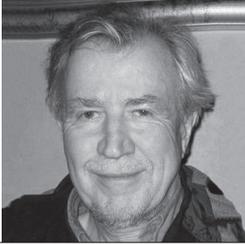


Einzelartikel

Zeitschrift für *Transaktionsanalyse* ZTA

- **Henning Schulze & Klaus Sejkora**
Positive Transaktionsanalyse:
Scham und Freude als Triebfedern
des Skripts
- **Till Schulz-Robinson**
Das 4S+-Modell
- **Geborgenheit im Ankommen.**
Peter Raab im Interview mit Günther Moor



(Peter Raab; Foto: privat)

Geborgenheit im Ankommen

Peter Raab im Interview mit Günther Mohr

Über vierzig Jahre hat Peter Raab die DGTA begleitet, mitgeformt und unterstützt. Sein vielseitiger Erfahrungshintergrund spiegelt sich in seinem ruhigen Blick auf aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen. Seine Arbeit als Beiratsmitglied der Zeitschrift für Transaktionsanalyse neigt sich nach über zwanzig Jahren dem Ende entgegen. Grund genug, mit ihm über seinen Weg und seine Erkenntnisse zu sprechen.

Mit seinem neuen Buch noch in Vorbereitung befindlichen Buch zum Thema Geborgenheit will Peter Raab, nachdem er sich zuvor mit der Bedeutsamkeit des Ankommens beschäftigt hat, nun auch Menschen erreichen, die in unserer ich-zentrierten Gesellschaft das Gefühl der Geborgenheit und Ruhe vermissen. Er will Geborgenheit erfahrbar machen und uns alle einladen, mit ihm auf eine Reise zu gehen.

Günther Mohr hat für die ZTA und den Beirat mit seinem Kollegen Peter Raab gesprochen:

Günther Mohr: Hallo Peter, toll, dass wir ins Gespräch kommen über deine Arbeit und dein Wissen, nicht zuletzt im Zusammenhang zwischen Transaktionsanalyse und Spiritualität. Du hast die TA schon begleitet, als sie in Deutschland noch in den Kinderschuhen steckte. Wie bist du dazu gekommen und wie war das damals?

Ich war damals in einem großen Verlag als Lektor zuständig für den Programmbereich Psychologie und Lebenshilfe und habe Rüdiger Rogolls Buch *Nimm dich, wie du bist* kennengelernt. Sein Konzept erschien mir griffig und hat mich überzeugt. Darauf folgte Werner Rautenberg mit *Werde, der du werden kannst*. Das waren so die ersten Dokumente der TA in Deutschland. Daraufhin bin ich auf viele Kongresse gegangen und habe die Ausbildung bei Birger Gooss in Freiburg gemacht. Irgendwann war ich beruflich nicht mehr nur Verlagslektor, sondern auch in der Beratungsstelle tätig, und dann hat sich mein spiritueller Weg immer mehr entwickelt.

Du beschäftigst dich ja schon lange und unter anderem als Meditationslehrer auch ganz praktisch mit Spiritualität.

Ich werde in diesem Jahr 80 Jahre alt und bin in einer sehr religiösen Familie aufgewachsen, katholisch religiös. Im frühen Erwachsenenalter habe ich aber eine Öffnung zur Mystik erfahren; zunächst christliche Mystik mit Teresa von Ávila. Als Lektor arbeitete ich an Karlfried Graf Dürckheims *Vom doppelten Ursprung des Menschen*. Dürckheim stellt die Verbindung her zwischen Buddhismus, christlicher Mystik und Psychotherapie. Das hat mich zu Sitzungen bei ihm im Schwarzwald inspiriert. Von dieser Zeit an bin ich dazu übergegangen, morgens eine halbe Stunde zu sitzen. Da die Kinder noch klein waren, bin ich um fünf, halb sechs aufgestanden, um in Ruhe zu meditieren.

Später habe ich in Detlef Witt und Willigis Jäger noch zwei wichtige Meditationslehrer für mich gefunden. Detlef Witt war ehemaliger Benediktinermönch und hat einen Zen-Hof gegründet. Er hat uns ermutigt, auch an der Sitzhaltung zu arbeiten. Ihm verdanke ich, dass ich heute den vollen Lotussitz einnehmen kann, eine wertvolle Unterstützung des geistigen Prozesses.

Wie siehst du vor dem Hintergrund deiner spirituellen Erkenntnisse die aktuelle gesellschaftliche Entwicklung?

Ich sehe, dass die Menschen einsam sind und sich nach Geborgenheit sehnen. Gerade durch Corona erleben viele Menschen eine schmerzhaft Isolation. Es ist eine sehr aufgeladene, angespannte, aufgeregte Situation. Statt Nähe zu suchen, bleiben wir tendenziell beim Social Distancing und ärgern uns noch über die Rücksichtslosigkeit und Gedankenlosigkeit von zum Beispiel Coronaleugnern.

