Sekunden etwa 50.000 Zellen im Körper ab. Zur gleichen Zeit werden allerdings auch 50.000 Zellen neu geboren und in ein perfekt funktionierendes System integriert. Stellen Sie sich bitte mal vor, dieses Mammutprojekt sollte eine Firma auch nur einen einzigen Tag lang leisten. Pro Tag 50 Mrd. Mitarbeiter*innen entlassen und gleichzeitig 50 Mrd. neue Mitarbeiter*innen einstellen. Das Ganze müsste dann auch noch so routiniert ablaufen, dass weder die Kund*innen noch die anderen Mitarbeiter*innen etwas davon bemerken. Abgesehen davon, dass es dafür gar nicht genug Menschen gäbe, ist das mehr als unwahrscheinlich. Unser Körper schafft das jeden Tag.

Unser Ich oder unser „Ego“ bekommt von diesem Umbau nichts mit. In gewisser Weise könnte das Ego mit einer*m Kund*in verglichen werden, der*die den Körper eine Zeit lang für seine*ihre Bedürfnisse benutzt. Der Körper trägt unser Ego zu allen interessanten Veranstaltungen, lässt uns fantastische sensomotorische Erfahrungen machen, die uns in vielerlei Hinsicht bereichern und uns die Welt verständlicher machen. Wir können letztlich nur verstehen, was wir berühren oder was uns von außen berührt. Ohne Körper wären unzählige Lebens- und Liebeserfahrungen nicht möglich. Natürlich altert der Körper und wir geben ihn dann irgendwann wieder ab (Borasio 2013). Als Top-Unternehmen haben wir unseren Körper sozusagen geleast und im Gegensatz zu Autoleasingverträgen ist es unmöglich, den Körper, wenn der Vertrag ausläuft, unbeschädigt zurückzugeben.

Wir können den Körper auch romantisch als ein Hotelzimmer, das wir gemietet haben, betrachten, das wir in absehbarer wieder Zeit verlassen müssen. Die durchschnittliche Lebenserwartung liegt in Deutschland bei Männern und Frauen gemittelt bei knapp 81 Jahren. Rechnen Sie doch kurz nach, wann Sie statistisch betrachtet wieder aus Ihrem Körper auschecken werden.

Wenn wir aber doch wissen, dass der Leasing- oder Mietvertrag mit dem Körper zeitlich begrenzt ist, was ist dann um Gottes Willen der Sinn von Kosmetik, Wellness oder

körperorientierten Therapieformen. Vermutlich beginnen Sie auf Reisen doch auch nicht damit, Ihr Hotelzimmer neu zu tapezieren, oder?

Das Gleiche gilt für die Psyche. Ganz gleich, welches Modell der Psyche wir heute benutzen wollen, die analytischen Modelle von Freud und Jung bilden sicher die Grundlage westlicher Geistesbetrachtung. Bei Freud ist die Psyche strengen Hierarchien unterworfen und vom Es bis zum Über-Ich streng durchorganisiert. Bei Jung dominieren die Archetypen unser Sein und offenbaren sich in Träumen, die sich mäanderähnlich im Laufe des Lebens zu einem eigenen Kunstwerk formen. In der Verhaltenstherapie, wie in wohl keiner anderen Therapieform, dominiert das Gehirn und der Mensch wird auf erlernte und wieder verlernbare Konditionierungen der Maschinerie seiner*ihrer Neuronen reduziert.

Die humanistischen Modelle der Gesprächs-, Körper- und Gestalttherapie setzen ganz auf die Heilkraft der unmittelbaren Beziehung zwischen dem Ich und Du im Hier und Jetzt (Downing 2007; Brisch 2015). Dabei lassen sie allerdings tunlichst außer Acht, dass das so viel zitierte Hier und Jetzt nicht ganz leicht zu definieren ist. Denn wo, bitte sehr, ist das Hier und wann ist, bitte sehr, das Jetzt? (Befragen Sie dazu mal eine*n Quantenphysiker*in. Alternativ können Sie dazu auch eine*n buddhistische*n oder andere*n Lehrer*in einer spirituellen Tradition befragen. Ich habe das mal gemacht. Die Antworten zum Hier und Jetzt werden Sie, falls Sie überhaupt eine bekommen, wahrscheinlich mehr als überraschen).

Die existenzielle Therapiesicht des amerikanischen Psychoanalytikers Irwin D. Yaloms erweiterte den psychischen Apparat um die Einsicht bzw. Nicht-Einsicht in den Tod, die unser Handeln bestimmt. Was uns unglücklich machte, war therapeutisch betrachtet zunächst die Verdrängung von Trieben (Freud), das Übersehen vom Selbst (Jung), die Reizreaktionsprogramme des Gehirns (Miller u. a.), mangelnde Beziehungskompetenz (Rogers, Perls, Kurtz) und zuletzt die Verdrängung des Todes (Yalom 2010). Schließlich erweiterten die transpersonalen Therapien (Graf Dürckheim, Grof u. a.) als sogenannte vierte Kraft in den achtziger Jahren den kulturellen Hintergrund der westlichen Therapien erstmals um östliche Weisheitstraditionen.

Alle diese Therapieformen haben ihre Berechtigung und je nach gewählter Methode ein sinnvolles Anwendungsspektrum. So profitiert ein*e Geschäftsreisende*r, die*der plötzlich von Flugangst geplagt wird, wahrscheinlich viel mehr von einem zielorientierten verhaltenstherapeutischen Desensibilisierungstraining als von einer auf 300 Stunden angelegten Psychoanalyse. Ein*e Klient*in mit Beziehungsproblemen hingegen ist wahrscheinlich besser bei Therapeut*innen aufgehoben, deren Fokus auf dem Wiedererlangen eben dieser Beziehungskompetenz liegt. Dabei ist natürlich entscheidend, wie die*der Therapeut*in und Klient*in auch tatsächlich miteinander reden.

Das alles ist hilfreich und gut. Die traditionellen Analysen (blaue Stufe), die Verhaltenstherapie (moderne orange Stufe), Gestalt-, Gesprächs- und Körpertherapien (post-moderne grüne Stufe) genauso wie der evolutionär-transpersonale Ansatz (petrole Stufe), alle haben ihre Berechtigung und Sinn.

Jede psychotherapeutische Schule kann sich jedoch einer Erkenntnis nicht entziehen: Alles ist vergänglich. Auch alle psychischen Prozesse sind letztlich vergänglich. „Nichts ist von Dauer und nichts ist ein Ich“, sagte schon Siddharta Gautama Buddha in Nordindien vor über 2600 Jahren.

Jede Sekunde unseres inneren Erlebens ist ein Werden und Vergehen. Gedanken kommen und gehen, ein sensorischer Eindruck jagt den anderen. Emotionen kommen und vergehen. Kein Mensch ist fünfzig oder mehr Jahre ununterbrochen wütend. Kein Mensch weint jahrelang ohne Unterlass. Worte vergehen genauso, wie Berührungen vergehen. Ein einziges gesprochenes Wort bedeutet, dass ungefähr 100 Mio. Neuronen im Gehirn aktiviert werden. Das Gleiche gilt für eine einzige leichte Berührung. Beim Streichen über den Unterarm blitzt ein elektrisches Feuer auf, um gleich danach wieder zu erlöschen. Archetypen hin oder her, auch ein Traum ist Neuronenfeuer, welches im Millisekunden-takt entsteht und wieder vergeht. Falls wir uns an unsere Träume überhaupt erinnern, sind sie längst vergangen und auch das Wiedererinnern ist ein vergänglicher Prozess.

