

Die Chance der Meditation im Arbeitsfeld der modernen Sozialarbeit

Diplomarbeit
zur staatlichen Abschlussprüfung
an der Fachhochschule Bielefeld
Fachbereich Sozialwesen

vorgelegt von: Andreas Schwarz
 Ellerstrasse 33
 33615 Bielefeld

Studiengang: Sozialpädagogik
 Wintersemester 2003/2004

Erstleserin: Frau Prof. Dr. Cornelia Muth

Zweitleserin: Frau Dipl.-Päd. Brigitte Schakies-Oeter

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Vorwort.....	4
Einleitung	6
1. Die moderne Soziale Arbeit	8
1.1. DER BEGRIFF DER SOZIALEN ARBEIT.....	8
1.2. ZUM AKTUELLEN STAND DER MODERNEN SOZIALEN ARBEIT	10
1.2.1. Die heutige Situation der Sozialen Arbeit.....	10
1.2.2. Arbeitsfelder der Sozialen Arbeit	13
1.2.3. Das Ziel der Sozialen Arbeit	14
1.2.4. Zeitgemäße Arbeitshaltung und Arbeitsethik.....	15
2. Die Chance der Meditation	18
2.1. DER BEGRIFF DER MEDITATION.....	18
2.1.1. Entspannung	22
2.1.2. Konzentration	24
2.1.3. Die tiefe Meditation.....	25
2.1.4. Die Zen-Meditation	25
2.1.5. Praxis im tibetischen Buddhismus	26
2.1.5.1. Die Praxis des „Hianayana“.....	27
2.1.5.2. Die Praxis des „Mahayana“.....	27
2.1.5.3. Die Praxis des „Vajrayana“.....	28
2.1.5.4. Die Praxis des „Dzogchen“.....	30
2.1.6. Wissenschaftliche Forschung zur Wirkung der Meditation	30
2.1.6.1. Meditation und Stress	30
2.1.6.2. Auswirkungen der Meditation auf das Gehirn.....	31
2.1.6.3. Meditation als Therapie (klinische Forschungsergebnisse)	32
2.1.6.4. Meditation und Psychotherapie	33
2.1.6.5. Meditation und Bewusstseinsforschung	33
2.1.7. Ego und Meditation	35
2.1.8. Mystik und Meditation.....	36
2.1.9. Gefahren der Meditation	37
2.2. DER BEGRIFF DER SPIRITUALITÄT.....	38
2.3. DIE SPIRITUELLE KRISE	40

3. Theoretische Ansätze mit spirituellem Grund.....	41
3.1. DIE GESTALT THERAPIE	41
3.1.1. Grundlegende Haltung des gestalttherapeutischen Ansatzes.....	41
3.1.2. Intention des gestalttherapeutischen Ansatzes.....	43
3.1.3. Zentrale spirituelle Punkte der Gestalttherapie.....	44
3.1.3.1. Bewusstheit (Awareness) und Zentrierung im „Hier und Jetzt“	45
3.1.3.2. Selbst und mittlerer Modus.....	45
3.1.3.3. Fruchtbare Leere, schöpferische Indifferenz, Grund.....	46
3.1.3.4. Gestalttherapie und Meditation	47
3.2. DIE TRANSPERSONALE PSYCHOLOGIE	48
3.3. KEN WILBERS „INTEGRALER ANSATZ“	50
3.3.1. Holarchisches Entwicklungsverständnis:	52
3.3.2. Stufen des Bewusstseins	53
3.3.3. Prozesse der Persönlichkeitsentwicklung	55
3.3.4. Die vier Quadranten der Wahrheit.....	57
3.3.5. Gestalt-Ansatz im integralen Ansatz.....	59
3.3.5.1. Gestalttherapie am Übergang	59
3.3.5.2. Konsequenzen für die Gestalttherapie	60
4. Meditation als Praxis in der Sozialen Arbeit.....	63
4.1. MEDITATION ALS TEIL EINER INTEGRALEN THERAPIE.....	64
4.2. SOZIALE ARBEIT ALS VERMITTLER VON MEDITATIONSTHERAPIE.....	65
5. Schlussbemerkungen	67
Literaturverzeichnis.....	68

Vorwort

Als ich im Herbst 1996 nach Bielefeld kam, um Sozialpädagogik zu studieren, war ich ein Mensch, der sein Leben voller Zweckoptimismus auf die Hilfe bedürftiger Menschen ausrichten wollte. Ich wurde durch ein Umfeld beeinflusst, das mir zeigte, wie wichtig es ist, Gefühle auszudrücken und zu leben. Allerdings war mir bis dahin auch bewusst, wie schmerzhaft das Leben sein konnte.

Wie viele Menschen meiner Generation habe ich emotionale und mentale Wechselbäder erfahren, was in mir natürlich die Frage nach dem Sinn im Leben immer stärker aufkommen ließ. Gerade 25-jährig glaubte ich, einen Wegweiser in der Sozialpädagogik gefunden zu haben und machte mich, damals noch "blauäugig", auf die Reise. Wie naiv ich war, ist mir erst aus späterer Sicht bewusst geworden, aber sicher hat mir das geholfen, Erfahrungen zu sammeln, die besonders in geistig- spiritueller Hinsicht von großem Nutzen sein sollten. Ich war einerseits voller Hingabe und Neugierde, was die Bekanntschaft neuer Szenen, neuer Menschen und neuer Perspektiven anging, andererseits aber auch voller Misstrauen und Furcht. Der Schatten meiner Selbstzweifel und Minderwertigkeitskomplexe haftete mir stärker an, als ich mir zu Beginn meines Studiums eingestehen wollte. Doch ich war überzeugt, dass die Selbsterfahrung einer tiefenpsychologischen Gesprächstherapie, die ich etwa ein halbes Jahr vorher nach 50 Sitzungen abgeschlossen hatte, mir das nötige Rüstzeug an die Hand gegeben hat, um in der fremden Stadt zu bestehen – allerdings fühlte ich mich als Opfer, das sich freizukämpfen hatte.

Mein Studium fing recht ausgeglichen an und verlief nach und nach immer schleppender. Die längst vergessenen Selbstzweifel kamen wieder auf und bremsten mich im Studium so sehr, dass ich ernsthaft darüber nachdachte, abzubrechen. Hinzu kamen häufige Krankheiten, die mich schwächten. Dieser Zustand stellte eine Doppelbelastung dar.

Dann – Weihnachten 1999 – Blinddarmdurchbruch, Einweisung ins Krankenhaus, Notoperation: Hier fand ein Wandel statt, der mein Leben und mein Bewusstsein in eine neue Richtung lenkte. Wenn mich bis dahin jemand gefragt hätte, ob ich leben möchte bzw. Freude am Leben empfinden würde, hätte ich ihr/ihm keine eindeutige Antwort geben können. Aber durch dieses Schlüsselereignis gab es diesen zentralen Ausruf in meinem Leben: „ICH WILL LEBEN!“...und das Leben zeigte sich mir von ganz neuen Seiten. Seitdem wirkt das Leben farbiger auf mich.

Zum Thema meiner Diplomarbeit wurde ich dann durch eigene Erfahrungen mit Spiritualität und Meditation geführt. Als ich im Sommer 2000 auf einem Musikfestival einen Mann traf, der mich in die Materie der Esoterik einführte, brannte eine starke Neugier in mir auf. Das bis dahin unbekanntes Thema wurde nun zum Gegenstand

meines (Lebens-)Studiums. Nachdem ich mich etwa ein viertel Jahr mit esoterischer und spiritueller Literatur auseinandergesetzt hatte, erlebte ich im Frühjahr 2001 etwas sehr Ungewöhnliches. Ich hatte eine außerordentliche, bewusstseinsweiternde Erfahrung, die nur den Bruchteil einer Sekunde andauerte.

Als ich nachts, in meinem Bett liegend, aufwachte, vernahm ich eine innere Stimme. Der Klang dieser Stimme schien „aus mir selbst zu klingen“ und strahlte dabei eine mahnende aber doch liebende Autorität aus. Die Stimme sagte: „Konzentriere Dich auf das allumfassende Jetzt!“. Dies bewirkte eine intuitive Reaktion in mir und nachdem ich meine Augen geschlossen hatte, konzentrierte ich mich auf die Stelle zwischen meinen Augenbrauen, wobei ich mir diese Stelle gleichzeitig als das „allumfassende Jetzt“ vorstellte. Dann geschah etwas, was mich in meinem tiefsten Wesen erschütterte. Der dunkle Vorhang vor meinen geschlossenen Augen löste sich auf und ich trat in einen violetten kosmischen Raum, ein violetter Sternenhimmel vor meinem inneren Auge. Damit verbunden war das Gefühl einer Bewusstseinsausdehnung ins Unendliche, das Gefühl von Auflösung.

Vollkommen unvorbereitet auf dieses Erlebnis, wehrte ich mich innerlich dagegen. Augenblicklich war dieses Erlebnis vorbei. Jedoch war mein Körper mit Taubheitsgefühlen durchzogen, die nach einigen Sekunden verschwanden. Als ich wieder mein normales Körperbewusstsein empfand, dies dauerte ein paar Augenblicke, fühlte ich mich sehr entspannt und eine nie zuvor erlebte Gelassenheit durchströmte meinen Körper und meinen Geist. Die Tiefe und Wahrhaftigkeit dieses Ereignisses veränderten etwas in mir. Ich habe in der nachfolgenden Zeit keine ähnlichen Ereignisse mehr erlebt, die eine vergleichbare Intensität gehabt hätten. Es verstärkte sich in mir jedoch der Wunsch, das Bewusstsein weiter zu erforschen. Dies führte mich zur Praxis der Meditation und ich erfuhr selber die heilende und klärende Dimension dieser Anwendung. Mein Interesse für die spirituelle Praxis wuchs und ist heute ein zentraler Aspekt meines Lebens. Es kristallisierte sich allmählich heraus, dass Spiritualität auch in meiner Diplomarbeit eine zentrale Rolle spielen sollte.

Einleitung

Mit meiner Arbeit möchte ich zeigen, dass Meditation bisher in der Sozialarbeit eine viel zu geringe Rolle gespielt hat. Dies trifft meiner Meinung nach auch für das ganz alltägliche Leben zu. Meine eigene Erfahrung lehrt mich, dass ein Grossteil der Bevölkerung den Begriff „Meditation“ gar nicht richtig einzuordnen weiß und ich bin der Meinung, dass aufgrund mangelnder Auseinandersetzung mit dem Thema Bedenken oder Vorurteile gegenüber Meditation bestehen. Der Umgang mit anderen Menschen hat mir jedoch gezeigt, dass ein generelles Interesse besteht, mehr über das Thema zu erfahren.

In meiner Literaturrecherche habe ich keine Quellen ausfindig machen können, weder durch Recherche im „Internet“ noch durch die Suche in Bibliothekskatalogen, die eine direkte Verbindung zwischen dem Thema Meditation und Sozialarbeit darstellt. Zu den einzelnen Themen gibt es allerdings genug Literaturquellen. Dies ist der herausfordernde Aspekt meiner Arbeit, denn ich konnte nicht auf „Altbewährtes“ zurückgreifen. Mein Hauptanliegen wird also sein, den unklaren Begriff der Meditation in einen verständlichen Rahmen einzufügen. Meditation würde ich vorab als eine Art individueller Selbsterforschungsmethode zur Persönlichkeitsentwicklung beschreiben. Mit diesem Verständnis werde ich dann in einem weiteren Schritt mit Hilfe von therapeutischen und psychologischen Instrumentarien bzw. Theorien einen geeigneten Hintergrund für ein sozialarbeiterisches Handeln zu schaffen. Auf diesem Fundament kann Meditation als therapeutisches Instrument für die Soziale Arbeit wirken.

Dann wird es nunmehr in der Verantwortung der sozial Tätigen liegen, die Vorteile von Meditation für ein harmonischeres Zusammenleben zu gebrauchen. Ich glaube, dass die „Chance der Meditation“ darin besteht, Soziale Arbeit dahingehend zu aktivieren, dass sie ihr Mandat in der Gesellschaft nutzen wird, um Meditation als Mittel zur natürlichen Selbstakkumulation bzw. -regeneration zu etablieren. Die Soziale Arbeit könnte bis zu einem gewissen Anteil Aufklärung betreiben.

Ich behaupte, dass Meditation dem Individuum in der Hinsicht dient, dass dieses wieder mehr zu sich selbst findet. Dies geht einher mit mehr Selbstakzeptanz und größerer Toleranz gegenüber seiner Umwelt. Außerdem behaupte ich, dass viele Konflikte zu einer friedlicheren Lösung finden würden, wenn sich die Konfliktparteien von vornherein auf ein kooperatives Miteinander ausrichten würden und über diese Absicht meditieren würden. Dies sollte als Ausblick vorerst genügen.

Im Folgenden soll der Aufbau der Arbeit beschrieben werden:

Im ersten Kapitel werde ich den Begriff der heutigen Sozialen Arbeit ergründen und danach einen groben Abriss über die Tätigkeitsfelder sowie die Zielvorstellungen der modernen Sozialarbeit geben. Hierbei werde ich aber schon auf den Aspekt einer geistig, spirituellen Haltung eingehen, welcher bisher offenkundig wenig Beachtung findet, um dann auf den eher rudimentären Begriff Meditation überzuleiten.

Das zweite Kapitel ist von besonderer Bedeutung. Hier werde ich versuchen, die Begriffe Meditation, Spiritualität und Spirituelle Krise ins rechte Licht zu rücken. Der Begriff Meditation wird hierbei den meisten Raum einnehmen, da ich neben dem Allgemeingültigen auch noch über die recht populäre Zen-Meditation und die Praxis im tibetischen Buddhismus zu sprechen komme. Ich werde im weiteren auch Aspekte der wissenschaftlichen Forschung darstellen, die sich mit der nachweisbaren Wirkung von Meditation auf den Faktor Stress beschäftigt. Außerdem werde ich hier auf die wissenschaftlich therapeutische Seite stoßen. Die Verbindung zwischen Meditation und den Begriffen Ego, Mystik und Gefahren werden dieses Kapitel abrunden.

Im dritten Kapitel werde ich die Gestalttherapie als therapeutisch, beraterisches Instrument vorstellen. Ich werde zeigen, dass es zentrale spirituelle Aspekte gibt, die einigen Begriffen aus der Meditation sehr ähnlich sind. Hier findet Meditation auf einer interpersonellen Ebene statt. Des weiteren werde ich kurz die Transpersonale Psychologie vorstellen, die Spiritualität und das Bedürfnis nach Antworten auf den Sinn des Lebens betont. Die Transpersonale Psychologie zählt zu den transpersonalen Wissenschaften, und betreibt Bewusstseinsforschung. In diesem Zusammenhang stelle ich den „integralen Ansatz“ des US-amerikanischen Bewusstseinsforschers Ken Wilber vor. Dieser Ansatz versucht Individuum und Gesellschaft sowie eine innere und äußere Sichtweise zu verbinden. Außerdem geht es um die Verschmelzung von spirituellen Geisteswissenschaften mit den rationalen Naturwissenschaften.

Das vierte Kapitel soll nun Meditation als therapeutisches Instrument der Sozialen Arbeit beleuchten. Hierbei werde ich mich überwiegend auf die vorherigen Kapitel stützen und eigene Herleitungen mit integrieren. Dieses Kapitel leitet nahtlos in den Schlussteil über, da es schon zum Teil eine Zusammenfassung der vorherigen Kapitel ist.

Das fünfte Kapitel wird als Schlussteil nur eine grobe Zusammenfassung des vorher gesagten liefern, allerdings noch offengebliebene Fragen und Forschungskriterien erörtern.

1. Die moderne Soziale Arbeit

1.1. Der Begriff der Sozialen Arbeit

Ich möchte meine Arbeit damit beginnen, den Leser in die aktuelle Diskussion um den Begriff der Sozialen Arbeit einzuführen und möchte zeigen, warum ich den Terminus Soziale Arbeit in meiner Abhandlung für passend halte.

In der aktuellen Diskussion um den Begriff der Sozialarbeit/Sozialpädagogik gibt es keine eindeutige Position. Winfried Noack bezeichnet die Sozialpädagogik als heutzutage weitgehend deckungsgleich mit der Sozialarbeit. Jedoch hat die Sozialpädagogik eine erweiterte Sichtweise. Die Sozialpädagogik umfasst allerdings nicht nur die professionelle Hilfe, sondern schließt auch die professionelle Erziehung mit ein.

Allgemein kann man jedoch auf das „Subsumptionstheorem“ hinweisen. Nach diesem Lehrsatz wird Sozialarbeit und Sozialpädagogik gemeinsam unter den Begriff „Soziale Arbeit“ gefasst.¹

Johann Schilling (1997) arbeitet dagegen unter der Leitfrage „Was heißt Sozialpädagogik/Sozialarbeit?“ heraus, was Sozialpädagogik/Sozialarbeit für Praxis, Ausbildung und Theorie bedeutet. Er trennt hier noch etwas schärfer und zeigt, dass Sozialpädagogik bzw. Sozialarbeit aus unterschiedlichen Entwicklungslinien heraus gewachsen sind. Ich möchte hier kurz die zwei Entwicklungslinien für Sozialarbeit und Sozialpädagogik im bundesdeutschen Raum skizzieren:

Sozialarbeit:	bis 1900 Armenpflege bzw. -fürsorge 1900 - 1918 Soziale Fürsorge ab 1918 Wohlfahrtspflege ab 1945 Fürsorge seit 1960 Sozialarbeit ²
Sozialpädagogik:	bis 1900 Jugendfürsorge ab 1911 Jugendarbeit (Jugendpflege und -fürsorge) ab 1922/1924 Jugendwohlfahrtspflege (-//-) ab 1961 Jugendhilfe (-//-) seit 1967 Studium der Sozialpädagogik ab 1991 Jugendhilfe (Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit) ³

¹ vgl. Noack 2001, S. 18

² vgl. Schilling 1997, S. 14 ff

³ vgl. ebd., S. 63 ff

Sozialarbeit und Sozialpädagogik haben beide ihre Wurzeln in der öffentlichen Armenfürsorge des Mittelalters und teilten sich dann in einen helfenden (Sozialarbeit) und einen erzieherischen (Sozialpädagogik) Bereich auf. Diese doppelte Intention ist ein Kern der Sozialen Arbeit. Im 20. Jahrhundert hat sich der wissenschaftliche Bereich (ab ca. 1920) und später auch der Bereich der Ausbildung herausgebildet.

Im Anschluss werde ich nun die drei Felder Praxis, Ausbildung und Theorie kurz behandeln, um die Unterschiede zu erläutern:

Sozialpädagogik/Sozialarbeit als Praxis bedeutet, dass hier Sozialarbeiter in pädagogischen Tätigkeitsfeldern arbeiten. Öffentliche, private und karitative Einrichtungen sind die Arbeitgeber.

Sozialpädagogik/Sozialarbeit als Ausbildung bietet eine berufliche Perspektive für sozial engagierte Menschen mit dem Berufsziel Sozialpädagoge/Sozialarbeiter.

Sozialpädagogik/Sozialarbeit als Wissenschaft versucht ein wissenschaftliches Verständnis der Sozialen Arbeit zu etablieren. Dies passiert vorwiegend über das Feld der Erziehungswissenschaften.⁴

Schilling hat hier eine umfassende Sicht der Sozialen Arbeit. Sie ist, neben dem Berufsalltag des Praktikers, auch Ausbildung und Wissenschaft. Sie ist also sehr stark an der Bildung der Gesellschaft beteiligt.

Noack beschreibt Sozialpädagogik als „helfende Erziehung“ bzw. „Erziehungs-fürsorge“, die in der innersten Sinnggebung unserer Existenz wurzelt. Der Sozialpädagoge richtet sich durch soziale Einzelfallhilfe, soziale Gruppenarbeit und Gemeinwesenarbeit in dem breiten Spektrum der Sozialen Arbeitsfelder an all die Menschen, die Hilfe in ihrer Lebenslage oder Unterstützung bei ihrer Entwicklung brauchen. Sozialpädagogik ist zum anderen eine Reflexionswissenschaft. Als solche hat sie die Funktion einer Reflexionstheorie, die sich mit den Bedingungen von Hilfe und Erziehung beschäftigt, und eine Theorie liefert, die in einem System der helfenden Erziehung brauchbar ist. Deshalb sei „Erziehungs-Fürsorge“ eine wissenschaftliche, selbstreferentielle Handlungsform, die professionelle und kompetente Hilfe und Erziehung ermöglicht.⁵

„So ist Erziehungs-Für-Sorge etwas, das zum Dasein selbst gehört, sie ist eine Daseinsverfassung, ein Existential, und schafft (...) als solches die Bedingung der Möglichkeit von Existenz. Darum kann Hilfe er-wartet (sic!) werden, obgleich sie unwahrscheinlich ist (...). Ist aber Für-Sorge ein Existential, dann erfolgt sie immer

⁴ vgl. Schilling 1997, S. 366 f

⁵ vgl. Noack 2001, S. 11

dann notwendig, wenn ein Individuum sein Sosein verwirklichen will. [...] Für-Sorge hingegen verwirklicht das Mitsein und damit das sinnvolle Leben." ⁶

Abschliessen möchte ich nun die begriffliche Dimension mit folgendem Zitat von Schilling, welches vorherige Diskussion zusammenfassend verdeutlicht.

„Sozialpädagogik und Sozialarbeit sind nicht zwei total verschiedene Bereiche, sie sind auch nicht völlig identisch. Vielmehr kann man feststellen, dass Sozialpädagogik und Sozialarbeit zu einem Gesamten zusammenwachsen (konvergieren).

Die Konvergenzthese besagt jedoch nicht die Aufgabe, Auflösung bzw. Verschmelzung beider Bereiche, sondern eine Zusammenentwicklung von Sozialpädagogik und Sozialarbeit in Richtung zunehmender Übereinstimmung unter Berücksichtigung ihrer Eigenständigkeit und Eigenart.

Um dies auszudrücken, sollte man die Schrägstrich-Notation Sozialpädagogik/Sozialarbeit wählen.

Beide Teilbereiche kann man in dem Begriff „Soziale Arbeit“ zusammenfassen.“ ⁷

Ich möchte mich an die Vorstellung Schillings anschliessen und im weiteren Verlauf meiner Diplomarbeit nicht mehr mit der Trennung sondern der Synthese beider Teilbereiche arbeiten. Folglich werde ich den Terminus Soziale Arbeit verwenden, der dies optimal zum Ausdruck bringt.

