

Beiträge der Tagung von SMMR und DKTP 2004 in Köln

Dr. Peter Auhagen

Buddhismus und Psychotherapie: „Die 100 Affen“ zähmen

Wie kann man die Geisteshaltung des Buddhismus in der Psychotherapie nutzen? Der Referent zeigt auf, wie sich menschliche Probleme aus der Sicht des Buddhismus verstehen und betrachten lassen. Es werden einige Gedanken diesbezüglich aus dem Herzsutra der „Prajna Paramita“ und aus dem Lehrtext „Affirming faith in Mind“ herangezogen. Die 100 Affen stehen für das ununterbrochene innere „Geplapper“, für die gewohnheitsmäßigen Denkstrukturen. Folgende Fragen werden aufgeworfen und erörtert: Wie werden die problematischen Denkstrukturen des Patienten/Klienten in der therapeutischen Begegnung sichtbar? Welche Grundprämissen des Zen-Buddhismus lassen sich auf die Problembewältigung und Ziele des Klienten anwenden? Welche Rolle spielt die Wahrnehmung des Therapeuten für seinen Auftrag, dem Klienten bei seinen Zielen zu unterstützen? Im weiteren wird auf die Hypnose-therapie von Milton Erickson und seinen Nachfolgern eingegangen. Bei diesem Ansatz geht es darum, die Ressourcen und Fähigkeiten, die der Mensch besitzt, auf das Erreichen der Ziele zu fokussieren. Am Ende wird eine kleine Übung durchgeführt. Die Zuhörer werden eingeladen, die eigenen 100 Affen zur Ruhe zu bringen und ...“to join the experience“.

Angaben zum Autor

Peter Auhagen ist Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilmedizin und Hypnotherapie n. Erikson. Er praktiziert seit vielen Jahren Zen-Meditation (Lehrer: P. Kapleau).

Dr. med. Peter Auhagen

Kolumbastraße 10

50667 Köln

Prof. Dr. Wilfried Belschner

Consciousness Mainstreaming – eine dringende Strategie für die Entwicklung von Bewusstseinsbildung und Bewusstseinskultur –

Die Bemühungen der Frauenbewegung, Chancengleichheit zwischen den Geschlechtern zu erreichen, sind seit 1999 insofern erfolgreich, da die Strategie des Gender Mainstreaming eine verbindliche EU-Richtlinie geworden ist. Sie bedeutet, dass nun die – bislang meist vernachlässigte – Kategorie Geschlecht („Gender“) grundlegend in allen politischen Entscheidungsprozessen und Maßnahmen zu berücksichtigen ist. In Analogie hierzu wird die Forderung eingebracht, die in der derzeitigen historischen Epoche selbstverständlich gewordene und deshalb vergessene Kategorie Bewusstsein („consciousness“) in alle gesellschaftlichen Entwicklungs- und Entscheidungsprozesse explizit aufzunehmen. Das Ziel der Strategie Consciousness Mainstreaming besteht darin, sowohl auf der individuellen Ebene, Prozesse der Bewusstseinsbildung zu ermöglichen, als auch auf der institutionellen Ebene die Entwicklung eines förderlichen Kontextes („Bewusstseinskultur“) zu etablieren. An Beispielen aus der psychologischen Forschung und der Psychotherapie soll gezeigt werden, dass die Kategorie des Bewusstseins jeweils in der Modellbildung insofern nicht berücksichtigt wird, als „stillschweigend“ von dem Monopol des Alltagsbewusstseins ausgegangen wird. Die (gewollte oder ungewollte) Differenzierung von Bewusstseinszuständen auf Seiten der Professionellen wird als relevanter Wirkfaktor z.B. in der Organisation von Forschungsprozessen oder psychotherapeutischen Interventionen bislang nicht systematisch kontrolliert. Um sowohl

zureichende Modelle als auch zureichende professionelle Handlungspraktiken entwickeln zu können, ist es unverzichtbar, sie jeweils um die Dimension des Bewusstseins zu erweitern.

Angaben zur Person

Wilfried Belschner, Prof. Dr., Dipl.-Psych., Universitätsprofessor für Psychologie an der Carl-von-Ossietzky-Universität Oldenburg, Arbeitsgruppe Gesundheitsforschung, Gesundheitsförderung. Lehr- und Forschungsgebiete: Gesundheitspsychologie, Public Health, transpersonale Psychologie, Qigong. Vorsitzender des Deutschen Kollegiums für Transpersonale Psychologie (DKTP) und der European Transpersonal Association (EUROTAS).
E-Mail: wilfried.belschner@uni-oldenburg.de

Andrea Berentzroth & Patrizia Heise

Spiritualität und Transzendenzerfahrung in der Psychotherapie

"Was, wenn ich zu der Auffassung gelangte, dass allein die Liebe heilt und all unsere vielen Ausbildungen vor allem dazu dienen, uns als Therapeuten fähiger zu machen, in dieser Liebe zu sein, so dass wir als Tropfen im Meer das Universums `nur` durch mehr Harmonie im eigenen Inneren einen Teil der großen Aufgabe erfüllen, eine lichtvollere Welt zu schaffen?" (Gundermuth, 1997).

Immer wieder ist die Rede davon, es bräuchte eine transpersonale Psychotherapie mit transpersonalen Methoden, um Menschen, die aufgrund von spirituellen oder weiter gefasst: mit ungewöhnlichen transzendenten Erfahrungen in unsere Therapiestunden kommen, aufzufangen. Als Beispiel sei hier die Geschichte von Susanne Segal genannt, die auf der Suche nach Hilfe zwischen spirituellen Lehrern und Therapeuten hin- und herpendelte und teilweise als erleuchtet oder als psychotisch diagnostiziert wird. Ihr Buch wird sehr kontrovers diskutiert. Auf der anderen Seite gibt es in der Literatur aber durchaus auch dokumentierte Beispiele von spirituellen Erfahrungen bei modernen westlichen Menschen (Bernadette Roberts, Piar Troll.), die durchaus ohne therapeutische Begleitung ihren Weg, zumindest äußerlich ganz unspektakulär, gefunden haben. Es scheinen verschiedene Faktoren an der Verarbeitung solcher Erfahrungen beteiligt zu sein. Anhand von Vignetten aus der eigenen therapeutischen Arbeit mit jungianischem Hintergrund und anhand von Passagen aus qualitativen Interviews, möchten wir in diesem Workshop mithilfe der Teilnehmer, die aktiv zur Mitarbeit aufgefordert sind, die Frage beleuchten, wie solche Menschen am besten therapeutisch begleitet werden können. Was sagt in diesem Zusammenhang das Konstrukt der „Regression im Dienste des Selbst“ oder das der Ichstärke? Neben der Frage nach der therapeutischen Begleitung von Menschen, die eine spirituelle Krise erleben, soll weitergefragt werden: Wie kann sich der Übungsweg einer Meditationspraxis auf den Therapieprozess auswirken? Geht es dabei um eine persönliche Selbstwerdung im Sinne des jungischen Selbstkonzeptes oder um ein Selbst im Sinne von Ramana Maharshi? Fragen, die sich uns dabei stellen, sind unter anderem: Welche Anforderungen gibt es hier für den Therapeuten? Unterscheiden diese sich grundlegend von der Arbeit mit anderen Patienten? Gibt es und brauchen wir tatsächlich so etwas wie "transpersonale Methoden" dafür, was immer darunter auch verstanden werden kann?

Angaben zu den Autoren

Andrea Behrentzroth, geb. 1966, studierte Theologie und Psychologie an den Universitäten Bonn und Zürich. Ausbildung zur Jungischen Psychoanalytikerin am C.G.Jung-Institut Küssnacht. Seit 1987 fortlaufende Meditationserfahrung, die vor allem geprägt wurde von Franz Jalics und dem indischen Heiligen Ramana Maharshi. Weiterbildung in Gestalttherapie, Telefonseelsorge und Einblick in verschiedene Therapierichtungen. Praktiziert Yoga. Sie ist Mutter zweier Söhne und arbeitet in einer Gemeinschaftspraxis in Zürich und in Stäfa.

Patrizia Heise, Dipl. Psych. MA. studierte Ethnologie und Religionswissenschaften in Frankfurt und Berlin und war daneben einige Zeit als Herausgeberin der Stadtzeitung „Körper, Geist und Seele“ tätig, die sich mit spirituellen Themen verschiedenster Couleur beschäftigte. Eine eigene spirituelle Unterweisung erfolgte in Indien, seitdem Praxis der Raja Yoga Meditation. Später Studium der Psychologie in Zuerich sowie psychotherapeutische Ausbildung am C.G.- Jung Institut Küsnacht/Schweiz. Diplomarbeit zum Thema: „Spirituelle Krisen“. Seit 1997 als Analytikerin in eigener Praxis im Schwarzwald niedergelassen. Weiterbildung in Qi Gong, T'ai Chi , Traumatherapie. Seit 1999 Ausbildung als Shiatsutherapeutin in Freiburg. Frau Heise ist verheiratet und Mutter eines Kindes.

Dipl. Psych., Lic.phil., Ma. Patrizia Heise

Ramsbachweg 73

77703 Gutach

Tel.: 0761/ 4880141

E-Mail: Pat.Heise@t-online.de

Elke Bracht

Das Konzept „Bewusstsein" in Psychologie und Religionswissenschaft

Obwohl Bewusstsein das ist, was den Menschen zuallererst auszeichnet, gibt es keine Bewusstseinspsychologie. Die spezifische Ganzheit des individuellen Bewusstseins geriet im Laufe der Disziplingeschichte zunehmend aus dem Blickfeld psychologischer Forschung. Dass Gehirnvorgänge einerseits Bewusstsein verursachen, Bewusstsein selbst aber eine Eigenschaft des Gehirns ist, liefert der jungen Neurowissenschaft einen Ansatz für das traditionelle Körper-Geist-Problem. Ihr Interpretationsbogen verläuft sogar von der Neuronenaktivität über die Naturphilosophie des Bewusstseins zur expliziten ‚Religion‘ auf neurowissenschaftlicher Basis. Ähnlich religionsstiftend war mit ihrer populären „Wesensschau" die Religionsphänomenologie angetreten, als sie das religiöse Gefühl zum Erkenntnisprinzip erhob. Nach Jahrzehnten ihrer Ablehnung durch die empirische Religionswissenschaft gibt es Versuche, sie neu zu begründen und als Bewusstseinspsychologie mit nondualistischen Systemen zu verbinden.

Angaben zur Person

Elke Bracht ist als Psychologische Psychotherapeutin in Heidelberg tätig und arbeitet in den Fächern Religionswissenschaft und Indologie an der Dissertation „Integrales Bewusstsein. Aurobindos Modell menschlicher Freiheit und ‚göttlicher‘ Wirksamkeit".

