

# Inhalt

Einleitung von Brigitte Dorst .....	7
Die Dimensionen der Psyche .....	25
Das persönliche und das überpersönliche oder kollektive Unbewusste .....	27
Die transzendenten Funktion .....	44
Die Autonomie des Unbewussten .....	54
Religiöse Symbolik .....	61
Die Funktion religiöser Symbole .....	63
Heilen der Spaltung .....	72
Psychotherapie und Religion .....	85
Einleitung in die religionspsychologische Problematik der Alchemie .....	87
Über die Beziehung der Psychotherapie zur Seelsorge .....	112
»Religion und Psychologie.« Eine Antwort auf Martin Buber ..	131
Spirituelle Wege und östliche Weisheit .....	139
Psychologischer Kommentar zu: Das tibetische Buch der großen Befreiung .....	141
Yoga und der Westen .....	161
Vorwort zu Daisetz Teitaro Suzuki: Die große Befreiung .....	170
Zur Psychologie östlicher Meditation .....	191
Vorwort zum I Ging .....	209
Wirklichkeit und Transzendenz der Psyche .....	217
Wirklichkeit und Überwirklichkeit .....	219
Über Synchronizität .....	222
Seele und Tod .....	229
Über Wiedergeburt .....	240

# Einleitung

In den letzten Jahrzehnten, im Übergang zum 21. Jahrhundert, drängten unübersehbar religiöse Themen ins kollektive Bewusstsein. Ein neuer Begriff begann sich dabei durchzusetzen: Spiritualität. Dahinter tauchten die alten Menschheitsfragen auf: Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Was ist der Sinn unseres Daseins? Wer oder was sind wir Menschen in diesem Kosmos?

Im Bereich der Psychologie gab es eine neue Offenheit und Bereitschaft, Religiosität und Spiritualität als wichtige Themen anzuerkennen. Eine Trendwende, ein Paradigmenwechsel fand statt: Ausgehend von Amerika entwickelte sich die sogenannte Transpersonale Psychologie; Spiritualität und Bewusstsein wurden zu einem wichtigen Forschungs- und Erkundungsfeld.

Die Transpersonale Psychologie, die sich auf den Grundlagen der Humanistischen Psychologie entwickelte, ist gekennzeichnet von einer besonderen Offenheit für die psychologischen, philosophischen und spirituellen Erkenntnisse aller religiösen Traditionen. In ihr treffen interdisziplinär verschiedene Erkenntniswege zusammen: Psychologie und Psychotherapie, spirituelle Traditionen und mystisches Erfahrungswissen, Religionsgeschichte und Anthropologie, Schamanismus und andere alternative Heilweisen, östliche Weisheitslehren, Bewusstseinsforschung, ökologische Erkenntnisse und moderne Naturwissenschaften. »Gegenstand transpersonaler Psychologie«, so eine neuere Selbstdefinition, »ist die Erforschung des höchsten Potentials der Menschheit sowie die Erkenntnis, das Verständnis und die Verwirklichung vereinigender, spiritueller und transzender Bewusstseinszustände.«<sup>1</sup>

Welt- und Menschenbild der Transpersonalen Psychologie sind nur verständlich vor dem Hintergrund des neuen Weltbildes, wie es durch die Erkenntnisse der Physik in den letzten Jahrzehnten entwickelt wurde. Grundlegend für das neue Weltbild sind vor allem Erkenntnisse der modernen Physik, u. a. die Relativitätstheorie und die Quantentheorie, die Theorie der Selbstorganisation und der Autopoiesis, die Evolutionstheorie, die Systemtheorie, die Theorie der morphogenetischen Felder

<sup>1</sup> Lajoie und Shapiro, zit. nach: Galuska, *Einführung*, S. 8.

und die Hologrammtheorie. Jedes menschliche Wesen, als ein Teil der in diesen Theorien beschriebenen Prozesse, ist ein Knotenpunkt in einem System von ständigem Informationsaustausch; es ist in all seinen Lebensvollzügen eingebettet in das Ökosystem Mensch–Universum als einem einheitlichen Gesamtprozess.

