

# Das Transzendente in der Psychotherapie

## Die Wirklichkeit und Wirkkraft des formlosen Numinosen

*Johannes Schmidt, Bad Wiessee*

**Zusammenfassung:** Erfahrene Psychotherapeuten kennen „Einfälle“ (Inspirationen) und transrationale Heilungsmomente, die sich therapeutischen Intentionen, Techniken und Strategien entziehen. Dem Verständnis dieser Phänomene, die sich aus einem „Nicht-Ich“ speisen, nähern wir uns in einer phänomenologischen Studie an und ergründen die Relevanz für das Heilsein und Heilwerden in unserem Dasein. Teilhabe am unbenennbaren Numinosen erweist sich als „natürliche“ immaterielle Quelle integralen Daseins und notwendige Voraussetzung für erfüllte Selbstrealisation, die von einer anderen Bewusstseinsteilhabe gehalten und erhalten wird, einem Bewusstsein außerhalb des menschlichen Gehirns. Heilung ist nicht teilbar, die Unterscheidung von Therapeut und Klient relativ und eine Dimension von Stille und Berührtheit entzieht sich verbal-semantischer Erfassung.

**Schlüsselwörter:** Transzendenz, das Numinose, Inspiration, Nicht-Ich, Selbstreferenz, Psychotherapie

## Das Transzendente in der Psychotherapie

Erfahrene Psychotherapeuten kennen das Phänomen. In der Interaktion mit dem Klienten „fällt“ plötzlich ein Satz, eine Formulierung „ins Bewusstsein ein“, die den Therapeuten selbst überrascht, da sie weder aus bisher Gelerntem noch aus bisher Erfahrenem hergeleitet werden kann. Die Formulierung hat den Charakter des Neuen, des Überraschenden, vielleicht zunächst gepaart mit einer Anmutung von Unverständlichem oder Nicht-Erdachtem. Im Aussprechen dieser Formulierung und in der Adressierung an den Klienten aber entfaltet dieser „Einfall“ eine überraschend positive Wirkung von „Sich-verstanden-Fühlen“ oder ist genau das fehlende, erlösende, hilfreiche Element, das im Moment des Mitteilens und darüber hinaus eine manchmal erhebliche Wirkung im Klienten entfaltet. Der Therapeut ist selbst verblüfft, hat manchmal die Formulierung nur teilweise verstanden und womöglich nicht mit dieser Art von Wirksamkeit gerechnet. Es ist diese Art von Inspiration, die als „transrational“ (Dittmar, 2021) bezeichnet werden kann und die Gegenstand dieses Beitrages ist.

Nachdem mir dieses Phänomen in meiner Arbeit als Psychotherapeut immer wieder begegnet ist, suchte ich nach einem Verständnisrahmen, der mir die Zusammenhänge dieses „Einfalls“ erschloss. Dazu wurde im ersten Schritt eine Erweiterung meines Bildes von Wirklichkeit nötig, wie es im kabbalistischen Verständnis offensichtlich vorliegt. Im zweiten Schritt versuchte ich durch eine phänomenolo-

gisch-empirische Arbeit die qualitativen Aspekte und Hintergründe dieses Phänomens weiter zu beleuchten.

### *Die vier Realitäten/Wirklichkeiten der Kabbalah*

Nirgends in meiner psychologischen Ausbildung wurde ein Verständnis verschiedener Welt- oder Menschenbilder kritisch diskutiert oder die Dimension des Immateriellen als nicht-idiosynkratische Gegebenheit in Erwägung gezogen. Umso hilfreicher war es für mich, über Beschreibungen kabbalistischer Kosmologie, dem mystischen Zweig des Judentums (Halevi, 1972, 1976; Lancaster, 2005), einem umfassenderen Wirklichkeitsverständnis zu begegnen. In diesen Schriften werden vier Realitäten/Wirklichkeiten beschrieben, die, ineinander verwoben, unterschiedliche Beiträge zum Erleben und Vollzug von Persönlichkeit darstellen.

Im Verständnis der mystischen Kabbalah ist *alles* eine Manifestation des Göttlichen. Es gibt keine Realität und Wirklichkeit, die nicht göttlich ist. Wie schwer ist es doch, diese Aussage in ihrer Reichweite und in unserem Verständnis zu würdigen. Gerade weil unsere westlich geprägte Wahrnehmung und Wissenschaft zu oft in mentaler Geiselhaft gehalten werden durch die Faszination materieller Dinge und wir in kabbalistischer Kosmologie das Göttliche als undinglich, als „no-thingness“, erfahren. Dies beruht auf der Vorstellung, dass das Göttliche in seinem Wunsch nach Selbsterkenntnis sich aus einem Teil seines eigenen göttlichen Körpers zurückzog, um sich in der Folge selbst erkennen zu können (Halevi, 1977, S. 7). Dieser Rückzug des Göttlichen aus sich selbst schuf einen leeren Raum, in dem die für uns erfassbare Schöpfung entsteht. In diesem leeren Raum schafft das eindringende göttliche Licht (En Sof Aur) in Form von zehn verschiedenen Licht- oder Energiequalitäten (Sefiroth: Keter, Hokhmak, Binah, Hesed, Gevurah, Tiferet, Nezah, Hod, Yesod, Malkut) vier Wirklichkeiten, innerhalb derer sich der Mensch konstituiert. Licht und Lichtsymbolik werden in Religionen oft als Bild für Bewusstsein verwendet. Der in die Leere des Raumes einfallende Lichtstrahl differenziert sich in zehn verschiedene Bewusstseinsqualitäten, die die Bewusstseinswirklichkeiten der menschlichen Teilhabe konstituieren. Die entstehenden vier Bewusstseinswelten verdichten sich zu eigenen menschlichen Erfahrungsqualitäten wie folgt:

**Atzilut (Welt der Hervorbringung):** das integrale göttliche, nicht zugängliche Universum göttlicher Hervorbringung (Emanation), das den Raum mit zehn Bewusstseinszuständen, -energien (Sefiroth, pl. Sefir) durchwirkt. Dieser Wirklichkeit sind Menschen ausgesetzt, aber sie ist als Quelle nicht direkt erfahrbar und überschreitet alle Wahrnehmungsmöglichkeiten des Menschen. Das bedeutet aber nicht, dass hier keine Wirksamkeit bestünde, sondern die Wirksamkeit erschließt sich aus den daraus entstehenden Seinsqualitäten der drei weiteren Realitäten.

**Beriah (Welt der Kreation):** der Erfahrungsbereich der schöpferischen Wirklichkeit des Entstehens und kreativen Sich-Entfaltens im Menschen, der Bereich der inneren Teilhabe an Schöpferischkeit, ein Sich-an-uns-Vollziehendes, „Schnittstelle zwischen Einssein und Getrenntsein“ (Shulman, 2004, S. 20), wo der Kontakt mit der Wirklichkeit des Nicht-Ich stattfindet und in den Menschen einfällt. Es ist der Bereich innerlich empfundener Kreativität, die immer auch eine Qualität von Erneuerung und Nicht-Selbst miteinschließt. Es ist die Welt des kreativen Einfalls

und Einfallens einer Inspiration, die den Charakter des Neuen, Lebendigen, Formfindenden mit sich bringt. Es kann sich hier der Eindruck des Inspiriert-und-gelebt-Werdens vermitteln. Es kann der Eindruck entstehen, dass etwas in uns „uns“ lebt. Etwas vollzieht sich an und in uns und lebt durch uns.

**Yetzirah (Welt der Formgebung):** Wirklichkeit innerer Wahrnehmungen, Gefühle, Planungen und inneren Realisierens, Welt psychologischen Zugriffs und Umgehens, erfordert die Verschiebung der Wahrnehmung von einem Außen zur inneren Wirklichkeit eines Selbst, anstelle eines äußerlich handelnden Ichs zum innerlichen „Es-gibt-Mich“ und damit zu einer Selbstreferenz, wie sie einen erheblichen Teil unseres subjektiven Selbstverständnisses ausmacht. Diese Welt der Formgebung ist nicht trivial, da in ihr z. B. alle materiellen Werkstücke vorgedacht, vorgeformt werden, bevor sie später in der Welt des Handelns materiell realisiert werden. Und wenn man sich umschaute, wird man feststellen, wie alles, was einen an Infrastruktur umgibt, zunächst in der Welt der Formgebung vorbereitet wurde. Ebenso wird in dieser Welt der psychische Tod der Formaauflösung „gestorben“. Das heißt: Unsere etablierte Form zu fühlen, zu denken, zu erkennen, zu handeln, an der wir irgendwann anfangen zu leiden, unterliegt immer wieder einem „Stirb-und-werde“-Prozess psychologischer Formaauflösung. Clarissa Pinkola Estés (1993) spricht in diesem Zusammenhang von der „immensen Einsamkeitserfahrung“, wenn uns die „Leben/Tod/Leben-Natur“ (Pinkola Estés, 1993, S. 152) unseres Daseins bewusst wird. Sie ist ein innerer Prozess (Pinkola Estés, 1993, S. 152) in der Wirklichkeit des Yetzirah und kein wörtlich zu nehmender physischer Vorgang.