Elke Bracht

Hans-Thoma-Str. 47

69121 Heidelberg

Acharya Sukadev Volker Bretz

Die Yoga Weisheit des Patanjali für Menschen von heute

In diesem Vortrag gibt Sukadev Volker Bretz einen Überblick über die „Yoga Sutras“ von Patanjali und vor allem Interpretationen und praktische Anwendungsbeispiele. Durch viele Beispiele, Anekdoten und Geschichten erschließt sich diese uralte Weisheit für den Menschen des 21. Jahrhunderts neu. Die Yoga Sutras von Patanjali sind das Grundlagenwerk des Raja Yoga, des Yogaweges, bei dem es um Gedankenlenkung und -kontrolle, Willenskraft und Entwicklung der ganzheitlichen Persönlichkeit des Menschen geht. Es ist eine grundlegende Abhandlung über den Zustand und die Funktionsweise des menschlichen Geistes und bietet

gleichzeitig eine Fülle praktischer Übungen, Techniken und Hilfestellungen an als Wegweiser zu einem selbst bestimmten Leben mit einem Höchstmaß an Entfaltung persönlicher Fähigkeiten und Talente sowie letztlich zur Transzendierung auch dieser Werte bis zur befreienden Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung. Obwohl über 2000 Jahre alt, haben sie nichts an Aktualität eingebüßt. Im Gegenteil, sie stellen geradezu ein Meisterwerk der Psychologie und Psychotherapie dar. Gerade weil es sich um allgemein menschliche Erfahrungen und Wirkungsweisen des Geistes handelt, stellen sich durch eigenes Üben und Anwenden der beschriebenen Techniken dieselben Erfahrungen und Erkenntnisse ein, unabhängig von Zeit, Kultur, religiös-spiritueller Einbindung und gesellschaftlicher Norm.

Angaben zur Person

Sukadev Volker Bretz verfügt über 24 Jahre Yogapraxis und ist Yogalehrer seit 1981. Seit 20 Jahren bildet er Yogalehrer in allen Bereichen des Yoga aus. Er steht in der Tradition des ganzheitlichen Yoga von Swami Sivananda, einem der großen indischen Yogameister des 20. Jahrhunderts und dessen Schüler Swami Vishnu-devananda. Er gründete und leitet zwei Yoga Vidya Seminarhäuser sowie 5 vereinseigene Yoga Vidya Stadtzentren, wo ganzjährig über 1000 Yoga- und Meditationsseminare angeboten werden. Sukadev Volker Bretz ist Autor von „Die Weisheit des Patanjali für Menschen von heute“, erschienen im Via Nova Verlag, „Yoga Geschichten“ und „Das Yoga Vidya Asana Buch“, beide im Yoga Vidya Verlag erschienen.
E-Mail: Info@Yoga-Vidya.de

Prof. Dr. Brigitte Dorst

Selbstverwirklichung und Herzensbildung – Sufismus als zeitgemäße Spiritualität

Sufismus ist nicht nur die Mystik des Islam, sondern ein zeitlich, räumlich und weltanschaulich freier und ungebundener spiritueller Erfahrungsweg. Er ist ein Weg der SELBSTERKENNTNIS, der Menschen schult und vorbereitet für höhere Bewusstseinsstufen – mit den Energien der Liebe, des Herzens. Dies bedeutet, sich auf einen inneren Transformationsprozess einzulassen, der verbunden ist mit Haltungen und Werten, die als traditionell weiblich gelten. Der Schulungsweg arbeitet mit verschiedenen Mitteln und Techniken entsprechend den kulturellen und gesellschaftlichen Bedingungen und Notwendigkeiten der jeweiligen Zeit.

Angaben zur Person

Brigitte Dorst, Prof. Dr., Dipl.-Psych., Professorin für Psychologie an der Fachhochschule Köln, Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften, Leiterin des Instituts für Gender-Studien, Jungsche Psychoanalytikerin in freier Praxis, Dozentin und Vorstandsmitglied der C.G. Jung-Gesellschaft Köln, Schülerin von Irina Tweedie, Leiterin des Sophia-Zentrums (Zentrum für Meditation und spirituelle Psychologie) in Münster.

Dr. Anton Draehne

Psychoanalyse und Meditation

Durch empfundenen Leid kommen Menschen zur Therapie. Leid ruft das schwer zu ertragende Gefühl von Ausgrenzung hervor. Durch regressive Verschmelzungswünsche versuchen wir entweder mütterliche Geborgenheit wieder zu erobern, sind aber voller Ängste, sollten wir uns von versorgenden Impulsen getrennt fühlen. Oder wir sind an die väterliche Autorität gebunden, die viele Anlagen und Fähigkeiten in uns aktivieren kann, uns aber abhängig macht von Tadel, Lob und Strafe. Manche versuchen sich aus dem Leid zu befreien, indem sie ihre

Regressionswünsche ins Gegenteil kehren und durch Wut und verzehrende Leidenschaft alles im Leben sich einverleiben und gegebenenfalls auch zerstören. Im therapeutischen Miteinander wird versucht, das suchende Ich zu stärken oder es in seiner vielfältigen Schattierung dem Menschen erlebbar zu machen. Im analytischen Sinne geschieht dies durch Arbeit mit dem Unbewussten. Im buddhistischen Sinn ist unser menschliches Leid dreifacher Art:

- Wir leiden an den Umständen, die wir erleben, wie z.B. Schmerzen, Wut, Kälte
- Wir leiden daran, dass all das, was wir haben und erleben zerfällt, und nicht beständig ist, wie wir es sehen, z.B. Gegenstände, Gefühle, Gedanken.
- Wir leiden, dass alles sich ständig verändert und nicht bleibt, wie unser Körper, wie Hoffnungen und Wünsche

Auf dem heilsamen Weg der buddhistischen meditativen Übung wird versucht, die Wahrheit des Leidens mit liebevoller Achtsamkeit zu berühren, das spezifische Leid zu identifizieren und den Weg zu erkennen, der die Ursachen von Leid beseitigt. Im therapeutischen Begleiten des Menschen zeigt sich gerade durch die sorgfältige Analyse des Lebensweges des Menschen eine mögliche gelungene Verbindung durch den buddhistischen Weg der Meditation zu einem „glücklichen Verweilen in den Dingen, wie Sie sind“.

Angaben zur Person

Dr. Anton Draehne ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit dem Schwerpunkt auf Homöopathie, Psychoanalytiker und Dozent am Institut für Psychoanalyse in Sinzig. Langjährige Meditationspraxis, Studium der buddhistischen Philosophie und Psychologie bei Thubten Geshe Ngawang im Tibetischen Zentrum Hamburg e.V.

E-Mail: DraehneAnton@aol.com

Prof. Dr. Claus Eurich

Liebeskraft als Erkenntniskraft. Grundrisse einer spirituellen Wissenschaft

Dominante Teile der abendländischen Wissenschaft tragen – bei allen sie auszeichnenden herausragenden Leistungen – an der Entfremdung vom Bewusstsein des Einsseins und von unserer Verankerung im göttlichen Raum ein hohes Maß an Mitverantwortung. In ihrer Reduktion von Leben auf eine experimentelle Spielmasse enthüllen sie sich als eine moderne Form der schwarzen Magie. Gleichwohl erscheint es selbst innerhalb des etablierten Wissenschaftssystems möglich, manchen Paradigmenwechsel in Randbereichen einzuleiten, wie etwa die neuere Entwicklung der theoretischen Physik zeigt. Doch dies reicht nicht. Eine neue, spirituelle Wissenschaft wird darüber hinausweisen. Ihr Horizont bestimmt sich durch die Dimensionen der Weisheit. Vor dem reinen Wissensdrang entfaltet sie Ehrfurcht, Liebe und das Nichtverletzen. Sie heiligt ihren „Gegenstand“. Liebeskraft selbst wird zur Erkenntniskraft und zum mahnenden Gegenüber der Neugier. Das metaphysische Heilswissen stellt sich vor den um- und rücksichtslosen Eroberungszug des Fachwissens. Solche Wissenschaft wird immer auch zur Gottsuche – offen, frei von Dogmen, integrativ bezüglich aller menschlichen Gaben einschließlich der Ganzheit unseres Intellekts. Der Weg der spirituellen Wissenschaft führt über die Neuerschwisterung von Mystik und forschendem Suchen, von Gottessehnsucht, Gottsuche und Erkenntnisstreben. Albert Einstein: „Die kosmische religiöse Erfahrung ist der stärkste und edelste Ursprung wissenschaftlicher Forschung.“ Was für den Weg eines jeden mystisch orientierten Menschen gilt, ist für spirituelle Wissenschaft gleichsam konstitutiv: Die Einheit von Aktion und Kontemplation, die sich ergänzenden und gegenseitig durchdringenden Intervalle von Wissen und ehrfurchtsvollem, reinigendem Schweigen, die alltägliche Pendelbewegung von Immanenz und Transzendenz. So fallen Trennungen. Objektiv und subjektiv, Innen und Außen lassen sich als voneinander gespalten nicht aufrechterhalten. Zwischen der sinnlich und experimentell erfahrbaren und der geistigen Welt liegen gra-

duelle Stufungen in der Zuwendung und Erkenntnis, doch keine grundsätzliche Unterschiedlichkeit.

Angaben zur Person

Prof. Dr. Claus Eurich, Hochschullehrer für Kommunikationswissenschaft am Institut für Journalistik der Universität Dortmund; Meditationslehrer.

Wichtigste Veröffentlichungen der letzten Jahre:

- Die Kraft der Sehnsucht. Kontemplation und ökologisches Engagement. München 1996/1998
- Mythos Multimedia. Über die Macht der neuen Technik. München 1998
- Die Kraft der Friedfertigkeit. Gewaltlos leben. München 2000
- Spiritualität und Ethik. Unterwegs zu einem Ethos des Einsseins. Stuttgart 2003

E-Mail: claus.eurich@uni-dortmund.de

Wolfgang Fach

Akategorialität als mentale Instabilität. Ein formaler und konzeptueller Rahmen zum Verständnis außergewöhnlicher Erfahrungen

Basierend auf der Theorie dynamischer Systeme wird ein formaler und konzeptueller Rahmen (Atmanspacher & Fach, 2004) vorgestellt, mit dem mentale Zustände aufgrund ihrer Stabilitätseigenschaften beschrieben werden können. Mentale Repräsentationen beruhen auf Kategorien, in denen der Zustand eines mentalen Systems stabil ist. Als Alternative zu asymptotisch stabilen Repräsentationen und entsprechenden kategorialen Zuständen liefert das Kriterium der Stabilität zwei zusätzliche Optionen zum Verständnis mentaler Repräsentationen. Die eine dieser Optionen besteht im Grenzfall einer gradientenfreien, flachen Potentiallandschaft, in der es keine stabilen Kategorien gibt. Mentale Zustände sind unter diesen Umständen nicht-kategorial. Die zweite Option bezieht sich auf die instabilen Bereiche zwischen asymptotisch stabilen Repräsentationen. Eine solche Situation setzt die Existenz von stabilen Kategorien voraus, doch der Zustand des mentalen Systems aktualisiert nicht eine dieser Kategorien, sondern etwas, das gewissermaßen dazwischen liegt. In Anlehnung an Gebser wird ein solcher mentaler Zustand als akategorial bezeichnet. Bei der Untersuchung außergewöhnlicher Erfahrungen ist es wichtig, nicht-kategoriale und akategoriale Zustände zu unterscheiden. Auf Grund der massiven konzeptuellen Unterschiede zwischen ihnen ist zu erwarten, dass es in ihrer phänomenalen Wahrnehmung erhebliche Differenzen gibt, was anhand introspektiv gewonnener Beispiele diskutiert wird. Gerade im Hinblick auf sogenannte transpersonale Erfahrungen sind akategoriale Zustände als konzeptuelle Alternative zu nicht-kategorialen Szenarien von Bedeutung. Insbesondere hat auch Wilber immer wieder auf die Problematik der sogenannten "Prä/Trans-Verwechslung" hingewiesen. Bei Veränderungen des „Ich“, die mit akategorialen mentalen Zuständen korrespondieren, ist davon auszugehen, dass sie nicht zu einer Auflösung der Kategorie des Ich führen. Diese Kategorie bleibt erhalten, doch der eingenommene Bewusstseinszustand selbst befindet sich nicht mehr in ihr.