1.2. Zum aktuellen Stand der modernen Sozialen Arbeit

1.2.1. Die heutige Situation der Sozialen Arbeit

Die moderne Soziale Arbeit befindet sich heute an der Schwelle zu einer neuen Sichtweise. Ihr Selbstverständnis ist, wie vorher bereits beschrieben, sehr weitreichend. Mir ist klar, dass ich hier Fragen aufwerfe, die den Leser anfangs etwas befremden können. Doch dies scheint mir nötig, um den Gegenstand der spirituellen Dimension in der Sozialen Arbeit so zu beleuchten, dass ersichtlich wird, aus welchem Bewusstsein heraus dieser entsteht. Ich denke, dass sich viele Fragen ergeben, die erst zukünftig ihre Beantwortung finden werden. Es stellt sich die Frage nach der Selbstverwirklichung der sozialarbeiterischen Potentiale. Wohin geht die Reise? Haben die Praktiker dieser Profession die Kraft und die Möglichkeiten, die Soziale Arbeit so zu verwirklichen, dass

⁶ Noack 2001, S. 11

⁷ Schilling 1997, S. 180

sie mehr ist als nur ein Anhängsel eines der Logik des Kapitalismus unterworfenen Staatssystems? Kann Sozialarbeit ein neues Selbstverständnis entwickeln, um die Lebensqualität aller Menschen zu erhöhen? Zeichnet sich ein wirklicher Wandel ab, der dazu beiträgt, in Kooperation mit allen Bereichen des Lebens, ein neues Lebensverständnis zu schaffen, in dem die Gemeinschaft trägt, aber ein wirklich inneres geistiges Bewusstsein für den unantastbaren Wert jedes Individuums, jedes einzelnen Menschen, besteht? Hier müsste man sich auch über eine Definition von Wirklichkeit verständigen, die sich nicht nur analytisch deutend auf die Felder der Vergangenheit stützt, sondern ebenso die vielen Wahrscheinlichkeiten für das Eintreffen der Zukunft einschließt. Soziale Arbeit strebt meiner Meinung nach bereits seit längerem zu einem spirituellen, ganzheitlichen Verständnis.

Sozialarbeit heißt auch, sich mit den Ansichten anderen Menschen auseinander zu setzen, sich für andere Lebenswahrheiten zu öffnen. Kommunikation ist hier eines der zentralen Instrumente der Sozialarbeit, sei dies verbale oder non-verbale Kommunikation. Die Kommunikationswissenschaftlerin Barbara Mettler - v. Meibom (2001) beschreibt diese als ein Mittel der liebenden Verständigung, die auf eine Gemeinschaft des liebenden Verstehens zielt.

„So verstehe ich *communio* einerseits als eine spezielle kommunikative Energie und andererseits, dort wo sie sich über *communicatio* ausgedrückt hat, als eine Form der Vergemeinschaftung, nämlich als eine von Liebe inspirierte Gemeinschaft.“⁸

Sie bringt hier den Begriff der „*Communio*“ ein, den ich sehr treffend für die Bildung und Aufrechterhaltung einer Gemeinschaft finde, die im Bewusstsein einer von göttlicher Kraft und Liebe getragenen Inspiration lebt und handelt. Hiermit ist eine Gemeinschaft gemeint, die über die Grenzen von Raum und Zeit auf der ganzen Welt zusammenwirkt. In diesem Zusammenhang erwähnt sie herausragende Persönlichkeiten der Gegenwart, wie z.B. Sri Sathya Sai Baba, der als spiritueller Lehrer weltweit bekannt wurde. Diese Persönlichkeiten sind menschlicher Ausdruck der „*Communio*“.⁹

Bei dieser Form der Vergemeinschaftung, die sehr phantastisch anmutet und doch schon mehrfach exemplarisch dargeboten wurde¹⁰, spielt die Ebene der Spiritualität mit hinein, die ich an späterer Stelle ausführlicher beleuchten werde. Spiritualität bedeutet immer, sich selbst als einen wichtigen Teil eines größeren Gesamtgefüges zu sehen, in der man sich einer göttlichen absoluten Kraft anvertraut (vgl. 2.2.).

⁸ Mettler -v. Meibom 2001, S. 37 f

⁹ vgl. ebd., S. 134 ff

¹⁰ vgl. Klostermann 1977; Osho 2001

Gabriele Heinemann (2003) fordert für sinnvolle Soziale Arbeit eine spirituelle Haltung, ein offenes Herz und ein wirkliches Verständnis für die Probleme der Menschen. Heinemann arbeitet in einem Projekt der offenen und aufsuchenden Kinder- und Jugendarbeit in Berlin-Neukölln. Sie beschreibt eine Polarisierung zwischen weltlichem und spirituellem Leben, die zu einem Gefühl der inneren Zerrissenheit führt. Die Folgen sind Abgrenzung gegenüber seiner Umwelt, Kämpfe im Innen und Außen, Frustration und Unerfülltheit. Der Glaube daran, dass Geld allein zur Lösung sozialer und kultureller Krisen führt, reicht bei weitem nicht aus. Spirituelle Schule stärkt Mitgefühl, Liebe und Einsicht und eignet sich deswegen gut für soziales Engagement und dem Verständnis helfender Tätigkeit:

„Wenn ich mit Leiden konfrontiert bin, dass (sic!) alltägliche und sozialpsychologische Erklärungsmuster übersteigt und existenzielle Fragen aufwirft, nehmen spirituelle Lehren den Geist an die Hand.“¹¹

Ressourcenverknappung und Verteilungskämpfe um die öffentlichen Mittel lässt bei vielen Professionellen Frustration und Resignation entstehen. Heinemann beschreibt das System sozialer Hilfen in der Bundesrepublik Deutschland als starr und entwicklungshemmend, in dem viele Menschen in Resignation und Depression fallen, und Armut und Gewalt stets zunehmen. Damit zeichnet sie eine Entwicklung, die dem Menschen Hoffnung und Perspektiven nimmt, weil sie nur an seinen Defiziten bemessen wird.

Hier sollte der Blick auf die Ressourcen, die mit Menschenstärke und Selbstmobilmachung verbunden sind, so wie dies vom Empowerment-Konzept gefordert wird, umschwenken. Noack (2001) beschreibt Empowerment als ermutigendes Konzept für den Menschen, um seine Menschenstärke, die ihm grundsätzlich zugesprochen wird, zu finden und zu entdecken. Dies befähigt ihn Selbstbestimmung und Lebensautonomie zu gewinnen. In einer Beratungssituation würde hier eine Struktur der Spiegelbildlichkeit und Gleichwertigkeit initiiert. Der Berater sieht hier einen Menschen vor sich, der trotz seiner erlernten Hilflosigkeit, Menschenstärke und Selbstbefähigung besitzt, um in seinem Alltag zu bestehen.

Fünf Axiome (Grundsätze) des Empowerment führt Noack an:

¹¹ vgl. Heinemann 2003

- a. Das *Vertrauen in die Fähigkeit* jedes einzelnen zur Selbstaktualisierung, zur Selbst-Bemächtigung und zum personalen Wachstum.
- b. Die *Akzeptanz des Eigen-Sinns* und der Respekt des Helfers vor unkonventionellen Lebensentwürfen der Klienten.
- c. *Respektieren* der individuellen, autopoietischen (selbstgestalteten) Wege und der eigenen Ziele des Klienten.
- d. *Verzicht* auf entmündigende Expertenurteile und professionelle Problemlösungen.
- e. Die *Orientierung* an der Lebenszukunft des Klienten.¹²

Noack beschreibt, dass diese Grundsätze heute auf alle Arbeitsbereiche der Sozialen Arbeit übertragen werden. Was Noack hier beschreibt, ist ein spirituelles Konzept, getragen vom Geist des Verstehens und Helfens.

Allerdings sollte spirituelle Sozialarbeit nicht mit dem Helfer-Syndrom verwechselt werden, das, von der Sehnsucht nach Anerkennung geleitet, einem inneren Minderwertigkeitskomplex folgt, der seine Wurzeln im emotionalen Mangel der eigenen Biographie findet. Dem folgt fast unwillkürlich der spirituelle Burn-Out, der dem sozial Tätigen Kraft und Perspektive nimmt.

„Am deutlichsten wird dies, wenn wir Menschen erleben, die einmal von dem Willen zu helfen beseelt, nach einigen Jahren ausgebrannt sind, manchmal auch zynisch, häufig depressiv sind und froh, wenn sie sich den leichteren Aspekten des Lebens zuwenden können.“¹³

Hier ist erhöhter Bedarf für eine regelmäßige spirituelle Praxis. Wie ich später aufzeigen werde, stellt Meditation eine Möglichkeit dar, wieder einen inneren Ausgleich zu finden und gibt Kraft für das was kommt.

Ich möchte im Folgenden das weit gesteckte Arbeitsfeld der Sozialen Arbeit aufzeigen, damit der Leser eine Vorstellung von der Breite des sozialarbeiterischen Berufsfeldes bekommt.

1.2.2. Arbeitsfelder der Sozialen Arbeit

Ich versuche in diesem Abschnitt einen Überblick der Arbeitsfelder der Sozialen Arbeit zu geben. Schilling zeigt sechs verschiedene Darstellungen unterschiedlicher Autoren. Er hält aber fest, dass sich die Berufsfelder der Sozialen Arbeit nur bedingt

¹² vgl. Noack 2001, S. 22

¹³ vgl. Heinemann 2003

systematisieren lassen, weil aufgrund der Vielfältigkeit des Arbeitsfeldes dies nicht machbar erscheint. Die Darstellungen von Jürgen Klapprott (1987) und Michael Erler (1993) füge ich im Folgenden ein, weil sie mir am differenziertesten die ganze Bandbreite sozialarbeiterischer Arbeitsfelder darstellen. Und schließlich werde ich noch eine aktuelle Darstellung von Winfried Noack (2001) anfügen.

In der systematischen Aufstellung sozialer Berufsfelder Jürgen Klapprotts (1987) sind 21 Berufsschwerpunkte gesetzt. Dazu zählen unter anderem Jugendarbeit und -bildung, Allg. Sozialer Dienst (ASD), Sozialdienst in der Psychiatrie oder Körperbehindertenhilfe im klinischen Bereich.¹⁴

Michael Erler (1993) differenziert seine Darstellung nach den Aspekten Bildung und Erziehung, Beratung und Hilfe, wie beispielsweise Arbeit in Krankenhäusern und Psychiatrie, Berufs- und Bildungsberatung sowie institutioneller Dienst in Sozial-, Jugend- und Gesundheitsämtern.¹⁵

Winfried Noack (2001) unterscheidet zwischen zehn Arbeitsfeldern, beispielsweise Freizeit- und Erlebnispädagogik, Seniorenarbeit, systemische, lebensweltliche und alltagsweltliche Familienarbeit oder Heimerziehung und betreutes Wohnen.¹⁶

Neben den Arbeitsfeldern sozialer Arbeit, die sich auf vielfältige Weise darstellen, möchte ich im Folgeabschnitt zeigen, welches Ziel allen Arbeitsfeldern gemein ist.

1.2.3. Das Ziel der Sozialen Arbeit

Schilling (1997) zeigt an, dass sich Soziale Arbeit bei der Zielorientierung über eine Mangel- oder Defizitpädagogik hinaus entwickelt hat. Heute ist der Blick mehr auf die Prävention gerichtet. So kann man sagen, dass sich ein Paradigmenwechsel vom Kausalen zum Finalen in der Sozialen Arbeit abzeichnet.¹⁷

Es besteht ein Verhältnis zwischen einer am Menschen, also Individuum, und an der Gesellschaft orientierten Sozialen Arbeit. Diese Beziehung bringt Schilling prägnant zum Ausdruck:

¹⁴ vgl. Schilling 1997, S. 308 f

¹⁵ vgl. ebd., S. 309 f

¹⁶ vgl. Noack 2001, S. 111-370

¹⁷ vgl. Schilling 1997, S. 267 ff

„Denn Aufgabe der Sozialpädagogik ist es, einen Gleichgewichtszustand herzustellen zwischen den Bedürfnissen und Motiven des einzelnen und den mit der Struktur der modernen Gesellschaft gegebenen Anforderungen.“¹⁸

Zwei Ziele von Sozialpädagogik lassen sich zusammenfassend formulieren:

1. Hilfe zur Selbstfindung und Entwicklung der Persönlichkeit des Menschen (individueller Aspekt) und
2. Verbesserung und Veränderung der gesellschaftlichen Bedingungen (gesellschaftlicher Aspekt)¹⁹

Mit dem Wissen dieser Ziele von Sozialer Arbeit stellen sich im folgenden auch die Fragen nach Arbeitshaltung und Arbeitsethik. Werden diese den Zielen entsprechend in der tagtäglichen Arbeit verfolgt? Diese Frage wird im nächsten Abschnitt diskutiert.

1.2.4. Zeitgemäße Arbeitshaltung und Arbeitsethik

Ich werde mich in diesem Abschnitt ausschließlich auf die Arbeit Heinemanns stützen, weil ich neben dieser Arbeit keine Literatur gesichtet habe, in der eine Verbindung zwischen Sozialer Arbeit und spiritueller Praxis im genannten Kontext besteht.

Heinemann hebt als zentrale These hervor, dass „die beste soziale Arbeit die Arbeit an sich selbst ist“.²⁰ Damit soll ein Perspektivenwechsel eingeleitet werden, der die Mitarbeiter vor Selbstüberschätzung schützt und einen klareren Blick für die Realität schafft. Häufig werden die eigenen Probleme auf die Klientel gelenkt, um selber nicht als hilfsbedürftig oder fehlerhaft zu erscheinen. Dies entspricht dann ganz dem Klischee: „Schuld sind immer die anderen“. Es ist keine Frage nach der Schuld, die es zu klären gilt. Wer wieder mehr aus einer Haltung der Freundlichkeit und des Mitgefühls handelt, d.h. sich selber mehr mit einer spirituelle Sichtweise verbindet, erkennt wieder Sinn und Potential in der sozialen Arbeit.²¹

Aufgrund gesellschaftlicher Umbrüche und Veränderungen fällt der Blick wieder auf das Wesentliche, nämlich hilfreiches Handeln in der Sozialen Arbeit. Hier hilft spirituelle Praxis des „Loslassens“, „Zeugen-Seins“ und der Achtsamkeit, um die Welt wieder aus der Sicht des unvoreingenommenen Beobachters wahrzunehmen. Erst eine offene Haltung bestärkt darin, die Probleme vorurteilsfrei zu erkennen und entsprechende

¹⁸ Schilling 1997, S. 215

¹⁹ Ebd., S. 271

²⁰ Heinemann 2003

²¹ vgl. ebd.

Schritte einzuleiten, die Defizite ausräumen und Potential erwecken. Heinemann bezieht sich in diesem Kontext auch auf das Resonanzgesetz, das überall dort wirkt, wo wir es mit Menschen zu tun haben:

„Bin ich mit mir selbst gut in Kontakt, erfüllt von Selbstliebe und Mitgefühl, strahlt das auch auf meine Mitmenschen ab. Bei Kindern ist das leicht zu erkennen. Menschen, die sich selbst lieben, finden sie anziehend, machen sie sich zum Vorbild. Selbstliebe ist der Weg, um mit den Stärken der Kinder vertrauensvoll in Kontakt zu kommen.“²²

Die Liebe zu sich selbst ist ein zentraler Punkt, denn wenn ich mich selbst nicht liebe, kann ich mich auch nicht so lassen wie ich bin (ständig finde ich Kritikpunkte an mir selbst und wenn ich mit mir zufrieden bin erscheint es mir fast unheimlich.). Was ich hier zu zeigen versuche, ist die Verbindung zwischen der Welt im Innen und Außen. Begegne ich mir selbst in Unklarheit, dann färbt dies auch auf meine Umwelt und die Menschen darin ab. Es geht um Geben und Nehmen, Liebe, Vertrauen und Mitgefühl. Aber auch eine Haltung der Bereitschaft zu ständiger Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit ist unerlässlich. Dafür bekomme ich im Umgang mit meinen Mitmenschen Erfahrungen und ich lerne über mich selbst.

„Selbstliebe schafft die Ehrlichkeit und Kontaktfähigkeit, in der Wachstum möglich wird. Das zeigt sich gerade auch, wenn es um extremes Leid geht, wenn jemand Dinge erzählt, die von Gewalt und Grausamkeit gezeichnet sind. Die Selbstliebe gibt uns Kraft wirklich zuzuhören oder ehrlich mitzuteilen, was wir nicht ertragen können, statt ignorant wegzuschauen. Wir spüren unsere innere Stärke, vertrauen ihr und spüren und vertrauen daher der inneren Kraft des Anderen.“²³

Heinemann zeigt, dass Selbstliebe nicht mit Egoismus zu verwechseln ist. Durch Selbstliebe kann man Toleranz zu seiner Umwelt und seinen Mitmenschen entwickeln.

„Egoismus macht eng. Er beruht auf mangelndem Selbstwertgefühl, dem Gefühl des Getrenntseins und der Gier. Selbstliebe macht weit, verbindet, schafft Authentizität und Hingabe und lässt das Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden wachsen, sich selbst und das eigene Tun nicht zu ernst zu nehmen, und das Lachen nicht zu vergessen.“²⁴

²² Heinemann 2003

²³ Ebd.

²⁴ Heinemann 2003

Im sozialen Arbeitsfeld ist das Thema Gewalt oft Gegenstand der Hilfeleistung. Für den Sozialarbeiter ist es hilfreich, eine spirituelle Haltung ihr gegenüber zu entwickeln. Gewalt ist ein Ausdruck zwischenmenschlicher Beziehungen. Die eigene Unzufriedenheit wird auf den Mitmenschen projiziert und ausgedrückt. Das Entwicklungspotential wird eingeschränkt durch sich selbst oder Andere. Der innere Gewaltprozess geht dem äußeren vorweg. Psychische Ausgrenzung ist Gewalt. Integration ist das Gegenteil.

„Gewalttaten basieren auf Selbstaussgrenzung, Selbstentwertung und Selbsthass. Es herrscht innerer Krieg. Voller Zorn, Verletztheit, Groll und Verzweiflung, die aber nicht als Schwäche gespürt werden darf, ist das Innenleben bereits auf Gewalt eingestellt, bevor die erste Tat nach außen sichtbar erfolgt. Der äußeren Abspaltung und Vernichtung geht die innere voraus. Gewalt erzeugt Gewalt und zieht sie an.“²⁵

Zentrales Element ist hier das Opfer-Täter-Profil. Heinemann sieht ethisches Verhalten nicht als moralische Pflichtübung. Es ist vielmehr eine konstruktive Alltagspraxis, nach den eigenen Werten und Überzeugungen zu handeln und entsprechend dort Grenzen zu setzen, wo Handeln und speziell Gewalt Ängste schürt und Potentiale verhindert. Wenn Grenzen gesetzt werden, sollte dies erklärt werden und über die Regeln verhandelt werden.²⁶

Ich möchte nun zum nächsten Kapitel übergehen. Meditation ist noch kein fester Begriff in der modernen Sozialen Arbeit. Er wird ausschließlich im therapeutischen Kontext benutzt. Typische Begriffe unter denen Meditation u.a. gehandelt wird, sind z.B. Yoga²⁷ oder Transzendente Meditation²⁸, etc. Diese begriffliche Vielfalt gibt einen Hinweis darauf, dass es nicht allzu selten in der therapeutischen Sozialen Arbeit vorkommt, Begriffen meditativer Praxis zu begegnen. Es gibt allerdings starke Unterschiede in der Wirkung und Zielsetzung solcher Verfahren. Um dieser Behauptung als Leser folgen zu können, werde ich mich im zweiten Kapitel ausführlich mit den vielfältigen Möglichkeiten und Potentialen der Meditation auseinandersetzen.

²⁵ Ebd.

²⁶ vgl. ebd.

²⁷ vgl. Martin 1993, S. 327 ff

²⁸ vgl. Goleman 1994, S. 106 ff

2. Die Chance der Meditation

*Was die tägliche
Körperpflege für den
physischen Körper ist, das
ist die Meditation für die
Seele und den Geist.
Edgar Cayce*

In diesem Kapitel werde ich die Begriffe Meditation, Spiritualität und spirituelle Krise erklären, da das Verständnis hierfür von zentraler Bedeutung ist. Deshalb werde ich die Darstellungen und praktischen Ansatzpunkte verschiedener Autoren vorstellen, somit die Begriffe von unterschiedlichen Seiten beleuchten und versuchen, dadurch ein breiteres Verständnis beim Leser entstehen zu lassen.

2.1. Der Begriff der Meditation

Ich stelle in diesem Abschnitt den Begriff der Meditation (Sanskrit: „dyana“²⁹) aus unterschiedlichen Perspektiven dar. Durch diese Gegenüberstellung der verschiedenen Ansätze versuche ich eine Art Collage zum Meditationsbegriff zu erstellen.

Zunächst erscheint der Begriff eher undifferenziert. Meditation wird durch viele Übungen eingeleitet, die Erfahrung der tiefen Meditation wird ebenso auf sehr unterschiedliche Art erlebt und geschildert. Allein die Beschreibung einer Meditationstechnik kann eine starke Resonanz bei dem Einzelnen auslösen, das letztendliche Erleben ist jedoch nur selbst erfahrbar.

Um die Wirkung der Meditation auch wissenschaftlich zu erforschen, wurden verschiedene Versuchsreihen unternommen. Diese wiesen beispielsweise eine Übertragung von Lebensenergie („Qi“) auf andere Menschen ohne körperliche Berührung nach (vgl. 2.1.6.).

Christian Scharfetter (1994) bietet folgende Definition vom Begriff Meditation an:

„Als Meditation bezeichnen wir die Bewusstseinsentfaltung, in der das eigene Selbst als eins mit dem überindividuellen Einen erfahren wird.“

In mehr akademischer, an der Bewusstseinspsychologie orientierter Sprache kann man Meditation definieren: Meditation ist die durch regelmäßiges Üben, eingebettet in eine gesamthaft darauf ausgerichtete Lebensführung zu gewinnende temporäre,

²⁹ vgl. Mittwede 1999, S. 79

intentionierte, selbstgesteuerte Einstellung eines besonderen (d.h. vom durchschnittlichen Tageswachbewusstsein unterschiedenen) Bewusstseinszustandes." ³⁰

Scharfetter unterscheidet zwischen religiösen und profanen Zielen der Meditation. Die religiöse Zielsetzung beabsichtigt die Einheit mit dem Göttlichen. Ist diese hingegen profan ausgerichtet, geht es um Persönlichkeitsentwicklung, Steigerung der Konzentration und Therapie. ³¹

In diesem Sinne wird Meditation als eine durch regelmäßiges Tun bezeichnete Praxis beschrieben, die zur Entfaltung des Bewusstseins beiträgt. Dieses dehnt oder erweitert sich immer mehr, bis es sich selbst als eins mit seiner göttlichen Quelle oder seinem „höheren Selbst“ bzw. „Überseele“ (Sanskrit: „brahman“ ³²) erfährt.

Scharfetter beschreibt entsprechende psychische Wirkungen der Meditation. Die wesentlichen davon sind Entspannung und Gelassenheit, erhöhte Stress-Toleranz, verbesserte Wahrnehmung und Konzentration, erhöhter Einfallsreichtum, Leistungsfähigkeit und Kreativität sowie Entfaltung von Mitgefühl. ³³

Nach Almuth und Werner Huth gehört Meditation zu den außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen des Menschen. Das heißt, dass man sich nicht im „normalen“ Wachbewusstseinszustand befindet. Mit Hilfe der Meditation ist es zum Beispiel möglich, das eigene Bewusstsein zu transformieren. Man versucht, seine Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu halten, also in den Gedanken nicht in die Vergangenheit oder Zukunft abzuschweifen. Man probiert, Gefühle wahrzunehmen, jedoch die Identifikation mit ihnen fallen zu lassen. Der Meditierende sollte dabei um eine Balance zwischen Verstand und Gefühl, Wachsamkeit und Hingabebereitschaft bemüht sein. Dies ist ein Prozess des gewährenden Übens, den Werner und Almuth Huth so beschreiben:

„Das heißt, dass es beim Meditieren um eine Art übendem Nachdenken geht, bei dem jene weder aktive noch passive, sondern „pathische“ - empfangende-Mittelstellung gewahrt wird [...]. Nicht so sehr ein aktives Tun steht ja bei der Meditation im Zentrum, als vielmehr eine „zur Mitte gegangen werden“ im Sinne eines Zulassens jener Erfahrung, die sich bei der Meditation ereignet. Der Meditierende soll also dem Überbegriff eines Denkens wehren, das mit seinen Begriffen die Welt zu „begreifen“ und damit „in den Griff zu bekommen“ trachtet." ³⁴

³⁰ Scharfetter 1994, S. 42

³¹ vgl. ebd., S. 43

³² vgl. Mittwede 1999, S. 59

³³ vgl. Scharfetter 1994, S. 52

Huth und Huth umschreiben hier die Erfahrung einer höheren Sicht der Dinge, also eine Entwicklung von Weisheit, welche einher geht mit dem Vermögen des Zulassens, Sein-Lassens und Los-Lassens, kurz: dem meditativen Zustand.