Emotionen, Wahrnehmungen, Überzeugungen, Empfindungen, innere Bilder, Gedanken etc.: Alles blitzt kurz auf, um gleich darauf wieder zu vergehen. Da all dies wieder vergeht, können wir unmöglich behaupten, unsere Gedanken oder unsere Emotionen zu sein. Beide ändern sich sekundlich oder noch schneller und sind deshalb alles andere als permanent. Da sich alles in uns stetig auflöst, ist nichts von dem, was wir wahrnehmen, wirklich permanent. Alles, was nicht permanent ist, kann aber unmöglich das sein, was wir in unserer Essenz sind, also das, was sozusagen aus unseren Augen herauschaut und was gerade diesen Text liest.

Das beste Beispiel für die Vergänglichkeit aller Dinge ist unser Körper. Wenn Sie sich Fotos von sich selbst von vor 10 Jahren anschauen, werden Sie bei einiger Selbstkritik eingestehen müssen, dass dieser auf dem Foto erscheinende 10 Jahre jüngere Körper heute nicht mehr existiert. Also ist auch unser Körper nicht permanent. Wir sind also definitiv nicht unser Körper. Genauso wenig sind wir unsere Gedanken, Überzeugungen oder Emotionen. Auch die waren vor 10 Jahren oder 10 Sekunden anders und werden sich den nächsten Sekunden und Jahren wieder verändern.

Machen Sie jetzt dazu, wenn Sie mögen, ein kleines Experiment:

Schauen Sie sich im Raum, in dem Sie sich gerade befinden, um: Versuchen Sie irgendeinen Gegenstand zu finden, der permanent ist. Ein Gegenstand also, der in sagen wir 10 Mio. Jahren in genau der gleichen Form existieren wird wie in diesem Moment ihrer Wahrnehmung. (Dabei lassen wir für einen Augenblick beiseite, dass aus quantenphysikalischer Sicht Materie zu 99,99 % aus reinem Raum besteht und sich in einem zigtillionsten Bruchteil einer Sekunde selbst erschafft und wieder vergeht.)

Schauen Sie danach nach innen. Versuchen Sie etwas in sich selbst zu finden, was in auf jeden Fall unveränderlich und ewig und wiederum auch in 10 Mio. Jahren genau gleich bleiben wird.

Schauen Sie dann abschließend auf die Beziehungen Ihres Lebens. Schauen Sie auf vergangene und aktuelle Beziehungen zu Partner*innen, Freunden und Familie. Finden

Sie vielleicht hier irgendeine Form von Permanenz? (Klammern Sie dabei den Begriff der Liebe einen Moment aus. Darauf kommen wir später zurück).

Sie haben gerade einen extrapersonalen Blick auf die äußere Welt geworfen, einen intrapersonalen Blick in Ihre innere Welt und einen interpersonalen Blick auf Ihre Beziehungen. Wahrscheinlich werden Sie sich eingestehen müssen, dass nichts von all dem, was Sie gerade betrachtet haben, wirklich dauerhaft ist (Wilber 1994).

Das ist eine gute und schlechte Botschaft zugleich. Die gute Botschaft: Trauer vergeht, Depressionen vergehen, Trennungsschmerz etc. vergeht. Wenn auch nicht gleich morgen, dann aber in der nächsten Zeit, spätestens aber mit dem körperlichen Tod. Die schlechte Botschaft: Auch freudige Ereignisse wie der erste Kuss, die erste große Verliebtheit, die Geburt der Kinder, Urlaube, Freundschaften, freudige Erinnerungen etc. vergehen. So trocken das klingen mag: Jede Beziehung endet mit einer Trennung. Sei es zu Lebzeiten, sei es mit dem Tod.

Beziehungen sind endlich. Wahrnehmungen sind endlich, genau wie der Körper und die äußere Welt auch nicht dauerhaft sind. Das ist zugegeben eine sehr ernüchternde Sicht auf die Welt.

Nichts von all dem, was wir wahrnehmen oder was uns umgibt, ist permanent. Alles verändert sich und vergeht schließlich. Wir sind also weder unser Körper, weder unsere Gedanken, unsere Beziehungen noch unsere Gefühle. Dennoch versuchen wir ständig, wir selbst zu sein.

Wenn alles so messbar vergänglich ist, wozu dann noch Therapie für Körper und Psyche? Wozu dann noch gesunde Ernährung?

Gesunde Ernährung kann unmöglich das Ziel des Lebens sein. Dann wäre auch Tanzen der Sinn des Autofahrens. Vom Sinn der Kosmetik mal ganz zu schweigen. Die konsequente Einsicht in die Tatsache der Vergänglichkeit ist eine der Stufen, an denen die meisten stolpern. Drastisch zunehmende Depressionen (googeln Sie mal den TK-Depressionsatlas), grassierende Burnouts, Kopf- und Rückenschmerzen als Volkskrankheiten sind Ausdruck dieses Stolperns. Wie zu Anfang erwähnt, stolpern dabei nicht alle die Stufen nach oben. Häufig geht's erst einmal bergab. Selbst wenn es nach oben gehen sollte, sind die Übergänge von der einen zur anderen Stufe nicht unbedingt leicht.

Therapie hilft in diesen Fällen, aber sie rettet nicht vor der Physikalität des Todes. Therapie rettet auch nicht vor der Einsicht in die tägliche Vergänglichkeit. Im Gegenteil, Therapie, die den Tod ausklammert, ist meist Wellness für die Seele, die vielleicht kurzfristige Symptome lindert, aber auf Dauer innere und damit auch somatische Konflikte verstärkt.

Wozu also noch Therapie, in welcher Form auch immer? Die Antwort auf diese Frage ist erstaunlich leicht: Gerade weil Körper und Psyche vergänglich sind, lohnt es sich damit zu arbeiten. Die Einsicht in die Vergänglichkeit aller Dinge kann zu dem Wachstumsmotor auf allen Ebenen des Spektrums des Bewusstseins schlechthin werden. Dafür brauchen wir allerdings ein paar Buddhas in der Praxis.

11.2 Begegnung mit den Buddhas vom Dach der Welt

Es war meine erste Pilgerreise. Ein Freund, der schon länger als ich buddhistische Weisheit und westliche Therapie in seiner Wiener Praxis in Einklang bringt, hatte mich eingeladen, ihn und seine Freunde nach Dharamsala in Nordindien zu begleiten. „Damit du auch mal verstehst, worum es wirklich geht“, so oder so ähnlich lauteten seine aufmunternden Worte, die ausreichend motivierend waren, um mich auf den Weg zu machen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich durchaus schon einige buddhistische Erfahrungen gesammelt, aber es hatte noch immer nicht richtig „Klick“ gemacht.