Literatur: Atmanspacher, H. & Fach, W. (2004). Acategoriality as Mental Instability. Manuscript accepted for publication in European Studies in Process Thought.

Angaben zur Person

Wolfgang Fach, Jahrgang 1963, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Ausbildung in Integrativer Therapie/Gestalttherapie. Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene e.V. (IGPP) in Freiburg. Derzeitige Arbeitsbereiche: Beratung für Menschen mit außergewöhnlichen Erfahrungen und empirische

Begleitforschung. Seit zwanzig Jahren Praxis in chinesischer Kampfkunst. Freiberufliche Tätigkeit als Kampfkunstlehrer (Kung-Fu, Qigong, Taijiquan).

Wolfgang Fach

Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene (IGPP)

Wilhelmstr. 3a

79098 Freiburg

Dr. Peter Fenwick

Near-Death- Experiences

This paper will look at the content and significance of near death experiences. Evidence from a recent study on near death experiences, carried out with Dr. Sam Parnia at Southampton General Hospital will be discussed. Patients in a coronary care unit, whose heart had stopped and who had been deeply unconscious and resuscitated, were questioned about experiences which they believed had occurred during this period of unconsciousness. The implications of the findings will be examined. Anecdotal reports of approaching death experiences have also been collected, for example reports of death bed coincidences, visions and associated phenomena, and will be presented. It would appear from this data and the NDE data that there is a process to dying, and that the dying person appears to be 'helped' through the dying process. Our current neuroscience is entirely brain based and suggests that consciousness is created by the brain, and thus all experiences at the time of death are hallucinations due only to an alteration in brain function. There are anomalies in this theory which do not fit the data and these will be discussed.

Notes on the contributor

Dr. Fenwick is a consultant neuropsychiatrist and consultant neurophysiologist. He has run the neuropsychiatry-epilepsy unit at the Maudsley Hospital and is involved in brain research using MEG. With colleagues at Andy Ioannides Brain Sciences Unit at RIKEN in Japan he has demonstrated localisation of current flow during eye movement in the brain stem. Dr Fenwick is also involved in forensic cases, particularly those concerning crimes committed in an automatic state.

E-Mail: Peter_Fenwick@compuserve.com

Prof. Dr. Gottfried Fischer & Dipl.-Psych. Claudia Schedlich

Dialektik der Veränderung in Traumatherapie und Meditation

Nach einer kurzen Einführung in die Psychotraumatologie wird im Vortrag zunächst der Einfluss traumatischer Erfahrungen auf die individuelle spirituelle Anbindung diskutiert. Durch traumatische Erfahrungen können weltanschaulich-religiöse Prinzipien zutiefst erschüttert werden. Ebenso können spirituelle und meditative Wege den Heilungsprozess unterstützen. Spiritualität soll dabei aber nicht ausschließlich als zu nutzende Ressource im Sinne einer Coping-Strategien verstanden werden, sondern es soll eine Annäherung stattfinden, Spiritualität als möglichen integralen Bestandteil dialektischer Veränderungsprozesse in der Psychotraumatherapie zu verstehen.

Vorgestellt werden weiterhin imaginative und meditative Selbsthilfeübungen nach schwerer Traumatisierung. Für wen welche Übungen besonders geeignet sind ergibt sich aus der individuellen Dynamik des Traumas. Der Weg zur persönlichen Veränderung und „Selbstkontinuität“ nach einem Trauma wird aus dialektischen Prinzipien der Persönlichkeitsentwicklung abgeleitet.

Angaben zu den Personen

Prof. Dr. Gottfried Fischer: Psychologischer Psychotherapeut und Psychoanalytiker (DPV, DGPT, DFT) ist Direktor des Institutes für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität zu Köln, wissenschaftlicher Leiter des Deutschen Institutes für Psychotraumatologie, Köln, geschäftsführender Herausgeber der Zeitschrift „Psychotraumatologie und Psychologische Medizin ZPPM“ beim Asanger-Verlag, Heidelberg (www.asanger.de). In Köln unterrichtet er außerdem in den Fächern Organisationspsychologie, Psychotherapieforschung, Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung, Kunstpsychologie und Alltagsästhetik.

Forschungsschwerpunkte: Phänomenologische und dialektische Philosophie, psychoanalytische Literaturwissenschaft, Erfolgs- und Misserfolgsvorschung in der Psychotherapie, psychoanalytische Prozessforschung und Entwicklungstheorie, verschiedene Themenbereiche der medizinischen Psychologie, Allgemeine und spezielle Psychologie, Allgemeine und Spezielle Psychotraumatologie. Näheres über www.psychotraumatologie.de

Dipl.-Psych. Claudia Schedlich: Langjährige klinische Tätigkeit mit Schwerpunkt Traumatherapie und Mitarbeit am Aufbau der klinischen Behandlungseinheit „Psychotraumatologie“. 2001 – 2003 wissenschaftliche Mitarbeiterin des Instituts für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität zu Köln. Mitarbeit am Projekt „Prävention und Behandlung von Psychotraumen bei der Bundeswehr“. Leitung der Ausbildung zum Fachberater für Psychotraumatologie für das DIPT. Ausbildung in Tanz- und Ausdruckstherapie und in Gesprächspsychotherapie. Weiterbildung zur psychologischen Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Tiefenpsychologie. Dozentin am Langen-Institut für Tanz- und Ausdruckstherapie.

Dr. Joachim Galuska

Intuition und transpersonales Bewusstsein

Der Vortrag erläutert ein integrales und spirituelles Modell der Intuition. Intuition wird verstanden als das Prinzip der Steuerung und der Wahrnehmung unseres Denkens und Handelns. Sie entwickelt sich aus einer zunächst unbewusst wirkenden Funktionsweise zu einem bewusst anwendbarem Prinzip. Wenn sie im transpersonalen Bewusstsein verankert ist, charakterisiert sie die Lebensweise der Seele. Sie besitzt diverse Eigenschaften, die untersuchbar sind. Der innere intuitive Ort ist die günstigste Ausgangsbasis für therapeutisches Handeln, medizinische Entscheidungen, Führung von Unternehmen, aber auch Forschungsverhalten. Der Vortrag möchte ermutigen sowohl Intuition zu erforschen als auch sie bewusst in Forschungsprozessen einzusetzen.

Angaben zur Person

Facharzt für Psychotherapeutische Medizin und für Psychiatrie und Psychotherapie. Weitere Ausbildungen in Gestalttherapie und Integrativer Therapie am Fritz-Perls-Institut (FPI), Orgodynamik. Mitbegründer und Ärztlicher Direktor der Fachklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen. Mit-Herausgeber der Zeitschrift Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. Autorisierter Lehrer buddhistischer Meditation (Ayya Khema); Ehrenbeirat des Spiritual Emergence Network S.E.N. Deutschland; Mitbegründer von TransIT, Institut für Transpersonale Studien.

E-Mail: info@heiligenfeld.de

Paul Grossman

A Psychophysiological Perspective on Mindfulness of Breathing

Psychological and physiological processes are intimately linked in mindfulness practice. This presentation will examine and attempt to integrate several aspects of the psychophysiology of mindfulness with specific reference to mindful awareness of breathing: Why the breath provides a unique and facilitative object of awareness, what we know about physiological correlates of mindfulness, and how personal experience of mindful states may complement 'scientific objectivist' knowledge of mind-body relations. Relevant psychophysiological findings will be reviewed within this framework, and I will report our own cardio-respiratory research on mindful awareness of breathing.

Angaben zur Person

Dr. Grossman is director of the Psychophysiological Laboratory, Department of Psychosomatic and Internal Medicine, University of Basel Medical Center, Basel, Switzerland; and director of the Freiburg Institute for Mindfulness Research, Freiburg, Germany. He is a cardiovascular and respiratory psychophysiologicalist who has investigated issues related to cardiovascular and respiratory disease, and psychosomatic and affective disorders for twenty years. Also a practitioner of insight meditation for over two decades, in the last years he has begun to examine psychophysiological correlates of mindful awareness.

FIMR, Konradstrasse 32, 79100 Freiburg, Germany. E-Mail: Breathingspace@t-online.de

Leo Gürtler

Humor als Kontext alltäglicher Spiritualität

Humor im Kontext pädagogischer Psychologie ist ein eher wenig erforschtes Gebiet im Gegensatz zum klinisch-psychotherapeutischen Bereich. Ebenso wird das Thema Spiritualität selten in diesen Forschungskontext integriert. Vorgestellt wird eine Studie, in der Subjektiven Theorien (sensu Groeben und Scheele 1977) über Humor von Lehrer/innen rekonstruiert wurden. Hierbei wurden neben dem definitorischen Bereich die Möglichkeiten des Einsatzes von Humor in der Lehre und die Entwicklung persönlichen Humors exploriert. Zusätzlich wurden die Subjektiven Theoriestrukturen in graphischer Form rekonstruiert. Die Ergebnisse einer inhaltlichen Analyse weisen darauf hin, dass Humor als eine Form alltäglicher Spiritualität aufgefasst werden kann, um mit den Anforderungen und Inkongruenzen des Lebens zu recht zu kommen. Die klassischen Ausdruckweisen von Humor wie lachen oder Witze machen werden auf dieser Ebene zweitrangig in ihrer Wichtigkeit. Die geäußerten Konzepte zur Entwicklung Humors unterstützen diese Sichtweise. Gerade hier stellen innere Selbsterfahrung und -entwicklung einen entscheidenden Faktor dar, um auch in widrigen Situationen eine gleichmütige, positiv intendierte Form von Humor bewahren zu können. Der Aspekt eines inneren, in Spiritualität und ganzheitlicher Erfahrung verwurzelten Humors stellt eine Erweiterung der bekannten Humortheorien dar, die in pädagogisch-psychologischen Kontexten meist auf Leistung und weniger auf soziale Interaktion und innere Erfahrung fokussieren. Im Mittelpunkt stehen hier also nicht außergewöhnliche spirituelle Ereignisse, sondern der Humor im (professionellen) Alltag. Der Weg dorthin scheint durch die Entwicklung von Selbstkenntnis geprägt zu sein. Dies führt zu der Frage der Beziehung von Spiritualität und Lehre. Wie also kann Humor in der Lehre von Spiritualität eine Rolle spielen? Hierzu werden erste Ergebnisse einer Studie zu Humor in 10tägigen Vipassana-Meditationskursen vorgestellt.

