

Leseprobe

Harald Erik Tichy (2018):

Die Kunst präsent zu sein. Carl Rogers und das frühbuddhistische Verständnis von Meditation

Münster, New York: Waxmann,

294 S. € 34,90.-¹



¹ Leseproben: Seite 23-30 und Seite 66-91

1 Einleitung

1.1 Roger's Präsenz-Erfahrung als samādhi-Phänomen

„Es gibt nichts Praktischeres als eine gute Theorie.“

– Kurt Lewin²

Der Begründer der ‚personenzentrierten Psychotherapie‘, respektive des ‚personenzentrierten Ansatzes‘, Carl Rogers, berichtete während seines letzten Lebensjahrzehnts von einer Erfahrung der Präsenz, die sich einstellte, wenn er sich in Encounter- Gruppen mit anderen in besonders unmittelbarer Beziehung erlebte. Er sprach dieser Präsenz etwas Heilendes zu und bezeichnete sie in Ermangelung säkularer Begriffe als ‚spirituell‘, ‚mystisch‘ und als ‚veränderten Bewusstseinszustand‘. Wenige Monate vor seinem Tod 1987 warf Rogers die Frage auf, ob er vielleicht das wichtigste Element beim Formulieren seiner drei Therapeuteneinstellungen – Echtheit, bedingungslose Wertschätzung und empathisches Verstehen – übersehen hätte, nämlich dass es dabei darum gehe, wirklich *präsent* zu sein. – Seitdem Rogers erstmals 1979 über sein Erleben von Präsenz schrieb, gibt es neben ablehnenden Stellungnahmen konstruktive Ansätze, dieses Phänomen zu verstehen. Rogers' Präsenz-

¹

² ¹ Zitiert nach: Wegener, Robert; u. a. (Hg.) (2011): Coaching Entwickeln – Forschung und Praxis im Dialog. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften: 47.

Phänomen erinnert an Erfahrungen, wie sie in der Meditation gemacht werden. In diesem Zusammenhang wurde es schon verschiedentlich in Beziehung zu östlichen Weisheitslehren gesetzt. Bis jetzt bietet jedoch keine Rezeption von Rogers' Präsenz-Erfahrung eine systematische Erklärung an, wie man den Zusammenhang zwischen den drei Therapeuteneinstellungen und Präsenz im Sinne eines veränderten Bewusstseinszustands verstehen kann. In der vorliegenden Untersuchung biete ich erstmals eine Erklärung dafür an. Diese verstehe ich als essenziellen Baustein einer sich in ihren ersten Konturen abzeichnenden Theorie der Meditation im personzentrierten Ansatz (PZA).

Die Meditation gibt es nicht. ‚Meditation‘ wird heute als Überbegriff für ein weites Spektrum von östlichen und westlichen Wegen der Geisteskultivierung verwendet. Für ein Andenken erster Schritte auf dem Weg zu einer Theorie der Meditation im PZA Carl Rogers' bedarf es folglich der Bezugnahme auf ein bestimmtes Meditationsverständnis: Angesichts der Differenziertheit seiner erfahrungsnahen Reflexionsstrukturen und des Umstands, dass das dem Buddhismus entstammende Konzept *Mindfulness* bzw. *Achtsamkeit* bereits umfassend Einzug in die Welt der Psychotherapie gefunden hat, wähle ich für mein Anliegen die buddhistische Lehre. – Die säkulare Form der *Mindfulness Meditation* (dt.: Achtsamkeitsmeditation), wie sie in MBSR [*Mindfulness-Based Stress Reduction*], MBCT [*Mindfulness-Based Cognitive Therapie*] und weiteren daraus abgeleiteten psychotherapeutischen Verfahren eingesetzt wird, gehört derzeit im angloamerikanischen Kulturraum zu den heißesten Themen im Diskurs klinischer Psychologie und Psychotherapie. Auch bei diesen achtsamkeitsbasierten psychotherapeutischen Verfahren wird das Entwickeln einer ‚Therapeutenhaltung‘ thematisiert, die eben durch Achtsamkeit charakterisiert ist. – Allerdings ist auch das moderne Konzept *Mindfulness* kritisch zu hinterfragen. Historisch gesehen ist es jung: gerade etwa ein Jahrhundert alt. Deshalb nehme ich für ein Reflektieren von Rogers' Präsenz-Erfahrung als meditatives Phänomen den Dialog mit jener buddhistischen Tradition auf, der das Konzept *Mindfulness* entstammt: dem *Theravāda* und hier wiederum mit dem Korpus der Lehrreden des *Pāli*-Kanons.

