

Dr. Joachim Galuska
Die Seele des Psychotherapeuten

Dr. Joachim Galuska

Die Seele des Psycho- therapeuten

WIE SIE IN DER
THERAPIE WIRKT UND
ZU EINER GELINGENDEN
BEHANDLUNG BEITRÄGT

 KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber an den aufgeführten Gedichten und Zitaten ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall nicht möglich gewesen sein, bitten wir um Nachricht durch den Rechteinhaber.

© 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: © FinePic®, München
Redaktion: Ralf Lay
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34873-2

www.koesel.de

*Es war, als hätt' der Himmel
Die Erde still geküßt,
Daß sie im Blütenschimmer
Von ihm nun träumen müßt'.*

*Die Luft ging durch die Felder,
Die Ähren wogten sacht,
Es rauschten leis' die Wälder,
So sternklar war die Nacht.*

*Und meine Seele spannte
Weit ihre Flügel aus,
Flog durch die stillen Lande,
Als flöge sie nach Haus.*

Joseph von Eichendorff

Inhalt

Einführung	9
I. Bewusstsein	
Bewusstseinsentwicklung	23
Bewusstsein und Reifung des Therapeuten	35
II. Seele	
Seelenverständnis	50
Ich, Seele und Geist	60
Seelenraum	85
III. Beseelte Psychotherapie	
Grundprinzipien beseelter Psychotherapie	111
Intuition.	122
Die therapeutische Haltung.	146
Die therapeutische Beziehung	158
Der beseelte Therapieprozess	170
IV. Anwendungsbeispiele	
Integrale Diagnostik und Behandlung	189
Religiöse und spirituelle Störungen	217
Psychosen	239
Stationäre Behandlung	256

V. Ausblick

Die Seelenreise des Therapeuten	289
Seelen-Heil-Kunst in einer beseelten Welt	299
Nachwort.	310
Dank	313
Literatur	314
Über den Autor.	318

Verzeichnis der Übungen

Übung zum Seelenraum	94
Übung zur Präsenz	95
Achtsamkeit in den Seelenraum hinein vertiefen	98
Meditation zum Seelenraum	99
Intuitionsmethoden – praktische Übungen	137
Intuitive Körperwahrnehmung	137
Intuitives Gleiten	138
Kontinuierliches Gewahrsein	138
Der Tao-Spaziergang	139
Freies Schreiben	139
Intuitive Entscheidungsfindung	140
Systematischer Ablauf der Intuition als Bewusstseinstechnik	140
Praktische Übungen zur Kultivierung der therapeutischen Haltung	154
Einstimmung zur Präsenz vor der Therapiesitzung	154
Körperwahrnehmungsübung zur Erdung	155
Selbsterforschungsfragen für die Supervision.	155

Leben lieben

Worum geht es im Leben?

*Ums Überleben zu kämpfen – oder um ein lebendiges
Leben?*

Worum geht es im Sterben?

*Gegen den Tod zu kämpfen – oder um ein würdiges
Sterben?*

*Das Leben ist groß, größer als ich und du und wir alle.
Es ist in mir und dir und allen Lebewesen.*

*Das Leben ist ein großes Geheimnis,
und doch können wir es spüren mit unserer Seele und
unserem ganzen Sein.*

*Es leidet, wenn wir uns von ihm entfremden, es reduzieren,
verengen oder gar zerstören.*

Doch wir sind ein Teil des Lebens und leiden mit.

Es blüht, wenn wir es pflegen, achten und lieben.

Und als Teil des Lebens blühen auch wir.

Wie können wir leben?

*In Ehrfurcht vor dem Leben,
in vollem Bewusstsein des Lebens,
in Liebe zum Leben*

Wie geschieht Leben lieben?

Einführung

Die moderne Psychotherapie steht an einem Wendepunkt. Trotz ihrer beeindruckenden Entwicklung in den letzten hundert Jahren und ihrer zunehmenden gesellschaftlichen Anerkennung ist sie in eine tiefe Krise geraten. Diese Krise zeigt sich in mehreren Dimensionen, die ich zu Beginn dieses Buches skizzieren möchte, um dann einen Weg aufzuzeigen, der zu einer erneuerten, beseelten Psychotherapie führen kann.

Die erste Dimension der Krise liegt in der einseitigen Ausrichtung der Medizin und zunehmend auch der Psychotherapie am naturwissenschaftlichen Paradigma. Meine eigene Erfahrung als Patient in einer Universitätsklinik hat mir dies schmerzlich vor Augen geführt: Nach einer Augenoperation war ich zwar medizinisch gut versorgt worden, aber als Mensch kam ich nicht vor. Alles drehte sich um mein Auge – die Augenklinik war nahezu perfekt um das Organ organisiert. Fachlich-medizinisch war die Behandlung einwandfrei, die Abläufe waren klar strukturiert und gut aufeinander abgestimmt. Aber ich als Person, ich als Mensch, wurde nicht gesehen. Wenn ich Schmerzen hatte, bekam ich zur Antwort, dass der Augendruck demnächst wieder gemessen würde. Wenn ich Ängste und Sorgen äußerte, erhielt ich technische Erklärungen über die Operationsmethode.