Aber auch vor der Pandemie gab es Leid im sozialen, gesellschaftlichen, familiären und partnerschaftlichen Leben. Nein, die Menschen fühlen sich größtenteils eben überhaupt nicht geborgen, ohne Corona nicht, und mit Corona schon gar nicht.

Woran also liegt es, dass sich viele Menschen immer wieder in so einer tiefen seelischen Mangelsituation befinden? Es scheint nicht an den äußeren Umständen zu liegen, sondern eher an der Art und Weise, wie wir unser Leben, unseren Alltag gestalten. Um das besser zu erkennen und zu verstehen, ist es hilfreich, wenn wir den Blickwinkel verändern, uns selbst aus dem Blickwinkel eines externen Beobachters betrachten. Nur mit Abstand kann uns klar werden, wie wir selbst mit unserem eigenen Denken und Verhalten diese Atmosphäre schaffen, in der wir uns so wenig geborgen fühlen.

Hektik und Stress jagen die Menschen durch die Tage. Genauer gesagt: Sie jagen sich selbst. Sie bringen sich ständig unter Druck. Dabei sind viele einsam und sehnen sich nach Geborgenheit. Diese Sichtweisen sind Teil unseres generationsübergreifenden Skripts. Viele werden in diese zivilisierte, hochtechnisierte Massengesellschaft hineingeboren, wachsen darin auf und fügen sich ein. Der Lern- und Anpassungsprozess beginnt schon im Schutzraum unserer Familie. Dieser gelernte Druck kann oft schon früh in die Vereinzelung treiben. Die Devise heißt in der Regel: »Ich oder du!« – und nicht: »Ich mit dir zusammen.« Der Wunsch nach Geborgenheit wird in diesem Mindset als Schwäche gewertet und tendenziell unterdrückt.

Beruflich sind viele von der Angst getrieben, ersetzt zu werden, wenn sie nicht mehr abliefern. Und das zwingt Betroffene, ständig über ihre Grenzen hinauszugehen, sich immer mehr Belastungen auszusetzen und sogar krank zur Arbeit zu gehen. Dieser Dauerstress kann krank machen. Psychische und psychosomatische Beschwerden nehmen immer mehr zu. Es ist also überlebenswichtig, nach Wegen zu suchen, die hier hinausführen, um zu mehr Geborgenheit zu finden.

Würdest du sagen, dass diese Prozesse durch ein Umdenken verändert werden können?

Genau, und zwar Schritt für Schritt. Am Anfang steht die Einsicht: Wenn wir die Hintergründe unserer Ungeborgenheit und inneren Einsamkeit besser und tiefer verstehen wollen, ist zunächst Selbstdistanzierung wichtig. Gemeint ist damit die Fähigkeit des Menschen, von sich selbst Abstand nehmen und sich selbst gegenüber treten zu können. Stellen wir uns vor, wir sind außerirdisch Reisende, Weltraumforschende auf einer Reise durch den Kosmos und kommen dem Planeten Erde immer näher, bis wir eine gute Beobachtungsposition einnehmen können. Wir schauen also von außen, wollen wissen, was das für Lebewesen sind, wie sie leben, wie sie sich organisieren, was sie arbeiten usw. Vielleicht schauen wir mit dem Wissens- und Erfahrungshintergrund von Ärzt:innen oder Therapeut:innen und auch im Lichte einer gewissen spirituellen Erfahrung. Nachdem wir diesem Treiben eine Weile zugesehen haben, erkennen wir in vielen Bereichen einen starken Fokus der Menschen auf sich selbst. Markolf Niemz nannte das 2017 einen »Ich-Wahn«, der aus einer gravierenden Fehlwahrnehmung der Wirklichkeit resultiert.

Dieser »Wahn« kann das Ausmaß einer psychischen und gesellschaftlichen Störung annehmen, der ein nicht wirklichkeitsgerechtes Denken zugrunde liegt. Den Menschen ist meist nicht bewusst, dass sie gegen ihre Natur und selbstzerstörerisch handeln.

Für außenstehende Beobachtende ist es leichter, in Verbindung mit dem Ganzen, mit dem Großen zu sein. Für die Außerirdischen ist sichtbar, dass die Erde und die einzelnen Menschen nur Teile und Teilchen sind. Ziel wäre die Erfahrung und das Bewusstsein der Einheit allen Seins. Jede Isolierung von Einzelwesen, jede Ich-Fixierung ist eine Illusion.

Beschäftigt sich damit auch dein Buch?

Ja, unter der besonderen Perspektive des Älterwerdens. Dann spätestens wird es Zeit, sich diesem größeren Bewusstsein zu öffnen und in der Geborgenheit anzukommen. Ich sehe, wie in dieser Gesellschaft die Geborgenheit abhandengekommen ist. Unter diesem Aspekt versuche ich, den spirituellen Prozess darzustellen. Der Weg führt dann wieder zur Erfahrung der Einheit und damit zu einer tiefen Geborgenheit.

Geborgenheit lässt sich nicht im reflexiven Diskurs erreichen, sondern nur in der Erfahrung, wenn alle Gedanken schweigen.