Angaben zur Person

Leo Gürtler, Dipl.-Psych., Studium der Psychologie in Heidelberg, arbeitet am Institut für Erziehungswissenschaft/ Abteilung Pädagogische Psychologie in Tübingen, laufende Promotionsstudie "Humor in pädagogisch-psychologischen Kontext" (Arbeitstitel), aktuell in der Ausbildung zum systemischen Familientherapeuten (IFWeinheim)

Leo Gürtler

Institut für Erziehungswissenschaft

Münzgasse 22-30

72070 Tübingen

leo.guertler@uni-tuebingen.de

Christian Hackbarth-Johnson

Spirituelle Erfahrung und Identität. Die SELBST-Erfahrung des Benediktiners und christlichen Sannyasis Henri Le Saux/Swami Abhishiktananda (1910-1973) im dialogischen Spannungsfeld zwischen Hinduismus und Christentum

Henri Le Saux/Swami Abhishiktananda war eine der wichtigsten Pioniersfiguren im hinduistisch-christlichen Dialog. Die Konfrontation mit der spirituellen Erfahrung Indiens, insbesondere in Gestalt Sri Ramana Maharshis, machte aus dem bretonischen Missionar und Benediktiner in 25-jährigem inneren Ringen einen kultur- und religionsverbindenden Zeugen einer transkulturellen mystischen Erfahrung des Selbst. Der Vortrag stellt die Identitätskonflikte dar, die sich in dem christlichen Mönch sowohl auf der psychosozialen, der theologisch-ideologischen und der spirituellen Ebene niederschlugen, die verschiedenen Phasen vorläufiger Lösungen und die „große Erfahrung“ am Ende seines Lebens, in der sich diese Konflikte auf existentielle Weise lösten. Aus der Analyse des Zusammenspiels der drei erwähnten Identitätsebenen bei diesem exemplarischen Brückenbauer zwischen den Religionen lassen sich schließlich vorläufige Schlussfolgerungen allgemeiner Art in Bezug auf Bedingungen der Möglichkeit der spirituellen Erfahrung des Selbst ziehen.

Angaben zur Person

Studium der Ev. Theologie (1984-1993); Vikariat (1994-1996); Promotion in Religionswissenschaft (2002; Prof. Dr. M. von Brück): Interreligiöse Existenz. Spirituelle Erfahrung und Identität bei Henri Le Saux (O.S.B.)/Swami Abhishiktananda (1910-1973), ersch. 2003 (P. Lang); Zen- und Yoga-Praxis (seit 1985); Lehrbeauftragung für Einführungen in Zen und Yoga (1993; M. v. Brück); z.Zt. freier Mitarbeiter im Fachbereich Soziologie an der TU München, Theologe/Religionswissenschaftler/Yoga- und Zen-Lehrer in freier Praxis.

Christian Hackbarth-Johnson

Gottesackerstr. 17

85221 Dachau

E-Mail: lucyjohnson@t-online.de

Hannes Hempel

Hatha-Yoga: vegetative Balance, Absorptionsfähigkeit und Gesundheit

Positive Wirkungen der Yoga-Praxis auf die Gesundheit werden in der Literatur zwar häufig berichtet, es ist jedoch vergleichsweise wenig über die zugrundeliegenden physiologischen Mechanismen bekannt. Eine Hypothese besagt, dass die Yoga-Praxis die vegetative Balance

verbessert, was ihre Wirkung bei einer Reihe von Störungen erklären würde, bei denen diese beeinträchtigt ist. Die vorgestellte Studie widmete sich der Frage, ob ein Training in Hatha-Yoga zu einer signifikanten Zunahme der Baroreflex-Sensitivität führt. Bei diesem Maß handelt es sich um eine wichtige Kenngröße der kardiovaskulären Regulation, die in einem engem Zusammenhang mit dem vagalen Tonus und der vegetativen Homöostase steht. Außerdem besteht ein positiver Zusammenhang mit der „Absorptionsfähigkeit“, einem Persönlichkeitsmerkmal, das die Neigung zum Erleben veränderter Bewusstseinszustände beschreibt, wie sie auch im Rahmen der meditativen Yoga-Praxis angestrebt werden. Nach einem zehnwöchigen Training (Hatha-Yoga nach Iyengar) zeigte sich ein signifikanter Anstieg in der Baroreflex-Sensitivität und eine tendenzielle Zunahme der Absorptionsfähigkeit. In den mittels Symptomfragebogen erfassten gesundheitlichen Bereichen wurden nahezu durchweg signifikante Verbesserungen erzielt. Es wird diskutiert, inwiefern die gesundheitlichen und psychologischen Effekte durch die beobachteten physiologischen mitbedingt sein könnten.

Angaben zur Person

Hannes Hempel, Dipl.-Psych.

1994 – 1998 Studium der Mathematik und Informatik in Passau

1998 – 2003 Studium der Psychologie in Greifswald

Seit 03/2004 Dissertationsstipendium des IGPP und Mitarbeit am Forschungsprojekt „Altered States of Consciousness“ an der Universität Giessen

Seit 1994 Praxis der Vipassana-Meditation

Seit 1996 Praxis des Iyengar-Yoga

Dipl.-Psych. Liane Hofmann

Einbeziehung der spirituellen / religiösen Dimension in der Psychotherapie.
Aktuelle Entwicklungen und Ergebnisse einer bundesweiten Erhebung mit
niedergelassenen Psychotherapeuten

Kein Abstract verfügbar.

Mag. Barbara Jakel

Der bipolare Weg zum Selbst – eine bindungstheoretische Perspektive

Es wird ein Modell des bipolaren Selbst als ein Ergebnis der therapeutischen und spirituellen Praxis vorgestellt, welches beide Selbsterfahrungswege in ihren Implikationen zusammenfasst. Die Bedeutung der Verkörperung des Selbst im östlichen und westlichen Menschenbild bezieht sich auf den Prozess der Individuation, wobei zwischen dem Essenziellen (transpersonalen) und Interpersonellen Selbst zu unterscheiden ist. Das Modell des bipolaren Selbst erfasst beide Selbstbegriffe in ihrer Funktion und Signifikanz. Die bindungstheoretische Perspektive fokussiert hier das Zusammenwirken der essenziellen und der interpersonellen Bindung im prä- und postnatalen Lebensabschnitt. Die Interpersonelle Bindung etabliert sich bereits im pränatalen Bindungsraum (s. J. Raffai, pränatale Bindungsanalyse) durch die Qualität der Mutter-Kind-Beziehung. Wenn diese versagt, greift das Selbst auf die Essenzielle Bindung (transpersonales Selbst) zurück, um den bindungslosen Zustand zu vermeiden. Das Wahre Selbst (Ch. Bollas: Idiom) bekommt also eine Entwicklungschance, wenn das menschliche Individuum auf der Suche nach der Bezogenheit entweder eine positive Mutter-Kind Beziehung verinnerlichen konnte oder eine spirituelle (essenzielle) Bindung erfahren hat. Wenn wir das Selbst als unsere Kernidentität definieren, dann entfaltet sich diese bipolar durch Bezogenheit. Die spirituelle Erfahrung fungiert so gesehen als die fundamentalste Res-

source auf dem Wege der Verkörperung, da sie die primären Wunden, innerhalb der menschlichen Bezogenheit erfahren, relativieren kann. Auch die Bindung an Ideen (H. Kohut), wie der Glaube, kann eine kompensatorische Funktion angesichts der Defizite in der Entwicklung des Wahren Selbst erfüllen. Die Frage, die der Vortrag zur Diskussion stellt, ist, welchem Selbst-Begriff, welcher Bindungsart (der essenziellen oder interpersonellen) die Priorität im Prozess der Selbstverwirklichung gegeben werden soll?

Urwiderstände auf dem Weg zum Selbst – Aspekte der psychotherapeutischen Behandlung (Workshop)

Der Workshop bezieht sich praktisch auf das Modell des bipolaren Selbst (s. Vortrag), welches den Weg des Menschen in seinem prä- und postnatalen Lebensabschnitt aus der bindungstheoretischen Perspektive beleuchtet. Das Trauma des geburtlichen Existenzwechsels könnte durch die geglückte menschliche Bezogenheit überwunden werden. Versagt diese, bleibt das Selbst auf der Stufe der totalen Abwehr gegen das postnatale Dasein gefangen. Die therapeutische Beziehung und Arbeit werden vom existenziellen Konflikt beherrscht: die embryonische/fötale Dual-Einheit vs. Individuation. Dies bildet den Kern tiefgreifender Übertragungen im therapeutischen Prozess, deren Auflösung die Auseinandersetzung mit dem Urwiderstand bedeutet. Der Therapeut wird unbewusst vom Klienten als eine transzendente Bindung gesucht, um der Urangst im Dienste der Total-Regression zu entgehen, aber auch, um mit seiner Hilfe psychisch geboren, bzw. existenziell wiedergeboren zu werden. Den Kern des therapeutischen Prozesses bildet einerseits die Erschaffung einer transpersonalen Beziehung, andererseits einer interpersonalen Bindung, wo das unerkannte Selbst von seiner Urangst befreit werden kann. Es werden Fallgeschichten mit Bildern und Texten vorgestellt, die praktische Schritte der Behandlung dokumentieren, mit anschließender Diskussion.

Angaben zur Person

Mag. Phil. Barbara Jakel, Integrative Gestalttherapeutin (ÖAGG), psychodynamische Körperpsychotherapeutin, Lehrtherapeutin für Kunsttherapie (freie Praxis in Wien).

Jahrelange Auseinandersetzung mit Yoga, Meditationstechniken und Glaubenskonzepten. Vortragstätigkeit und internationale Publikationen zum Thema Bindung, Spiritualität und Psychotherapie, sowie pränatale Psychologie (ISPPM). Mitglied des Internationalen Redaktionsbeirats der Zeitschrift „Energie&Charakter“, von David Boadella gegründet.

E-Mail: b.jakel@aon.at Homepage: www.psychotherapie.jakel.at

Dr. Ulrich Kayser

Die Sterntaler – Krise und Entwicklung im Prozess religiöser Erfahrung

Der Begriff der transpersonalen Psychologie und einige ihrer Entwicklungslinien werden erläutert und die Bedeutung der archetypischen Betrachtungsweise C. G. Jungs hervorgehoben. Um der Frage nachzugehen, was religiöse Erfahrung ist, wird das Grimm'sche Märchen „Die Sterntaler“ (KHM 153) mit den Verstehensinstrumenten der analytischen Psychologie zu einer ausführlichen symbolischen Exegese herangezogen. – Das Märchen wird als Bild der religiösen Erfahrung der Struktur und dem Wesen nach betrachtet. Erläuternde Texte aus der christlichen Mystik, der Zen-Mystik, sowie moderne kontemplative Texte werden einbezogen. Das Märchen beginnt im Status des kindlichen Bewusstseins, das einen krisenhaften Entäußerungsweg durchgeht und im schließlich vollständigen Selbstverlust letztendlich religiöse Erfahrung (unus mundus – Bild der Sterntaler) erlangt. Diese Metanoia führt in den Alltag zurück, der aus der Erfahrung der Einheit neu gestaltet werden kann. Der „Lebtag“ des Märchens ist die Metapher für das Leben der täglichen Gegenwart aus einer religiösen („rückgebundenen“, „transpersonalen“) Identität. – Dass ein Märchen höchste religiöse Erfahrung in

Bildgestalt zu formulieren vermag, ist zugleich der Aufweis, dass diese im kollektiven Unbewussten verwurzelt und einbeschrieben ist.

Angaben zur Person

Kayser, Ulrich, Dr. med., geb. 1948, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie; Psychoanalytiker (Analytische Psychologie). Niedergelassen in freier psychotherapeutischer Praxis, Balint- und Supervisionsgruppen mit Ärzten und Theologen, Dozent am C. G. Jung-Institut Stuttgart, Zen-Schüler.

