

**" From ontic phenomena to the real nature of things - a challenge for psychotherapy"**

( *"Von ontischen Phänomenen zur wahren Natur der Dinge - eine Herausforderung für die Psychotherapie."* )

Jeder Therapeut hat per Wortdefinition den Anspruch zu heilen. Von welchem Leiden aber soll ein Mensch geheilt werden und auf welche Art soll dies geschehen?

Nehmen wir das Beispiel eines Psychotherapeuten. Es gibt mittlerweile eine Unmenge psychotherapeutischer Schulrichtungen und dementsprechend viele versprochenen Heilmethoden und alle haben dasselbe Ziel: den Mensch von seinem Leiden zu befreien.

Welcher Weg führt wirklich zum Ziel?

Bevor man Menschen vom Leiden befreien kann, sollte man auf jeden Fall zuerst die Ursache des Leidens erkennen, nur dann kann man auch Wege aufzeigen, wie man davon loskommt. Gleich einem Arzt, der eine Krankheit durch Beobachtung feststellt, deren Ursachen ergründet und darauf aufbauend einen Heilungsplan erstellt. Diese Erkenntnis über die Ursachen des Leidens war die Erleuchtung, die Siddharta Gautama vor 2500 Jahren unter dem berühmten Mangobaum zuteil wurde.

Es ist unabdingbar, zuerst die eigenen Verstehensgrundlagen und das eigene weltanschauliche Denken zu betrachten, bevor man sich der Praxis des "Heilens" zuwendet, denn dieses Denken wird einen Einfluss auf das Heilsgeschehen nehmen. Nimmt man nämlich den Menschen als eigenständiges und von der Umwelt abgetrenntes, beobachtbares Ding wahr oder spaltet man ihn - wie üblicherweise in der Schulmedizin, in eine Seele oder Geist und einen Körper, dann wird das Ergebnis ein gespaltenes sein. Es nützt gar nichts, wenn man zwar von einer ganzheitlichen Medizin spricht, aber nach wie vor innerlich seine unbedachten und nie hinterfragten übernommenen Denkmuster auf andere überträgt. Man kann nicht Therapeut ohne philosophisches Bewusstsein sein, wie Ado Huygens in Prag 2006 treffend erläuterte.

Schon Parmenides formulierte: Dasselbe nämlich ist erkennen (wahrnehmen, bemerken, einsehen) und sein - und wie und was ich erkenne, sehe, und einsehe, das zeigt sich in meinem Sein und dementsprechend in meinem Handeln.

So will ich einen kurzen Gedankenhalt bei den Grundlagen heilenden Handelns, dem philosophischen Hintergrund des Therapeuten einlegen, bevor ich die Konsequenzen und die Wege für das therapeutische Handeln aufzeige.

Der Therapeut sollte sich im Sinne der " der vorausspringenden Fürsorge" (Heidegger) verhalten. Binswanger gebrauchte für den Therapeuten und seinen Patienten die Metapher des Bergführers, der den Weg kennt oder zumindest mit Wetterbedingungen und Gesteinsbeschaffenheit fürs Sichern vertraut ist. Wie sollte ein Patient sich entwickeln können, wenn sein Therapeut die Phänomene ebenso nicht richtig erkennt? *Die Voraussetzung,*

*Leiden zu beseitigen ist, die wahre Natur der Phänomene zu erkennen.*

Wie gelangt man zur Erkenntnis über die wahre Natur der Phänomene?

Um die Natur der Phänomene zu bedenken, werde ich mich an das östliche Denken anlehnen, bevor ich den Brückenschlag zur therapeutischen Anwendung mache und stütze mich dabei auf die Auffassungen des Mahayana.

Menschen leiden an mannigfaltigen Dingen, sie leiden an ihrer besonderen Art des Existierens und an körperlichen Krankheiten, sie sind unglücklich über Verluste von geliebten Menschen oder Einbrüchen in ihren materiellen Grundlagen, sie leiden wenn sie etwas nicht erhalten, wonach sie streben, sie leiden, wenn ihnen bewusst wird, dass alles vergänglich ist, sie haben Angst vor dem Alter und dem Tod und sie versuchen festzuhalten und so der Veränderung Widerstand zu leisten. Dabei wäre schon die Erkenntnis, dass wirklich ALLES der Veränderung unterworfen ist und das ernsthaft darüber Nachdenken der erste Schritt dazu, das Festhalten aufzugeben damit Leiden zu mindern.

