

Forum Anthroposophie

Erkenntnisgrundlagen einer Spirituellen Psychologie

ANDREAS MEYER

Die Grundlagentheorien der Psychologie und ihre Schulen (Behaviorismus, Psychoanalyse und Humanistische Psychologie) sind divergierend und verfolgen unterschiedliche Paradigmen und methodische Zugänge. Die naturwissenschaftlich-materialistische Ausrichtung steht einer mehr geisteswissenschaftlichen Orientierung gegenüber und selbst der Gegenstandsbereich der Psychologie kann bis heute nur unkonkret formuliert werden. Mag für die Beschreibung und Messbarkeit von konkretem Verhalten die behavioristisch orientierte Dritte-Person-Perspektive als Methodik geeignet sein, so eignet sich diese Methode jedoch nicht zur Untersuchung qualitativer Zustände von Erleben und Bewusstsein. Dazu wäre eine introspektive Methode aus einer Erste-Person-Perspektive notwendig.¹ In diesem Artikel, der in komprimierter Form meinen Vortrag im Rahmen des Kolloquiums zu den spirituellen Aspekten psychologischer Grundlagenforschung an der Universität Witten/Herdecke vom 29. November 2014 wiedergibt,² sollen die Eckpfeiler einer solchen introspektiven Forschung skizziert und als Grundlage einer spirituellen Psychologie entwickelt werden.

Gegenstand der Forschung – Methodologie – Erkenntnisgrundlagen

Sofern der Forschungsgegenstand der Psychologie inneres Erleben, Bewusstsein oder die Seele ist, handelt es sich um etwas Unsichtbares. Nur der physische Mensch ist sichtbar, das Seelisch-Geistige des Menschen dagegen nicht. Die Messung neuronaler Muster in Form elektrischer Ströme bildet das innere Erleben

weder ab, noch sind sie dessen Ursprung. Methoden, die versuchen, inneres Erleben und Bewusstsein durch externe Beobachtung oder durch Theoriebildungen zu erforschen, müssen daher an eine Grenze stoßen und sind für diesen Forschungsgegenstand nicht geeignet. Es gibt aber zur Erforschung des Bewusstseins die Möglichkeit, den Blick auf sein eigenes Bewusstsein zu richten und dadurch das zu erfahren, was erforscht werden soll. Was sich dem Alltagsbewusstsein mit einer nach innen gerichteten Aufmerksamkeit zunächst darbietet, ist die Feststellung, dass Gedanken, Vorstellungen und Gefühle im Inneren auftreten und erlebt werden, dass irgendwie Wahrnehmung und Impulse für Handlungen stattfinden. *Wie* die Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse zustande kamen, bleibt zunächst verborgen. Wir bringen aus unserer inneren Aktivität einen Gedanken hervor, um uns danach zu fragen, wie dieser Gedanke zustande kam. Wir gleichen dabei einem Maurer, der zuerst eine Mauer mauert und danach staunend davor steht und sich fragt, wie denn diese Mauer entstanden ist. Die Entstehung und der Verlauf einer Bewusstseinstätigkeit sind den gewöhnlichen Sinnen zunächst ebenso verborgen, wie die Quelle, aus der diese Tätigkeit entspringt. Weil die Beobachtung der Bewusstseinstätigkeiten und der Quellen des inneren Erlebens mit den normalen Sinnen nicht zu realisieren ist, bedarf es einer introspektiven Methode zur Beobachtung, die Über-Sinnliches erfahrbar macht. Die dazu notwendige Steigerung des gewöhnlichen Alltagsbewusstseins durch innere Übung führt zu einem Über-Bewusstsein, das eine exakte Beobachtung und Beschreibung

von Bewusstseinsvorgängen überhaupt erst ermöglicht.

Der Versuch, das Zustandekommen von Ablenkungen innerlich zu beobachten, kann das hier Gemeinte verdeutlichen. Richtet man die Aufmerksamkeit längere Zeit beispielsweise auf ein vorgestelltes Dreieck als ausschließliches Thema der Aufmerksamkeit und führt diese Übung wiederholt durch, so werden bald sogenannte Ablenkungen auftreten. Anfangs wird die Ablenkung als solche erst bemerkt, nachdem man sich schon einige Zeit darin bewegt hat. Wie man in sie hineingeraten ist, bleibt verborgen. Nach entsprechender Übungspraxis wird viel schneller bemerkt, wenn man in eine Ablenkung gekommen ist und die Rückkehr zum Thema wird immer rascher möglich. Wird die Achtsamkeit durch kontinuierliches Üben weiter erhöht, so entwickelt sich die Fähigkeit, die »sich heranschleichende« Ablenkung schon zu bemerken, bevor man sich ihr hingibt. Dabei kann beobachtet werden, *wie* die Ablenkung praktisch an mein Bewusstsein »anklopft« und Zutritt verlangt und wie ich stets die Zustimmung gebe. Wir können dabei durchaus an das Märchen *Der Wolf und die sieben Geißlein* denken, wo der Wolf ebenfalls anklopfen und die Geißlein täuschen muss, um eingelassen zu werden.

