

Innen und Außen

E. W. Harnack

Kaum ein Verhältnis dürfte für eine spirituelle Psychotherapie entscheidender sein als das dreifache zwischen innerem Prozess und äußerem Dasein einerseits, persönlichem und transpersonalem Bewusstsein zum zweiten und darum auch zwischen Spiritualität und Psychotherapie drittens. Denn letzteres, das Grundverhältnis der spirituellen Psychotherapie, spiegelt sich vornehmlich im ersten, dem Verhältnis von Actio zu Contemplatio, und dem zweiten, dem Verhältnis zwischen Individuation und Transzendenz, der Materialisation des Geistes und der Spiritualisierung des Materiellen, zwischen Manifestation und Gottheit wieder. Und so ist das zweite Verhältnis nur die Fortsetzung des ersten auf einer höheren Ebene und die spirituelle Psychotherapie ist die Fortsetzung der Psychologie, die rein auf den irdischen Menschen bezogen ist, in dessen andere Dimension hinein.

So lange er als Mensch auf dieser Welt existiert, steht der Mensch im Spannungszustand zwischen seiner Innerlichkeit und der Eingebundenheit in die Welt. Diese Innerlichkeit macht einerseits sein spirituelles, transpersonales Sein aus, andererseits sein persönliches Dasein mit Bedürfnissen, einer Vergangenheit und deren neurotischen oder karmischen Verstrickungen und einer Zukunft und den zu ihr gehörigen Hoffnungen und Befürchtungen. Andererseits gehört zu seiner Welteingebundenheit nicht nur die Tatsache, dass er als soziales Wesen Teil der sozialen Welt ist, sondern auch mit einem Körper in einer materiellen Welt lebt. Daraus resultiert die Notwendigkeit des Handelns und kein inkorporiertes Wesen kann sich der Frage nach dem Handeln, dem richtigen oder auch dem spirituell richtigen Handeln, entziehen. Durch die Tatsache, dass er eine Innen- und eine Außenseite besitzt, lebt jeder Mensch in der beständigen Fragestellung, ob sein Glück in ihm oder außerhalb von ihm zu finden sein wird. Er lebt in der beständigen Notwendigkeit, zu entscheiden. Und die grundlegendste dieser Entscheidungen betrifft die Frage, ob Innerlichkeit oder Äußerlichkeit das ist, was er zu erreichen trachten soll. Das also berührt dann letztlich die Frage nach Psychotherapie und Spiritualität. Denn Psychotherapie ist einerseits Innerlichkeit im Verhältnis zum Aktionismus der Welt. Sie ist andererseits aber Weltlichkeit im Verhältnis zur Spiritualität. Denn Psychotherapie will das Funktionieren des Menschen in der Welt fördern, will seine Innerlichkeit für ein besse-

res Leben in der Welt verbessern. Und auch in ihr findet sich das Spannungsverhältnis zwischen *Vita activa* und *Vita contemplativa* wieder, wenn die Psychoanalyse meint, nur im Innersten den wahren Menschen zu finden, und die Verhaltenstherapie von außen her kommt und beide sich nur vor dem Versinken im Abfallhaufen der Geschichte retten können, indem sie voneinander lernen und zueinander wachsen.