**Assiyah (Welt des Handelns):** Wirklichkeit des Machens und Handelns in der konkreten materiellen Alltagswelt, sie wird oftmals als getrennt von der spirituellen Wirklichkeitswahrnehmung erlebt. Es ist die Welt und Wirklichkeit, die messbar ist und auf der westlichen Wissenschaft beruht.

Im kabbalistischen Verständnis nehmen wir an allen diesen vier Welten immer teil. Die Verdichtung des Göttlichen ins Materielle, unsere Verkörperung, führt zu einer Abschwächung des göttlichen Bewusstseins und vorgeburtlichen Wissens im Zustand des Assiyah. Im kabbalistischen Verständnis ist unsere Aufgabe von Atzilut und Beriah kommend, die verschiedenen Welten zu durchlaufen und zu durchleben, bevor wir uns dann resourcierend wieder von den ursprünglichen Welten aufnehmen lassen. Dieser Weg des menschlichen Daseins ist der Prozess göttlicher Selbsterkennung und gibt dem Menschen seine Würde in der gesamtkosmischen Einbettung. Die Intensivierung und Sensibilisierung des Bewusstseins erschließt uns mehr und mehr unsere innere Natur und Teilhabe am und im Numinosen. Der 1988 verstorbene Zenmeister Karlfried Graf Dürckheim wählt folgende Umschreibung, um sich der Qualität des Numinosen anzunähern:

„Das Numinose ist die Qualität, die untrüglich und unverwechselbar die Präsenz einer anderen Wirklichkeit im menschlichen Bewusstsein anzeigt. Kein Wort reicht aus, sie zu bezeichnen. Sie ist nirgends einzuordnen. Sie sprengt jedes Wort, jeden Begriff, jedes Bild, ist nicht der Superlativ eines besonderen Gefühls des Schönen zum Beispiel oder des Guten. Es ist ganz etwas anderes, das sich allen Welt-Gefühlen, Stimmungen, Qualitäten, überhaupt allen Inhalten zugesellen kann – unter

einer Voraussetzung; daß sie transparent seien für eben dies unbeschreibbare ganz andere, das uns in der Qualität des Numinosen anrührt (Dürckheim, 1989, S. 100).

Langfristig wird daher die Verleugnung unserer spirituellen Natur zur Verleugnung unseres Wesens (Halevi, 1977, S. 103) und wie Eugen Drewermann in seiner theologischen Sprache formuliert: „Ohne Gott ist es notwendig, *depressiv* zu werden“ (1988, S. XIII).

### *Formlosigkeit*

Das Tetragramm JHWH, als Bezeichnung des alttestamentlichen Gottes, kann übersetzt werden als „Ich bin da, als der oder das ich dann da bin“ (persönliche Kommunikation mit Pfr. Dr. Josef Gerbl, 9. Mai 2015). Diese Bezeichnung führte nicht nur zur Bilderlosigkeit im Judentum, sondern bezeichnet die allgegenwärtige Formlosigkeit des Numinosen, dessen In-Erscheinung-Treten Menschen am eigenen Gefühl, als innere Evidenz, validieren (Schmidt, 2013). Der hebräische Urtext des Alten Testaments besteht aus 22 Konsonanten. Die hebräischen Urtexte markierten den Übergang von der oralen zur literarischen Kultur und enthielten zentrale Überlieferungen, Weisheiten und Offenbarungen. Dennoch konnten die Texte nicht das Unsagbare so konkretisieren, dass „eine sichtbare Ähnlichkeit des Göttlichen entstand“ (Abram, 1996, S. 241). Die Bedeutung und Relevanz des Urtextes ergab sich erst durch den Akt des Lesens, den Akt des Vokalisierens, des Vokaleinfügens. Da die Konsonanten des Textes nicht nur als Symbole, sondern als realer Ausdruck von „unterschiedlichen Zuständen und Strukturen der zugrunde liegenden kosmischen Energie“ (Suarès, 1992, S. 12) verstanden wurden, werden sie im kabbalistischen Denken als direkte Manifestationen dieser Wirklichkeit gesehen. Vokale aber werden geschaffen durch die Bewegung von Lippen, Zähnen, Zunge, Gaumen oder Rachen und die Teilhabe dieser mechanischen Bewegung im Mysterium des immateriellen Heiligen, verstanden als Luft, Wind, Spirit und damit die Quelle von Bewusstsein. Die Handlung des Lesens wurde so verstanden als eine aktuelle Inspiration und Bedeutungskreation, die wesentlich mit vom ko-kreatierten Bewusstsein des Lesers abhing und durch Bedeutungsgebung auf sein Bewusstsein zurückwirkte. Dieser Schöpfungsakt ergab sich aus der Interaktion von körperlicher Struktur und Bewusstseinsstruktur des Lesers in Interaktion mit der formlosen Wirklichkeit der Luft. Lesen, als Ko-Kreation und Strukturierung des Formlosen, führte zu einer jeweils neuen Inspiration und eigenen Beziehung des Lesers zum Unsichtbaren. Die Intention des Lesers, die Art zu vokalisieren, seine Qualität des Ein- und Ausatmens erschuf das individuelle Bewusstsein und die erfahrene Teilhabe im Akt des Lesens, als Diversität oder „Multipotentialität“ (auch Polysemie, d.h. ein Wort kann unterschiedliche Bedeutungen annehmen) (Lancaster, 2005, S. 26) der erfahrenen Inspiration beim Lesen des sakralen Textes.

Dieses aktive In-Beziehung-Treten, diese Interaktion mit dem Formlosen, kann auch so verstanden werden, dass im spirituellen Bereich nicht auf festgelegte Formen oder festgeschriebene Wirklichkeiten zurückgegriffen werden kann, sondern dass jede Generation für sich, entsprechend dem jeweiligen sich entwickelnden Bewusstsein, eine spirituelle Formfindung durchlaufen muss, die zum jeweiligen

Bewusstseinsstand passt. Jean Gebser (1995), der aus meiner Sicht so gut wie kein anderer die Entwicklung menschlichen Bewusstseins beschreibt, konfrontiert uns dazu mit einer erheblichen Herausforderung, wenn er bezüglich des gerade entstehenden integralen Bewusstseins formuliert: „Zum Weg des neuen Bewusstseins führt kein Weg, keine Absicht, kein Mittel“ (Gebser, 1986, S. 56). Durch das sich entwickelnde integrale Bewusstsein, das laut Jean Gebser bereits in uns wirkt, entsteht die Möglichkeit zu einer vertieft empfundenen Teilhabe an einer Wirklichkeit, die als transzendent angedeutet werden kann, sich dann aber sofort formaler Beschreibung entzieht. Das ist das Phänomenale an dieser transzendenten Erfahrung, dass Menschen oft klar empfinden können, wenn es passiert, aber praktisch keine Worte finden, um die Qualität der Erfahrung mitzuteilen (Schmidt, 2019). Transzendente Erfahrung an sich ist amorph, also formlos (Scholem, 1973/2015, S. 15) und doch im wahrsten Sinne des Wortes *beeindruckend*.

In unserer Zeit, im Rahmen psychotherapeutischer Begegnung, zeigt sich diese Erfahrung in unterschiedlichen Formen umfassender, oft sprachloser, tief empfundener Intimität mit sich selbst, dem Leben, der Umwelt, den Mitmenschen, der Gewissheit von Lebendigkeit oder Zugehörigkeit sowie einer Erkenntnis und Sichtweise über Lebenszusammenhänge, die ohne diese Erfahrung nicht erkannt werden. Letzteres bedeutet, dass spirituelle Erfahrungen oft mit einem epistemologischen Gehalt besonderer Zusammenhangserkenntnisse einhergehen, die über eine reine Gefühlsebene hinausgehen und tiefe und gleichzeitig berührende Einsichten ermöglichen, die ohne diese numinose Qualität so in uns nicht realisiert würden.

Grundsätzlich, muss man sagen, hat die religiöse Orientierung der Bevölkerung „die Bannmeile der ‚Kirchensoziologie‘ verlassen“ und sucht nach neuen Sinnsystemen, in denen „der Organismus zur Person wird“, damit auch eine rein biologische Sichtweise von Menschsein überwunden wird. Denn im „verinnerlichten Relevanzsystem“ (Luckmann, 1991, S. 118) entwickelt der Mensch eine Weltsicht, die als unsichtbare Religion eine persönliche Identität gibt. Kurzum, „in seiner institutionalisierten Form hat religiöser Glaube seine Glaubwürdigkeit endgültig eingebüßt“ (Drewermann, 2014, S. 10). Es findet eine Entwicklung zu unkenntlichen (unmarked) Formen religiös-spirituelle Lebenspraxis statt. Für diesen Ausdruck religiös-spirituelle Sehnsucht schlägt Knoblauch (2008) den neutralen Begriff „Transzendenz“ vor. Im Gegensatz zu den eindeutig bezeichneten, religiös traditionellen Formen sind die unkenntlichen Formen durch pragmatische Orientierung, Intersubjektivität, alltägliche Kommunikation, schwache Organisationsneigung und holistische Funktion gekennzeichnet. Ihr Kennzeichen ist das Überschreiten der Alltagsicht und ihr Aufkeimen drückte sich bisher zum Beispiel aus in Kontaktaufnahme mit Verstorbenen (Channeling), der Vision einer anderen, besseren Welt (New Age), Nahtoderfahrungen, Reinkarnationstherapien, astrologischen Beratungen oder bewusstseinsweiternden Praktiken durch Meditationen, Drogenreisen und Visionssuchen. Weiterhin drückt sich alternative Religiosität aus im Praktizieren von Körpertechniken, alternativen Heilungsweisen, Meditationspraktiken, Ayurveda oder es finden sich esoterische, okkulte und spiritistische Formen (Stollberg & Frank, 2002). Andere Autoren glauben, dass gerade alternative Heilungsformen, wie z. B. die Homöopathie, die durch nicht-medizinische, nicht-