Dharamsala am Fuß des Himalayas ist der Sitz des im Exil lebenden Dalai Lama. In den Klöstern der Umgebung leben weitere hohe Lehrer verschiedener buddhistischer Schulen. Allen diesen Schulen gemeinsam ist der tief empfundene Wunsch, dass alle Wesen dauerhaftes Glück erlangen mögen (Govinda 1990). Glück wird dadurch erlangt, dass der buddhistisch Praktizierende die Natur seines*ihres eigenen Geistes erkennt. Das ist einfach und schwierig zugleich. Da sich die wahre Natur des Geistes letztlich nur erfahren und nicht erklären lässt, entzieht sie sich einer westlich-wissenschaftlichen Erklärung. Bewusstsein im wortwörtlichen Sinne ist eben bewusstes Sein. Bewusstes Sein ist ebenso konkret erlebbar wie zum Beispiel der Geschmack von Erdbeeren. Allen biochemischen, gustatorischen und ähnlichen Beschreibungen zum Trotz (süß, fruchtig, prickelnd) wird jemand, der wirklich verstehen möchte, wie Erdbeeren schmecken, schließlich welche essen müssen. Das ist ganz einfach und danach braucht es auch kein weiteres Literaturstudium oder tiefgreifende Chemoanalyse zur Erdbeererfahrung.

Das Erleben des eigenen Geistes funktioniert genauso. Eine „biochemische“ Beschreibung des Geistes ist auch hier nur bedingt hilfreich. Buddhistische Texte beschreiben die Natur des eigenen Geistes als „formlos, strahlend, dauerhaft glücklich, furcht- und grenzenlos“ etc. (Nydahl 1994). Das liest sich ebenso angenehm wie eine Speisekarte. Um den wahren „Geschmack“ der eigenen Geistesnatur allerdings wirklich zu verstehen, ist es aus buddhistischer Sicht früher oder später unabdingbar, sich auf ein Meditationskissen zu setzen. Erfahrung ist auch hier durch nichts zu ersetzen. Genauso wie in einem Restaurant nach dem Studium der Speisekarte das Essen bestellt wird, wird sich nach einem buddhistischen Vortrag mit aufgerichtetem Rücken auf ein Kissen gesetzt, um den Geschmack des eigenen Geistes zu kosten.

Hier gleicht westliche Therapie sehr der buddhistischen Weisheitslehre. Literaturstudium über die Natur der Psyche ersetzt nicht die Erfahrung einer Therapie. Sich in einen Therapiesessel einer*einem echten Therapeut*in aus Fleisch und Blut gegenüber zu öffnen, ist genauso herausfordernd, wie im Rahmen einer Meditation die Augen zu schließen und das Dröhnen der innere Stille zu realisieren. Auch westliche Therapie wünscht, dass die*der Klient*in Glück erfährt, welches dauerhaft ist und nicht gleich nach dem Schließen der Praxistür endet. Einer*m engagierten Therapeut*in liegt wirklich etwas daran, dass es seiner*m Klient*in besser geht, genauso wie ein buddhistischer Lama seinem Schüler wirklich wünscht, Befreiung oder Erleuchtung zu erfahren (Nydahl 2014). Furchtlosigkeit und Freiheit sind nach meinem Eindruck universelle Ziele in West und Ost.

Die Philosophien und Methoden sind unterschiedlich, das Ziel aber das gleiche. Wer wollte nicht sein persönliches Leid beenden und dauerhaftes Glück erlangen? Therapie genauso wie Meditation hilft der*dem Klient*in und Schüler*in, die Hindernisse auf dem Weg nicht nur zu erkennen, sondern auch aufzulösen. Beide Wege bieten erprobte Mittel, die auf empirischer Erfahrung zigtausender „Glückssucher*innen“ aus West und Ost basieren. Beide anerkennen, dass es auf der Reise zu mehr Klarheit und Lebensglück nicht nur den einen Weg gibt. Lösungen sind unabhängig vom kulturellen Hintergrund, immer individuell und basieren auf Erfahrungswissen.

Westliche Therapie hat genau wie die buddhistische Weisheit verschiedene Schulen oder Wege entwickelt, um das Ziel „Glück“ zu erreichen. Die Wege unterscheiden sich zwar in der Form nicht, aber im zu erreichenden Ziel. Die Frage „Ist Verhaltenstherapie besser als Psychoanalyse?“ ist also falsch gestellt. Genauso wenig gibt es eine allgemein gültige Antwort auf die Frage „Welches buddhistische Zentrum ist das beste?“ Wir können die verschiedenen Therapieformen, genauso wie die verschiedenen buddhistischen Schulen, als unterschiedliche Wege zum Gipfel eines Berges betrachten. Es gibt eben verschiedene Routen nach oben und auf den nach oben führenden Stufen stolpert fast jeder ein bisschen. Eine Westroute führt vielleicht über ein Eisfeld, während die Ostroute den Blick auf eine Bergwiese freigibt. Einige Wege sind leicht, andere sind schwer. Wanderer*innen auf verschiedenen Routen machen unterschiedliche Erfahrungen auf ihrem Weg, die Gipfelerfahrung ist jedoch für alle gleich.

Mit diesem Wissen ausgerüstet hatte ich das Glück, gemeinsam mit der Reisegruppe bei verschiedenen Audienzen den Dalai Lama und andere große buddhistische Lehrer treffen zu dürfen. All diese Begegnungen haben, aus heutiger Sicht, tiefe Spuren in mir hinterlassen und ich bin meinem Freund heute noch dankbar, dass er mich damals mit auf diese Reise genommen hat. Eine Begegnung auf der Pilgerroute ist mir jedoch ganz besonders im Gedächtnis geblieben.

An einem Abend machte das Gerücht die Runde, das der Tai Situpa in einem Hotel in Chandigarh „nur“ 250 km entfernt von Dharamsala übernachten würde. Der Tai Situpa gilt als Emanation oder Ausstrahlung des Buddhas Maitreya, der auch als Buddha der Zukunft und zukünftiger großer Weltlehrer angesehen wird. Einen solchen Lehrer treffen zu können, Emanation hin oder her, gilt bei Buddhisten als großes Glück. In Indien bedeuteten 250 km gute sechs Stunden Fahrt, was auf dem Subkontinent einem Katzensprung gleicht. Also wurde ein Bus gechartert und die Gruppe, bestehend aus 20 Personen, machte sich auf den Weg. Wir hofften, vielleicht einen Segen, möglicherweise sogar eine Audienz zu bekommen. Tatsächlich hatten wir so gute Bedingungen, dass wir rechtzeitig in dem Hotel eintrafen und als einzige Pilgergruppe vor Ort sogar zu einer außerplanmäßigen Audienz vom Tai Situpa eingeladen wurden. Es war schon später Abend, als die Audienz begann. Der entspannt wirkende Tai Situpa bat uns nach einer kurzen Begrüßung darum, ihm doch einfach ein paar Fragen zu stellen. Ich saß relativ weit vorne, traute mich aber nicht, eine eigene Frage zu stellen, so sehr war ich von der schieren Präsenz des Lehrers beeindruckt. Plötzlich stellte ein Mitglied unserer Gruppe eine Frage, die mich aufhorchen ließ. Der Teilnehmer erzählte dem Lama, dass er schon

seit Jahren an Depressionen litt und dass sein Leben ihm in vielerlei Hinsicht als unendlich problematisch und manchmal auch sinnlos erschien. Nach dieser Vorrede fragte er den Tai Situpa, ob dieser ihm nicht eine spezielle Meditation empfehlen könne, die ihm nach all den Jahren des Leids zu mehr Leichtigkeit im Leben verhelfen würde. Der buddhistische Lehrer hörte ihm aufmerksam zu und anstatt eine schnelle Antwort zu geben, schwieg er einfach für eine Minute. Im Raum war es mucksmäuschenstill geworden. Alle Teilnehmer*innen warteten auf die Antwort des Lamas. Der Lama aber antwortete auch nach einer Minute der Stille immer noch nicht und schwieg weiter. In dieser gefühlten Ewigkeit der Stille und des Schweigens gingen mir mehrere eigene Antworten durch den Kopf. Mein Antwortpanorama begann mit einem Anti-Angst-Training als erste Hilfsmaßnahme für den Klienten, das ich manchmal in meinem Institut durchführe. Des Weiteren tauchten in mir körperorientierte Techniken gegen seine akuten Ängste auf, die schließlich in einer vorläufigen Analyse der Charakterstruktur des Fragenden samt der Ursache seiner depressiven Stimmungen mündeten. Der Tai Situpa hingegen sagte noch immer nichts.

