

Spiritualität in der Echten Psychotherapie – von Sebastian Weidenbach

Vortrag am Dritten internationalen Kongress für Echte Psychotherapie, Psycholyse, und Alternative Psychiatrie, Lüsslingen, Juni 2017

„Der beste Dank eines Schülers an seinen Lehrer, der einzige vielleicht, besteht wohl darin, das zu leben, das offensichtlich in der Welt zu manifestieren, was ihm der Lehrer vermittelt hat ...“

Samuel Widmer

Wir haben den Titel unseres letzten Fachkongresses 2015 – Tantra in der Echten Psychotherapie? – bewusst mit einem Fragezeichen am Ende versehen, weil wir das Gefühl hatten, ansonsten zu konfrontierend zu sein; insbesondere für Aussenstehende, die sich vielleicht ein erstes Mal mit der Frage, welchen Zusammenhang diese beiden Themen oder Begriffe miteinander haben könnten, auseinandersetzen. Für dieses Mal haben wir entschieden, dass es keines Fragezeichens bedarf; wir fanden, Spiritualität mit Psychotherapie in einen eindeutigen Zusammenhang zu stellen, damit könne man hinstehen, ohne gleich allzuviele vor den Kopf zu stossen oder zu verschrecken.

Was haben die beiden, Spiritualität und Psychotherapie, im Sinne Echter Psychotherapie also miteinander zu tun? Dafür bedarf es natürlich wie immer zunächst einer Klärung oder Definition der Begrifflichkeiten, damit wir uns darüber einig sind, worüber wir uns eigentlich austauschen möchten.

Danièle, Rahel und Joshuan haben gestern – und auch Samuels Vortrag – den ziemlich unscharf definierten Begriff Spiritualität schärfer umrissen und für uns quasi das Herzstück in der Beziehung der beiden herausgearbeitet, die unbestechliche, redliche und integre Absicht, die wir im Prozess der Selbsterkenntnis in uns finden, herausgeschälen und etablieren, der wir uns anschliessen und durch die wir uns führen lassen können. So wie es Samuel immer getan hat, sind sie für uns ins Herz unseres Kongressthemepaares Psychotherapie und Spiritualität vorgedrungen und haben das Wesen in der Beziehung der beiden hervorgehoben.

Es ist diese unbeugsame und lautere Absicht in uns, die, letztendlich unerklärbar und mysteriös bleibend, sich herauschälen lässt auf dem Weg der Selbsterkenntnis, den Echte Psychotherapie zu beschreiten unterstützt, und die uns, wenn wir ihr treu bleiben, in diesem Prozess des Ehrlichseins mit uns und miteinander, bis ans Ende gehen lässt, wo er unweigerlich übergeht in eine spirituelle Dimension und wo wir, alles Ichhafte hinter uns lassend und über alle Gefühle hinausgehend, uns öffnen können für das Grosse, für das Gemeinsame und dabei im Sinne echter Religiosität wieder eingebunden, zurückgebunden werden in diesen Raum letzter Wirklichkeit.

Wir haben damit bereits ein wesentliches Merkmal Echter Psychotherapie, der wir uns im Folgenden näher zuwenden wollen – ihre Aufforderung: sei dir selbst ein Licht – herausgestellt, um denjenigen, die bisher noch keine oder nur wenig Erfahrung mit dem, was wir unter Echter Psychotherapie verstehen, gemacht haben, eine Vorstellung von ihr zu vermitteln und um auch Echte Psychotherapie zu definieren, denn ebenso wie Spiritualität ist auch Psychotherapie ein sehr unscharf definierter Begriff.

Mit der Gründung unserer Ärztesgesellschaft Avanti haben wir uns entschieden, unser Verständnis von Psychotherapie als Echte Psychotherapie zu formulieren. Es ging uns dabei im Wesentlichen nicht darum, uns abzugrenzen von anderen psychotherapeutischen Schulen und Verfahrensweisen; nach unserem Verständnis finden sich Echte Psychotherapeuten von allem Anfang an in sämtlichen Zweigen der mittlerweile weit entwickelten Methode. Sehr wohl aber ging es uns darum, uns, für jeden offensichtlich, zu positionieren gegenüber

„gewöhnlicher“ oder „angepasster“ Psychotherapie, die sich von ihrem ursprünglichen, revolutionären Geist verabschiedet hat.

