

Vergleich: Psychotherapie – Spirituelle Begleitung nach Christian Meyer

Dieser Text ist ein Versuch. Ein ganz persönlicher Versuch. Ich genieße es dabei unbeschwert schreiben zu können. Frei von dem Druck, wissenschaftlichen Formalismen gerecht werden zu müssen. Dabei möchte ich frisch von der Leber weg meine eigenen Antworten auf folgende Fragen finden: Was interessiert mich an diesem Thema? Wie unterscheiden sich die Zielsetzungen der beiden Wege? Was unterscheidet Persönlichkeitsentwicklung von Transzendenz? Kann man die Haltung der Psychotherapeutin von der des spirituellen Begleiters unterscheiden? Wie unterscheidet sich ein psychotherapeutischer Begleitungsprozess von einer spirituellen Begleitung? Sind die Unterschiede klar abgrenzbar, oder handelt es sich um fließende Übergänge?

Was interessiert mich an diesem Thema?

Ich arbeite seit 2006 im nördlichen Niederösterreich mit Homöopathie und ärztlicher Psychotherapie. Gelernt habe ich die Integrative Therapie als berufs begleitende ärztliche Psychotherapie Weiterbildung. Im Zuge dieser Weiterbildung habe ich sogar eine Masterthesis und einen Artikel über die Entstehung des österreichischen Psychotherapiegesetzes geschrieben (vgl. <http://dr.wissgott.at/projekte/publikationen/>). Bei all dem habe ich mich persönlich sehr weiterentwickelt. Die viele Selbsterfahrung und das Reflektieren haben mir gut getan. Meine Verhaltensmuster und Lebensthemen habe ich dabei ziemlich gut kennengelernt. All das hat mir mehr Frieden als zuvor gebracht. Aber ein wirkliches Freiheitsgefühl und den Eindruck im „Richtigen“ angekommen zu sein konnte ich dabei nicht erlangen.

Zu Christian Meyers Arbeit fand ich durch Zufall. Eine Freundin nahm mich zu einem Retreat mit. Dort war ich hin und her gerissen zwischen Faszination für die offensichtliche Kraft der Arbeit und Ablehnung des Großgruppen-Hot-Seat-Formates. Später erfuhr ich, dass man diese Form des Zusammentreffens Satsang nennt. Nach Spiritualität hatte ich bisher zwar Sehnsucht gehabt, aber was diese bedeuten sollte war mir nicht klar gewesen. Verstanden hatte ich allerdings, dass hier der nächste Schritt in meiner Sehnsucht nach Frieden zu finden war. Zu dieser Zeit hatte ich bereits einige Patienten gehabt, die eigentlich eine spirituelle Begleitung bei mir gesucht hatten. Diese konnte ich zum damaligen Zeitpunkt natürlich nicht anbieten. Wenn also so etwas bei der Therapiezielsetzung deutlich wurde, musste ich rückmelden, dass ich kein Guru war und mich nur mit Psychotherapie auskannte. Daher war ich gleich nach meinem ersten Retreat sehr an Christians BITEP-Ausbildungszyklus interessiert. Seither stellte sich mir in meinem psychotherapeutischen Arbeitsalltag immer häufiger die Frage nach dem Unterschied von Psychotherapie und spiritueller Begleitung in der Praxis.

Wie unterscheiden sich die Zielsetzungen der beiden Wege?

Für mich bewährt sich ein Vergleich, den ich wahrscheinlich so ähnlich aus Christians Munde gehört habe: „Psychotherapie verbessert die Haftbedingungen aber durch spirituelle Begleitung kann man erkennen, dass die Gefängnistüre niemals verschlossen war.“ Für eine Psychotherapie kann man alle möglichen persönlichkeitsentwickelnden Zielsetzungen individuell definieren.