Dann, nach einer weiteren gefühlten Ewigkeit, antwortete er. Seine einfache Antwort traf mich wie ein Schlag. Sie fegte einfach mit wenigen Worten alle meine analytisch-kognitiven Konzepte aus meinem Kopf.

Die Antwort lautete: „Well, you know, from an ultimative point of view, there are no problems.“

Peng.

Das war alles. Damit war alles gesagt. Danach war mein Kopf leer.

Dann war in mir Stille, kein Ton.

Auch die Stille im Raum hielt an bis zur nächsten, nunmehr sehr zögerlich formulierten Frage, die sich auf eine spezielle Visualisierung in einer bestimmten Meditationspraxis bezog. Später, fast beiläufig erwähnte der Tai Situpa, dass wir Westler*innen viel zu viel Wert auf unsere Störgefühle legen würden. Störgefühle wie Wut, Trauer oder auch Verzweiflung können wir betrachten wie Wolken, die sich vor der Sonne verdichtet haben. Zwar verdunkeln diese Wolken manchmal unseren Blick auf die Sonne und lassen die Welt kalt und grau erscheinen. Das würde aber nichts daran ändern, dass die Sonne dennoch im Hintergrund immerzu scheine, auch wenn wir davon aufgrund unserer Störgefühle nichts mitbekämen.

Mich hat die Antwort damals in ihrer Einfachheit schlicht umgehauen. Erst sehr viel später konnte ich mir die starke Wirkung dieser Worte erklären.

Westliche Psychotherapie ist perfekt darin, die Wolken zu erklären und hat im Laufe der Jahre eine Unzahl von Methoden und „Wolkentechniken“ entwickelt, damit der innere Himmel nicht mehr so grau erscheint. Bei weniger Wolken oder einer durchlässigen Wolkendecke haben die Sonnenstrahlen dann eine Chance uns zu erreichen. Dennoch bestand der westliche Fokus zumindest für lange Zeit darin, auf die Wolken zu schauen. Die östlichen Weisheitslehren, insbesondere die buddhistische Philosophie, fokussiert im Gegensatz dazu viel mehr die Sonne selbst. Meditationen sind „Sonnentechniken“. In diesem Bild ist die Sonne die eigene freie Geistesnatur und die Wolken,

die sie verdunkeln, sind die alltäglichen Verstrickungen, die wir seit anfangsloser Zeit in uns tragen.

Während der Meditation erfährt die*der Meditierende sich selbst in seiner*ihrer ursprünglichsten Form. Meditation lässt uns so gesehen unmittelbar die Wärme und unerschöpfliche Kraft der inneren Sonnennatur erfahren, während westliche Therapie den dunklen Wolken beim Abregnen hilft (Deshalb gibt es wahrscheinlich auch in beinahe jeder Therapiepraxis, die ich kenne, so viele Taschentücher. Diese befinden sich immer in Griffweite der*s Klient*in. Viele Wolken, viel Regen. Im Gegensatz dazu befindet sich in Meditationszentren selten ein Stapel Kleenex neben jedem Meditationskissen.)

Dieser Abend in Nordindien war für mich beglückend und irritierend zugleich. Beglückend deswegen, weil ich plötzlich wirklich spürte, dass es eine neue Dimension in mir gab, die ich bisher nur gewusst, aber nicht gefühlt hatte. Irritierend deswegen, weil ich mir in den darauffolgenden Wochen während meiner Arbeit immer wieder eine Frage zu stellen begann:

Was, um Gottes Willen, mache ich hier bloß?

Mir wurde schmerzlich bewusst, dass ich eine Wolkentechnik nach der anderen anwendete.

Nicht, dass meine bisherigen Wolkentechniken nicht effektiv gewesen wären.

Als Regenmacher war ich richtig gut. Natürlich hatten die von mir angewendeten analytischen, klientenzentrierten und körperorientierten Werkzeuge ihren Sinn. Sie funktionierten wirklich gut und einige Himmel wurden sicher heller.

Aber so sehr ich auch danach suchte: Ich konnte in meinem ganzen therapeutischen Werkzeugkasten keine einzige echte Sonnenteknik entdecken.

11.3 Störgefühle oder Wachstumschance?

Das ist ein echtes Dilemma.

Aus buddhistischer Sicht gilt es, die großen Störgefühle hinter sich zu lassen. Das Mittel der Wahl, um das zu erreichen, ist die „Sonnentechnik“-Meditation. Meditation hilft Abstand zwischen der*m Meditierenden zu den sogenannten drei Störgefühlen oder buddhistisch „Geistesgiften“ Anhaftung, Abstoßung und Verwirrung zu schaffen. Idealerweise ist die*der Meditierende dann irgendwann in der Lage, während sie*er in Stille sitzt, auf ihre*seine Störgefühle oder Geistesgifte zu schauen und sich nicht mehr davon einfangen zu lassen. Mit zunehmender Meditationspraxis überträgt sich die Meditationserfahrung dann auf den Alltag. Ein in Meditation erfahrener Mensch reagiert dann auf die Tücken des Alltags mit Gleichmut und Mitgefühl. Ganz gleich, was passiert, Steuerprüfung oder Parkkonflikt, Meditation führt dazu, alles gelassener zu sehen, und Konflikte als willkommene Chance, den eigenen Geist zu vervollkommen, anzunehmen.

Psychologisch ist es möglich, die drei Geistesgifte mit Gier, Wut und Verblendung zu übersetzen. Meditation, in welcher Form auch immer, wird sicher dabei helfen, einen gesunden Abstand zum inneren Gefühlschaos zu schaffen. Was aber tun, wenn sich

Menschen gar nicht darüber bewusst sind, dass sie wütend, gierig und dazu noch unwissend bezüglich ihrer inneren Prozesse sind? Die Psyche ist da ziemlich tricky und hat ihre Verdrängungsmechanismen seit Jahrzehnten perfektioniert (Fenichel 1974; Hellbrügge 1973).