Echte Psychotherapie passt sich nicht an! Sie ist und bleibt eine Provokation, haben wir in unserem zum Gründungskongress 2013 vorgelegten Lehrbuch der Echten Psychotherapie gesagt, so wie Psychotherapie es von allem Anfang an war. Echte Psychotherapie ist subversiv, gefährlich für alles Bestehende, denn sie stellt alles Bewährte in Frage; sie kommt nie definitiv an. Sie sucht. Nicht die Provokation, sondern die Wahrheit als letzte Wirklichkeit hinter den Dingen. Aber Wahrheit provoziert und Echte Psychotherapie wird unbequem sein, solange wir mit Unwahrheit leben.

Zur Auseinandersetzung zwischen Echter und angepasster Psychotherapie, von der wir immer wieder auch angefeindet werden, ein kleiner Exkurs: Ein namhafter Vertreter des wissenschaftlichen Strangs der psycholytischen Psychotherapie hat kürzlich gegenüber zwei Vertreterinnen der in unserem Feld nachwachsenden (Therapeuten-)Generation als Antwort auf deren Aussage, nach ihrem Verständnis seien wir doch schliesslich alle Teil einer (psycholytischen) Bewegung, geäußert, es gäbe keine Bewegung. Er hat damit treffend die unterschiedlichen Sichtweisen zwischen den beiden mittlerweile etablierten Strängen – dem der anerkannten (weil angepassten), wissenschaftlichen psycholytischen Psychotherapie und dem der Echten Psychotherapie, der sich aus dem für ein Festhalten an ihrer ursprünglichen Authentizität eintretenden Teil der psycholytischen Bewegung, die mit der Gründung der Schweizerischen Ärztesellschaft für Psycholytische Psychotherapie in den 1980er Jahren ihren Anfang nahm – aufgezeigt.

Was unser Vertreter nicht sehen kann (oder will), finden wir essenziell. Wir *sind* eine Bewegung; eine tantrisch-therapeutisch-spirituelle Bewegung. Das macht uns aus. Echte Psychotherapie ist eine Psychotherapie für eine neue Zeit, für eine neue Geschichte, kirschbaumblütenblätterweiss ... Daher kam und kommt sie nicht umhin, als Sekte zu beginnen, was zuerst unstimmig erscheint. Ihre Einbettung muss später erfolgen. Sie erfolgt genau durch die Mobbingauseinandersetzung, der sich unsere Bewegung seit ihren Anfängen ausgesetzt sieht und die unvermeidlich war und ist, wenn wir uns verändern wollen.

Wodurch unterscheidet sich Echte Psychotherapie von gewöhnlicher und was sind ihre Ziele? Es würde den Rahmen dieses Vortrags sprengen, diese Fragen umfassend zu behandeln, aber lasst uns doch ein paar prägnante und herausragende Charakteristika der Echten Psychotherapie stellvertretend zusammen betrachten, um denen, die unsere Schule noch nicht näher kennen, einen Eindruck, eine Orientierung zu vermitteln, sie weiter zu definieren und um den unbedingten oder zwingenden Zusammenhang von Echter Psychotherapie und Spiritualität aufzuzeigen.

Waren es ursprünglich insbesondere die psycholytischen Hilfsmittel, derer sich die Echte Psychotherapie bediente, weil sie sich, wie kaum ein anderes, dafür eigneten, Wahrheit ans Licht zu bringen, kam es im Laufe ihrer Entwicklung in den vergangenen zwanzig Jahren zu einer Ausweitung der Hilfsmittel. Echte Psychotherapie kennt heute die folgenden Mittel, die sie, je nach Indikation und Wunsch ihrer Klienten, zur Unterstützung des therapeutischen Prozesses in Anspruch nimmt:

- Psycholyse und die dazu gehörige Energiearbeit
- Tantra > Dekonditionierung
- Gemeinschaftsbildung
- Körperarbeit
- Kriegerschulung