In diesem kommt dem Begriff *samādhi* (Herzenseinigung) eine zentrale Bedeutung zu. *Samādhi* (Herzenseinigung) spielt im frühbuddhistischen Meditationsverständnis der *Pāli*-Suttas eine unverzichtbare Rolle: *Samādhi* hat die Funktion, den Geist zu beruhigen und zu stabilisieren. Aus der Perspektive westlicher Psychologie ist *samādhi* (Herzenseinigung) ab einer bestimmten Stärke seiner Ausprägung als veränderter Bewusstseinszustand charakterisierbar, der Ähnlichkeiten mit Rogers' Präsenz-Phänomen aufweist: Beide Zustände zeichnen sich durch ein hohes Ausmaß an Offenheit, Geistesgegenwart und Zentrierung aus. In beiden Verfassungen kommt es zu einer deutlichen Relativierung von Selbstbezogenheit. In beiden Zuständen ist es möglich, sich in ein interpersonales Feld hinein zu öffnen und ein unmittelbares Gewahren des anderen als anderen zu realisieren.

Daher bietet es sich an, die in beiden Entwicklungswegen jeweils beabsichtigten *Einstellungen*, die zu diesen Phänomenen – also zu *Präsenz* und zu *samādhi* (Herzenseinigung) – führen, sowie diese *Phänomene* selbst auf Gemeinsamkeiten und Verschiedenheiten hin zu untersuchen.

Meine grundlegende These ist, dass man Rogers' Präsenz-Erfahrung sinngemäß als *samādhi*-Phänomen (Phänomen der Herzenseinigung) interpretieren kann. Wenn sich in beiden Entwicklungswegen signifikante Entsprechungen aufweisen lassen, so meine Überlegung, kann man Rogers' jahrzehntelange Praxis des Manifestierens der drei Therapeuteneinstellungen als seine regelmäßige Meditationspraxis

interpretieren, die natürlich-organisch zur Erfahrung von Präsenz führte. Nachdem es ein differenziertes Wissen von Bedingungen für das Entstehen von *samādhī* (Herzenseinigung) gibt, würde das weiter bedeuten, dass sich in einem Dialog mit der buddhistischen Psychologie *verallgemeinerbare Bedingungen für das Entstehen von Präsenz* explizieren ließen.

Die praktische Konsequenz wäre, dass wir dann ein reflektiertes, im Dialog intersubjektiv überprüfbares Erfahrungswissen darüber hätten, wie wir für Klienten besser präsent sein könnten und wie wir leichter in den heilenden, integrierenden Bewusstseinszustand einer authentischen, bedingungslos wertschätzenden und empathischen Präsenz gelangen würden. Wir würden die Grundprinzipien einer Meditation verstehen, die Rogers intuitiv entfaltete. Und wir könnten unser reflektiertes Verständnis für das Üben einer Disziplin einsetzen, die das Entstehen einer Präsenz erleichtert, die wir unter günstigen Rahmenbedingungen mit unseren Klienten teilen.

Angesichts der Bedeutung, die Rogers' Untersuchungen zur Qualität der Beziehung zwischen Klient und Therapeut für alle Therapieschulen zukommt, ist diese These – über die Weiterentwicklung personenzentrierter Theorie hinaus – von allgemeiner psychotherapiewissenschaftlicher Relevanz.