akademische Behandler ausgeübt werden, zur Verbreitung von Überzeugungen und Praktiken alternativer Religiosität erheblich beigetragen haben (Andritzky, 1997). Unkenntliche Formen religiös-spiritueller Phänomene legen großen Wert auf das subjektive, direkte Erleben von Transzendenz. Sie überschreiten die Grenzen religiöser Institutionen und beziehen die medienbasierten Verbreitungsmöglichkeiten mit ein. Dort verwischen sich die Grenzen zwischen privat und öffentlich in einer sich popularisierenden religiös-spirituellen Orientierung. Im Allgemeinen beziehen sich diese nicht-institutionalisierten, religiös-spirituellen Formen auf tiefere Dimensionen des inneren Selbst oder die Verbindung zwischen einer inneren und einer transzendenten Dimension von Dasein, wie etwa in der Human-Potential-Bewegung. Diese Dispersion religiös-spiritueller Bedürfnislagen hat die therapeutische Praxis in verschiedenen Formen erreicht. Und dies nicht nur durch Klienten. Hofmann und Walach (2011) untersuchten eine repräsentative Stichprobe von 895 deutschen Psychotherapeuten und fanden heraus, dass rund zwei Drittel der niedergelassenen und krankenkassenzugelassenen Psychotherapeuten einer spirituellen Ausrichtung hohe Bedeutung beimessen. Die Autoren beschreiben Psychotherapie als eine säkulare Disziplin, während Psychotherapeuten als individuelle Personen oft nicht säkular sind. Im Gegenteil: Etwa zwei Drittel der Therapeuten berichten, dass sie selbst eine relevante spirituelle Erfahrung hatten und die Auseinandersetzung mit einem spirituell-religiösen Hintergrund für die Behandlungspraxis und psychotherapeutische Ausbildung einen höheren Stellenwert haben sollte. Anzumerken ist dabei, dass Spiritualität definiert wird als eine auf individuellem, persönlichem, subjektivem Erleben beruhende Beziehung zu transzendenten Dimensionen des Daseins, während der Begriff Religion sich auf traditionelle, institutionalisierte und sozial etablierte Formen der Beziehung zu letztendlicher Transzendenz bezieht. Psychotherapeuten neigen insgesamt weniger zu religiösen Formen des Transzendenzbezuges als die Durchschnittsbevölkerung, haben jedoch ein großes persönliches Interesse an Spiritualität. Wenn man religiöses und spirituelles Interesse zusammen bei Psychotherapeuten berücksichtigt, so sind rund 78% aller Personen dieser Berufsgruppe in diesem Eigenschaftspool erfasst (Smith & Orlinsky, 2004).

### *Empirische Studie zu „Transzendenz in der Psychotherapie“*

In einer eigenen qualitativen Studie habe ich zu ergründen versucht, wie Psychotherapeuten, die von sich selbst behaupten, unter Einbeziehung von Transzendenz ihrer Tätigkeit nachzugehen, das Phänomen Transzendenz, oder Einbruch des Numinosen, oder das Einfallen von Inspiration – wie es mir selbst immer wieder begegnete – im therapeutischen Alltag erfahren (Schmidt, 2013).

### **Methodisches Vorgehen**

Dazu habe ich 10 Kolleginnen und Kollegen aufgesucht, die in ihrer Arbeit diese Qualität anerkennen. Von allen habe ich mich jeweils eine Sitzung lang behandeln lassen, die Behandlung per Video dokumentiert und im Anschluss diese Sitzung mit der Kollegin bzw. dem Kollegen anhand der Videoaufnahme besprochen (stimulated recall). Diese Besprechung wurde wiederum per Video dokumentiert und anschließend ausgewertet.



## Ergebnisse

Hier zunächst einige Auszüge der phänomenologischen Beschreibungen des Phänomens Transzendenz in der Psychotherapie durch die Teilnehmenden. Alle Namen sind Pseudonyme.

Martha: „Etwas, was über allem steht, einfach eine Form von Weisheit. Da gibt es eine Verbindung zu dem dort oben und zu dem Menschen. Es ist wie ein Dreieck (malt mit dem Finger ein Dreieck in die Luft). Es ist wie eine Einheit. Für mich persönlich, als Martha, würde ich sagen, es ist Gott. Ich kann es nicht genauer spezifizieren, weil ich dann wieder etwas mache. Es ist etwas, was ich nicht bin. Es ist sehr subtil. Ein heiliger Ort.“

Maria: „Es ist ein Seinszustand, Frieden, Stille, Hoffnung, Orientierung und eine neue Perspektive in eine neue Richtung, die wirklich wird. Gänsehaut ist ein typisches Anzeichen. Das ist etwas, was mich führt und wo ich weiß, dass ich auf dem Weg zu etwas Wesentlichem bin. Plötzlich ordnet sich alles und das unnötige Alte vergeht.“

Lee: „Es ist eine gelebte, gefühlte Erfahrung und das ist das Einzige, was zählt. Und diese Intelligenz hier (macht eine vertikale Bewegung mit der rechten Hand von oben nach unten), die ich unglaubliche Intelligenz nenne, [die] macht es. Es hat viel mit der Qualität des Herzens zu tun ... mit loslassen, zulassen, sein lassen, sein ... wo etwas Neues hervorkommen kann. Manchmal ist es wie eine entstehende Erkenntnis. Dinge, die mir dann bewusst werden und wo ich nicht weiß, wo sie herkommen. Aber ich habe Zugang zu etwas, das ich mit meinem Verstand nicht verstehe. Es ist ähnlich wie Hingabe. Es ist so wie dein Wille geschehe, oder ihrer oder seiner. Wo die höheren Selbste das tun, was nötig ist. Und sie sind präsent und unterstützen. Und ich bin dann tatsächlich der Mensch, der das vermittelt.“

Auch wenn die Therapeuten nicht genau benennen konnten, *was es ist*, was da wirkt, so konnten sie mit hoher Präzision angeben, wann etwas Anderes anfang zu wirken bzw. *wann* eine andere Dimension in der zwischenmenschlichen Begleitung wirksam wurde. Eine Therapeutin beschreibt:

Irene: „Und da hab ich ... auch starke Erlebnisse gehabt mit ... fällt mir jetzt gerade ein, ein Mädchen, ein Vater ... das war für mich mal so ein ganz starkes Erlebnis. Da hatte ich das Gefühl gehabt, ich bin am Rand meiner Professionalität. Ich wusste nicht weiter. Das Mädchen hatte immer gelogen. Der Vater war verzweifelt ... Der Vater war mitgekommen. Der Vater saß weinend vor mir und sagte: ‚Ich muss sie jetzt in eine öffentliche Erziehung geben. Ich weiß nicht weiter. Alles hat nichts gefruchtet.‘ Das Mädchen sagte: ‚Ja, ich kann nichts machen. Ich weiß auch nicht, was ich möchte ... immer wieder, und es tut mir leid, aber es passiert mir immer wieder ...‘ *Und dann ... hab ich auf einmal gemerkt,*

*wie das Feld anfang zu arbeiten.* Und dann hab ich irgendwie gedacht: ‚... mir fällt jetzt wirklich nichts mehr ein.‘ *Ich war still. So, da haben wir jetzt den Punkt der Stille und ich war die ganze Zeit still und hab es nur beobachtet. Und hab dann gemerkt, wie es anfang, durch mich hindurch-zufließen.* Und dann hab ich irgendwann zum Schluss, als beide still waren, gesagt: ‚Geben Sie ihr noch eine Chance.‘ Und dann hab ich gedacht, das ist jetzt von irgendwo her, ja. Und dann sind die beiden raus. Und der Vater hatte dann ein halbes Jahr später mit mir nochmal einen Termin gemacht und hat gesagt, es hat sich gehalten. Das Kind hat, also die 15-Jährige, hat ab da nicht mehr gelogen und es ist ihr ja vorher nicht gelungen. Sie hat ja willentlich versucht, da dran zu arbeiten. Ich mein, wir hatten ja ein Jahr Arbeit hinter uns gehabt. Und er sagte: ‚Ja, wir leben immer noch zusammen‘, und er findet das alles so prima und sie hat sich sehr verändert und gebessert. Und da hatte ich das Gefühl, das war jetzt nun aber nicht ich. Sondern da hatte irgendwas gewirkt, durch mich hindurch. Ich war einfach nur Beobachter von der ganzen Situation. Das fand ... es ist eine meiner eindrücklichsten Arbeiten, ne, also. Da merke ich, wie das Feld arbeiten kann, wenn ich mit meiner Professionalität, mit meinem Gehirn zurücktrete, und das einfach frei lasse.“

Zusammenfassend lässt sich die Auswertung der Studie (n=10) folgendermaßen visualisieren:

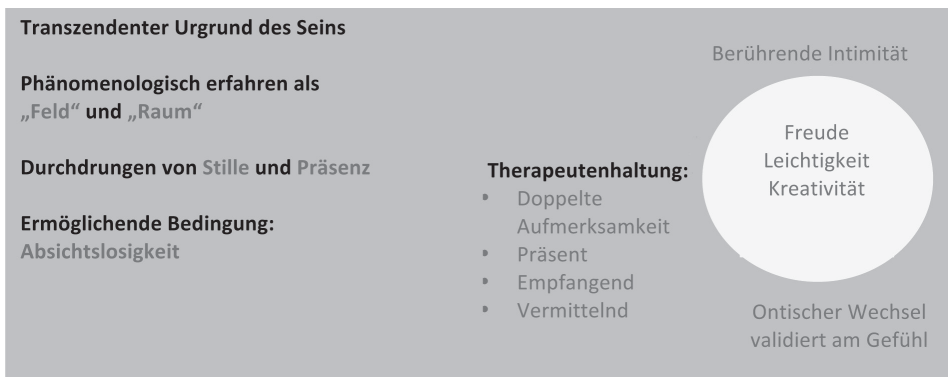


Abbildung 1: Realisation von Transzendenz im therapeutischen Kontext

### Ergebnisreflexionen

Die Probanden sprechen häufig von „Feld“ oder „Raum“, wenn sie versuchen, die Präsenz der unbenennbaren Qualität anzudeuten. Immer wieder geht diese Erfahrung einher mit einer besonderen Qualität von Stille und gleichzeitigem hohen Anwesenheitserleben (Präsenz) der Beteiligten. Wesentliche Bedingung für die Erfahrung der numinosen Qualität scheint die *innere Haltung* des Therapeuten zu sein. Neben Absichtslosigkeit in Bezug auf Lösungs-, Heilungs-, Wirksamkeits- oder andere Intentionen des Behandlers ist eine rezeptive, empfangende innere Haltung anzutreffen, die einhergeht mit dem Ernstnehmen subtiler Wirklichkeiten



im inneren Empfinden des Behandlers. Das bedeutet, dass ein Teil der Aufmerksamkeit frei schwebend, defokussiert, ausgedehnt aus einem weiten Wahrnehmungsfeld besteht und damit mit Ganzheit in Verbindung bleibt, während ein anderer Teil der Aufmerksamkeit in loser Verbindung mit dem Anliegen im Hier und Jetzt ist (doppelte Aufmerksamkeit). Diese Verbindung zum Ganzen mit Orientierung zum Anliegen findet sich ebenfalls gut beschrieben bei dem im Jahr 2021 verstorbenen amerikanischen Osteopathen James Jealous (2006) und seinen Erfahrungen über heilende Kräfte, die aus der Ganzheit heraus wirken. Karlfried Graf Dürckheim (2008) spricht von der Vorstellung eines leeren Raumes und die Haltung, mit der dieser Raum betreten wird, entscheidet darüber, ob er als Stall oder Kirche erlebt wird. Und wenn er als Kirche erlebt wird, als sakraler Raum, dann wirken diese Kräfte auf den Einzelnen zurück und machen ihn für die Aufnahme und Wandlung durch diese Kräfte noch erreichbarer und transparenter. Therapeuten erleben das Eintreten dieser numinosen Qualität als einen intimen Vorgang, der sich in einer berührenden Selbst- und Eigenbeziehung ausdrückt. Nicht selten fließen beim Klienten oder auch beim Therapeuten Tränen der Rührung und es entsteht eine Wahrnehmung von intimer Berührtheit und Durchdrungensein von Unbenennbarem. Diese Änderung des Gefühls in Bezug auf sich selbst, die Situation und das eigene Empfinden wird als Wechsel des momentanen Seinserlebens beschrieben (ontischer Wechsel), dessen Eintreten einzig und allein am subjektiven Gefühl als innere Evidenz validiert wird. Der therapeutische Prozess bekommt eine Qualität, in der die „beseelende und bergende Einheit“ erlebbar wird und von etwas „wundersam Umfassenden durchwittert“ (Dürckheim, 1989, S. 102). Es vollzieht sich keine Veränderung der Persönlichkeit, aber eine Wandlung des Selbstbildes, des Selbsterlebens und der Art der Selbstreferenz, die ein anderes Sich-in-Beziehung-Setzen nach sich zieht. Geborgensein im Umfassenden nimmt Angst und ermöglicht eine innere Freiheit, die es möglich macht, sich selbst umfassender in Besitz zu nehmen und zu leben. Wenn es nichts gibt, wie oben erwähnt, was nicht Gott ist, und wir unseren Kern als teilhabend an einem Umfassenden erkennen, wie können wir dann nicht ja sagen zu allen Seiten unseres Seins ebenso wie zur dunklen Seite, von der Dürckheim als „dunkle Transzendenz“ (1989, S. 101) spricht oder die Psychotherapie als Schatten der Persönlichkeit?

### *Diskussion*

Ich bedaure, dass sowohl die Wissenschaft als auch die Psychotherapie sich bei diesem Thema immer wieder selbstbeschneidende Grenzen auferlegen, in denen sich Menschen in ihrer existenziellen Natur nicht erkannt und gesehen fühlen. Dies bringt die Gefahr mit sich, dass Psychotherapie bei existenziellen Fragen nach dem Woher und Wohin sowie dem Sinn von Menschsein versagt. Das Anerkennen dieser Wirklichkeiten hingegen würde uns ein anderes Begegnungs- und Intimitätsverständnis psychotherapeutischer Arbeit und zwischenmenschlicher Begegnung auferlegen. Denn „um der Seele und Psyche zu helfen, Wirklichkeit zu erfahren, ist Spiritualität notwendig“ (Saraswati, 2008).

Übertragen auf die therapeutische Beziehung stellt sich hier die Frage, von welchem inneren Ort der Therapeut dem Klienten begegnet. Welche Art der Teilhabe transportiert der Therapeut durch sein Sein, seine Präsenz, seine Qualität von

Dasein? Karlfried Graf Dürckheims Erfahrung ernst nehmend, macht es einen Unterschied, von welcher inneren Wirklichkeit, von welcher Teilhabe kommend zugehört, gelauscht und auf das Gegenüber eingegangen wird. Dies ist jedoch eine andere Art des Mit-den-Phänomenen-Seins als die Vorstellung, sich alles bewusst machen zu müssen. Denn „bewusst leben ist mühsam. Es kann bis zur Erschöpfung führen. Das Bewusstsein zu entwickeln ist fast eine unnatürliche Anstrengung“ (Jung, 1980, S. 18). In meiner Ausbildung in cranosacraler Biodynamik, einer Variation der cranosacralen Therapie, wurde vorgeschlagen, wenn wir die Hand auf den Körper eines Klienten legen, nicht direkt mit der Aufmerksamkeit das Sein dieses Klienten zu penetrieren. Stattdessen wurde mit der Vorstellung experimentiert, dass der Therapeut seine Verbindung, sein Eingebettetsein zur Bewusstseinsqualität des Beriah intensiviert und über diese Verbindung den Klienten in *seiner* Teilhabe in Beriah erreicht. Ein indirekter Heilungsweg, so als würde man beim Kegeln über die Bande spielen, und eine respektvolle Form des Einbeziehens von Heilungskräften, die sich nicht aus der Person des Therapeuten speisen, sondern aus seiner Fähigkeit von Teilhabe an transzendenter Ursprungsschöpferisckheit.

Diese Ursprungsschöpferisckheit, die wir dem kabbalistischen Bereich des Beriah zuordnen können, kann als ein Bewusstsein außerhalb des menschlichen Gehirns angenommen werden, als eigene ontologische Wirklichkeit, an der der

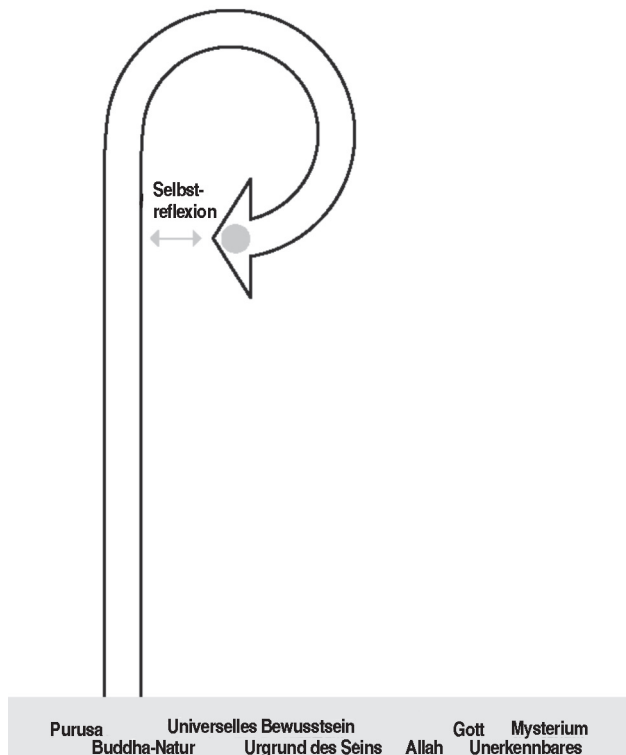


Abbildung 2: Selbstreflexives Bewusstsein erhoben aus dem Ursprung des Seins

Mensch partizipiert (Forman, 2011; Lancaster, 2004). In diesem Verständnis ist Teilhabe an Bewusstsein Teilhabe an der Quelle, die die immanente psychologische Natur des Einzelnen überschreitet und damit an sich schon das alleinige Gefangensein in psychodynamischen Kräften relativieren kann, sofern eine Empfänglichkeit für diese Dimension in uns erhalten bleibt. Aus diesem Bewusstseinsurgrund, dieser Teilhabe am Nicht-Ich, erhebt sich das menschliche Bewusstsein selbstreflexiv und richtet sich interessiert, neugierig fragend gegen sich selbst. Dort stellen sich die großen Fragen der menschlichen Existenz, wer oder was bin ich, was will oder wohin gehe ich mit mir? Es ist eine Quasi-zweite Person-Perspektive, wie sie der Philosoph Georg Northoff (2003) beschreibt und die aus dem „ich“ ein „mich“ macht im subjektiven Empfinden des Erlebenden. Wir denken über uns nach und werden uns selbst zur Frage.