Gerhard Mayer

Die „Geister“ als Ratgeber und Helfer. Ergebnisse einer qualitativen Interviewstudie zum Schamanismus in Deutschland

Schamanismus in Deutschland? Für manche mag die Frage absurd erscheinen, ist doch die Vorstellung des Schamanen bzw. der Schamanin traditionell an fremde Kulturen und weit entfernte Länder geknüpft. Die Bilder dazu wurden uns von Ethnologen und Religionswissenschaftlern, aber auch durch Schriftsteller und darstellende Künstler vermittelt. Mit der New Age- und Esoterikwelle ist jedoch das Interesse an schamanischen Praktiken auch außerhalb des wissenschaftlichen Bereichs und der exotischen Literatur stark angewachsen. Schamanische Arbeit hat ihren Niederschlag auch bei uns im Bereich unorthodoxer Heilmethoden gefunden und schamanische Techniken wurden in einige psychotherapeutische Ansätze integriert. In der vorliegenden Untersuchung wurden sieben schamanisch praktizierende und in Deutschland arbeitende Personen nach ihren Konzepten, Praktiken und Erfahrungen befragt. Der Vortrag soll einen Einblick in die Besonderheiten dieser Arbeit in einem ablehnend-skeptischen Umfeld vermitteln, etwa über die Kommunikation mit „Wesenheiten“ (spirits) in der nichtalltäglichen Wirklichkeit (NAW), die ein zentrales Element in neo-schamanischen Behandlungsmethoden darstellt. Schamanisch praktizierende Personen haben jeweils ihre persönlichen und zu ihnen (d.h. auch zum jeweiligen kulturellen Kontext) passenden „Wesenheiten“, seien es sog. Krafttiere oder Geisthelfer. Diese liefern als verlässlich empfundene Informationen, die sowohl zu diagnostischen Zwecken als auch für alltagspraktische Entscheidungen brauchbar sind und dementsprechend genutzt werden. Neben diesen Aspekten der praktischen Arbeit und der individuellen Erfahrungen soll der Frage nach einer spezifisch deutschen Situation nachgegangen, d.h. die Ergebnisse werden im Kontext anderer Studien diskutiert. In einem weiteren Schritt wird auf einige Argumente eingegangen, die von Kritikern gegen neo-schamanischen Praktiken vorgebracht werden.

Angaben zur Person

Mayer, Gerhard, Dr. phil., Dipl.-Psychologe, CoreDynamik-Therapeut, geb. 1958. Arbeitsschwerpunkte: Kulturwissenschaftliche Fragestellungen, Schamanismus, Probleme der wissenschaftlichen Untersuchbarkeit der Astrologie. Weitere Infos siehe:

www.igpp.de/german/eks/cv/gerhard_mayer.htm

Dr. Gerhard Mayer

Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene e.V.

Wilhelmstraße 3a

79098 Freiburg im Breisgau

Dr. Ulrich Ott

Meditative Versenkung: Veranlagung, Training, physiologische Mechanismen

Bei manchen Formen der Meditation wird die Aufmerksamkeit intensiv auf ein Objekt gerichtet, mit dem Ziel, einen Zustand geistiger Versenkung (Samadhi) herbeizuführen. Wenn dies gelingt, kommt es zu einer völligen Identifikation des Meditierenden mit dem Objekt – die Umgebung wird hingegen ausgeblendet. Die Fähigkeit, derartige Zustände zu erleben, wird als „Absorption“ bezeichnet und kann mit der Absorptionsskala von Tellegen gemessen werden. Es bestehen erhebliche Unterschiede in der Ausprägung dieser Persönlichkeitseigenschaft, die teilweise genetisch bedingt sind, teilweise jedoch auch auf ein unterschiedliches Ausmaß an Training zurückgeführt werden. Der Vortrag beschreibt eine Reihe von Untersuchungen an der Universität Gießen, die sich mit den physiologischen Grundlagen der Absorptionsfähigkeit beschäftigen. Es konnte gezeigt werden, dass das Herzkreislauf-System von Personen mit einer hohen Fähigkeit zur Absorption sensibler reagiert. In Computertests sind sie außerdem besser in der Lage, störende Reize auszublenden, was auf eine höhere Effizienz spezifischer Gehirnstrukturen schließen lässt. Es werden laufende und geplante Untersuchungen vorgestellt, die mittels funktioneller Magnetresonanztomographie sichtbar machen sollen, welche Gehirnregionen während tiefer Versenkung im Vergleich zu oberflächlicher Betrachtung aktiviert werden.

Angaben zur Person

Nach dem Studium der Psychologie in Frankfurt am Main im Jahr 2000 Promotion im Bereich Meditationsforschung. Ausbildung zum Yoga-Lehrer durch das Mahindra Yoga Institut in Frankfurt am Main. Seit 1998 im Projekt „Altered States of Consciousness“ an der Universität Gießen tätig.

E-Mail: ulrich.ott@psychol.uni-giessen.de

Dr. Harald Piron

Meditatives Gewahrsein in der Verhaltenstherapie: Auf dem Weg zu einer Transpersonalen Wende?

Nach der kognitiven Wende sind einige Ansätze in der VT entstanden, die das Bewusstsein als Ressource für Verhaltensänderungen nutzen. Während in der Anfangsphase der kognitiven Verhaltenstherapie das Bewusstsein auf die Kognitionen (Interpretationen, Bewertungen, Überzeugungen) reduziert wurde, ist mit der Entwicklung neuerer Ansätze (z. B. Selbstmanagement n. Kanfer, DBT v. Linehan, emotional-imaginatives Umstrukturieren n. Zarbock) das Bewusstsein als wesentlichste Dimension des Menschseins in den Vordergrund gerückt. Den vier Ebenen der Verhaltensanalyse (Kognitionen, Emotionen, Motorik, Physiologie) müsste nun in letzter Konsequenz diese essenzielle Dimension des Bewusstseins hinzugefügt und übergeordnet werden. „Bewusstsein“, in seiner reinen Form auch als „meditatives Gewahrsein“ erfahrbar, ist dem Wesen nach unkonditioniert und leer von Identifikationen. Im „Normalfall“ ist das Bewusstsein jedoch durch anerzogene und selbsterzeugte Identifikationen eingeschränkt und getrübt, so dass dadurch bedingt kognitive Schemata und emotionale Reaktionsmuster entstehen, die aufgrund ihrer Rigidität (Festigkeit) sehr hinderlich sind und weitere psychische Probleme nach sich ziehen. Die heilsame Wirkung von Meditation wird in diesem Referat anhand einiger empirischer Studien und Fall-Beispiele aus der verhaltenstherapeutischen Praxis verdeutlicht. Anschließend soll der Wirk-Faktor des meditativen Gewahrseins in ein verhaltenstherapeutisches Bedingungs- und Handlungsmodell integriert werden.

Angaben zur Person

Harald Piron, Dr. Dipl.-Psych., psychologischer Psychotherapeut, Ausbildungen in Psychosynthese und Verhaltenstherapie, langjährige Meditationserfahrung (Zen, Mahamudra, Kontemplation), engagiert in der Meditationsforschung, Vorstandsmitglied in der "Society for Meditation and Meditation Research" (SMMR), und redaktionelle Mitarbeit in der Zeitschrift für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, Psychosynthese-Trainer in verschiedenen Instituten. Veröffentlichungen u. a.: Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit (BIS-Verlag, Oldenburg, Reihe Transpersonale Studien).

E-Mail: dr.piron@koeln.de

Agnes Pollner

Buddhismus - Ein Weg für Frauen?

„dass Frauen die Neigung haben, emotionaler zu sein ist kein Hindernis für die Praxis. Frauen gelangen schneller und tiefer in die Praxis als Männer, denn sie haben einen weichen Geist...das ist für Männer vielleicht schwer zu verstehen, denn sie sind ja Männer!“ (Dipa Ma, indische Meditationslehrerin des 20. Jh.)

Ich spreche auf dem Hintergrund buddhistischer Meditationspraxis. Sie zielt darauf, den Herz-Geist, der jenseits jeder Be- oder Zuschreibung ist, zu erkennen, oder, anders ausgedrückt, den offenen Raum des Gewahrseins, der größer ist als das Festhalten an einem begrenzten Ich. Die buddhistische Lehre ist ein pädagogisches System, das den Übenden diese Erfahrung und Erkenntnis ermöglicht. Das angestrebte Ziel der Erkenntnis liegt letztendlich jenseits von männlich oder weiblich, der Weg dahin aber führt durch unsere Körper, durch die sozio-kulturellen Prägungen und psychischen Gegebenheiten des Geschlechts. Die traditionelle Lehre, auf die wir uns auch hier im Westen beziehen, stammt aus Kulturen, in denen Frauen als Subjekt der Übung kaum vorkommen. Frauen finden einen Weg vor, der über Jahrhunderte von Männern für Männer beschrieben wurde. Wollen Frauen in diesen Traditionen üben, finden sie sich mit abwertenden Aussagen über ihren Körper und Geist konfrontiert. Auf ihre spezifische Lebenswirklichkeit wird in den Lehren nicht Bezug genommen. Aus der Sicht von Frauen stellen sich auf dem Weg viele Fragen. Zwei zentrale Punkte möchte ich ansprechen:

1. Ein Schwerpunkt buddhistischer Lehre ist das Training in Mitgefühl und Liebe. Die traditionellen Anleitungen betonen das Umwandeln nach außen gerichteter Aggressionen. Für viele Frauen stellt sich hier aber eher die Frage, was steckt eigentlich dahinter, „wenn Frauen zu sehr lieben“ ?
2. Vorbilder und Visionen ermöglichen uns, das zu entdecken, was jenseits enger Ichvorstellungen liegt: „Um zu werden, ist es notwendig, eine Gattung oder ein (folglich geschlechtlich differenziertes) Wesen als Horizont zu haben...Werden bedeutet, die ganze Vielfalt dessen, was wir sein können, zu erfüllen...“(L.Irigaray). Wo finden Frauen diesen Horizont im eigenen Geschlecht?

Angaben zur Person

Agnes Pollner, zum Lehren beauftragte Schülerin und Assistentin der Meditationslehrerin Sylvia Wetzel. Regisseurin und Stimmlehrerin. Gründungsmitglied von Frauen im Aufbruch (1999), Verein zur Förderung von kulturkritischen und feministischen Ansätzen im Buddhismus. Weitergehende Ausbildung in buddhistischer Herz-Geistschulung bei Rigdzin Shikpo und Shenpen Hookam (Nyingma/ Kagyu-Tradition).

