

# Die Sehnsucht ganz zu werden

Oder: Was ist eigentlich spirituelle Therapie?

von Andrea Scheffler

## Einleitung

Die vorliegende Arbeit ist entstanden im letzten Jahr der Focusingtherapie-Ausbildung im Deutschen Ausbildungsinstitut für Focusing in Würzburg, als ein Teil der angeregten Selbstreflektion über die eigene Arbeit. Ich bin zum einen Yogalehrerin in eigener Praxis, Leiterin für Tänze des universellen Friedens mit Mantren aus allen Kulturen, und zum anderen seit 2 Jahren Focusingberaterin, und begleite damit KlientInnen in Einzelstunden auf ihrem Weg.

Sowohl in meinen Kursen, als auch in der Einzelbegleitung spüre ich, wie sehr die Menschen nach einer stimmigen Spiritualität für sich suchen, nach etwas „Stärkendem, Heilenden“, was sie so in den tradierten Kirchen oft nicht mehr finden. Es scheint so, dass die Menschen in unserer Zeit eine Spiritualität brauchen, die auf Erfahrung beruht, einfach glauben funktioniert nicht mehr, auch wenn viele dieses gerne würden. Ich erlebe an dieser Stelle eine gewisse „Seelen-Not“ der Kursteilnehmer und Klientinnen, und bin froh, ihnen unter anderem mit Yoga und mit Focusing etwas für sie Hilfreiches anbieten zu können. Es sind beides Wege, die auf einer tiefen inneren Erfahrung beruhen und den ganzen Menschen mit einbeziehen.

In den folgenden Kapiteln werde ich aus meiner Sicht und Erfahrung versuchen zu erläutern, was Spiritualität in meinen Augen eigentlich ist, und wie sie in einen sinnvollen Zusammenhang mit (Focusing)-Therapie gebracht werden kann.

*"You have develop your eyes to see the universe  
beyond it's existence.*

*You must know the focus, so you can see a huge  
tree, and it's fruit, and also the little seed, which  
god developed into that tree is still there.*

*It has not gone."*

(Yogi Bhajan)

## Das Leben als sich entfaltender Prozess

Was ist eigentlich „Spiritualität“? Es gibt einen wunderbaren Ausspruch meines Yogameisters Yogi Bhajan, der mir auf diese Frage eine Antwort gab, über die ich seit dem immer wieder mal gerne meditiere: *„Wir sind nicht Menschen auf dieser Erde, die*

*sich danach sehnen eine spirituelle Erfahrung zu machen, sondern wir sind spirituelle Wesen, die hier auf der Erde sind, um eine Erfahrung im Menschsein zu machen!“* (Yogi Bhajan)

Ich bin immer noch beeindruckt von der Tiefe dieser Aussage. Demnach ist Spiritualität nichts, was wir lernen müssten, sondern ein ganz natürlicher Zustand des Menschen. In diesem Sinne geht es eher darum, diese Annahme zu verstehen, in ihrer ganzen Tiefe und Weite, und dann den Lebens- und Erwachensprozess zur Entfaltung zu bringen. Aus diesem Verständnis ist auch jeder Mensch, der mir in meinen Kursen oder auch in meiner Praxis begegnet, ein spirituelles Wesen und der ganze Lebensprozess eine höchst spirituelle Angelegenheit, die mit dem Wunder der Geburt beginnt, und mit dem Mysterium des Todes in etwas anderes hinübergeht.

Darüber hinaus finde ich in diesem Spruch auch die Haltung der humanistischen Psychologie wieder, dass jeder Einzelne von uns bereits das in sich trägt, was er/sie für seine Entwicklung braucht. Gendlin spricht von der innewohnenden „Fortsetzungsordnung“ in jedem von uns, die wir vielleicht als Wunsch nach Wachstum oder Entfaltung und Erfüllung auf unserem Lebensweg spüren können. Die Focusinghaltung beim Begleiten ist dabei, dass jeder Klient selbst der beste Experte ist für seinen nächsten Schritt in Richtung Wachstum, und ich als Begleiterin oder Therapeutin nur Hilfestellungen gebe, diesen zu finden. Focusingtechniken sind dabei bewährte Methoden den persönlichen Entwicklungsprozess zu unterstützen.