Diese Erfahrung steht exemplarisch für die Entwicklung unseres gesamten Gesundheitswesens: Wir behandeln Organe,

Symptome, messbare Parameter, verlieren dabei aber den Menschen aus dem Blick. Die enorme Technologisierung und Funktionalisierung der Medizin haben uns zu biologischen Systemen und ökonomischen Faktoren reduziert. Eine beseelte Medizin, die den Menschen in seiner Ganzheit wahrnimmt, fehlt weitgehend.

Die zweite Dimension der Krise zeigt sich in der nach wie vor bestehenden Zersplitterung der Psychotherapie in verschiedene Schulen. Ich studierte in den Siebzigerjahren Medizin und Psychologie und erfuhr dabei eine sehr biologische, naturwissenschaftliche Prägung. Gleichzeitig machte ich Weiterbildungen in Gesprächspsychotherapie, war in einer Selbsterfahrungsgruppe bei einem Analytiker und lernte die Gestalttherapie kennen. Alle Verfahren brachten mir etwas, zugleich aber war ich irritiert darüber, dass ihre Vertreter miteinander konkurrierten, wenig über die anderen Verfahren wussten, sie aber sehr von oben herab abwerteten.

Die Verhaltenstherapeuten hielten alle anderen für unwissenschaftlich, die Analytiker hielten alle anderen für oberflächlich und die Gestalttherapeuten hielten alle anderen für wenig wirksam und unauthentisch. Wahrscheinlich hatten sie alle aus ihrer jeweiligen Perspektive recht. Bis heute bin ich erschüttert über die ideologische Enge vor allem der wissenschaftlichen Psychotherapie und ihrer mangelnden Fähigkeit zu integrierten Modellen und ganzheitlichem Denken.

Von Psychotherapiestudien wissen wir, dass Patienten von tiefenpsychologisch arbeitenden Psychotherapeuten analytische Träume haben, Patienten von Jungianern archetypische Bilder träumen, Patienten von Systemikern Familienzusammenhänge aktivieren. Sie stimmen sich also auf die Verfahren der Therapeuten ein, lernen sozusagen das Denken des Psychotherapeu-

ten. Sie identifizieren sich mit ihm – oder besser: Sie identifizieren sich mit seiner Identifizierung.

Hier liegt der Kern der Problematik einer eigentlich überholten Psychotherapie: Wir sind identifiziert mit unserer Psychotherapieschule, mit unserem Therapiegebäude, mit unseren Modellen. Wir glauben an sie, wir halten sie für wahr. Da sie sich auf den Menschen und sein ganzes Leben, vielleicht sogar auf Religiöses beziehen, haben sie den Charakter von Weltanschauungen und müssen gegen andere Weltanschauungen verteidigt werden.

Im Grunde sind unsere Therapieschulen daher Ideologien, die wir verteidigen und weitergeben. Eine Ideologie ist, wie es im Duden heißt, ein »an eine soziale Gruppe, eine Kultur o. Ä. gebundenes System von Weltanschauungen, Grundeinstellungen u. Wertungen«. Letztlich ist eine so angewandte Psychotherapie nichts anderes als eine Erziehung der Patienten zu unserer Weltanschauung. Wir behandeln nicht die Krankheiten oder Störungen unserer Patienten, sondern nur unsere Vorstellungen davon, unsere Konzepte. In unserer Diagnostik filtern wir gemäß unserem Störungskonzept die entsprechenden Aspekte heraus, erklären es unseren Patienten und intervenieren dann gemäß unserer Theorie. Auf diese Weise bringen wir dem Patienten unser Störungsverständnis bei. Die Patienten ersetzen also ihr offenbar untaugliches Modell von sich selbst durch das Modell des Therapeuten.

Diese ideologische Verhaftung kann sich bis zum Fundamentalismus steigern – einer »geistige[n] Haltung, Anschauung, die durch kompromissloses Festhalten an [ideologischen, religiösen] Grundsätzen gekennzeichnet ist« (Duden). Wir müssen aufpassen, dass wir nicht zu Fundamentalisten unserer therapeutischen Schulen werden. Das Problem ist die Ideologisie-

rung, noch nicht einmal die Perspektive, der Blickwinkel. Eine Perspektive ist lediglich eine Betrachtungsmöglichkeit. Sind wir jedoch in unseren Perspektiven *gefangen*, werden wir aggressiv, wenn uns einer darauf hinweist. Dies liegt wohl daran, dass sie uns Halt gibt, Identität, eine Rolle, einen Beruf, gesellschaftliche und persönliche Anerkennung. Aber dieses Gefangensein macht uns eng und lässt uns das Wesentliche übersehen.

Der erste Schritt aus der Ideologie heraus besteht darin, die eigene Perspektive zu relativieren. Dazu ist eine mehrperspektivische Betrachtungsweise hilfreich. Wenn ich oft genug die Perspektiven wechsele und andere Blickwinkel, andere wissenschaftliche oder weltanschauliche Betrachtungsweisen einnehme, dann entsteht in mir eine Fähigkeit zum Perspektivenwechsel.

Die Wirksamkeitsforschung der Psychotherapie liefert interessante Hinweise für die Überwindung der Schulengrenzen. Die Consumer-Reports-Studie – ein Fragebogen, den 7000 amerikanische Haushalte 1994 beantworteten – zeigte beispielsweise: Psychotherapie hatte substantielle Vorteile für die Patienten, Langzeitbehandlung hatte beträchtlich bessere Ergebnisse als Kurzzeittherapie und bei allen Störungen war keine einzelne Therapiemethode geeigneter als andere. Die Effektivität der Behandlung durch Psychologen, Psychiater und Sozialarbeiter war dieselbe (Seligman 1995).