Der Zentralbegriff der Transpersonalen Psychologie ist Bewusstsein. Transpersonales Bewusstsein lässt sich umschreiben mit Begriffen wie vollständige Präsenz, Durchlässigkeit, offene Weite, Ergriffensein, tiefes Berührtsein von numinosen Kräften, Erleben von All-Einheit, mystische Erfahrungen der Konvergenz des individuellen Selbst mit dem Absoluten, die Erfahrung des Tiefsten und Höchsten der menschlichen Seele – es geht also um Erfahrungen, die in der Regel mit den Begriffen Spiritualität und Mystik in Verbindung gebracht werden.

Nach der Auffassung verschiedener Trendforscher ist Spiritualität zu einer weltweiten Bewegung geworden. David Tacey spricht von einer »spirituellen Revolution«<sup>2</sup>, wobei unter Spiritualität vor allem Verbundenheit und Beziehung, Formen des Sich-eins-Fühlens mit einem großen Ganzen sowie eine Transzendierung des Ego und des Individualismus verstanden wird.<sup>3</sup> Letzteres gilt insbesondere für westliche Kulturen. Kritisiert wird zugleich eine »seelenlose Psychologie«, die alle religiösen Fragen und Erfahrungen in ihrem Menschenbild tabuiert habe.

Diejenigen Forscherinnen und Wissenschaftler, die sich mit spirituellen Erfahrungen als Formen psychischer Realität befassen, untersuchen sie mit etablierten Methoden. Die Forschungsergebnisse zum Zusammenhang von Spiritualität und Gesundheit z. B. in den Bereichen Stressreduktion, Lebenserwartung, Reduktion von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, gesteigertem Wohlbefinden sind mittlerweile beeindruckend. Auf der Basis eines postmodernen Paradigmas sind Physiker und Hirnforscher ebenfalls an transpersonalen Forschungsprojekten beteiligt. Auch die Transpersonale Psychologie hat mittlerweile mehr an Achtung gewonnen, wenngleich die Haltung mancher Skeptiker mitunter an die folgende kleine Sufi-Parabel erinnert: »Wie absurd«, sagte die Eintagsfliege, als sie zum ersten Mal das Wort ›Woche‹ hörte.«

Noch immer steht eine Psychologie, die sich auf Spiritualität ausrichtet, bei nicht wenigen ExpertInnen unter dem Esoterikverdacht. In analytischen Kreisen gilt sie zuweilen als ungesunde Regression in die Kindheit. Auch die Analytische Psychologie C. G. Jungs, der als Wegbereiter der

<sup>2</sup> Tacey, *The Spiritual Revolution*.

<sup>3</sup> Vgl. Bucher, *Psychologie der Spiritualität*, S. 3.

Transpersonalen Psychologie verstanden werden kann, wird in der akademischen Psychologie noch häufig unter diesen Verdacht gestellt. Dabei ist Jungs Auseinandersetzung mit spirituellen Fragen und Themen ein Vorgriff auf das, was sich heute, im zweiten Jahrzehnt des 21. Jahrhunderts, in neuen und integrativen Konzepten längst etabliert hat: In Teilen der Psychotherapie gibt es Verbindungen zur Spiritualität, ebenso im Bereich der Gesundheitspsychologie, in der Medizin, in der Begleitung von Menschen mit lebensbedrohlichen Erkrankungen, in der Hospizarbeit, der Sterbegleitung.<sup>4</sup>