Dieses einfache Beispiel verdeutlicht einerseits, dass eine Innenbeobachtung von zunächst verborgenen Bewusstseinsprozessen möglich ist, sich andererseits aber erst neue Fähigkeiten zur inneren Wahrnehmung entwickeln müssen, ohne die eine Beobachtung, wie etwa die der Vereinigung von Begriff und Wahrnehmung, nicht möglich ist.

Eine solche introspektive Beobachtung kann keineswegs als subjektiv abgetan werden und erfüllt einige Kriterien wissenschaftlicher Methodik, wie eine exakte Beschreibbarkeit (im Sinne einer Wegbeschreibung) und die Replizierbarkeit der Erfahrung. Durch einen systematischen Übungsweg, der zu exakter Innenbeobachtung, Aufmerksamkeitssteigerung und Fähigkeitsentwicklung führt, kann der Bewusstseinsforscher im Sinne einer »wissenschaftlichen Introspektion« zur Beobachtung

des Denkens und später des Fühlens kommen und sich schließlich selbst als den Tätigen bemerken. Zugleich handelt es sich um eine spirituelle *Betätigung* des Forschers selbst, durch die eine Instanz und wissenschaftliche Methodik zur adäquaten Erforschung des Seelischen geschaffen wird, als Grundlage einer spirituellen Psychologie.

Die Ausbildung neuer Begriffe

Unsere Wahrnehmung wird durch unsere Begriffe geprägt und wir erleben bewusst nur das, wofür wir Begriffe haben. Solange wir keine musikalischen Begriffe etwa für Klangfarbe und Intonation ausgebildet haben, hören wir nur sehr begrenzt. Über die wenigen gegebenen Farbbegriffe hinaus sind wir in der Lage, durch Schulung 30 oder 40 Nuancen z.B. von Rot differenziert wahrnehmen zu lernen. Die Farbe »Pfirsichblüt« etwa kann nur erlebt, d.h. begriffen werden, wenn sich dieser »Farbbegriff« durch Intuition innerlich ausgebildet hat. Das Argument der Noch-nicht-sehen-Könnenden, dass diese Farbtöne überhaupt nicht existieren, ist belanglos, denn diejenigen, die entsprechend Hören oder Sehen gelernt haben, können sich über ihre Wahrnehmungen exakt und jenseits vom »Subjektiven« austauschen. Über die Genauigkeit der Intonation im Musikalischen oder die Ausgewogenheit einer Farbstimmung lässt sich ebenso wenig streiten, wie über die Richtigkeit eines Gedankens.

Für neue Erlebnisse, die in einer »wissenschaftlichen Introspektion« auftreten, haben wir im Alltagsbewusstsein noch keine adäquaten Begriffe. So wie sich neue Farbbegriffe erst durch wiederholtes innerliches Eintauchen in das Farberlebnis bilden, entwickeln sich adäquate Begriffe zum innerlichen Erleben von Denkqualitäten, Leere, Stille oder neu entstehenden Gefühlen erst durch wiederholtes Eintauchen in die dazu notwendigen Erlebnisse. Daraus kann deutlich werden, dass eine externe Erforschung von innerem Erleben und Bewusstsein nicht zielführend ist. Die Innenerlebnisse werden ansonsten durch inadäquate Begriffe des Alltagsbewusstseins belegt, die nicht dazu ge-

eignet sind, das innere Erleben aus sich selbst heraus durchsichtig und verstehbar zu machen. Die alten Begriffe bringen dann nicht nur die Forschungsergebnisse hervor, die schon vorab in das Experiment hineingedacht wurden, sondern erschaffen aus sich selbst heraus bestimmte Sichtweisen oder sogar Krankheitsbilder.³

Durch die geschulte Introspektion und Ausbildung lebendiger Begriffe für Innenerlebnisse entsteht auch die Fähigkeit, sich – analog zur Nachahmungsfähigkeit des kleinen Kindes – in andere Menschen *eindenken*, *einfühlen* und *einwollen* zu können. Die zentrale Erfahrung für den spirituellen Forscher und Therapeuten ist das bewusst und wiederholt herbeigeführte Erlebnis des *Ich bin*, in dem sich der innerlich Tätige selbst erfährt, zum Selbst wird. Aus dieser höheren Perspektive entsteht ein vollständig anderer Blick auf die darunter liegende Ebene des Seelischen. Spirituelle Psychologie, therapeutische Intuitionen und Heilkunst urständen in dieser Quelle. Die akademische Psychologie steht damit vor einem Erkenntnisdilemma und an einer Grenze, die nur durch eine meditative Forschung, die den ganzen Menschen einbezieht, erweitert werden kann.