Klaus Grawe (1998) entwickelte aufgrund der Analyse von etwa 3000 empirischen Psychotherapiestudien vier therapeutische Wirkprinzipien, die schulen-übergreifend gültig sind:

1. **Ressourcenaktivierung:** an die positiven Möglichkeiten, Eigenarten, Fähigkeiten und Motivationen der Patienten anknüpfen;

2. **Problemaktualisierung:** Probleme in einem Setting behandeln, in dem sie real erfahren werden;
3. **aktive Hilfe zur Problembewältigung:** den Patienten mit geeigneten Maßnahmen aktiv unterstützen;
4. **Klärung:** dem Patienten helfen, sich über die Bedeutungen seines Erlebens und Verhaltens klarer zu werden.

Diese Forschungsergebnisse zeigen: Gemeinsamkeiten therapeutischen Handelns sind wichtiger als Unterschiede in der Technik. Entscheidend für den Erfolg einer Psychotherapie sind oft gegenseitige Sympathie zwischen Therapeut und Klient und ausreichende Berufserfahrung des Therapeuten – nicht die spezifische Schulenzugehörigkeit.

Mit der Fähigkeit zum Perspektivenwechsel ist man nicht mehr in einer Sichtweise gefangen. Der Blick ist davon unabhängig, wird also im Sinne von Jean Gebser *aperspektivisch*. Eine solche *aperspektivische* Haltung ist frei und offen für alle möglichen Informationen, offen für unterschiedliche Blickwinkel, nicht identifiziert oder zumindest fähig, Identifizierungen loszulassen, Modelle als Modelle zu sehen und vielleicht auch offen zu sein für etwas völlig Neues.

In den Entwicklungsmodellen von Ken Wilber (2001) und Jean Gebser (1986) wird beschrieben, wie wir aus archaischen, magischen und mystischen Bewusstseinsstrukturen heraus gereift sind, und nun wird sich das menschliche Bewusstsein dieses Vorgangs bewusst. Wir entwickeln zunächst eine einigermaßen passende Ich-Struktur, die im Großen und Ganzen aus den Konzepten und Vorstellungen über uns selbst und die Welt besteht. Als Psychotherapeuten umfasst dies unsere Rolle, aber eben auch die Konzepte und Vorstellungen über die Psychotherapie, mit denen wir identifiziert sind.

Diese Identifizierung können wir jedoch erkennen. Wir können aufwachen und merken, wer wir sind, wie wir Realität konstruieren, gestalten und verändern. Dann kommen wir vom Identifizieren und Konzipieren zu einem umfassenden inneren Spüren unseres Seins, unseres Erlebens und Verhaltens, zu einer wirklichen Präsenz. Anschließend wachen wir auf zu unserem Menschsein, zu unserem Wesen, zu unseren Möglichkeiten und sehen alle Schulen, Ideologien und Modelle – auch integrale, transpersonale oder spirituelle – nur als Perspektiven und Hilfsmittel, die wir mitmenschlich und intelligent nutzen können.



Was ist eigentlich das Wesen der Psychotherapie? Worum geht es hier eigentlich? Meine Antwort nach all den Jahren psychotherapeutischen Wirkens ist relativ einfach: Im Heilungsprozess der Psychotherapie können wir Menschen lernen, unser eige-

nes Leben in Verbundenheit mit der mitmenschlichen Gemeinschaft so zu gestalten, wie es uns entspricht.

Therapie ist für mich ein Weg der Veränderung, der Überwindung oder Bewältigung von Krankheiten, der Heilung, des Leben-Lernens. Psychotherapie ist, wenn wir sie als Wissenschaft betrachten, eine Veränderungswissenschaft. Es geht nicht um richtige oder falsche Modelle über die Wirklichkeit, sondern um Veränderungen, um Prozesse und Methoden, die dabei hilfreich sind. Und was hilfreich ist, wird erfahren, gespürt und nicht erdacht. Eine hilfreiche Methode wirkt. Der Weg aus der Ideologie heraus ist also ein Weg aus dem Denken heraus zum Spüren. Das Wesentliche wird gefühlt und erst dann beschrieben.

Eine solche aperspektivische Haltung ermöglicht, nach dem Wesen der Dinge zu fragen, nach dem Wesen der Psychotherapie, nach dem Wesen des Menschseins. Albert Schweitzer (2017, S. 406) schrieb dazu passend: »Zum Wesen des Denkens gehört, dass es nicht Halt macht, bis es die Fragen des Daseins bis dahin verfolgt hat, wo jede Frage mit den anderen zu der einen großen Frage nach dem Verhältnis meines endlichen Daseins zum unendlichen Dasein zusammenfließt und in ihr aufgeht. Das Denken ist eine Welle, das nicht zur Ruhe kommt, bis sie am Gestade des Unendlichen anschlägt. Keine der Fragen, die das Dasein an mich stellt, ist etwas für sich. Alle sind nur Gestalten, die die große Frage des Verhältnisses meines Seins zum unendlichen Sein annimmt. Nur in ihr offenbaren sie sich ihrem Wesen nach; nur in ihr sind sie lösbar, sofern sie es überhaupt sind.«

Das Wesentliche erschließt sich uns nicht durch Nachdenken, sondern durch eine Offenheit für das Unendliche, wie Schweitzer es nannte, man könnte auch sagen: für den Grund unseres Erlebens, den wir nicht denken, aber spüren können.