Als zentrale Aspekte in der heutigen Meditation beschreiben Huth und Huth das Ziel (z.B. Konzentration, Erleuchtung, Freiheit, Ganzheit, Weisheit, Liebe), bestimmte Bewusstseinsfunktionen (z.B. Denken, Fühlen, Heilen), eine grundlegende Haltung (z.B. Bewusstseinsweiterung, Persönlichkeitsentwicklung) sowie die Wirkung der Meditation (Entspannung, Erkenntnis, Energiearbeit nach innen oder außen).³⁵

Letztlich grenzen Huth und Huth Meditation gegenüber Praktiken ab, die ihrer Meinung nach den Namen Meditation nicht verdient haben. Zwei Beispiele seien hier genannt:

1. Begegnungstreffs, die sich mit dem Namen Meditation schmücken, in denen es aber nur um die Erfahrung schöner Gefühle und aufbauender Gedanken geht.
2. Verfahren, die Zustände von archaischer Ekstase erzeugen sollen, sei es in rauschhafter Form oder in Form von Trancezuständen.³⁶

Daniel Goleman unterscheidet grundsätzlich zwei Methoden der Meditation: Der „Weg der Sammlung“ und der „Weg der Achtsamkeit“. Beim ersten Typ versucht der Meditierende über ein bestimmtes Objekt, z.B. einen Gedanken, ein Wort oder einen Gegenstand, zu meditieren. Falls die Konzentration vom Objekt abschweift und der Meditierende dies bemerkt, lenkt er sie auf das Objekt zurück. Dies bedarf bei Ungeübten erst einiger Meditations-Sitzungen bis sich ein fließender Prozess entwickelt. Der Geist des Meditierenden schwankt zwischen dem Meditationsobjekt und den ablenkenden Gedanken, Gefühlen und Empfindungen. Mit der Zeit wird der Meditierende immer weniger berührt durch äußere und innere Ablenkungen. Es findet eine Zunahme der Ausrichtung auf den Gegenstand der Sammlung statt und der Meditierende erfährt immer tiefere Erkenntnis über den Meditationsgegenstand. Der höchste Zustand ist die Verschmelzung mit dem Meditationsobjekt, wobei Verschmelzung nicht wörtlich zu verstehen ist. Es bedeutet, dass man eine geistige Erfahrung macht, in der das eigene Bewusstsein in das Meditationsobjekt eindringt und eine Identifikation zulässt. So wie wir normalerweise unseren Körper erfahren, so erfahren wir hier das Meditationsobjekt. Die zweite Methode, der „Weg der Achtsamkeit“, macht den Meditierenden zum Beobachter des eigenen Geistes. Zu Beginn dieser Methode wird der Meditierende von einzelnen Gedanken und Gefühlen noch sehr stark in Anspruch genommen, wobei ein

³⁴ Huth/Huth 1990, S. 54 ff

³⁵ vgl. ebd., S. 53 f

³⁶ vgl. ebd., S. 57 ff

einzelner Gedanke den Meditierenden ohne Probleme mehrere Minuten in Anspruch nehmen kann. Mit zunehmender Übung wird der Geist nach und nach als Fluss von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen wahrgenommen. Äußeres und inneres Erleben beginnen zu verschmelzen. Der höchste Zustand ist das Erleben der inneren und äußeren Welt als eine Einheit.³⁷

Ken Wilber beschreibt ebenfalls zwei Grundtypen der Meditation. Der „Eigene Kraft – Typ“ besagt, dass man durch Sammlung und Konzentration eigener Kräfte einen Durchbruch bewirkt, der dann das Ego (siehe 2.1.7.) auf eine höhere Bewusstseinsstufe transformiert.

Der „Kraft des Anderen-Typ“ beschreibt die Methode, in der man sich einem Guru oder Gott als Lehrer anvertraut, der dem Meditierenden in seiner Entwicklung unterstützend zur Seite steht.³⁸

Durch Meditation sollte ein starres Selbstsystem aufgebrochen werden, so dass Unterbewusstes machtvoll an die Oberfläche des Bewusstseins steigt, und höheres Bewusstsein machtvoll abwärts drängt.³⁹

Bei jeder Form der Meditation geht es darum, die Illusion der Trennung vom Zustand des „Ganz-Seins“ zu hinterfragen. „Dann erkennt das Bewusstsein die Verbindung zum Ganzen“.⁴⁰

Wilber zeigt als Hauptgedanken zur Wirkung der Meditation, dass der Meditierende wieder Zugriff auf seine eigenen Entwicklungsbereiche bekommen kann. Durch Erweiterung seines Bewusstseins wird es ihm ermöglicht, wieder Zugang zu verdrängten Bereichen seiner Psyche zu erhalten.

„Letztlich lockert sie (die Meditation, der Autor) das eingebundene Unbewusste und dekonstruiert das eingebundene Selbst [...]. Wenn sich das eingebundene Unbewusste zu lockern beginnt, lockert sich auch der Zugriff des Selbst auf sämtliche Entwicklungslinien: alle Entwicklungslinien sind hiervon betroffen. [...] Alle Entwicklungslinien befinden sich in gewissem Umfang im Zustand eines Neuanfangs.“⁴¹

Wilber zeigt, dass durch Meditation Informationen aus dem Pool des Unbewussten (überbewusste und unterbewusste Ebene, der Autor) freigesetzt werden. Diese

³⁷ vgl. Goleman 1994, S. 39 ff; S. 50 ff

³⁸ vgl. Wilber 1996, S. 118

³⁹ vgl. ebd. 1999, S. 349

⁴⁰ vgl. ebd. 1996, S. 31

⁴¹ Wilber 1999, S. 355

Informationen drängen nun ins Bewusstsein, wo das Individuum versucht, sie in sein Weltbild und Selbstverständnis zu integrieren.

Letztendlich ist Meditation nach Wilber eine „Selbsterfahrungswissenschaft“, welche bereits seit Jahrtausenden in sowohl westlichen als auch östlichen Kulturen praktiziert wird. Er sensibilisiert somit für das Verständnis einer zuverlässigen Methode, welche auf eine bewährte Anwendung zurückschauen kann.⁴²

„Ich möchte aber hervorheben, dass Meditation an sich eine spirituelle Praxis ist und immer war [...] das heißt auch, dass Meditation nicht dieser oder jener Religion zuzurechnen ist, sondern Bestandteil einer universalen spirituellen Kultur der Menschheit ist - ein Bemühen, Gewahrsein in alle Aspekte des Lebens zu bringen. Sie ist Teil dessen, was man *philosophia perennis* (vgl. unter 3.2., der Autor) nennt, die *immerwährende Philosophie*.“⁴³

Bruno Martin definiert Meditation allgemein als „eine Methode, die zur Erfahrung eines veränderten Bewusstseinszustandes führt. Die Grundidee ist die Beruhigung des Geistes, so dass der Meditierende in die Ebene kommt, aus der alles entsteht, den Bereich jenseits des Bewusstseins“. ⁴⁴

Um tiefe Meditation erfahren zu können, sind im Vorfeld Entspannungs- und Konzentrationsübungen erforderlich. Im Anschluss werde ich auf der Basis von Martins Darstellung auf die Entspannungs- und Konzentrationsmethoden sowie die Praxis der tiefen Meditation näher eingehen.

2.1.1. Entspannung

Entspannung ist eine Methode, um Zugang zur Meditation zu bekommen und ist die wichtigste Voraussetzung hierfür. Liegen oder bequemes Sitzen sind entspannungsfördernd. Für eine tiefe Meditation ist es ratsam, eine entspannte, aufrechte Haltung einzunehmen. Dafür bietet sich der Schneidersitz, der Lotussitz oder einfach ein Stuhl an, der eine aufrechte Haltung zulässt (Sanskrit: „asana“⁴⁵).

Als einfachste Entspannungsübung gilt die progressive Muskelentspannung. Hierbei wird die Aufmerksamkeit nacheinander auf alle Muskelgruppen des Körpers gelenkt, wobei man sich Entspannung vorstellt (Entspannungssuggestion). Auf diese Weise entspannt

⁴² vgl. Wilber 1996, S. 209

⁴³ Ebd., S. 98 f

⁴⁴ Martin 1994, S.75

⁴⁵ vgl. Mittwede 1999, S. 36

sich der Körper nach und nach. Danach beginnt die Phase der progressiven Sensibilisierung. Man konzentriert sich auf die Gefühle in verschiedenen Körperteilen (z.B. Gesicht, rechte Schulter, rechter Arm, rechte Hand) und verbindet das mit der Entspannungssuggestion. Wenn man den ganzen Körper damit umfasst hat, wiederholt man den Durchgang noch ein- bis zweimal, bis sich der Körper tief entspannt anfühlt. Eine weitere Entspannungsübung ist die Konzentration über den Atem; man beobachtet den Atem, während man langsam ein- und ausatmet. Dabei kann man, wie bei der obigen Methode, den Atem um den Körper herum lenken oder einfach nur atmen. Als Beispiel zeige ich einen Auszug aus einer geführten Meditation von Stephen Levine:

„Wähle dir einen angenehmen Platz, an dem du aufrecht und dennoch in entspannter Haltung sitzen kannst.

Lass den Körper einfach von selbst atmen und lenke die Aufmerksamkeit auf den Punkt, an dem der durch die Nasenlöcher streichende Atem am deutlichsten zu spüren ist.

Verbinde das Gewahrsein mit der Wahrnehmung der ein- und ausströmenden Luft. Postiere die Aufmerksamkeit wie einen Wächter, der an einem Stadttor die hinein- und hinausgehenden Personen registriert, ihnen aber weder nach innen noch nach außen folgt. Er steht einfach wachsam am Tor.

Richte die Aufmerksamkeit stetig auf einen einzigen, exakten Punkt und beobachte die Empfindung eines jeden Atemhauchs, der beim natürlichen Atmungsprozess in den Körper einströmt und ihn wieder verlässt. Wenn die Aufmerksamkeit abschweift, dann führe sie zu dem Berührungspunkt zurück, der den feinen Luftstrom des Atems an den Nasenlöchern überwacht. Registriere im stillen <einatmen - ausatmen>. Denke nicht über den Atem nach. Stelle ihn dir nicht einmal vor. Bleibe einfach bei der Empfindung, die im Kontakt der Nasenlöcher mit der vorbeistreichenden Luft entsteht...“⁴⁶

Üblich ist bei dieser Übung auch die Konzentration auf die Stelle zwischen den Augenbrauen, die auch als „drittes Auge“ benannt wird.⁴⁷

Nach der Lehre des Yoga⁴⁸ und der Kundalini-Meditation⁴⁹ ist das „dritte Auge“ eines der sieben feinstofflichen, d.h. nicht-physischen, Energiezentren des Körpers⁵⁰. Durch die Aktivierung von feinstofflicher Lebensenergie (Sanskrit: „prana“; Chinesisch: „Qi“)

⁴⁶ Levine 1994, S. 47 ff

⁴⁷ Martin 1993, S.75 f, Fontana 1994, S. 265

⁴⁸ „Im Sanskrit bedeutet Yoga wörtlich *Vereinigung* und bezieht sich als Methode auf das Erlangen der Einheit mit der Erleuchtung.“ (Varela 2001, Glossar: buddhistische Begriffe, S.295); vgl. auch Martin 1993, S. 278 ff; Fontana 1994, S. 92 ff

⁴⁹ vgl. Fontana 1994, S. 97 ff

⁵⁰ vgl. ebd., S. 95-100

werden diese Zentren aktiv, was beispielsweise beim Stirn-Chakra („drittes Auge“) zu einem spirituellen und göttlichen Verständnis führt.

Fontana beschreibt, ebenso wie Levine (siehe S. 23), eine besondere Atemtechnik, die nach der östlichen Yoga-Lehre ⁵¹ vermittelt wird. Es ist dies die „Pranayama-Übung“ (Sanskrit: „pranayama“ ⁵²), die in unterschiedlicher Form praktiziert wird. Sie ist in jedem Fall sehr entspannend und eine gute Vorbereitung für eine tiefe Meditation. ⁵³

Eine weitere und sehr zeitgemäße Technik, ist die dynamische Meditation bzw. chaotische Meditation, die Baghwan Shree Rajneesh (1931-1990) entwickelt hat. Bei dieser Übung wird Entspannung durch schnelles Atmen (ca. 10 Minuten lang), starken körperlichen Ausdruck (Schreien, Springen, Tanzen, Heulen) und die Rezitation vom Mantra „Hu“ (vgl. Mantra unter 2.1.2. ⁵⁴) mit gleichzeitigem Auf- und Abspringen erreicht. Durch den starken körperlichen und stimmlichen Einsatz schafft es ein sehr unausgeglichener Mensch, dem es schwerfällt, fünf Minuten in Ruhe zu verweilen, in einen Zustand der Aufmerksamkeit zu gelangen. Dies ist Voraussetzung, um tiefe Meditation zu erfahren. Dadurch bekommt er Zugang zu einer Meditation der Achtsamkeit (siehe 2.1.: „Weg der Achtsamkeit“). Durch herkömmliche Techniken bleibt ihm dieser Zugang eher versperrt. ⁵⁵

2.1.2. Konzentration

Nach der Entspannung kann sich der Meditierende auf ein Objekt seiner Wahl konzentrieren. Dabei gibt es verschiedene Meditationshilfen, wie Mandalas (Meditationsbilder, die beruhigend auf den Geist wirken), religiöse Gesänge oder Mantras. Ein Mantra ist eine rhythmische Wiederholung von Kernsilben, Worten oder einer Reihe von Wörtern, die laut oder still wiederholt werden. ⁵⁶

Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich durch ruhige meditative Musik bzw. ruhige klassische Musik in die tiefe Meditation führen zu lassen. Durch Visualisationen (geistige Bilder ⁵⁷), die z.B. von einem Meditationslehrer vorgetragen bzw. durch eine geführte Meditationen, z.B. von einem Tonträger abgespielt wird, kann man sehr gut in tiefere

⁵¹ vgl. Martin 1993, S. 334 ff

⁵² vgl. Mittwede 1999, S. 185

⁵³ vgl. Fontana 1994, S.58 f

⁵⁴ vgl. Huth/Huth 1990, S. 122 ff

⁵⁵ vgl. Martin 1993, S. 76; Osho 2001, S. 257 ff

⁵⁶ vgl. Huth/Huth 1990, S122 ff

⁵⁷ vgl. Fontana 1994, S.155 ff

Bereiche des Bewusstseins gelangen. Ziel der Konzentration ist es in den tiefen Meditationszustand zu kommen. „Das ist die eigentliche Meditation“. ⁵⁸

2.1.3. Die tiefe Meditation

Durch die Methoden der Vorbereitung gelangt man nach einiger Zeit in den Zustand der tiefen Meditation („samadhi“). Martin unterscheidet zwei Arten von tiefer Meditation.

Einerseits geht es um eine Versunkenheit bei vollem Bewusstsein der Dualität von Subjekt und Objekt, Wahrnehmendem und Wahrgenommenem. Andererseits existiert eine nicht-dualistische Versunkenheit („nirvikalpa samadhi“), in der es kein Bewusstsein des Unterschiedes zwischen Wahrnehmendem und Wahrgenommenem gibt. Hier gibt es keine Trennung mehr. Der Meditierende macht keine Erfahrung mehr, sondern er selbst ist zur Erfahrung geworden. ⁵⁹

Varela definiert dagegen „samadhi“ lediglich als einen Zustand tiefer Meditation, in der das Meditationsobjekt ausführlich ergründet werden kann. ⁶⁰

Das „Spirituelle Wörterbuch Deutsch-Sanskrit“ bezeichnet „samadhi“ als einen Bewusstseinszustand, der über Wachen, Träumen und Tiefschlaf hinausgeht. Das Bewusstsein geht völlig im Objekt auf. Die Trennung in bezug auf den Gegenstand der Wahrnehmung über den oder mit dem meditiert wurde, sei es nun ein Klang, ein göttlicher Name oder ein Bild, wird völlig überwunden. „Samadhi“ wird als eine Einheitserfahrung, die von jedem Menschen erlangt werden kann, dargestellt. Allerdings ist ohne „samadhi“ eine spirituelle Verwirklichung nicht möglich. ⁶¹

Bruno Martin hebt den Begriff der Einsichtsmeditation gegenüber der Meditation hervor. Diese Art der Meditation stellt eine bestimmte Lebenshaltung dar. Martin beschreibt den Fall einer vollkommenen Veränderung des Lebens, wenn der Übende die Meditation auf sein ganzes Leben ausdehnt. Bei dieser Art der Meditation ist der Körper entspannt und der Geist sehr aktiv. In dieses Schema passt die buddhistische Einsichtsmeditation, „Vipassana“ genannt. ⁶²

2.1.4. Die Zen-Meditation

Der Begriff „Zen“ leitet sich aus dem Sanskritwort „dyana“ (siehe unter 2.1.) ab, was Meditation bedeutet. Im Zen-Buddhismus ⁶³ gilt die Praxis des „Zazen“ als die

⁵⁸ vgl. Martin 1993, S. 77 f

⁵⁹ vgl. ebd., S.78 f

⁶⁰ vgl. Varela 2001, Glossar: buddhistische Begriffe, S.291

⁶¹ vgl. Mittwede 1999, S. 210 f

⁶² vgl. Martin 1993, S. 79 f; Fontana 1994, S. 83 f

⁶³ vgl. Martin 1993, S. 357 ff; Fontana 1994, S. 183 ff; Goleman 1994, S. 132 ff

traditionelle Form der Meditation. Das „Zazen“ ist ähnlich der Praxis der Einsichtsmeditation („Vipassana“) und wird in seiner ursprünglichsten Form sitzend, in einem Zustand gedankenfreier, hellwacher Aufmerksamkeit ohne Konzentration auf ein Objekt, praktiziert (vgl. Goleman: „Weg der Achtsamkeit“). Fontana beschreibt die Gedanken, die wie vorüberziehende Blasen durch den Geist bzw. das Bewusstsein des Meditierenden ziehen, als zentralen Fokus. Jeder Gedanke soll als eine vorübergehende Schöpfung des Geistes erkannt werden, und sich mit keinem Gedanken identifizieren. „Der Meditierende lässt den Gedanken vorüberziehen, ohne sich an ihn zu klammern, ganz gleich wie reizvoll er ist, und ohne ihn abzuwehren, ganz gleich, wie unangenehm er ist“. ⁶⁴

Durch die Beobachtung der Gedanken wird die Erforschung des Geistes in dreierlei Hinsicht unterstützt. Erstens wird man den eigenen Gedanken gegenüber distanzierter, was zur Folge hat, dass sie nicht mehr so starke emotionale Reaktionen in einem selbst auslösen. Zweitens erkennt man den Prozess des Denkens als eine Folge von Bildern und Begriffen. Drittens wird man allmählich erkennen, dass alle Gedanken aus einem gedanken- und formlosen Grund (vgl. 3.1.3.3.: „fruchtbare Leere“) aufsteigen. ⁶⁵

Im heutigen Zen-Buddhismus sind insbesondere die Schulen des „Rinzai-Zen“ und des „Soto-Zen“ erwähnenswert. Beide Richtungen beabsichtigen die Verwirklichung der Erleuchtung („satori“), wobei Fontana zwei Arten unterscheidet, positiver und absoluter „satori“. Der „Rinzai-Zen“ praktiziert neben dem „Zazen“ vor allem die „Koan-Praxis“. Ein „Koan“ ⁶⁶ ist ein mit dem rationalen Verstand nicht lösbares Rätsel, das den Meditierenden zur Erweckung seiner ihm angeborenen intuitiven Fähigkeiten bringen soll. Der Meditierende kann das Rätsel nur dann lösen, wenn er selbst zu dem Rätsel wird. ⁶⁷ Der Verstand soll durch dieses Rätsel so stark beschäftigt werden, dass nur noch dieses „Koan“ den Geist ausfüllt. Der Meditierende konzentriert sich so lange auf die Lösung, bis die Einsicht auftaucht, dass der Verstand keine Antwort kennt. ⁶⁸ Der „Soto-Zen“ praktiziert im Vergleich zum „Rinzai-Zen“ eine Form der „schweigenden Erleuchtung ohne Hilfsmittel“ („mokusho“).

2.1.5. Praxis im tibetischen Buddhismus

Nach Wilber unterscheidet der tibetische Buddhismus den spirituellen Pfad in die drei Stufen „Hinayana“, „Mahayana“ und „Vajrayana“. Der Buddhismus ist im Gegensatz zum

⁶⁴ Ebd., S. 189

⁶⁵ vgl. ebd., S. 189 f

⁶⁶ vgl. ebd., S. 192 ff

⁶⁷ vgl. Goleman 1994, S. 134

⁶⁸ vgl. Harvey 1997, S. 282

Zen eine religiöse Glaubensrichtung, die bestimmte Glaubenssätze (Dogmen) vertritt. Ich werde darauf nicht weiter eingehen, sondern beschränke meine Darstellung auf die buddhistische Praxis der Meditation. Die drei genannten Begriffe stelle ich nachfolgend dar.