Bei der spirituellen Begleitung geht es allerdings letztendlich immer darum, die eigene tiefste Wahrheit zu erfahren. Diese Erfahrung ist aber nicht wahrheitsgetreu in Worte zu fassen. Schließlich geht es um die individuelle Erfahrung des Absoluten schlechthin. Eine Benennung dessen kann bestenfalls auf die Wahrheit hindeuten, niemals aber die Wahrheit selbst sein. Daher scheinen mir Formulierungen wie „erfahren des eins seins“, „erkennen, dass es keine Trennung gibt“, oder „wahrnehmen, dass es kein ich gibt“ lediglich einzelne Blickwinkel auf die Wahrheit zu sein. Und diese Wahrheit selbst scheint mir noch mehr als die Summe aller möglichen Blickwinkel zu sein. Die Zielsetzung der Spirituellen Begleitung ist meines Erachtens also eindeutig aber nicht befriedigend benennbar. Christian verwendet den Begriff „Aufwachen“ und meint damit eine Gnade, die einem Menschen durch Hingabe widerfährt. Dabei wird die Wirklichkeit unter dem Bereich der Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle erfahren. Damit geschieht eine Beendigung des Tuns (vgl. Meyer Christian, 2014, Aufwachen im 21. Jahrhundert, Kamphausen, Bielefeld). Dieses definitive Benennen des Ziels ist offensichtlich nützlich. Denn ohne Hinweis auf die Zielrichtung der Reise geht es uns wie Helmut Qualtingers „Der Wilde mit seiner Maschin“: „I hob zwoa ka Ahnung wo i hin foah, aber dafür bin i g’schwinder durt!“ (vgl. www.youtube.com/watch?v=9F9T1Kgt6YU). Andererseits entsteht durch das sprachliche Benennen und Definieren automatisch ein Konzept. Diesen Effekt halte ich für möglicher Weise hinderlich. Denn das Folgen von Konzepten kann von der Wahrheit ablenken.

Also: Das Ziel einer Psychotherapie ist die Persönlichkeitsentwicklung. Individuell gesetzte Ziele geben dabei den Focus. Bei der spirituellen Begleitung wäre es mir lieber, das Ziel nicht zu benennen. Denn die individuelle Erfahrung der absoluten Wahrheit ist nicht exakt benennbar. Allerdings werden Irrwege wohl wahrscheinlicher, wenn keine Zielrichtung definiert wird.

Was unterscheidet Persönlichkeitsentwicklung von Transzendenz?

In der Transzendenz erfahrung wird klar, dass das Leben geschieht, wie es eben geschieht. Davor war der Eindruck eines Ichs, das gleichsam am Steuerruder sitzt und die Geschehnisse seines Lebens lenkt. Durch die Transzendenz stellt sich dieser Eindruck als Illusion heraus. Aus der Perspektive dieser Erfahrung geschieht auch die persönliche Weiterentwicklung wie sie eben geschieht. Im Rückblick auf das bisherige Leben wird klar, dass alles genau so geschehen musste, um zur Erfahrung der Transzendenz zu führen. Das erleichtert das Beenden des Haderns mit der Vergangenheit. Außerdem geschieht die Weiterentwicklung der Persönlichkeit dann weit reibungsloser als ohne Transzendenz erfahrung. Denn neurotisches Verhalten nimmt ab, wenn die eigenen Muster ohne Selbstablehnung klar wahrgenommen werden können. Das Erkennen der enneagrammatischen Charakterfixierung kann beim möglichst exakten Wahrnehmen der eigenen grundlegenden Verhaltensmuster helfen. Wenn dieses Erkennen in absichtsloser Annahme geschieht, nimmt entfremdetes Verhalten wie gesagt ab.

Aus der Perspektive eines nicht transzendenten Ichs jedoch muss der Schritt zur Entwicklung entschieden werden. Als unerwünscht erkanntes Verhalten muss verändert werden. Das Leiden muss durch richtiges Verhalten vermindert werden. Die vom mir gewählten Formulierungen deuten die damit einhergehende Mühe, den Anspruch und die Ablehnung dessen was ist an. Daher bewährt sich meines Erachtens auch bei psychotherapeutischer Arbeit mit Menschen ohne Transzendenz erfahrung die Entwicklung einer möglichst absichtslosen Haltung sich selbst gegenüber. Denn die Veränderung der Persönlichkeit im Dienste einer verbesserten Lebensqualität funktioniert meiner Erfahrung nach bei größerer Selbstzufriedenheit besser. Das klingt zunächst paradox. Denn wir sind es gewohnt vorerst