Beginnen wir mit der Frage, wie einer, der sich entscheiden muss, sich entscheiden können soll. In jedem Fall steht für den, der wirklich eine Entscheidung trifft, eine Reflexion der Fundamente seines Seins an. Denn jede Entscheidung, die schnell getroffen ist, wurde niemals getroffen. Sie wurde lediglich durch die Einhaltung prädestinierter Muster geschaffen. Jeder lange genug programmierte Computer wäre zu demselben Ergebnis gekommen, denn eine solche Entscheidung ist nichts weiter als die logische Folge von Bahnungen, die durch Programmierungen, durch kognitive Gewohnheiten, durch Einstellungen und Erfahrungen vorstrukturiert waren und es nicht erforderlich machten, sich wirklich zu vertiefen. Und wenn auch der Mensch sich nicht wie ein Computer auf die Exaktheit seiner Berechnung aller Fakten und Faktoren verlassen kann, so muss er den Entscheidungsprozess im entscheidenden Moment abubrechen in der Lage sein. Und dieser entscheidende Moment ist derjenige, da er eben noch dazu in der Lage ist, zu seiner Entscheidung zu stehen, bevor er so viel darüber nachgedacht hat, um unsicher zu werden. Die Unsicherheit aber ist der sichere Preis, wenn der Prozess des Entscheidens nicht an irgendeiner zufälligen Stelle mit irgendeinem zufälligen Ergebnis abgebrochen wird, denn dann wird dem Entscheider deutlich, dass es keine Sicherheit gibt, dass jedes Kriterium nur kontingentes Ergebnis früherer Entscheidungen, von Einstellungen, unsicheren Bewertungen, Mustern und Konditionierungen ist. Wer zu lange nachdenkt, muss die Grundlagen seiner Entscheidungen selbst in Frage stellen und prüfen und gerät zwangsläufig in einen infiniten Regress auf die Grundlage all seiner Grundlagen: die Frage nach dem eigenen Sein. Wer bin ich?

Nur wer weiß, wer er oder sie ist, kann sich frei entscheiden. Denn nur das Wissen um die unhintergehbare Gegebenheit, nicht eine von Konditionierungen konstruierte Gedachtheit eines letzten Seins bietet die Chance, sich wirklich darüber klar zu werden, welche Entscheidung in Kongruenz mit dem eigenen Sein steht, was in Übereinstimmung mit dem zu tun ist, der man wirklich ist. Deshalb ist jede echte Entscheidung Selbsterkenntnis – oder sie ist nur die Wiederholung einer alten Gewohnheit. Und deshalb ist es demjenigen, dem es um ehrliche Selbsterkenntnis ohne Selbstbetrug zu tun ist, fast nicht möglich, sich wirklich zu entscheiden, solange er nämlich seine wesentlichste Frage nach sich selbst nicht beantworten konnte. Diese Frage aber ist und bleibt immer un-

beantwortbar, solange wir es mit einem diskursiven Format unseres Fragens zu tun behalten, wie Ramana Maharshi gezeigt hat und der Gedanke der unmöglichen Selbstrekursivität uns lehrt: Man kann die Grundlage des eigenen Denkens nicht denken, wie man sich nicht selbst am Schopf aus dem Sumpf ziehen kann. Das Ich kann nicht wissen, was das Ich im Letzten ist, solange es sich selbst nicht transzendiert hat, der Mensch kann nicht sagen, was der Mensch ist, solange er im vierdimensionalen Raum steckt und nicht die Begrenztheit dieser Dimensionen überwunden hat, um das Menschsein von außen beobachten zu können. Deshalb werden wir nie eine letzte Grundlage für unsere Entscheidungen aus uns selbst finden und immer darauf verwiesen sein, den Prozess willkürlich abubrechen oder entscheidungsunfähig zu sein.