2.1.5.1. Die Praxis des „Hinayana“

Das „Hinayana“ ist die Grundlagenpraxis des Buddhismus. Die zentrale Praxis dieser Stufe ist „Vipassana“ oder Einsichtsmeditation (siehe 2.1.3.). Dabei sitzt man einfach in einer bequemen Haltung (siehe 2.1.1.) und schenkt allen Eindrücken, Gedanken und Gefühlen, reine Aufmerksamkeit, d.h. ohne irgendetwas zu beurteilen. Man versucht Voreingenommenheit oder Befangenheit nicht zu beachten. Ziel dieser Praxis ist die Einsicht, dass man Selbst Teil eines allumfassenden Lebens- und Bewusstseinsprozesses ist. Die „Hinayana-Schulung“ zielt dabei auf die eigene persönliche Erleuchtung ab.⁶⁹

2.1.5.2. Die Praxis des „Mahayana“

Das „Mahayana“ ist nach Wilber die Fortsetzung des „Hinayana“. Es hat die Erleuchtung (vgl. 2.1.3.: „samadhi“⁷⁰) aller Lebewesen zum Ziel und verfolgt Praktiken, die das Mitgefühl wecken sollen. Als wichtigste Übung wird das „Tonglen“ genannt, welches eine stabile Grundlage im „Vipassana“ (Einsichtsmeditation) voraussetzt. Bei dieser praktischen Übung stellt man sich einen Menschen vor, den man liebt und der schwer zu leiden hat. Beim Einatmen stellt man sich das Leiden dieses Menschen als schwarze, rauch- oder teerartige dichte und schwere Wolken vor, die man durch die Nase einatmen und dann in die Mitte der Brust, oder das Herz sinken lässt. Nun hält man dieses Leiden als ein schweres Gefühl einige Zeit fest, der Atem bleibt für diesen Moment stehen. Beim Ausatmen stellt man sich nun vor unbegrenzten Frieden, unbegrenzte Freiheit, grenzenlose Gesundheit, Güte und Stärke der Atemluft beizugeben, um sie diesem Menschen als heilende und befreiende Lichtenergie zu senden. Dies setzt man nun einige Atemzüge lang fort. Hier endet nun die unterste Ebene der „Tonglen-Übung“. Von jetzt an wird der Radius dieser Übung immer weiter ausgedehnt, zuerst auf den Ort, an dem dieser Mensch lebt; beim Einatmen nimmt man alles Leiden dieser Ortschaft in sich auf, und senden Sie den Menschen, die dort leben, beim Ausatmen sendet man wieder Lichtenergie. Nach und nach dehnt man seine Liebe weiter aus auf die ganze Gegend,

⁶⁹ vgl. Wilber 1996, S. 275 f

⁷⁰ vgl. Fontana 1994, S. 30

das ganze Land und schließlich die Erde und den gesamten Kosmos. Man nimmt das Leiden aller Wesen in sich auf und schickt dafür Heilung, Liebe zurück.⁷¹

Die Identifikation mit dem Ego, die Sorge um das eigene Ich wird durch diese Übung untergraben. Es ist Absicht dieser Methode ein Haltung des liebenden Mitgefühls im Bewusstsein zu erwecken.

„Es lässt uns die Ich/anderes-Dualität genau an der Stelle zweifelhaft werden, wo wir am empfindlichsten und furchtsamsten sind: selber Schaden zu nehmen. Es geht hier nicht um wohlfeiles Mitgefühl für die Leiden anderer, sondern um die Bereitschaft, diese Leiden selbst auf uns zu nehmen, damit die anderen davon frei werden. Das ist wirkliches Mitgefühl, Barmherzigkeit, der Pfad des Mahayana.“⁷²

2.1.5.3. Die Praxis des „Vajrayana“

Als Fortsetzung zum „Mahayana“ beschreibt Wilber abschließend den „Vajrayana“, den Königspfad im tibetischen Buddhismus⁷³. Hier erkennt das Wesen das alles Existierende der „Absolute Geist“ ist, die Subjekt/Objekt-Dualität wird durchschaut als Illusion und man erkennt das Leben als spielerische Gnade des eigenen Bewusstseins.

„Das Vajrayana ist der Pfad des Bewusstseins-Spiels, des Spielens mit der Energie, dem Leuchten - Ausdruck der ewigen Weisheit, dass das Universum das Spiel des Göttlichen ist und du (wie jedes Wesen) das Göttliche bist.“⁷⁴

Wilber liefert eine Beschreibung davon wie man sich an den „inneren Zeugen“ das unsterbliche Selbst annähert. Dies ist der Teil des eigenen Bewusstseins, der sich an alle Ereignisse des Lebens erinnert. Das Selbst ist der Bereich des eigenen Bewusstseins, der alles erkennt. Es erkennt die Gedanken, die Gefühle, den Körper. Und in nächster Instanz wird es sich bewusst über alle Ereignisse, die es erfahren hat. Nach Wilber kann das ewige Selbst nicht sich selbst sehen, sondern es kann sich im Leben erfahren. Im Prozess der Selbsterfahrung, besonders in der Meditation, spürt man einen inneren Raum der Freiheit und Offenheit, in dem alle emotionalen und mentalen Grenzen sich nach und nach aufzulösen beginnen.⁷⁵

⁷¹ vgl. Wilber 1996, S. 276 f

⁷² Ebd., S. 277 f

⁷³ vgl. Varela 2001, Glossar: buddhistische Begriffe, S. 294

⁷⁴ Wilber 1996, S. 278 f

⁷⁵ vgl. Wilber 1996, S. 155 f

„Je mehr Sie mit ihrem wahren Selbst in Berührung kommen, desto weniger sehen Sie; Sie spüren nur einen inneren Raum der Freiheit, der Erlöstheit, der Offenheit, in dem es keine Grenzen, keine Beschränkungen und keine Objekte gibt.“⁷⁶

Im weiteren umschreibt Wilber den buddhistischen Begriff der „Leere“⁷⁷, der in ähnlicher Form später auch wieder im dritten Kapitel über die Gestalttherapie auftaucht (siehe 3.2.3.). Gemeint ist hier die Erfahrung der inneren Freiheit. Dies hat nicht die Bedeutung von „Nicht-da-Sein“. Wer diese innere Freiheit erfährt, der wird gleichzeitig spontan und ungehindert in mentaler und emotionaler Hinsicht. In dieser besonderen Innenschau erfährt man Dinge, die einem in der Außenschau wertvoll und beständig erscheinen (z.B. materieller Reichtum), als vergänglich und somit nur von zeitlich beschränktem Wert. Auch Beziehungen, die den Aspekt einer dauerhaft Bindung betonen, werden als Begegnungen erfahren, die nur solange Bestand haben sollten, wie es zum Wohl und Nutzen der Beteiligten gut ist. Die Qualität des Loslassens von alten Verhaftungsmustern (z.B. Abhängigkeiten in Beziehungen), die einen an der Entfaltung und Verwirklichung seines inneren Potentials hindern, werden allmählich durch regelmäßige Innenschau erkannt, und kann dann erst in das eigene Leben integriert werden. Man erfährt eine Verbindung zu seinem höheren Selbst (die Überseele), das einen ständig mit Informationen ausstattet, um sein Leben besser zu meistern. Der Verstand verbindet sich mit der liebenden Güte des Herzens. Die Intuition wird als neuer Sinn erweckt, so erhält das eigene Dasein wieder eine Note von spielerischer Leichtigkeit. Allerdings geht hier auch eine Weltverbundenheit einher, die einem vor Augen führt, dass das Leiden anderer Wesen immer auch eigenes Leiden bedeutet⁷⁸. Dies führt dann auf den „Weg des selbstlosen Dienens“, der als der edelste Pfad im spirituellen Leben gilt.⁷⁹

„Wenn man im wahllosen, das heißt von aller Voreingenommenheit freien Gewahrsein lebt, sagen die Mystiker, dann ist das Handeln in dieser Welt ein Handeln ohne Ego, ohne Ichbezogenheit. Oder anders herum: Wenn man dem Ichbewusstsein sterben (es transzendieren) will, muss man dem ichbezogenen, eigennützigem Handeln sterben. Man muss also das tun, was die Mystiker selbstloses Dienen nennen.“⁸⁰

⁷⁶ Ebd., S. 156

⁷⁷ vgl. Fontana 1994, S. 190

⁷⁸ vgl. Huth/Huth 1990, S. 221 f: „Auswirkungen der Erleuchtung“

⁷⁹ vgl. ebd., S. 399 f

⁸⁰ Ebd., S. 399 f

2.1.5.4. Die Praxis des „Dzogchen“

Wilber beschreibt „Dzogchen“ als radikal einfach. „Dzogchen“ bedeutet übersetzt die Große Vollendung. Es bezieht sich auf das höchste Meditationssystem der esoterischen Lehren und Praktiken des Buddhismus („Tantra“). In diesem System eignet sich der Schüler/die Schülerin („Yogi/Yogini“) unter persönlicher Anleitung des spirituellen Lehrers („Lama“) ein direktes Erkennen des grenzenlosen Raumes des erwachten „Buddha-Geistes“ an. Voraus geht dieser Einweihung eine qualifizierte Einführung in die „Natur des Geistes“. ⁸¹

Wilber stellt heraus, dass der absolute Geist allgegenwärtig, alldurchdringend und allumfassend ist. Es kann also keinen Ort geben, wo der Geist nicht ist, sonst wäre er nicht grenzenlos. Alles ist also vollkommen vom Geist durchdrungen.

„Dzogchen“ sagt, dass der Mensch, egal wo er sich gerade befindet, immer schon eins mit dem Geist war und weiterhin sein wird. Man schaut in jedem Augenblick mit dem Geist den Geist an. Es gibt auch keine Zeit, in welcher der Geist nicht wäre. Eine Eigenschaft des Geistes ist seine Zeitlosigkeit, er ist ohne Anfang und Ende. Auch Erleuchtung kann man nicht erlangen, sonst hätte dieser Bewusstseinszustand ja einen Anfang in der Zeit und wäre nicht echte Erleuchtung. Das bedeutet, dass der Mensch schon erleuchtet ist, seitdem er geboren wurde. Allerdings erkennt er bis zu dem Moment, der „Erleuchtung“ genannt wird, nicht, dass er schon immer erleuchtet war. ⁸²

Für Bhagwan Shree Rajneesh war der Moment der Erleuchtung der Zeitpunkt, in dem das Suchen nach sich selbst aufgehört hatte. ⁸³

Also sind Geist und Erleuchtung etwas, das dem Menschen jetzt vollkommen gegenwärtig sind. So zu tun als wäre dies nicht so, als wäre man nicht vom Geist, bedeutet demnach sich Selbst bzw. einen lebendigen Teil seiner selbst zu verleugnen. ⁸⁴

2.1.6. Wissenschaftliche Forschung zur Wirkung der Meditation

2.1.6.1. Meditation und Stress

Daniel Goleman hebt hervor, dass Meditierende gegenüber Nicht-Meditierenden nachweislich andere körperliche Reaktionen auf Stresssituationen zeigen. Allgemein zeigen Stressversuche, dass Meditierende den Wechselfällen des Lebens besser

⁸¹ vgl. Varela 2001, Glossar: buddhistische Begriffe, S. 283

⁸² vgl. Wilber 1996, S. 402 f

⁸³ vgl. Osho 2001, S. 107 f

⁸⁴ vgl. Wilber 1996, S. 402 f

gewachsen sind, gut mit dem täglichen Stress zurechtkommen und nicht so viele Spätfolgen davontragen.

In einem Laborversuch, den er gemeinsam mit dem Psychologen Gary Schwartz durchführte, sind zwei Versuchsgruppen (seit mind. zwei Jahren Meditierende und Nicht-Meditierende) aufgefordert, die gleiche Stresssituation zu meistern. Es wurde ihnen ein Film über schwere Arbeitsunfälle in einem Sägewerk vorgeführt. Dabei stellte sich heraus, dass sich bei den Meditierenden schon vor einem Unfall körperliche Mechanismen in Gang setzten. Goleman beschreibt folgendes Reaktionsmuster:

„Unmittelbar vor einem Unfall beschleunigte sich ihr Pulsschlag und sie begannen stärker zu transpirieren als die Nichtmeditierenden. In Vorbereitung auf den belastenden Anblick wurde ihr Herzschlag kräftiger und ihr Körper mobilisierte etwas, das Physiologen als Kampf-oder-Flucht-Reaktion bezeichnen. Sobald der Unfall vorüber war, erholten sich die Meditierenden; die Signale körperlicher Erregung ließen bei ihnen schneller nach und sie waren nach dem Film entspannter als die Nichtmeditierenden, die immer noch Zeichen der Anspannung zeigten.“⁸⁵

Goleman beschreibt eine „Spirale aus Bedrohung – Erregung – Bedrohung“, der ein angespannter Mensch normalerweise anhaften kann. Dies meint die Haltung des Menschen gegenüber alltäglichen Dingen, als wären sie Bedrohungen, die Krisen auslösen. Durch jedes Vorkommnis wird die Anspannung dieses Menschen ansteigen, denn der Körper richtet sich permanent auf Gefahren ein. Durch diesen Mechanismus quält sich ein Mensch von Situation zu Situation, ständig in Alarmbereitschaft, um die Angschwelle der folgenden Krise zu meistern. Das führt also dazu, dass der Körper eines angespannten Menschen auch dann noch mobilisiert ist, wenn eine kritische Situation vorüber ist. Ein Meditierender entspannt für gewöhnlich nach überstandener Anstrengung schneller als der Nichtmeditierende. Dabei schätzt er die Situation entsprechend ihrer Gefahrenlage besser ein. Er reagiert nur dann mit Erregung, wenn es nötig ist, und erholt sich schneller von dieser.⁸⁶

2.1.6.2. Auswirkungen der Meditation auf das Gehirn

Meditation übt das Aufmerksamsein, man ist wacher und empfänglicher. Dies unterscheidet sich von anderen Entspannungsmethoden, wo die Gedanken meistens

⁸⁵ Goleman 1994, S.221 f

nach Belieben umherschweifen. Die Schärfung der Aufmerksamkeit geht über die Zeit des eigentlichen Meditierens hinaus und zeigt sich auf unterschiedliche Weise im Alltag des Meditierenden. So verbessert Meditation die Fähigkeit, winzige wahrnehmbare Hinweise der Umgebung zu bemerken und auf das zu achten, was neben dem gewöhnlich Wahrnehmbaren außerdem geschieht. Auch in der Kommunikation findet eine veränderte Wahrnehmung statt. Da der Meditierende genauer auf das achten kann, was der andere tut und sagt, versteht er die verschlüsselten Botschaften leichter, die der andere sendet. Durch Messungen der Gehirnströme bei Meditierenden bei alltäglichen Handlungen wurde ersichtlich, dass bei häufig Meditierenden mehr Alphawellen auftreten, was auf einen höheren Entspannungsgrad hinweist.⁸⁷

2.1.6.3. Meditation als Therapie (klinische Forschungsergebnisse)

Meditation ist gemeinsam mit Entspannung als Mittel gegen Stressüberreaktion wirksam. Das Anspannungsniveau sinkt und der Meditierende erholt sich schneller von den Erregungen des Stresses. Regelmäßiges Meditieren senkt die Häufigkeit von Erkältungskrankheiten und senkt den Blutdruck.

Die Psychotherapie sieht in der Meditation die Chance für den Patienten, Angstgefühle ohne Medikamente zu bekämpfen, sowie blockierte Gefühle und Erinnerungen zu erwecken, die ansonsten keinen Zugang gewähren würden.

Die Meditation ist von der einfachen Entspannungsübung zu differenzieren, da Konzentrationsbeibehaltung und -verbesserung symptomatisch in der meditativen Erfahrung sind. Entspannung ist ein homogener Zustand, der keine Verbesserung anstrebt. Durch das Erreichen eines sehr tiefen Entspannungszustandes wird Meditation als therapeutisches Mittel interessant. Das Immunsystem wird außerordentlich gestärkt. Dadurch tritt eine größere Widerstandsfähigkeit gegen Erkältungen und Grippe ein, als bei herkömmlichen Entspannungsmethoden, wie z.B. der progressiven Muskelentspannung oder dem autogenen Training.⁸⁸

Fontana berichtet von klinischen Fallstudien, die zeigen, dass Meditation bei geeigneten Personen helfen kann, Spannungen, Ängste und Schuldgefühle abzubauen. Auch stressbedingte Störungen wie Schlaflosigkeit, Stottern, und Herzrhythmusstörungen können reduziert werden. Im weiteren Verlauf sind auch bei der Reduzierung von Drogenabhängigkeit positive Ergebnisse erzielt worden. Hier wird insbesondere die

⁸⁶ Ebd., S. 223 f

⁸⁷ vgl. ebd., S. 224 f

⁸⁸ vgl. Goleman 1994, S. 227- 232

Persönlichkeitsentwicklung, die Gesamtstimmung, das Mitteilen und Ausdrücken von Gefühlen sowie die Selbstmotivation und –produktivität verbessert.⁸⁹

2.1.6.4. Meditation und Psychotherapie

Goleman beschreibt Meditation als ergänzende Maßnahme zu Psychotherapie. Die Anspannungsphase nach einer erlebten Stresssituation ist bei regelmäßig Meditierenden geringer (vgl. 2.1.6.3.). Wenn man Meditation parallel zu aufdeckender Psychotherapie einsetzt, kann auf diese Weise der Zugang zu tieferen Schichten verdrängten Materials erleichtert werden. Der Klient entwickelt nach und nach immer mehr Gelassenheit. Das führt zu einer Lockerung seiner Toleranzgrenze, wodurch es ihm leichter fällt, unangenehme emotionale Bereiche seiner Psyche zuzulassen.

Die Methode der Psychotherapie zielt nach Goleman auf eine Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderung ab, es geht um Veränderung der Inhalte unseres Bewusstseins. Meditation beabsichtigt eine Veränderung des Bewusstseins an sich. Ein Beispiel hierfür ist, dass Psychotherapie uns aufzeigt, dass wir uns in bestimmten Situationen schlecht fühlen, weil wir früher z.B. in ähnlichen Situationen von Autoritätspersonen dahin konditioniert wurden und dies übernommen haben. Die Methode der Meditation hingegen versucht uns zu zeigen, dass unsere Wahrnehmung zu begrenzt ist und wir diese stattdessen ausdehnen müssen, um zu erkennen, dass wir verschiedene Bewusstseinsräume nutzen können, um uns von schmerzhaften Erfahrungen zu befreien. Goleman sieht die Therapie der Zukunft in der Verbindung dieser beiden Methoden.⁹⁰

2.1.6.5. Meditation und Bewusstseinsforschung

Goleman zeigt auf, dass bei der Meditation klassisch unterschieden wird zwischen veränderten Bewusstseinszuständen, die nur vorübergehend sind, und veränderten Bewusstseinszügen, die einen dauerhaften Wandel im Wesen des Meditierenden bewirken. Die Forschung zeigt zudem, dass konzentrierte Meditationsmethoden, z.B. der „Weg der Sammlung“ (vgl. 2.1.) zu einer Einengung des Bewusstseins führen, welche am Höhepunkt der Konzentration in einen Bewusstseinszustand einmündet, in dem der Meditierende keine äußeren Reize mehr empfängt. „Methoden der Achtsamkeit“ (vg. ebd.) hingegen sind nicht durch einen veränderten Bewusstseinszustand gekennzeichnet, sondern es wird vielmehr der Zustand der tiefen Achtsamkeit

⁸⁹ vgl. Fontana 1994, S. 36 ff

angestrebt, in dem der Meditierende jeden äußeren Reiz in seiner ganzen Tiefe erfährt. Es wird kein Gewöhnungszustand angestrebt, jeder Reiz ist einmalig und lässt sich nur in einer unvoreingenommenen Haltung vollkommen erfahren. Goleman schildert, dass Messungen der Gehirnströme, speziell der „Alpha-Wellenmuster“⁹¹, bei geübten Zen-Mönchen gezeigt haben, dass nach einer Reihe von vierzig Klopfönen der letzte Klopfon genauso wahrgenommen wurde wie der erste. Bei weniger Geübten zeigte sich hier ein Gewöhnungseffekt; das „Alphawellenmuster“ ist nach und nach abgeflacht.⁹²

Goleman betont ausdrücklich, dass die Versuchspersonen der ersten Kontrollgruppe ein außergewöhnlich hohes Niveau praktischer Ausführung der Meditationstechnik aufweisen sollten, damit sich keine Ungereimtheiten in den Untersuchungsergebnissen niederschlagen. Es ist nicht davon auszugehen, dass die Umgebung und das direkte Umfeld eine Ablenkung darstellt, die störend wirkt. Diese äußeren Reize sind gerade die passenden Herausforderungen, um die Qualität der Meditation zu überprüfen.

Goleman fasst die Forschungsergebnisse letztlich zusammen: Meditierende sind generell weniger angespannt, weisen weniger psychosomatische Erkrankungen auf, sind positiver gestimmt, weniger neurotisch, behalten in kritischen Situationen länger die Kontrolle, sind spontaner, besitzen mehr Selbstakzeptanz und –wert, haben mehr Mitgefühl mit anderen Menschen und weniger Angst vor dem Tod.⁹³

Allerdings zeigt Goleman auch auf, dass die beiden Methodentypen der Meditation, also „Sammlung“ und „Achtsamkeit“, ein unterschiedliches Verhalten bei den Meditierenden erwecken. So beschreibt er die nach Konzentrationstypen („Sammlung“) meditierenden Menschen als weniger phantasievoll und kommunikativ, und weniger durch den Gedanken- und Gefühlsfluss beeinflussbar. Die „Achtsamkeits-Meditierenden“ kommunizieren lebendiger und assoziieren stärker, was darauf schließen lässt, dass sie den Gedanken- und Gefühlsfluss in ihrem Inneren nutzen, um sich mitzuteilen (siehe unter 2.1.: „Weg der Sammlung“ und „Weg der Achtsamkeit“).⁹⁴ Entsprechend dieser Wirkungen der Meditationsansätze kann man diese auch auf bestimmte Persönlichkeitsstörungen bzw. –defizite anwenden (z.B. in der Psychotherapie).

⁹⁰ vgl. Goleman 1994, S. 232-234

⁹¹ vgl. Enigma 2001 unter Suchbegriff „Alphawellen“ sowie „Meditation und Selbstregulation“

⁹² vgl. Goleman 1994, S. 236-238

⁹³ Ebd., S. 239 ff

⁹⁴ vgl. Goleman 1994, S. 240

2.1.7. Ego und Meditation

Das Ego wird auch als Ichbewusstsein bezeichnet (Sanskrit: „ahamkara“⁹⁵). Es ist ein zentraler Gegenstand bei der Diskussion um spirituelle Wege. Wilber beschreibt das Ego als ein "Bündel mentaler Objekte", z. B. Ideen, Symbole, Bilder etc., wodurch das Ego selber zum Objekt wird, das wir durch unser Bewusstsein anschauen können. Durch die Identifikation mit dem Ego sehen wir die Welt durch den Fokus dieser Objektsammlung. So wird der Blick auf die Welt verzerrt. Hinter dem Ego steht der Sehende, der Zeuge oder das göttliche ewige Selbst.⁹⁶

In der „Vedanta-Lehre“⁹⁷ bezeichnet man das Ego („ahankara“) neben Körper, Verstand („manas“) und Intellekt („buddhi“) als „Gegenstände des Wissens“, die veränderbar sind und deswegen nicht des Selbst sein können, weil das Selbst etwas Fundamentales ist („atman“).⁹⁸

Wilber weist darauf hin, dass das Ego sowohl eine kognitive, also von Begriffen getragene Konstruktion ist, als auch eine affektive Konstruktion, die von Emotionen gehalten wird. Es findet eine Trennung in Objekt und Subjekt statt und durch diese Trennung entwickelt das Ego Angst vor Verletzungen durch Objekte.⁹⁹

„Aus dieser Furcht erwacht Übelnehmen und Groll. Wenn wir darauf beharren, uns ausschließlich mit diesem kleinen Ich hier drinnen zu identifizieren, dann kann es nicht ausbleiben, dass andere es kränken, beleidigen und verletzen. Eigentlich wird das Ego sogar durch seine Verletzungen am Leben gehalten. Es sammelt geradezu Verletzungen und Beleidigungen (auch wenn es sie hasst), denn ohne sie wäre es buchstäblich nichts.“¹⁰⁰

Das Ego lebt in der Trennung und versucht andere dahin zu lenken, ihr Fehlverhalten zuzugeben und Zugeständnisse zu machen. Verzeihen dagegen ist keine Qualität des Egos, dadurch wird seine Daseinsberechtigung in Frage gestellt. Doch gerade durch Verzeihen wendet sich der Mensch wieder dem fundamentalen Selbst als übergeordneten Lebensmanager zu, lässt von der übermäßigen Identifikation mit seinem Ego ab.