E-Mail: AgnesPollner@web.de

Yesche Udo Regel

Das wahre Selbst ist das Nicht-Selbst. Eine buddhistische Perspektive

Die Lehre Buddhas ist bekannt für ihr Postulat des Nicht-Selbst. Dieses bezieht sich in absoluter Hinsicht auf die offene Weite des Bewusstseins, in der demnach kein konkretes, individuelles Selbst auffindbar ist. Die buddhistischen Meditierenden versuchen in tiefer Meditation diese offene Dimension des Geistes zu erfahren, in der jede Vorstellung von einem Selbst transzendiert wird. In relativer Hinsicht bedeutet das Nicht-Selbst die Wirklichkeit des Verbundenseins mit allen Phänomenen. So gibt es auch im Kern einer Person kein konkretes Selbst. Sie besteht aus lauter Mustern wie den Gedanken, Vorstellungen, Gefühlen und nicht zuletzt auch dem Körper und seinen Teilen, die alle nicht das Selbst sind. Gemäß der buddhistischen Lehre führt die Einsicht in die Nicht-Selbst-Natur zu wirklicher Befreiung und Heilung von allem Leiden. Dabei erweisen sich die Meister, die diese Einsicht hervorgebracht haben, wie z.B. der Dalai Lama, als beeindruckend starke und gesunde Persönlichkeiten. Der Referent geht der Frage nach, wie die Lehre vom Nicht-Selbst zur Entwicklung geistiger Gesundheit genutzt werden könnte und wirft auch einen Blick in den Abgrund des Missverständnisses eines falsch verstandenen Nicht-Selbst-Begriffes. Der Titel „Das wahre Selbst ist das Nicht-Selbst“ entstammt einem Zitat des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh. E-Mail: yesche@t-online.de

K. Helmut Reich

Spiritualität von Kindern

Nach einem kurzen historischen Überblick und einer heutigen Definition von „Spiritualität“ wird jene Albert Schweitzers als auch für Kinder passend erläutert. Es folgt eine Auseinandersetzung mit der Vorstellungswelt von Kindern und ihrer geistigen Entwicklung. Dazu werden empirische Beispiele gebracht, z.T. aus eigenen Studien. Bei den anschließenden Betrachtungen geht es um das Erforschen der Spiritualität von Kindern sowie einer möglichen Unterstützung seitens Eltern und Erzieher bei der kindlichen spirituellen Suche nach Verbundenheit und Lebenssinn sowie Lösen der wahren Lebensaufgaben. Dabei ist es besonders wichtig, den Unterschied zwischen der Welt 1 (tagtägliche Erfahrung der materiellen Wirklichkeit), der Welt 2 (jener der eigenen kindlichen Einbildungskraft und resultierender eigener Vorstellungen „fabulierter“ Lebewesen und Ereignisse) sowie der Welt 3 (Fantasiewelt der Märchen, der Trickfilme usw.) nicht aus den Augen zu verlieren und gezielt damit umzugehen.

Angaben zur Person

Nach einer ersten beruflichen Tätigkeit als Physiker am Genfer CERN ist K. Helmut Reich seit 1984 am Pädagogischen Institut der Universität Freiburg/Schweiz als wissenschaftlicher Mitarbeiter hauptsächlich auf dem Gebiet der Religionspsychologie tätig sowie seit 1994 als Professor an der Fernuniversität Stratford International University, School of Consciousness Studies and Wisdom Traditions.

E-Mail: Helmut.Reich@unifr.ch <http://www.unifr.ch/pedg/staff/reich/reich.htm>

Alfons Reiter

„Selbstwerdung“ über die Dialektik von Ichbewusstheit und dem Wissen aus dem pränatalen unbewussten Selbst

„Selbstwerdung“ ist uns aufgegeben. Die jeweilige kulturelle Sozialisation unterstützt oder erschwert diese. Östliche Erlösungswege faszinieren uns. Wir sollten uns aber auf dem Hin-

terrund unserer Sozialisation auf diesen Weg machen, weil erst die Transformierung dieses Hintergrundes uns den Weg zum Selbst freigibt. Gustav H. Graber (1893-1982) zeigt einen Weg zum Selbst für den westlichen Menschen. Es gelte, den inneren, göttlichen Kern, das unbewusste, vorgeburtliche Selbst zu erwecken und mit unseren psychischen Fähigkeiten ins Erleben und Erkennen zu bringen. Die Verbindung zu unserem eigentlichen Selbst sei – so Graber – durch das Trauma der Geburt, dem markanten Wechsel der physischen wie psychischen Ökonomie unterbrochen worden. Die Not des Lebens wecke unser Bewusstsein, das sich mit der Welt zu arrangieren trachtet. Es entwickelt sich unser Ichbewusstsein, das dem unbewussten Selbst oberflächlich aufliege. D.h. es ist weiter damit eine Verbindung gegeben, die je nach Menschenbild der jeweiligen Kultur gesehen oder – wie in der Ichverhaftung des westlichen Menschen – nicht mehr gesehen wird. Das westlich sozialisierte Ich schafft seine eigene Welt und sträubt sich, die „Botschaften“ aus dem unbewussten Selbst zu hören. Es gilt die durch Not erzwungenen Ich-Identifikationen wieder zu erkennen und loszulassen. Dazu Graber: „Sind die ambivalenten Ich-Kräfte wieder mit dem Urquell, dem unbewussten Selbst verbunden, geschieht das Wunder der großen Befreiung, der Aufhebung des Ichs, und es erwacht das Leben der einheitlichen Kraftströmung aus dem bewussten Selbst. „Selbstwerdung“ bedeutet im westlichen Weg nicht die Verleugnung der Welt, des Körpers und der Bewusstseinsfähigkeiten sondern das Erwachen des eigentlichen Selbst darin.

Astrid Schillings

Meditatives Leben und Focusing-Therapie als Wege jenseits von Tradition... Über die radikale Verflüssigung des Selbst

In diesem Beitrag möchte ich einen Geschmack davon vermitteln, wie sich die zeitweilig schwierige Spannung von hier Meditationspraxis, dort Psychotherapie über die Jahre zu einer einzigen Lebensbewegung entfaltet hat und wohl immer noch entfaltet... Als roten Faden erlebe ich eine offene Weise des innerlichen Lauschens und Fragens in das, was ist. Das ist Wurzel sowohl von meditativem Leben wie von Focusing. Essenz meditativen Forschens, Lebens ist ungeteilte Präsenz. Selbst Achtsamkeit als Beobachter wird als feiner Widerstand gegen das, was ist, gesehen. So gewinnt die Frage nach dem, was wir Selbst nennen, eine völlig andere Dimension. Alles geschieht von selbst... In dieser tiefgründigen Einfachheit liegt das Wunder, auf das Toni Packer so kompromisslos deutet. Focusing nannte Prof. Gendlin ein spezielles Gewahrsein mit dem körperlich gespürten Erleben, dem „Lebendigen da drinnen“. Er hat es als vermittelbare Essenz aus geglückten Veränderungsprozessen entwickelt. Der von innen gefühlte Körper wird als Wechselwirkung mit der Umwelt verstanden, war nie von ihr getrennt. Und so weiß dieses gespürte Körperleben mehr als wir je mit unserem „separaten Selbstbewusstsein“ wissen können. Ärger, Unbehagen werden nicht einfach in „Leere“ aufgelöst, vielmehr können sich, wenn in das körperlich Gespürte unter den Worten und Bewertungen gelauscht wird, neue Lebensrichtungen und Einsichten öffnen. Das, was wir als Selbst erleben verflüssigt sich.

Angaben zur Person

Astrid Schillings, psychologische Psychotherapeutin, Meditationsbegleiterin, meditiert seit 1978 in mehreren buddhistischen Schulen (Vermittlungserlaubnis, Dürckheim). Sie kam in der radikalen Einfachheit der Arbeit mit Toni Packer an und ließ traditionelle Praxis hinter sich, Focusing-Ausbilderin (Gendlin), Autorin. In Köln hat sie einen Raum für Focusing und Meditation jenseits von Tradition begründet.

Wolfgang Speer

Nahtod-Erfahrungen im Spiegel westlicher Bewusstseinsforschung nach Ken Wilber

Elisabeth Kübler-Ross und Raymond A. Moody (beide Mediziner) waren in der Mitte der siebziger Jahre die ersten, die sich intensiv mit dem Phänomen der Nahtod-Erfahrung auseinandersetzen. Mitte der achtziger Jahre erweiterte Kenneth Ring den Diskurs zu diesem Thema um eine psychologisch-spirituelle Betrachtungsweise. Aber erst seit dem Erscheinen von Ken Wilbers "Psychologie der Befreiung" (1988) und von Wilbers bahnbrechendem Forschungswerk "Eros, Kosmos, Logos" (1995) ist es möglich geworden, Nahtod-Erfahrungen ebenso wie spirituelle Erfahrungen in der geistigen Entwicklung des Menschen angemessen zu interpretieren. Im Vortrag werden die Kriterien von Nahtod-Erfahrungen erörtert. Ebenso werden die Auswirkungen dieser Erfahrungen auf Bewusstsein und Leben der Betroffenen beschrieben. Der spirituelle Impuls von Nahtod-Erfahrungen wird dargestellt und ihre psychologisch-spirituelle Problematik vor dem Hintergrund des Wilberschen Meta-Modells des Bewusstseins reflektiert. Der Referent geht im Rahmen des Vortrages auch auf seine eigenen Erfahrungen mit diesem Thema ein.

Angaben zum Autor

Klemens J.P. Speer, Kursleiter, Lehrer und Ausbilder für Taijiquan und Meditation. Leitung von "Basisausbildungen in Taijiquan und meditativer Energiearbeit". Buchautor: "Wie eine Nahtod-Erfahrung mein Leben veränderte – vom Tod fürs Leben lernen", Via-Nova-Verlag, Petersberg, 2000. Mitglied im Netzwerk für Taijiquan und Qigong Deutschland e.V. und Gründungsmitglied im Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V. (DDQT). Seit 1989 Unterrichtserfahrung; ab 1983 verschiedenen Aus- und Weiterbildungen u.a. in Taijiquan, Za-Zen, Qigong, Studienaufenthalte in China. Langjährige alternative Projektarbeit. Dipl. Betriebswirt und Dipl. Ingenieur.
E-Mail: speer-taichichuan@web.de

Dr. Marcus Stück

Biodanza im Spiegel der Wissenschaft (Workshop)

Eine neue bewegungs- und körperorientierte Interventionsmethode zur Förderung des Identitätsausdrucks und der Autoregulation. Einführender Workshop mit Theorie und Selbsterfahrung. Biodanza ist eine Gesundheitsfördernde Methode, die mit der Hilfe von Musik, Tanz und Begegnungen an der Induktion ganzheitlicher Erlebnisse, am Identitäts- und Gefühlsausdruck arbeitet. Sie wurde in den 60er Jahren von dem chilenischen Psychologen R. Toro entwickelt und wird seitdem weltweit in den Bereichen Psychotherapie, Prävention und Rehabilitation, aber auch als pädagogisch-psychologische Interventionsmethode im Kinder- und Jugendbereich eingesetzt und praktiziert. Am Institut für Angewandte Psychologie der Universität Leipzig wurde seit 1998 in Zusammenarbeit mit der Freien Universität Interamericana B. Aires, dem Institut für Stressforschung Berlin und dem Institut für Immun- und Transfusionsmedizin der Universität Leipzig eine wissenschaftliche Evaluierung dieser Interventionsmethode durchgeführt. In diesem Workshop sollen sowohl Ergebnisse dieser Untersuchung präsentiert als auch eine Selbsterfahrung mit Biodanza angeleitet werden.

E-Mail: stueck@rz.uni-leipzig.de

Prof. Dr. Roderich Wahsner

Der brahman-atman-Komplex: kosmisches und individuelles Bewusstsein in Religion und Philosophie Indiens

Gemeinsam mit allen sieben Hauptschulen der indischen Philosophie stützten sich die Samkhya und die Yogaphilosophie bis heute auf die Veden und deren jeweils letzte Teile, die Upanishaden als authentische Grundlage. Daher teilen alle Schulen der indischen Philosophie das Grundverständnis der vedischen Seher von der Wesensidentität von brahman und atman, von kosmischem und individuellem Bewusstsein, von kosmischer und individueller Seele oder von Gott und Mensch. Das soll anhand von Auszügen aus folgenden Texten näher erläutert werden:

- Ishopanishad, einer der bedeutendsten Upanishaden, die ihrem Namen nach von Isha (=Gott) handelt, Mandukya-Upanishad und Mundaka-Upanishad,
- Samkhya Karika des Ishvarachrishna, einem zeitlich jüngeren philosophisch-psychologischen Grundlagentext, der die theoretische Grundlage der Yogaphilosophie bildet und
- Yoga Sutra des Patanjali, dem bis heute gültigen Grundlagentext der Yogaphilosophie jeweils in deutscher Übersetzung, die sich auf authentische Übersetzungen aus dem Sanskrit ins Englische stützt.