Es geht in der Psychotherapie also um eine Veränderung des Erlebens der Klienten. »Sie ist gewissermaßen eine ›Erlebens-Therapie‹. Mit ihr soll eine Störung des Erlebens bereinigt werden«, schrieb Andreas Ploeger (2007). Und damit sie keine »Erlebens-Erziehung«, sondern eine »Erlebens-Therapie« ist, müssen wir unsere Denkmodelle relativieren und uns in der Begegnung mit unseren Patienten in unserer offenen Seele und unserem offenen Geist verankern.

In einer solchen Haltung können wir spüren, was wesentlich für die Menschen ist, die wir begleiten. Wir sind dann offen für sie, für ihr Schicksal. Wir lassen uns in dieser Offenheit innerlich von ihnen berühren. Empathie heißt eigentlich, zu spüren, was mein Gegenüber spürt, und nicht nur zu erkennen, aus welcher Perspektive der andere sein Leben betrachtet. Es bedeutet, mich selbst spüren zu lassen, wie ein Mensch in seinem Leben steht oder wie er sein Leben lebt. Wie er es fühlt, erlebt, wie sein Lebensprozess, sein Schicksal in ihm wirken, wie das Unendliche in ihm zum Ausdruck kommt.

Eine derartige innere Verankerung stellt die Psychotherapie und die Medizin auf eine andere Grundlage als die unserer Theorien. In meinem persönlichen Empfinden ist diese Grundlage das Leben selbst, das wir in der Begegnung mit unseren Patienten spüren können: »Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das Leben will«, schrieb Albert Schweitzer (1969, S. 169). Noch einfacher: *Ich bin Leben, das lebt, inmitten von Leben, das lebt.*

Dieses Leben zu spüren, in seiner Ursprünglichkeit, in seiner Lebendigkeit, in seiner Vitalität und Dynamik, in seiner gegenwärtigen Qualität, in seiner Bedrohtheit oder Verletztheit durch Traumatisierung oder Krankheit, bewirkt eine andere Vorgehensweise als die einer reduzierten störungsspezifischen

Betrachtung oder konzeptualisierten Intervention. Denn dann könnte es darum gehen, mit unseren Patienten zusammen offen ihrem Schicksal gegenüberzutreten und es auszuhalten, mit dem Wissen um die Unergründlichkeit und Tiefe unseres Lebens, um die Verletzlichkeit, Verwirrbarkeit, Störbarkeit, aber auch um das Wunder der Heilung und um die Kraft, die Lebendigkeit und die Schönheit des Seins.

Dieses Buch fasst meine Einsichten zusammen, die ich im Laufe meines Lebens in Vorträgen und Artikeln beschrieben habe, vertieft und ergänzt an vielen Stellen. Es ist so aufgebaut, dass die ersten Kapitel den Leser im »konventionellen« Denken abholen mögen, und versucht danach eine eher metaphorische Sprache, die anregen und inspirieren möge. Die letzten Kapitel sind mehr pragmatischer Art und haben beispielhaften Charakter. Auch die Gedichte zu Anfang der Kapitel oder zwischendurch mögen einen inneren Raum eröffnen zu einer möglichen Erfahrung des Beschriebenen. Sofern nicht anders angegeben, stammen die Gedichte von mir.

In diesem Buch werde ich ausführlich entwickeln, was eine beseelte Psychotherapie ausmacht: ihre Grundprinzipien, die Rolle der Intuition, die therapeutische Haltung und Beziehung. An dieser Stelle möchte ich nur andeuten: Eine beseelte Psychotherapie ist keine neue »Schule«, sondern eine Bewusstseinsausrichtung, die jede therapeutische Richtung durchdringen und bereichern kann.

Es geht darum, aus einer tieferen Verankerung heraus zu arbeiten, die über unsere Identifizierung mit Schulen und Methoden hinausgeht. Es geht um eine Öffnung für das Wesentliche, für die Seele des therapeutischen Geschehens. Wie dies konkret aussehen kann, welche Haltungen und Kompetenzen

dafür erforderlich sind, wird Gegenstand der weiteren Kapitel sein.

Meine persönliche Antwort auf den beschriebenen Zustand der Psychotherapie und die uns bekannten Entwicklungen der Medizin und Psychotherapie besteht nun nicht darin, sie zu verurteilen oder zu bekämpfen, sondern das Bewusstsein von uns Menschen, Ärzten und Psychotherapeuten weiterzuentwickeln und zu vertiefen. Ich persönlich glaube, dass alle therapeutischen Verfahren und medizinischen Technologien ihren Wert haben, aber von ihrer Verengung befreit werden sollten und durch eine Verankerung in unserer Seele, wie ich es gern nenne, vermenschlicht werden könnten.

Es geht mir nicht um neue Modelle, neue Bilder und Konzepte, an die ich glaube oder von denen ich Sie überzeugen möchte. Es geht mir darum, auf etwas hinzuweisen, nämlich sich zu vergegenwärtigen, in welchem Bewusstseinszustand man sich befindet, und sich zunehmend mehr unserer ganzen Wirklichkeit als Therapeuten und der Wirklichkeit unserer Klienten zu öffnen. Es geht darum, das Mysterium dieses anderen Lebewesens zu spüren, sich zu vergegenwärtigen und dann seine eigenen Gedanken, Gefühle, Impulse auszudrücken, als neue Hinweise, die eine Veränderung anstoßen können.