Was also tun, wenn Partner*innen über Jahre einen Paarkonflikt austragen und überzeugt davon sind, dass das Problem bei der*m Partner*in liegt und nicht in ihnen selbst. Die Vorstellung, dass sich ein Problem, welcher Natur auch immer, durch die Veränderung des Gegenübers oder der Umwelt schon magisch lösen wird, ist psycho-unlogisch. Psycho-logisch hingegen ist, dass alle Konflikte, die uns emotional belasten, Wiederholungen früherer ungelöster Kindheitskonflikte sind und unser Gegenüber nur die Projektionsfläche dieser inneren Auseinandersetzung ist. Die Gestalttherapie nennt das „Owning“, was nichts anderes bedeutet, als dass wir selbst die „Owner“, also Besitzer*in oder Ursache jeglichen Konflikts sind (Perls und Goodman 2018). Da sind sich buddhistische Philosophie und westliche Therapie ziemlich einig. Im Buddhismus heißt das dann vielleicht Karma, in der westlichen Psychologie analog Wiederholungszwang (Mentzos 1984). Anders formuliert reinszenieren sich immer wieder aufs Neue uralte intrapersonale Szenarien und wir hoffen, dass die sich diesmal endgültig lösen werden. Das ist jedoch seltenst der Fall. Da wir als Kinder keine Lösungsmuster entwickeln konnten, werden dementsprechend diese auch dem Erwachsenen fehlen (Mahler 2008). Wenn wir als Kinder also keine emotionale Antivirus-Software auf unsere innere Festplatte programmieren konnten (meist aufgrund mangelnder Vorbilder), steht uns später im Leben keine Lösungs-App zur Verfügung. Deshalb fühlen sich Konflikte meist auch gleich an. Immer scheint uns die*der Partner*in, Chef*in, Arbeitskolleg*in, Freund*in etc. „fälsch“ zu verstehen. Eine einfache Lösung bestünde darin, zunächst nach innen zu schauen und die Muster zu identifizieren, die unser Leben erschweren. Da sind sich übrigens alle therapeutischen Richtungen einig. Beziehung fängt innen an und äußert sich erst dann in der Umwelt. Die Umsetzung dieser Erkenntnis setzt allerdings eine Menge Mut voraus. Es setzt den Mut voraus, zuallererst bei sich selbst anzufangen. Es erfordert Mut anzuerkennen, dass wir alle ungelöste Wut in uns tragen („Die können doch alle nicht Auto fahren“), ungelöste Gier („Diesen neuen Fernseher muss ich unbedingt haben“) und auch ungelöste Verwirrung („Ich versteh überhaupt nicht, was die alle von mir wollen“). Die alarmierende Zunahme von Depressionen, Burnouts etc. in unserer Gesellschaft sind die Öllämpchen, die darauf hinweisen, dass im inneren Fahrzeug bzw. der Psyche etwas ganz und gar nicht mehr stimmt. Spätestens dann ist es sinnvoll, nach dem internen Ölstand zu schauen, anstatt dem Gegenüber vorzuwerfen, dass er oder sie nicht die Warnlampe ausgewechselt hat. So ist sich ein*e Burnoutpatient*in oder Mobbingopfer selten bewusst, dass sich gerade ein Kindheitskonflikt reinszeniert. Auch hier gilt der therapeutische Grundsatz, dass Veränderung innen anfängt.

Das gilt für Körper und Psyche gleichermaßen. Ständig wiederkehrende Kopfschmerzen, Unfälle, Bandscheibenvorfälle etc. sind aus ganzheitlich evolutionär-integrativer Sicht (petrole Ebene) Ausdruck eines ungelösten Konflikts, der sich in somatischer Spannung äußert und sich als chronisches Symptom manifestiert hat. Irrwitzigerweise

wird allerdings häufig der Arbeitsplatz und nicht ein*e Beziehungspartner*in als Ursache der Beschwerden angesehen. Führen wir uns einmal vor Augen, dass die unteren Bandscheiben bis zu 500 kg pro Quadratcentimeter Druck aushalten können, wird klar, dass das klimatisierte Büro samt gefedertem Bürostuhl unmöglich der einzige Grund für chronische Rückenschmerzen sein. Genauso wenig besitzt ein*e Beziehungspartner*in die magischen Fähigkeiten, uns einen Kopfschmerz herbeizuhexen. Für unsere Spannungen sind wir selbst verantwortlich. Immerhin ist es ja auch unser Nervensystem, das den Schmerz in unserem Gehirn entstehen lässt. Das schaffen all die imaginären Hexer oder Hexen auf ihren fliegenden Ergolinestühlen um uns herum einfach nicht.

Das Dilemma, zumindest im Westen, besteht darin, dass die meisten Patient*innen oder Klient*innen den Zugang zu den Ursprüngen des Schmerzes in der inneren Welt mit allen darin zunächst unangenehmen Emotionen verloren haben (Kurtz 2007).

Gelingt es, den verschütteten Zugang wieder zu öffnen, sind Wut und Trauer meist das erste, was an die Bewusstseinsoberfläche dringt. Gelingt es, diese Emotionen wieder zu erleben und in einem sicheren therapeutischen Rahmen auszudrücken, dann entspannen sich Psyche und Körper gleichermaßen (Weiss 1987). Wir werden also wieder heil, wenn wir alle verdrängten Bewusstseinsinhalte nicht nur verstehen (dazu reicht es, ein Buch zu lesen), sondern uns erlauben, sie auch mit ganzer Kraft wieder zu erleben. Die Betonung liegt hier auf den Worten „mit aller Kraft“. Erst dann findet eine innere Integration statt und wir verbrennen nicht weiter neunzig Prozent unserer Lebensenergie für unsere perfekt etablierten Verdrängungsmechanismen. Wenn wir uns erlauben, uns ohne jegliche Bewertung wieder voll zu erleben, wird Wut zu Mut und Tatkraft. Trauer wird zu Mitgefühl, Gier zu Demut und Verblendung wird zu Einsicht und Verständnis.

Dieses Vorgehen widerspricht allerdings radikal der buddhistischen Philosophie.

Hier geht ja vielmehr darum, sich von den Störgedanken zu de-identifizieren und sie, weil Geistesgifte, eben nicht auszudrücken. In einem buddhistischen Seminar schlugen die Teilnehmer*innen während der Meditationspraxis in Gegenwart eines hohen Lama selten spontan blindlings auf ihr Meditationskissen ein und brechen danach in einer Tränenflut zusammen oder umgekehrt. Das mit den Tränen kommt vielleicht mal vor, würde dann von einem buddhistischen Lama zwar mit Mitgefühl begleitet, aber wahrscheinlich nicht noch extra unterstützt werden.

Was also tun?

Meditieren oder sich in Therapie begeben? Stille oder volle Fahrt voraus? Was hilft mehr?

Natürlich könnte ich jeden meiner Patient*innen erklären, dass er oder sie einfach die innere Buddha-Natur ignoriert und dass regelmäßige Meditation früher oder später zu der Erkenntnis führen wird, dass aus einer ultimativen Sicht eigentlich gar kein Problem existiert. Auch wenn das absolut betrachtet natürlich wahr ist, erscheint mir diese Intervention bei akuten Problemen wenig hilfreich. Ein*e Manager*in zum Beispiel mit Flugangst, deren*dessen Job deswegen auf der Kippe steht, wird damit nicht viel anfangen können. Offen gestanden habe ich mich das noch nicht getraut. Wenn der von mir zunächst präferierte therapeutische Weg also funktioniert und die*der Klient*in die

Flugangst im Griff hat, stellt sich allerdings immer noch das Problem mit der Vergänglichkeit. Wozu den Job bis zur Rente durchziehen, wenn am Ende doch alle privaten und beruflichen Erfolge wieder vergehen? Wäre da nicht Meditation, die auf ein zeitloses freies Bewusstsein zielt, von Anfang an viel sinnvoller gewesen?

Freud oder Buddha? Keine leichte Entscheidung.

11.4 Die Buddhas in der Therapie

Die Frage ist natürlich falsch gestellt.

Nach meiner Einschätzung führt, salopp formuliert, Meditation nicht notwendigerweise zu Neurosenfreiheit, und falls doch, dann dauert das bis zur Erreichung des Ziels wahrscheinlich ein paar Inkarnationen. Umgekehrt führt Therapie sicher nicht zur Erleuchtung, und wenn doch, dann wird das wahrscheinlich noch viel länger dauern.