einen Mangel zu definieren, um uns zu einer verbessernden Veränderung zu motivieren. Ganzheitlich betrachtet gibt es allerdings keinen Mangel. Der jetzige Moment als ewig fortwährendes Kontinuum im Fluss der Veränderung beinhaltet vollständig alles was ist. Mangel ist also keine Wahrheit. Dennoch gibt es ein Mangelgefühl und dazugehörige Gedankenmuster. Das Mangelgefühl ist ein Teil des Ganzen. Es dient als Hinweis auf unerfüllte Wünsche und damit als Motor zur Veränderung. Sich selbst als mangelhaft wahrzunehmen und diesen Eindruck als Wahrheit zu betrachten kann allerdings zur Selbstablehnung führen. Das wiederum blockiert die Entwicklung. Poetisch formuliert: Man muss das eigene Verhalten erst so sein lassen können, um es dann sein lassen zu können.

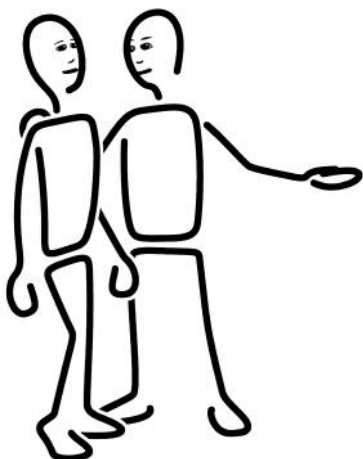
Kurzum: Persönlichkeitsentwicklung ist ein Prozess und Transzendenz ist eine Erfahrung. Die Beiden schließen einander nicht aus. Sie bedingen sich aber auch nicht notwendiger Weise gegenseitig. Die Förderung des Einen wirkt sich aber auf das Andere positiv aus.

Kann man die Haltung der Psychotherapeutin von der des spirituellen Begleiters unterscheiden?

Die jüngste Forschung stellt fest, dass das eigentlich Wirksame bei der Psychotherapie die Beziehung zwischen Therapeutin und Patient ist. Daran scheinen die unterschiedlichen Menschenbilder, therapeutischen Haltungen und Theorien der verschiedenen Psychotherapierichtungen nichts zu ändern. Also egal ob psychoanalytische Abstinenz, verhaltenstherapeutische Lehrkompetenz, systemische Neutralität oder humanistische Empathie und Konkruenz, die therapeutische Beziehung wirkt heilsam.

Christian legt uns nahe in der Begleitung von Menschen eine möglichst absichtslose Haltung einzunehmen. Das heißt, man begegnet der Begleiteten so, als wäre man bereits aufgewacht. Um diese Haltung deutlicher zu beschreiben zitiert er Wilfred Bion (vgl. BITEP-Seminar im November 2014 in Wien). Dieser meint, um den Menschen wirklich zu verstehen, müsse man auf jegliches Wünschen, Wissen und Verstehen verzichten. Mit „Verstehen“ ist hierbei das konzeptuelle Verstehen gemeint. Der Vergleich dieser Bion'schen Haltung mit Meister Eckharts Worten zeigt ihre Spiritualität. Denn nach Meister Eckhart gehen wir noch vor Ende seiner Predigt ins Himmelreich ein, wenn wir nichts mehr wollen, haben und wissen. Mit „nichts haben“ meint er das Loslassen unserer Erinnerungen. Auf diesen scheinbaren Umweg über Bion und Meister Eckhart führt uns Christian, wenn er uns die Technik des Co-Councelling vermittelt. Diese ist letztendlich auf Carl Rogers zurückzuführen. Nach Rogers wird das innere Wachstum eines Menschen durch Annahme gefördert. Und diese ergibt sich bei einem konkruenten und ehrlichen Begleiter automatisch durch absichtsloses aktives Zuhören.