⁹⁵ vgl. Mittwede 1999, S. 21

⁹⁶ vgl. Wilber 1996, S. 119

⁹⁷ vgl. Martin 1993, S. 344 f

⁹⁸ vgl. ebd., S. 345

⁹⁹ vgl. Wilber 1996, S. 190

¹⁰⁰ Wilber 1996, S. 191

„Das Verzeihen hat daher zur Folge, dass wir vom Ego und seinen Kränkungen ablassen und uns statt dessen auf den Zeugen besinnen, auf das Selbst, das überhaupt keinen Unterschied macht zwischen Subjekt und Objekt.“¹⁰¹

2.1.8. Mystik und Meditation

Mystik ist die Wissenschaft der Selbsterfahrung durch Innenschau (Kontemplation). Mystiker sind „kontemplative Wissenschaftler“ und sie stehen der Wissenschaft näher als der institutionellen Kirche und ihrer starren Glaubensdoktrin.

Wilber grenzt Mystiker von Mythengläubigen ab. Mythengläubige deuten ihre Mythen nicht allegorisch, sondern wörtlich und konkret. Dagegen geben die Mystiker den Mythen einen esoterischen oder "verborgenen" Sinn. Diesen Sinn entdeckt man nur durch die direkte innere und kontemplative Erfahrung und nicht in irgendeinem äußeren Glaubenssystem oder Symbol oder Mythos.¹⁰²

„Das also ist die Botschaft der Heiligen, Weisen und Mystiker [...]: Am Grunde Ihrer Seele ist die Seele der Menschheit, und das ist eine göttliche, transzendente Seele, die Sie von der Gefangenschaft zur Freiheit, vom Traum zum Erwachen, von der Zeit zur Ewigkeit, vom Tod zur Unsterblichkeit führt.“¹⁰³

Willigis Jäger, Gründer und langjähriger Leiter des Meditationszentrums St. Benedikt in Würzburg, zählt die Mystik zu den transpersonalen Erfahrungen und beschreibt die mystische Erfahrung als eine vollkommene und nonduale Bewusstseins erfahrung. In diesem Zustand ist der Mensch seiner Ego-Identität enthoben. Er beginnt sich selbst als wunderbaren Teil einer größeren Kosmologie zu erkennen.

Allerdings ist Mystik auch die Erfahrung des Alltäglichen, die sehr banal sein kann. „Man kann also Mystik im Misthaufen ebenso machen wie in einer religiösen Zeremonie“.¹⁰⁴

Bilder, Formen, Symbole und die alltägliche Sprache werden in höhere Bewusstseinsbereiche transzendiert. Begrenzungen verschwinden oder lösen sich auf und der Mystiker blickt hinter die Fassade der Welt. Dort erkennt er sein höheres Selbst und erfährt sich selbst als Gott. Jäger sagt, dass dieses das Ideal und Ziel der Religionen ist, den Menschen zur Erfahrung seiner eigenen Göttlichkeit zu führen.¹⁰⁵

¹⁰¹ Ebd., S. 191

¹⁰² vgl. ebd., S. 210 f

¹⁰³ Ebd., S. 156

¹⁰⁴ Jäger 1991, S. 41

¹⁰⁵ vgl. ebd., S. 41 ff

Die Wissenschaft der Mystiker ist also eine Haltung tiefer Demut vor allen Lebewesen und vor dem Leben als solchem. Der Mystiker erkennt in allem das Heilige, die Heiligkeit aller Dinge und aller Wesen.

2.1.9. Gefahren der Meditation

Da ich das Thema Meditation möglichst umfassend beschreiben möchte, werde ich auch aufzeigen, dass es unter bestimmten Bedingungen auch Gefahren und Krisen in der meditativen Praxis geben kann. Mit diesem Thema beschäftigt sich Christian Scharfetter besonders ausgiebig.

Die Gefahren der Meditation sind nach Persönlichkeit, Technik und Setting zu differenzieren. Bei schwachen Persönlichkeiten, d.h. bei Menschen mit schwacher Ich-Struktur, besteht die größte Gefahr der Ich-Auflösung. Dies ist nicht zu verwechseln mit Ego-Auflösung, welche ein natürlicher Prozess ist, der mit einer starken Selbstbejahung einhergeht und biophile (lebensbejahende) Prozesse in Gang setzt. Die Ich-Auflösung wird begleitet durch ein Gefühl von Weltverlust, von „weg-gerissen-werden“ in eine andere Welt, in der man den Kontakt zu dieser Welt verliert.¹⁰⁶

Gefahren bei der Meditationstechnik beziehen sich oft auf die Wahl der für den Schüler geeigneten Technik. Hier sollte schon ein geübter Lehrer konsultiert werden, der ganz genau auf die persönlichen Bedürfnisse des Schülers eingeht. Wer den Weg alleine beschreitet sollte eine starke „innere Führung“, kombiniert mit einer starken Ich-Struktur, besitzen.

„In der Person gelegene Gefahren	In der Technik gelegene Gefahren	Im Setting gelegene Gefahren
<ul style="list-style-type: none"> • Vulnerable Persönlichkeit • Selektion gefährdeter Persönlichkeiten • Beziehung/Abhängigkeit vom Lehrer 	<ul style="list-style-type: none"> • Fehlen eines stufenweisen Aufbaus • Fehlen eines psychophysischen Entwicklungsganges • Leib-, welt-, realitätsfernes Streben • Falsche Atemtechnik • Overmeditation 	<ul style="list-style-type: none"> • Isolierung, Führungslosigkeit • Zu starke Bindung an den Führer, Übertragungsneurosen und -psychosen • Gruppendruck

¹⁰⁶ vgl. Scharfetter 1994, S. 56 f; S. 86 f

	<ul style="list-style-type: none"> • Überstarkes Verlangen nach Haften an positiven Erfahrungen/Gewinn/Er-Lösung 	
--	---	--

Abbildung 1: Gefahren der Meditation (nach Scharfetter 1994, S.56 f)

Die im Setting gelegenen Gefahren sind für Beratungs- und Betreuungsdienste von Menschen in Meditation relevant. Diese Punkte sind in der Beratung unbedingt anzusprechen. Hier ist aber auch auf die verschiedenen Auslöser von außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen hinzuweisen (siehe Abb. 1).

2.2. Der Begriff der Spiritualität

Scharfetter grenzt den Begriff Spiritualität gegenüber Spiritismus ab. Er bezeichnet Spiritualität als eine Haltung der Pflege, Entwicklung und Öffnung des begrenzten Alltagsbewusstseins hin zu einem transpersonalen, individuumsüberschreitenden Bewusstseinsbereich, indem die Orientierung zum „Absoluten Geist“ Vorrang hat. Das Ziel besteht in der Selbsterfahrung des göttlichen Geistes.

Spiritismus beschreibt Scharfetter als den Glauben an Geister, bes. Ahnengeister und an die Möglichkeit, mit ihnen durch einen medial begabten Menschen (Medium) manipulativ in Beziehung zu treten (z.B. Telekinese, Materialisation, Magie). Es geht also hier um ein manipulatives dimensionsübergreifendes Begehren, um seine eigennützigen Ziele zu verfolgen und das Leben, so wie es sich anbietet, nicht akzeptieren kann.¹⁰⁷

Hierbei ist die Gefahr sehr groß, mit Geistwesen in Verbindung zu treten, die nicht die Absicht haben, zum Wohl und Nutzen der Betreffenden zu dienen.

Scharfetter teilt spirituelle Erfahrungen in neun Kategorien ein, beispielsweise Einheit, positive Stimmung (Glück, Freude, Friede, Begnadung etc.) und die Wirkung anhaltender positiver Veränderung in Einstellung und Verhalten.¹⁰⁸

Es gibt nach Scharfetter drei Typen des spirituellen Weges: Der autonome Typ beschreibt eine selbstständige Lebensentfaltung, geleitet vom inneren Führer im eigenen Selbst. Der heteronome (fremdgeleitete) Typ ist durch einen äußeren Lehrer (Guru), Meister oder Heiliger angeleitet. Und schließlich wird der interaktiver Typ begleitet von einem Meister, der lediglich auf die selbstständige Erfahrung hinweist (z.B. Zen-Weg).

¹⁰⁷ vgl. Scharfetter 1994, S. 1ff

¹⁰⁸ vgl. ebd., S. 4

Je nach Kulturangehörigkeit bzw. Persönlichkeit werden verschiedene Disziplinen genutzt, um Spiritualität zu erfahren: Beispielsweise sind der ekstatische Modus (Tantra-Yoga), der konstruktive Modus, die körperorientierten Methoden, die geistige Kontrolle, dogmatische Religionen oder die grenzenlose Liebe (Christus-Liebe) ganz unterschiedliche Mittel, um doch zum spirituellen allumfassenden Jetzt zu gelangen.¹⁰⁹ Die Voraussetzungen spiritueller Entwicklung unterscheidet Scharfetter in eine ethische Dimension, die sich in der allgemeinen Lebensdisziplin widerspiegelt und psychologisch in einer stabilen Ich-Struktur „als Basis von Sicherheit, Vertrauen, Mut zum Loslassen, zum Aufgeben der Verhaftungen an äußere Werte, an Triebe und Bedürfnisse, an das ich-hafte Zentriertsein“. Allerdings reicht es nicht, spirituelle Entwicklung nur im Verstand zu behalten. Es geht darum, seine spirituelle Haltung nach Außen zu tragen, also sein Ideal zu leben.

„Spirituelle Entwicklung sollte sich im Alltag bewähren, in Haltung, Ausdruck, Atmosphäre, sozial wertvollen Wirkungen. Der spirituelle Mensch kann sich temporär aus der Welt zurückziehen, um als gewandelter in die Welt zurückzukehren und sich den menschlichen und nicht-menschlichen Wesen zur Verfügung zu halten (...).“¹¹⁰

Bhagwan Shree Rajneesh hat Spiritualität aus seiner subjektiven Perspektive dargestellt, als einen roten Faden innerer Qualität, der sich durch seine ganzen Erinnerungen zieht:

„Wenn ihr die Geschichten aus meiner Kindheit hört, so versucht bestimmte Eigenschaften zu finden. Seht nicht nur die Geschichte, sondern eine innere Qualität, die sich wie ein roter Faden durch meine ganzen Erinnerungen zieht. Und dieser Faden ist Spiritualität.

Für mich bedeutet Spiritualität einfach, sich selbst zu finden. Ich habe niemals anderen erlaubt, diese Arbeit für mich zu tun, denn keiner kann diese Arbeit für mich tun. Man muß es selbst tun.“¹¹¹

Wilber weist ausdrücklich darauf hin, dass man, wenn man über Spiritualität spricht, vorher unbedingt abklären sollte wie man den Begriff definiert. Er liefert zwei Definitionen von Spiritualität: (1) Die höheren Stufen von Entwicklungslinien (transpersonaler Bereich), (2) Spiritualität bezeichnet eine eigene Entwicklungslinie, die neben den anderen liegt (z.B. psychische oder kognitive Entwicklung). Besonders im Bezug auf das

¹⁰⁹ vgl. ebd., S. 9 f

¹¹⁰ Ebd., S. 11

¹¹¹ Osho 2001, S. 17

Verhältnis zwischen Psychologie und Spiritualität muss hier begrifflich eine deutliche Abgrenzung stattfinden.¹¹²

2.3. Die Spirituelle Krise

Christian Scharfetter bezeichnet die spirituelle Krise als eine Veränderung im Bewusstsein des Menschen, die auf ihn und eventuell sein Umfeld verunsichernd einwirkt. Die spirituelle Krise kann z.B. als Depression, Ich-desintegrative Krise oder parapsychologisches Phänomen auftreten (vgl. 2.1.9.: „Gefahren der Meditation“).

„Unter der sogenannten spirituellen Krise werden krisenhaft auftretende, besondere Bewusstseinsphänomene, spontan und/oder provoziert, verstanden, welche den Träger und eventuell auch seine Umgebung verunsichern, beängstigen, hilfsbedürftig machen.“¹¹³

Dem Wort Krise gibt Scharfetter einen doppelten Sinn: Einerseits bezeichnet sie einen Umstand, der zum Helfen auffordert und als risikoeskalierend erscheint, andererseits einen Wendepunkt mit der Möglichkeit der positiven Wandlung, die Wachstum und Entfaltung einschließt. Das Positive einer Krise kann eine Veränderung von Bestehendem sein, hin zu mehr Selbstentfaltung und –wert. Es geht um die Verbesserung der Lebensbedingungen. Negative Wirkungen der Krise sind Verschlechterungen des Zustandes, der Lebensbewältigung, und ein Rückfall in alte Verhaltensmuster.

Scharfetter fordert eine Erforschung der Quellen/Ursachen spiritueller Krisen. Er unterscheidet die Bereiche Physiologie, Psychologie, Sozialsystem und Transpersonalität.¹¹⁴

Im nächsten Kapitel werde ich die zentralen Punkte der Gestalt-Therapie und der Transpersonalen Psychologie nach Ken Wilber herausarbeiten, die für meine grundlegende Fragestellung dieser Diplomarbeit relevant sind.

¹¹² vgl. Wilber 1999, S. 361; S. 364 f

¹¹³ Scharfetter 1994, S. 58

¹¹⁴ vgl. ebd., S. 59 ff

3. Theoretische Ansätze mit spirituellem Grund

In diesem Kapitel werde ich auf die zentralen Punkte der Gestalttherapie als Beratungs- und Therapieansatz eingehen, denen eine spirituelle Sicht innewohnt, um eine Brücke zur Meditation als therapeutisches Mittel in der Sozialen Arbeit zu konstruieren. Ich werde zeigen, in welcher Beziehung Meditation zur Transpersonalen Psychologie steht, wobei ich mich auf den "integralen Ansatz" von Ken Wilber beziehe. Daraus soll auch ersichtlich werden, wie der erkenntnistheoretische Rahmen der Transpersonalen Psychologie schon heute Einzug in der Gestalttherapie gewinnt.

3.1. Die Gestalttherapie

*Ich erschaffe meine eigene Realität und die
Gegenwart ist mein Kraftpunkt.
Jane Roberts als „Seth“*

3.1.1. Grundlegende Haltung des gestalttherapeutischen Ansatzes

In der Gestalttherapie stehen nicht die Ursachen von Pathologien und Störungen in der biographischen Vergangenheit der Einzelperson im Mittelpunkt, sondern die Personen in ihrer gegenwärtigen existentiellen Situation und im Kontakt mit ihrer Umwelt. Es sollte ausschließlich das beachtet werden, was an Offensichtlichem im unmittelbarem Kontakt im „Hier und Jetzt“ mit den Klienten zutage tritt.¹¹⁵

Fuhr verdeutlicht, dass es zunächst eine ablehnende Haltung gegenüber entwicklungstheoretischen Überlegungen in der Gestalttherapie gab. Es konnten somit keine Einflüsse aus den Bereichen der Transpersonalen Wissenschaften (vgl. 3.2.) einwirken. Im Laufe der letzten Jahre ist die Haltung zunehmend in eine Richtung umgeschlagen, die entwicklungstheoretische Überlegungen als notwendig erachtet. Hier fließt nun insbesondere die Transpersonale Psychologie mit ein.¹¹⁶

Grundsätzlich zählt die Gestalttherapie zu den Psychotherapien. Der Therapeut vermittelt dem Klienten die innere Haltung der Gestalttherapie, wozu besonders eine starke intuitive Haltung zählt. Er wendet hier Techniken an, die dem Klienten bei der Selbstfindung helfen, beispielsweise die „Technik der Gegenwartsbezogenheit“. Diese Technik ist eine Methode der Achtsamkeit auf die Gegenwart, wobei, anders als bei der Meditation, ein interpersoneller Dialog zwischen Therapeut und Klient stattfindet. Über

¹¹⁵ vgl. Fuhr 1999, S. 575

¹¹⁶ vgl. ebd., S. 575 f

die Zeitdimension äußert sich Naranjo im Bezug zur reflexiven Dimension in der Therapie:

„Vergangenheit und Zukunft sind für das gewöhnliche Bewusstsein kein Gegenstand der Wahrnehmung, sondern nur der Reflexion. Im gewöhnlichen Leben werden Vergangenheit und Zukunft jedoch höchst selten zum Gegenstand wahrhaft weiser Reflektion, sondern sie sind meistens Anlass zu Tagträumen und allerlei Phantasien, die die Haupthindernisse für die rechte Achtsamkeit ebenso wie für die rechte Versenkung darstellen.“¹¹⁷

Der Patient soll dazu gebracht werden, mehr er selbst zu sein. Dabei wird den Selbstregulierungskräften des Menschen vertraut. Verantwortung, Präsenz und Gewährsein sind die wichtigste Grundhaltung der Gestalttherapie. Der Therapeut ist dabei bestrebt, „ganz und gar er selbst zu sein“, d.h. dass er mit vollem Bewusstsein und ganzer Verantwortung zu seinen Handlungen, Worten, Gedanken und Gefühlen steht. Dies kann er nur, wenn er selbst optimal in der Gegenwart zentriert ist. Er sollte also gelassen und offen für alle Schlüsselreize in seinem therapeutischen Umfeld sein.¹¹⁸

Naranjo ergänzt diese Haltung des Aufgeschlossenenseins gegenüber der Realität durch weitere Grundsätze. Er beschreibt einen spirituellen Status quo: mehr der Wirklichkeit folgen, weniger der Einbildung; mehr mit den Sinnen leben, nicht alles zerdenken, also Dinge so zu lassen, wie sie ins Leben treten; sich selbst natürlich ausdrücken und seinem Umfeld Raum geben, dass es sich ausdrücken kann; Verantwortung übernehmen für das eigene Tun, Denken und Fühlen; Erfahrungen sein lassen (auch eine schlechte Erfahrung kann gut für den Entwicklungsprozess sein).

Respekt vor der Krankheit eines Menschen, anstatt der Neigung einen Wandel herbeizuführen, ist ein weiterer Grundsatz. Das ist zu vergleichen mit der spirituellen Haltung des Gleichmutes, also die Dinge und Menschen als wertvoll und einzigartig anzuerkennen, so wie sie sind. Hier ist die Gestalttherapie von einem religiösen Attribut ummantelt, der Nächstenliebe.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die „Nicht-Bereitschaft zur Hilfe“, damit der Klient aufgefordert wird, sein eigenes Schaffens- und Hilfpotential zu erwecken. Je nach Situation kann dies eine sehr adäquate Haltung sein, um dem Klienten zu zeigen, dass er selbst Verantwortung für sich zu tragen hat. Ein grundlegendes Vertrauen in das Gutsein der Natur des Menschen ist ein weiteres Merkmal. Der Mensch wird als duales Wesen angenommen, das nach Selbstentwicklung und -werterfüllung strebt. Für den

¹¹⁷ Naranjo 1996, S. 44

Therapeuten bedeutet dies zuzulassen bzw. zu erkennen, dass bestimmte Tendenzen oder Impulse, die aggressiv oder explosiv sind, vom Klienten durchlebt werden müssen. Andernfalls ist keine Entwicklung möglich.

Die Gestalttherapie akzeptiert die Realität des Klienten, so wie sie sich in der Gegenwart darstellt. Rechtfertigungs-, Interpretations- und Erklärungsversuche des Klienten lassen Defizite im Selbstverständnis und der Selbstakzeptanz erkennen.¹¹⁹

Schoen bezeichnet ein präsentes, ganzheitliches Gewahrsein des Lebens als zentralen Punkt der Gestalttherapie. Spirituelle und therapeutische Erfahrung haben beide eine Verbindung zum Paradox; im Spirituellen heißt das z.B., dass sich „unsterbliche Wahrheit in ein sterbliches Wesen inkarniert“. Ebenso paradox verhält es sich dann in der Psychotherapie, wenn der Therapeut den hilfsbedürftigen Klienten von Beginn an als ganzheitliche Person akzeptiert, an der aber doch Heilungsbedarf besteht. Hier ist das Ziel der Therapie die Selbstakzeptanz des Klienten und seine Verbindung, seine Beziehung zu anderen. Die Behandlung dient dazu, um diesen Bereich zu erschließen.

120

3.1.2. Intention des gestalttherapeutischen Ansatzes

Reinhard Fuhr stellt einen Gestalt-Ansatz aus der „neuen Perspektive“ vor.¹²¹ Er zählt die Gestalttherapie zur „humanistischen Pädagogik bzw. Psychologie“. Heute zählt der Gestalt-Ansatz vier Hauptanwendungsbereiche: die Gestalttherapie (Gestaltpsychotherapie), die Gestaltberatung, die Gestaltpädagogik und die Gestaltbildung. Meine Arbeit wird sich mit dem Bereich der Gestalttherapie und –beratung beschäftigen, da ich Meditation für meine Darstellung als ein therapeutisches Instrument einbringe.

Laut Fuhr reicht das geistige Potential des Gestalt-Ansatzes weit über die Perspektive vergleichbarer Ansätze (z.B. Psychoanalytik, Verhaltenstheorie) hinaus. Insbesondere meint Fuhr auch die oben schon genannte „humanistische Bewegung“, zu der beispielsweise auch die Praxis des Psychodramas, die körperorientierte Therapie oder die klientenzentrierte Therapie zählen. Fuhr ordnet hier den Gestalt-Ansatz der Transpersonalen Psychologie zu (vgl. 3.2.).¹²²

¹¹⁸ vgl. Naranjo 1996, S. 25 ff

¹¹⁹ vgl. ebd., S.29 ff

¹²⁰ vgl. Schoen 1996, S.15 f

¹²¹ vgl. Fuhr/Gremmler-Fuhr 1995

¹²² vgl. ebd., S. 15

Bei der Perspektive der Gestalttherapie geht es um ein ganzheitliches Verständnis der Person im Verhältnis zu seiner Umwelt.¹²³ Das Individuum ist ein eigenverantwortliches Wesen. Der zentrale Gesichtspunkt liegt auf der Betonung der Bewusstheit (Englisch: „Awareness“, vgl. 3.2.1.). Der Gestalt-Ansatz hat besonders in den letzten Jahren einen lern- und erkenntnistheoretischen Prozess eingeschlagen, somit stützt sich die „neue Perspektive“ (siehe unten) auch auf empirische Daten und Erkenntnisse aus naturwissenschaftlichen Bereichen, wie z.B. Physik, Neurophysiologie, Biologie oder die Transpersonale Psychologie (siehe 3.3.).¹²⁴

Die Grundüberzeugungen des Menschen, beispielsweise das Verständnis von der Realität, oder die Beschreibung lebendiger Prozesse, werden nicht einfach ersetzt. Die Gestalttherapie versucht einen Bewusstwerdungsprozess einzuleiten, der es dem Menschen später erleichtert, die Dinge aus einer veränderten Perspektive zu betrachten. Hier knüpft sie an die selbe Absicht wie die Meditation. Somit können erstarrte Überzeugungen und veraltete Bedingungsmuster aufgelöst werden, um sie eventuell durch neue zu ersetzen. Dies werde ich später noch bei den Bewusstseinsstufen von Ken Wilber ersichtlicher darstellen. Diese Perspektivenänderung bezeichnet Fuhr als Paradigmenwechsel zweiter Ordnung. Es ist die „neue Perspektive“ der Gestalttherapie.