## Spiritualität und Transzendenz heute

Spiritualität ist mit vielen Sinngehalten verbunden. Etymologisch steht dieser Begriff mit lat. *spiritus* = Geist in Verbindung und bedeutet »vom Geist erfüllt« oder »beseelt sein« – als eine geistig-geistliche Orientierung und Lebenspraxis. Spiritualität meint alle Formen von Religiosität, unabhängig von Konfessionen und Kirchen, und gilt heute als der übergeordnete Begriff, der eine Vielfalt von religiösen Phänomenen umfasst. Neue, west-östliche Synthesen und Verbindungen entstehen an vielen Orten. Für Raimon Panikkar ist das Wort Spiritualität »eine sanfte Reaktion gegen die Verkalkung der Religionen«<sup>5</sup>. Am Gegenpol zu einer welfoffenen veränderten Spiritualität bzw. Religiosität ist das Erstarren fundamentalistischer Bestrebungen zu beobachten, als Ausdruck eines angstbestimmten Widerstands gegen Veränderungen und Neuerungen.

Spiritualität ist religionsübergreifend und traditionsunabhängig und verweist damit auf Tiefendimensionen der Erfahrung, die in vielen Formen von Religion nicht mehr spürbar sind. Ein bedeutender spiritueller Lehrer unserer Zeit, der Zenmeister und Benediktinerpater Willigis Jäger, beschreibt dies so: »Immer mehr Menschen fragen [...] heute nach dem Sinn ihres Daseins, und die traditionellen Religionen können ihnen darauf kaum mehr glaubwürdige Antworten geben. [...] Der Glaube ›an Gott‹ weicht heute nun der Sehnsucht nach einer spirituellen Erfahrung dieser ›letzten Wirklichkeit‹.«<sup>6</sup> Jäger erläutert weiter: »Religiosität ist ein Grundzug unserer menschlichen Natur. Es ist die uns zutiefst eigene Tendenz, uns zum Ganzen und Einen hin zu öffnen. Diese Tendenz teilen wir

<sup>4</sup> Vgl. Dorst, *Jung und die Transpersonale Psychologie*.

<sup>5</sup> Panikkar, *Vorwort*, S. 8.

<sup>6</sup> Jäger, *Westöstliche Weisheit*, S. 80.

mit allen Lebewesen, denn sie ist die treibende Kraft der Evolution. Bislang manifestierte sie sich in den vielfältigen Religionen der Welt, denn außerhalb der Religionen gab es über Jahrtausende keine Trennung von Religion und Spiritualität. Jetzt aber erleben wir, dass sich diese religiöse Kraft von den hergebrachten Religionen löst. Ich treffe immer mehr Menschen, die religiös sind, ohne sich zu einer Religion zu bekennen. Darin erkenne ich eine Spur der voranschreitenden Bewusstseinsevolution.«<sup>7</sup>

Spiritualität als ein universales Phänomen mit weltweit nachweisbaren Spuren in der Geschichte der letzten 30 000 Jahre ist eine anthropologische Konstante in vielfältigen Erscheinungsformen. Zum Bedeutungsspektrum von Spiritualität benennt Anton A. Bucher: Spiritualität als Verbundenheit und Einssein (*connectedness*), als Beziehung zu Gott oder einem höheren Wesen, als Verbundenheit mit der Natur, als Beziehung zu anderen, als Beziehung zum Selbst, als Formen spezifischer Praxis wie Gebet und Meditation, als paranormale Fähigkeiten und Erfahrungen, wie z. B. Nahtoderfahrungen, und als Selbstranszendenz.<sup>8</sup>