Die Frage bleibt, ob diese Perspektive allein uns das Empfindungswissen geben kann, aus dem heraus wir die vergewissernden Empfindungen wahrnehmen können, die uns Klarheit geben über Antworten, die wir *von woanders her* empfinden, empfinden womöglich aus einem „Er-innern“. Anstelle von objektivierender oder rein subjektiver Selbstreflexion geschieht empfundene Teilhabe an einem Mysterium über eine Qualität von Andersartigkeit. Das ist eine andere Form von Empfindung als ein Gefangensein in unbewussten, überemotionalisierten oder dysregulierten Eigenprozessen, die transzendente Erfahrungstiefe schwierig machen. Die Erfahrung von Einssein oder sakraler Teilhabe bleibt in letzterem Fall verschlossen. Eine Verflachung und Verdinglichung von Leben stellt sich ein.

### *Verfeinerung von Wahrnehmung*

Wo der Zugang zur Teilhabe an der transzendenten Erfahrungsdimension sich nicht einstellt, überdecken Intellektualisierung, kompensatorische Konsum-/Suchtverhaltensweisen, problemfokussierte Psychologisierung oder aktionsgetriebene Unruhe oft den Mangel an Seinsfühlung. Auch das wissenschaftliche Nicht-beschreiben-Können von Tiefendimensionen des Menschseins führt zu einer diskriminierenden Abkehr von dieser nicht messbar erfassbaren, qualitativen Wirklichkeit. Die Psychologin Rosemarie Anderson stellt fest: „In meinen 25 Jahren als Forschungspsychologin hat es mich immer betroffen gemacht, dass die sprachbegabtesten Beiträge über die Natur menschlichen Erlebens selten bei Psychologen, aber meist bei Poeten, Romanschreibern, Dramaturgen, Geschichtenerzählern und Theologen zu finden waren“ (Anderson, im Vorwort zu Valle, 1998, S. ix). Der amerikanische Psychiater und ehemalige Professor an der Stanford University, Irvin Yalom, beklagt eine ökonomiegetriebene Psychotherapie, die sich vor allem daran orientiert, „billig und unumgänglich, kurz, oberflächlich und substanzlos“ zu sein (2009, S. xiv). Die Differenzierung subtiler Wahrnehmungsqualitäten, die schließlich die empfundene Teilhabe am Urgrund erlauben, erfordert die Möglichkeit, sich einer feineren Wahrnehmung zuzuwenden und dabei Innen- und Außenwahrnehmung zu einer einheitlichen Wahrnehmung zu synthetisieren. In Abbildung 2 ist unser reflektierendes Tagesbewusstsein angesiedelt in der Spitze des Pfeils, wo es unserem Willen unterliegt und wir identifiziert sind mit dieser Art des intentionalen, ichgesteuerten Fühlens, Empfindens und Wahrnehmens.

Dennoch kommen wir mit dieser immanenten, vielleicht psychodynamisch gespeisten Wahrnehmungs- und Reflexionskategorie irgendwann an natürliche Grenzen. Es gilt daher einen Weg zu finden, unseren Geist empfänglich zu machen, zu „formatieren in Übereinstimmung mit einem höheren Bereich“ (Lancaster, 2011, S. 238). Zu formatieren für die Teilhabe an einem „Nicht-Ich“, an einem Feld, das als transzendent erlebt wird. Wenn wir also den Rückschlägen des Lebens, Enttäuschung, Frustration, Schmerz, Leid, Leere, Sinnlosigkeit oder auch Berührtheit, tiefempfundenem Staunen ausgesetzt sind, dann lösen wir uns aus den „normalen“ Alltags- und Selbstbezügen und etwas in uns sucht nach anderen Antworten und Verständnismöglichkeiten. Es beginnt eine manchmal verzweifelte, manchmal resignierende, manchmal berührte innere Bewegung vom materiell-sinnlich orientierten Sehen zum bewusstseinsbasierten Schauen, vom Hören zum Lauschen, vom Wissen zum Ahnen, vom sinnlichen Fühlen zum bewusstseinsteilhaftigen Empfinden. Andere innere und äußere Aneignungsmöglichkeiten werden ernst genommen, die von reiner Sinneswahrnehmung zu Bewusstseinsempfindung graduell wechseln.

Ich versuche den Unterschied zu verdeutlichen: Sinneswahrnehmung beruht im anatomisch-physiologischen Verständnis auf dem Gebrauch unserer fünf Sinne. Sie nutzen zu können, ist zwangsläufig notwendig, hilfreich, wichtig und nützlich. Dennoch ist die Frage, ob die fünf Sinne die gesamte Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit unseres Menschseins abdecken? Ich denke an eine Mutter, einen Vater, die plötzlich „intuitiv“ wissen, dass mit ihrem Kind auf dem Schulweg etwas passiert ist, oder ein merkwürdiges „Gefühl“ haben. Die Sinne reichen nicht zum Schulweg, weil die Eltern z.B. zu Hause sind, und dennoch gibt es ein Wissen darüber, dass etwas Zentrales vorgefallen ist. Ich denke an die Frauen oder Männer, die „intuitiv“ wissen, dass der Partner fremdgeht, und vom Partner darüber belogen werden. Oft stellt sich später heraus, dass diese Wahrnehmung eben doch zutraf. Ich denke an den Soldaten im Schützengraben, der „intuitiv“ den Standort wechselt, an dem kurz darauf eine Granate explodiert. Ich denke an die morphogenetischen Feldbeobachtungen eines Rupert Sheldrake (1981, 2003). Ich nenne diese Art der Wahrnehmung *Empfindung* oder *Bewusstseinswahrnehmung* im Gegensatz zur tendenziell mehr sinnlich vermittelten dinglichen oder Gefühlswahrnehmung. Ob und wie scharf die beiden Formen getrennt sind, vermag ich nicht zu sagen. Aber um die Teilhabe an einem Nicht-Ich, am Numinosen, an transzendenter Präsenz leichter empfinden zu können, bedarf es vermutlich einer *Feinheit von Wahrnehmung, einer Empfindungsfähigkeit, die über das Wahrnehmen von Dinglichkeit (no-thing-ness) und Gefühlen hinausgeht*. Viele Menschen finden quasi von selbst in Meditation, Musik, künstlerischen Aktivitäten oder anderen Wahrnehmungsverfeinerungsübungen sowie in ästhetischen Genüssen zur Formatierung der Empfindungsfähigkeit. Wenn also dauerhaft die alleinige Identifikation mit dem Alltagsbewusstsein bestehen bleibt, erlaubt das nicht die Einheitserfahrung, sakrale Teilhabe oder Geborgenheit in einem Urgrund, nach dem sich etwas im Menschen sehnt. Der Philosoph Gabriel Marcel spricht in diesem Zusammenhang von einem Bedürfnis nach Transzendenz (need for transcendence) (1950, S. 39), bei dem es darum geht, das innere, implizite Wissen in Einklang zu bringen mit externer, erfahrbarer Wirklichkeit. Selbst wenn wir in dieser Welt mit allen Dingen ausge-

stattet sind, die uns ein zufriedenes Leben ermöglichen sollten, bleibt ein Unbehagen. Wo der inspirierende Aspekt transzendenter Teilhabe sich nicht entwickeln konnte, setzen Unruhe und Unzufriedenheit über das Erreichte ein. Friedrich Weinreb beschreibt diese Tatsache mit der Behauptung, dass der Mensch normalerweise „krank“ sei, weil er ein unbewusstes Gefühl dafür hat, dass ihm etwas „ganz Prinzipielles fehle“ (Weinreb, 1999, S. 10), und bringt zum Ausdruck, wie essenziell Teilhabe am Leben „dort“ in einer geistigen Wirklichkeit, einem immateriellen Leib ist, um Ganzheit und Zufriedenheit empfinden zu können.