¹²⁵

„Mit ihr (die „neue Perspektive“, der Autor) eröffnen sich, wie wir zeigen werden, ganz neue Möglichkeiten des Welt- und Selbstverständnisses, der Erklärung von Kommunikations-, Lern- und Entwicklungsprozessen, die uns herausfordern, alle bisher für unumstößlich wahr gehaltenen Annahmen anzuzweifeln und neu zu bewerten.“¹²⁶

3.1.3. Zentrale spirituelle Punkte der Gestalttherapie

Die spirituellen Quellen der Gestalttherapie sind vielseitig. Sie reichen von der dialogischen Begegnungsphilosophie Martin Bubers über fernöstliche Aspekte des Taoismus und Zen-Buddhismus bis hin zu Ansätzen christlicher Lehre.¹²⁷

Frambach betont als die wichtigsten gestalttherapeutischen Konzepte mit spiritueller Dimension das Konzept des Gewahrseins und die Zentrierung im „Hier und Jetzt“, „das

¹²³ vgl. Fuhr/Gremmler-Fuhr 1995, S. 65 ff

¹²⁴ Ebd., S. 30

¹²⁵ vgl. ebd., S. 16 f

¹²⁶ Ebd., S. 17

¹²⁷ vgl. Frambach 1999, S. 613 ff

Selbst“ und den „mittleren Modus“, sowie die „fruchtbare Leere“ bzw. „schöpferische Indifferenz“. ¹²⁸

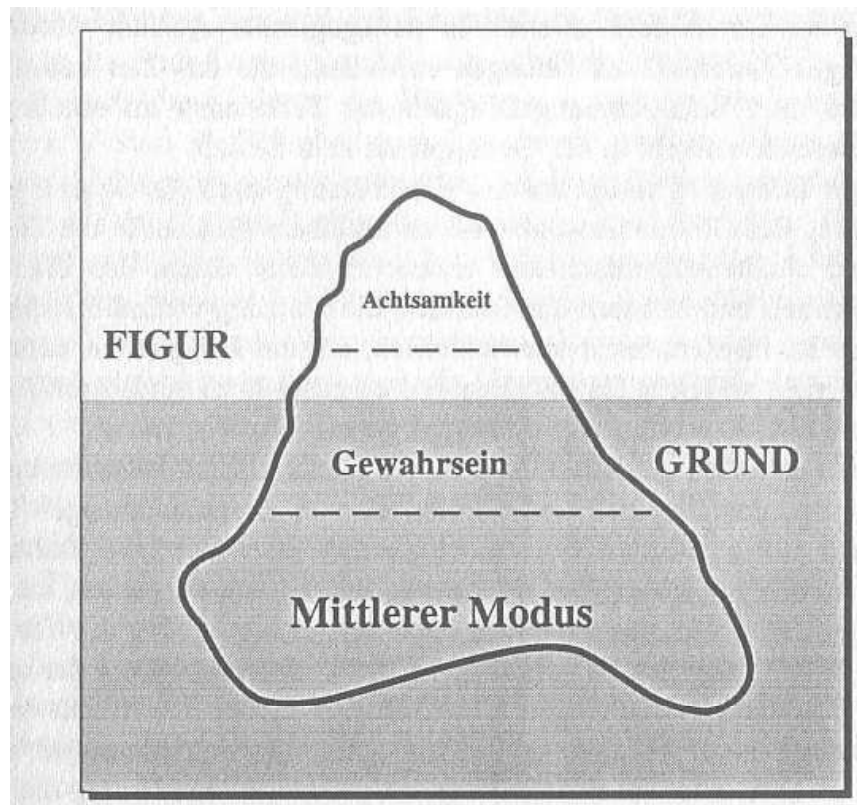


Abbildung 2: Modi des Gestaltbewusstseins (vgl. Fuhr/Gremmler-Fuhr 1995, S.161)

3.1.3.1. Bewusstheit (Awareness) und Zentrierung im „Hier und Jetzt“

Frambach bezeichnet Gewahrsein als die Zentrierung des Bewusstseins im „Hier und Jetzt“, also in der Gegenwart am gegenwärtigen Ort. Die Entwicklung des gegenwartszentrierten Gewahrseins befähigt den hilfsbedürftigen, unter Zwängen leidenden Menschen, sich aus seinen Fixierungen zu lösen. Das Bewusstseinskontinuum, das in der Gegenwart zentriert ist, blendet die Zeitperspektiven von Vergangenheit und Zukunft nicht aus, sondern bezieht diese auf die Gegenwart als die existentiell entscheidende Mitte der Zeit. ¹²⁹

3.1.3.2. Selbst und mittlerer Modus

Der Begriff des Selbst verbindet zwischen den Bereichen der Psychotherapie und der Spiritualität, da er in beiden eine zentrale Bedeutung spielt, wenn auch mit durchaus

¹²⁸ vgl. Frambach 1999, S. 616 ff

¹²⁹ vgl. ebd., S. 616 ff

unterschiedlichen Bedeutungsakzenten. Die Psychologie versteht das Selbst meist als eine feste Struktureinheit bzw. ein im Lebensalltag begründeter Prozessablauf. Spiritualität erkennt das Selbst als das innerste Wesenszentrum des Menschen, in dem die transzendente Wirklichkeit existent ist. Dieses spirituelle Selbst als die Mitte der eigenen Identität zu entdecken ist ein befreiender Prozess, der mit einem Gefühl der Gnade einhergeht.¹³⁰

Den Begründern der Gestalttherapie ging es bei ihrem Selbst-Verständnis grundsätzlich darum, zu betonen, dass das Selbst kein starrer unbeweglicher und unveränderlicher Zustand sei, sondern ein dynamischer gestaltender Prozess.¹³¹

„Der mittlere Modus zwischen Aktivität und Passivität, [...], ist die spezifische Art und Weise, in der das Selbst gestaltend wirklich wird.“¹³²

Frambach kristallisiert heraus, dass die Suche nach einer stabilen und ausgeglichenen Mitte in einer Zeit der destruktiven Maßlosigkeit eine individuelle sowie kollektive Notwendigkeit sei.¹³³

3.1.3.3. Fruchtbare Leere, schöpferische Indifferenz, Grund

Mit fruchtbarer Leere oder schöpferischer Indifferenz meint die Gestalttherapie einen kreativen Urgrund, eine Bewusstseinsleere aus der alles schöpferische und kreative hervorgeht. Hier findet sich dann auch die Beziehung zur „mystischen Leere“, auf welche die Weisheitstraditionen hinweisen (z.B. die schöpferische Leere im Buddhismus, die Non-Dualität im Tao). Frambach erwähnt hier die Begriffe „geistiger Tod“ und „Schicht des Todes“.

Die befreiende Erfahrung der letzten spirituellen Wirklichkeit wird in den mystischen Religionen als eine Art geistiger Tod verstanden, durch den der Mensch zu einer neuen Bewusstheit und Identität erwacht. Dieses Motiv taucht auch in der Gestalttherapie als „Schicht des Todes“ auf, die mit der fruchtbarer Leere vergleichbar ist. Durch eine radikale Entleerung des eigenen Bewusstseins (Indifferenzierung), öffnet sich der Mensch dem kreativen Zentrum seines Wesens. Als zentrales Element befindet sich der Grund in der Mitte des Bewusstseins. Anders als der diffuse Hintergrund, mit dem er oft

¹³⁰ vgl. Frambach 1999, S. 618

¹³¹ vgl. ebd., S. 619

¹³² Ebd., S. 619

¹³³ vgl. ebd., S. 619 f

verwechselt wird, ist der Grund indifferent, also ein Nichts, eine Leere, aus der neue Figuren und Prozesse hervorgehen.¹³⁴

3.1.3.4. Gestalttherapie und Meditation

Naranjo hebt Berührungspunkte zwischen Gestalttherapie und Meditation heraus. Gestalttherapie ist eine Übung für das Gewahrsein, ebenso ist es bei der Meditation der Achtsamkeit (vgl. 2.1.: „Weg der Achtsamkeit“; vgl. 2.1.3.: „tiefe Meditation“). Meditation ist eine individuelle Praxis, d.h. man tauscht sich nicht mit seiner Umwelt im Dialog aus, sondern man ist bemüht in sich selbst einen erweiterten Bewusstseinsgrund zu eröffnen. Das verhält sich hingegen anders in der Gestalttherapie. Hier stehen Therapeut und Klient in einer austauschenden Beziehung zueinander. Es handelt sich um ein dialogisches Gewahrsein im „Hier und Jetzt“.¹³⁵

„Innerhalb des klassischen Repertoires gibt es keine Meditation, die der Gestalttherapie näher steht als die Vipassana-Meditation, der Königsweg zur Erleuchtung im frühen Buddhismus [...]. Vipassana besteht im wesentlichen in der beständigen Praxis des Hier und Jetzt-Gewahrseins, während man mit geschlossenen Augen dasitzt.“¹³⁶

Eine weitere Übereinstimmung konstatiert Naranjo mit der zeitweiligen Aufhebung der Begriffsbildung (vgl. unter 2.1.4.: „Zen-Meditation“ und unter 3.1.3.3.: „schöpferische Indifferenz“). Naranjo bezieht sich hier auf das spontan geleitete Handeln, ohne zu denken, wie es z.B. im Zen praktiziert wird.

Im weiteren gibt es noch feinere Gemeinsamkeiten, die auf den ersten Blick nicht so offensichtlich erscheinen. Naranjo beschreibt eine Seite der Gestalttherapie, die versucht, dem Leiden bzw. der Notlage des Klienten eine positive Wendung zu bereiten, gemäß der Redewendung „Aus der Not eine Tugend machen“. Diese Haltung schöpft aus dem gestalttherapeutischen Aspekten der „fruchtbaren Leere“ (siehe 3.1.3.3.).

Eine weitere Übereinstimmung findet sich in einer Art der „Selbstgenügsamkeit“. Diese Einstellung wird von der Meditation stärker praktiziert als von der Gestalttherapie, aber sie ist bei beiden enthalten (vgl. unter 2.1.4.: „Zen-Meditation“).¹³⁷

¹³⁴ vgl. Frambach 1999, S. 620 f

¹³⁵ vgl. Naranjo 1996, S. 209 f

¹³⁶ Ebd., S. 210

¹³⁷ vgl. ebd., S. 210 f

Der Begriff des „Selbst“ spielt eine zentrale Rolle für die Entwicklung der Meditation als ein therapeutisches Instrument. Die Meditation möchte, ebenso wie die Gestalttherapie, den Menschen dahingehend unterstützen, „mehr er selbst zu sein“ (vgl. 3.1.1. und 2.1.). Gestalttherapie und Meditation ergänzen sich im Aspekt der Freiheit. Meditation zielt auf die Entwicklung einer inneren Freiheit, welche Offenheit für die individuelle Entwicklung und Erfahrung bewirkt. Dagegen zielt Gestalttherapie auf eine äußere Freiheit, die sich als ein gefühlsmäßiger und kognitiver Austausch bzw. Kommunikation mit seiner Umwelt ausdrückt.¹³⁸

Gestalttherapie und Meditation basieren beide auf Gewahrsein (siehe oben) und Spontanität. Damit meint Naranjo ein aktives „Selbst-Sein“. Dies bedeutet nicht Impulsivität, sondern ein aktives Handeln aus einer authentischen Motivation heraus.¹³⁹

Frambach weist auf den seit ca. 30 Jahren steigenden Gebrauch des Wortes Spiritualität hin. Die meditativen und mystischen Wege der Religionen finden in Zeiten der Suche nach direkter, im persönlichen Sein gegründeten spirituellen Erfahrungen erhöhten Zugang. Besonders die Übungswege fernöstlicher Spiritualität, aber auch die christliche, jüdische und islamische Mystik erfreuen sich regen Interesses. Die Potentiale der Gestalttherapie in ihren Beziehungen zum Spirituellen sollen genutzt werden und dahin weiterentwickelt werden, dass ein umfassenderes spirituelles, transpersonales Verständnis von Therapie entsteht.¹⁴⁰

3.2. Die Transpersonale Psychologie

Die Transpersonale Psychologie hat sich aus der Schule der „humanistischen Psychologie“ entwickelt, die Persönlichkeitsentwicklung und Selbstverwirklichung in den Mittelpunkt ihres Interesses stellt. Hierzu zählt auch die Gestalttherapie (vgl. 3.1.2.). Die Sichtweise der „humanistischen Bewegung“ war den Pionieren der Transpersonalen Psychologie zu eng und begrenzt. Ihre Perspektive betont Spiritualität und transzendente Bedürfnisse im Menschen (vgl. 2.2.) als wesentlichen Bestandteil der Selbstentfaltung. Jeder Mensch sollte das Recht haben, sein Leben individuell zu wählen oder zu ändern. Themen wie z.B. mystische Erfahrungen, Theorie und Praxis der Meditation, die „immerwährende Philosophie“¹⁴¹ oder das funktionale Zusammenleben zwischen Menschen und Tieren traten zunehmend in den Fokus des Interesses.

¹³⁸ vgl. Naranjo 1996, S. 212 f

¹³⁹ vgl. ebd., S. 213 ff

¹⁴⁰ vgl. Frambach 1999, S. 613

¹⁴¹ vgl. Enigma 2001 unter Suchbegriff „Philosophia Perennis“

Die zentrale Behauptung der „immerwährenden Philosophie“ ist, dass der Mensch sich durch die "Große Kette des Seins" hindurch entwickeln kann, um dann die "höchste Identität" mit dem Göttlichen verwirklichen zu können.¹⁴²

"Das ist [...] eine erweiterte Form dessen, was in der immerwährenden Philosophie als Große Kette des Seins bezeichnet wird: Materie, Körper, mentaler Geist, Seele und spiritueller Geist."¹⁴³

Heute gehört die Transpersonale Psychologie, wie beispielsweise Physik, vergleichende Religionswissenschaften und Parapsychologie, zu einem Feld interdisziplinärer Wissenschaften, die sich darum bemühen, jene Phänomene, die unsere raumzeitliche Realität übersteigen, zu erkennen und in ein ganzheitliches Verständnis einzufügen.¹⁴⁴ Wilber und die Transpersonale Psychologie setzten einen „Absoluten Geist“ als gegeben voraus. Wilber versucht zu zeigen, dass dieser Geist in jedem Menschen existent ist. In diesem Kontext geht er auf die sieben wichtigsten Wahrheiten der „Philosophia Perennis“ ein. Erstens wird die Existenz des spirituellen Geistes als gegeben vorausgesetzt, zweitens geht die Suche nach dem Geist nach innen. Drittens leben die Menschen in einer Welt der Dualität, in einem Zustand der Illusion. Viertens existiert ein „Pfad der Befreiung“. Dieser „Pfad“ ist die Meditation und führt von der Illusion der Trennung zur Verbindung mit dem „All-Sein“. Die fünfte Wahrheit bedeutet, erleuchtet zu werden und die letzte Befreiung zu finden. Hier führt Wilber den Begriff der „Wiedergeburt“ an (christl.: Metanoia). Sechstens führt die Befreiung zum Ende des Leidens. Das Leiden liegt in der Natur der Ego-Konstruktion (vgl. 2.1.7.). Die letzte Wahrheit bewirkt Mitgefühl und Barmherzigkeit für alle Lebewesen in Selbstlosigkeit (erleuchtetes Handeln).¹⁴⁵

Wilber geht darauf ein, wie nach der „immerwährenden Philosophie“ die Wirklichkeit aus Ebenen oder Dimensionen besteht, die sich in ihrem Wirklichkeitsgrad unterscheiden. Das nennt er die „große Kette des Seins“, welche sich von der eigenen Person über die Ebene der Materie und des Körpers und über die mentale Ebene bzw. die Seelenebene bis hin zur Ebene des „absoluten Geistes“ erstreckt. Dies sind dann fünf Ebenen oder Dimensionen. Bei der Bewusstseinsentwicklung ist das Selbst, oder der „innere Zeuge“, zunächst mit dem materiellen Ich, dann mit dem Körper-Ich, dann mit dem mentalen Ich und dann mit dem Seelen-Ich identifiziert, bis es schließlich zu seiner ursprünglichen, wahren „Natur des Geistes“ erwacht. Die Entwicklung geht somit aufwärts, durch die

¹⁴² vgl. Wilber 1999, S. 77

¹⁴³ Ebd., S. 217

¹⁴⁴ vgl. Enigma 2001 unter Suchbegriff „Transpersonale Psychologie“

¹⁴⁵ vgl. Wilber 1996, S. 101 ff

„große Kette des Seins“. Meditation ist dabei eine Möglichkeit, die Entwicklung voranzutreiben bzw. diese zu beschleunigen.

„Mit Meditation wächst du über das Mentale hinaus und erreichst die Ebene der Seele und des Geistes.“¹⁴⁶

Meditation als eine Standardtechnik der Selbsterforschung geht der Frage „Wer bin ich?“ nach. Durch das Loslassen von Identifikationen mit den Bereichen Körper, Wünsche, Emotionen und Gedanken nach der Art " Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper" etc. wird versucht, das eigene Bewusstsein auf das Selbst, den „inneren Zeugen“ zu lenken.¹⁴⁷

Für diesen Prozess liefert eine gute Beschreibung davon, wie man sich an den inneren Zeugen, das unsterbliche Selbst annähert.¹⁴⁸

„Es kommt in erster Linie darauf an zu begreifen, dass alles, was Sie sehen, nicht der Sehende sein kann. Alles was Sie über sich wissen, ist eben nicht Ihr Selbst, der Erkennende, die innere Ichheit, die weder gesehen noch definiert, noch in irgend einer Weise zum Objekt gemacht werden kann. Je mehr Sie mit ihrem wahren Selbst in Berührung kommen, desto weniger *sehen* Sie; Sie spüren nur einen inneren Raum der Freiheit, der Erlöstheit, der Offenheit, in dem es keine Grenzen, keine Beschränkungen und keine Objekte gibt. Im Buddhismus nennt man das "Leere" [...]“¹⁴⁹

Wilber differenziert, was später auch für den integralen Ansatz noch von Interesse sein wird, zwischen einer exoterischen und esoterischen Religion, also einer inneren und einer äußeren Religion. Die erstgenannte fußt auf Glauben und festen Glaubenssätzen (Dogmen), die unverrückbar sind. Die zweite besteht durch eine Reihe persönlicher Experimente, die durch unmittelbare Erfahrung einer inneren Anschauung gekennzeichnet sind.¹⁵⁰

3.3. Ken Wilbers „Integraler Ansatz“

Die spirituelle Evolution gehorcht der Logik einer schrittweisen Entfaltung. Sie kann einen neuen entscheidenden Schritt erst dann tun, wenn der

¹⁴⁶ Ebd., S. 121

¹⁴⁷ vgl. ebd., S. 152

¹⁴⁸ vgl. ebd., S. 155 f.

¹⁴⁹ Ebd., S. 156

¹⁵⁰ vgl. Wilber 1996, S. 208

letzte große Schritt ausreichend bewältigt wurde: Auch wenn bestimmte kleinere Schritte durch einen raschen und abrupten Aufstieg übersprungen werden können, muss das Bewusstsein sich wieder zurückwenden und sich vergewissern, das der Boden, den es beschreitet, in einer sicheren Verbindung zum alten Zustand: Eine größere und konzentriertere Geschwindigkeit [...] hebt weder die Schritte selbst noch die Notwendigkeit ihrer Bewältigung in einer Geordneten Reihenfolge auf.
Sri Aurobindo

Ken Wilber verfolgt mit seinem „Integralen Ansatz“ eine Verbindung zwischen den modernen liberalen Wissenschaften und einer echten Spiritualität. Er will die effektiven Ideen aus beiden Lagern miteinander kombinieren. Eine Hauptaufgabe dieses Ansatzes besteht darin, die auf äußere Daten basierenden Ansätze, z.B. den Behaviorismus, mit den auf innere Erfahrungen basierenden Ansätze, beispielsweise die Psychotherapie zu verbinden.¹⁵¹

Bei den Wissenschaften, speziell dem Liberalismus, hebt er die individuelle Freiheit und die Ablehnung der „Herdenmentalität“ positiv hervor. Im Konservativismus, also der traditionellen Spiritualität, betont er die Integration des Individuums in Familie, Gemeinschaft und Geist als nachahmenswert.¹⁵²

„Kurz, könnte es nicht einen spirituellen Liberalismus geben? Einen spirituellen Humanismus? [...] Ich glaube, dass es für die moderne und postmoderne Welt keine dringlichere Frage gibt als diese. Eine konservative Spiritualität allein wird die Welt weiterhin spalten und zersplittern, weil man mit dieser Haltung Menschen nur dann zur Einheit bringen kann, wenn man sie zu seinem jeweiligen Gott bekehrt, und ob dieser Gott, Jehova, Allah, Shinto oder Shiva heißt spielt überhaupt keine Rolle: In ihrem Namen werden Kriege geführt.“¹⁵³

Das zentrale Thema ist hier also die Suche nach einem liberalen Gott, der nicht missbraucht wird, um sich von anderen Gruppen abzuspalten, sondern für eine kooperative Gemeinschaftlichkeit steht. Wilber betont hierbei die Vorzüge der liberalen Aufklärung, welche man in den Kontext einer Spiritualität einbinden könnte, die dann auf die kritischen Einwendungen der Aufklärung eine Antwort gibt. Dies würde eine Spiritualität zur Folge haben, die auf der Aufklärung ruht, statt sie zu bekämpfen.¹⁵⁴

¹⁵¹ vgl. ebd., S. 32 ff

¹⁵² vgl. ebd., S. 17 ff

¹⁵³ Ebd., S. 21

¹⁵⁴ Wilber 1999, S. 22

Wissenschaftsdisziplinär beschäftigt sich Wilber weiterhin mit Psychologie, Philosophie, Anthropologie, bildender Kunst und Literatur, welche er ebenfalls aus entsprechend integraler Sicht untersucht.

3.3.1. Holarchisches Entwicklungsverständnis:

Das Entwicklungsmodell Ken Wilbers ist holarchisch bzw. ganzheitlich strukturiert. Dieser Begriff der Ganzheit gibt an, dass jedes Ganze gleichzeitig wiederum Teil von einem umfassenderen Ganzen (Holon) ist. Jede Ganzheit besteht aus mindestens zwei Einzelteilen und kann selbst in einer umfassenderen Ganzheit wieder zu einem Einzelteil verschiedener Einzelteile werden. Fuhr betont die Effizienz, „natürliche“ Hierarchien bzw. Holarchien von „pathologischen“ zu unterscheiden. Eine pathologische Hierarchie besteht dann, wenn sich ein Ganzes die Herrschaft über die gesamte Hierarchie anmaßt und dabei außer acht lässt, dass es selbst auch nur ein Teil von einer größeren Ganzheit ist.

„Wenn hier von einem holarchischen Entwicklungsmodell die Rede ist, dann bedeutet dies, dass jede Stufe die jeweils vorhergehende Stufe umfasst und selbst wieder von den nachfolgenden Stufen umfasst wird.“¹⁵⁵

Wilber selbst definiert Holarchie als eine Aufeinanderfolge konzentrischer Kreise oder Verschachtelungen, wobei jede höhere Ebene die niedrigere transzendiert, also übersteigt aber zugleich auch einschließt.¹⁵⁶

Für einen holarchischen Entwicklungsprozess der Persönlichkeit des Einzelnen würde dies bedeuten, dass der Mensch verschiedene Stufen der Entwicklung durchläuft, wobei jede höhere Stufe die niedrigeren einschließt. Die Erfahrungen früherer Entwicklungsstufen werden aus der Sicht der aktuell erfahrenen Stufe gesehen. Dies würde für einen Jugendlichen, der gerade die Stufe des rationalen Denkens erklommen hat, bedeuten, dass er frühere mythisch-rationale Erfahrungen nun neu verstehen lernt. Dies ist ein lebenslanger Prozess.