Was ist dein Ansatz, diesen Weg zu gehen und das Ziel der Geborgenheit zu erreichen?

Ich befinde mich hier in einer langen Tradition östlicher und abendländischer Spiritualität. Wenn wir unserer inneren Sehnsucht folgen, ihr Raum geben, kann uns bewusst werden, dass diese Erfahrung der Ungeborgenheit größtenteils das Ergebnis unseres eigenen Denkens und Handelns ist. Wir können das deutlicher sehen, wenn wir einen Schritt zurücktreten und auf Distanz zu uns selbst gehen. Wir können lernen, aus einem gewissen Abstand auf uns zu schauen. Dann kann uns immer klarer werden, dass es uns nicht weiterbringt, Gründe und Ursachen für die Einsamkeit nur bei den Verhältnissen in unserer Gesellschaft zu suchen. Es hat vor allem damit zu tun, wie wir mit diesen Verhältnissen umgehen. Wir müssen für eine dauerhafte Kurskorrektur also – trotz aller Umstände – vor allem unser eigenes Denken und Fühlen einer genaueren Prüfung unterziehen.

Die Griechen hatten für das positive Verändern des eigenen Lebens das Wort »Metanoia«. Es bedeutet eine innerliche Umkehr. Denkgewohnheiten müssen schrittweise überprüft und verändert werden. Dabei können wir auf bewährte Praktiken und Übungswege zurückgreifen, die uns verschiedene spirituelle Traditionen überliefert haben. Dieser Übungsweg fordert Geduld und Ausdauer. Es ist, als wären wir aufgewacht und werden nun wacher und bewusster. Und dann lernen wir, diese Blickerweiterung beizubehalten und immer mehr auch im normalen Alltag anzuwenden.

Konkret heißt das, dass wir von jetzt an regelmäßig innehalten, auf innere Distanz zu uns selbst gehen und uns aus der Außenperspektive selbst zuschauen. Dieses Zeugen-Gewahrsein braucht Übung und Zeit, um nicht in alte Denkmuster zurückzufallen.

Schon Viktor E. Frankl hat den Begriff »Selbstdistanzierung« in den psychologisch-psychotherapeutischen Diskurs eingeführt. Später hat dann vor allem Ken Wilber die Übung des Desidentifizierens, des Zeugen-Gewahrseins zur Basis der spirituellen Praxis gemacht. Und auf unserem Weg zu tiefer Geborgenheit kann sie uns eine entscheidende Hilfe sein. Meine Erfahrung ist, dass wir eine andere Wahrnehmung haben, wenn wir aus genügender Distanz auf uns selbst schauen. Wir erkennen unser eigenes Denken und Fühlen klarer: Diesen Abstand gibt es im normalen Alltagsbewusstsein nicht. Wir haben den Kopf voller Gedanken, Ideen, Pläne und Erinnerungen. Und von alledem sind wir mehr oder weniger vereinnahmt. Im Extremfall scheinen wir nur noch aus der Emotion oder dem Gedanken zu bestehen und identifizieren uns, sind unbewusst eins geworden damit.

Dann ist man überall mit seinen Gedanken und Gefühlen – nur nicht im Hier und Jetzt. Doch nur in der Gegenwart finden wir in die Tiefe, in die geheimnisvolle Gegenwart hinter der Stille, ins namenlose Geheimnis, das uns von Anfang an trägt und in dem wir ganz tief geborgen sind.

Du hast bereits mit deinem Buch Wenn es Zeit wird anzukommen zu Achtsamkeit und Spiritualität gearbeitet. Was ist der Schwerpunkt dieses Buches?

Die Grundbotschaft meines Buches läuft auch darauf hinaus, dass das eigentliche Thema beim Älterwerden nicht das Abschiednehmen ist, sondern das Ankommen, das Ankommen in der Geborgenheit dieser einen Gegenwart. Das ist ein lebenslanger Prozess, den auch schon Kinder kennen; Momente, in denen sie einfach stillvergnügt die Zeit vergessen.

Du hast in diesem Buch eine vierstufige Vorgehensweise beschrieben, wie ich als Anwender mit mir arbeiten kann. Kannst du diese vier Stufen noch einmal für uns beschreiben?

Der Weg führt über die Übung der Desidentifikation. Dabei geht es nicht um Wissenszuwächse; vielmehr ist dies ein innerer, spiritueller Prozess jenseits der Kognition. Diese Erfahrung wird sich im Laufe der Übungszeit vertiefen. Es ist also ein Übungsweg, ein Prozess.