Vor 2000 Jahren mahnte schon der römische Dichter Catull sich selbst um sein Liebesleiden zu beenden, als seine Geliebte ihn verlassen hatte:

*"miser catulle desinas ineptire et quod vides perisse, perditum ducas. "*

(Armer Catull, höre auf zu klagen und von dem du siehst, das es verloren ist, das lass verloren sein.)

und dieser Satz ist auch heute gültig!

Warum fällt es uns so schwer, etwas loszulassen, was sowieso nicht gehalten werden kann?

Der Grund liegt im nicht Bedenken der wahren Natur der Dinge und von uns selbst.

Heidegger unterscheidet zwischen dem Sein und dem Seienden. Das Sein, unfassbar und unbeschreibbar, ist das Fundament, weswegen es so etwas wie Dinge, Phänomene überhaupt geben kann. Alles von dem man sagen kann, "es gibt", "es existiert" ist ein Seiendes, auch der Mensch. Das Sein existiert in diesem Sinne nicht, aber es "braucht" das Seiende, damit es sich manifestieren kann. Wir nehmen Seiendes in der Form von Erscheinungen, ontischen Phänomenen wahr.

Und ab da wird die eigentliche Natur der Dinge meistens verkannt. Wir schreiben den Dingen Eigenständigkeit, Absolutheit und Unwandelbarkeit zu.

Nichts davon trifft auf Phänomene zu.

Ein Phänomen ist erst einmal nichts weiter, als was der Name besagt: eine Erscheinung. Und Schein kann trügen. Niemand, der die Wahrheit kennt, wird die Schatten der Krüge an den Wänden in Platons Höhlengleichnis für die Dinge selbst halten. Alles, was erscheint, erscheint jemandem und die Art der Wahrnehmung bestimmt dann, was genau gesehen wird. Wenn niemand ist, der etwas wahrnimmt, dann erscheint auch nichts.

Was wahrgenommen wird, bestimmt - für uns Menschen gesprochen - unser Offenheitsgrad dem sich Zeigenden gegenüber. Und unser Offenheitsgrad wird wesentlich von unserem Gestimmtsein mitbeeinflusst.

Was genau aber nehmen wir wahr, wenn wir z.B. einen Tisch wahrnehmen?

Ein Tisch, ein ontisches Phänomen kann verschieden beschaffen sein, er kann aus Metall, Holz, Stein, Glas sein, gross oder klein, mit einem, drei oder vier Beinen etc. Wir erkennen ihn aufgrund seines "Wesens" als Tisch, weil wir gelernt haben, Dingen in Zusammenhang mit verschiedenen Faktoren und Bedingungen Namen zu geben. Aber auch das "Wesen des Tisches", das "Tischhafte" - sozusagen das dem ontischen Phänomen zugrunde liegende - war und ist nicht von vornherein gegeben. Bevor es Menschen gab, gab es keine Tische und auch sonst keine von Menschen erzeugten Dinge, deren "Wesen" dem ontischen Phänomen zugrunde liegen hätte können wie das Sein dem Seienden.

So kann ein immer in der Wüste gelebt habender Nomade ein Segelschiff nicht als solches "erkennen", wenn er es zum ersten Mal sieht, weil er dieses Phänomen, diese Erscheinung nicht einordnen kann.

Die Dinge selbst sind - wie Aristoteles es bezeichnete - aus mehreren "Gründen" so:

wegen der causa materialis - aus dem Material, aus dem sie bestehen,

wegen der causa formalis, - der Form, die sie haben,

wegen der causa finalis, - dem Zweck, dem sie dienen und

wegen der causa efficiens, - von wem oder wodurch sie gemacht wurden.