Meiner persönlichen Erfahrung nach bewährt sich bei der Psychotherapie folgende Haltung:



Man begleitet die Patientin auf einem Entwicklungsweg, den sie allerdings selbst zu gehen hat. Gelegentlich gibt man Hinweise. Dabei ist am Besten ganz klar, dass es sich lediglich um Hinweise aus der eigenen Perspektive heraus handelt. Denn die Wahrheit des eigenen Lebens kann der Patient nur selbst erfahren. Man nimmt also die Haltung eines Spezialisten für „Nichts wissen“ ein. Denn man ist Wegbegleiterin für jemanden, der in seinem Leben an einem Punkt angekommen ist, wo er nicht weiter weiß. Allerdings kann der Begleitete seinen Weg nur selbst finden. Die

Fähigkeit, aus diesem Nichtwissen heraus einen Weg zu finden ist also gefragt. Diese möglichst absichtslose Haltung einzunehmen war für mich bisher eine Herausforderung. Reflexion und Supervision halfen dabei. Durch die zunehmende Transzendenzerfahrung geschieht diese Haltung von selbst. Das bisherige Reflektieren wird immer mehr zu einem zeitgleichen und wiederum absichtslosen Selbstbeobachten. Dadurch geschieht auch die eigene therapeutische Weiterentwicklung reibungsloser.

In der spirituellen Begleitung ist es meines Erachtens besonders wichtig die eigene Haltung immer absichtloser werden zu lassen. Man ist am Besten bereits aufgewacht. Oder man versucht so zu handeln, als wäre man es. Meister Eckharts Anweisung – nichts wollen, nichts haben und nichts wissen – kann einem dabei zur Evaluation der eigenen Haltung dienen. Bereits aufgewacht zu sein ist natürlich eine Gnade und nicht erlernbar. Von einem Menschen mit erwachtem Bewusstsein scheinen Funken dieser Gnade auf andere überzuspringen. Je tiefer erwacht die Bewusstheit ist, desto heller scheint mir ihr Licht zu strahlen und umso heftiger scheinen die Funken zu sprühen.

Schluss: Die Haltung der Psychotherapeutin hängt von der gelernten Psychotherapierichtung ab. Bei der Psychotherapie ist die therapeutische Beziehung das heilsame Agens. In der spirituellen Begleitung ist die Haltung am Besten absichtslos. Je erwachter das Bewusstsein des Begleiters ist, desto wahrscheinlicher scheint es für die Begleiteten zu werden im Rahmen dieser Begleitung selbst aufzuwachen.

Wie unterscheidet sich ein psychotherapeutischer Begleitungsprozess von einer spirituellen Begleitung?

Eine Psychotherapie beginnt für mich mit der Klärung der Rahmenbedingungen. Am Anfang steht dabei die Vereinbarung von Zielen. Darauf folgt die Vorstellung eines möglichen Zeithorizontes für die Zielerreichung. Dann wird die Häufigkeit der Termine vereinbart. Nach der Aufklärung über Schweigepflicht und mögliche Konsequenzen eines Therapieprozesses wie zum Beispiel Veränderung von Beziehungen geht es dann mit der eigentlichen Arbeit los. Falls die Therapie nicht zuvor abgebrochen wird, wächst ein Vertrauensverhältnis in der therapeutischen Beziehung. Es findet eine persönliche Weiterentwicklung der Patientin statt. Ein Beenden der Therapie ist sinnvoll, wenn die Ziele erreicht sind, oder das Erreichen nun selbstständig realistisch scheint.

Bei einer spirituellen Begleitung ist das letztendliche Ziel wie bereits ausgeführt klar aber für mich nicht befriedigend benennbar. Dennoch scheint mir eine Zielvereinbarung sinnvoll, um die Begleitete selbst ihre eigenen Worte für ihr Ziel finden zu lassen. Damit wird meines Erachtens das tiefe innere eigene Wissen – der innere Guru – angesprochen und als Ressource gestärkt. Ein möglicher Zeithorizont für die Zielerreichung scheint mir weit weniger abschätzbar zu sein, als bei der Psychotherapie. Ob ich es dennoch sinnvoll finde, ähnlich wie bei der Psychotherapie einen zu benennen, kann ich noch nicht sagen. Die Vereinbarung von Terminhäufigkeit und Aufklärung halte ich analog zur Psychotherapie für wichtig. Meine persönliche Erfahrung mit der spirituellen Begleitung ist noch verhältnismäßig gering. Es stellte sich aber bisher heraus, dass mehr selektive Offenheit beim Mitteilen meiner eigenen Erfahrung geschieht. Außerdem geschieht mehr Anleiten und weniger Unterstützung dabei eigene Lösungen zu finden. Ob das weiterhin so bleibt, traue ich mich noch nicht zu sagen. Der wichtigste Unterschied scheint mir aber zu sein, dass mir das Versenken in die eigene Tiefe bei der spirituellen Begleitung noch wichtiger ist, als bei der Psychotherapie. Denn die eigene Stille scheint mir die wichtigste Anleitung zu sein.

