

# Wie sich Transpersonales und Nonverbale Therapien gegenseitig bedingen

Es wird der Frage nachgegangen, wie die transpersonale oder spirituelle Dimension auf geeignete Weise in den therapeutischen Prozess einziehen kann. Ein solches umfassendes Ereignis kann nicht gemacht oder aktiv vollzogen werden. Es kann durch geeignete Massnahmen begünstigt werden. Ob es sich ereignet, ist immer ein Ausdruck von Gnade.

Von Urs Z. Rüegg

Der Begriff «Transpersonales» wird hier verwendet für das, was der Menschheit als Ganzes und dem einzelnen Menschen in seiner überindividuellen Existenzweise an Kollektivem zugänglich werden kann. Es sind die Bereiche von Kultur, Anthropologie, Spiritualität, sozialer Bezogenheit im weiten Sinne.

In einem Krankheitsverständnis, das Krankheit als Ausdruck des «Nicht-mehr-eingebundenseins» in dieses Kollektiv, Überindividuelle betrachtet, bedeutet Heilung das wieder in Kontakt kommen mit dieser transpersonalen Dimension.

Kunsttherapeutisches Schaffen und andere nonverbale Therapieansätze sind stark auf das unmittelbare Erleben ausgerichtet. Nur die Unmittelbarkeit einer Erfahrung kann uns dieses «Wiederanschlussfinden» erleben lassen. So gesehen wird die These aufgestellt, dass sich Transpersonales und nonverbale Therapieansätze gegenseitig bedingen.

In den folgenden Gedanken ist der Fokus auf das Erlebnis des Klienten innerhalb eines kunsttherapeutischen Prozesses, eines musiktherapeutischen Geschehens oder eines körpertherapeutischen Arbeitens gerichtet. Ich fasse diese und viele andere therapeutische Verfahren unter dem Begriff «Nonverbale Therapien» zusammen. Damit soll betont werden, dass ein zentraler Wirkfaktor im nicht hauptsächlich verbalen Verstehen und nicht vorwiegend rationalen Erkennen liegt. Erfahren ist immer ganzheitlich: Es schliesst die Sinne, den Intellekt und die Intuition mit ein. In den meisten non-verbalen Therapieansätzen wird zwecks Vertiefung oder zur Aufarbeitung durchaus zur Sprache gegriffen. Die Sprache spielt generell eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, therapeutische Erfahrungen ins Bewusstsein zu integrieren. In den meisten Methoden, wo Medien wie kreatives Schaffen, Musik hören oder spielen, den Körper bewegen usw. zur Anwendung gelangen, wechseln sich Phasen des Tuns und Erfahrens mit Phasen der Sprache ab. Dabei sind die Momente der Sprache dem Bewusstsein näher und die Momente des Tuns dem Empfinden, Fühlen und

Erfahren. In diesem Artikel soll der Schwerpunkt auf dieses Erleben gerichtet werden. Ein Erleben, das in genau diesem Moment durch genau dieses Tun neu entsteht. Es kann ein freudiges, ein schreckliches, ein unerwartetes, ein bekanntes Erleben sein. Es ist das, was im Moment den Bezug zum Selbst, zur Umgebung, zur Existenz schlechthin bestimmt. Es ist deshalb von grosser therapeutischer Bedeutung, den Klienten in diesem unmittelbaren Selbst- und Weltbezug zu unterstützen.

Für diese Unterstützung sehen die verschiedenen Therapien und Methoden zahlreiche Anweisungen und Hilfen vor, die es dem unerfahrenen Therapeuten leichter machen, den Patienten tiefer in das Erleben zu führen oder zumindest zu begleiten. Wichtig ist für die Vertiefung des Erfahrungsmomentes, dass alle Werteskalen, Kategorisierungen, ja auch Deutungen und analytische Betrachtungen erst einmal fern bleiben. So entsteht im Erleben des Patienten – jedenfalls bei einem der Persönlichkeit und dem Zustand des Patienten angemessenen Angebot – ein Weg nach innen, der immer auch eine Bewusstseinsveränderung mit sich bringt. Verändertes Bewusstsein, Trance, ja sogar Ekstase sind nicht anders definiert als diese Verschiebung vom Bezug zum Aussen innerhalb sozialer Konventionen in Richtung Bezug zum Innen, zum Selbst, zum «höheren Bewusstsein» usw.