Für eine sehr populäre Antwort auf die Frage „Was hilft mir im Moment mehr?“ lassen sich die farbigen Bewusstseinsstufen, die Laloux auf Organisationsformen übersetzt hat, wunderbar benutzen. Wir könnten behaupten, und das ist sicher nicht falsch, dass Psychotherapie eher auf den unteren Stufen des Bewusstseins das Mittel der Wahl ist. Ist also jemand psychisch oder somatisch „dicht“, nutzt nach meiner Erfahrung Meditation eher wenig, kann in einigen Fällen sogar schädlich sein. Tatsächlich habe ich schon einigen meiner Klient*innen dringendst dazu geraten, ihre spirituelle Praxis von Yoga bis tantrischem Buddhismus für eine gute Zeit ruhen zu lassen. Wenn die feinstofflichen Meditationstechniken auf eine historisch bedingt feste Psyche und verhärteten Körper treffen, verschlimmern sich Probleme im Allgemeinen. Dann kann Meditation selbst bei bester Absicht schaden.

Für jemanden, der primär auf der roten Bewusstseinsstufe (Wut, Zorn, Kampf) Leid erfährt, eignen sich körperorientierte Therapien wie Bioenergetik, Biodynamik und andere, die Spannung aus dem „Stiernacken“ zu lösen als Einstieg sicher mehr als Verschmelzungspraktiken mit Buddha-Aspekten. Buddhistische Visualisierungen prallen locker an harten Körpern und verfestigten Psychen ab. Wenn die Meditation also trotz intensiven Bemühens nicht zum gewünschten Erfolg (Glück und Entspannung) führt, ist es Wasser auf die Mühlen bereits bestehender subtiler Schuldgefühle („Ich bin nicht richtig und mache alles falsch“). Symptome werden verstärkt und gut gemeinte Meditation kann zu katastrophalen Ergebnissen führen.

Für stark kognitiv verspannte Menschen (orange) ist ein analytischer Zugang ein geeigneter Zugang zum Selbst. Beim Yoga auf der Matte würde ein Kopfkakrobat wahrscheinlich den Sinn einer Feueratmung zunächst mal bei Wikipedia googeln. Dann lieber mit analytischen Werkzeugen „zwischen den Ohren“ anfangen, statt falsch verstandene Yoga mit Gymnastik zu verwechseln. „Eine gute Erklärung löst das Problem.“ Der Satz stammt aus der systemischen Therapie (Hellinger 2015), und wenn jemandem endlich ein Licht aufgeht, kommt das für Menschen einer echten Erleuchtungserfahrung zumindest nahe. (In diesem Zusammenhang erinnere ich mit großer Freude an einen

Patienten, der mit der Frage gekommen war, ob er entweder „völlig verrückt oder einfach nur sozial nicht kompatibel“ sei. Nach nur wenigen Stunden, primär gefüllt mit kognitiven Erklärungen zur sogenannten schizoiden Charakterstruktur, kam er von selbst zu dem Ergebnis, dass beide seiner Annahmen richtig gewesen sind und er gerade deshalb völlig o.k. sei.)

Fühlt sich jemand isoliert und traut sich nicht, Weihnachten auch mal ohne die Eltern zu verbringen (blau, traditionell), bietet die erfahrungsorientierte Gestalttherapie mit ihren unkonventionellen Interventionen eine tolle Möglichkeit, den nächsten Heiligen Abend schuldfrei auf den Malediven zu verbringen. Genauso wirksam sind erfahrungsorientierte Therapien für die Krankenschwester, die sich in ihrem Job ausnutzen lässt und sich nicht traut „Nein“ zu sagen (grüne Ebene). Bei gutem Therapieverlauf und etwas Mut sollte sie nach einem guten Jahr die Pflegedienstleitung innehaben, oder sie verwirklicht endlich ihren Jugendtraum und studiert noch einmal Psychologie. Dies ist natürlich eine mehr als grobe Vereinfachung von Therapiemethoden. Die Darstellung soll nur verdeutlichen, dass der bunte Therapiemarkt für jeden etwas zu bieten hat und dass, wenn jemand wirklich etwas zum Besseren verändern möchte, Therapie auch funktioniert.

Folgen wir weiter einer klassischen Sichtweise, ist erst, wenn Menschen aus Fülle statt Mangel handeln (petrol), Meditation die natürliche Fortsetzung der Therapie mit anderen Mitteln. Therapie macht so betrachtet psychisch und somatisch den Weg frei, damit wir danach ungestört von inneren Prozessen und verspannten Rückenmuskeln in Ruhe meditieren können. Kurz: Erst die Neurosen lösen, dann Erleuchtung erfahren.

Meine Erfahrung als Klient und Therapeut ist eine ganz andere.

Ich empfinde inzwischen keinen Unterschied mehr zwischen einer gelungenen Therapiesitzung oder Meditationsstunde.

Beide sind Ganzheitserfahrungen.

Beide sind zwei Seiten einer Medaille und die Erfahrungen in einer Therapiestunde unterscheiden sich nur in ihrer Form, nicht aber ihrem Inhalt nach von einer „Sitzung“ auf einem Meditationskissen.

Nicht umsonst hat Fritz Perls, der geistige Vater der Gestalttherapie, einmal in einem Interview gesagt: „Wenn Sie etwas über Zen wissen, dann wird es mir vielleicht möglich sein, Ihnen etwas über Gestalttherapie zu vermitteln.“

Perls bezog sich in dem Gespräch auf das Feld, das sich eröffnet, wenn Klient*in und Therapeut*in wirklich miteinander in Kontakt treten. In diesem Kontaktraum vollzieht sich die Magie der Begegnung mit sich selbst, der*dem anderen und dem Universum. Kontakt kennt keine Trennung oder Grenzen. Meditation auch nicht. Heilung, die sich in diesem Raum entfaltet, ist nur erfahrbar, aber nicht messbar. Von außen betrachtet haben in einer Gestaltsitzung zwei Menschen einfach nur miteinander geredet oder gemeinsam experimentiert. Das Wesentliche bleibt dabei unsichtbar. Auch in einer Meditations-sitzung sitzen Menschen scheinbar einfach nur auf einem Kissen herum, ohne etwas Besonderes zu tun. Auch hier entzieht sich innere Erfahrung dem äußeren Betrachter.

Um zu erfahren, wie Erdbeeren schmecken, müssen wir sie essen. Das gilt für vieles im Leben, insbesondere aber für Therapie und Meditation.

Wie also umgehen mit den sogenannten Störgefühlen Wut, Trauer, Aggression, Lust und Schmerz, die aus einer ultimativen Sicht, weil Illusionen des Geistes, ja eigentlich kein Problem sind?

Aus einer integralen Sicht (petrol) sind unsere Emotionen und Instinkte keine Störungen oder Geistesgifte, sondern einfach nur extrem starke Energien, die nach Ausdruck suchen. Anstatt sie verzerrt und damit destruktiv im Alltag auszuleben, bietet die Therapie mächtige Energien und fürchtet nicht die außerordentliche Chance, ehemals negativ besetzte Energien voll zu entfalten. Therapie ist Liebe in Aktion. Therapie führt genau wie Meditation zu einer Ganzheitserfahrung. Während Meditation darauf zielt, Abstand vom Emotionspool (Wolken) und damit innere Stille zu erlangen, springt existenzielle Therapie mitten in die Wolken hinein.