Ziel dieses Prozesses ist es, dass wir in unserem Bewusstsein zunächst einmal im gegenwärtigen Augenblick ankommen, im Hier und Jetzt. Wir nehmen wahr, wo wir sind, den Raum, die gesamte Situation, machen uns die Tageszeit, die Jahreszeit bewusst, achten auch auf die Geräusche, Gerüche, Körperempfindungen. Wir nehmen all das einfach nur wahr, bewerten es aber nicht. Und dann wenden wir unseren Blick auch nach innen: Wir schauen achtsam und nicht wertend auf unser Innenleben, unser momentanes Denken und Fühlen. Dabei kann es uns gelingen, eine gewisse Selbstdistanz zu finden. Wir schauen uns zu, als würden wir eine andere Person betrachten. Wir können erkennen, dass wir zwar zum Beispiel diesen Ärger haben, aber nicht dieser Ärger sind; dass wir Freude empfinden, aber nicht diese Freude sind. Dadurch schauen wir von außen auf die Szene; wir desidentifizieren uns.

So gehen wir immer klarer auf Abstand zu unseren eigenen Gedanken und Gefühlen. Dann sind sie wie Wolken am Himmel, die sich bilden und wie-

der auflösen; der weite Himmel aber bleibt. Ich habe erkannt, dass ich nicht meine Gedanken und Gefühle bin. Das Ego-Bewusstsein hat sich aufgelöst, ist vereint mit dem umfassenden Himmelsbewusstsein dem All-Bewusstsein. Die Welt vollzieht sich und wir sind selbst Teil dieses größeren Ganzen. Wenn wir diese Ego-Identifizierung aufgegeben haben, kommen wir – so berichten viele Menschen – in Kontakt mit unserer Quelle, dem namenlosen Geheimnis unseres Ursprungs. Ein Ankommen im raumlosen Raum tiefster Geborgenheit wird möglich.

Für das praktische Üben hat es sich bewährt, in vier Schritten vorzugehen. Schritt für Schritt kommen wir zum Wesentlichen.

Wir nehmen erst einmal eine tiefenentspannte Körperhaltung ein. Der klassische Lotussitz wäre ideal und eine sehr wirksame Unterstützung dieses mentalen Prozesses. Alle diejenigen, die nicht regelmäßig meditieren und sich nun auf den Weg in die Geborgenheit machen wollen, sollten zunächst versuchen, die für sie beste Sitzposition zu finden. Wichtig ist, dass man eine aufrechte und tiefenentspannte Haltung einnimmt. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, bildet eine Antenne gerichteter Wahrnehmung. Sodann werden alle Muskelanspannungen bewusst zu lösen versucht: Nacken und Schultern – wahrnehmen und loslassen. Brust, Bauch und Rücken ... Bis der ganze Körper tief entspannt ist.

Der nächste Schritt ist die Wahrnehmung und Befreiung des Atems. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf den Atem, nehmen wahr, dass wir atmen, und lassen den Atem einfach kommen und gehen. Anspannungen in Zwerchfell, Brust- und Bauchraum werden noch einmal gelöst. Wir machen uns bewusst: »Ich mache den Atem nicht – es atmet einfach.« Mit dem Ausatmen fließt die Anspannung ab.

Beim dritten Schritt geht es um die achtsame Ausrichtung des Bewusstseins. Sachte, aber klar und entschieden richten wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf diesen einen Augenblick. Die Gedanken wollen abschweifen, aber wir holen sie sanft zurück ins Hier und Jetzt. Was davor war und was danach kommt, existiert jetzt nicht. Das »Kopfkino« wird bewusst abgeschaltet. Die

wahrgenommenen Dinge werden keinerlei positiver oder negativer Beurteilung unterzogen.

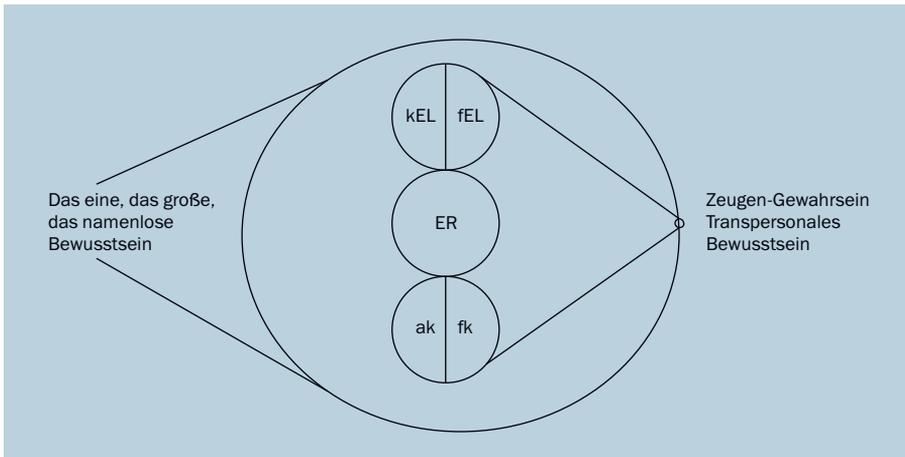
Nun kommt der entscheidende Schritt, die eigentliche Übung des Desidentifizierens: Unsere alltäglichen Gedanken und Emotionen haben die Tendenz, uns mehr oder weniger zu vereinnahmen. Doch jetzt schalte ich um, versuche, Distanz zu gewinnen, das heißt, ich schaue von außen auf mich – und so verlasse ich diese Identifikation. Ich mache mir immer wieder und immer tiefer bewusst: Ich bin nicht meine Gedanken und nicht meine Gefühle; ich öffne Geist und Herz und werde des Größeren gewahr. Und nun hat sich das einschränkende Ego-Bewusstsein aufgelöst, ist vereint mit dem umfassenden Himmelsbewusstsein. Und in dieser Vereinigung erfahren wir uns in der Tiefe ganz geborgen. Wir sind angekommen in umfassender Geborgenheit.