- Meditation und Negation > Spiritualität
- Gemeinschaftsbildung

Wir ordnen die drei erstgenannten Hilfsmittel Psycholyse, Tantra und Gemeinschaftsbildung eher dem psychotherapeutischen Prozess in der Echten Psychotherapie zu. Im Wesentlichen geht es in dieser Phase des Prozesses um Dekonditionierung, das heisst, die Angst vor den Gefühlen zu verlieren, und um das Durcharbeiten dieser Gefühle, die durch Vergangenheitserfahrungen mit Angst besetzt sind, sowie der Teilaspekte, die verdrängt, abgespalten und projiziert wurden, in die sich das Ganze aufgesplittert hat (das heisst auch, die innere Erfahrung als oberste Autorität aufzugeben). Kriegerschulung, Meditation/Negation und die reiferen Phasen der Gemeinschaftsbildung werden eher der spirituellen Dimension oder dem spirituellen Erwachen zugeordnet, in die oder das der therapeutische Prozess kontinuierlich überführt. Die Trennung dieser beiden Ebenen, therapeutisch und spirituell, ist natürlicherweise unscharf. Beide Ebenen überlagern sich, existieren von Anfang an gleichzeitig und bilden eine Einheit. Nur wird die in gewisser Weise höhere (oder tiefere) Ebene der spirituellen Dimension meist überlagert von der Beziehungsebene, die sich im psychotherapeutischen Prozess zuerst aufdrängt und bearbeitet werden will.

Lasst uns dies kurz näher betrachten, indem wir uns nochmals dem Hilfsmittel Psycholyse zuwenden. Wir nehmen es in Anspruch, weil es bewirken (kann), was Echte Psychotherapie vor allem anstrebt: mit Wirklichkeit in Beziehung bringen. Psycholyse ist dafür bekannt, dass sie dabei unterstützt, Vergangenheit, die unbewältigt im Unterbewussten schlummert, ins Licht des Bewusstseins zu heben und über die damit verbundenen Gefühle, die im therapeutischen Prozess bearbeitet und schliesslich integriert werden können, der Auflösung zuzuführen. Sie bringt in Kontakt mit Wirklichkeit, indem wir uns unserer persönlichen und kollektiven Vergangenheit bewusst werden und uns damit aus der Bindung an sie lösen.

Viel weniger bekannt als dieser Aspekt des psycholytischen Prozesses, den wir Vergangenheitsorientierung nennen, ist die Zukunftsorientierung. Dies kommt wohl daher, dass sie sich erst dem reiferen Adepten auf diesem Weg offenbart. Sobald die Vergangenheit einmal überwunden ist, zeigt sich dem Forscher auf dem Gebiet des Bewusstseins, zu dem der ursprüngliche Patient sich zunehmend entwickelt, wenn er an einer ernsthaften und gründlichen Auseinandersetzung mit den Fragen, die sich ihm auf diesem Weg stellen, interessiert ist, immer deutlicher die Vision einer möglichen und besseren Zukunft. Hat er im Verlauf der Vergangenheitsbewältigung immer klarer die Tragik unseres menschlichen Zusammenlebens gesehen und ihre Zusammenhänge begriffen, unsere Unfähigkeit, Krieg, Konflikt, Konkurrenz, die alle mit dieser unbewältigten Geschichte zusammenhängen, hinter sich zu lassen, öffnet sich ihm nun der Blick auf unser atemberaubendes Potenzial, die Vision, die Echte Psychotherapie kennt, die sie beabsichtigt und auf die sie unaufhörlich hinweist: ein Leben in Liebe, ein Zusammenwirken in Harmonie und Frieden, ein Füreinander-Sorgen auf allen Ebenen des Seins. Diese Vision, anfänglich meist noch nicht sichtbar oder noch in weiter Ferne, scheint ihm immer mehr verwirklichtbar, und er beginnt, sich darum zu kümmern. Psychotherapie geht an diesem Punkt ganz natürlich über in spirituelles Erwachen und damit Gemeinschaft. Gemeinschaft ist materialisierte, gelebte und verwirklichte Spiritualität. Der Therapeut wird, sofern er in diesem Prozess weiter als Begleiter gesucht wird, zum spirituellen Lehrer, der Patient wird zu seinem Schüler. Hat der bisherige Therapeut den Patienten in den früheren Phasen des therapeutischen Prozesses, auf die wir im Folgenden noch eingehen werden, mit Hilfe der ihm geeignet erscheinenden Mittel, zu deren Einsatz sein hippokratischer Eid ihn verpflichtet, darin begleitet, Vergangenheit aufzudecken und sich zu öffnen für die leidvolle, innere Wirklichkeit bezüglich des individuellen und kollektiven Seins, ihn damit ins Elend geführt und darin begleitet, dieses zu integrieren, ist es dem Forscher oder Sucher in dieser späteren Phase des Prozesses erlaubt, einen klareren Blick auf das Potenzial zu werfen, das er schliesslich ganz zu entfalten hofft. Er erkennt dabei, dass wirkliche Heilung nicht in der Bewältigung persönlicher Probleme gefunden wird, sondern im Erwachen für etwas Umfassenderes, in das hinein sein Ich mit all seinen ungelösten und unlösbaren Konflikten