Was heilt?

Die Wirksamkeitsforschung zur Psychotherapie⁴ hat eindrücklich gezeigt, dass kein Therapieverfahren einem anderen gegenüber seine Überlegenheit belegen konnte. Im Hinblick auf verschiedene Therapeuten fällt der Erfolg von Psychotherapie jedoch extrem unterschiedlich aus. Weder Alter, Geschlecht, Ausbildungsgrad oder -inhalt spielen eine Rolle und sogar sogenannte Laientherapeuten sind teilweise überdurchschnittlich erfolgreich. Die Wirkfaktoren liegen im Menschen selbst und in der realen Beziehungswirksamkeit zwischen Therapeut und Klient begründet. Der Glaube an die Wirksamkeit von Methoden an sich und der Methodenstreit sollten sich damit erledigt haben. Es gibt auch keine *per se* spirituellen Methoden, und spirituell orientierte Therapieverfahren sind, sofern sie den Namen verdienen, keineswegs

erfolgreicher als konventionelle. In anderen Worten: Das beste Klavier ergibt noch keine gute Musik, denn es braucht immer den Spieler dazu. Andererseits muss das Instrument passend und gestimmt sein.

Die Frage ist deshalb weniger *was* und *wie*, sondern *wer* heilt.⁵ Welche Fähigkeiten machen den erfolgreichen Therapeuten aus? Neben den von *Carl Rogers* untersuchten *Basisvariablen*⁶ wie Empathie, positive Wertschätzung, emotionale Wärme und Echtheit möchte ich Faktoren benennen, die mit der spirituellen Dimension von Beziehung zu tun haben. Weder Echtheit noch Empathie können als Methode praktiziert oder gelehrt werden. Der Therapeut strahlt entweder seine Kongruenz aus und es wird erlebbar, dass er einem Individuum in seiner ganzen Einzigartigkeit gegenübertritt und dieses zutiefst und bedingungslos wertschätzt, oder eben nicht. Was darüber hinaus immer wirkt, ist die Aufmerksamkeitskraft und -tiefe des Therapeuten, seine Ich-Kraft, sein So-Sein als schöpferisch-intuitiver Mensch, der aus eigener Erfahrung spricht, nicht aus Theorien oder von Reiseberichten anderer. Gelingt es dem Therapeuten, zusammen mit dem Klienten ein geistiges Milieu und eine Atmosphäre des Vertrauens zu schaffen, in der zugleich der schöpferische Teil des Menschen gefördert wird, so öffnen sich innere Räume und eine Begegnung von Ich zu Ich wird möglich. Das wäre die Realisierung einer »spirituellen Betätigung«, wie sie Rudolf Steiner gegenüber Franz Löffler⁷ in einem Gespräch vom 6. Juli 1924 als Grundlage einer künftigen spirituellen Psychologie formulierte und entspräche der Tiefe menschlicher Begegnung, die z.B. Athys Floride als Schulungsweg angeregt.⁸

Prämissen und Axiome

Jede Wissenschaftstheorie geht von Prämissen, Axiomen, Wertvorstellungen und einem Menschenbild aus, das klar benannt sein muss. Die Vorstellung einer neutralen, objektiven Wissenschaft ist eine Illusion. Zu den wichtigsten Postulaten einer spirituellen Psychologie sollten meines Erachtens gehören:

- ein ganzheitliches Welt- und Menschenbild, das differenziert das Zusammenwirken von Leib, Seele und Geist untersucht unter Einbeziehung eines nicht-ideologischen Spiritualitybegriffs,
- der Entwicklungsgedanke, demzufolge der Mensch als unfertiges Wesen sich lebenslang und durch verschiedene Altersstufen entwickelt, mit dem Ziel der Selbst-Werdung, Ich-Entwicklung und Freiheitsfähigkeit; Leid und Krankheit sind in ihrer Funktion innerhalb dieses Entwicklungsprozesses zu verstehen,
- die Anerkennung der einzigartigen Individualität jedes Menschen, die eine jeweils individuelle Betrachtung, Forschungsmethodik und Behandlung fordert,
- die Unterscheidung der Gesetzmäßigkeiten der Leiber (physischer, ätherischer und astralischer Leib) von denen des freien, schöpferischen Menschen; erstere sind in ihren Reaktionen weitgehend vorhersagbar, letzterer nicht,
- die fundamentale Einsicht in das Wesen des Denkens sowie das Verständnis der Begriffe *verarbeitete* und *unverarbeitete Erlebnisse*; wir wachsen mit den verarbeiteten Erlebnissen,⁹
- die Unterscheidung von *Unterbewusstsein* und *Überbewusstsein* und analog der *Tiefenpsychologie* von der *Höhenpsychologie*,
- dass wir Ich-geführte und vom Bewusstsein überschaubare Tätigkeiten ausführen, um innere Entwicklung und Achtsamkeit zu ermöglichen; unbewusste Wirkungen, Suggestion und ein schnelles Wegwischen von Symptomen, egal mit welchen Mitteln, ist nicht förderlich,
- die Betrachtung des Zusammenfließens von Vergangenheit und Zukunft im Hier und Jetzt; Erkrankung ist entsprechend nicht nur »archäologisch«, sondern auch unter finalen Gesichtspunkten zu betrachten (Was kann daraus wer-

den? Was bereitet sich dadurch vor?),

- dass zum Leben Sinn-Verwirklichung gehört, ohne die, im Sinne von Viktor Frankl, kein Heilsein möglich ist.¹⁰

Was ist spirituelle Psychologie und was nicht?

Spirituelle Psychologie in diesem Sinne ist eine konkret beschreibbare, wissenschaftliche Methode der Introspektion, die eine sachgemäße spirituelle Betätigung voraussetzt. Aushängeschilder mit dem Titel »spirituell« oder »anthroposophisch«, Bekenntnisse, vermeintlich »spirituelle Methoden«, die »Einbeziehung spiritueller Theorien« oder Reiseberichte aus der geistigen Welt helfen dabei ebenso wenig weiter wie externe Forschung an Meditierenden. Das Forschen und therapeutische Handeln nachträglich aus dem Alltagsbewusstsein unter spirituellen Gesichtspunkten zu erklären, im Sinne von: »Rudolf Steiner hat ja auch gesagt ...«, ist ebenfalls noch keine spirituelle Praxis und entwickelt im therapeutischen Handeln keine spirituelle *Durchschlagskraft*.¹¹ Die Begriffe unseres gewöhnlichen Denkens taugen nicht für eine spirituelle Erkenntnispraxis und verbauen uns eine vertiefte Wahrnehmung im Äußeren ebenso wie Evidenzerfahrungen im Inneren. Der Weg besteht jedoch nicht darin, das trockene, intellektuelle Denken irgendwie wegzulassen. Vielmehr kann das Denken und Fühlen durch Üben so gesteigert werden, dass eine innere Durchsichtigkeit als Forschungsmethodik einer spirituellen Psychologie entstehen kann. Weil dazu so manche innere Schwierigkeit durch Selbsterkenntnis hinweggeräumt werden muss, können wir spirituell arbeitende Forscher und Therapeuten auch als eine Art »Straßenfeger« auf dem Weg in die geistige Welt betrachten.

Anmerkungen:

1 Ansätze auf anthroposophischer Grundlage erschienen dazu bei: Wolf-Ulrich Klünker: *Selbsterkenntnis und Selbstentwicklung. Zur psychotherapeutischen Dimension der Anthroposophie*, Stuttgart 1997; ders.: *Die Antwort der Seele: Psychologie an den Grenzen der Ich-Erfahrung*, Stuttgart 2007; Rudy Vandercruysse: *Die therapeutische Dimension des*

Denkens. Anthroposophische Aspekte zur Psychoanalyse, Stuttgart, 1999.

2 Die Tagung wurde von Ulrich Weger und Johannes Wagemann im Rahmen des Department für Psychologie und Psychotherapie der Universität Witten/Herdecke organisiert. Vgl. den ausführlichen Bericht zur Tagung: Andreas Meyer: »Schulungsweg und

Wissenschaft«, in: *Info3. Anthroposophie im Dialog*, Januar 2015, S. 37f.