Keinesfalls bestehen sie aus sich selbst heraus oder sind unabhängig von einer vorausgegangenen Bedingung entstanden. Wir täuschen uns über die wahre Natur der Phänomene. Wie wir die Erscheinungen wahrnehmen und wie sie tatsächlich existieren, sind zwei verschiedene Dinge. Es gibt keine von uns unabhängigen "Objekte".

(Geshe Yeshe Tobden, S 97)

Im Grunde genommen gibt es überhaupt keine "Objekte". Objekte gibt es nur in einer dual aufgefassten Welt, wo es natürlicherweise dann auch ein Subjekt geben muss. Wir können genau genommen nur von einem Menschen reden, der schauen kann und dem sich etwas zeigt und indem dieses Etwas erschaut wird, IST es. D.h. Der Schauende, der Akt der Wahrnehmung und das Geschaute gehören untrennbar zusammen.

Alles Seiende, alle Dinge, die wir wahrnehmen, einschliesslich uns selbst, sind zusammengesetzt und demzufolge nicht aus sich selbst heraus entstanden, das heisst sie haben keine "Eigenexistenz", sondern verweisen immer auf ein vorhergegangenes Glied und sind somit der Veränderung unterworfen. Und jedes Zusammengesetzte wird bei Veränderung eines oder mehrerer seiner Bestandteile ebenfalls betroffen und wandelt sich.

Zerlegen wir den Tisch in seine Einzelbestandteile, finden wir nirgendwo den Tisch mehr, weder im Bein, noch in der Platte. Ein anderes Phänomen stellt sich uns dann vor, der Tisch ist vergangen, hat sich gewandelt in irgendetwas anderes.

Gleichgültig ob es sich um menschliche Körper, geistige Einstellungen, Situationen oder scheinbar dauerhafte Materie, wie Gebirge handelt, alles verändert sich, zwar in unterschiedlichen Zeiträumen, aber dennoch unausweichlich. Das einzig beständige ist der Wandel selbst. Jede Veränderung ist das Vergehen des bisherigen Zustandes und das Entstehen von etwas Neuem.

Wir leiden, weil wir diese Sichtweise und die damit verbundene Veränderlichkeit von allem, auch was uns selbst betrifft, nicht akzeptieren wollen. Soweit der Austausch einzelner Zellen wie bei der Wundheilung in unserem Körper betroffen ist oder etwas Positives in Aussicht steht, haben die meisten Menschen weniger Schwierigkeiten, Leben als Veränderung zu akzeptieren. Ist die Veränderung jedoch von grösserem Umfang oder betrifft gar etwas, ein "Ding" mit dem wir uns identifizieren oder stirbt ein geliebter Mensch, dann ist es mit der problemlosen Akzeptanz der unausweichlichen Veränderung vorbei. Ebensowenig, wie Phänomene, weil Seiende, ist auch der Mensch, weil auch ein Seiendes nicht unabhängig von vorhergegangenen Bedingungen entstanden. Wenn mein Vater nicht damals meine Mutter getroffen hätte, wäre ich heute nicht hier...  
- und so zurück bis an die Anfänge unseres Universums.

Das bedeutet aber auch, dass Menschen kein unwandelbares, absolutes, eigenständiges "ICH" haben. Das "Ich" findet sich genauso wenig in einem Teil von mir wie der Tisch sich in einem seiner Bestandteile finden lässt. Ausserdem sind Geist und Körper von Geburt bis zum Tod dauernden sichtbaren Veränderungen unterworfen, nicht einmal die Erinnerungen, der persönlichste Teil des Menschen bleiben davon verschont - je nachdem werden sie rückblickend oder je nach Lage anders bewertet, gefühlt und gesehen. Und doch hängen wir an unserem "Ich" und "mir", und "mein" und daraus entstehen weitere unangenehme Folgen - leiden, verlangen nach mehr, klammern und enttäuscht werden.