Nun ist es aber eine Grundkonstitution des Menschen, dass er sich immer wieder und ständig zu entscheiden hätte, wenn er wirklich frei sein wollte. Denn er ist in seinem Dasein ausgestreckt zwischen Innerlichkeit und Äußerlichkeit. Und während die Innerlichkeit durch den Fluss und das Sein geprägt ist, ist das Äußere durch die Distinktion und das Handeln geprägt. Im Äußeren erkennen wir Gegenstände als voneinander abgegrenzt und Momente in der Zeit abgegrenzt durch die Beobachtung der Bewegung, die uns das Gefühl der Zeit gibt. Ohne Handeln aber wären wir selbst keine aktiven Partner an der äußeren Welt. Das Handeln ist also Aktivität und unser Daseinsmodus in der äußeren Welt. In der inneren Welt ist der Daseinsmodus nicht aktiv, sondern passiv, in dem Sinne, dass wir das Sein nicht tun, sondern erfahren. Wir erfahren das Äußere nur, indem wir es in uns hineinnehmen, wo es wirkt und uns verändert. Wie das Äußere uns im Inneren verändert und dort zu neuem Sein wird, wir zu neuem Sein werden, so verändern wir die Welt im Äußeren durch das Handeln. Mit einem Gedanken Piagets gesprochen, ist das Handeln die Kraft der Adaptation der Welt an uns, die Individualpsyche ist die Kraft der Akkomodation unserer Selbst an die Welt. Aber die Seele ist nicht nur äußere Erfahrung. Im spontanen Fluss ihres Seins, im stream of thoughts, entdeckt sie auch sich selbst, die eigene Tiefe, die bis in die höchste Höhe des transpersonalen Bereichs hinabreicht. Die Seele entdeckt darin ihr eigentliches persönliches, und ihr noch eigentlicheres unpersönliches Sein. In diesem Sein offenbart sie sich selbst und das ganz Andere zugleich.

Wenn der Mensch also eine Entscheidung zu treffen hat, dann tut er gut daran, die Übereinstimmung von Innen und Außen zu suchen, sein eigentliches Sein und sein In-der-Welt-Sein miteinander in Übereinstimmung zu bringen. Das aber stößt auf die hinreichend bekannten Schwierigkeiten, die an der Widerständigkeit der materiellen wie sozialen Umwelt liegen, sich gemäß der

Wunschvorstellung des inneren Menschen zu verhalten. Wenn dies auch ein unumstößliches Prinzip des Lebens auf diesem Planeten darstellt, wonach also unsere Phantasie von dem, was uns als ein gutes Leben erscheint, dadurch, dass es unsere Phantasie ist, noch längst nicht Realität wird, so lohnt es sich doch darüber nachzudenken, welches Prinzip angesichts dieser Diskrepanz zwischen unserem Wunsch und der äußeren Realität nun Gültigkeit besitzt: Ist es so, dass wir die Wurzel des Problems in uns zu suchen haben und mit Akkomodation, also der Anpassung der Seele an die äußeren Welt zu reagieren haben? Oder gilt umgekehrt, dass wir auf die äußere Realität einwirken sollen, um diese gemäß unseren Vorstellungen zu formen? Sollen wir also die Umgebung unserem inneren Sein adaptieren, statt uns zu verbiegen? Diese Frage bedarf also einer Grundsatzentscheidung, die grundlegender kaum sein könnte, denn sie hat nicht nur gewaltige lebenspraktische und soziale, sondern auch theoretische Konsequenzen.

Die soziale Dimension etwa wird sofort berührt, sobald wir uns klarmachen, wie sehr die Stabilität eines Staatsapparates davon abhängt, dass möglichst viele Personen aufhören, die äußeren Umstände ihren inneren Bedürfnissen anpassen zu wollen. Täten dies nämlich die meisten in einer Gesellschaft, würde dies unweigerlich zu Aufruhr, Aufstand und Revolution führen. Tatsächlich bedarf deshalb fast jedes politische System (außer dem einzig idealen Staatswesen, das tatsächlich gerecht wäre) entweder des Mechanismus der Repression, der Resignation oder der Regression, um den Gedanken zu ersticken, man könne seine eigentlichen Bedürfnisse im Äußeren erfüllen. Während der politische Mechanismus der gewaltsamen Repression nicht nur hinlänglich bekannt, sondern auch besonders verrufen und vielbeachtet ist, trifft dies auf die anderen beiden Mechanismen nicht zu. Eine Diktatur, die sich offener Repressionen bedient, wie die ehemaligen Ostblockstaaten es taten, ist – wie der Vater der seine Kinder verprügelt – ein leicht auszumachender Schurke. Die Mutter, die ihre Kinder emotional missbraucht, kommt hingegen oft kritiklos davon, weil die moralischen Aufpasser selbst viel zu grobschlächtig sind, um deren Schlechtigkeit und ihre Folgen auch nur zu erkennen. Ähnlich geht es mit der Gesellschaft, die jede echte politische Beteiligung des Volkes in einer Scheinmitbestimmung so weit erstickt, dass dieses Volk irgendwann einfach resigniert. Man nennt diesen Zustand erlernte Hilflosigkeit. Er stellt sich bei Hunden ein, wenn der Hund in Gefangenschaft nicht mehr durch Wechseln des Käfigteiles verhindern kann, einen elektrischen Stromstoß zu erleiden. Egal, was der zum Hund gemachte Bürger unternimmt, gleich welche Partei er wählt, ob er dem Betriebsrat angehört oder einer Umweltschutzorganisation: Ändern lässt sich doch nichts!