Eine Seelen-Heil-Kunst ist keine neue Technik, keine neue Theorie, sondern eine Kunstfertigkeit in der Psychotherapie als Seelen-Heil-Kunde. Sie ist aber auch eine Heilkunst aus der Seele heraus: eine beseelte Medizin und eine beseelte Psychotherapie von Menschen für Menschen.

Die Evolution entfaltet sich im menschlichen Bewusstsein. Wenn wir unser eigenes Bewusstsein erforschen und sich unser Bewusstsein erhellt und wir mehr und mehr erfahren, wer wir wirklich sind, dann stellt sich auch die Frage, was das für unser

Leben bedeutet, an dem Platz, wo wir im Leben stehen. Die Vergegenwärtigung dessen, wie wir leben, eröffnet uns eine andere innere Verbindung als das reine Erkennen der Welt und auch des Bewusstseins.

Die Krisen, in denen wir heutzutage stehen, sind letztendlich Bewusstseinskrisen. Wenn man sie zurückverfolgt, dann sehen wir, dass dahinter einseitige, reduzierte Weltbilder stehen, die völlig überholt sind und denen wir uns immer noch unterwerfen. Unser Geist ist eigentlich schon längst in der Lage, weit mehr zu erkennen. In unserem Menschsein ist viel mehr Größe und Weite, Würde und Kompetenz als das, wovon wir uns im Alltag beherrschen lassen.

Ich möchte Sie einladen, immer wieder innezuhalten in Ihrem Leben und in Ihrer Arbeit und das Leben in seinem Schmerz zu spüren, aber auch in seiner Größe und Schönheit, und zu spüren, was es bedeutet, das Leben als Mensch zu leben und anderen Menschen in ihrem Leiden und ihrem Schicksal beizustehen.

I. Bewusstsein

Bewusstsein – das besitzen wir alle.

*Bewusstheit für unser Bewusstsein – das besitzen wir
noch viel zu wenig.*

*Die Strukturen unseres Bewusstseins beginnen wir
erst zu verstehen.*

*Die Welten unseres Bewusstseins können wir erleben
und weiter erforschen.*

*Die Reichweite unseres Bewusstseins kennen wir nicht,
sie ist offen.*

Das ist das Wunderbare an unserem Bewusstsein.

Bewusstseinsentwicklung

Was meinen wir eigentlich, wenn wir von Bewusstsein sprechen? In seinem Kern verstehe ich Bewusstsein als bewusstes Sein, bewusstes Erleben. Es ist die unmittelbare Erfahrung, dass wir da sind, dass wir erleben, dass wir uns unseres Erlebens gewahr sind.

Der Begriff »Bewusstsein« wurde erst 1719 von Christian Wolff in die Philosophie eingebracht (nach Metzinger 1995) – ein philosophisch noch relativ junger Begriff also. Doch das Phänomen selbst ist so alt wie die Menschheit. Wir sind nicht nur, wir wissen auch, dass wir sind. Wir erleben nicht nur, wir können uns auch unseres Erlebens bewusst werden.

Rainer Maria Rilke prägte 1914 den wunderbaren Begriff des »Weltinnenraums« (Rilke 2012, S. 879):

*»Durch alle Wesen reicht der eine Raum:
Weltinnenraum. Die Vögel fliegen still
durch uns hindurch. O, der ich wachsen will,
ich seh hinaus, und in mir wächst der Baum.«*

Dieser Weltinnenraum ist nicht unser Gehirn – das ist auch eher unsere äußere biologische Struktur –, sondern es ist unser Geist, unser Bewusstsein. Angesichts der enormen Außenorientierung unserer Zeit, die in der Erforschung des Weltraums

gipfelt, benötigen wir ein neues Gleichgewicht in der Vertiefung und Erweiterung des Wissens über unseren »Weltinnenraum«.

Die Begriffe »Bewusstheit«, »Aufmerksamkeit«, »Achtsamkeit« und »Präsenz« beschreiben verschiedene Aspekte und Qualitäten unseres Bewusstseins:

- **Bewusstheit** ist die Grundqualität des Gewahrseins. Es ist die Fähigkeit, die Gesamtheit unseres Erlebens und seine Inhalte wahrzunehmen, aber auch den Prozess des Erlebens selbst. Es gibt unterschiedliche Grade der Bewusstheit: vom momentanen Bewusstwerden über die Fähigkeit zur Bewusstheit und kontinuierliche Bewusstheit bis hin zu vertiefter und erweiterter Bewusstheit.
- **Aufmerksamkeit** bezeichnet die Hinwendung der Bewusstheit auf einen Bewusstseinsinhalt, also auf einen Gedanken, ein Gefühl, eine Wahrnehmung. Sie ist in der Regel fokussiert, also gerichtet. Die Fähigkeit zur Aufmerksamkeitslenkung ist eine Kernkompetenz der Bewusstseinssteuerung.
- **Achtsamkeit** ist eine gerichtete, gelenkte, fokussierte Aufmerksamkeit oder ein offenes, weites, fließendes Gewahrsein. Es ist ein komplexerer Begriff, der neben der Bewusstheit auch eine Fürsorge und Akzeptanz des Erlebten besitzt.
- **Präsenz** schließlich meint das unmittelbare Empfinden von Anwesendsein, vergegenwärtigtes Anwesendsein, bewusstes gegenwärtiges Dasein.