Nur unabhängig aus sich selbst heraus entstandene Dinge wären anfangs- und endlos und wären somit keiner Veränderung unterworfen  
Ontisches, Seiendes, kurz Phänomene können es nie sein. Wir nehmen aber die Dinge, die uns im Alltag begegnen so wahr, als würden sie wahrhaftig und unabhängig von allem anderen existieren. Doch genau genommen gibt es keine von uns unabhängigen Objekte, sondern diese sind das Resultat von selbst geschaffenen Zuweisungen und Projektionen. In "Wirklichkeit" haben sie aber keine inhärente Existenz. Das ist ihre reale Seinsweise.

Die Gründe, warum Menschen leiden und sich das Leben selber schwerer machen, bestehen also infolge einer Täuschung über die wahre Natur der Phänomene und sich selbst. Es ist diese Unwissenheit und Unbedachtheit, die zu weiteren Konsequenzen führt.

1. Wenn man nicht die Veränderlichkeit aller Dinge erkennt, verkennt man
2. dass alles in Abhängigkeit entstanden ist, und dass daher

3. aus jeder vorhergegangenen Ursache eine weitere folgt. Nichts bleibt ohne Wirkung. Dieses Nichtbedenken der Zusammenhänge führt zu falschen Vorstellungen über die "Wirklichkeit" der Phänomene, auch über das "Ich" in Abgrenzung zum anderen. Die Selbsterhöhung der verschiedenen "Ichs" führt zu Rivalität, Machtbedürfnis und Besitzstreben mit all seinen negativen Auswirkungen. Doch auch wir sind, wie wir oben gesehen haben nichts weiter als ein in Abhängigkeit entstandenes Phänomen.

Für je wirklicher, absoluter und unwandelbarer etwas gehalten wird, umso eher möchte man daran festhalten, umso erstrebenswerter erscheint es einem und umso schlimmer wird es, wenn es einem weggenommen wird. Alle Ängste und Leiden haben ihren Ursprung in unserer Geisteshaltung, die man zum Glück ändern kann. Wäre unser Geist absolut -aus sich selbst heraus existierend,- dann wäre keine Veränderung und keine Entwicklung möglich. Es ist tröstlich zu wissen, dass nichts unabänderlich festgeschrieben ist, auch das Schlechte nicht. Das bedeutet, dass der Therapeut, der ja heilen will, all dies bedenkt, wenn er sich ans Heilen macht. Dasselbe nämlich ist erkennen und sein. Aus der "richtigen" Erkenntnis - wie oben beschrieben - erfolgt ein anderes Denken, daraus folgt wieder anderes Reden, anderes Handeln, anderes Leben, eine andere Aufmerksamkeit den Dingen und sich selbst gegenüber, und diese Dinge "sind" dann auch anders. So führt der Weg von den ontischen Phänomenen über die Erkenntnis ihrer wahren Natur zur Verminderung von Leiden.

Eine neue Geisteshaltung zu erlangen, bedarf des Umdenkens und der Übung. Der Therapeut soll dabei metaphorisch zum Bergführer und Mitwanderer werden und dem Patienten Wege zu einer veränderten Geisteshaltung aufzeigen. Ein Weg führt über die altbewährten Techniken der östlichen Philosophie.

Zu der buddhistischen Tradition gehört die Sammlung und Konzentration, damit der Geist zur Ruhe kommt und sich auf eine inhaltslose Wachheit einstellen kann. Da der Begriff Geist kein einheitlich gebrauchter Begriff ist, müssen wir zuvor noch definieren, was hier damit gemeint ist. Dasselbe gilt auch für den noch verwirrlicheren Begriff des Bewusstseins. Auf die Herkunft des Geistes und die philosophischen Auseinandersetzungen damit gehe ich hier nicht ein. Ebenso wenig wird hier Geist mit "Seele" gleichgesetzt. Genau genommen gibt es ja keinen "Geist" als "Ding" sondern es sind damit Tätigkeiten gemeint, die der Mensch gedanklich vollzieht, vom Rechnen bis zur Vorstellung, in einem blühenden Garten zu liegen. Zum Geist gehört das, was gemeinhin als Intellekt, Denken, Vernunft oder Verstand beschrieben wird. In der buddhistischen Vorstellung ist Geist neben Sehen, Hören, Riechen Schmecken und Tasten einfach der Sechste unserer Sinne und eine weitere Möglichkeit zum Wahrnehmen und Erkennen. Während wir durch die Welt laufen und verschiedene Tätigkeiten verrichten, kommen uns unaufhörlich irgendwelche Gedanken in den Sinn, die nicht unbedingt zu dieser Tätigkeit gehören: wir fahren Auto und denken daneben daran, was wir im Büro tun müssen, wir hören einem Vortrag zu und denken an den