Die Vertiefung dieses Bezuges zum Selbst, zur Unmittelbarkeit, ohne gleichzeitiges Wenn und Aber hat bereits mystischen Charakter, erfüllt die Kriterien spiritueller Erfahrungen und ist von einem Evidenzerlebnis begleitet: Es ist im Moment für den Patienten evident, dass das, was ist, eben jetzt so ist, dass es bedeutend ist, umfassend, völlig unabhängig von der Qualität des Erlebens. Wir dürfen ihn dabei nur nicht stören, indem wir plötzlich durch Interventionen den Weg nach aussen vorschlagen oder gar aufdrängen.

So gesehen, führt also Nonverbale Therapie praktisch zwingend zu einem Erleben in transpersonalen, mystischen oder spirituellen Dimensionen. Ich verzichte im Moment auf Indikationen oder Kontraindikationen hin zu weisen, einem Patienten dieses Angebot des Weges nach innen zu machen. Es soll auch betont werden, dass wenn wir mit diesem Arbeiten vertraut sind, durch Interventionen ständig in der Lage sind, dem Patienten eher den Weg nach innen zu begünstigen oder den Weg in die Strukturierung des Umweltbezuges schmackhafter zu machen. Alle diese Überlegungen und Entscheidungen sind abhängig von Diagnose, Setting, aktuellen «Umständen», Erfahrung des Therapeuten, Vorerfahrung des Patienten und in erster Linie von strukturellen Gegebenheiten der zu begleitenden Person. Ich will hier darauf nicht eingehen, da es mir mehr um grundsätzliche phänomenologische Gedanken geht.

Wir können zusammenfassend also postulieren: Jeder nonverbale Therapieansatz führt bei gegebenen Umständen und entsprechender Grundhaltung zu einem mehr oder weniger ausgeprägten spirituellen Erleben. Dabei ist dies unabhängig von Methode, Absicht des Therapeuten und Einstellung des Patienten. Oder anders formuliert: Die Beschreibung der Erfahrung kunsttherapeutischen Arbeitens ist ohne diesen Bezug zum Transpersonalen, Spirituellen im weitesten Sinne, zum Transzendenten irgendwie unvollständig. Oder nochmals anders formuliert: Kunsttherapeutisches und

anderswie nonverbales therapeutisches Arbeiten bedingt das Konzeptualisieren eines spirituellen Menschen- und Weltbildes.

Andererseits, ausgehend von der Idee, dass Heilung und Heilwerden dann geschieht, wenn ein Mensch sich wieder mehr oder weniger eingebunden fühlt in ein übergeordnetes Ganzes, in soziale, kulturelle, spirituelle Bezüge, brauchen wir ein therapeutisches Konzept, das dieses Erleben erfahrbar macht. Ich gehe also von einer ganzheitlichen Betrachtungsweise aus, wo eine Heilung nicht durch Symptomreduktion und Expertenwissen erreicht werden kann. Diese Positionierung ist, wie oben schon angedeutet, nicht wertend oder als Forderung gedacht. Vielmehr geht es mir darum, darauf hin zu weisen, dass das Verständnis für therapeutisches Tun immer auch vor dem Hintergrund eines bestimmten Menschen- und Weltbildes gedacht werden soll. Wenn wir also das Phänomen, sich als Einheit, als lebendig, als bezogen zu erleben, als therapeutisch wertvoll erachten, brauchen wir eine Methode, die dies bewirkt. Und zu diesen Methoden gehören jene nonverbalen Therapieverfahren, die unter Umgehung der Alltagskonventionen das genuine innere Erleben des Patienten begünstigen, fördern, anreichern, provozieren oder spontan entstehen lassen.

In diesem Sinne ist die eingangs formulierte These und der Titel zu verstehen: Transpersonales und Nonverbale Therapien bedingen sich gegenseitig.

Im folgenden Beispiel will ich zeigen, wie sich das Erleben zunehmend vertieft und auf einer tiefgründigen Ebene verdichtet. Es ist ein Protokoll einer jungen Frau, die sich auch berufsbedingt auf die Rezeptive Musiktherapie einlässt. In der Gruppe wurde nach einer verbalen Entspannungsanleitung ca. zwanzig Minuten auf einem Monochord gespielt, ein mit ca. zwanzig gleichgestimmten Saiten bespannter Resonanzkasten, der neben dem Grundton ein grosses Spektrum an Obertönen erklingen lässt. Im vorliegenden Setting begleitet jeweils eine Gruppenteilnehmerin sitzend und mit emphatischen, meist fragenden verbalen Interventionen eine liegende Klientin, die sich dem inneren Erleben (Tagtraum, Klangreise) hingibt.