Siehst du hier einen Zusammenhang mit dem Modell der Ich-Zustände?

Das ich-freie Zeugen-Gewahrsein sehe ich weder im ER noch im K oder im EL. Darum wird dieser Bewusstseinszustand als transpersonal bezeichnet. Das beruht auf der (spirituellen) Erfahrung, dass es ein Bewusstsein jenseits (deshalb der Präfix »trans«) aller Ich-Zustände gibt, auch jenseits aller Transaktionen. Im Bezugsrahmen der TA gesprochen: Ich verlasse die Ebene der Ich-Zustände mit all ihren Transaktionen und betrachte sie gewissermaßen von außen. Eine Erweiterung des Normalbewusstseins findet statt; hinaus aus den Ich-Zuständen in ein ich-freies Bewusstsein. Im reinen Gewahrsein sind dem Geist die inneren und äußeren Prozesse und Zustände des Ichs gegenwärtig, ohne dass er mit ihnen identisch ist. Bis zur dritten Stufe sehe ich hier Prozesse des autonomen Erwachsenen-Ichs, doch die Desidentifikation ist etwas, was über das Erwachsenen-Ich hinausgeht. Das Zeugen-Gewahrsein, das transpersonale Bewusstsein schaut von außen auf die Ich-Zustände. Hier bin ich mit dem Ganzen in Verbindung.

Wie ist denn der Zusammenhang mit der TA? Wie passt Spiritualität mit TA zusammen?

So, wie ich das praktiziert und erfahren habe, ist das einfach eine andere Ebene. Natürlich geht es auch um Ich-Zustände und Transaktionen, aber dann gibt es noch einen Blickwinkel von außerhalb.



Im Kontext der TA sehe ich, dass dieser Prozess nicht innerhalb bestimmter Ich-Zustände abläuft. So wichtig diese Konzepte sind, irgendwann sind sie eine Einschränkung und keine Hilfe mehr. Desidentifizierung vollzieht sich außerhalb der Ich-Ebene und der Ich-Zustände, ist transpersonales Bewusstsein, das nicht involviert und von allen Verstrickungen gelöst ist. Es ergibt sich eine andere Instanz als das normale Ich-Bewusstsein. Wenn sich das Zeugen-Gewahrsein meiner Welt außen und innen zuwendet, gewinnt alles eine andere Bedeutung.

Wir kommen an einen Punkt, wo die kognitive, rationale Überlegung zum Stillstand kommt und wir nur noch im Gewahrsein sind. Wenn uns bewusst wird, dass die übliche Ich-Fixierung eine Illusion ist, erfahren wir uns zugleich als zugehörig zu einer größeren, transzendenten Wirklichkeit. Darin können wir uns geborgen fühlen. Nicht das kleine Ich ist die Realität, sondern

das Ganze, von dem ich ein Teil bin. Diese Erfahrung wird durch die heutige Hirnforschung bestätigt: »Dann gibt es im Grunde gar kein subjektives Selbst mehr, nur noch ein absolutes Bewusstsein der Einheit – ohne Gedanken, ohne Worte, ohne Gefühle. Der Geist existiert ohne Ego in einem Zustand reiner, undifferenzierter Bewusstheit.« (Newberg 2003, S. 166) Um ein verbreitetes Bild aus der abendländischen Mystik von Willigis Jäger zu verwenden: Die Welle entdeckt das Meer; die Welle erkennt, sie ist das Meer, sie erfährt, dass sie und das Meer eins sind. Diese Erfahrung, dass das menschliche Bewusstsein, wenn es in gesammelter Achtsamkeit in diesen Raum der Leere hinter den Dingen und hinter der Zeit lauscht, einen Umschlag erfährt, sodass die Leere und das Nichts zugleich als Ursprung allen Seins erscheinen und es keinen Unterschied zu geben scheint zwischen Sein und Nichts, zwischen Diesseits und Jenseits, zwischen Zeit und Zeitlosigkeit, zwischen Immanenz und Transzendenz, hat Dürckheim schon 1988 sehr eindrücklich beschrieben: »Und da geschah es: Beim Hören des elften Spruchs schlug der Blitz in mich ein. Der Vorhang zer-riss, und ich war erwacht. Ich hatte ES erfahren. Alles war und war doch nicht, war diese Welt und zugleich durchscheinend auf eine andere. Auch ich selbst war und war zugleich nicht. War erfüllt, verzaubert, ›jenseitig‹ und doch ganz hier, glücklich und wie ohne Gefühl, ganz fern und zugleich tief in den Dingen drin. Ich hatte es erfahren, vernehmlich wie ein(en) Donnerschlag, lichtklar wie ein(en) Sonnentag; und das, was war, gänzlich unfassbar. Das Leben ging weiter, das alte Leben, und doch war es das alte nicht mehr.« Ihm geschah dies beim Lesen des Lao-Tse (chinesischer Philosoph, 6. Jahrhundert vor Christus).