¹⁵⁵ Fuhr 1999, S. 581

¹⁵⁶ Wilber 1999, S. 69

„Wilbers Spektrum umfasst die gesamte Lebensspanne des Menschen von der vorgeburtlichen Phase bis zum Tod und vom archaischen Bewusstsein bis zur höchsten Stufe der Erleuchtung.“¹⁵⁷

Fuhr nennt vier Dimensionen, in denen sich Persönlichkeitsentwicklung herausstellt. Erstens das Selbstverständnis, welches angibt, wie wir uns in Beziehung zur Umwelt erleben und verstehen. Zweitens die Denkstrukturen, die anzeigen, um welche Formen des Denkens es geht und welche Komplexitäts- und Abstraktionsgrade auf einzelnen Bewusstseinsstufen vorherrschen. Drittens bestimmt das Bewusstsein, über welche Wahrnehmungs- und Erlebnisdimensionen wir verfügen und viertens bestimmt die Weltsicht, wie der Kosmos für uns aussieht und wie wir uns selbst angesichts umfassenderer Ordnungen erleben.¹⁵⁸

3.3.2. Stufen des Bewusstseins

Im folgenden möchte ich das Stufenmodell des Bewusstseins, wie es heute von der Transpersonalen Psychologie unter Ken Wilber genutzt wird, vorstellen. Grob lässt es sich in drei Hauptstufen einteilen. Hier unterscheiden wir eine präpersonale, eine personale und eine transpersonale Ebene.

a) Das Präpersonale

Das Entwicklungsmodell setzt bei der pränatalen Phase an. Dies ist die vorgeburtliche Phase. Die präpersonale Hauptstufe umfasst die Entwicklung von der undifferenzierten Einheit mit der Welt über die stufenweise Ausdifferenzierung und Integration des physischen, psychischen und „mentalenselbst“. Die Altersspanne der präpersonalen Phase wird meist von der Geburt bis zum sechsten oder achten Lebensjahr angegeben (vgl. Abb.3).¹⁵⁹

b) Das Personale

Nach Entstehen des „mentalenselbst“, tritt die Entwicklung in die personale Phase ein, in der das mentale Selbst ausdifferenziert wird, und sich in der letzten, der transrationalen Stufe des Personalenselbst zu transzendieren beginnt.

Wilber differenziert in das mythisch-rationale Selbst, das rationale Selbst und das transrationale Selbst (vgl. Abb. 3).¹⁶⁰

c) Das Transpersonale

¹⁵⁷ Fuhr 1999, S. 582

¹⁵⁸ vgl. ebd., S. 582

¹⁵⁹ vgl. ebd., S. 583 f

¹⁶⁰ vgl. Fuhr 1999, S. 585 f

Auf der transpersonalen bzw. spirituellen Stufe verliert sich die Ich-Bezogenheit schrittweise bis zur völligen Auflösung. Das Selbst lässt also die Identifikationen der vorherigen Stufen allmählich fallen. Umfassendes Mitgefühl und kosmische Liebe entfalten sich immer stärker. Begleitet wird der transpersonale Entwicklungsprozess durch übersinnliche und außersinnliche Wahrnehmungen und Erfahrungen kosmischen Lichts und subtiler Energien. Hier wird differenziert in das spirituell-erwachende Selbst, das subtil-spirituelle Selbst und das formlos-mystische Selbst (vgl. Abb. 3).¹⁶¹

d) Das Nonduale

Die letzte und höchste Ebene ist das „Nonduale“. Es ist kein realer Zustand, sondern die Realität aller Zustände selbst. Das Nonduale schließt alle vorhergehenden Stufen im holarchischen Sinn mit ein. Es ist raum- und zeitlos, und äußert sich in allen Erscheinungsformen des Lebendigen. Auf dieser Ebene wird alles transzendiert und integriert.

„Der Dualismus zwischen Selbst und der Welt ist vollständig aufgehoben. Gleichzeitig besteht vollkommenes Einverständnis mit allen Manifestationen des Seins und die Möglichkeit der Hingabe an sie, auf welcher Stufe sie auch immer Gestalt annehmen mögen.“¹⁶²

Das Stufenmodell Wilbers geht dabei von der Annahme aus, dass Entwicklungen - wie evolutionäre Prozesse überhaupt - diskontinuierlich verlaufen. Für das Modell der Persönlichkeitsentwicklung bedeutet dies, dass sich jeweils Strukturen des Empfindens, Fühlens und Denkens sowie der Selbst- und Weltsicht in Beziehung zur Umwelt herausbilden. Diese bleiben eine Zeitlang relativ stabil und bilden eine Basis, auf der sie erweitert und differenziert werden können. Schließlich erfolgt die Transformation hin zu einer neuen Stufe mit teilweise veränderten, teilweise neuen Strukturen. Hier findet also von Stufe zu Stufe ein Wandel statt.

„Die Selbst- und Weltbilder und die Modi der Wahrnehmung und des Erlebens verändern sich also sehr grundlegend von Stufe zu Stufe. Dabei werden die Strukturen der vorhergehenden Stufen jeweils in die nächste umfassendere Stufe integriert bzw. transformiert bzw. auf dieser erneuert.“¹⁶³

¹⁶¹ vgl. ebd., S. 586 f

¹⁶² Ebd., S. 587

¹⁶³ Fuhr 1999, S. 581 f

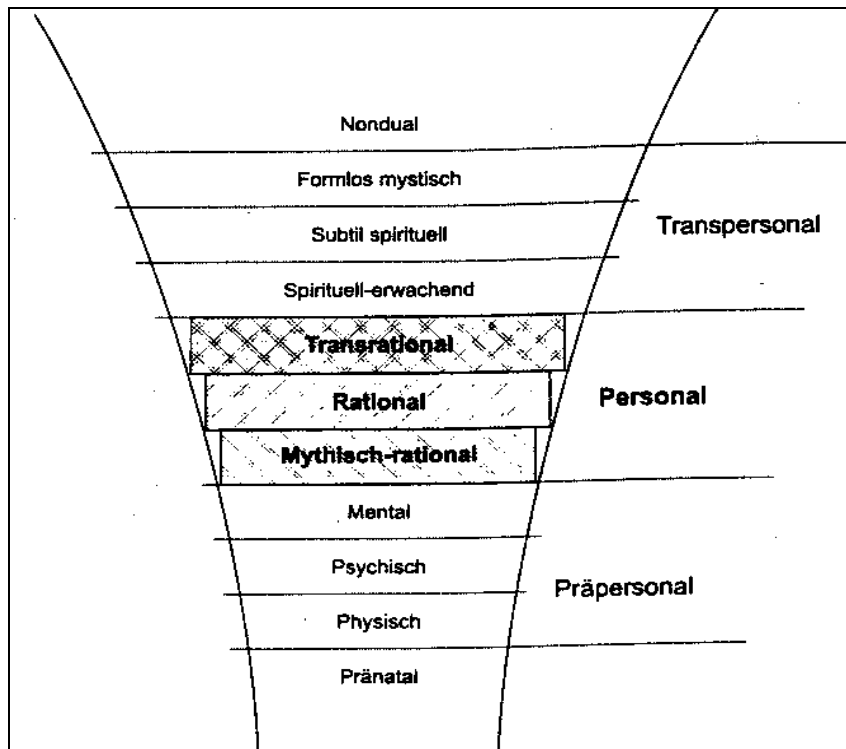


Abbildung 3: Die vertikale Stufen der Bewusstseinsentwicklung (vgl. Fuhr 1999, S. 583)

3.3.3. Prozesse der Persönlichkeitsentwicklung

Fuhr erklärt, dass das ganzheitliche Entwicklungsmodell eine vertikale und eine horizontale Entwicklungsdimension bezeichnet. Die vertikale Entwicklungssequenz bedeutet, dass sich jeder Mensch, in seiner individuellen Entwicklung in Beziehung zu seiner Umwelt, von einer Entwicklungsstufe zur nächsten hin bewegt. Dieser Entwicklungsprozess läuft von der Empfängnis bis hin zum Tod, ein Leben lang. Jeder Stufenübergang ist gleichbedeutend mit einem Lebenswandel, da sich die Basisstrukturen grundlegend ändern und die Übergangsstrukturen abgelöst werden. Diese vertikale Entwicklung bezeichnet Fuhr als Transformation bzw. Wandel.

Auf ein und derselben Stufe werden aber auch die Einstellungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten der entsprechenden Grundstrukturen einer Ebene erweitert und differenziert, die jeweiligen Übergangsstrukturen werden durch neue ersetzt. Diesen Prozess nennt er Veränderung.

Fuhr beschreibt, wie sich nach Ken Wilber jeder Wandel (Transformation) von einer Stufe zur nächsten in drei Schritten vollzieht. Zunächst taucht das Individuum in die neuen Strukturen ein und identifiziert sich vollständig mit ihnen. Dies ist die Fusion oder Verschmelzung. Dann löst es sich wieder von ihnen. Dieser Schritt ist die

Differenzierung. Und schließlich werden die neuen Strukturen ganzheitlich in einem dritten Schritt integriert. Im Prozess eines Wandels muss das Individuum sich also auch jeweils von vertrauten Identifikationen, Denk- und Handlungsmustern lösen, ohne schon über die neuen Strukturen zu verfügen. Dies ist vergleichbar mit einer Situation der Ungewissheit, in der man emotional „in der Schwebel“ ist. Daher bilden das Individuum auf jeder Stufe neue Widerstände aus gegenüber dem Fortschreiten zur nächsten Stufe. Einerseits muss das Repertoire für die jeweiligen Strukturen erst einmal kennen gelernt, erweitert und gefestigt werden, andererseits muss dieses nach einiger Zeit in Frage gestellt und reflektiert werden. Dies kann den Einzelnen in tiefgehende, existentielle Krisen führen.¹⁶⁴

Fuhr erklärt weiter, dass persönliche Entwicklungsprozesse nicht linear von Stufe zu Stufe verlaufen und Transformation nicht in einem Schritt erfolgt. Hier wirken sogenannte zirkuläre Entwicklungsprozesse. Der Einzelne vollzieht die Übergänge vielfach in den verschiedenen Dimensionen, bis er schließlich stabile neue Strukturen aufgebaut und sich auf einer neuen Ebene Zuhause fühlt. Fuhr zeichnet hier eine Art der Gradwanderung, die jedes Individuum durchläuft. Der Einzelne greift schon auf höhere Strukturen zu, obwohl er teilweise noch in niedrigeren Strukturen involviert ist. Durch Stress- und Krisensituationen besteht allerdings die Gefahr, wieder auf frühere Entwicklungsstufen zurückzufallen. Das bezeichnet Fuhr als den Zusammenbruch des Selbstsystems.¹⁶⁵ Hier bietet sich Meditation an, als Mittel gegen Stress- und Krisensituationen. Diese werden dadurch beherrschbarer (vgl. 2.1.6.).

Beim holarchischen Entwicklungsmodell geht es um eine vorwiegend subjektive Perspektive der Tiefe und Bedeutung. Deshalb erlaubt sie es nicht, eine objektiv bzw. allgemein gültige Aussage über den Entwicklungsstand einer anderen Person zu machen. „Wir können nur durch Selbsterforschung und im Dialog mit anderen darüber Klarheit gewinnen, in welchen Strukturen wir uns jeweils bewegen.“ Für ein tieferes Verständnis dieser Entwicklungsprozesse sollte der ganzheitlich-zirkuläre Charakter der Entwicklungsstufen kontinuierlich beachtet werden. Die „neue Perspektive“ (vgl. 3.1.) bezeichnet dies als Ganzheiten, die sich mit anderen Ganzheiten zu übergeordneten Ganzheiten verbinden. Als Beispiel kann man zwei Erfahrungen eines Menschen annehmen. Aus diesen beiden Erfahrungen erwachsen kognitiv-affektive Prozesse in ihm, die als Folge ein sich wandelndes Weltbild dieses Menschen bewirken. Diese Erfahrungen transzendieren alle vorherigen Erfahrungen, wobei diese als notwendige Entwicklungsschritte erkannt werden.¹⁶⁶

¹⁶⁴ vgl. Fuhr 1999, S. 590 f

¹⁶⁵ vgl. ebd., S. 591

¹⁶⁶ Fuhr 1999, S. 591

Wilber differenziert zwischen quasi-unabhängige Entwicklungslinien, beispielweise die moralische Entwicklung, Ich-Entwicklung, kognitive Entwicklung, spirituelle Entwicklung, Selbst-Bedürfnisse, affektive Entwicklung, Ebene typischer Abwehrmechanismen, verschiedene spezifische Begabungen (Musik, Malerei, Sport, Tanz) und Objektbeziehungen.¹⁶⁷

Meditation wirkt sich auf die einzelnen Entwicklungsebenen aus. Laut Wilber kann man anhand empirischer und physiologischer Untersuchungen diese Wirkung bestimmen. Die Methodik erklärt Wilber kurz.¹⁶⁸

Die kontemplativen und meditativen Psychologien gehören zu den inneren, subjektiven Ansätzen,

"die von der Unmittelbarkeit des Bewusstseins ausgehen; nennen wir sie die inneren oder die introspektiven und interpretativen Ansätze."¹⁶⁹

Der subjektive, nach innen gerichtete Ansatz versucht nicht, die Existenz des Geistes deduktiv aus empirischen oder natürlichen Ereignissen zu beweisen. Er richtet den Fokus der Erkenntnis direkt auf den subjektiven inneren Bereich. Das individuelle Bewusstsein liefert die Daten für die wissenschaftliche Erkenntnis, um zu zeigen, dass der absolute Geist sich durch den Menschen manifestiert. Dies ist die induktive Ableitung, die versucht den Geist im Einzelnen zu beweisen, um allgemeine Thesen auf die Allgemeinheit übertragen zu können.

„Meditation und Kontemplation sind das Paradigma, das Musterbeispiel, die konkrete Praxis, auf der alle theoretischen Erwägungen ruhen müssen. Der Gott im inneren, nicht der äußere Gott ist das Ziel.“¹⁷⁰

3.3.4. Die vier Quadranten der Wahrheit

Wilber berichtet von den „vier Antlitzen der Wahrheit“. In seinem vier Quadranten-System (vgl. Abb. 4) sind dies Wahrhaftigkeit, Wahrheit, Gerechtigkeit und funktionelles Passen. Wilber differenziert zwischen Innen und Außen, also subjektiver und objektiver Perspektive, sowie zwischen einer individuellen und kollektiven Beziehungsstruktur.

¹⁶⁷ vgl. Wilber 1999, S. 351

¹⁶⁸ vgl. ebd., S. 353 f

¹⁶⁹ Ebd., S. 33 f

¹⁷⁰ Ebd., S. 35 f

<u>INNEN</u>	<u>AUSSEN</u>	
SUBJEKTIV Wahrhaftigkeit Aufrichtigkeit Integrität Vertrauenswürdigkeit Meditation Ich	OBJEKTIV Wahrheit Entsprechung Repräsentation Proposition Forschung Es	INDIVIDUELL
Wir	Es Funktionelles Passen Gewebe der System- theorie Strukturell/Funktionalis- mus INTEROBJEKTIV	KOLLEKTIV
INTERSUBJEKTIV		

Abbildung 4: Das Vier-Quadranten System (nach Wilber 1999, S. 43)

Als *Wahrheit* bezeichnet er empirisch belegbare und beobachtbare Daten (individuell-objektiv). Hier liegt der Bereich empirischer Wissenschaften.

Wahrhaftigkeit ist das, was uns mit der Psyche des Mitmenschen verbindet. Hier liegt der Bereich der Tiefenpsychologie (individuell-subjektiv).

Wilber zeigt hier den Unterschied zwischen der Erfahrung meditativer Zustände, die sich auf die subjektive Wahrhaftigkeit stützt, und der Physiologie meditativer Zustände, in denen messbare Daten objektiv ausgewertet werden.

Das *funktionelle Passen* versucht jedes Individuum in ein objektives Netzwerk einzufügen. So werden also Einzel-Wahrheiten in ein übergeordnetes Netzwerk eingeordnet. Dies ist der Bereich der Systemtheorie (kollektiv-objektiv).

Wilber erklärt die *Gerechtigkeit* als Begegnung der Menschen im intersubjektiven Raum, wobei der gemeinsame Hintergrund ein ethisch-kultureller ist. Hierbei geht es vielmehr um

„[...] eine Frage des Zusammenfügens unserer Seelen in einem intersubjektiven Raum, das es uns erlaubt, einander anzuerkennen und zu achten. Es kommt nicht darauf an, unbedingt immer einer Meinung zu sein, aber darauf, einander anzuerkennen - und wenn dies nicht geschieht herrscht schlicht Krieg. Dieser intersubjektive Raum (...) ist ein wesentliches Element unseres Menschseins, ohne das es unsere individuellen subjektiven Identitäten nicht gäbe und ohne das wir keine objektiven Wirklichkeiten wahrnehmen könnten.“¹⁷¹

Die Gerechtigkeit bezeichnet Wilber als inneren Holismus, das funktionelle Passen hingegen als äußeren Holismus. Holismus meint eine Art der Erfahrungswelt, in der die Einzelkomponenten nur in ihrem Verhältnis oder Beziehungen zu allen anderen Komponenten verstanden bzw. erklärt werden können. Eine zentrale Aussage hierbei ist, dass das „Ganze“ mehr ist als die Summe seiner Teile. Hier werden also die Beziehungen zwischen den einzelnen Teilen als lebendige Prozesse verstanden, die das übergeordnete „Ganze“ ausmacht, z.B. die Familie, welche erst durch einen lebendigen Austausch der Familienmitglieder zu einer Familie wird. Nach außen hin ist die Familie also eine lebendige Konstruktion, die sich immer aus mehreren Einzelwesen, die in Beziehung zueinander stehen, zusammensetzt. Hier wird das Verhältnis von Ganzheiten in übergeordneten Ganzheiten noch mal am Beispiel eines äußeren Holismus deutlich.

3.3.5. Gestalt-Ansatz im integralen Ansatz

Nach Fuhr legt der Gestalt-Ansatz einen starken Akzent auf die subjektive Innenperspektive des Individuums. Gestalttherapie ist also vorwiegend im linken oberen Quadranten des Wilber-Modells anzusiedeln, und daher müssen sich entwicklungstheoretische Überlegungen auch auf diesen Quadranten konzentrieren. Natürlich sind alle vier Perspektiven wichtig für ein ganzheitliches Verständnis und jede Reduktion auf eine Perspektive wirkt verzerrend und schädlich.¹⁷²

3.3.5.1. Gestalttherapie am Übergang

Fuhr sieht die Gestalttherapie am Übergang vom rationalen zum transrationalen Bewusstsein angesiedelt. Nach dem Stufenmodell von Wilber befindet sich die Gestalttherapie grundsätzlich auf der rationalen Stufe. Ihre Konzepte und Praxisprinzipien stellen die rationale Ebene vor und reichen bis in die transrationale

¹⁷¹ Wilber 1999, S. 42 ff

¹⁷² vgl. Fuhr 1999, S. 580

Ebene hinein. Fuhr unterscheidet zwischen einem experientellen und einem existentiellen Ansatz in der Gestalttherapie.

Der experientielle Ansatz lenkt den Fokus auf die Möglichkeiten der ganzheitlichen Erfahrungen dessen, worum es jeweils im Lernprozess geht. Das wird durch die Konzentration auf das „Hier und Jetzt“ und Methoden zur Aktivierung des unmittelbaren Erlebens ermöglicht. Grundsätzlich betont die Gestalttherapie also die Einheit von Körper und Geist, und die Integration von nicht entwickelten oder abgespaltenen Anteilen des körperlichen und gefühlsmäßigen Seins.

Der existentielle Ansatz der Gestalttherapie legt großen Wert auf das Erkennen und Akzeptieren der existentiellen Situation der Person und auf die Bedeutung, die dieser Situation jeweils zukommt. Dies dient als Grundlage für die direkte und bewusste Auseinandersetzung mit dieser Problematik im „intentionalen Dialog“, welcher als wichtigstes Mittel der therapeutischen, beraterischen und pädagogischen Arbeit fungiert.

¹⁷³

Fuhr verdeutlicht, dass die Gestalttherapie die Strukturen der präpersonalen und der gesamten personalen Ebene umfasst und unterstützt. Sie verfügt auch über Konzepte, die einen Zugang zu transpersonalen Strukturen eröffnen. Diese habe ich unter dem Abschnitt 3.1.3. bereits diskutiert. Rückblickend waren das die „schöpferische Indifferenz“ und der „mittlere Modus“, die Annahme eines über die Identität mit dem Ich hinausgehenden Selbst sowie der „intentionale Dialog“.

Fuhr merkt an, dass ein solider theoretischer Rahmen für die Unterstützung transpersonaler Ebenen noch nicht besteht. Die transpersonale Psychologie und Psychotherapie ist dabei, einen theoretischen Ansatz zu entwickeln. Eine Gestalttherapie, welche die rationalen und transrationalen Strukturen unterstützt, kann den spirituellen, transpersonalen Bereich eröffnen. ¹⁷⁴

3.3.5.2. Konsequenzen für die Gestalttherapie

Ein ganzheitliches Verständnis von Gestalttherapie schließt mit ein, dass ein Wandel der Konzepte und Praxisprinzipien generell möglich ist. Fuhr liefert hierfür einige Beispiele.

Auf der Entwicklungslinie des Selbst geht es um einen Wandel einer starken Ich-Funktion auf rationaler Ebene hin zu einem autonomen und mitfühlenden Selbst auf der transrationalen Ebene. Bewusstheit (Awareness) sollte hier einen Wechsel von einer rationalen analytischen Sicht einzelner Objekte, hin zur transrationalen Beziehung dieser Objekte, als eine übergeordnete Ganzheit, beschreiten. Der „intersubjektive Dialog“

¹⁷³ vgl. Fuhr 1999, S. 588

wandelt von einer Perspektive der Verhaltens- und Einstellungsforderungen auf rationaler Ebene zu einer empathischen Haltung der Menschenakzeptanz und des Menschenverständnisses auf transrationaler Ebene.¹⁷⁵

Die entwicklungstheoretische transrationale Perspektive bietet auch eine Möglichkeit zur Neubestimmung der grundlegenden Intentionen der Gestalttherapie.