Auch spirituelle Praktiken aus allen Kulturen sind gesammeltes Menschheitswissen darüber, wie man den Lebensprozess besser zur Entfaltung und Erfüllung bringen kann. Aus meiner Sicht sollten sie dem Menschen dienen, und nicht umgekehrt.

## Erfahrungen aus meiner therapeutischen Praxis

Hinsichtlich des im vorherigen Kapitels beschriebenen Entwicklungsprozesses, finde ich in meiner Praxis von meinen KlientInnen hauptsächlich drei verschiedene Anliegen, die allerdings sich abwechseln können, oder fließend ineinander übergehen:

a) Der Klient kommt, weil er spürt, oder darunter leidet, dass ein grundlegender Mangel aus seiner Kindheit, oder nicht verarbeitete Erfahrungen aus der Vergangenheit den Lebensfluss sehr dünn werden lässt, und neue Entwicklungen nur eingeschränkt möglich sind. An dieser Stelle kommen die Handwerkszeuge aus der Strukturenarbeit verstärkt zum Einsatz. Es braucht dabei von der Seite des Therapeuten viel Klarheit und Stärke, da vom Klienten viel „übertragen wird“. In der Therapie geht es dabei immer wieder um das „Nachreifen“ von grundlegenden Strukturen, so braucht es von mir als Therapeutin hierfür liebevolle Geduld und Verständnis.

b) Der Klient steckt in einer akuten Krise, oder in beängstigenden Veränderungsprozessen, und wünscht sich eine Begleitung, um diesen Prozess zu bewältigen. Bei solchen Veränderungsprozessen braucht es einen zuverlässigen Schutzraum, da innere Sicherheiten wegbrechen und der Mensch mehr oder weniger stark verunsichert ist.

Hilfreich ist hierbei von Seiten der Therapeutin solche Prozesse selbst zu kennen, und mit liebevoller Präsenz einfach diesen Weg aufmunternd zu unterstützen und zu begleiten.

c) In meine Praxis kommen auch Menschen, die sich Inspiration für ihr Wachstum wünschen, einfach aus Freude am Wachstum, oder zur psycho-spirituellen Hygiene (irgendwas ist immer), und damit der Lebensfluss gar nicht erst ins Stocken gerät, oder breiter fließen kann.

Spirituelle Praktiken und Übungen können dabei an jeder Stelle des Prozesses zum Einsatz kommen, wenn es sich aus dem Inhalt der Stunde ergibt.

In dem oben aufgeführten Sinne ist es ein großer Schritt, wenn ein Klient aus freien Stücken in die therapeutische oder beraterische Praxis kommt. Der Klient sucht einen Therapeuten oder Begleiter auf, um an seiner Entwicklung „zu arbeiten“, sich weiter zu entwickeln. Mein Yogameister sagt dazu: *„Spirituelle Praxis (sadhna) ist alles, was du bewusst tust, um dein Bewusstsein zu erweitern.“* (Yogi Bhajan). So bin ich als Therapeutin schon mittendrin in der Spiritualität, ohne viel dazu zu tun. Aus einer Vorlesung „Geschichte der Psychologie“ an der Uni Trier habe ich mitgenommen, dass Psychologen und Therapeuten die Nachfolger der kirchlichen Seelsorger oder Priester sind. Das leuchtet mir aus diesem Verständnis heraus ein. Inwiefern darüber hinaus noch spirituelle Übungen, wie z.B. stille Meditation, Mantrenrezitationen, Atemübungen, Yogaübungen, Farbtherapie usw. zum Einsatz kommen, hängt ganz von der Vorbildung des Therapeuten, und auch vom Wunsch des Klienten ab. Ich kann nicht vermitteln, was ich nicht wirklich kenne, und es macht aus meinem Selbstverständnis auch keinen Sinn einem Menschen spirituelle Praktiken auf zu drücken, wenn der Prozess nicht reif dafür ist. Wenn es aber eine Offenheit der Klientin für so etwas gibt, oder als Verstärkung eines gefühlten „felt shift“, einer kör-