Der dritte Mechanismus, mit dem die Gesellschaft dafür sorgt, dass das menschliche Bedürfnis nicht zu sehr zur Handlungsmaxime der Massen wird, ist die Regression. Dieser sehr delikate, ausgesprochen raffinierte Trick besteht darin, Scheinbedürfnisse zu befriedigen, die möglicherweise zu diesem Zweck zuvor erst kreiert wurden, um damit die Existenz der eigentlichen menschlichen Bedürfnisse soweit zu verdecken, dass diese einfach vergessen werden. Der regredierte Bürger sitzt dann entweder vor dem Fernseher und lässt es sich gut gehen oder – wenn das aus irgendeinem Grund nicht mehr hilft – bedient sich einer der drei legalen Drogen, die nur deshalb nicht staatlich verboten sind, weil sie im Verhältnis zu allen illegalen Drogen zu besonders schwerer kognitiver Abstumpfung führen, nämlich entweder Alkohol oder verschreibungspflichtigen Beruhigungsmitteln oder den Produkten der Pornoindustrie, frei Haus über das Internet geliefert. Hat der Bürger dann endlich vergessen, was er eigentlich wollte, ist er kein Bürger mehr, sondern ein Konsument, die einzige menschliche Existenzform, die Wirtschaft und Politik für leicht handhabbar halten. Welche Bedürfnisse einen Menschen als Menschen aber eigentlich ausmachen, wird nicht einmal reflektiert, nicht einmal wissenschaftlich diskutiert. Die Diskussion um das Menschsein-an-sich wird heute nicht mehr geführt. Sie gilt als Gegenstand der frühen, gescheiterten Versuche einer philosophischen Anthropologie und mancher Sozialromantiker.

Abgesehen von dieser eminent politischen Dimension ist die Frage nach der Umsetzbarkeit der eigenen Bedürfnisse aber auch ganz lebenspraktisch von enormem Belang. Ist es möglich, glücklich zu leben, wenn nur die Maslowschen Grundbedürfnisse, die „Defizitbedürfnisse“ gestillt werden? Ist der Mensch nicht vielmehr darauf konstruiert, unzufrieden mit sich und seinem Leben zu bleiben, solange seine höheren Bedürfnisse nicht ebenfalls befriedet sind? Und das ist nun mehr als lebenspraktisch, es ist von theoretisch äußerster Spannung: Kann man gerade die höchsten Stufen dieser Bedürfnishierarchie überhaupt im Äußeren befriedigen oder bedarf es dazu nicht zwingend des Weges nach innen?

Diese Frage aber ist weitaus weniger klar zu beantworten als es den Anschein hat. Sicherlich sind wir dazu geneigt, zumal als meditationserfahrene spirituelle Sucher, unseren Bedarf an Transzendenz als ein eindeutig innerliches und somit niemals im Äußerlichen sinnvoll zu suchendes und erreichbares Ziel anzusehen. Aber ist das immer so eindeutig und klar? Immerhin kennen wir doch zuhauf Fälle, wo es nicht allein der Mensch, sondern sein Leben an sich war, was Spiritualität in gewisser Weise zu verhindern schien. Doch da nun kommen wir in Schwierigkeiten, wenn wir den Begriff der Spiritualität leichtfertigen voraussetzen. Ist es also nur ein spirituelles Leben, wenn ein Yogi sich in den Himalaya