gestrigen Abend, wir reden mit einem anderen Menschen und denken an die Schuhe, die er trägt... Ständig schweift unser Geist wie ein launisches Kind mal hierhin mal dorthin und ist nur schwer in Ruhe zu bringen, schwer ausschliesslich bei einer Sache zu halten.

Das führt dazu, dass wir dauernd abgelenkt sind, zum Teil nur eine Hälfte der uns begegnenden Dinge beachten und daher auch nicht immer adäquat reagieren. Zudem bewerten wir auch dauernd das, was wir gerade wahrnehmen. Wir haben ja keine Zeit, die Phänomene, d.h. das, was uns begegnet in Ruhe zu betrachten, haben sofort eine vorgefasste Meinung und handeln dann mit den dementsprechenden Absichten.

Weil wir ständig auf verschiedenen Bahnen laufen, übersehen wir häufig, was sich neben den Gedanken auf unserer körperlichen Ebene abspielt. Wir übersehen verspannte Körperhaltungen, Müdigkeit und Hunger und wundern uns dann, wenn wir Kopf oder Rückenschmerzen haben und in der Nacht nicht einschlafen können, die "Gedanken uns nicht loslassen". Unser Geist ist unruhig, er "geistert" umher. Alle Ängste und Leiden haben ihren Ursprung in unserem unruhigen Geist.

Plötzlich wird uns "bewusst", dass wir uns schlecht fühlen, Schmerzen haben, leiden.

Bewusstsein ist als "phänomenales Bewusstsein" zu verstehen.

Was ist damit gemeint?

Wir kommen nicht darum herum, einen kurzen Blick auf die verschiedenen Auffassungen von Bewusstsein zu werfen, denn die verschiedenen Verwendungsweisen dieses Begriffes drücken oft unterschiedliche Weltanschauungen aus. Die Philosophie wie auch die Naturwissenschaften beschäftigen sich seit Jahrtausenden mit dem Begriff des Bewusstseins, ohne wirklich eine einheitliche Definition geben zu können.

Der Philosoph Thomas Metzinger geht sogar soweit, dass er erklärt:

*"Das Problem des Bewusstseins bildet heute - vielleicht zusammen mit der Frage nach der Entstehung unseres Universums - die äussere Grenze des Strebens nach Erkenntnis."* (Thomas Metzinger, Einleitung: Das Problem des Bewusstseins: Aus "Bewusstsein - Beiträge aus der Gegenwartphilosophie." mentis, Paderborn 1995)

Oft wird Bewusstsein mit Geist oder Seele synonym gebraucht. Ich halte das aber nicht für hilfreich, da die Verwirrung nur grösser wird, wenn der ohnehin nicht fassbare Begriff mit anderen auch nicht klareren Definitionen erklärt wird.

Auf die religiösen und spirituellen und mystischen Aspekte des Begriffs gehe ich hier nicht ein, auch nicht auf Denkansätze, dass entweder alles nur aus Materie oder alles nur aus Bewusstsein besteht oder ob das eine aus dem anderen entstanden ist.

Ebensowenig auf die Unterscheidung von Mensch und Tier und bis zu welchem Grad auch diese Bewusstsein haben.

Gehen wir einfach vom Wort "bei Bewusstsein sein" aus. Damit ist der wachbewusste Zustand gemeint oder ein Traum - oder

ein hypnotischer, meditativer oder sonstiger Zustand. Wenn man nicht in einem dieser Zustände ist, ist man "bewusstlos". Man "weiss" nichts mehr von sich und überhaupt.