perlich gefühlten Einsicht, können solche Praktiken in der Therapie sehr wirksam und bereichernd sein. Dieses ergibt sich aus dem Inhalt der Einzelsitzung, oder aus dem Therapieverlauf. Jede Übung oder Meditation wird von mir als Vorschlag oder Experiment angeboten. Die Klientin kann wieder spürend prüfen ob diese für sie passt, und im Anschluss an die Übung die Wirkung nachspüren und reflektieren. Wenn eine passende Meditation, Mantra, etc. gefunden wurde, ist es für den Klienten wie ein Anker, mit dem er sich an „das Neue“ erinnern kann, oder er kann eine neue Haltung einem Problem gegenüber einüben und neue Erfahrungen machen. In der Praxis achte ich darauf, und frage auch danach, ob ein Klient Zugang hat zu einer Religion oder Meditationspraxis. Im Laufe des Prozesses kann dann auch auf gute Erfahrungen mit solcher, im Sinne einer Ressource, zurückgegriffen werden.

Ich möchte dazu zwei Beispiele geben. Eine Frau mittleren Alters kam zu mir in die Praxis um sich beraten zu lassen, wie sie am Besten mit ihrer schwierigen Familiensituation klar kommen sollte. Sie hatte drei Kinder, war selbst in einer Ausbildung, und die Familie baute gerade ein neues Haus, für das sie sich hoch verschuldete. Es war ihr einfach alles viel zu viel. Im Gespräch wurde deutlich, dass sie aber schon alles so aufrecht halten wollte, nur nach einem Weg suchte dies alles besser zu bewältigen. Sie war offen für einen geführten Focusing-Prozess in Richtung „Freiraum“, da sie darüber gelesen hatte. Über eine kleine Hinführung zur Körperentspannung und dann einer Einladung danach den guten Ort im Körper zu finden, erlebte sie einen inneren Freiraum, eine Lichtung in den Bergen, die sie kannte, und an dem sie „ganz sie selber sein konnte“. Es war ein Raum der Klarheit und der Stille spürbar im Raum. Danach wurde an dieser Stelle deutlich, dass es auch noch mal um Abgrenzung von ihrer Mutter ging. Die Stunde wurde rund. Da die Frau in der Schweiz wohnte, suchte sie nach etwas „zum Mitnehmen“, bis zum nächsten Hamburg-Besuch. Da ich wusste, dass sie Christin war, schlug ich ihr das Mantra vor: *„Gott hat mir die Kraft gegeben meinen Weg neu zu gehen“*, ein Ausspruch von Mechthild von Magdeburg (christliche Mystikerin, 13.Jhd.), der mir passend schien. Sie war begeistert, und hat mir auch danach noch geschrieben, dass sie mit diesem Mantra sehr intensive Erfahrungen gemacht hat.

Manchmal kommen auch Menschen zu mir, die explizit Yoga-Übungen für ein bestimmtes Problem suchen. Da versuche ich dann, über ein focusingorientiertes Gespräch, oder wenn die Offenheit besteht, über einen geführten Focusingprozess, etwas mehr darüber zu erfahren, was das Sinnvollerweise sein könnte. Vor 2 Jahren meldete sich eine nette Frau zur Einzelsitzung an, weil ihre Stimme seit mehreren Wochen so heiser war, dass sie nicht mehr arbeiten konnte. Sie hatte auf meiner Homepage von Focusing und Yoga gelesen, und wollte neben der ärztlichen Behandlung „etwas für ihren Hals ma-