transzendiert. Er erkennt unsere Fähigkeit zu einer gerechteren Welt, einer weltweiten Group of all Leaders, in der jeder als Gleichwertiger seinen Platz findet, als unser Potenzial.

Echte Psychotherapie differenziert insgesamt vier Phasen, über die sich der gesamte Therapieprozess erstreckt; Phase I und II werden dem psychotherapeutischen Prozess zugeordnet, Phase III und IV der spirituellen Dimension. Lasst uns einen Blick auf diese Phasen werfen, auf das, was sie im Wesentlichen ausmacht, insbesondere auch, um die Rolle des Therapeuten in diesem Prozess zu beleuchten.

Phase I der Echten Psychotherapie zielt darauf ab, den Patienten verliebt zu machen. Dies geschieht ganz von selbst, sofern der Therapeut Liebe ausstrahlt. Tut er dies, muss er gar nichts tun, ausser aus seinem Wesen, seinem Kern heraus mit dem Patienten in Beziehung zu treten. Dies führt zwangsläufig dazu, dass der Patient beziehungsweise sein ungebändigtes Egomonster sich verliebt, weil es sich geliebt fühlt und nur so für eine Zusammenarbeit gewonnen werden kann. Kein vernünftiger Mensch würde dem Therapeuten ins Elend, in das dieser ihn führen muss, folgen. Es braucht diesen Köder, den der Therapeut auslegen kann, dass diese Willigkeit zustande kommt. Weil er sich Illusionen macht in seiner erwachenden Verliebtheit wird der Patient abhängig und bereit mitzugehen. Er lässt sich ins Elend, in sein Elend führen. Und wenn er dann merkt, worauf er sich da eingelassen hat, ist es zu spät, um umzukehren. Eine tragende Beziehung ist entstanden, in der dem Patienten sein Elend und das der Welt zugemutet werden kann, indem er eine wirkliche Bereitschaft in sich zu finden beginnt, darüber zu lernen. Darin, im Sich-Verlieben des Patienten, ist auch das Ziel der Therapie bereits angedeutet. Denn was er zu lernen hat, um heil zu werden, ist zu lieben. Indem er lernt, den Therapeuten zu lieben, indem seine Verliebtheit mit der Zeit zur Liebe geläutert und desillusioniert wird, lernt er zu lieben. Der Therapeut wird zum ersten Objekt dieser im Patienten befreiten Liebe, die sich dann von diesem Objekt lösen und in die Welt ausstrahlen kann. Natürlich verliebt sich der Therapeut in diesem Prozess auch in seinen Patienten. Er liebt ihn. Das ist immer gegenseitig. Genau darin liegt ja die Einladung für den Patienten: sich zu verlieben.

Nach Phase I, dem Verliebtmachen, kommt **Phase II** der Echten Psychotherapie, die Konfrontation. Die Beziehung zwischen Therapeut und Patient rückt ins Zentrum der Aufmerksamkeit, die Monsterseite, das Ego des Patienten tritt in eine Übertragungsbeziehung zum Therapeuten, die notgedrungen bearbeitet werden muss. Es ist dies der Beginn wirklicher Psychotherapie. Es ist weder der Therapeut noch der Klient, der darüber befindet, ob und wann dies geschieht. Plötzlich ist es da. Der Therapeut riskiert ein erstes Mal, dem Patienten den Spiegel hinzuhalten, ihm aufzuzeigen, wie er wirklich ist, nämlich kein Opfer, wie er sich und allen weismachen wollte, sondern ein Täter, ein Egomonster. Um dieses Egomonster in das Bewusstsein des Patienten zu heben, fördert der Therapeut nun ebenso mit allen Kräften die negative Übertragung. Er hat die positive Übertragung in jeder Weise gefördert – denn nichts anderes ist das Verliebtmachen – so lange, bis die Beziehung zwischen ihm und dem Patienten so solide wurde, dass auch die negative Übertragung darin Platz haben kann, in der die Täterseite des Patienten nun durchgearbeitet werden soll.

