

## **Sich selbst erforschen als tägliche Praxis und spiritueller Weg**

***Rezension des gleichnamigen Buches von Josef Rabenbauer  
und Gabriele Michel<sup>1</sup>***

*Edgar W. Harnack*

Mit „Sich selbst erforschen – als tägliche Praxis und spiritueller Weg“ haben der Hauptautor Josef Rabenbauer, Arzt und Psychotherapeut, und seine Co-Autorin, die Germanistin Gabriele Michel, ein Buch zur spirituell orientierten Psychologie im Ratgeberformat vorgelegt. Rabenbauer ist spiritueller Schüler von Almaas, der in seiner Ridhwan-Schule teilweise sufistisches, aber auch anderen spirituellen Traditionen entstammendes Gedankengut und psychotherapeutische Anliegen miteinander originell verbindet. In der sufistischen Praxis wie in der Methodik des indischen Lehrers Ramana Maharshi wird die Selbsterforschung zur Veredelung der niederen Seele hin zum höheren Seelenteil bzw. zur Befreiung von der Ego-Identifikation besonders betont. Dabei ist dieser leicht zu lesende Ratgeber als praktische Anleitung für jedermann im Selbststudium gedacht, ohne dass es der Teilnahme an einer Selbsterfahrungsgruppe bedarf, dem bei Ridhwan sonst üblichen Setting zur Selbsterforschung.

In der modernen Selbsthilfeliteratur fehlt das Thema der Selbsterforschung tatsächlich weitgehend. Insofern decken die Autoren hier ein Desiderat ab, das dem zeitgemäßen Motto, Lösungen für psychische Probleme noch schneller, einfacher und effizienter vermittelt zu bekommen, einen Ansatz entgegensetzt, der eine zweckfreie Vertiefung ins eigene Sein verspricht. Auch in der humanistischen Psychologie ist ja Selbstverwirklichung gedacht als ein Leben und Fühlen aus dem heraus, was ich wirklich bin, im Unterschied zur gesellschaftlich oder biographisch verstellten Person. Die Kenntnis von einem selbst ist in einer

---

<sup>1</sup> Rabenbauer, Josef & Michel, Gabriele (2013): *Sich selbst erforschen als tägliche Praxis und spiritueller Weg*. Freiburg: Arbor Verlag

transpersonalen, spirituellen Psychologie aber mehr als nur die Befreiung von biographischen Hindernissen, um das eigene Potential zu leben. Es geht – beispielsweise bei Almaas – um die Erkenntnis jener Seiten der Persönlichkeit, die erkannt und aus dem reinen, „essentiellen“ Sein heraus gelebt werden müssen, damit sie nicht den Prozess der Höherentwicklung zum universellen Bewusstsein behindern. Bei Almaas verbündet sich Selbsterkenntnis mit Raumbewusstsein zu Essenz (vgl. Almaas, o. J.), was Andere vielleicht als höheres Selbst bezeichnen mögen, und was trotz seiner letztlichen Nondualität und hindurchschimmernden Trans-Persönlichkeit noch personengebunden (deshalb höheres *Selbst*) und somit noch eine Stufe vor dem mystischen universellen Bewusstsein liegt (vgl. die Zusammenfassung bei Leopoldt, 2012). *Selbsterforschung* ist deshalb eine notwendige Voraussetzung zur *Selbstfindung*, zur *Selbstverwirklichung* und dann, durch die Hinzunahme spiritueller Techniken, zur *Selbst-Befreiung*, zur Befreiung des höheren Selbst vom unerlösten, neurotisch Festgehaltenen. Vor diesem Hintergrund also bewegt sich das Buch des Autorenpaars.

Dessen Verdienst ist es nicht nur, das Thema der Selbsterforschung an sich einem breiten, Selbsthilfeliteratur nachsuchenden Publikum zugänglich gemacht zu haben. Dass das Buch sich dem Genre der psychologischen Selbsthilfe- und Ratgeberliteratur zugehörig fühlt, lässt sich auch an den zahlreichen praktischen Übungen erkennen, die meist dem Dreischritt „Wertschätzung meiner momentanen Haltung“ – „Hinterfragen des Mechanismus, der darin steckt“ und „Erfahren einer alternativen Haltung“ folgt. Diese Übung sind einfach und leicht nachvollziehbar. Das Buch zeichnet sich generell durch große Praxisnähe und Verständlichkeit aus. Zudem kann man Rabenbauer eine gewisse Originalität in der Sichtweise nicht absprechen: Wenig von psychologischen Theoriebildungen vorbelastet, stellt er auch zu selten thematisierte, aber wichtige Emotionen wie Wut und Hass als Gegenstand der Selbsterforschung dar und lässt immer wieder interessante Bemerkungen fallen, die eine gute eigene Kenntnis der Materie verraten: dass ein Großteil unserer Ängste „aufgrund fehlenden Halts“ entstehe, dass wir uns diesen Halt aber nicht selbst geben müssen, sondern er in der Haltung der Präsenz aus dieser heraus spontan erwachse, sind solche präzisen, schönen Beobachtungen, die dem Leser Anregungen zum Nachdenken geben. Leider wird der Begriff der Präsenz, der zwar alltagssprachlich klar ist, aber im spirituellen Kontext eine nicht zu unterschätzende Tiefendimension besitzt, nicht näher erläutert.