Im sogenannten "**phänomenalen**" Bewusstsein werden nicht nur einfach Reize aus dem Umfeld aufgenommen, sondern man "erlebt" etwas dabei, z.B. wenn man sich freut oder etwas wahrnimmt oder Schmerzen hat.

Daneben kann man diese Dinge auch bedenken, etwas planen, sich an etwas erinnern oder erwarten - man spricht dann von einem "**gedanklichen**" Bewusstsein.

Wenn ein Lebewesen sich noch über diese seinen mentalen Zustände im Klaren ist und dass es ein solches Bewusstsein hat, spricht man von einem "**Bewusstsein des Selbst**" - Selbstbewusstsein als Bewusstsein von sich selbst als Individuum.

Von "**Individualitätsbewusstsein**" sprechen wir, wenn sich jemand seiner selbst und darüber hinaus seiner Einzigartigkeit als Lebewesen bewusst ist und wahrnimmt, dass andere Lebewesen "anders" sind.

Eigentlich sollten wir besser über Bewusstseinszustände nachdenken als über DAS BEWUSSTSEIN. Die Bewusstseinszustände sind sozusagen eher der ontische Bereich, daher auch leichter beschreibbar.

Die Definition eines bestimmten Bewusstseinszustands orientiert sich hauptsächlich an der Auswertung der persönlichen Erfahrung eines Menschen. Sehr wichtig für den Bewusstseinszustand ist das Gestimmtsein des Menschen, seine Gefühle und Emotionen, weil das Angenehm- oder Unangenehmsein und zudem noch das jeweilige Körpergefühl die Handlungen mitbestimmt und die wahrgenommenen Phänomene bewertet.

Unter dem sogenannten **Alltagsbewusstsein** verstehen wir die drei Zustände Wachbewusstsein, Schlaf- und Traumbewusstsein. Der Begriff eines "veränderten oder erweiterten Bewusstseins" setzt die Definition eines "Normalzustands" voraus. Als dieser wird das wachbewusste Erleben des Menschen angesehen. Dabei ist zu bedenken, dass zu anderen Zeiten und in anderen Kulturen der "Normalzustand" unterschiedlich wahrgenommen und abgegrenzt wird.

Der aktuelle Bewusstseinszustand hat eine vielschichtige Beziehung zur Wahrnehmung. Das Wahrgenommene wird je nach Zustand verschieden organisiert und interpretiert. Je nach Wachheitszustand und Verstand werden Eindrücke eine bestimmte Bedeutung gegeben.

Ausgehend vom oben beschriebenen Alltagsbewusstsein gibt es verschiedene Methoden und Techniken, um Veränderungen herbeizuführen. Im Physischen Bereich z.B. durch körpereigene Substanzen, und durch Schädigungen des Gehirns, auch durch Einnahme von Drogen, Psychopharmaka, Reizdeprivation, Fasten etc, im psychischen Bereich können sowohl emotionale Krisen und psychische Erkrankungen wie auch durch Meditation, Kontemplation und Achtsamkeitsübungen Veränderungen bewirken.

Kehren wir zurück zum Titel dieses Vortrags

"Vom ontischen Phänomen zur wahren Natur der Dinge - eine Herausforderung für die Psychotherapie."

Was nützt die philosophische Auseinandersetzung für die Therapie? Wie können wir die oben dargelegte Sichtweise über die Phänomene in die Therapie umsetzen? Was bringt dem Patienten die Erkenntnis der wahren Natur der Phänomene? Kurz gesagt: sie bildet die Grundlage um verstehen, um sehen zu können.

Der Therapeut, der mit einem leidenden Menschen zu tun hat, sollte sich vorerst selbst mit den Ursachen und der Entstehung des Leidens, wie oben beschrieben, auseinandergesetzt haben. Dazu gehört, dass man die Phänomene d.h. alles Seiende in ihrer wahren Natur erkannt hat, d.h. dass sie nicht aus sich selbst heraus entstanden sind, sondern immer in Abhängigkeit von einem vorhergegangenen Zustand. Sie erscheinen uns nur so, weil wir gelernt haben, sie so zu sehen. Bestimmte Formen werden uns "zu-handen", ( sie sind nicht einfach "vor-handen" =vor unseren Händen) und ergeben mit bestimmten Eigenschaften in Übereinkunft mit den anderen z.B. die Erkenntnis: das ist ein Tisch.

