

Grenzen zum Transpersonalen: Eine Erwiderung an P. Schulthess

David Boadella

Aus dem Englischen übersetzt von Maren-Anneke van Drimmelen, Annette Charpentier und Silvia Boadella

Peter Schulthess, der Präsident der Schweizer Charta für Psychotherapie, hat eine ausführliche Kritik an «Transpersonaler Psychologie» verfasst, die seiner Einschätzung nach die Grenzen des Psychotherapie-Berufsstandes überschreitet. Zur «Transpersonalen Psychologie» zählt er alles, was als «esoterisch» oder «spirituell» gilt, wenngleich er diese Dimensionen für eine persönliche Entwicklung jenseits von Psychotherapie anerkennt. Seine Kritik wurde am 1.6.2015 in der Zeitschrift der ASP, «à jour!», veröffentlicht. Mit vielem in Schulthess' Kritik bin ich einverstanden, insbesondere an den Praktiken pseudo-spirituelle Bewegungen mit sogenannten «Gurus», die sich auf eine höhere Macht berufen und dogmatische Sekten leiten. Hier wird eine symbiotische Abhängigkeit gefördert, die sich anti-therapeutisch auswirkt. Das österreichische Gesetz zur Psychotherapie, das Schulthess als positives Beispiel anführt, versucht, Klienten vor solchen Extremen zu schützen.

Doch hier droht die Gefahr, das Kind mit dem Bade auszuschütten. Es besteht ein Risiko, dass zahlreiche Methoden innerhalb der Psychotherapie, die von der Schweizer Charta für Psychotherapie selbst anerkannt werden, durch eine übervorsichtige Einschätzung fälschlicherweise ausgeschlossen werden. Ich versuche in diesem Artikel, meine Übereinstimmungen mit Peter Schulthess' Artikel darzulegen, jedoch diejenigen Praktiken und Methoden zu verteidigen, die man als transpersonal einschätzen kann, die aber innerhalb der Hauptströmungen der Psychotherapie fest verankert sind.

Im Folgenden möchte ich auf zwölf Punkte aufmerksam machen:

1. Jung'sche Psychologie

C. G. Jung war einer der Begründer der Transpersonalen Psychologie und definierte das höhere Selbst als den «Gott in uns». Soll nun die Jung'sche Therapie nicht mehr von der Schweizer Charta und dem Schweizer Staat anerkannt werden? Die Antwort hier lautet eindeutig, dass Jung weiterhin anerkannt bleiben soll.

2. Musik

Peter Schulthess unterstreicht den Wert von Musik im persönlichen und kulturellen Leben, stellt aber infrage, ob Musiktherapie Bestandteil von Psychotherapie sein kann, obwohl sie als Methode von der Schweizer Charta anerkannt wird.

3. Atemtechniken

Peter Schulthess kritisiert zu Recht die holotrope Atemtherapie von Stanislav Graf, die auch ich aus verschiedenen Gründen für anti-therapeutisch halte, unter anderem aufgrund der verschiedenen Nebenwirkungen von Hyperventilation, die durch seine Methode ausgelöst wird. Doch es wäre ein grosser Fehler, bewusstes Atmen an sich als «transpersonal» zu betrachten, da es seit Pierre Janet bis zum heutigen Tag fundamentaler Bestandteil von Körperpsychotherapie ist und sich als immens hilfreich zur Verstärkung von Körperwahrnehmung und dem Wiederausgleich gestörter Gefühle erwiesen hat.