### *Existenzielle Dimension*

Die gegenwärtige Psychotherapie, die von der kollektiven „Bewusstseinsmutation“ zum „integralen Bewusstsein“ (Gebser, 1973/1992) ebenso betroffen ist wie jeder hilfeschuchende Klient, kann es sich nicht leisten, die existenzielle Dimension des Transzendenten in bisheriger Weise in therapeutischen Weiterbildungen und Ausbildungen auszuklammern oder sich dem Phänomen des Numinosen zu entziehen. Das Ermöglichen der Integration vom immateriellen Empfinden und Erleben stellt aus meiner Sicht in der heutigen Zeit eine zentrale Aufgabe von fortgeschrittener Psychotherapie und Gerontopsychologie dar, die sich de facto als Schnittstelle zwischen klinischer Heilkunde und seelsorgerischer Mitmenschlichkeitsverantwortung ansiedelt, gerade auch im Angesicht des Versagens bisheriger religiöser Strukturen. In anderen Worten:

„Es ist das Wichtigste, was wir im Leben lernen können: das eigene Wesen zu finden und ihm treu zu bleiben. Allein darauf kommt es an: ... dass wir begreifen, wer wir selber sind, und den Mut gewinnen, uns selber zu leben. Denn es gibt Melodien, es gibt Worte, es gibt Bilder, es gibt Gesänge, die nur in uns, in unserer Seele schlummern, und es bildet die zentrale Aufgabe unseres Lebens, sie auszusagen und auszusagen.“  
(Ulrich Peters im Vorwort zu Drewermann, 2015, S. 10)

Gerade die Leere und das Fehlen des Zugangs zu spiritueller Teilhabe und Selbstrealisation inmitten von materieller Übersättigung führen in Kombination mit vielfältigen Enttäuschungen und Frustrationen im Leben zu psychischer Selbstentfremdung, innerer Leere, oberflächlichem Konsumverhalten, Verlorenheit in digitalen Fiktionswelten und zahlreichen Ersatzhandlungen, um empfundene Leere zu füllen. Schließlich werden wir uns selbst zur Frage und das Finden des Empfindungszugangs zu dieser Teilhabe wird für unseren Seelenfrieden existenziell. Das Suchen nach Erfülltsein im psychologischen Raum allein bleibt unbefriedigend. In langwierigen therapeutischen Prozessen zur Heilung komplexer Traumatisierungsfolgen können sich Menschen irgendwann nicht mehr mit dem Schaden an ihrer Person und der Zerstörung ihres Lebens konfrontieren. Es braucht die Verbindung zu einer Form von Heilung und Selbstheilung, *die mehr von außen empfangen, als von innen erarbeitet wird*. Dadurch beginnt ein andersartiger Prozess. Wir lösen unseren verengten Alltagsblick und weiten ihn in eine andere Form von Bewusstsein. Unser Bewusstsein öffnet sich nach innen und außen gleichermaßen mit der Bereitschaft, andere Wirklichkeiten, anders Wirkendes zu empfangen.

Wo rationales Durchdenken und Drehen und Wenden der Fragen nicht weiterführt, wo gewohnheitsgesteuertes Emotionieren sich im Kreise dreht, wo Spüren und Fühlen an ihre Grenzen kommen, beginnen wir lauschend Gedanken und Empfindungen zu vernehmen und Gedanken und Empfindungen „fallen *in* uns ein“, denn „Vernunft kommt von Vernehmen“ (Haemmerli, 1986, S. 133). Diese „Vernehmungen“ speisen sich nach Jean Gebser aus der Welt des Geistigen und nicht aus der Psyche. Auch Viktor Frankl (2015) stellt unserem „Psychophysikum“, d.h. unserer Psyche und biologischen Körperlichkeit, den Geist als entscheidende menschliche Erfahrungsdimension an die Seite. Dieses Zurückgeführtwerden auf uns und unsere Ursprünglichkeit führt manchen zur Innenschau, vertiefter Selbst- und Weltbegegnung und Besinnung auf das Wesentliche unseres Ursprungs. Andere führt es zur Außenschau und Zuwendung zur konkreten Weltwirklichkeit des tatsächlich gelebten Lebens.

Doch auch die Einstimmung auf diese Dimension von Dasein erweist sich nicht zwangsläufig als unbelastet. Abbildung 3 veranschaulicht, wie ein vertiefter Selbstkontakt uns in Berührung bringt mit oft frühen, aversiven Erfahrungen wie z.B. Schmerz, Trauer, Wut, Angst, Verzweiflung, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Selbstablehnung, Selbstekel, Selbsthass, Überforderungsgefühlen oder Selbstunsicherheit. Wie mich die Traumaheilungsarbeit lehrt, halten viele Menschen sich selbst, d.h. ihre Eigenzustände und Selbstwahrnehmung, nicht aus. Das zum Teil chronische Ausweichen vor schwierigen Selbstempfindungen wird zur Selbstphobie und wir bleiben süchtig, krank oder unerfüllt an der Oberfläche unseres Bewusstseins und Seins. Der österreichische Psychiater Reinhard Haller (2017) führt eindrucksvolle Zahlen für Suchtverhalten in vielfältiger Form auf und postuliert, dass ca. 90% der Menschen in irgendeiner Form süchtig sind und praktisch jedes menschliche Verhalten süchtig entarten kann. Aus der Traumarbeit ist bekannt, dass das Überwinden von Selbstphobie und Integrieren dissoziativer Anteile eine herausfordernde Bewusstseinsarbeit sein kann, die sehr in einer immateriellen, aber hochwirksamen Wirklichkeit stattfindet (Nijenhuis, 2015; van der Hart et al., 2008). Grafisch lassen sich diese früheren Erfahrungen darstellen als blockierende Erfahrungsansammlungen, die zu entwicklungshemmenden, reflexartigen Handlungsrouitinen, quasi Handlungsautomatismen, werden und vertieften Selbstkontakt chronisch verunmöglichen. Die Bearbeitung traumatischer Episoden und die Nutzung innerlich geführter Techniken zur Selbstbegegnung katalysieren die Lösung dieser vielfältigen Blockaden durch den Kontakt mit einem ko-regulierenden Therapeuten. Nach und nach werden wir innerlich freier, berührbarer und erreichbarer für die Erfahrungsqualität des Numinosen, weil der Schock alter Traumata und die überaktivierende Dysregulation im autonomen Nervensystem in Form von Unruhe oder Erstarrung uns nicht länger dem Wahrnehmen der Teilhabe verschließen. Nach und nach wird der Weg frei in eine Erfahrung und Empfindung von Dasein, die dann mit Worten nicht hinreichend wiedergegeben werden kann.

Die dann entstehende Teilhabe am Urgrund des Seins kann qualitativ schwer beschrieben werden. Sie hat für Menschen oft eine innere Evidenz, eine unerschütterliche Gewissheit, die wirklicher als wirklich ist und die keines äußeren Beweises mehr bedarf. Vor meinem inneren Auge sehe ich z.B. ein altes Ehepaar. Sie sitzen

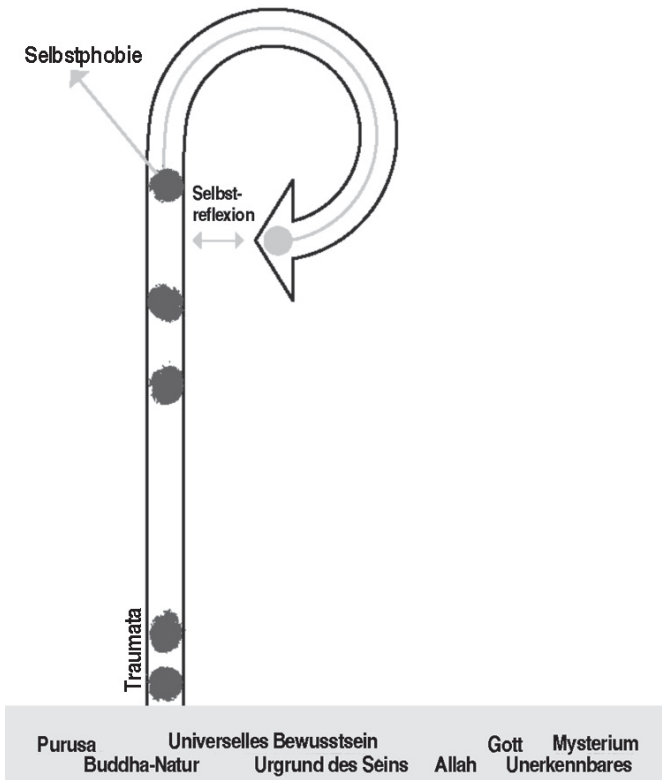


Abbildung 3: Überforderung mit der traumatischen Intensität unseres Innenlebens führt zu Selbstphobie und Vermeidung

auf einer Parkbank schweigend nebeneinander. Sie sitzen vielleicht ohne, vielleicht mit Berührung. Haben sie sich viel zu sagen? Brauchen sie die körperliche Berührung, so wie ein junges Paar sich berührt? Oder haben sie im Laufe des Lebens eine Durchlässigkeit und Transparenz auf den Ursprung hin erreicht, die ihnen eine Teilhabe an vertiefter Einheitserfahrung vermittelt? Erleben sie sich getrennt von der Umgebung oder sind sie geeint mit dem Ganzen und der Ganzheit ihrer Wahrnehmung von Umwelt und Selbstsein? Mein Bild ist, dass das Paar sich primär nicht so sehr auf der psychologischen Begegnungsebene begegnet, sondern eingebettet ist in eine andere Form von Ganzheitserfahrung, die über sie als Paar hinausgeht. Bewältigung des Lebens drückt sich dann eher aus in einer erfüllenden und berührenden Teilhabe am Numinosen als an psychologischer Selbstverwirklichung, die als Egozentrismus missverstanden werden kann. Bewältigung des Lebens bedeutet dann, dass wir nicht verbittern an den Verlusten, Rückschlägen, Zurückweisungen, Enttäuschungen und Ungerechtigkeiten und unsere Einbettung in das „große Leben“ als tragende Wirklichkeit nicht glauben müssen, sondern empfinden können. Ich spreche also von einem Paar, das nicht in Verbitterung, Tristesse, Langeweile oder Banalität dahinsieht, sondern angeschlossen an die inspirierende und



erfüllende Lebensteilhabe transzendenter Empfindung die Zweisamkeit intim-sakraler Begegnung in tiefer Stille gemeinsam an sich vollziehen lässt. Ein Paar, das vielleicht das Leben selbst als spirituelle Wegführung erkannt hat.