„Dies halte ich für eine zentrale Herausforderung in einer Zeit, in der der Sinn psychotherapeutischer Tätigkeit unter dem Druck des Verteilungskampfes im Gesundheitsbereich fragwürdig zu werden droht und die drastische Reduzierung von Therapie und Bildung auf Symptombeseitigung, effektive Behandlung und schnelle Lösungen mit sich bringt. Solch eine Neubestimmung der Gestalttherapie könnte dazu beitragen, das wichtigste, aber in vieler Hinsicht noch unausgeschöpfte revolutionäre Erbe der Begründer der Gestalttherapie wiederzubeleben und weiterzuentwickeln und dadurch einen Beitrag zu grundlegend neuen Möglichkeiten für den angemessenen Umgang mit den Herausforderungen unserer Zeit zu leisten.“¹⁷⁶

Durch das holarchische Entwicklungsmodell können auch Krisen eine neue Bedeutung gegenüber dem verbreiteten medizinisch-psychiatrischen Verständnis von Krisen erhalten. Jede Transformation von einer Stufe zur nächsten geht mit schweren inneren Erschütterungen einher. Daher sind Krisen im Übergang von einer Stufe zur nächsten fast unvermeidlich. Krisen gewinnen ihre Bedeutung für Persönlichkeitsentwicklung nur, wenn sie sinngemäß verstanden werden. Es ist daher hilfreich, im Dialog zu untersuchen, welche Strukturen im Verlauf des therapeutischen oder persönlichen Prozesses sich während der Therapie als nicht entwicklungsfördernd herauskristallisiert haben. Dies kann wieder eine neue Perspektive und Kraft für notwendige Entwicklungsschritte liefern.

Die therapeutische Persönlichkeitsentwicklung ist als grundlegende Aufgabe der Gestalttherapie zu nennen. Fuhr bezeichnet drei grundsätzlich verschiedene Aufgaben der Gestalttherapie, die auf dem holarchischen Stufenmodell basieren.

Erstens und grundlegend sollten Entwicklungsschritte nachgeholt werden, die eine Weiterentwicklung stoppen bzw. aufhalten (Schließen von Gestalten der Vergangenheit und Gegenwart; Hauptaufgabe der Therapie). Zweitens sollte die Qualität von bereits entwickelten Fähigkeiten (horizontale Ebene) ausgebildet werden, um insgesamt eine

¹⁷⁴ vgl. ebd., S. 589

¹⁷⁵ vgl. Fuhr 1999, S. 592 ff

¹⁷⁶ Ebd., S. 596 f

stärkere Selbstintegrität zu gewähren. Drittens sollte die Therapie Unterstützung und Anleitung zur Persönlichkeitsentwicklung bieten (vertikale Ebene). Dies betrifft also besonders die Übergangsstufen, in der sich das Individuum in transformierenden Persönlichkeitsstrukturen bewegt und aufgrund dessen besonderer Unterstützung bedarf.¹⁷⁷

Fuhr bemängelt ein Defizit beim Wissen um die Transformationsprozesse bei der Forschungselite:

„Unter entwicklungstheoretischer Perspektive besteht das größte Defizit im Wissen um die vertikalen Prozesse der Transformation, insbesondere im personalen und transpersonalen Bereich. Diese Prozesse geraten bei Forschern und Theoretikern nur zögernd ins Blickfeld [...].“¹⁷⁸

Fuhr betont, dass aus Sicht der Entwicklungstheorie und des Stufenmodells ein neues Verständnis für Kommunikationsmängel zwischen Therapeuten und Klienten in der Therapie aufkommt. Wenn der Therapeut dem Klienten die Problematik von einer Entwicklungsstufe, die der Klient noch nicht erreicht hat, erklärt, ist dies für den Klienten noch nicht verständlich. Der Therapeut sollte also fähig sein dies zu erkennen und möglichst ein psychologisches Instrument besitzen, welches hier ein Verstehen aufbaut. Der Therapeut sollte also eine kommunikative Empathie besitzen.¹⁷⁹

Meditation als therapeutische Maßnahme in der modernen Sozialen Arbeit stelle ich nachfolgend im vierten Kapitel dar.

¹⁷⁷ vgl. Fuhr 1999, S. 595 f

¹⁷⁸ Ebd., S. 596

¹⁷⁹ vgl. ebd., S. 595

4. Meditation als Praxis in der Sozialen Arbeit

In diesem Kapitel werde ich Meditation als therapeutische Maßnahme in den Kontext der modernen Sozialarbeit eingliedern. Dazu werde ich kurz Bilanz ziehen und die entscheidenden Erkenntnisse hervorbringen, wobei ich mich vereinzelt auf weitere Literatur beziehen werde.

Das erste Kapitel hat besonders gezeigt, dass das Ziel der Sozialen Arbeit einerseits die Hilfe und Unterstützung zur Selbstfindung und Entwicklung der Persönlichkeit des Menschen beabsichtigt. Dies zielt also auf den individuellen Aspekt. Des weiteren beabsichtigt die Soziale Arbeit im gesellschaftlichen Sinne die Verbesserung und Veränderung der gesellschaftlichen Bedingungen. Die Soziale Arbeit verfolgt also ein doppeltes Mandat, wobei in jedem Fall eine Verbesserung der gegenwärtigen Bedingungen angestrebt wird (siehe 1.2.3.).

Im zweiten Kapitel hat sich eine Vorstellung von dem, was Meditation ist, gebildet. Dabei wurde deutlich, dass diese die Bewusstseinentwicklung des Menschen positiv unterstützen kann und je nach Persönlichkeitsstand und Stärke der Ich-Struktur mit oder ohne Unterstützung von erfahrenen Lehrern praktiziert wird. Wichtig ist eine entspannte Körperhaltung sowie Entspannungsübungen für den Geist. Durch die Praxis der regelmäßigen Meditation tritt der Aspekt der Spiritualität ins Blickfeld. Ziel ist dabei die Selbsterfahrung des göttlichen Geistes, was mit mehr Selbstakzeptanz und Selbststärke einhergeht. Durch das Gewahrsein innerer Bewusstseinsabläufe und die Ausrichtung auf ein kosmisches Bewusstsein, einen absoluten Geist verändert sich das materialistische Weltbild zu einem Weltbild der „Einheit mit allem Lebendigen“.

Im Abschnitt der wissenschaftlichen Forschungen wurde eine unterschiedliche Wirkung von Stress bei Menschen mit und ohne Meditationspraxis aufgezeigt (siehe 2.1.6.1.). Der Abschnitt „Meditation als Therapie“ hat deutlich gemacht, dass regelmäßiges Meditieren die Häufigkeit von Erkältungskrankheiten, den Blutdruck, Schlaflosigkeit, Stottern und Herzrhythmusstörungen senkt, sowie Spannungen, Ängste und Schuldgefühle abbauen kann. In der Praxis der Psychotherapie wird Meditation also bereits genutzt, um Angstgefühle ohne Medikamente zu bekämpfen, sowie blockierte Gefühle und Erinnerungen zu erwecken (siehe 2.1.6.3.). Meditation wurde als eine geeignete therapeutische Ergänzung zur Psychotherapie erwähnt (siehe 2.1.6.4.).

Das dritte Kapitel greift nun als theoretisch-praktisches Fundament die Konzepte und Praxisprinzipien der Gestalttherapie und der Transpersonalen Psychologie auf. Dabei habe ich mich besonders auf die Aspekte konzentriert, welche eine spirituelle Dimension besitzen. Hervorheben möchte ich hier besonders die Parallelen zwischen der Haltung der Gestalttherapie und den östlichen Lehren im Buddhismus und Zen-Buddhismus, die

auf eine praktische Verbindung hinweisen. Es existiert also bereits ein meditatives Bewusstsein in den Reihen der Gestalttherapeuten. Allerdings ist dieses Bewusstsein von anderer Art und bezieht sich auf den „interpersonellen Dialog“, der gegenwartsbezogenes Gewahrsein im „Hier und Jetzt“ beabsichtigt (siehe 3.1.3.4.). Meditation ist eine individuelle Praxis, der „interpersonelle Dialog“ eine intersubjektive Praxis des Austauschens zwischen Therapeut und Klient.

4.1. Meditation als Teil einer integralen Therapie

Ken Wilber hat herausgearbeitet, dass Meditation beschleunigend auf die Entwicklung der Bewusstseins Ebenen und der Persönlichkeitsentwicklung wirkt. Er nennt hier die physiologische, kognitive, interpersonale und moralische Ebene. Allerdings muss sich das Individuum bei der Entwicklung von der untersten über die mittleren zur obersten Ebene entwickeln, keine Ebene kann dabei ausgetauscht werden.¹⁸⁰

Wilber zeigt mit Hilfe seines 9-stufigen Bewusstseinsmodells eine Verbindung zwischen Meditation und Psychotherapie auf.¹⁸¹ Hierfür empfiehlt er, Meditation und Psychotherapie gegenseitig ergänzend anzuwenden.

„Beide sind sehr wirksame Techniken, nur haben sie ihren Wirkungsbereich auf verschiedenen Ebenen des Bewusstseinspektrums. [...] Meditation kann die Psychotherapie unterstützen, weil sie das Zeuge-Bewusstsein festigt, und sie kann bei der Bereinigung mancher Probleme eine Hilfe sein. Psychotherapie kann die Meditation fördern, indem sie das Bewusstsein von seinen Verdrängungen und aus seiner Verstrickung in die niederen Ebenen befreit.“¹⁸²

Wilber führt einige Grundaussagen der Transpersonalen Psychologie über die Meditation an. Meditation steigert die Fähigkeit zu Innenschau und Gelassenheit und kann daher die gleichmäßig schwebende Aufmerksamkeit erleichtern, die für die Psychoanalyse und die Gestalttherapie notwendig ist. Sie senkt die Verdrängungsschwelle und kann so eine Regression bzw. biographische Rückentsinnung im Dienste des Ich erleichtern. Des weiteren erlaubt Meditation eine tiefgehende Heilung narzisstischer Wunden, wodurch die Ausbildung eines zusammenhängenden Selbst beschleunigt wird. Dadurch führt sie das integrierte Selbst zu einer mentalen Weite, in der eine defensive Haltung abgebaut wird und eine lebensbejahende Haltung einsetzt. Diese Aspekte vertragen sich sehr gut

¹⁸⁰ vgl. Wilber 1999, S. 353; vgl. Abb. 3

¹⁸¹ vgl. Wilber 1996, S. 215-229; 1995, S. 258 ff

¹⁸² ebd. 1996, S. 226

mit dem Empowerment-Gedanken der Sozialen Arbeit, den ich im ersten Kapitel (siehe 1.2.1.) genannt habe.¹⁸³

Wilber fordert also eine integrale Therapie aus Meditation und Psychotherapie. Dazu liefert er Beispiele, die verdeutlichen, wie das in der Praxis aussehen könnte. Mit einem Beispiel möchte ich vorlieb nehmen, um auch die weitere Problematik zu verdeutlichen. Für einen Klienten mit Angstneurose, phobischen Elementen, konventioneller Moral, Verdrängungs- und Verschiebungsreaktionen, Zugehörigkeitsbedürfnissen und „Persona-Selbst-Empfindung“ empfiehlt Wilber eine Kombination aus verschiedenen Therapieformen. In diesem Fall wäre das eine Kombination aus aufdeckender Psychotherapie, Bioenergetik (siehe unten) Skript-Analyse, intensivem Joggen oder Radfahren, Desensibilisierung, Traumanalyse/-therapie und „Vipassana-Meditation“. Die Therapie sollte auf die Bedürfnisse des Einzelnen genau abgestimmt sein. Wilber arbeitet heraus, dass man Meditation nicht beliebig auf einen Persönlichkeitstypen anwenden kann. So eignet sich beispielsweise der Borderline-Typ nur für ganz kurze Meditation der Sammlung.¹⁸⁴

Zukünftige Forschung sollte ein Diagnose-Psychogramm entwickeln, das den Menschen in horizontaler (Menschentyp) und vertikaler Stufe (Bewusstseinssebenen) erkennt und ihm dann eine individuelle integrale Therapie an die Hand gibt, die sowohl von Psychotherapie als auch Meditation getragen wird.

"Dann könnte man [...] eine integrale Therapie verordnen, die (1) den Körper-Geist des Hilfesuchenden renormalisieren und (2) die postformale Entwicklung in Gang bringen könnte falls gewünscht."¹⁸⁵

4.2. Soziale Arbeit als Vermittler von Meditationstherapie

Soziale Arbeit strebt durch den individuellen und gesellschaftlichen Aspekt eine Verbesserung beider Lebensbereiche an. Da Soziale Arbeit selber nur teilweise das Mandat einer therapeutischen Behandlung vertritt, kommt ihr in jedem Fall die Aufgabe der Weitervermittlung zu. Meine bisherige Arbeit hat zum Ausdruck gebracht, dass es bei Meditation um mehr geht als nur einer alternativen Form der Entspannung. Meditation dient dem Ziel der Persönlichkeitsentwicklung und damit auch dem übergeordneten Ziel der Weiterentwicklung der Gesellschaft. Das Empowerment-Konzept, welches dem Klienten Menschenstärke und Selbstbestimmung zuspricht, ist mit dem spirituellen Ziel

¹⁸³ vgl. Wilber 1999, S. 357

¹⁸⁴ vgl. ebd., S. 359

der Meditation durchaus in Einklang zu bringen. In beiden Fällen geht es um die Mobilmachung eines im Klienten brachliegenden Potentials, welches ihm zur Lösung seiner Probleme dienen kann.

Meditation ist ein ideales Instrument, um die Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Außerdem steht hinter der Psychologie der Meditation die Erfahrung Jahrtausende alter Praktiken. Es ist allerdings wichtig, hier die Verbindung zur modernen Psychotherapie herzustellen. Dies ist zum Teil durch die Transpersonale Psychologie schon geschehen. Der „integrale Ansatz“ (siehe 3.3. und 4.1.) bietet neben der Gestalttherapie eine gute Basis für eine therapeutische Nutzung der Meditation. Hier werden natürlich weitere Nachforschungen über Integritätskriterien von Meditation für Soziale Arbeit stattfinden müssen. Ebenfalls sollte man nicht übersehen, dass Meditation ebenso wie die Psychotherapie eine einzigartige Perspektive einnimmt, die durch andere Mittel bzw. Maßnahmen nicht bewältigt werden kann. Ich beziehe mich dabei auf den „integralen Ansatz“, der nach dem „Vier-Quadranten System“ (siehe Abb. 4) jedem Lebensaspekt eine besondere Funktion zukommen lässt. Hiernach dient Meditation der subjektiven Innenschau auf eine Art und Weise, die Psychotherapie alleine nicht bewerkstelligen kann. Die Forschung hat teilweise gezeigt, dass eine Wirkung von Meditation besteht, unabhängig von der geistig spirituellen Haltung des Meditierenden.¹⁸⁵ Die Forschungen auf diesem Gebiet sind jedoch noch sehr rudimentär und bedürfen deswegen noch weiterer Anstrengungen, um einen allgemeingültigen Ansatz formulieren zu können. Die Selbsterfahrungsberichte von Meditationspraktikern können für Ungeübte sowie nicht spirituell orientierte Menschen eine große Hilfe sein, um sich der Meditationspraxis anzunähern. Meditation könnte als therapeutische Praxis in Konzepte Sozialer Arbeit integriert werden, falls dies nicht schon teilweise der Fall ist.

¹⁸⁵ Wilber 1999, S. 358

¹⁸⁶ vgl. Enigma 2001 unter Suchbegriff „Meditation“

5. Schlussbemerkungen

Diese Arbeit zum Thema „Die Chance der Meditation im Arbeitsfeld der modernen Sozialarbeit“ werde ich nun gleich in den Druck und anschließend zum Binden bringen. Was ist passiert in der Zeit zwischen dem Gedanken daran, meinen theoretischen Teil des Studiums mit der Diplomarbeit zu vollenden, und dem morgigen Abgabetermin?

Mit der zeitlichen Entwicklung der Diplomarbeit hat sich mein Verhältnis zum wissenschaftlichen Arbeiten gewandelt. Meine anfängliche Aversion gegenüber der wissenschaftlichen Ausdrucksweise habe ich durch die frontale Konfrontation mit diesem Thema teilweise überwinden können. Anfänglich war ich auf der Suche nach dem passenden Thema und mir wurde schnell bewusst, dass ich ein Thema wählen müsste, welches mich auch auf der wissenschaftlichen Basis ergreifen könnte. Durch mein starkes Interesse an spiritueller Lebensschau, war mir schon bald klar, dass Meditation eine Rolle in meiner Diplomarbeit spielen wird. Daraufhin recherchierte ich nach Literatur, welche Meditation und Soziale Arbeit verband. Da ich keine primäre Literatur bezüglich diese Zusammenhangs sichten konnte, fühlte ich mich hier besonders herausgefordert.

Diese Arbeit war sowohl Selbsterforschung als auch Selbsterkenntnis. Ich sah mich inneren Widerständen gegenübergestellt, die ich nur durch eine geduldige und konzentrierte Haltung, welche sich am Ziel meiner Arbeit orientierte, überwinden konnte. Dies war ein dauerhafter Prozess, der mir persönlich zeigte, dass meine Angst vor dieser Arbeit auch nur eine selbstkonstruierte Mauer war, die ich nur durch mein eigenes Handeln niederzureißen vermochte.

Zwischenzeitlich nahm ich mir immer wieder Zeit, auch meinen Hobbys nachzugehen. Das hat mir eine notwendige Distanz zum Thema bereitet, die ich einfach brauchte, um die Lust nicht zu verlieren.

Regelmäßiges Meditieren hat mir besonders geholfen, meine geistigen Kräfte zu erfrischen und neue Perspektiven zu gewinnen. Und ich hoffe, dass das Lesen dieser Schrift einen ähnlichen Gewinn verzeichnen konnte. Vielen Dank.

Literaturverzeichnis

Anselmi, Reindjen:

Der Lichtkörper. Ein Überblick über den globalen Transmutations-Prozess. Mit praktischen Anleitungen. Verlag Assunta, Serocca, d'Agno (Schweiz) 2002.

Aurobindo, Sri:

Stufen der Vollendung. Die Entfaltung neuer Bewusstseinskräfte. O. W. Barth Verlag, Bern u.a. 1975.

Buber, Martin:

Ich und Du. Philipp Reclam jun. GmbH & Co., Stuttgart 1995.

Enigma:

Lexikon des Außergewöhnlichen. United Soft Media Verlag GmbH, München 2001.

Fontana, David:

Kursbuch Meditation. Alles über verschiedene Meditationstechniken und ihre Anwendung - Anleitungen zur Wahl der geeigneten Methode. O. W. Barth Verlag, Bern u.a. 1994.

Frambach, Ludwig:

Spirituelle Aspekte der Gestalttherapie, in: Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic, Martina Gremmler-Fuhr (Hrsg.) : Handbuch der Gestalttherapie, (S. 613 - 632): Hogrefe, Verlag für Psychologie, Göttingen u.a. 1999.

Fuhr, Reinhard / Gremmler-Fuhr, Martina:

Gestalt-Ansatz. Grundkonzepte und -modelle aus neuer Perspektive. Köln: Ed. Humanistische Psychologie; Köln: Moll und Eckhardt, 1995.

Fuhr, Reinhard:

Ansätze einer Entwicklungstheorie für die Gestalttherapie, in: Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic, Martina Gremmler-Fuhr (Hrsg.): Handbuch der Gestalttherapie, (S.575-598): Hogrefe, Verlag für Psychologie, Göttingen u.a. 1999.

Goleman, Daniel:

Meditation: Wege nach Innen. Östliche und westliche Lehren - Gemeinsamkeiten und Unterschiede. W. Heyne Verlag, München 1994.

Harvey, David [Hrsg.]:

Lexikon Esoterik. Alternative Lebensweisen, Heilkünste und Ideen von A - Z. Seehamer Verlag, Weyarn 1997.

Heinemann, Gabriele o.J.:

Gewaltprävention, soziale Arbeit und spirituelle Praxis.
www.buddhanetz.org/texte/sozialarbeit.htm (19.03.2003).

Huth, Almuth / Huth, Werner:

Handbuch der Meditation. Kösel-Verlag, München 1990.

Jäger, Willigis:

Suche nach dem Sinn des Lebens. Bewusstseinswandel durch den Weg nach innen. Vorträge - Ansprachen - Erfahrungsberichte. Verlag Via Nova, Petersberg 1991.

Klostermann, Michel:

Auroville. Stadt des Zukunftsmenschen. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1977.

Levine, Stephen:

Schritte zum Erwachen. Meditation der Achtsamkeit. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg 1997.

Lowen, Alexander:

Bio-Energetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper. Bern 1986.

Martin, Bruno:

Handbuch der spirituellen Wege. Eine Entdeckungsreise. Sphinx Verlag, Basel 1993.

Mettler - v. Meibom, Barbara:

Die kommunikative Kraft der Liebe. Verlag Via Nova, Petersberg 2000.

Mittwede, Martin:

Spirituelles Wörterbuch Sanskrit - Deutsch, 3. Aufl., Dietzenbach: Sathya Sai Vereinigung 1999.

Mühlum, Albert:

Sozialpädagogik und Sozialarbeit: Deutscher Verein für Sozialpädagogik und private Fürsorge (Hrsg.): Eigenverlag, Frankfurt 1981.

Muth, Cornelia:

Zwischen Gut und Böse: Mit Martin Bubers sechs Schritten nach der chassidischen Lehre das eigene Leben gestalten. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2001.

Naranjo, Claudio:

GESTALT: Präsenz - Gewahrsein - Verantwortung. Grundhaltung und Praxis einer lebendigen Therapie. Arbor Verlag, Freiamt 1996.

Noack, Winfried:

Sozialpädagogik. Ein Lehrbuch. Lambertus-Verlag, Freiburg im Breisgau 2001.

Osho:

Autobiographie eines spirituellen Provokateurs. Econ Verlag, München 2001.

Roberts, Jane:

Die Natur der persönlichen Realität. Ein neues Bewusstsein als Quelle der Kreativität. Ariston Verlag, Genf 1985.

Scharfetter, Christian:

Der spirituelle Weg und seine Gefahren. Spiritualität, Begriff, Typen; Bewusstseinsbereiche, Induktoren und Inhalte; Meditation - spirituelle Krise; Sekten und totalitäre Kulte; eine Übersicht für Berater und Therapeuten. Enke Verlag, Stuttgart 1994.

Schilling, Johannes:

Soziale Arbeit. Entwicklungslinien der Sozialpädagogik/Sozialarbeit. H. Luchterhand Verlag, Neuwied u.a. 1997

Schoen, Stephen:

Wenn Sonne und Mond Zweifel hätten. Gestalttherapie als spirituelle Suche. Hammer Verlag, Wuppertal 1996.

Stimmer, Franz [Hrsg.]:

Lexikon der Sozialpädagogik und der Sozialarbeit. Oldenbourg Verlag, München; Wien 2000.

Varela, Francisco J.:

Traum, Schlaf und Tod. Grenzbereiche des Bewusstseins. Der Dalai Lama im Gespräch mit westlichen Wissenschaftlern. Piper Verlag, München 2001.

Wilber, Ken:

Wege zum Selbst. Östliche und westliche Ansätze zu persönlichem Wachstum. Kösel-Verlag, München 1984.

Wilber, Ken:

Das Wahre, Schöne, Gute. Geist und Kultur im 3. Jahrtausend. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1999.

Wilber, Ken:

Eros, Kosmos, Logos. Eine Jahrtausend-Vision. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1995.

Wilber, Ken:

Mut und Gnade. W. Goldmann Verlag, München 1996.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Gefahren der Meditation (nach Scharfetter 1994, S.56 f)	38
Abbildung 2: Modi des Gestaltbewusstseins (vgl. Fuhr/Gremmler-Fuhr 1995, S.161)	45
Abbildung 3: Die vertikale Stufen der Bewusstseinsentwicklung (vgl. Fuhr 1999, S. 583)	55
Abbildung 4: Das Vier-Quadranten System (nach Wilber 1999, S. 43)	58