Somit haben sie keine absolute oder echte eigene Existenz und unterliegen wie alles andere der Veränderung. Sie sind auch nicht gut oder schlecht oder falsch oder richtig, das sind alles Bewertungen, die wir im Nachhinein in sie hineinlegen. Mit anderen Worten: wir unterliegen einer Täuschung, wenn wir sie als absolut gegeben ansehen. Phänomene haben nichts ontologisches, sie sind immer ontisch. Werden sie als wirklich und echt angesehen, führt das dazu, dass man sie entweder besitzen, halten oder loswerden will, - wie auch immer - zu Mühsal und Leiden.

Diese Sache kann nicht gründlich genug bedacht werden. Dazu braucht es Zeit und Ruhe und eine Umgebung, die beides gewährt. Der therapeutische Raum eignet sich durch seine Stille, durch das aufmerksame Zuhören und sich Zeigen lassen besonders gut.

Der Geist, der wie wir gesehen haben dazu tendiert, mal hierhin, mal dorthin zu springen sollte angeleitet werden, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Dazu gehört, dass die Wahrnehmung geschult wird. Nicht vieles aufs Mal soll wahrgenommen werden, sondern nur eine Sache soll vertieft betrachtet werden.

Das ist heute in einer Zeit, wo "multitasking" geradezu als Tugend gepriesen wird, eine echte Herausforderung.

Wird etwas vertieft betrachtet, richtet sich die Aufmerksamkeit JETZT gezielt auf das Eine. Dies soll ohne zu werten geschehen.

Das kann ein Gedanke, ein Bild, ein Körperteil oder die Atmung sein, egal was. Die Veränderung im Erleben - im Bewusstsein - wird sofort spürbar. Alles "andere" verliert an Bedeutung. Durch die gerichtete Aufmerksamkeit, achtet man viel genauer, was und wie man etwas gerade tut.

Es ist zuerst einmal für alle schwierig, Konzentration aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Der Therapeut, der all das selbst erkannt und erfahren hat, selbst ein Suchender bleibt, begleitet den Patienten in der speziellen Form des Mit-seins dabei.



Die Achtsamkeit führt zu einer Haltung und Erfahrung, die vor allem das Haften an die durch den Geist und die Sinne getäuscht vermittelte Welt mehr oder weniger überwinden hilft.

Wenn der Geist dann zur Ruhe kommt, entsteht Gelassenheit, das Sein Lassen von dem, was sich gerade zeigt ohne Beurteilung und Bewertung. Gelassenheit setzt die Achtsamkeit, die Fähigkeit zur Wahrnehmung dessen, was "aussen" und was "innen" ist voraus.

Durch das explizite Zuwenden auch auf die eigene Geschichte, die eigenen Ideen und die nicht erfüllten Wünsche wird unter der Prämisse, dass bei der gerichteten Aufmerksamkeit erst einmal nicht bewertet sondern nur betrachtet werden soll, auch das Abgelehnte und Gefürchtete in die Gesamtheit aller Phänomene einbezogen.

Wenn das Wahrgenommene in seiner So-heit akzeptiert werden kann, dann erst kann es auch in das eigene Leben integriert werden.

Diese Vorgehensweise ist keineswegs zielorientiert, der Fokus liegt auf dem aktuellen Sein, auf dem aktuellen Wahrnehmen, Denken, Fühlen.

Da alles der dauernden Veränderung unterworfen ist, macht es nur Sinn, sich dem, was jetzt ist, aufmerksam zuzuwenden. Die Einsicht und Erkenntnis über die Bedingtheit und Bezogenheit der Phänomene unterstützt das nur. Und die Erkenntnis, dass auch das eigene "Ich" derselben Bedingtheit untersteht, relativiert das unheilvolle Streben nach immer Mehr, das nur weiteres Leiden verursacht.