Werden die zum Teil jahrzehntelang unterdrückten Impulse voll und ganz wieder erlebt, ist das eine überwältigende Erfahrung, die vom Ego des Klienten nicht viel überlässt (Van Lommel 2009). Die Wolken regnen ab und auf den Sturm folgt auch Stille. Genau genommen sind Wolken und Sonne auch nur Teile eines viel größeren Universums. Emotionen sind genauso wie Sonnenstrahlen energetische Ausdrucksformen *eines* Bewusstseins. Anstatt also eine Wut zu haben und dagegen anzukämpfen, bietet Therapie die Möglichkeit, sich selbst in sicherem Rahmen in der Wutenergie zu verlieren. Verschmilzt ein*e Klient*in mit ihrem*seinem Gefühl, verliert sich jegliches Gefühl der Trennung. Die*der Klient*in ist in diesem Moment ganz. Ganz Energie, ganz Ausdruck, ganz und gar energetische Fülle. Die Augen funkeln, der Körper ist durchblutet wie noch nie, und das Empfinden einer grenzenlosen Kraft dehnt sich machtvoll in jeder Zelle des Körpers aus. Die*der Klient*in erlebt ihr*sein volles emotionales und, weil sie Spiegelungen eines Universums sind, auch ihr*sein geistiges Potenzial. Die künstliche Trennung von Körper, Psyche und Geist löst sich im Donner des Erlebens auf.

Nicht nur Wut transformiert uns. Natürlich sind auch Trauer und Schmerz machtvolle Energien. Wenn wir so mutig sind, auch in diesen Emotionspool zu springen und uns selbst nicht weiter zu verdrängen, ist das Ergebnis unbezahlbar. Weite und Friede sind plötzlich keine Begriffe mehr, die in Büchern stehen, sondern werden im Hier und Jetzt erlebt. Plötzlich existieren keine Störungen mehr, keine Geistesgifte, keine Etikettierungen. Alles wird als Energie erlebt.

Zu Anfang ist das schwierig und gelingt nur in Maßen. Die Stimme versagt, der Körper scheint gelähmt und die*der Klient*in hat das Gefühl, dass sie*er das niemals schaffen wird. Die*der Therapeut*in erscheint als grober Bursche oder garstiges Mädchen, die einen sowieso nicht verstehen, und dazu wird auch noch Unmögliches verlangt.

Das ist beim Meditieren übrigens genau das Gleiche. Die anderen um einen herum scheinen schon so weit zu sein, und ich selbst denke beim stillen Atemzüge-Zählen ständig an den Einkaufszettel. Ganz nebenbei tun die Knie unglaublich weh, die Zeit vergeht quälend langsam und so wie der Meister da vorne werde ich sowieso nicht, von der Verwirklichung der eigenen Buddha-Natur ganz zu schweigen. Nichts scheint mehr zu funk-

tionieren und Frustrationstoleranz ist das einzige, was einen dann noch rettet. Natürlich ist es nicht leicht, nichts zu tun. Unser Unterbewusstsein läuft Amok, wenn es kein Futter mehr bekommt. Von wegen geistige Stille! Wenn Bewusstseinsentwicklung so einfach wäre, würden wir doch alle nur noch Raffaello essen und weiß gekleidet einen „Endless Summer“ genießen. Das fühlt sich in einer Achtstundenmeditation so gar nicht sommerlich an. Endlos vielleicht, aber sicher kein Sommer.

Dann macht es „Peng“.

Plötzlich gelingt es dem Geist, sich für einen kleinen Moment wirklich zu beruhigen und alles dehnt sich unmittelbar aus. Vielleicht tun die Knie noch weh, aber das ist nicht mehr wichtig. Nichts ist mehr wichtig. Etwas völlig anderes geschieht. Das, was geschieht, lässt sich unmöglich in Worte fassen. Mit einem Lächeln wird der eine Geschmack von „Erdbeeren“ erfahren. Auch in der Therapie hat es lang gedauert und scheinbar ging nichts wirklich voran. Dann macht es auch da Peng und die sogenannten Geistesgifte, von denen wir nicht mal ahnten, dass sie überhaupt vorhanden sind, brechen mit voller Kraft durch die Oberfläche des Bewusstseins.

Es entstehen Kraft, Ausdruck, Weite, Fülle und schließlich eine tiefe Stille. Im Moment der voll erlebten Emotion, aber auch in der Stille danach gibt es kein Trennungsempfinden mehr. Verbundenheit zu sich selbst, zum therapeutischen Gegenüber und zur Welt dehnt sich grenzenlos aus. Demut und Mitgefühl gegenüber der eigenen Schönheit und Größe sind der Nebeneffekt der eingenommenen therapeutischen Medizin.

Es auch keinen Unterschied mehr zwischen Therapie und Meditation. Die Frage nach dem richtigen Weg löst sich auf. Die Begriffe Richtig und Falsch lösen sich in einem therapeutischen Setting genauso auf wie in einer Drei-Lichter-Meditation des tibetischen Buddhismus. Beides, Meditation und Therapie, sind Liebe in Aktion. Beides sind Werkzeuge, die auf etwas Größeres deuten.

Das ist die einzigartige Chance, die westliche Therapien der östlichen Weisheit hinzuzufügen.

Keine neuen Erkenntnisse des Geistes, aber einen weiteren Weg zum Gipfel.

Technisch betrachtet ähnelt sich die „Methodik“ von humanistischer Therapie und angewandter Meditation in erstaunlich vielen Aspekten. Visualisierungen gehören in beiden Wegen meist zur Werkzeugkastenstandardausrüstung dazu. Richtig angewendet macht es in der inneren Erfahrungswelt keinen Unterschied, ob das „Selbst“, das innere Kind oder einen Buddha-Aspekt visualisiert wird, um schließlich damit eins zu werden. Beide Wege arbeiten mit Wiederholungen. Ein buddhistisches Mantra wird manchmal mehr als 100.000-mal wiederholt, bevor es einen Effekt erzielt. Das Gleiche gilt für innere Sätze, die ein*e Klient*in im Rahmen einer Hausaufgabe innerlich wiederholt, um ihre*seine Psyche als Ausdruck ihres*seines Bewusstseins neu zu „programmieren“.

Beide Wege gehen davon aus, dass es möglich ist, bestehende geistige Muster zu transformieren. Eigenverantwortliches Üben ist in beiden Wegen wesentlicher Bestandteil eines Wachstumsprozesses. Der Kontakt zur*m Lehrer*in auf dem buddhistischen Weg ist genauso relevant wie der Kontakt zur*m Therapeut*in aus westlich therapeutischer Sicht.

Beide, buddhistische*r Lehrer*in wie Therapeut*in, sollten selbstverständlich das, was sie lehren, auch schon selbst verwirklicht haben. Zumindest sollten sie sich ehrlich darum bemühen. Technik hin oder her, ohne Vertrauen geht auf beiden Wegen gar nichts. Vielleicht hat in Bezug auf die Vertrauensentwicklung der therapeutische Zugang sogar effektivere Werkzeuge entwickelt als der rein meditative Weg. Lassen Klient*in und Therapeut*in wirklich Kontakt zu, wird Therapie zur Meditation. Integriert die*der Meditierende während der Vertiefung seine*ihre Persönlichkeitsanteile, wird Meditation zur Therapie.