chen", wie sie es formulierte. Wir vereinbarten einen Termin. Das was mir am meisten auffiel als sie kam war, dass sie bemerkenswert heiter war, trotz der Krankschreibung. Im normalen Fall hätte ich vielleicht Yogaübungen für das Halschakra gegeben, aber sie sagte dann auch gleich von sich aus, dass sie die Krankschreibung eigentlich ganz gut finden würde. Sie litt sehr unter ihrer Arbeitssituation, und wollte nicht mehr mit Behinderten arbeiten, nach 20 Jahren wäre das nun genug, und sie wollte auf keinen Fall zurück in die Arbeitsstelle. Gleichzeitig empfand sie natürlich den Druck des Arbeitgebers auf sich, wieder funktionieren zu müssen. In einem geführten Focusingprozess wollte sie mehr über sich erfahren. Ich erinnere mich noch, dass in diesem Prozess die Aufmerksamkeit sehr schnell „vom Hals in den Unterleib rutschte“, und damit verbunden war für sie die sehr schmerzhaft Erfahrung, dass ihr Leben kinderlos geblieben war. Ihr waren vor ca. 9 Monaten die Gebärmutter und beide Eierstöcke in einer Totaloperation entfernt worden. Es kam ein sehr tiefes Bedauern darüber an die Oberfläche, wie wenig sie in ihren früheren Männerbeziehungen zu ihrem Kinderwunsch gestanden hatte. Nun war dieser Traum nach eigenen Kindern endgültig vorbei, und mit den Männern hatte es auch nicht so gehalten, wie erhofft, so dass sie nun alleinstehend war. Es war ein bitterer Moment das alles zu fühlen. Wir verabredeten neue Stunden, und erst mal keine Yogaübungen. Im weiteren Verlauf entwickelte B. den Wunsch ihre Berufstätigkeit zu ändern, eine selbständige Tätigkeit aufzunehmen, und war damit sehr zufrieden. Als weitere Unterstützung entschied sie sich in einen Yogakurs zu kommen, was ihr einfach gut tat, und das Gefühl gab, in einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten zu sein. Es dauerte noch über ein Jahr, bis sie die Selbstständigkeit aufgebaut hatte, und dann wirklich parallel dazu auch erst die Heiserkeit verschwand. Yoga diente hierbei vor allen Dingen dazu, diesen Prozess zu unterstützen und stärkend zu begleiten, da natürlich in diesem langen Jahr ohne Stimme auch manchmal Zweifel kamen, ob sie jemals wieder normal sprechen können würde.

### **Spirituelle Praxis als Unterstützung für den Therapeuten**

Einer spirituellen Praxis nachzugehen bedeutet den eigenen Entwicklungsprozess zu fördern und zu pflegen, und dabei in der Regel auf einen langjährigen Erfahrungsschatz zurückzugreifen, den andere Menschen auf diesem Weg bereits gesammelt haben. Für den Therapeuten selbst kann das Ausüben oder besser Einüben einer spirituellen Praxis äußerst hilfreich sein. Viele spirituelle Praktiken helfen dabei, besser im inneren Freiraum bleiben zu können, das eigene Herz für das Abenteuer Mensch-Sein weiter zu öffnen, und sich mehr auf den Klang des Lebens

einzustimmen. All dies wird dem Klienten dann wieder über die Therapeutin zu gute kommen.

Jede spirituelle Schulung umfasst nach meiner Erfahrung das „Üben“ der Einstimmung auf das „Große Ganze“, den Atem des Lebens, das Göttliche, das Geschenk des Lebens selbst, oder wie man es denn nennen möchte. Das Einüben dieser Qualitäten für sich selbst, hilft der Therapeutin sich auch umfassender auf den Klienten einzustimmen, den Klienten „zu meditieren“ und gleichzeitig sich nicht in ihm/ihr zu verlieren. Es stärkt die Fähigkeit des Therapeuten einen wirklich tiefen und inspirierenden „response“ zu geben!

Des Weiteren enthält eine spirituelle Schulung in der Regel auch eine Einübung des Mitgefühls und des Herzenhörens, verbunden mit dem Bewusstsein Teil der Menschenfamilie zu sein. Aus dieser Haltung heraus wird die Therapeutin dem Klienten und dem Prozess mit entsprechender Achtsamkeit begegnen.