Zur Gelassenheit im Denken gehört auch die Gelassenheit im Handeln - Das Wu-Wei des Tao. Da jedes Handeln eine Wirkung erzeugt, sollte man sich gut überlegen, welche Absichten einer Handlung unterliegen. Man hat ja nur Absichten, weil man meint, man sei als "Ich" der Beherrscher aller Dinge und könne das bewirken, was man will.

Dass dem nicht so ist zeigen einem die Phänomene selbst. Es lässt sich nicht alles nach eigenem Gutdünken biegen - denn dann geht es einem so, wie dem Knab und dem Röslein - wie es im Gedicht so schön heisst:

*"...Doch der böse Knabe brach`s Röslein auf der Heiden,  
Röslein wehrte sich und stach, half ihm doch kein Weh und ach,  
musst es eben leiden..."*

Das scheinbar paradoxe " Handeln durch Nicht-Handeln" - das Wei-Wu-Wei - entspricht der wahren Natur der Phänomene und hilft ebenfalls Leiden zu vermindern.

Ein Patient erzählte mir, nachdem wir immer wieder gemeinsam über die Bedingtheiten, die Veränderlichkeit und das Verkennen, von dem was, ist gemeinsam nachgedacht hatten:

*"Ich glaube, ich habe jetzt verstanden, wozu das alles gut ist. Ich lag gestern, einem sonnigen warmen Tag im Garten und habe meinen Katzen zugesehen, die einfach so da waren, mal gespielt haben, mal nicht, mal aufmerksam einem Falter nachgeschaut, mal einfach nur dagelegen sind und geblinzelt haben. Die lebten ganz und voll in dem Augenblick. Und danach kam ein andere Augenblickr und dann waren sie wieder voll dort dabei. Ich habe dann versucht, auch so dazusein und einfach nur zu schauen - und da*

*merkte ich auf einmal wie viel farbiger alles ist, wie viel mehr Eindrücke es gibt, wie viel mehr Fülle, wenn man es einfach so lässt und nicht schon wieder denkt - eigentlich sollte ich ja jetzt die Hecke schneiden. Und diese Fülle, die füllt einem ja wirklich den Raum in den Wachzeiten und alles wird viel bunter als vorher. Zudem lag ich ganz entspannt im Liegestuhl und nichts tat mir weh und ich war richtig glücklich, obwohl eigentlich überhaupt nichts passiert ist."*

Er fügte noch eine weitere bemerkenswerte Metapher hinzu, er sagte:

*"Im Alltag hätte es eigentlich genug Beispiele für solche Momente, wenn man die alle zusammennimmt, dann gibt es am Ende ganz viel, wenn man es nur einmal wahrnimmt, dann kommt es einem schnell wieder abhanden - so wie, wenn man ein Brösel im Hosensack hat, dann kann man das leicht verlieren, wenn man aber ganz viele hat, dann gibt das schon ein Gewicht und man verändert sich automatisch dadurch."*

Besser hätte man es nicht ausdrücken können.

Das Thema dieser Tagung *"Was eröffnet die Phänomenologie im Bereich der Psychotherapie"* erhält so eine weitergehende Bedeutung als sie bei der sonst verwendeten Auslegung der Phänomene z.B bei Träumen und psychosomatischen Symptomen hat. Durch die Auslegung dieser ontischen Phänomene in der Therapie wird erst der Boden geschaffen für ihre tiefergehende Betrachtung. Der Patient erfährt so, dass Phänomene zwar etwas zeigen, und dass sie eine Bedeutung in seinem Leben haben, aber nicht absolut und unwandelbar sind wie er selbst auch nicht. Wenn er nicht krampfhaft in narzisstischer Überhöhung an allem festhält, wird ihm die wunderbare Welt die Fülle schenken, die sie zu bieten hat.

Ich möchte mit einem Satz von Nagarjuna schliessen:

Wer an das Nichtsein glaubt, geht den schlechten Weg  
Wer an das Sein glaubt, geht den guten Weg  
Wer sich an beides nicht klammert, weil er erkennt, wie es sich  
wirklich verhält, gelangt zur Erlösung.

Prof.Dr.V.M.Gamper, Sept. 2009