4. Meditation

Das Wort bedeutet «die Mitte finden», zu lernen, wie man sich zentriert. Es trifft sicher zu, dass viele Meditationspraktiken ihren Ursprung in religiösen Bewegungen haben. Ich stimme auch mit Peter Schulthess überein, dass es die Grenzen der Psychotherapie überschreitet, wenn man Klienten religiöse Überzeugungen nahelegt. Doch zu lernen, wie man sich innerlich zentriert und ein Gleichgewicht zwischen Extremen findet, ist sicherlich ein grundsätzliches Ziel der Psychotherapie. Marsha Linehan, die Begründerin der dialektischen Verhaltenstherapie, hat auf die zentrale Bedeutung von Meditation bei der Therapie mit Borderline-Klienten hingewiesen. Jon Kabat-Zinn hat innerhalb seiner Methode MBSR (Mindful Based Stress-Reduction) umfassende Nachweise für die Wirkung von Achtsamkeit angeführt. Andere Methoden, wie ACT (Acceptance and Commitment Therapy) und MSC (Mindful Self Compassion) werden von zahlreichen wissenschaftlichen Forschungsstudien bestätigt.



5. Prä- und perinatale Psychologie
Peter Schulthess steht mystischen Ansichten über das Leben vor der Empfängnis kritisch gegenüber, für das es keine objektiven Beweise gibt. Jedoch hat das Gebiet der prä- und perinatalen Psychologie eine lange Vorgeschichte, zurückgehend auf Pierre Janet und Otto Rank. Seit Jahrzehnten wird geforscht, wie Erfahrungen innerhalb des Mutterleibs die Persönlichkeit prägen können. Erinnerungen aus einem vorbewussten Zustand können verbleiben und als Körpererinnerungen wieder auftauchen.
6. Nahtoderfahrungen
Diese gehören nicht in die Psychotherapie, auch wenn Jungs persönliche Nahtoderfahrung starken Einfluss auf seine «Analytische Psychologie» hatte. Jedoch teilen viele Klienten spontan mit, wie sie eine Nahtoderfahrung oder den tatsächlichen Tod eines geliebten Menschen erlebt haben. Meiner Ansicht nach ist es wichtig, dass der Therapeut für die transpersonalen Erfahrungen des Klienten offenbleibt, die natürlicherweise zu einem solchen Zeitpunkt auftauchen können.
7. Reinkarnation
Einige Klienten berichten von angeblichen Erinnerungen an «vergangene Leben». Diese können oft als symbolische Landschaften dienen, die traumatische Erfahrungen im gegenwärtigen Leben repräsentieren, denen sie sich noch nicht stellen konnten. Ich stimme Peter Schulthess' Ansicht zu, dass die willkürliche Auslösung solcher Erfahrungen den normalen Rahmen von Psychotherapie überschreitet. Jedoch gehört die Rückführung des Klienten in sein tatsächliches Leben ganz sicherlich hierher. Ich nenne dies die «Rückführung in dieses Leben».
8. Falsche Erinnerungen
Peter Schulthess warnt vor den Gefahren, wenn der Psychotherapeut sich mit den scheinbaren Erinnerungen des Klienten identifiziert, die sich als falsch herausstellen könnten. Dies kann passieren, wenn starke Emotionen aufgrund von traumatischem Missbrauch in der Kindheit fälschlicherweise auf Unschuldige projiziert werden. Auch können echte Erinnerungen irrtümlicherweise für falsch gehalten werden. Freud gab seine ursprüngliche Trauma-Theorie auf, weil

seinerzeit die Überzeugung, dass Eltern ihre Kinder missbrauchen könnten, als gesellschaftlich inakzeptabel galt. Er ersetzte seine Trauma-Theorie mit der Ödipus-Theorie: Kinder projizieren ihre Inzest-Phantasien auf beide Eltern. Da der Therapeut kein Detektiv ist, muss er in jedem individuellen Fall gegenüber beiden Möglichkeiten offenbleiben.