In den drei Upanishaden stoßen wir auf Aussagen darüber, was Gott sei und was Gott nicht sei. In widerspruchsvollen Formulierungen wird der Versuch einer begrifflichen Annäherung an eine Realität unternommen, die sich der begrifflichen Erfassung entzieht, die – so Kommentierungen zu den Texten – nur im Schweigen, in der Stille der Meditation erfahren werden kann. Die nahezu gleichen Aussagen finden sich teils in denselben, teils in anderen Texten der indischen Philosophie zum „atman“. Dieser Sanskritbegriff bedeutet wörtlich sowohl „Seele“ als auch „Mensch“. Schließlich soll gezeigt werden, dass die dem „brahman“ wie dem „atman“ zugeschriebenen Qualitäten identisch sind mit denen, die in der Samkhya- und Yogaphilosophie mit ihrem dualistischen Konzept von prakriti und purusha (Materie und Bewusstsein) als Merkmale für purusha, für „reines Bewusstsein“ genannt werden. Daraus lässt sich schließen, dass die gemeinsame Qualität von Gott und Mensch Bewusstsein ist, wobei der Mensch als ein in die Individualität geworfenes Bewusstsein nur Teil des umfassenden kosmischen Bewusstseins gedacht werden kann.

Prof. Dr. Renauld van Quekelberghe

Transpersonale Bewusstseinsforschung: vom Quantum zur „Wirklichkeit“

Wenn man von der Annahme ausgeht, dass das menschliche Bewusstsein im Grund ein „Verwaltungs- und Explorationsapparat“ des Möglichen bzw. des Virtuellen darstellt, rückt dann die transpersonale Bewusstseinsforschung (theoretische und praktische Aspekte zugleich) immer mehr ins Zentrum der Psychologie. Im Vergleich zu allen bekannten psychologischen Feldern gehören Meditation, Trance und schamanische Traumwelt („dreamtime“) zu den Konfigurationen und Methoden, die das Bewusstsein als Virtualitätsfeld am intensivsten erkunden. Paradox oder nicht sind Meditation, Trance oder Traumzeit an der Entstehung und Beeinflussung von UTM- Realitäten besonders stark beteiligt. Quantenphysikalische Phänomene, Solitonen, iterative rekursive Funktionen etc. einerseits und veränderte Bewusstseinszustände (z.B. Erleuchtung, psychedelische Erfahrung, todesnahe Erlebnis etc.) andererseits gehorchen virtuellen Ordnungsregeln des Bewusstseins und müssen somit streckenweise UTM-äquivalent sein. Anhand einiger Beispiele soll dies veranschaulicht werden.

Angaben zur Person:

Prof. Dr. Renaud van Quekelberghe, Hochschulprofessor für Psychologie an der Uni Koblenz-Landau. Schwerpunkte: Transkulturelle Psychologie und Transpersonale Bewusstseinsforschung.

Prof. Dr. Renaud van Quekelberghe
Uni Koblenz-Landau, FB 8 Psychologie
Linienstraße 9
D 76 829 Landau
E-Mail: quekelbe@uni-landau.de

Wulfig von Rohr

Meditation: Erfahrungen, Probleme, Grenzen

Vieles, oft Gegensätzliches, wird mit dem Modebegriff Meditation bezeichnet. Es scheint deshalb nützlich, eine klare Begriffsbestimmung vorzunehmen. Ich unterscheide zwischen Meditation einerseits und andererseits Visualisation, Projektion, Trance, meditativen Tätigkeiten, aber auch intellektuellen oder intuitiven Erkenntnissen und Eingebungen. Meditation soll hier im Sinne von Swami Vivekandanda und der Yoga-Sutren des Patanjali verstanden werden, nämlich als „nicht-gegenständliche einpunktige Konzentration, die mehr als zwei Minuten“ aufrecht erhalten wird. Dabei kann es zu unterschiedlichen Erfahrungen kommen, z.B. Atemverlangsamung, Entspannung, Schwebefühle, Vergessen des Körpers, Loslassen von Gedanken und Gefühlen, Entgrenzungserleben, Bewusstseinswanderung. Manche erfahren jedoch problematische Zustände wie sexuelle Wallungen, Unwohlsein, Angst, die später zu Gemütsverwirrung oder Weltflucht führen können. Mit Meditation kann man irdische Ziele anstreben wie Harmoniefahrungen, Ganzheitserlebnisse, Entspannung, Anregung der Lebensfreude und der Lebenskraft, auch Unterstützung von Heilungsprozessen. Der Sinn der Meditation kann sich auch auf jenseitige Ziele richten, wie Erfahrung überpersönlicher und überkörperlicher Bewusstseins Ebenen, Erleben des „Seelenbewusstseins“ bzw. des "Atman als tat van asi“ bzw. der Teilhabe an einem kosmischen Bewusstsein. Dazu eignen sich bestimmte nicht-gegenständliche Meditationstechniken. Diese Techniken gleichen sich in verschiedenen Kulturen und Religionen nach der Beschreibung der MystikerInnen oder sind sich zumindest sehr ähnlich. Die Frage, ob Begeisterung und/oder Bindung an Meditations-LehrerInnen zeitweise helfen kann, die persönliche Freiheit in der eigenen Entwicklung jedoch ein Fundament für eine „erfolgreiche“ Meditationspraxis ist und bleiben muss, wird der/die Einzelne entscheiden müssen – diesem Thema wird er/sie jedoch nicht ausweichen können. Meditation ist oft hilfreich, wird aber nie alle Probleme lösen und Menschen die Verantwortung für ihr Leben abnehmen können.

Angaben zur Person

Wulfig von Rohr ist Kultur- und Religionsforscher, Yogalehrer, Seminarleiter, Buchautor und seit fast 30 Jahren Meditationsschüler. Er war im Vorstand des Berufsverbands Deutscher Yogalehrer und hat im ersten Ausbildungs-Curriculum für Yogalehrer das Modul Meditation betreut. Er ist Vorstandsmitglied in der Großmainer Marienbruderschaft, Gründer des gemeinnützigen Vereins Life Forum e.V. zur Förderung von interkulturellen Begegnungen, Mitglied sowie regelmäßiger Seminarleiter in der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie. Er hat sich intensiv mit Tiefenpsychologie, Viktor Frankls sinnzentrierter Psychotherapie und der Psychologie der Vision von Chuck und Lency Spezzano beschäftigt. Er hat Grundlagenwerke über Buddhismus, Kabirs Schöpfungsmythologie, chassidische

Mystik etc. übersetzt, sowie eigene Bücher u.a. "Mystische Botschaft der Bibel" und "Meditation – Kraft aus der Mitte" veröffentlicht. Er war zwanzig Jahre lang Fernsehjournalist und -produzent. Jetzt leitet er Friedenstreffen sowie Seminare im Bereich Kirche, Wirtschaft und Ganzheitswissen und arbeitet publizistisch.

Wulfing von Rohr, Fürstenallee 9/31, A 5020 Salzburg

Tel/Fax: +49-8662-5842

E-Mail wulfing@12move.de

Dr. PD Harald Walach

Generalisierte Verschränkung (Entanglement) – Implikationen eines neuen theoretischen Modells

Die verallgemeinerte Quantentheorie (VQ) ist eine abgeschwächte Form der eigentlichen Quantenmechanik (QM). Bestimmte Definitionen, die für die QM nötig und bestimmend sind, etwa die Quantifizierung der Unbestimmtheitsrelation mit der Planckschen Konstante, oder der Hilbert-Raum-Formalismus, der Wahrscheinlichkeitsberechnungen und Additionen möglich macht, sind bei der VQ weggelassen. Die zentralen Definitionselemente der QM bleiben aber bestehen, nämlich der Umgang mit komplementären oder inkompatiblen Variablen, die sich in einer Algebra nicht-kommutierender Operatoren ausdrückt. Diese erlaubt es nun, ein Zentralphänomen der Quantenmechanik zu verallgemeinern: die Verschränkung. Darunter ist die nicht-lokale Korreliertheit von Teilsystemen eines Quantensystems zu verstehen. Solche verschränkten Elemente verhalten sich korreliert, ohne dass Signale oder Energie zwischen ihnen ausgetauscht werden. Verschränktheit in einem solchen verallgemeinerten Sinn ist dann zu erwarten, wenn in einem System Komplementarität zwischen lokalen und globalen Observablen oder Beschreibungen herrscht. In diesem Falle sind die lokalen Elemente verschränkt. In diesem Beitrag wird diese neue Betrachtungsweise dazu benutzt therapeutische Übertragungsphänomene und damit verwandte Prozesse neu zu rekonstruieren und damit theoretisch plausibel zu machen. Darüber hinaus werden verschiedene Phänomene, die im Rahmen der Transpersonalen Psychologie diskutiert werden, auf diese Art und Weise theoretisch verständlich, etwa der systemische Zusammenhang innerhalb von Familien- oder Gruppenkontexten, möglicherweise sogar politische und historische Zusammenhänge. Dadurch wird gezeigt, dass die VQ und die Generalisierte Verschränkung als theoretische Option starken Erklärungswert hat. Was allerdings bislang noch unklar ist, ist die Tatsache, ob die postulierten Phänomene tatsächlich empirisch-experimentell belegbar sind. Einige erste Hinweise auf empirische Belege werden präsentiert werden, die plausibel machen, dass eine weitere Beschäftigung mit diesem Thema sinnvoll ist.

Angaben zur Person

Dr. Dr. phil. Harald Walach, Privatdozent am Institut für Psychologie an der Universität Freiburg/Brsg. leitet die Sektion „Komplementärmedizinische Evaluationsforschung“ am Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene, Universitätsklinikum Freiburg. 1990 Promotion in Klinischer Psychologie (Universität Basel), 1994 Promotion in Wissenschaftstheorie und Wissenschaftsforschung (Universität Wien), 1998 Habilitation für das Fach Psychologie. 2. Vorsitzender des Deutschen Kollegiums für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie und Leiter der europäischen Vertretung des Samueli-Instituts.

Dr. PD Harald Walach, Nina Buchheld, Valentin Buttenmüller, Norman Kleinknecht und Stefan Schmidt

Empirische Erfassung der Achtsamkeit. Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA), Validierungsstudien, Kurzversion

Achtsamkeit ist ein zentrales Konstrukt der buddhistischen Psychologie und gewinnt durch das von Kabat-Zinn entwickelte „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) Programm und seine weite Verbreitung auch innerhalb der wissenschaftlichen Therapie- und Gesundheitsforschung immer mehr Bedeutung. Wir haben einen Fragebogen konstruiert, der dieses zentrale Konstrukt valide und reliabel erfassen kann und somit für weitere Forschung und Diagnostik nützlich ist. Wir stellen drei Studien vor:

- Die Konstruktion der Skala und ihre erste psychometrische Testung an 115 Proband/Inn/en, die den Fragebogen vor und nach einem Meditationsretreat ausfüllten.
- Die Validierung der Skala an verschiedenen Stichproben von insgesamt 232 Personen.
- Die Entwicklung einer breit anwendbaren Kurzversion von 14 Items aus der Gesamtstichprobe.