Ohnehin liegt der Schwerpunkt des Buches auf der praktischen Seite, während der theoretische Rahmen schwach bleibt. Die einleitenden Kapitel, die nach ihren Überschriften zu urteilen Grundsätzlichem gewidmet sein sollen („Psychotherapie und Spiritualität“, „Wer bin ich?“) verlieren sich ebenfalls schnell in den

konkreten psychologischen Inhalten und Themen der Selbsterforschung, während die Methoden und Voraussetzungen sowie die Verbindungen, die Psychologie und Spiritualität in der Selbsterforschungsmethode eingehen, nicht gerade deutlich werden. Überhaupt frage ich als Leser mich bis zum Schluss, was denn das spirituelle Element an dieser Selbsterforschungspraxis eigentlich ist, auf das im Untertitel verwiesen wird. Im Sinne der oben getroffenen Unterscheidung ist das Buch stark auf die Seite der humanistischen Psychologie von Selbsterfahrung gerutscht und hat dadurch den Aspekt der spirituellen Ausrichtung von Selbsterforschung aus dem Blick verloren. So fehlt mir die explizite Fundierung in einer spirituellen Lehre bzw. der Lehre einer spirituellen Psychologie wie der von Almaas. Begriffe aus dessen System wie „essentielles Vertrauen“ werden zwar verwendet, aber nicht vor dem ihnen entsprechenden Hintergrund erläutert.

Weil die Autoren mehr Wert legen auf die Inhalte und Themen der Selbsterforschung als den Prozess selbst, bleibt aber auch erstaunlich unklar, was Selbstforschung an und für sich bedeutet. Welche inneren Voraussetzungen, welche Haltung, welche Vorbereitung und Vorgehensweisen zur Selbsterforschung nötig sind, erfahren wir nur auf neun knapp formulierten Seiten (S. 86-94), die keinerlei Vertiefung enthalten. Dabei wäre doch eben das von Interesse, auf welche Weise ich ohne das seit längst bekannte Setting einer mich reflektierende Gruppe erst dahin komme, mich selbst zu erforschen. Soll ich mir die Fragen, die das Buch stellt, schnell beantworten und abhaken? Oder soll ich mir einen Wecker stellen und so lange in konzentrierter Offenheit über einer einzigen Frage sitzen, bis der Wecker klingelt? Soll ich frei assoziativ alles aufschreiben, was mir dazu einfällt, oder die Frage wie ein Zen-Koan immer wieder im Kopf bewegen? Wie komme ich eigentlich in meine eigene Tiefe, meine Mitte, meine Essenz, wo sich mir die Frage spontan beantwortet, wo ich mir selbst unverstellt begegne? Leider bietet das Buch keine ausführliche Anleitung dieses Prozesses, keine kontemplativen Übungen an, um das eigene Innere in den Blick und in immer tiefere, offenere Blicke zu bekommen. Stattdessen bedienen sich die Autoren ausgiebig der im Ratgeber-Genre üblichen Gewohnheit, jede Passage durch das Einflechten von Fallbeispielen zu illustrieren. Allerdings ist das richtige Maß und die überzeugende Erzählweise von Fallbeispielen eine hohe Kunst – und mancher Leser mag sich wünschen, das Autorenpaar hätte ihm mehr intellektuelle Eigenleistung zugetraut, sich die Bedeutung des Gelesenen selbst auszumalen, mit eigenen Erlebnissen zu vergleichen, statt seine Vorstellungskraft mit Fallbeispielen zu erdrücken, zumal wenn diese keine neue Information gegenüber dem erläuternden Text enthalten, zuweilen erfunden wirken und den eigentlich interessanten Punkt – wie ging der Prozess der Selbsterforschung vonstatten, der zu der neuen Erkenntnis des Protagonisten führte – gar nicht darstellen.

Unerfindlich sind mir auch manche Verwendungen oder Prägungen von Begriffen, beispielsweise das in den transpersonalen Psychologien gut bekannte „kleine Ich“, das personale Identitätsgefühl des Menschen, „Ego-Ich“ zu nennen. Das ist ja so, als würde man vom „Computer-Rechner“ oder von einer „Thorax-Brust“ sprechen. Zudem wird sowohl vom *kleinen* als auch vom *wahren* Ich gesprochen, das später das *wahre Selbst* heißt. So viel Sprachgefühl und begriffliche Präzision sollte man doch auch vom Verlagslektor erwarten, dass wenigstens zwischen (z. B.) Ego (Synonym: Ich) als Zentrum der personalen Identifikationen und Selbst oder höherem Selbst als dem exzentrischen Zentrum der transpersonalen (Non-)Identifikationen klar unterschieden wird.

Alles in allem ist das Buch thematisch eine Bereicherung des Marktes psychologischer Selbsthilfeliteratur um einen Ansatz, der von einem spirituellen Hintergrund geprägt ist, wenn auch einige Schwächen der jetzigen Fassung in späteren Auflagen hoffentlich auszubügeln sein werden.

### **Literatur:**

Leopoldt, Axel (2012): Der Beitrag von A. H. Almaas zur transpersonalen Psychotherapie.

ZSTP 2 (2), 182-194

Almaas, A. H. (o. J.): Das Elixier der Erleuchtung. Freiamt: Arbor.

### **Über den Autor:**

Der Autor ist Diplom-Psychologe, Psychotherapeut, zertifizierter Supervisor und spezialisiert auf Transpersonale Psychologie. Er lebt in Berlin.

Email: edgar.harnack[at]gmail.com