Phase II hat ein Gesetz. Das Zweite, was ein guter Therapeut können muss, wird hier von ihm gefordert. Er muss den Patienten nicht nur als Verliebten an sich binden können, er muss ihn jetzt auch mit seinen Schattenseiten konfrontieren, seinen Widerstand und seine Abwehr herausfordern und gelassen den Zorn des Patienten nehmen können, den dies hervorbringt. Er muss Zweifel und Misstrauen vom und Abwertung durch den Patienten ertragen können, ohne mit Gegenübertragung darauf zu reagieren, denn die Monsteregokräfte wehren sich nicht nur im Patienten, sondern auch im noch unerfahrenen Therapeuten gegen die weitere Erforschung der Wirklichkeit. Der unerfahrene Therapeut möchte für seinen Patienten der ewig Geliebte, Verehrte bleiben. Er gefällt sich in dieser Rolle und sieht nicht, dass er dem Patienten nur weiterhelfen kann, indem er ihm auch abgewehrtes Gegenüber sein kann.

Das Verliebtsein geht zu Ende, wurde als Illusion entlarvt. Es ist aber bereits so viel Vertrauen entstanden, dass der Patient höchstwahrscheinlich am Prozess dranbleibt. Bevor er die wirkliche, reife Liebe finden kann, muss er sich durch die Hölle seiner Egoeefühle durcharbeiten. Die Abneigung gegen die Wirklichkeit zeigt sich an diesem

Punkt im Patienten als Abwehr, als Widerstand, der bearbeitet werden muss, im Therapeuten allenfalls als Gegenübertragung auf diese Widerstände.

Die Übertragung beinhaltet nur zum Teil die Beziehungsmuster aus der persönlichen Geschichte des Patienten, die dieser in der Beziehung zum Therapeuten als Wiederauflage neu erleben muss, um sie zu verstehen: der Wiederholungszwang. Zum grösseren Teil geht es auch hier wieder in noch tiefere, existentielle Bereiche hinein. Übertragung beinhaltet vor allem auch die egozentrische Haltung des Patienten, die grundsätzliches menschliches Erbe ist und nichts mit persönlichen Traumata zu tun hat. Versteht man Übertragung nur aus der persönlichen Geschichte heraus, erlaubt man dem Patienten, sich endlos in der Opferhaltung zu suhlen, aus der er nie freiwillig kommen wird. Alle Menschen versuchen, den Täter in sich, das Egomonster zu beschönigen. Viel Bereitschaft zu exakter Selbsterkenntnis, um diese Barriere zu durchbrechen, muss in einem Menschen heranwachsen. Darum braucht der Patient hier auch Hilfe; darum braucht er Psychotherapie.

Phase II ist abgeschlossen, wenn alle Gefühle, alle negativen Übertragungen, alle eventuellen Gegenübertragungen, alle Widerstände im Wesentlichen durchgearbeitet sind. Der Patient, der sich am Anfang schnell entwickelte und grosse Schritte machte, stösst immer mehr auf eine Schwierigkeit, die er nicht sogleich überwinden kann. Er ist mit seinem Lebensthema in Berührung gekommen, über das er wahrscheinlich bis zu seinem Lebensende zu lernen haben wird. Der Therapeut hat ihn zu diesem Punkt geführt. Es ist gleichzeitig oft das Thema, mit dem die Menschheit kollektiv ringt, denn der Patient ist auch ein Kind seiner Zeit. Meist liegt es im Bereich der abgewehrten Gefühle. Immer wieder stösst der Patient auf Gefühle des Ausgeschlossenenseins, der Hilflosigkeit, der Ohnmacht, denen er einfach noch nicht stillhalten kann, bei denen er ins Agieren gerät.