zurückzieht, wenn eine Nonne christliche Agape mit immerwährendem Gebet zu verbinden vermag? Ist der Stress einer alleinerziehenden Mutter, Hausfrau, Geschäftsführerin ein Ausschlusskriterium für echte Spiritualität? Und wir können diese Frage noch dreimal tiefer stellen: Erstens: Ist ein äußeres Handeln niemals spirituell? Zweitens: Ist der Auftrag, Spiritualität in der Innerlichkeit zu suchen, gleichbedeutend damit, das Äußere zu vernachlässigen, die Lebenssituation anzunehmen statt zu verbessern? Ist also ein äußeres Handeln, das die Lebensbedingungen soweit verbessern hilft, dass innerliche Spiritualität dadurch erst ermöglicht wird, verfehlt, weil es sich auf das Äußere richtet? Und drittens: Gilt es, *in* der gegebenen äußeren Situation den spirituellen Auftrag zu suchen und das Spirituelle im (äußeren) Alltag zu erfahren oder *getrennt* vom Äußeren Nischen der Innerlichkeit zu suchen?

Diese Fragen sind weitaus mehr als von akademischem Charakter. Sie beschäftigen Psychotherapeuten im Disput zwischen den Psychotherapie-Schulen ebenso wie die Klienten von Psychotherapeuten in der Therapie und diese selbst in ihrem täglichen Leben; und es sind eben diese Fragen, die das Verhältnis von Psychotherapie zu Spiritualität und damit auch das Verhältnis von Psychotherapie zu spiritueller Psychotherapie nachhaltig bestimmen. Denn wenn wir eine von tausenden Klientinnen vor uns haben, die sich fragt, ob ihr Leben so in Ordnung ist, wie es ist, oder ob es geändert werden sollte, so ist dies für einen spirituellen Menschen (ob Klient oder Therapeutin) doch zugleich die Frage, ob es darum geht, dieses Leben zu verändern oder darum, es als Aufgabe oder als Geschenk anzunehmen; ob es darum geht, „ressourcenorientiert“ auf das Positive darin zu blicken oder nach positiverem Leben und Erleben zu suchen; ob es darum geht, sich selbst zu verändern und das Problem innen zu sehen oder darum, die Umwelt und die Umstände zu verändern und das Problem somit im Äußeren zu verorten. Sowohl für eine Psychotherapie als auch für eine spirituelle Haltung kann nicht automatisch eine von beiden zentralen Stoßrichtungen verworfen werden, denn der Mensch ist als zwischen außen und innen aufgespanntes Wesen immer wieder dazu aufgerufen, dieses Spannungsverhältnis neu zu klären. Da hilft der einseitige Rückzug in die spirituelle Kontemplation wenig. Denn schnell droht dieser Rückzug, der ja irgendwann selbst als Handlung im Äußeren seinen Anfang nahm, zur Verdrängung des Konfliktpotentials der Welt im Äußeren zu werden statt zu dessen Meisterung, dessen echter Transzendierung. Das Ergebnis sind dann Heilige, die alle Heiligkeit vergessen, sobald sie das Kloster oder die Einsiedelei einmal verlassen müssen, oder weniger plakativ und metaphysischer gesagt: Das Ergebnis sind spirituelle Entwicklungswege, die zu schönen, aber nicht nachhaltigen Zuständen führen, weil diese Zustände nicht in einer Transformation der gesamten Person gegründet sind, nicht in

einer echten Heiligung des ganzen Menschenwesens, wozu eben auch immer eine Heilung gehört, wie nur die echte Auseinandersetzung, etwa in der Psychotherapie sie bietet. Wer durch tranceartige Meditationen vorübergehende Erleichterung erfährt, wird vielleicht als Gott wiedergeboren, spottet der Buddhismus, danach aber fällt er um so tiefer wieder zurück in eine irdische oder unterirdische Existenz, weil sein positives Karma sich verbraucht, neues nicht geschaffen und eine echte Befreiung davon nicht stattgefunden hat.