Die moderne Psychotherapie leidet, wie wir gesehen haben, unter ihrer Zersplitterung in verschiedene Schulen. Jede Schule hat ihre eigene Perspektive auf die menschliche Psyche, ihre eigenen Begriffe und Konzepte. Der Bewusstseinsbegriff bietet

die Möglichkeit einer Integration, denn er ist neutraler als die schulenspezifischen Konstrukte. Letztlich arbeiten alle therapeutischen Ansätze am Bewusstsein, am Erleben (und Verhalten, wobei selbst die kognitive Verhaltenstherapie an Bewusstseinsinhalten arbeitet). Alle »nutzen« Bewusstsein, auch wenn sie es unterschiedlich benennen.

Eine beseelte Psychotherapie, wie ich sie verstehe, nutzt all diese Ansätze, ist aber nicht an sie gebunden. Sie erkennt, dass hinter allen Methoden und Techniken das menschliche Bewusstsein steht, sowohl das des Therapeuten als auch das des Klienten. Und sie macht dieses Bewusstsein selbst zum Gegenstand der therapeutischen Arbeit.

Bewusstseinskompetenz

Grundfragen des Lebens und die Erforschung von Bewusstseinszuständen in der Meditation sind mir seit jeher ein Anliegen – persönlich wie auch als Psychiater und Psychotherapeut.

Was ist eine günstige Bewusstseinshaltung eines Psychotherapeuten im Therapieprozess? Wie wirken sich die Äußerungen unserer Klientinnen und Klienten in unserem Bewusstsein aus? Und wie kann ein Psychotherapeut seinen eigenen Bewusstseinszustand erkennen, im Psychotherapieprozess modulieren und verändern?

Mit welchem Bewusstsein führen wir eigentlich unser Leben? Führen wir es bewusst oder treiben wir in Halbtrance? Wie können wir steuernd in unserem Leben sein und es so gestalten, wie es uns entspricht? Mit welchem Bewusstsein begegnen wir anderen Menschen und gestalten wir unsere Kultur? Wie bilden

sich überhaupt kollektive Bewusstseinsprozesse und wie sind sie steuerbar?

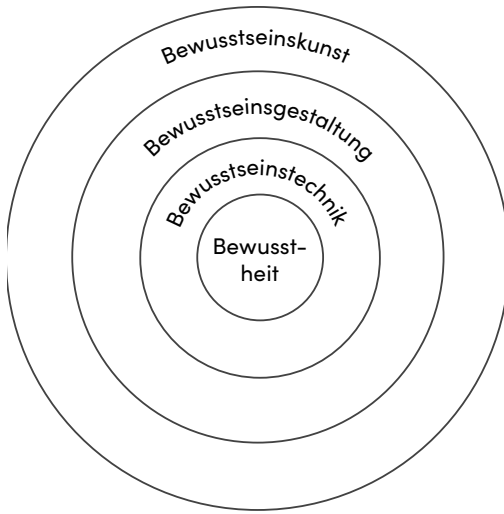
Bewusstheit zu gewinnen für den Umgang mit der Welt, aber auch für unseren Umgang mit uns selbst, scheint eine treibende Kraft der Evolution zu sein, vermutlich sogar *die* treibende Kraft unserer Spezies. Aufzuklären und Bewusstheit dafür zu gewinnen, wie die Welt und wir selbst funktionieren, hat uns in den letzten Jahrhunderten zentral beschäftigt. Nun beginnen wir auch zunehmend, Bewusstheit für unser Bewusstsein zu entwickeln. Wir wachen auf aus den instinktiven, unbewussten, halbtranceartigen Weisen unseres Erlebens. Wir erwachen – und das ist ein wundervoller Prozess. Wir wachen auf als Menschheit und beginnen zu erkennen, wie wir mit der Welt, miteinander und mit uns selbst umgehen. »Schönheit und Schrecken« werden uns sichtbar und fühlbar, wie Rilke sagte: »Man muß nur gehn: Kein Gefühl ist das fernste« (2012, S. 240). Unsere Bewusstheit ist das Licht, das alles sichtbar macht, auch unser eigenes Erleben, unser eigenes Bewusstsein. Bewusstheit zu wecken, Bewusstheit zu fördern, Bewusstheit zu kultivieren, ist somit eine Kernaufgabe dieses Jahrhunderts, um es einmal pathetisch auszudrücken. Und das Wundervolle ist, dass eine Bewusstheit für Bewusstheit möglich ist, dass wir Bewusstheit freischälen, fokussieren, reine Bewusstheit empfinden, reines Bewusstsein erfahren können. In dieser Erfahrung reiner Bewusstheit zu stehen, nein, zu schweben, zu verweilen, hat eine zutiefst beeindruckende und verändernde Wirkung. Bewusstheit zu besitzen und erleben zu dürfen, erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit und verbindet mich mit dem Leben. In meiner Erfahrung fördert die Bewusstheit der Bewusstheit die Bewusstheit. Menschen, die die Bedeutung der Bewusstheit erkennen, sind in der Regel bewusster, sie bemühen sich um mehr Bewusstwerdung und fördern dadurch ihre eigene Bewusstheit.