Spirituelle Praxis gehört heute ganz selbstverständlich zum Alltagsleben vieler Menschen. Meditative Übungswege sind Wege, die lebenslang beschritten werden und den Menschen dabei nach innen führen, in andere Bewusstseinsräume und zu größerer Selbsterkenntnis. Es geht darum, die »Wirklichkeit hinter der Wirklichkeit« zu erreichen, Erfahrungen in einem transpersonalen Bewusstseinsraum zu machen, die mit Begriffen unserer Alltagssprache und den Konzepten der Ratio gleichwohl nicht zu fassen sind. Das verbreitete Interesse an Spiritualität und der Wunsch nach eigenen Erfahrungen ist auch erkennbar an der wachsenden Zahl von Meditationsgruppen und Meditationsangeboten. In fast allen Städten gibt es ein breites Angebot an Yoga, Meditations- und Kontemplationskursen, christlichen Exerzitien ebenso wie Zen-Sesshins oder Singen von hinduistischen Mantras. Die Zahl der Menschen, die ganz selbstverständlich Zeiten der Stille, des Rückzugs und der Meditation in ihren Tagesablauf einplanen, wächst ständig. Auch der Bereich der Fort- und Weiterbildung bis hin zu Supervision und Coaching von Managern bietet heute ganz selbstverständlich Qigong-Übungen, buddhistisches Achtsamkestraining und Meditation an.

Die Vielfalt und Unterschiedlichkeit dieser Meditationsgruppen und Angebote macht auch deutlich, wie groß das Bedürfnis heutiger Men-

<sup>7</sup> Ders., *Die schönsten Texte*, S. 131.

<sup>8</sup> Vgl. Bucher, *Psychologie der Spiritualität*, S. 24–34.

schen nach spirituellen Erfahrungen, nicht nach Glaubensangeboten, ist und wie sehr die mystischen Traditionen des Ostens und Westens zum Kollektiverbe der Menschheit werden, unabhängig von religiöser Erziehung oder kulturellem Umfeld. Dies gilt vor allem für Menschen der westlichen Hemisphäre.

In einem solchen Spiritualitätsverständnis sind wir Menschen eine Form inkarnierten Bewusstseins, das sich nach außen und nach innen richten kann. Im transpersonalen Bewusstseinsraum erfährt sich der Mensch in Verbundenheit als Teil eines größeren Ganzen. Dies entspricht auch den Erkenntnissen der heutigen Naturwissenschaften.

Das Stichwort Transzendenz taucht in den meisten Veröffentlichungen als ein Unteraspekt von Spiritualität auf. Etymologisch steht Transzendenz mit lat. *trans* = über, hinüber, und *scandere* = ersteigen, erklettern, in Verbindung, d. h. es geht um eine Grenze, die überwunden wird. Unter dem Begriff Transzendenz wird aber auch das Absolute, Göttliche, die erste Wirklichkeit selbst verstanden.

In Theologie und Philosophie meint Transzendenz den Bereich, der jenseits der sinnlichen Erfahrung liegt. Das komplementäre Begriffspaar Immanenz und Transzendenz verweist auf die fundamentale Verschiedenheit der beiden Bereiche des Diesseitigen und des Jenseitigen, mit der man sich immer wieder auseinandersetzte: von Platons Ideenlehre in der Antike über die Kirchenväter, die mittelalterlichen Philosophen bis zu Denkern der Neuzeit wie z. B. Kant, Hegel, Scheler und Jaspers. Die metaphysischen Vorstellungen einer Transzendenz Gottes werden im Verlauf der Geschichte durch ein anthropologisches Transzendenzkonzept ersetzt, als Streben des Menschen über sich hinaus.

In der Postmoderne wird ein Transzendenzverlust als Sinnverlust beklagt, als spirituelle Krise, als Verlust von Geborgenheit im Leben.

In einem heutigen, sehr erweiterten Verständnis meint Transzendenz auch das Überschreiten der Ich-Grenzen, Formen des Bezogenseins, z. B. in der Verbundenheit mit einem Menschen, den man liebt, aber auch in der Auseinandersetzung mit dem Unbewussten: »Transzendieren hat [...] sehr viel damit zu tun, dass wir unser Ich aufgeben können und dennoch in voller Selbstgewissheit leben können. Wir öffnen uns einem größeren Ganzen, der Welt, den Mitmenschen, dem Unbewussten.«<sup>9</sup>

<sup>9</sup> Kast, *Transzendenz der Psyche*, S. 45.