Wie auch die Berechtigung der Tiefenpsychologie als nach innen gerichteter Weg durch die Berechtigung der Verhaltenstherapie ergänzt wird, sich im Leben selbst zu finden, so ist es mit der Selbstwerdung, die der mystischen Verwandlung des Menschen in seine transzendente Natur vorausgeht, nicht getan, wenn sie nur Innen stattfindet, nur auf dem Meditationskissen. Da die Welt selbst als spirituelles Übungsfeld konstruiert ist, ist das Pendant zur stillen Meditation, die im Rückzug aus der Welt stattfindet, jene Spiritualität im Alltag, die als externalisierte, nach außen gerichtete Mystik genau dort ihren Ort hat, wo der Mensch in seinen sozialen, materiellen, körperlichen Bezügen lebt. Diese Seite des Menschseins ist nicht abgetrennt vom Göttlichen, vom Transzendenten in ihm und über ihm, es ist die Außenseite des Göttliche selbst, die ihm dort entgegen blickt, wo er sich mit der Welt um ihn herum reibt. Deshalb ist der Weg nach außen eben keineswegs mit der Abkehr vom spirituellen Pfad gleichzusetzen, es ist die Ver-Wirklichung des Spirituellen, das Wirkung im Äußeren zeigt und es ist die Erprobung des im Innerlichen Geschafften auf seine Realitätsresistenz hin.

Wenn also der Einzelne sein Schicksal annimmt, statt zu fliehen, wenn er sein Dasein lebt, wie schwierig es auch ist, und sich gleichzeitig in einen Prozess der Selbstveränderung begibt, der ihm oder ihr helfen soll, mehr bei sich selbst anzukommen, dann wird dadurch auch das eigentliche Sein verändert, hin zum transpersonalen Sein. Und immer geschieht dieser Prozess in einem Spannungsverhältnis zwischen Außen und Innen, in dem beides zugleich da sein muss, nicht im Widerspruch, sondern in Ergänzung. Wenn der Mensch also in sein spirituelles Sein hineinwachsen will – durch Meditation, Gebet, spirituelle Praxis im Inneren – dann muss er also zugleich im Äußeren die Schwierigkeiten seiner Lebensumstände als ihm gestellte karmische oder göttliche Aufgabe annehmen und sich damit auseinandersetzen, muss also einen inneren und äußeren Weg gehen. Dabei soll er möglichst zu sich selbst kommen, sein eigenes authentisches Selbst finden, um aber zugleich über sich selbst hinauszuwachsen auf eine göttliche Seinswirklichkeit hin, das erstere ist geradezu Voraussetzung für das Letztere (aber gewissermaßen auch vice versa).

Beim Spannungsverhältnis zwischen der Suche nach dem eigenen Selbst und dem Göttlichen, fühlen wir uns vielleicht an die hinduistische Gleichsetzung von Atman und Brahman erinnert, aber diese hat nicht die psychologische Voraussetzung, die nach Ansicht transpersonaler Psychologien für Menschen unserer Zeit und unserer Weltregion der Entdeckung des Atman hinter dem Aham, des göttlichen Selbst hinter dem Ich vorausgehen muss: Jemand muss sich erst als Mensch finden, ganz bei sich selbst angekommen sein, bevor er zur vollen Transformation in die Transzendenz gelangen kann. Aber offensichtlich ist es doch so, dass wir von der Kenntnis und inneren wie äußeren Verwirklichung unseres wahren Selbst durch Falschheiten abgehalten werden: neurotische Falschheiten in Form falscher emotionaler Muster, unzutreffender, starrer Einstellungen und dysfunktionaler Glaubenssätze; und sozialpsychologische Falschheiten in Form von Anpassung an gesellschaftliche Normen und Rollenerwartungen, die uns nicht gut tun und uns deformieren, uns von uns selbst entfernen. Das war einer der wesentlichen Punkte, an denen Carl Rogers den Unterschied zwischen dem wahren Selbst und dem falschen Selbst festmachte, um den sich vieles in seiner Theorie dreht, in deren Umfeld auch die transpersonale Psychologie entstand. Wenn wir also diese Falschheiten erst einmal losgeworden sind, dann – und erst dann – können wir uns daran machen, auch die letzte Falschheit unserer allgemein geteilten, menschlichen Sicht auf die Wirklichkeit zu überwinden und die göttliche Welt zu realisieren. Allerdings gibt es bezüglich des „erst dann“ eine Einschränkung methodischer Art: Dennoch – so muss man wohl betonen – macht es keinen Sinn, mit der spirituellen Übung erst im Zustand des Austherapiertseins, der völligen Neurosenfreiheit zu beginnen. Da könnten wir lange warten. Die Übung der meditativen oder sonstigen spirituellen Praxis ist eben selbst ein heilsames, höchst effektives psychotherapeutisches Agens, aber sie kann nicht zum letzten Ziel führen, solange sie als Eskapismus vor den eigenen Neurosen benutzt wird.