In meiner langjährigen Auseinandersetzung mit dem Thema habe ich ein Kompetenzmodell des Bewusstseins entwickelt (Galuska 2014), das vier Bereiche umfasst:

1. Im Zentrum steht **Bewusstheit**. Bewusstheit in seiner Ursprünglichkeit zu verstehen, ist der Kern jeder Anwendung und die grundlegende Verankerung, aus der heraus sich alle anderen Kompetenzen entwickeln. Bewusstheit für die Gesamtheit unseres Erlebens, für seine Inhalte und den Prozess des Erlebens ist eine Voraussetzung für die Lenkung und Gestaltung des eigenen Bewusstseins. Unterschiedliche Kompetenzgrade der Bewusstheit – vom momentanen Bewusstwerden über die Fähigkeit zur Bewusstheit und die kontinuierliche Bewusstheit bis hin zu vertiefter oder erweiterter Bewusstheit – können entwickelt werden. Selbstverständlich gibt es auch verminderte Bewusstheit, Halbbewusstheit oder tranceartige Bewusstheit und schließlich Nichtbewusstheit.
2. Die zweite Schicht nenne ich **Bewusstseinstchnik**. Damit ist die Kompetenz gemeint, das eigene Bewusstsein im jeweiligen Moment und den damit verbundenen Bewusstseinszustand steuern zu können. Sie basiert auf der Bewusstheit für die aktuelle Situation und der Fähigkeit der Aufmerksamkeitslenkung. Sie ist die Fähigkeit zur Modulation und Ausrichtung des eigenen Bewusstseins. Der Begriff »Technik« leitet sich vom griechischen *téchnē* ab und meint so etwas wie »Fähigkeit«, »(Kunst)fertigkeit« oder »inneres Handwerk« in unserem Sinne. Sie ermöglicht uns die Navigation durch die jeweiligen Bewusstseinszustände, also durch unsere jeweiligen Erlebnismomente. Dies erfordert die Fähigkeit, den eigenen Bewusstseinszustand beurteilen, also »diagnostizieren« und ihn dann gegebenenfalls modifizieren,

intensivieren oder anders ausrichten zu können. Bewusstseinsstechnik können nicht nur subjektive Steuerungsmechanismen, sondern auch kollektive Technologien zur Herstellung unterschiedlicher Bewusstseinsprozesse wie zum Beispiel Paar-, Familien- oder Gruppenbewusstsein sein.

3. Einen dritten Bereich nenne ich **Bewusstseinsgestaltung**. Das ist Selbstführung, aber ebenso Teilhabefähigkeit und Beziehungsgestaltung. Bewusstseinsgestaltung meint darüber hinaus die Fähigkeit zur Gestaltung komplexer Situationen und Ereignisse und schließlich die Konfiguration der eigenen Kompetenzstruktur. Sie zielt ab auf eine kompetente und erfüllende Lebensführung und ist in diesem Sinne die Fähigkeit, sein eigenes Leben gemäß dem eigenen Wesen und der menschlichen Gemeinschaft zu gestalten im Sinne einer bewussten Lebensführung. Auch die Bewusstseinsgestaltung bezieht sich nicht nur auf die eigene Lebensführung, sondern ebenso auf die Gestaltung von Partnerschaft, Familie und Kultur, auf Dialoge zwischen den Lebensgestaltungen Einzelner, auf die Gestaltung von Organisationskulturen und von Heilungskulturen in Kliniken oder gar den Dialog der Religionen.
4. Den vierten Bereich möchte ich **Bewusstseinskunst** nennen. Gemeint ist die Gestaltung von Lebenserfahrung und Lebensabläufen nach ästhetischen, kreativen oder auch künstlerischen Gesichtspunkten im Sinne der Lebenskunst. Dazu gehört auch die bewusste Evolution des eigenen Bewusstseins hin zu veränderten und zu höheren Bewusstseinsformen und zur Teilhabe an kollektiven Bewusstseinsprozessen, die über den eigenen Lebensraum hinausgehen. Bewusstseinskunst erfordert Bewusstheit, Steuerungsfähigkeit und Gestaltungskompetenz. Sie ist letztlich »Erlebenskunst« eines schönen, kreativen, aktiven, erfüllten Lebens. Auch



Bewusstseinskunst ist nicht nur ein individuelles Phänomen, sondern ebenfalls eine gemeinsame ästhetische Erfahrung, zum Beispiel in einem Konzert oder Theater. Sie ist eine gemeinsame religiöse oder spirituelle Erfahrung, etwa in einem Ritual oder einer gemeinsamen Meditation. Bewusstseinskunst meint vielleicht auch, die verschiedenen Lebensfelder wie eine Lebenssinfonie zum Klingen zu bringen.

Jetzt sind wir wieder bei einem Modell gelandet, aber immerhin bei einem integralen anwendungsbezogenen Modell des Bewusstseins. Wie Sie sehen können, bin ich nicht gegen Modelle, ich halte sie nur nicht für die Wirklichkeit. Ich habe gelernt, dass die Wirklichkeit etwas viel Größeres und anderes ist als alles, was wir uns darüber vorstellen können. Ich *glaube* also nicht an Modelle, aber ich halte sie für nützlich. In der Psychotherapie und in der Medizin helfen sie uns, andere Menschen zu verstehen und ihr Leiden zu lindern. Dafür sind sie mehr oder weniger nützlich. Sie helfen uns auch, unser Leben zu führen und in die-

sem Fall unser Bewusstsein zu entwickeln. Aber immer besteht die Gefahr, dass wir die Modelle für die Wirklichkeit halten und damit das viel tiefere Potenzial verpassen, nämlich all das, was jenseits der Theorien liegt. Darum ist es wichtig zu lernen, über diese integrale Position hinaus zu transzendieren, uns für eine tiefere und weitere Wirklichkeit und für ein Bewusstseinspotenzial zu öffnen, das wir noch nicht erkennen.