9. Esoterik
Peter Schulthess definiert den Begriff «esoterisch» als «innerlich». Er wendet ihn als Kategorie auf alle Praktiken und Überzeugungen an, die seiner Ansicht nach die Grenzen der Psychotherapie überschreiten. Er benutzt als Gegensatz dafür den Begriff «exoterisch», nach aussen gerichtet, und bezeichnet damit objektive und wissenschaftlich verifizierbare Methoden und Prinzipien.
Wenn das Leben nur so einfach wäre! In Wirklichkeit ist die Psychotherapie sowohl eine Kunst wie auch eine Wissenschaft. Das Wort «Psychotherapie» bedeutet wortwörtlich die Heilung oder Behandlung der Seele. Meiner Meinung nach kann ein Psychotherapeut den Klienten nicht von einer Neurose heilen. Er kann jedoch die Behandlung von aussen anbieten, damit die innere Heilung möglich wird. In diesem Sinne ist die Behandlung äusserlich, die Heilung innerlich. Dies geht zurück auf die Wurzeln der Bindungs-Theorie, die für viele Formen der Psychotherapie fundamental ist. John Bowlby betonte die Bedeutung der sicheren Bindung als Grundbedingung für Heilung. Donald Winnicott nannte dies das «Halt gebende Umfeld» («holding environment»).
Winnicott unterschied zwischen dem «falschen Selbst», das aufgrund negativer Konditionierung entsteht, und dem authentischen, «wahren Selbst». Dieses authentische, «wahre Selbst» beruht auf einem intrinsischen Vertrauen in die eigenen Qualitäten und Werte. Das «wahre Selbst» hat viel mit dem gemein, was spirituelle Traditionen «Seele» nennen. Die Fürsorge durch das äusserliche haltende Umfeld, welches exoterisch oder «von aussen» kommend ist, ermutigt die Heilung von traumatischem Stress oder neurotischer Konditionierung, indem der Kontakt mit dem «wahren Selbst» wiederhergestellt wird, welches «esoterisch» in seiner ursprünglichen Bedeutung als «von innen kommend» ist.



10. Der falsche Anführer

Peter Schulthess kritisiert zu Recht die Macht selbsternannter «Gurus» in pseudo-spirituellen Sekten auf dem «Psychomarkt», die stets wissen, was am besten für ihre Anhänger ist, und die sie in neue Formen auferlegter Konditionierung führen, aus denen eine Befreiung schwierig sein kann.

Ich wurde 1990 eingeladen, vor dem englischen Oberhaus (House of Lords) in Westminster, London, bei einer Konferenz über «Kulte und Sekten» über diese Prozesse Auskunft zu geben. Anstatt mit einem solchen falschen Anführer in einem Kult oder einer Sekte eine symbiotische Abhängigkeit zu entwickeln, muss der Einzelne eine Möglichkeit finden, seinen oder ihren inneren «Guru» oder inneren Lehrer zu entwickeln: Indem man auf die Stimme des inneren «wahren Selbst» hört.

11. Diagnose

Jedoch besteht ein ähnliches Risiko in allen psychotherapeutischen Methoden, wenn der Therapeut glaubt, am besten zu wissen, was für den Klienten richtig ist. Man passt den Klienten allzu leicht in das eigene diagnostische Schema ein und entscheidet über das entsprechende Heilmittel. Vielleicht werden dem Klienten auch Interpretationen angeboten, die man für hilfreich hält, die sich aber als kontraproduktiv herausstellen können. Selbst ein hoch ausgebildeter, erfahrener Therapeut kann zuweilen zu einem falschen Anführer werden. Die Kunst der Psychotherapie bedeutet, zu wissen, wann man leiten und wann man folgen sollte. Das Wort «Diagnose» bedeutet «den Unterschied erkennen». Ein Klient kann von einem guten Therapeuten eine Menge lernen, und der Therapeut sollte von jedem Klienten lernen - was diesen mit anderen Klienten verbindet und was ihn unterscheidet. Die «Diagnose» ist daher eine Weisheit, die zwischen Therapeut und Klient entsteht und wächst.