Fassen wir diesen Punkt noch einmal zusammen, dann sehen wir, dass der Widerspruch zwischen der Verwirklichung dessen, was wir als Menschen sind, und dem, was wir göttlicherseits sind, nur in der oberflächlichen Betrachtung und der oberflächlichen Ebene eigener Durchdringung vorhanden ist. Wenn wir von oben her kämen, wäre unsere göttliche Natur uns klar ersichtlich. Da wir aber den Weg von unten her nehmen müssen, müssen wir durch die menschlichen Abgründe hindurch, selten können wir sie übergehen, aber niemals übersehen, umgehen, unterdrücken. Ob dieser Weg aber im Äußeren oder im Inneren zu gehen ist, steht nicht fest. Wir können uns mit unseren Schattenseiten in der Psychotherapie innerlich auseinandersetzen. Wenn wir hingegen jede Facette dieses Mensch-Seins so richtig im Inneren wie Äußeren ausleben wollen, um

uns selbst zu verwirklichen, dann mag auch das ein legitimer Zwischenschritt sein (jeder Psychotherapeut kennt auch diesen Konflikt, mit dem sich auch manche spirituellen Schulen auseinandersetzen): das ist zwar unschön, aber möglicherweise ist vorübergehende Amoralität ein sicherer Weg zur Heilung als scheinheilig geheuchelte Moralität. Aber schließlich und letztlich müssen wir nicht unsere Amoralität leben, um wir selbst zu sein. Je tiefer wir schauen, um so deutlicher wird, dass wir auch noch von anderem Holz geschnitzt sind und die spirituelle Hoffnung besteht eben gerade darin, dass wir, je tiefer wir uns erkennen, um so mehr auch Positives im Sozialen, im innerweltlichen Sinne in uns entdecken werden – dieselbe grundsätzliche Hoffnung, die auch jede gute Psychotherapie trägt. Denn die Energie des Transzendenten wie des psychisch Gesunden, wenn sie wirklich gespürt wird, ist immer in Verbindung mit den Kräften der Liebe und der Freude.