Noch einmal möchte ich betonen, dass es hier nicht um einen spezifischen methodischen Ansatz geht. Viel mehr um die Kraft des Inneren, fast möchte ich sagen, autonomen Prozesses, der in einer erstaunlichen Direktheit die Lebensbereiche und – themen aufsucht, die aktualisiert sind und sich im jeweils gegebenen Setting konstellieren können (Übertragung). Nach vieljähriger Erfahrung als Therapeut mit mehreren unterschiedlichen Nonverbalen Therapien ist mir bewusst geworden, dass sich diese Vertiefung des Weges nach Innen praktisch unabhängig vom methodischen Vorgehen ereignen kann. Ja sogar ein rein verbales Setting kann bei entsprechender Grundhaltung und Interventionstechnik zu einem vergleichbaren Resultat führen. Auch die traditionelle psychoanalytische Technik kann unter diesem Aspekt betrachtet werden.

Beschreibung einer verbal begleiteten Klangtrance mit dem Monochord

«Als das Monochord beginnt, bin ich noch ganz in rationalen Gedanken und befürchte, nichts zu «Erleben» oder zu «Sehen», wenn ich von Hanna danach gefragt werde. Ich konzentriere mich auf den Klang und sehe plötzlich einen kleinen, klaren Gebirgsbach vor mir. Während mich Hanna begleitend fragt, wird das Bild immer konkreter, weitet sich aus. Zu Beginn ist der Blick nur auf den Bach gerichtet. Ich höre das Plätschern des Wassers und spüre den Wind, der mich umspielt bzw. umsingt im Klang der Obertöne. Es herrscht eine abendliche Dämmerstimmung, in der ich mich wohlfühle. Der Blick wird immer weiter: Ich stehe auf einer am Hang liegenden Bergwiese. In weiter Ferne ist ein Dorf. Ich weiss, dass dort Menschen sind, hier bin ich allein und sehr zufrieden. Teilweise sitze ich selbst neben dem Bach und halte meine Hand in das sehr klare Wasser oder fühle die feuchte Erde. Teilweise sehe ich ein Kind, das dort am Bach sitzt. Es beginnt zu tanzen und zu springen. Es fühlt sich alles sehr leicht an. Das Kind strahlt Unbeschwertheit und Leichtigkeit aus, ist absolut frei von Angst. Nun höre ich die Obertöne als Gesänge des Kindes. Die Musik wird leiser, ich entferne mich in Vogelperspektive von dem Geschehen. Es wird immer dunkler und ich sorge mich um das Kind, das immer noch auf der Wiese ist. Ich habe das Gefühl, in das Dorf zurück zu kehren und das Kind dort zurück zu lassen, möchte mich nicht trennen, sondern lieber dort bleiben. Doch unmittelbar auf meine Sorge spüre ich die Gewissheit des Kindes, dass es gut so ist. Dass es dort bleiben wird, es keinen Anlass zur Sorge gibt, egal was im Dorf passiert.»

Wenn wir die Wortwahl in diesem Protokoll beachten, können wir den Verlauf des Prozesses sehr schön nachvollziehen: Zu Beginn ist die Patientin «in rationalen Gedanken», also nahe am Alltagsbewusstsein, wo sie «befürchtet», wo es Furcht- und Leistungsdruck gibt. Die Kollegin in der Rolle der Therapeutin «fragt begleitend» und da wird das «Bild» «konkreter», «weitet sich aus». Zuerst ist der Augensinn («Blick») erwähnt und auf ein Objekt («Bach») gerichtet, dann kommen andere Sinne dazu («höre das Plätschern des Wassers», «spüre den Wind»). Das Erleben weitet sich noch mehr («es herrscht ... Dämmerstimmung»), also atmosphärisches kommt dazu und das Gefühl («fühle mich sehr wohl»). Schliesslich intuitives Wissen («Ich weiss ... Menschen sind»). Jetzt lockert sich die Dualität auf («Teilweise sitze ich selbst ...», «teilweise sehe ich ein Kind ...»). Die Subjekt-Objekt-Differenzierung löst sich im Höhepunkt auf – siehe auch den persönlichen Kommentar der Klientin – («Es fühlt sich alles ...», «Das Kind strahlt ... aus», «... ist absolut ...»).