Wichtig ist das Ankommen im Hier und Jetzt. Ich weiß, das sind keine TA-Konzepte, aber das ist die Botschaft, die ich bekommen habe und die durch mich weitergeht.

Wie lange braucht man, bis man da ankommt? Wie lange hast du gebraucht? Du unterrichtest das ja auch. Wie lange brauchen deine Schüler für das Einheitserleben?

Das ist ein nie abgeschlossener Prozess, der möglicherweise mit der Geburt begonnen hat. Der Säugling und auch schon der Embryo lebt noch in einer Ein-

heitserfahrung. Im Laufe des Lebens gibt es immer wieder solche ganz spontanen Einheitserfahrungen. Beim Schwimmen im Waldsee oder bei Spaziergängen verliert sich das Ich und wir sind verbunden mit allem.

Das Erleben in diesem Zustand ist auch nicht mit einem vierten, dem spirituellen Ich-Zustand zu begreifen. Es ist ein transpersonales Bewusstsein.

Wenn ich an meine eigene spirituelle Entwicklung denke, erinnere ich mich an Punkte des kollektiven Unbewussten, wo mir der Boden unter den Füßen wegging. Wo dann nichts mehr war. Da war ich heilfroh über meine TA-Kenntnisse und die Gewissheit, dass es so etwas wie ein Skript gibt. Es gab mir Sicherheit, dass es etwas gibt, was in mich gepflanzt wurde. Bist du auch durch Höllen gegangen?

Ich glaube, diese Erfahrung macht jede:r. In der Mystik ist das bekannt als die dunkle Nacht der Seele. Das einzige ist Vertrauen und Hingabe. Durch die Panik und die Angst durchgehen und darauf vertrauen, dass nach jeder Nacht wieder ein Morgen kommt.

Und die Erfahrung wird sich dann wieder einstellen, die Erfahrung, dass es nie Nacht bleibt. Dabei zeigt sich auch die Bedeutung der Lehrenden und ihrer Beziehung zu den Schüler:innen. Sie vermitteln den nötigen Rückhalt und eine Perspektive, wo ich überhaupt hinschauen soll.

Willigis Jäger sagte ja »Heraus aus der Ich-Eingrenzung«. Kann man psychologische Konzepte mit der transpersonalen Seite vermischen?

Das sind zwei verschiedene Ebenen, die beide wichtig sind. Ein klarer Verstand ist nicht das Letzte oder Einzige. Er bringt mich nicht in die Einigung. Transpersonale Prozesse sind auch möglich, wenn ich noch kein starkes Ich entwickelt habe. Gegenwärtigkeit kann jede:r üben. Auf jeden Fall werden auch viele Atheisten zu spirituellen Menschen. Wie andere Mystiker hat Augustinus das Paradoxe zum Ausdruck gebracht, indem er sagte: »Wenn du denkst, es ist

Gott, dann ist es nicht Gott.« Das namenlose Geheimnis ist ein guter Begriff, weil Gott als Begriff wieder viele innere Bilder auslöst, zum Beispiel den strafenden oder liebenden Gott. Hier zeigt sich, dass auch Gottesbilder Skriptanteile sind, die auf dem spirituellen Weg aufgearbeitet werden. Der spirituelle Weg hilft dabei, diese Skriptbilder zu überwinden. Die dunklen Gottesbilder sind je nach Stärke der Prägung eine große Belastung. Und davon darf sich jede:r befreien.

Wenn neben der Autorität meiner Elternfiguren auch noch ein strafender Gott steht, ist das für die Entwicklung eines Menschen sehr prägend. Hier können Fantasiereisen helfen, in denen sich Menschen ihre frühkindlichen Gottesbilder vor Augen führen und sich dabei deren verschiedene Facetten deutlich machen: der strafende Gott, der Gott, der mich beim Onanieren beobachtet hat oder vor dem ich mich geschämt habe, weil ich meine Mutter angelogen habe. Die ganzen Gottesbilder werden dann am Ende der letzten Fantasiereise feierlich in einem Feuer verbrannt.