Beide Wege stimmen darin überein, dass ein vorläufig zu erreichendes Ziel existiert. Der*m Klient*in oder Schüler*in soll es auf Dauer besser gehen und es sollen sich auf dem Weg zeitlose Werte wie Liebe, Mitgefühl, Freundschaft etc. entfalten.

Die Unterscheidung von „Wolkentechniken“ und „Sonnentechniken“ ist eine Illusion. Beide spiegeln nur verschiedene Betrachtungsweisen des Bewusstseins. Werden sie in ihrer Essenz erlebt, lösen sich alle Unterscheidungen auf.

11.5 Servant Leadership

Laloux' Beschreibung zukünftiger Führungspersönlichkeiten auf der derzeit höchsten Bewusstseinsstufe petra beschreibt die*den sich dienlich machende*n Leiter*in eines Unternehmens.

Mir gefällt der Begriff des Servant Leaders ausgesprochen gut. Er erscheint mir auf alle Bereiche des Lebens anwendbar. Natürlich sollten wir zunächst für uns selbst (intrapersonal) eine Führungspersönlichkeit sein. Jenseits von Anhaftung, Abstoßung oder Verwirrung könnten wir lernen, so mit uns selbst umzugehen, dass wir uns nicht nur für uns selbst wohlfühlen, sondern gleichzeitig möglichst viele andere von unserem inneren Wohlgefühl profitieren. So können Egoisten (Ich denk jetzt erst mal an mich selbst) genutzt werden, um Altruismus zu kultivieren (Wenn's mir gut geht, geht's auch meinem Umfeld gut). In Beziehungen (interpersonal), ganz gleich ob privat oder beruflich, kann die Verwirklichung von Dienlichkeit sicher das Verständnis der Kommunikationspartner*innen untereinander erheblich verbessern. Gelingt das, dürfte eine neue Beziehungskultur entstehen, die achtsam damit umgeht, dass es dem anderen mindestens so gut geht wie uns selbst. Dass eine solche Haltung gut für die Welt ist (transpersonal), steht wohl außer Frage.

Wann immer ich das Glück hatte, auf echte Lehrer zu treffen (buddhistische Lamas, meine psychologischen Ausbilder*innen, Therapeut*innen und andere), hatten diese, wenn ich sie im Nachhinein betrachte, das „Servant Leadership“ längst in sich verwirklicht. Was ich am meisten von ihnen mitnehmen durfte, war die Botschaft, dass Veränderung immer innen anfängt, um sich dann im Erleben der Welt zurückzuspiegeln. Insofern fände ich es wünschenswert, dass sich das Wissen um Bewusstseinsstufen samt den dazugehörigen psychischen Strukturen in allen Bereichen unserer Gesellschaft

etabliert. Es ist unendlich hilfreich zu erfahren, wie Bewusstsein wirklich funktioniert. Wenn ich dann und wann auf dem Weg stolpere, fällt das Aufstehen leichter. Nach dem dritten Stolpern habe ich dann die verborgene Treppenstufe erkannt und kann einen beherzten Schritt nach oben machen.

Als ich gerade in der letzten Woche mal wieder schlauer als mein Navi sein wollte („Den Stau umfahre ich locker, ich kenne mich doch hier aus!“), hat mir das gleich anderthalb Stunden mehr Lebenszeit im Auto beschert. Als ich endlich wieder auf der ursprünglichen Route war, habe ich für einen Augenblick einen Navikommentar im Sinne eines „Hab ich Dir doch gleich gesagt. Wieso hörst du eigentlich nie auf mich ...“ erwartet. Nichts von dem geschah. Das Navi agierte als perfekter Lehrer oder Therapeut für mich. Gleichmütig, geduldig und vorurteilsfrei hat es mich liebevoll („Jetzt bitte rechts abbiegen!“) trotz meiner Hybris sicher nach Hause gebracht. Ich kann mir dieses Phänomen im Moment nicht anders erklären, als dass die Programmierer*innen des TomTom wahrscheinlich tief verwirklichte Meister sind, die selbstverständlich auch alle ihren psychischen Schatten längst integriert haben. Servant Leadership in Perfektion.

Ganz gleich, welchen Umweg zu uns selbst wir auch eingeschlagen haben: Therapie und Meditation sind praktisch anwendbare Navigationssysteme, die jeden, der sie bewusst benutzt, sicher nach Hause bringen.

Literatur

- Borasio GD (2013) Über das Sterben. Beck, München
Brisch H (2015) Trauma und Bindung. Klett-Cotta, Stuttgart
Downing G (2007) Körper und Wort in der Psychotherapie. Kösel, München
Fenichel O (1974) Hysterien und Zwangsneurosen. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt
Govinda A (1990) Der Weg der weißen Wolken. Scherz, München
Hellbrügge T (1973) Die ersten 365 Tage im Leben des Menschen. Knauer, Landsberg
Hellinger B (2015) Ordnungen der Liebe. Carl-Auer, Heidelberg
Kurtz P (2007) Botschaften des Körpers. Kösel, München
Mahler M (2008) Die psychische Geburt des Menschen. Fischer, Berlin
Mentzos S (1984) Neurotische Konfliktverarbeitung. Fischer, Frankfurt
Nydahl O (1994) Über alle Grenzen. Joy, Sulzberg
Nydahl O (2014) Von Tod und Wiedergeburt. Droemer Knauer, München
Perls H, Goodman (2018) Gestalttherapie. Klett-Cotta, Stuttgart
Van Lommel P (2009) Endloses Bewusstsein. Patmos, Ostfildern
Weiss B (1987) Auf den Körper hören. Kösel, München
Wilber K (1994) Das Spektrum des Bewusstseins. Rowohlt, Reinbek
Yalom I (2010) Existentielle Psychotherapie. EHP, Gevelsberg



Bernhard Voss ist Osteopath (zertifiziert DMOH*), Physiotherapeut, Heilpraktiker, Gestaltpsychotherapeut (tiefenpsychologisch fundiert) und viel zu selten Tauchlehrer.

Durch den Unfalltod seines Bruders kam er zum Diamantwegbuddhismus und folgt seitdem den Weisheitsspuren seiner Lehrer.

Er unterrichtet die Verbindung von medizinischem Wissen und praktischer Psychologie seit über 25 Jahren an verschiedenen Institutionen. Als eher „unorthodoxer“ Dozent für Körper- und Organsprachen, Charaktertypologien und Beziehungsdynamiken unterrichtet er in den KSP-Seminaren sein Credo, dass die Psyche logisch ist, wie ein Organ funktioniert und somit einfach zu verstehen ist. Buddhistische Grundeinsichten bilden dabei den schwebenden Hintergrund seiner Seminare.

Von 2002–2013 war er Ausbildungsleiter und Mitinhaber des Voss-Lehnen-Instituts. 2012 gründete er das VOSS-INSTITUT (VI) in Hamburg. Er unterrichtet seine Sicht von Therapie mit der IMPuls® Körper-Gestalt-Coaching Methode und dem Compact-Essenstraining, einer Synthese aus Osteopathie und Psychodynamik. Weiter ist Bernhard Ausbildungsleiter und Trainer für VI-Aufstellungen, der Synthese von systemischer Aufstellungsarbeit und Gestalttherapie.

Bernhard hat eine Praxis für Einzel- und Paartherapie, Osteopathie, Coaching und Supervision in Hamburg.

Weiter Informationen zu Bernhards Seminaren und Ausbildungen gibt es unter:

www.voss-institut.de.