Nun wird die Musik, das heisst das Medium als Träger des Geschehens, als Garant des geschützten Rahmens, der ein solches Erleben zulässt, leiser. Sofort kommt Trennung ins Spiel («... entferne mich ...»), die Subjekt-Objektdifferenzierung wird beim ersten Anflug von Endlichkeit und Trennung wieder aufgebaut. Jetzt geht der Weg des Erlebens wieder in die andere Richtung, nach aussen, einstweilen zwar noch im Bild. («Es wird ... dunkler» und «ich sorge mich ...»). Die Klientin sagt selber in der Reflexion, dass das Dorf für ihre Realität im Wachbewusstsein steht. Mit zunehmender Identifikation der Zurückkehrenden treten neben der Sorge auch Wünsche auf («möchte nicht ...», «lieber dort bleiben»). Und jetzt kommt der zumindest im Moment (noch) vorhandene Zuwachs an Vertrauen, an innerer Kraft, Zuversicht («... spüre ich die Gewissheit des Kindes ...»). Das Kind wird «bleiben», «egal was im Dorf passiert».

Die wörtlich zitierten Reflexionen der Klientin zeichnen noch einmal eindrücklich den Weg nach Innen und zurück nach Aussen nach. Neben der gestalteten Form, die natürlich auch die Begabung der Klientin widerspiegelt, sind es wiederum einige Wörter, die für sich auf die Kraft einer übermenschlichen, transpersonalen Dimension hinweisen: geborgen – essentiell – bedingungslose Leichtigkeit und Akzeptanz allen Lebens – bedingungslose Liebe – alles gut so ist – tiefes Vertrauen – für immer.

#### Reflexion der Erfahrungen

*«In der Zeit vor unserem zweiten Seminarwochenende beschäftigte mich das Thema «Abhängigkeit von anderen» sehr intensiv. Ich stellte mir oft die Fragen: «Wie finde ich Sicherheit und Zufriedenheit in mir, unabhängig von Aussen, unabhängig von der Zuneigung und Bestätigung anderer?», «Ist es überhaupt möglich – kann man unabhängig und gleichzeitig in intensiver Beziehung sein?», «Wenn ja, ist das erstrebenswert?», «woran liegt es, dass ich mein eigenes gutes Gefühl immer wieder von anderen abhängig mache?». Vor allem auf die letzte Frage schwirrte mir subtil immer wieder der Zusammenhang mit Selbstakzeptanz durch den Kopf, doch ich ging nie bewusst darauf ein. Ich war auf der Suche nach einer inneren Instanz, die mir Sicherheit spendet und mich somit frei macht. Mit dieser Grundstimmung begab ich mich also in die Monochordtrance, die von Hanna verbal begleitet wurde, was mir half, geistig wach zu bleiben. Die abendliche Naturlandschaft, in der ich mich befand, beruhigte mich, ich war friedlich und geborgen. Essentiell war aber vor allem das Kind, welches eine Kraft ausstrahlte, die ich im Nachhinein am ehesten mit «bedingungsloser Leichtigkeit und Akzeptanz allen Lebens» bezeichnen würde. Ich spürte, dass dieses Kind keine Fragen mehr hatte. Dass es, egal was passiert – und wenn ich es in meinem Wachbewusstsein auch für noch so furchtbar halten würde – leicht und fröhlich bleiben würde. Und zwar nicht, weil es sich nicht dafür interessierte. Im Gegenteil. Es strahlte bedingungslose Liebe aus, wusste einfach, dass alles gut so ist, wie es ist. Ein tiefes Vertrauen und dadurch gewonnene Leichtigkeit, die es im Singen und Tanzen ausdrückte, durchdrangen dieses Kind. Interessant erscheint mir im Nachhinein auch der Moment des Entfernens, des «Zurückkehrens ins Dorf» und meine damit verbundene Sorge um das Kind. Es fühlte sich an, als ob das Dorf für mein Leben steht, für meine Realität im Wachbewusstsein. Ich musste dorthin zurückkehren als die Musik leiser wurde und hatte Angst, das Kind alleine zu lassen bzw. vielleicht auch Angst, es damit zu verlieren. Doch unmittelbar auf dieses Gefühl entgegnete die Kraft des Kindes wieder dieses bedingungslose Vertrauen – und ich wusste, dass das Kind nicht in Gefahr war, sondern dort bleiben würde und somit für mich immer zugänglich blieb. In den nächsten Tagen erinnerte ich mich oft an die Bilder und ihre Stimmung. Ich hatte immer mehr das Gefühl, dass es sich beim Kind um «mein inneres Kind» handelte, das auf all meine Fragen eine Antwort wusste, die mir mit dem Verstand jedoch nicht zugänglich waren.»*