Bewusstsein ist nicht nur ein aktueller Zustand oder eine Kompetenz, sondern es entwickelt sich. Es entfaltet sich in Stufen, Ebenen, Schichten oder Wellen, und zwar kulturell und individuell. Die Kulturgeschichte der Menschheit zeigt dies ebenso wie die Biografie jedes Einzelnen.

Jean Gebser hat in seinem monumentalen Werk *Ursprung und Gegenwart* (1986) die kulturelle Entwicklung des menschlichen Bewusstseins durch fünf verschiedene Strukturen beschrieben. Wir sind, so Gebser, aus archaischen, magischen und mythischen Bewusstseinsstrukturen heraus gereift und nun wird sich das menschliche Bewusstsein dieses Vorgangs bewusst:

1. Die **archaische Struktur** ist gekennzeichnet durch völlige Einheit mit der Natur, durch ein noch undifferenziertes Bewusstsein vor jeder Trennung von Ich und Welt.
2. Die **magische Struktur** bringt erste Differenzierungen, aber noch keine klare Subjekt-Objekt-Trennung. Die Welt ist animistisch beseelt, Menschen leben in unmittelbarer Verbundenheit mit der Natur. Alles hängt mit allem zusammen.
3. Die **mythische Struktur** entwickelt zyklisches Zeitbewusstsein und Polaritäten wie gut und böse. Bilder, Mythen und Geschichten strukturieren die Welterfahrung.
4. Die **mentale Struktur**, unser gegenwärtiges rationales Be-

wusstsein, bringt die klare Subjekt-Objekt-Trennung, lineares Zeitverständnis und perspektivisches Denken. Hier entsteht Individualität, die Trennung von Mensch und Natur, von Geist/Seele und Materie/Körper.

5. Die **integrale** oder **aperspektivische Struktur** schließlich transzendiert die Begrenzungen der mentalen Struktur. Sie ist nicht an eine Perspektive gebunden, sondern kann zwischen Perspektiven wechseln und sie integrieren. Gebser sieht sie als die sich gegenwärtig entfaltende neue Bewusstseinsstruktur.

Ken Wilber (2001) hat Gebasers Ansatz weiterentwickelt und beschreibt die kulturelle Entwicklung in Analogie zum Konzept der »Spiral Dynamics« von Don Beck und Chris Cowan (2007), basierend auf Clare Graves. Darin geschieht die Entwicklung durch verschiedene Wertesysteme oder »Meme«, die sich spiralförmig entfalten – von Beige (Überleben) über Purpur (magisch) und Blau (mythisch) zu Orange (rational) und Grün (pluralistisch) bis zu den integralen Stufen Gelb und Türkis.

Darüber hinaus hat er diese Ansätze mit entwicklungspsychologischen Modellen und spirituellen Wegen verbunden. Er beschreibt nun die für unsere Zwecke relevante individuelle Bewusstseinsentwicklung als einen Prozess des »Aufwachsens« durch verschiedene Stufen:

1. **Präpersonale Stufen:** die frühen Entwicklungsstufen vom Säugling bis zum Kind, gekennzeichnet durch zunehmende Differenzierung und den Aufbau eines stabilen Ichs.
2. **Personale Stufen:** die Entwicklung zur reifen Persönlichkeit, die durch Ich-Bewusstsein und Vorherrschaft der Vernunft gekennzeichnet ist. Hier erreichen wir die Fähigkeit zu for-

malen Logik, zu perspektivischem Denken und zu einer stabilen Identität.

3. **Transpersonale Stufen:** die Entwicklung über das Personale hinaus. Das Persönliche wird überschritten zu einer Struktur größerer Weite und Offenheit für den Seinsgrund, das Göttliche, das Absolute. Wilber unterscheidet dabei eine subtile Stufe beseelter »Mystik« von einer kausalen Stufe der offenen Leere und einer nondualen Stufe der Auflösung jeder Trennung von Leere und Form. Diese Stufen werden von der westlichen Psychologie noch kaum erfasst, sind aber in den kontemplativen Traditionen gut dokumentiert.

Wilber betont, dass die wesentliche kulturelle Aufgabe im Moment darin bestehe, die personale integrale Struktur zu entwickeln, zu stabilisieren und gesellschaftlich zu verankern. Gleichzeitig können einzelne Menschen in ihrer Bewusstseinsentwicklung zu transpersonalen Strukturen weiterschreiten.

Es gibt diverse weitere Stufen- oder Ebenen-Modelle der Bewusstseinsentwicklung, die in der Regel einzelne Bereiche im Sinne von Entwicklungslinien beschreiben und hier beispielhaft genannt werden sollen:

- **Lawrence Kohlbergs** Theorie der moralischen Entwicklung (von einem präkonventionellen über ein konventionelles zu einem postkonventionellen Stadium),
- **Jean Piagets** Stadien der kognitiven Entwicklung von der sensomotorischen über die prä-operationale, die konkret-operationale zur formal-operationalen Intelligenz, und
- natürlich **Sigmund Freuds** Phasen: orale, anale, ödipale und genitale Phase, ergänzt durch die autistische und symbio-