Zusammengefasst: Das Ziel der Psychotherapie muss definiert werden. Ein regelrechtes Beenden einer Therapie hängt mit der Zielerreichung zusammen. Das Ziel der spirituellen Begleitung ist zwar klar, es scheint aber sinnvoll, eine eigene Formulierung dafür zu finden. Meine Erfahrung damit ist noch gering. Dennoch scheint mir die eigene Stille dabei das Wichtigste zu sein.

Sind die Unterschiede klar abgrenzbar, oder handelt es sich um fließende Übergänge?

Nach dem bisher Gesagten scheint mir die spirituelle Begleitung weitestgehend klar von der Psychotherapie unterscheidbar zu sein, wenn sie als Ziel vereinbart wurde. Dennoch bleiben diese beiden Begleitungsprozesse ähnlich, was ihre Unterscheidbarkeit aber nicht verhindert. Einmal habe ich bisher erlebt, dass sich Transzendenz als Ziel im Verlauf einer Psychotherapie herausstellt hat. Es schien mir wichtig, das klar zu benennen und den Prozess entsprechend zu verändern. Ein weiteres bemerkenswertes Erlebnis hatte ich mit der Bewusstseinsübung. Seit ich sie kennengelernt habe wende ich diese auch bei der Psychotherapie an ohne sie als spirituelle Technik zu deklarieren. Das scheint mir kein Widerspruch zu sein, da sie nach Christians Ausführungen und meiner Erfahrung psychisch stabilisierend wirkt. Einmal habe ich dabei allerdings erlebt, dass eine Patientin bei unserer ersten Therapiestunde ein Fallen durch die Enge in die Weite erlebt hat. Das war für mich unerwartet und äußerst verblüffend. Danach schien mir eine Aufklärung über das Phänomen wichtig zu sein, damit die Patientin ihre Erfahrung verstehen konnte. Diese Therapie endete allerdings recht rasch, da die Patientin ihr klar definiertes Ziel bald erreicht hatte. An einer weiterführenden spirituellen Begleitung war sie nicht interessiert.

Kurz: Die Unterschiede zwischen Psychotherapie und spiritueller Begleitung sind klar abgrenzbar. Dennoch können die Übergänge fließend werden. Ein klares Benennen eines Überganges scheint mir wichtig zu sein.

Zum Abschluss:

Nach dem Finden meiner eigenen Antworten auf die oben gestellten Fragen ist mir der Unterschied zwischen Psychotherapie und spiritueller Begleitung nach Christian Meyer noch klarer geworden. Die Psychotherapie wirkt in der Ebene des Tuns, der Zeit und der Persönlichkeit. Man kann dabei erreichen, sich selbst eine liebevollere Geschichte über sich und sein Leben zu erzählen. Bei der spirituellen Begleitung hingegen geht es darum, alle Geschichten zu beenden. Denn ohne Geschichte lebt durch mich das Leben selbst das, was eben ist. Klarer ist mir aber auch geworden, dass diese beiden Wege deutliche Überschneidungen haben und sich gegenseitig ergänzen. So sicher ich mich bereits in der therapeutischen Tätigkeit fühle, so sehr sehe ich mich in der spirituellen Begleitung als Anfänger. Das kann mir helfen, in einer staunenden und forschenden Haltung zu bleiben und mich ins Nichtwissen hinein zu entspannen. Und all das kann mir helfen, tiefer zu fallen ;-)