Im letzten Zitat der Reflexionen der Klientin wird deutlich, dass diese Intensität des Erlebens – man kann durchaus von einem Erleuchtungserlebnis sprechen – vorübergehend wieder verschwindet, die bekannte «mangelnde Selbstakzeptanz» wieder dominiert und gleichzeitig sich aus der Tiefe eine Regung, eine Botschaft meldet.

Es ist wichtig – ich habe es schon angedeutet – dass die gegenseitige Bedingung von in diesem spirituellen Sinne als Transpersonales bezeichnetem Erleben und kreativtherapeutischem Arbeiten nicht auf positiv eingefärbte Erfahrungen zu beschränken ist. Alle Facetten von menschlichem und eben über-menschlichem Erleben zeugen von dieser Dimension: Schönes, Schreckliches, Archaisches, Futuristisches, Schmerzliches, Schamvolles, Lustvolles usw.

Ebenfalls ist zu betonen, dass dieses Erleben vom Therapeuten nie erwartet oder gar gemacht werden kann. Durch therapeutisches Arbeiten können wir diese Dimension begünstigen. Ob es sich ereignet, ist immer eine Frage der Gnade.

Reflexion der Erfahrungen (Fortsetzung)

*«So erstaunte es mich ziemlich, als ich beim dritten Seminarwochenende zu Beginn darüber nachdachte, was mich beschäftigte, was ich mir vom letzten Mal mitgenommen hatte. Ich war immer noch mit demselben Thema beschäftigt und hatte das stärkende Bild der Monochordtrance schnell vergessen. So erwähnte ich beim Rasselritual also wieder mein Thema der Suche nach Unabhängigkeit und Sicherheit in mir und nannte dieses Mal den mir schon bewusster gewordenen Eindruck, dass das Ganze mit mangelnder Selbstakzeptanz und Liebe mir selbst gegenüber zu tun hatte. Dabei kamen mir fast die Tränen, was mich in diesem Moment selbst überraschte.»*

In der letzten Sequenz spüren wir deutlich die zwei Ebenen oder Tendenzen. Die alltagsbewusstseinsnahe Tendenz, die sich mit mangelnder Selbstakzeptanz beschäftigt und eine zugrunde liegende Ebene, die sich über «Tränen, die in diesem Moment ... überraschten» mitteilt. Woher kamen diese Tränen? Haben wir die Wahl, uns immer wieder in diesen Bereich, diesen Heiligen Bezirk zu begeben, wo wir dem Innern, der spirituellen Dimension näher kommen und sie im besten Fall umfassend erleben?

Wir haben die Möglichkeit, es gezielt anzustreben. Der Entscheid für Kreatives Schaffen, sich mit Nonverbalen Therapien zu beschäftigen, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sich die zugrunde liegende Ebene mitteilt.

Deshalb meine ich, dass Kreatives Tun nicht per se als spirituell bezeichnet werden soll, die Erfahrung des Kreativ Seins und dessen, was sich dabei ereignet, ist als spirituelles, mystisches oder transpersonales Erleben zu sehen. Indem ich gestalte, träume, assoziiere, Unerwartetes zulasse, werde ich dieser Dimension gewahr.

**Dr. med. U. Z. Rüegg**

Facharzt FMH Psychiatrie u. Psychotherapie

Musiktherapeut SFMT, Körper- und Trancetherapeut

Ob. Lattenbergstrasse 9, CH-8712 Stäfa (ZH)

Telefon ++41(0)44.926.30.00

uzruegg@bluewin.ch