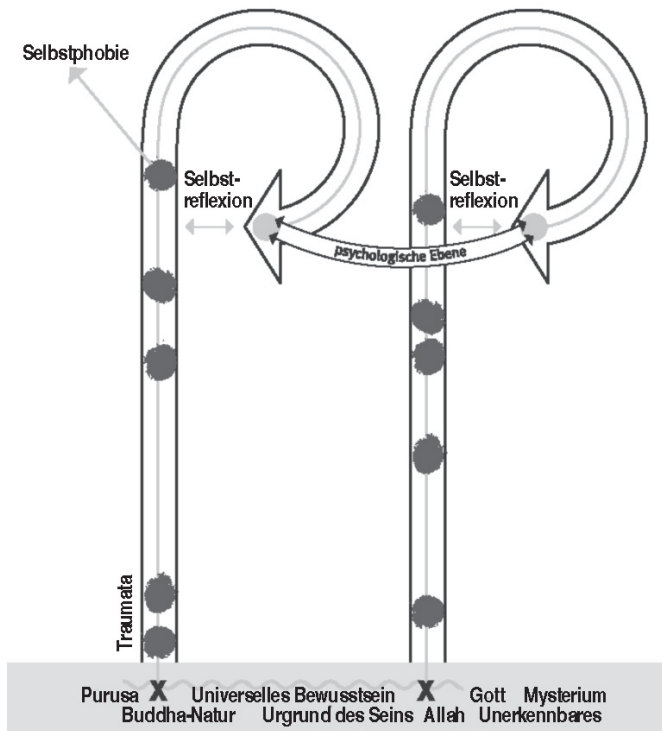


Abbildung 4: Gemeinsame Teilhabe an der Einheitserfahrung des Urgrundes/transzendenten Ursprungs, berührende Intimität

Abbildung 4 deutet die gemeinsame Teilhabe zweier Menschen an dem gemeinsamen Urgrund an, in der beide eine durchlässige Form erreicht haben, die das Durchscheinen des Numinosen als Strahlung wahrnehmbar macht (Dürckheim, 1989). Dann entsteht eine andersartige, ruhig-ergreifende Intimität, die auf dem Eintauchen in diesen Urgrund beruht. *Keiner gibt und trotzdem werden beide beschenkt.* Es entstehen Qualitäten von innerem Frieden, Gelassenheit, Stille, Teilhabe, Erfülltsein, Selbstliebe, Lebenserfüllung oder Ruhe. Der Forschungszweig der Gerotranszendenz beschreibt diesen Vorgang als natürlichen Prozess menschlicher Individualentwicklung. Bei älteren Menschen übersteigt das Verlangen nach Teilhabe an transzendent erlebter Wirklichkeit sogar die bis dahin wichtige Bedürfnisbefriedigung aus Sozialkontakten (Tornstam, 2005). Die im Alter einsetzende nachlassende körperliche und oft mental-geistige Spannkraft führt zu einer Berührbarkeit, die manche meiner Klienten als Berührtsein, zuweilen als „Rührseligkeit“ empfinden. Es setzt eine Sensibilisierung, Verfeinerung von Wahrneh-

mung, Empfänglichkeit für subtile Wahrnehmungsnuancen ein. Die erlebte Teilhabe an der uns umgebenden Präsenz des Ursprungs intensiviert sich. Wir erleben uns als eingetaucht in eine uns umgebende, bergende Präsenz, die das Sosein unserer Form durchdringt und uns erfüllt mit der Qualität des Numinosen, mit Transzendenz, Göttlichem, Übersinnlichem – welches Wort auch immer für eine Person diese unfassbare, aber erlebbare Qualität beschreiben mag.

Diese numinose Qualität scheint komplementär erlebt zu werden zu unserem jeweiligen psychischen Zustand, d.h. erleichternd und aufheiternd, wo wir uns schwer oder depressiv fühlen, ernst und verwesentlichend, wo wir über Leichtfertigkeit und Witzeleien uns selbst ignorieren, oder freundlich und gnädig, wo wir uns selbst ablehnen oder verurteilen. Je mehr der Kontakt zum transzendenten Sein gelingt, umso mehr werden wir in eine Form transformiert, die zunehmend empfänglich wird für das Durchdrungenwerden mit dieser Qualität. Wo dann die Zeitspannen des Erfülltseins vom Numinosen länger werden, fühlen wir uns geborgen und gehalten von etwas, was wir nicht materiell sehen, aber empfinden können. Wie ein Vogel, der seine Flügel ausbreitet und von etwas getragen wird, was er nicht sehen oder greifen kann, empfinden wir ein Gehaltensein, das auf

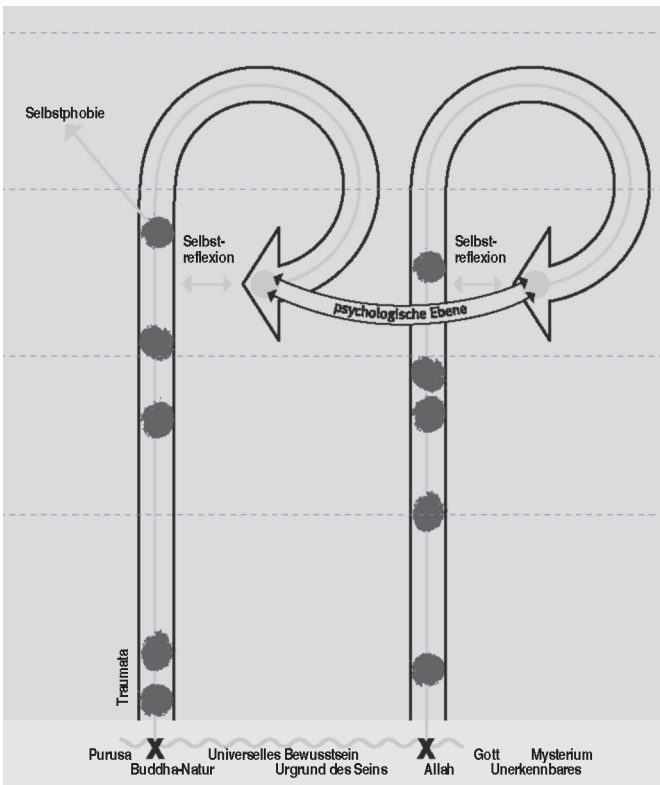


Abbildung 5: Sich selbst verstärkende Teilhabe an der Ganzheitserfahrung transzendenter Erfahrungswirklichkeit (horizontale gestrichelte Linien zeigen die Ausweitung der Urgrunderfahrung an)

innerer Teilhabe beruht. Auf diese Art nimmt die Qualität des Numinosen oft mehr und mehr Raum, bis sie, vielleicht am Ende unserer Tage, unser ganzes Sein erfüllt (Abb. 5).

Die Teilhabe an diesem Urgrund, den wir weder besitzen noch beherrschen können, sondern der unser Sein durchwirkt, kann gedacht werden als ein Durchdrungenwerden auf unterschiedlichen Ebenen. Im therapeutischen Alltag äußern Seminar Teilnehmer in diesem Stadium oft ihre Berührtheit und erfahren z. B. ein Ausmaß an Selbstliebe, das als überwältigend, beängstigend oder auch erschreckend erlebt wird und vor dem zunächst zurückgewichen wird. Oftmals wird diese Qualität als eine besondere Form besonders stiller Stille beschrieben. Eine Stille, die zutiefst still macht und qualitativ im Raum zu greifen ist. Ich denke beim Schreiben dieser Zeilen an Michelangelos Fresko *Die Erschaffung Adams* in der Sixtinischen Kapelle, wo eine Zartheit von Kontakt, Begegnung und immaterieller Berührung eine lebenserfüllende Dimension annimmt, die nicht primär den Intellekt meint. Die Begriffe „erfüllt“ und „ergriffen“ nähern sich nach meiner Erfahrung dieser transformierenden Teilhabe am Mysterium am ehesten an. Und aus dieser Erfahrung, dass Heilung nicht teilbar ist, empfinde ich die Bezeichnungen „Therapeut“ und „Klient“ oft nicht als hilfreich. Es schafft zu leicht ein Gefälle und macht das Gegenüber, den sogenannten Klienten, klein. Dabei haben Klienten eben oft schwierigere Lebenssituationen durchlebt und überlebt als Therapeuten. Sie mussten Überlebenschancen mit oft sehr geringen Ressourcen in sehr verletzlichen Lebensabschnitten entwickeln. Es gilt, einen Respekt zu entwickeln vor dem Lebenswillen und den inneren und äußeren Möglichkeiten des „Klienten“, einen äußeren oder inneren Überlebensweg zu finden.