All diese Gottesbilder können verschwinden, wenn wir eins werden mit dem großen Ganzen und in die tiefe Geborgenheit eintauchen. Der mittelalterliche Mystiker Meister Eckhart schreibt dazu: »Du sollst Gott lassen um Gottes Willen«, weil es für dieses geheimnisvolle, allumfassende Eine keine naturwissenschaftliche Definition gibt, man also auch das Wort »Gott« nicht nutzen kann. Auf diesem Übungsweg kann sich also diese mystische Vereinigung vollziehen, in der sich der Übende als frei in einem umfassenden Sinne erlebt, zugleich als verbunden, vereint, als aufgehoben, als geborgen. So wird Liebe in einem umfassenden Sinne möglich: Liebe zu mir, zu dir, zum Ganzen.

Wie betrachtest du die TA im Ganzen? Was würdest du als Impuls mitgeben wollen?

Die TA ist ein wirksames und hilfreiches Konzept, um sich in diesem Chaos der menschlichen Situation zurechtzufinden. Wir leben in einer Welt voller Ich-Wahn und die TA hilft, die Prozesse konfliktfreier zu gestalten. Und für den nächsten Schritt geht es dann in die spirituelle Betrachtung/Erfahrung, was über die TA hinausgeht.

Wer diese tiefere Sehnsucht in sich spürt, ist am Beginn eines Weges, eines inneren Prozesses. Das, worum es jetzt geht, dafür gibt es keine Worte, nur das wache, präsenste Schweigen. Mit Worten können wir nur einen Teil erreichen. Der Finger, der auf den Mond zeigt, ist nicht der Mond. Worte, die wir für das zu finden versuchen, was wir in der Tiefe erfahren, sind nur der Finger, der auf den Mond zeigt.

Wie möchtest du TA-Lernende für deine Lehre begeistern?

Tiefe Geborgenheit fehlt Menschen. Ich möchte sie in ihrer Sehnsucht abholen. Was Niemz beschreibt, würde ich gern für uns alle sichtbar machen. Dieser beschriebene Geltungswahn lässt sich mit dem von Keith Tudor beschriebenen möglichen sechsten Antreiber »Take it« verbinden. Darin steckt die Annahme »Ich bin der Größte!«. Das sind alles Erscheinungen, die nicht glücklich machen und nicht zum Ziel führen. Jeder Mensch hat, so meine Erfahrung, eine tiefe Sehnsucht nach diesem Ziel.

Ist diese Konzentration auf das Ich etwas Gesellschaftliches, was sich erst in unserer Zeit des Neoliberalismus entwickelt hat, oder ist es etwas, was jeder Mensch in seiner Entwicklung durchmachen muss?

Da würde ich unterscheiden. Natürlich ist es wichtig, dass sich der Mensch im Laufe seiner Entwicklung seines Ichs bewusst wird. Und dann kommen die nächsten Schritte, bei denen ich das Ich in einen größeren Kontext stelle und es in diesem verorte. Ich muss mein Ich jedoch erst finden, bevor ich es verorten kann. Es wäre sicher auch spannend, das einmal kulturgeschichtlich zu betrachten. Es gab Zeiten, in denen Menschen sich mehr als Teil der Gruppe wahrgenommen haben. Dorfgemeinschaften beispielsweise können eine größere soziale Verbindung zeigen. Ich glaube, dass die Industrialisierung hier noch einmal einen großen Impuls in Richtung Ich-Wahn gegeben hat.

Du hast uns viele Einblicke in dein nächstes Buch zu Geborgenheit gegeben. Kannst du auch hier noch einmal abschließend die Grundbotschaft festhalten?

Zuversicht, Hoffnung und Freude am Leben verschwinden, wenn ein Übermaß an Belastung und Stress erreicht ist. Die Menschen fühlen sich immer mehr auf sich selbst zurückgeworfen und vereinsamen zunehmend. Es scheint, als gäbe es zuerst und vor allem »mein Ich«, abseits der übrigen Welt; alles hätte dann seine Bedeutung nur insofern, als es für dieses Ich wichtig und bedeutsam ist. So entsteht eine Welt aus Millionen von einzelnen Ichs. Dieses Einzel-Ich-Bewusstsein sehe ich als prägend für den heutigen Menschen und als Ursache seiner Ungeborgenheit.

Der spirituell bewusste Mensch führt sein Dasein in einer anderen Grundausrichtung, in der das Ich nicht mehr diese dominante Rolle spielt. Er schaut zuerst auf das Ganze; er weiß und erfährt in seiner Herzentiefe, dass sich das Große vollzieht und dass wir alle ein Teil davon sind.

Geborgenheit können wir erfahren, wenn wir immer wieder Geist und Herz öffnen für die stille Gegenwart jenes namenlosen Geheimnisses im Hintergrund unserer greifbaren Welt. Unsere Sehnsucht nach Geborgenheit hat uns auf einen Übungsweg geführt, und ich möchte die Leser:innen herzlich einladen, sich auf diesen Übungsweg zu begeben, offenen Herzes durch ihre Tage zu gehen und so immer öfter, immer tiefer in jener Geborgenheit anzukommen.