Kommen wir aber noch einmal zu unserem Grundproblem und dem anderen eben angesprochenen Widerspruch zwischen dem Durchleben der äußeren Lebensumstände als der gestellten Aufgabe und der Verinnerlichung in der spirituellen Vertiefung zu sprechen. Diesen Widerspruch aufzulösen gelingt im Grunde genommen nur, wenn man eben, wie oben kurz angesprochen, Spiritualität nicht als eine ausschließlich innere Tätigkeit definiert, sondern wenn man die Aufgaben des täglichen Lebens als Teil von spiritueller Übung zu begreifen in der Lage ist. Wenn also Spiritualität dazu dienen soll, uns als ganze Menschen zu transformieren und es mit der Mega-Meditations-Erfahrung nicht getan ist, dann benötigen wir ein anderes als das banal-esoterische Verständnis von Spiritualität. In der christlichen Theologie heißt dieses Verhältnis *contemplatio in actu* oder *vita activa ex contemplatione* oder so ähnlich, also: Kontemplation in Aktion, aktives Leben aus der Versenkung. Damit ist gemeint, dass wir sehr wohl ein spirituelles Leben im Äußeren führen können, wenn wir es entweder in eine stille, meditative Praxis einbetten und/oder es schaffen, dieselbe verinnerlichte Haltung, dieselbe Haltung immerwährenden Gebetes und Gottesdienstes auch außerhalb der Meditationszeiten umzusetzen. Spirituelle Wege wie der Achtsamkeitsweg (*satipathana*) oder tibetische Lehren, wie manche tantrischen Übungen und Dzogchen, lassen sich besonders gut in den Alltag integrieren. Psychotherapeutisch gesehen ist die Vereinigung von *vita activa* und *vita contemplativa* mein Ideal von Psychotherapie als Vereinigung von Introspektion und „Tiefe“ mit der Handlungspraxis „kognitiv-behavioraler“ Therapie.

Wenn wir diese Überlegungen nun noch einmal in die Praxis umsetzen, bemerken wir, dass es keineswegs eine einzige Antwort auf das anfangs angesprochene dreifache Spannungsverhältnis geben kann. Natürlich müssen wir, ob als

Psychotherapeuten oder Psychotherapie-Klienten oder einfach als spirituelle Menschen, viel Wert darauf legen, nicht eine Entscheidung für das Entscheiden im Äußeren zu treffen und dabei das Innere, die eigenen Konflikte, das Verdrängte, das Projizieren und Externalisieren von eigenen Problemen zu übersehen. Natürlich sollten wir am Inneren und den eigenen Strukturen arbeiten, die uns oder unseren Klienten Probleme bereiten und diese verändern und nicht die äußeren Umstände. Wir sollten uns und unsere Klienten im spirituellen Sinn sogar ermutigen, die äußeren Umstände als Spiegelungen und karmische Folgen ihrer eigenen inneren Zustände zu betrachten und sie als Herausforderungen und göttliche Aufgaben anzunehmen. Die Schwierigkeiten unseres Lebens sind niemals zufällig gerade unsere Schwierigkeiten, sondern es sind immer die für uns zgedachten Fragestellungen, die wir zu lösen haben, damit wir genau daran wachsen, reifen und uns entwickeln. Leider wissen wir oft nicht, was das Entwicklungsziel sein soll und die erste Aufgabe, die uns das göttliche Gesetz bei jeder Problemlage schickt, besteht eben in der Entscheidung über die Grundsatzrichtung unserer Bewältigung: besteht die Aufgabe darin, dass wir lernen sollen, das Problem zu ertragen und uns zu verändern, damit es keines mehr ist. Oder besteht die Aufgabe eben darin, so weit zu wachsen, dass wir das Problem im Äußeren abstellen können? Sollen wir innerlich oder äußerlich wachsen?

Weil beides möglich ist, ist es nicht möglich, eine einzige Antwort zu geben. Denn dass beides möglich sein muss, geht daraus hervor, dass wir als Menschen immer handeln müssen, solange wir Mensch sind. Also sind wir niemals von der Möglichkeit dispensiert, entscheiden zu müssen, ob es Zeit ist zu handeln oder nicht. Wir können uns nicht auf die eine bequeme Position zurückziehen und alles als eine Aufgabe im Inneren deklarieren. Wir müssen abwägen und Weisheit entwickeln um zu erkennen, ob es an der Zeit ist das Innen oder das Außen zu verändern. Und wir sollten die Weisheit aus jener Quelle nähren, die – je nach Perspektive – in uns oder über uns, jenseits von uns und als unser eigentliches Wesen die Wahrheit kennt und der wir uns in Hingabe und Gebet, Meditation, identifikatorischer Übung oder reinem Gewahrsein zu nähern vermögen.