3 Vgl. Johannes Wagemann: »Strukturmerkmale anthroposophischer Meditation«, in: *DIE DREI* 4/2013, S. 23–35.

4 Andreas Meyer: »Was heilt? – Das ist der Mensch«, in: *Mitteilungen aus der anthroposophischen Arbeit in Deutschland*, Juli 2002; Klaus Grawe, Ruth Donati, Friederike Bernauer: *Psychotherapie im Wandel: Von der Konfession zur Profession*, 5. Aufl., Göttingen 2001; Hermann Lang (Hg.): *Wirkfaktoren der Psychotherapie*, 3. Aufl., Würzburg 2003. Joachim Kosfelder, et. al. (Hg.): *Fortschritte der Psychotherapieforschung*, Göttingen 2005.

5 Vgl. Andreas Meyer: »Grundlagen spiritueller Psychologie und Seelentherapie. Die Fallbesprechung als Möglichkeit meditativer Diagnostik«, in: *Aspekte anthroposophischer Psychotherapie*, Bd. III/2003, Flensburg 2003, S. 104 ff.

6 Carl R. Rogers: *Der neue Mensch*, 5. Aufl., Stutt-

gart 1993; ders: *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen* München 2009.

7 Kurt Vierl: *Psychologie als spirituelle Betätigung*, Stuttgart 1994.

8 Athys Floride: *Die Begegnung als Aufwacherlebnis*, Dornach 1982; ders: *Schulungsweg im Lebensalltag. Zum Geist durch die Sinne*, Dornach 1985.

9 Vgl. Andreas Meyer: *Sanfte Schmetterlings-Babymassage. Die Entwicklung der Lebenskräfte und ihre physiologischen Grundlagen*, Frankfurt/Main 2015, S. 25 ff.

10 Viktor Frankl: *Der Mensch auf der Suche nach Sinn. Zur Rehumanisierung der Psychotherapie*, Freiburg 1976; Andreas Meyer: *Nietzsche und Dionysos. Eine Suche nach den Quellen des Lebens. Die Dionysos-Mysterien*, Basel 2015, Kap.: »Das Leiden am sinnlosen Leben«, S. 60 ff.

11 Vierl, a.a.O., S. 13.

Anzeige



Peter Selg

Die Freie Hochschule für Geisteswissenschaft und die Michael-Schule

192 Seiten, 7 Abb., Leinen mit Schutzumschlag
 Euro 26,- / CHF 32,- / ISBN 978-3-905919-62-2

Rudolf Steiner wies zu Beginn seiner Stunden der sog. »Ersten Klasse« der neu gegründeten »Eurythmischen Schule des Goetheanums« darauf hin, dass die Freie Hochschule für Geisteswissenschaft als »eurythmische Institution« in den Jahren vor der Weihnachtsstiftung ihrer eigentlichen Aufgabe entfremdet worden sei. Die Studie geht dem von ihm nur kurz angesprochenen Sachverhalt weiter nach und verfolgt die Entwicklung seines Hochschulbegriffes im Zusammenhang mit der sogenannten »Michael-Gemeinschaft«, über die er in den Kurzaufträgen, parallel zu den Klassenstunden, erstmals ausführlich sprach. Sie behandelt in ihrem dritten Teil den Weg und die übersteigliche Aufgabe Ita Wegmans.

Verlag des Ita Wegman Instituts

FRIEDRICH VON HARDENBERG INSTITUT
FÜR KULTURWISSENSCHAFTEN

Heidelberg

MENON



INDIVIDUALITÄT
Festschrift zum 70. Geburtstag
von Karl-Martin Dietz
€ 25,00*

Herausgegeben von:
Peter Dellbrügger
Thomas Kracht
Jürgen Paul
Rudy Vandercruyse

Mit Beiträgen von:

Reinhardt Adam, Wolfgang-M. Auer, Andre Bartoniczek, Stefan Brotbeck, Anna-Katharina Dehmelt, Peter Dellbrügger, Mona Doosy, Andrea Eckenst, Frank Fath, Geir Hågvar, Wolfgang Häußler, Christiane Haid, Werner Heil, Frank Hussung, Bijan Kafi, Johannes Kiersch, Wolfgang Kalthau, WolfUlrich Klünker, Thomas Kracht, Manfred Krüger, Salvatore Lavecchia, Barbara Messmer, Matthias Mochner, Arne Møller, Lieven Moerman, Johannes Nilo, Bodo v. Plato, Jürgen Paul, Dietrich Rapp, Günter Röschert, Martin Rozumek, Angelika Sandtmann, Robin Schmidt, Harald Schwaetzer, Stephan Stockmar, Markus Treichler, Rudy Vandercruyse, Justus Wittich, Renatus Ziegler

*Lieferung im Inland portofrei!

Hauptstraße 59 | 69117 Heidelberg | Tel.: +49 (0) 6221-21350 | Fax: -21640
menon-verlag@hardenberginstitut.de | www.menon-verlag.de