Oft wird der Begleiter in der therapeutischen Praxis mit viel Leid konfrontiert. Ist der Begleiter darin geübt im Freiraum zu bleiben, wird er von den eventuell auftretenden negativen Energien nicht so schnell verschlungen, oder kann sich besser wieder daraus lösen.

Nur aus dem Freiraum heraus können sich therapeutische Hilfestellungen und sinnvolle „Guiding-Schritte“ entwickeln.

### **Fazit**

Spirituelle Therapie ist aus meinem Verständnis nichts Aufgesetztes, es ist vor allen Dingen eine Frage, wie wir als Begleiter oder Therapeut das Leben definieren.

Verstehe ich als Therapeutin das Leben als sich selbst entfaltenden Prozess, so wie es auch in der humanistischen Psychologie gesehen wird, so ist meine Grundhaltung als Begleiterin in der Therapie dabei zu versuchen, den Klienten in diesem gesamten Prozess zu sehen, seinen Entwicklungsweg zu unterstützen und therapeutische Methoden in diesem Sinne einzusetzen oder zu entwickeln.

Aus meiner Erfahrung sind die Menschen sehr dankbar, wenn man spirituelle Bedürfnisse in die therapeutische Arbeit mit einbezieht. Es verstärkt ihr Gefühl „ganz gesehen“ zu werden.

Spirituelle Praktiken aus allen Kulturen, teilweise jahrhundertlang bewährt, dienen aus meiner Sicht ebenfalls der Entwicklung und Erfüllung des menschlichen Lebens, und können an vielen Stellen in der therapeutischen Arbeit ergänzend und bereichernd sein. Dieses ergibt sich aus dem Prozess selbst, aus dem, was sich der Klient wünscht, und aus dem Hintergrund, den ich als Therapeutin habe.

In der spirituellen Therapie dienen beide, Klient und Therapeut, dem Leben selbst.

*„Oh my Beloved, Kindness of the Heart,  
Breath of Life, I bow to You.  
Divine Teacher, Beloved Friend,  
I bow to You, again and again.  
Lotus sitting on the water, beyond time and space,  
This is your way, this is your grace.  
And I'm coming home, I'm coming home.“*  
(Snatam Kaur, cd "Live", 2.St.)



## Literatur

- „Focusing in der Praxis“; Eugene T. Gendlin / Johannes Wiltschko, Verlag Pfeiffer, Klett-Cotta 1999  
„Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst“; Klaus Renn, Verlag Herder 2006  
„Yoga und Psychologie“, Carsten Unger / Katrin Hofmann-Unger, Verlag ganzheitlich leben 1999  
„Beginne wo du bist“, Pema Chödrön, Aurum Verlag 2010  
„Du bist richtig“, Hal und Sidra Stone, Heyne Bücher 1993  
„Entspannt und Klar“, Susanne Kersig, Verlag Goldmann 2009  
„Psychotherapie und Bewusstsein“, Joachim Galuska / Albert Pietzko, Verlag Kamphausen 2005  
„Vom doppelten Ursprung des Menschen“, Dürckheim, Verlag Herder, 2005  
„Kundalini Yoga, Eins werden mit sich und der Welt“, Thomas Wesselhöfft, Herzverlag 2003  
„Sufi Meditation“, Hazrat Inayat Khan, Verlag Okyanus 2010  
„Imagination als heilsame Kraft“, L. Reddemann, Klett-Cotta Verlag 2003  
„Around the world“, Yogi Bajan, Label Aquarian Wisdom 2008  
„The teachings of Yogi Bajan“, Verlag Kundalini Research Institute 1977  
„Reaching ME in me“, Verlag Kundalini Research Institute 2002

**Andrea Scheffler**  
Yoga-Lehrerin, Focusing-Therapeutin DAF  
22547 Hamburg  
info@anand-satnam.de