12. Spiritualität

Durch innere Qualitäten und Werte inspiriert zu sein, ist die wesentliche Bedeutung des Wortes spirituell. In diesem Sinne ist die Spiritualität eines Menschen ein Teil des Selbst, welches in die Therapie kommt, entweder als Klient oder als Therapeut. Zwei Menschen begegnen einander im Raum. Diese essentielle Spiritualität sollte deutlich unterschieden werden von der oben beschriebenen Pseudo-Spiritualität.

Der *World Council of Psychotherapy*, 1996 von Alfred Pritz in Zürich gegründet, richtete eine Arbeitsgruppe über Psychotherapie und Spiritualität ein, bei der ich stellvertretender Vorsitzender wurde. Für dieses Komitee schrieb ich einen Bericht darüber, wie Spiritualität in diesem grundsätzlichen Sinne natürlicher Bestandteil aller psychotherapeutischen Hauptströmungen ist. Dieser Bericht wurde unter dem Titel «Essence and Ground» im *International Journal of Psychotherapy*, Vol. 3, No.1, 1998 veröffentlicht. Ich möchte mit einem kurzen Zitat aus diesem Artikel enden:

«Auch wenn Freud die Realität dessen anerkannte, was er ozeanische Gefühle und Sehnsüchte nannte, neigte er dazu, diese als regressives Wieder-Erleben einer ursprünglichen Einheit mit der Mutter zu betrachten... Freud erkannte dabei aber nicht die prägende Seite der spirituellen Traditionen. Indem er das Badewasser der zwanghaften Getriebenheit der exoterischen Seite der Religion ausschüttete, schüttete er auch das Kind aus, nämlich das essentielle Herz der menschlichen Spiritualität.

Diese Leerstelle wurde von Otto Kernberg, dem gewählten Präsidenten der *International Psychoanalytical Association*, erkannt und berichtet. In einer Grundsatzrede vor dem Kongress des *World Council for Psychotherapy* in Wien 1996 öffnete Kernberg erneut die Tür, die die Psychoanalyse zugeworfen hatte, indem er die Spiritualität wieder als Kernbereich der Psychotherapie für ihre Schwer-

punktsetzung, als eine Quelle für die potenzielle Heilung von Wunden zuließ, statt sie als einen Abwehrmechanismus zu betrachten, den es wegzuanalysieren galt.»

Empfehlungen

Für die ethischen Prinzipien der Psychotherapie sollte unbedingt klargestellt werden, dass Indoktrination und aufgezwungene Überzeugungen über die Wirklichkeit in der therapeutischen Beziehung nicht zulässig sind.

Grosse Sorgfalt hingegen sollte bei der Formulierung von psychotherapeutischen Gesetzen walten, ob in Österreich oder in der Schweiz, damit Macht nicht auf pauschalisierende Art ausgeübt wird. Es bestünde dann ein Risiko, dass anerkannte Methoden der Psychotherapie mit jener Pseudo-Spiritualität verwechselt werden, vor denen Klienten in der Tat geschützt werden müssen. Die Schweizer Charta hat eine lange Geschichte demokratischer Entscheidungsfindung und liberal ausgerichteter wissenschaftlicher Anerkennung einer Bandbreite von Psychotherapie-Methoden, mit Peter Schulthess als Präsident. Diese Methoden haben nun alle provisorische Anerkennung durch den Staat erhalten. Ich hoffe, dass die Charta und die ASP ihren Einfluss geltend machen, das Schweizer Gesetz offen und gleichzeitig vernünftig eingrenzend zu halten. Gleichermassen vertraue ich darauf, dass die *European Association for Psychotherapy (EAP)* in Wien ihren Einfluss nutzen wird, sich gegen die zu starken Verallgemeinerungen des österreichischen Psychotherapie-Gesetzes zu stellen.

David Boadella ist Begründer der Biosynthese und des IBS (International Institute for Biosynthesis) und war erster Präsident der *European Association for Body Psychotherapy*, 1989-1993 sowie Vorsitzender des *Scientific Validation Committee* der *European Association for Psychotherapy* 1997-2007.