Ganz zwanglos und unmerklich geht Phase II in **Phase III** der Echten Psychotherapie über, ins eigentliche Lernen. Der Patient lernt in der Beziehung zum Therapeuten mit dem zu sein, was ist. Er lernt, Gefühle, insbesondere die abgewehrten, auszuhalten, sein Reagieren so weit zurückzunehmen, bis er alles mit seiner stillen Wahrnehmung begleiten kann, was innen und aussen geschieht. Er findet und etabliert zunehmend in sich den Zustand, den wir Meditation nennen.

Nicht reagieren. Aushalten, was ist. Still sein mit dem, was ist. Wirklich hinschauen. Exakt hinschauen. Hinter die schnelle Reaktion schauen, auf das eigentliche Gefühl. Still werden. Lernen, innerlich still zu sein. Ein stilles Gehirn zu haben, ein Gehirn, das nicht eine Denk- und Erinnerungsmaschine ist, sondern ein lebendiges Organ der Wahrnehmung und der sensitiven Empfindung.

Damit findet spirituelles Erwachen statt, die Entfaltung des Alleinseins und ins Alleinsein hinein – energetisch die Kopfebene – nachdem in den beiden ersten Phasen der Therapie in den unteren Zentren des Energiesystems Ordnung entstanden ist. Das heisst, dass die Sexualität frei und unkompliziert gelebt werden und sich ausdrücken kann, der Wille frei ist und seinen beschränkten Platz eingenommen hat, hingegeben ist ans Ganze, und dass Mitgefühl und Liebe im Herzen erwacht sind und ganz im Dienst von Gemeinschaft stehen.

In **Phase IV** stellt sich die Frage nach dem Abschluss der Therapie. Abschied, Trennung ist angesagt oder dann ein schicksalhafter Erkennen eines gemeinsamen Weges. Nicht nur die Lehrer-Schüler-Ebene zeigt sich da als Möglichkeit, sondern auch ein gemeinsames Schicksal im Sinne von Zusammenarbeiten und Zusammenleben, von Gemeinschaft. Ob das Schicksal Abschied und Trennung bringt oder die Türe zu einem weiteren Weg zusammen aufstösst, bestimmt weder der Klient noch der Therapeut. Es ist das, was sie zusammen entdecken, wenn sie sich in Phase IV zum Abschluss der Psychotherapie der Wirklichkeit ihrer inzwischen von allen Übertragungen, Gegenübertragungen und Widerständen geläuterten Beziehung zuwenden. Es sind die grösseren Kräfte, die universelle Intelligenz, die an diesem Punkt definitiv zu leiten beginnt, denen wir uns nun bewusst hingeben können. Das illusionäre Verliebtsein hat sich zwischen Therapeut und Patient längst in eine reife, tiefe Liebe verwandelt, die auch Abschied nehmen wird, wenn dieser angesagt ist. Dem letzten Traurigsein wird darin Platz gegeben.

Lasst uns den Kreis schliessen und zurückkehren zu dem, was wir bereits am Anfang dieses Vortrags herausgestellt haben: die Wichtigkeit der Selbsterkenntnis. Lauschen wir hierfür noch einmal Samuels Worten, so wie wir es gestern zu Beginn unseres Kongresses und abends in diesem wunderbaren Film getan haben.

„Selbsterkenntnis, ehrliche Selbsterkenntnis führt über die Auflösung des Selbst schliesslich zur Meditation. Selbsterkenntnis ist der Anfang von Meditation. Meditation ist die Stille eines Geistes, der Ordnung geschaffen hat und darum schweigen kann. Im Zustand der Meditation öffnet sich das Tor zur Liebe, zu diesem Wesen der Einheit, welches das ganze Universum in Gang hält. Das Tor zum Unerklärlichen. Dieses Pfingsterlebnis findet im Alleinsein der Meditation des Einzelnen statt. Dass es ein gemeinsames Erleben werden könnte, weil viele Einzelne dieselbe Tiefe berühren, im selben Augenblick mit derselben Intensität und Absicht dem Gleichen, dem Gemeinsamen zugewendet sind, wäre das Pfingstwunder. Möge es uns geschenkt werden.“