Die Entwicklung des Fragebogens erfolgte nach sorgfältiger Analyse der Literatur und Expertenbefragung. Dies führte zu einer 30-Item-Skala mit einer Reliabilität von $\alpha = .93$, welche die Veränderung, die nach einem Meditationsretreat sichtbar wurde, abbilden konnte. Die Validierung an einer Stichprobe von Personen ohne Meditationserfahrung ($n = 86$), einer klinischen Stichprobe mit unterschiedlichen Störungen ($n = 117$) und weiteren Retreat-Teilnehmern ($n = 85$) zeigte, dass die Langform der Skala von Menschen ohne formelle Meditationserfahrung nicht in allen Items richtig verstanden wird. Die Kreuzvalidierung mit verwandten Konstrukten ergab eine signifikant positive Korrelation ($r = .29, =.55$) mit Massen der Selbstaufmerksamkeit und signifikant negative Korrelationen ($r = -.29$ bis $-.33$) mit Maßen der Dissoziation. Achtsamkeit korreliert in der klinischen Stichprobe signifikant negativ ($r = -.4$) mit dem Globalmaß der psychischen Belastung GSI aus der SCL 90 und mit $r = .28$ signifikant positiv mit der Meditationserfahrung in Jahren. Die Skala trennt Personen mit viel und wenig Meditationspraxis und ist veränderungssensitiv. Eine Kurzversion aus 14 Items hat zufriedenstellende Reliabilität ($\alpha = .87$) und Itemkennwerte für die Gesamtstichprobe und kann als robustes, relativ theorieunabhängiges Maß verstanden werden. In ihr sind die Kerneigenschaften des Achtsamkeitskonstruktes abgebildet. Dieses kann als Generalfaktor verstanden werden und ist nur bedingt in Teilbereiche zerlegbar. Damit ist ein Instrument vorhanden, das in weiteren Studien zur Forschung und Erprobung eingesetzt werden kann.

Angaben zu den Personen

Harald Walach (1,3), Nina Buchheld (2), Valentin Buttenmüller (3), Norman Kleinknecht (3), Stefan Schmidt (1)

(1) Universitätsklinikum Freiburg, Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene
Sektion Komplementärmedizinische Evaluationsforschung und
Samueli Institute – European Office, Hugstetterstr. 55, 79106 Freiburg

(2) Klinik für Tumorbiologie, Breisacher Str. 117, 79106 Freiburg

(3) Institut für Psychologie der Universität Freiburg

E-Mail: walach@sun11.ukl.uni-freiburg.de

Angelika Wild

Buddha als Arzt – Meditation als Heilmittel. Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction/MBSR) nach Dr. Jon Kabat-Zinn

1979 gründete Jon Kabat-Zinn die „Stressreduktionsklinik“ im großen Hospital der Universität von Massachusetts in der Arbeiterstadt Worcester. Der promovierte Molekularbiologe war tief davon überzeugt, dass die buddhistische „Achtsamkeitsmeditation“, einen Beitrag zur Genesung von Krankheiten leisten könnte. Er übernahm die kostbare Essenz der ältesten buddhistischen Meditationsform, des sog. Vipassana (altindisch für „befreiende Einsicht“, „intuitives Wissen“), und entwickelte ein 8-wöchiges Trainingsprogramm. MBSR findet seitdem an etwa 300 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA seine erfolgreiche Anwendung. Zahlreiche wissenschaftliche Studien dokumentieren eindrucksvoll, dass selbst ein kurzes Meditationsprogramm nachweisbare Effekte auf Gehirn und Immunsystem hat. Viele Teilnehmer stellten nicht nur eine Abnahme ihrer körperlichen oder psychischen Symptome fest, sondern bemerkten auch eine positive Veränderung ihrer inneren Einstellung und Verhaltensweisen. Auch in Deutschland findet MBSR wachsendes Interesse und wird bereits mit Erfolg eingesetzt. Die Referentin setzt sich mit der Frage auseinander, inwieweit das klassische 8-Wochen Programm als wirksames Mittel der Gesundheitsprävention zu integrieren wäre und wie es als ergänzender Baustein der Versorgung zwischen Arzt und Therapeut eingesetzt werden könnte.

Angaben zur Person

Angelika Wild, Dipl. Sozpäd. (FH); begegnete 1989 den buddhistischen Meditationen der Theravada-Tradition, nahm Zuflucht bei Kirti Tsenshab Rinpoche in Indien und wurde dann in Deutschland Schülerin der Ehrwürdigen Ayya Khema. Seitdem arbeitete und praktizierte sie viele Jahre in buddhistischen Zentren und hatte dort Gelegenheit mit buddhistischen LehrerInnen verschiedener Traditionen zu üben. Sie hat an einer Fortbildung mit Jon Kabat-Zinn in Oldenburg teilgenommen und ist ausgebildet zur MBSR-Kursleiterin am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Bedburg.

Thomas Willburger

Eine bessere Welt durch inneren Frieden – Vipassana Meditation wie gelehrt von S.N. Goenka

Vipassana-Meditation ist ein unkomplizierter Weg, der tiefgreifende Einsicht und inneren Frieden fördert und dazu beiträgt, ein glückliches und konstruktives Leben zu führen. Vipassana bedeutet, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Es ist eine Methode der geistigen Läuterung durch Selbstbeobachtung. In einem Prozess, der mit unvoreingenommener Beobachtung der geistig-körperlichen Vorgänge in unserem Innern beginnt, lehrt Vipassana, wie negative Verhaltensmuster wie Ärger, Hass, Angst, Ungeduld usw. bewusst und nach und nach abgebaut werden können. Obwohl Vipassana durch die buddhistische Tradition bewahrt wurde, enthält es keinerlei dogmatische Elemente. Vipassana spaltet nicht, sondern vereint: ethnische Zugehörigkeit, Glaube oder Nationalität spielen dabei keine Rolle. Heute kann die Vipassana-Meditation durch Teilnahme an einem 10-Tage-Kurs unter der Anleitung eines qualifizierten Lehrers erlernt werden. Vipassana ist das Beobachten der unterschiedlichsten Empfindungen im gesamten Körper, wie z.B. Hitze, Druck, Leichtigkeit, Schmerz, Jucken, verbunden mit der direkten Erfahrung ihrer veränderlichen Natur. Man entwickelt einen ausgeglichenen Geist, indem man lernt, nicht auf die verschiedenen Körperempfindungen zu reagieren, und erfährt dadurch die universelle Wahrheit von Unbeständigkeit, Leiden, Ichlosigkeit. Die Erkenntnis der Wahrheit anhand direkter Erfahrung ist der Prozess der geistigen

Läuterung. Die gesamte Praxis ist letztendlich ein geistiges Training. Die Erfolge von Vipassana-Kursen mit Schülern, Drogenabhängigen, Häftlingen und Führungskräften belegen ein gesteigertes Interesse an der gesellschaftlichen Bedeutung von Vipassana. Sie zeigen außerdem, dass jede gesellschaftliche Veränderung vom Individuum ausgehen muss. Jedes Individuum kann sich ändern, wenn es mit Liebe und Mitgefühl behandelt wird, wenn es ermutigt wird, an sich zu arbeiten und den echten Wunsch nach Veränderung verspürt.

Angaben zur Person

Thomas Willburger, 36, Dipl. Ing., kam Anfang der neunziger Jahre mit Vipassana in Kontakt. Mit zunehmender Erfahrung in der Meditationstechnik engagierte er sich mehr und mehr im Rahmen ehrenamtlicher Tätigkeit für die Organisation von Vipassana-Kursen in Deutschland und den Erfahrungsaustausch zwischen den europäischen Vipassana-Organisationen. Seit November 2002 ist Thomas Willburger im Vorstand der Vipassana-Vereinigung Deutschland e.V.*

* Sämtliche Ausgaben für die Organisation und Durchführung von Vipassana-Kursen werden durch Spenden früherer Kursteilnehmer finanziert, die die positiven Ergebnisse der Vipassana-Praxis selbst erfahren haben und nun anderen ebenfalls die Möglichkeit eröffnen wollen, die Technik zu lernen. Alle Vipassana-Vereinigungen auf der Welt arbeiten nach den gleichen Vipassana-Prinzipien und sind grundsätzlich nicht sektiererisch und nicht kommerziell.

Padma Wolff

Leela Therapy – Psychotherapie und Spiritualität – Workshop

Leela Therapy ist eine für beide Seiten sehr fruchtbare Kombination der Bereiche Psychotherapie und Spiritualität. Sowohl Klienten ohne jegliche spirituellen Hintergründe oder Ambitionen, als auch Menschen, die sich bereits auf transpersonale Erfahrungen eingelassen haben, sogenannte „Fortgeschrittene auf dem spirituellen Weg“ finden hier oft überraschende Einsichten und Erleichterung von ihrem Leiden. Bereits im Namen „Leela Therapy“ drückt sich aus, in welcher inniger Verbindung therapeutisch wirksame Instrumente aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen zu dieser speziellen Arbeitsweise zusammenfließen. Eli Jaxon-Bear, der Leela Therapy entwickelt hat, war u.a. Ausbilder in klinischer Hypnotherapie und NLP an der University of California, Berkeley, am Esalen Institute und am Institut Dr. Schmida in Wien. Er lehrte auch das Enneagramm, in dem er einer der herausragendsten Experten der Welt ist, wobei er dessen psychologische Einsichten mit non-dualer Weisheit verbindet. 1990 bekam er von seinem Meister, Poonjaji, einem direkten Schüler Sri Ramana Maharshis, den Auftrag, die Erkenntnis eines stillen Mind zurückzubringen in die Welt der Therapie: „Lass beide, Klienten und Therapeuten, erwachen!“

Dieser Workshop zielt auf drei Ebenen zugleich:

1. Teilnehmer werden die Möglichkeit haben, eine direkte „Kostprobe“ von Leela Therapy mit Hilfe von ein oder zwei von deren grundlegenden Instrumenten zu bekommen. Auf diese Weise wird Leela Therapy als eine aktuelle Methode, die Spiritualität und Psychotherapie vereint, erlebnisorientiert vorgestellt.
2. Gleichzeitig werden diese Instrumente benutzt, um eine Herangehensweise an Selbst-Erforschung als eine spezielle Forschungsweise einzuführen.
3. Diese Erforschung wird auf eine unserer Grundfragen auf dieser Tagung bezüglich Spiritualität und Psychotherapie gerichtet sein.

Nach einer einführenden Selbst-Erfahrung und -Erforschung wird Zeit sein, sowohl Ergebnisse dieser (inneren) Erforschung auszutauschen, als auch Fragen über jede dieser drei Ebenen der Präsentation und über den Hintergrund von Leela Therapy zu stellen.

Angaben zur Person

Padma Wolff, Diplompsychologin aus der Hamburger Forschungsgruppe um Dr. Dorothee Wienand-Kranz, hat seit 1997 intensiv mit Eli Jaxon-Bear gearbeitet und begleitet jetzt seine erste europäische Ausbildungsgruppe. Sie ist eine der ersten Therapeutinnen der Leela Foundation und im Ausbilderteam beteiligt an der Entwicklung der „Leela School“ in den USA. Für weitere Informationen über Eli Jaxon-Bear und seine Arbeit siehe auch: <http://www.leela.org>