Wer die Schritte zur Desidentifikation regelmäßig übt, lebt entspannter und stressfreier oder kann Emotionen leichter beruhigen und spürt und verarbeitet Stress immer besser. Die Basisübung sollte täglich praktiziert werden. Es ist kein kognitiver Vorgang, sondern eine mentale Übung. Damit gewinnt man generell mehr Abstand zu den Dingen und Prozessen um sich herum und in sich. Dinge um einen herum werden im Zeugen-Gewahrsein wahrgenommen und das macht lockerer und leichter, heiterer und auch liebevoller. Man fühlt sich stärker und tiefer geborgen. Selbst wenn auf sozialer und psychischer Ebene immer noch ähnliche Prozesse und Spiele ablaufen, ist man all dem nicht mehr so ausgeliefert. Und schließlich wird diese Erfahrung zur Grundmelodie

meines Lebens: Ich stehe in Verbindung mit dem Ganzen, mit der Quelle des Daseins. Diese Form der Selbst- und Weltbetrachtung ist zunächst ziemlich ungewohnt, doch über die Rolle des Zuschauenden haben wir die nötige Distanz und sind auf dem Weg zum Ziel endgültiger Geborgenheit.

Danke, Peter Raab, für deine Einblicke und für dein jahrzehntelanges Engagement in der DGTA und im Beirat der ZTA!

Literatur

- ▶ Affemann, R. (1988). Krank an der Gesellschaft. Freiburg im Breisgau: Herder.
- ▶ Dürckheim, K. Graf (1986). Mein Weg zur Mitte. Gespräche mit Alphonse Goettmann. Freiburg im Breisgau: Herder.
- ▶ Frankl, V. E. (2015). Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Freiburg im Breisgau: Kreuz.
- ▶ Jäger, W. (2010). Die Welle ist das Meer. Freiburg im Breisgau: Kreuz.
- ▶ Newberg, A. (2003). Der gedachte Gott. Wie Glaube im Gehirn entsteht. München: Piper.
- ▶ Niemz, M. H. (2017). Ichwahn. Ein Physiker erklärt, warum Abgrenzung gegen unsere Natur ist. Der Schlüssel für ein neues Miteinander. München: Ludwig.
- ▶ Raab, P. (2017). Wenn es Zeit wird anzukommen. Ein spiritueller Blick auf das Älterwerden. Freiburg im Breisgau: Herder.
- ▶ Riesman, D. (2005). Die einsame Masse. München: GRIN.
- ▶ Wehr, G. (1988). Karlfried Graf Dürckheim. Ein Leben im Zeichen der Wandlung. München: Kösel.
- ▶ Wilber, K. (2007). Integrale Spiritualität. Spirituelle Intelligenz rettet die Welt. München: Kösel.

Die ZTA erscheint viermal jährlich (digital + print) sowie einmal jährlich als Sammelband mit einer Auswahl von Beiträgen aus dem Jahrgang und veröffentlicht ausschließlich Originalbeiträge. Jedes eingereichte Manuskript wird in anonymisierter Form von zwei Gutachter:innen geprüft (peer review). Veröffentlichungen im Teil »Rezension & Profession« sind vom Peer-Review-Prozess ausgenommen. Hinweise zur Manuskriptgestaltung und ein Gesamtinhaltsverzeichnis der Zeitschrift finden Sie unter www.juventa.de

Organ der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse e. V. (DGTA)
Silvanerweg 8, D 78464 Konstanz, gs@dgta.de

Herausgeber: Dr. Daniel Masch, Lüneburg
Ko-Herausgeberin: Eyke Greve, Hamburg

Beirat: Rolf Balling, Stuttgart; Nora Borris, Hannover; Ilse Brab, Achen; Ute Hagehülsmann, Rastede; Martha Hüsgen-Adler, Pirmasens; Wolfgang Kausler, Oldenburg; Franz Liechtigenge, CH-Zürich; Günther Mohr, Hofheim; Peter Raab, Freiburg; Prof. Dr. Henning Schulze, Deggendorf; Christoph Seidenfus, Schliersee

Verlag: Julius Beltz GmbH & Co. KG, Beltz Juventa, Werderstr. 10, 69469 Weinheim
Anzeigen: Claudia Klinger, Julius Beltz GmbH & Co. KG, Postfach 100154, 69441 Weinheim, Tel.: 06201/6007-386, E-Mail: anzeigen@beltz.de
Fragen zum Abonnement und Einzelheftbestellungen: Beltz Medien-Service, Postfach 100565, D-69445 Weinheim, Tel.: 06201/6007-330,
E-Mail: medienservice@beltz.de

Layout und Satz: text plus form, Dresden

Bezugsbedingungen: Jahresabonnement € 42,- zzgl. Versandkosten, Einzelheft € 11,-.
Der Gesamtbezugspreis (Abonnement zzgl. Versandkosten) ist preisgebunden.
Das Probeabonnement umfasst 2 Hefte zum Preis von Euro 19,95 frei Haus.
Abbestellungen spätestens 6 Wochen vor Jahresabgabensende.
Für Mitglieder der DGTA ist der Preis für die digitalen Einzelausgaben und den Sammelband im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

ISSN 1869-7712