Das alles deutet darauf hin, dass die Psychotherapie immer wieder in Gefahr ist, zentrale und existenzielle Dimensionen von Menschsein zu verpassen. In meiner täglichen Therapiepraxis begegne ich selbst Klienten, die beklagen, wie wenig sie sich im therapeutischen Setting wahrgenommen fühlen, wirksame Begegnung vermissen und in ihrer inneren und äußeren Wirklichkeit nicht erfasst wurden. Viele Klienten erleben auch nach Jahren der Therapie zu wenig Besserung ihrer Anliegen und lernen stattdessen, sich immer mehr mit kleineren Zielen zu bescheiden. Sie beklagen mangelnde Konfliktfähigkeit von Psychotherapeuten, die sich hinter professionelle Distanzierung und Allgemeinplätze zurückziehen. Ich halte dies für ein wichtiges und ernst zu nehmendes Feedback, gerade wenn angeblich 90 % der Psychotherapeuten von sich glauben, zu den besten 25 % ihrer Zunft zu gehören, und Psychotherapie in rund 10 % der Fälle Klienten schlechter entlässt, als sie ursprünglich zur Behandlung gekommen sind (Mestel, 2015).

## Literatur

- Abram, D. (1996). *The spell of the sensuous: Perception and language in a more-than-human world*. Vintage Books.
- Andritzky, W. (1997). *Alternative Gesundheitskultur: Eine Bestandsaufnahme mit Teilnehmerbefragung*. VWB.
- Dittmar, V. (2021). Das innere Navi: Ein theoretisches Modell zur Integration von rationalen und transrationalen Erkenntniswegen. *Bewusstseinswissenschaften. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 27(1), 23–34.

- Drewermann, E. (1988). *Strukturen des Bösen: Die jahwistische Urgeschichte in psychoanalytischer Sicht*. Schöningh.
- Drewermann, E. (2014). *Wendepunkte oder Was eigentlich besagt das Christentum?* Patmos.
- Drewermann, E. (2015). *Das Wichtigste im Leben: Worte mit Herz und Verstand*. Patmos.
- Dürckheim, K. (1989). *Vom doppelten Ursprung des Menschen: Als Verbeißung, Erfahrung, Auftrag* (11. Auflage). Herder.
- Dürckheim, K. (2008). *Die drei Stufen menschlicher Entwicklung* (Vortrag vom 3. Oktober 1970). Nordländer.
- Estés, C. P. (1993). *Die Wolfsfrau: Die Kraft der weiblichen Urinstinkte*. Heyne.
- Forman, R. K. C. (2011). An emerging new model for consciousness: The consciousness field model. In H. Walach, S. Schmidt, & W. B. Jonas (Hrsg.), *Neuroscience, consciousness and spirituality* (S. 279–288). Springer.
- Frankl, V. E. (2015). *Der unbewusste Gott: Psychotherapie und Religion* (13. Auflage). DTV.
- Gebser, J. (1973/1992). *Ursprung und Gegenwart. Teil 1: Die Fundamente der aperspektivischen Welt. Teil 2: Die Manifestationen der aperspektivischen Welt. Teil 3: Kommentarband*. DTV (1949, 1953, 1973).
- Gebser, J. (1986). *Jean Gebser, Gesamtausgabe. Vorlesungen und Reden zu „Ursprung und Gegenwart“ 5/2*. Novalis.
- Gebser, J. (1995). *Ursprung und Gegenwart. Kommentar* (Vol. 3). DTV.
- Haemmerli, R. (Hrsg.). (1986). *Gebser, Jean: Gesamtausgabe. Teil 5: Vorlesungen und Reden zu „Ursprung und Gegenwart“ 5/2*. Novalis.
- Halevi, Z. e. B. S. (1972). *Tree of life: An introduction to the Kabbalah*. Rider.
- Halevi, Z. e. B. S. (1976). *The way of Kabbalah*. Weiser.
- Halevi, Z. e. B. S. (1977). *A Kabbalistic universe*. Weiser.
- Haller, R. (2017). *Nie mehr süchtig sein: Leben in Balance*. Ecowin.
- Hofmann, L., & Walach, H. (2011). Spirituality and religiosity in psychotherapy – A representative survey among German psychotherapists. *Psychotherapy Research*, 21(2), 179–192. <https://doi.org/10.1080/10503307.2010.536595>
- Jalous, J. (2006). *Zones No. 2*. Longtide Management, Inc.
- Jung, C. G. (1980). *Über Grundlagen der analytischen Psychologie: Die Tavistock lectures 1935*. Fischer.
- Knoblauch, H. (2008). Spirituality and popular religion in Europe. *Social Compass*, 55(2), 140–153. <https://doi.org/10.1177/0037768607089735>
- Lancaster, B. L. (2004). *Approaches to consciousness: The marriage of science and mysticism*. Palgrave Macmillan.
- Lancaster, B. L. (2005). *The essence of Kabbalah*. Arcturus.
- Lancaster, B. L. (2011). The hard problem revisited: From cognitive neuroscience to Kabbalah and back again. In H. Walach, S. Schmidt, & W. B. Jonas (Hrsg.), *Neuroscience, consciousness and spirituality* (S. 229–251). Springer.
- Luckmann, T. (1991). *Die unsichtbare Religion*. Suhrkamp.
- Marcel, G. (1950). *The mystery of being: Volume I, Reflection and mystery*. St. Augustine.
- Mestel, R. (2015). Wirkfaktoren in der (Richtlinien-)Psychotherapie – Teil 2. *Skeptiker. Zeitschrift für Wissenschaft und kritisches Denken* (1/2015), 13–23.
- Nijenhuis, E. R. S. (2015). *The trinity of trauma: Ignorance, fragility and control. The evolving concept of trauma/The concept and facts of dissociation in trauma*. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Northoff, G. (2003). *Philosophy of the brain: The brain problem*. John Benjamins.
- Saraswati, S. C. (2008, January 5–8). *Spirituality: Bandah Moksha – from bondage to liberation* [Congress presentation]. World Congress on Psychology and Spirituality, New Delhi, India.
- Schmidt, J. B. (2013). *Accessing the transcendent in therapy: A phenomenological inquiry into how therapists do healing* [Dissertation, Fielding Graduate University].
- Schmidt, J. B. (2019). *Das Transzendente in der Psychotherapie: Über Spiritualität und Präsenz im therapeutischen Wirken*. Kösel.
- Scholem, G. (1973/2015). *Zur Kabbala und ihrer Symbolik* (14. Auflage). Suhrkamp.
- Sheldrake, R. (1981). *A new science of life: The hypothesis of morphic resonance*. Park Street Press.
- Sheldrake, R. (2003). *The sense of being stared at: And other aspects of the extended mind*. Crown.
- Shulman, J. (2004). *Kabbalistic healing: A path to an awakened soul*. Inner Traditions.
- Smith, D. P., & Orlinsky, D. E. (2004). Religious and spiritual experience among psychotherapists. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41(2), 144–151.
- Stollberg, G., & Frank, R. (2002). Ayurvedic patients in Germany. *Anthropology & Medicine*, 9(3), 223–244. <https://doi.org/10.1080/13648470216332>

- Suarès, C. (1992). *The cipher of Genesis: The original code of the Qabala as applied to the Scriptures*. Weiser.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. Springer.
- Valle, R. (Ed.). (1998). *Phenomenological inquiry in psychology: Existential and transpersonal dimensions*. Plenum Press.
- van der Hart, O., Nijenhuis, E., & Steele, K. (2008). *Das verfolgte Selbst: Strukturelle Dissoziation und die Behandlung chronischer Traumatisierung*. Junfermann.
- Weinreb, F. (1999). *Leiblichkeit: Unser Körper und seine Organe als Ausdruck des ewigen Menschen*. Thauros.
- Yalom, I. (2009). *The gift of therapy: An open letter to a new generation of therapists and their patients*. HarperCollins.

**Title:** Transcendence in psychotherapy

**Abstract:** Experienced psychotherapists are familiar with inspirational “insights” and transrational healing moments that elude therapeutic intentions, techniques and strategies. We approach an understanding of these phenomena, which are fed by a “not-me”, in a phenomenological study, and fathom the relevance for being and becoming whole in our existence. Participation in the unnameable numinous proves to be a “natural” immaterial source of integral existence and a necessary condition for fulfilled self-realization, held and sustained by a different participation in consciousness, a consciousness outside the human brain. Healing cannot be divided, the distinction between therapist and client is relative, and a dimension of stillness and being touched eludes a verbal-semantic grasp.

**Keywords:** transcendence, the numinous, inspiration, not-me, self-reference, psychotherapy

**Kontakt:**

[info@aptitude-academy.com](mailto:info@aptitude-academy.com)

[www.johannesbenediktschmidt.de](http://www.johannesbenediktschmidt.de)