2 *Forschungsstand*

Meines Wissens hat noch niemand versucht, eine systematische Theorie der Meditation im PZA anzudenken. Insofern gibt es keinen Forschungsstand, an dem ich mit meinen Überlegungen *unmittelbar* ansetzen könnte. Es gibt jedoch einen Grundgedanken, auf den ich mich in dieser Untersuchung direkt beziehe: *Thornes (1994, 1996, 2012) Konzept der ‚spirituellen Disziplin‘*. Brian Thorne ist personenzentrierter Psychotherapeut, Laiengeistlicher der anglikanischen Hochkirche und er war ein Freund Rogers'. Thorne kann als der Pionier im Diskurs des PZA schlechthin gelten, der seit Jahrzehnten auf seine spirituelle Dimension hinweist. Thornes Grundgedanke ist, dass dem PZA generell eine religiöse bzw. spirituelle Tiefendimension innewohnt. Wenn diese erkannt wird, erscheinen auch die drei Therapeuteneinstellungen in einem neuen Licht und ihr Vervollkommen kann als ‚spirituelle Disziplin‘ verstanden werden.

Thornes und meine Gedanken konvergieren sowohl in der Sichtweise von der potenziellen Tiefendimension des PZA als auch im prinzipiellen Verständnis einer Disziplin des Therapeuten. Im Unterschied zu Thorne distanzieren mich jedoch vom Begriff ‚spirituell‘, weil er mir in seiner Verallgemeinerung zu unscharf ist. – Bei Thornes eigener Praxis ist der Kontext definiert: Aufgrund seiner Konfession bedeutet ‚Spiritualität‘ für ihn christliche Spiritualität. Von dieser Position aus verallgemeinert Thorne und gebraucht den Begriff ‚spirituell‘ im über- bzw. postkonfessionellen Sinn. Außerhalb eines definierten religiösen Kontextes ist der Begriff jedoch in hohem Ausmaß unbestimmt.

Auch wenn bis jetzt noch niemand eine systematische Theorie der Meditation im PZA angedacht hat, wird er doch mittlerweile in vielen Artikeln in einen Zusammenhang mit ‚Meditation‘ gebracht. In der vorliegenden Untersuchung stellt sich nur die Frage, wo die Grenze für das Nachweisen eines

‚Forschungsstandes‘ gezogen werden soll, den es genau genommen noch nicht gibt. Die Untersuchung ist hermeneutisch, d. h., ich untersuche Texte, analysiere Begriffe und versuche ganz grundsätzlich, Bedeutungszusammenhänge zu verstehen und kritisch zu hinterfragen. Als Kriterium, welche Beiträge über Rogers’ Präsenz-Phänomen zum Thema ‚Meditation‘ für das Aufzeigen des Forschungsstandes anzuführen sind, dienen folglich Begriffe. Pragmatisch entscheide ich mich deshalb für folgende Vorgehensweise: Ich sichte die Fachliteratur aller auf Rogers zurückgehenden Therapieschulen darauf, ob in ihrem Inhalt *explizit* einer der drei folgenden Begriffe aufscheint: ‚Meditation‘, ‚Kontemplation‘ oder ‚Achtsamkeit‘ (in Deutsch oder Englisch). – ‚Meditation‘ und ‚Kontemplation‘ waren im christlich-abendländischen Bezugssystem einst klar definiert. In der heutigen globalen Welt ist diese Trennschärfe verloren gegangen. Deshalb suche ich nicht nur nach Beiträgen, in denen ‚Meditation‘, sondern auch ‚Kontemplation‘ als Begriff verwendet wird. Als dritten Suchbegriff nehme ich ‚Mindfulness‘ bzw. ‚Achtsamkeit‘ hinzu, weil ich mich beim Andenken einer Theorie der Meditation im PZA auf die buddhistische Lehre und ihre Psychologie beziehe.

Hier könnte man – berechtigterweise – einwenden, dass es doch auch eine Vielzahl von Beiträgen gibt, in denen es *sinngemäß* um Meditation gehen würde. Aus religionswissenschaftlicher und theologischer Perspektive kann man etwa eine Nähe zwischen ‚Meditation‘, ‚mystischen Praktiken‘ und ‚Gebet‘ konstatieren. Ein Beispiel hierfür wäre etwa Mhairi MacMillans (1999) Untersuchung über Gemeinsamkeiten zwischen Theorieelementen Rogers’ und Gedankenfiguren des Sufi-Mystikers Muhyiddin Ibn al’Arab. – Es steht für mich außer Frage, dass man Beiträge wie diesen unter dem Gesichtspunkt reflektieren kann, Meditation würde hier *sinngemäß* eine zentrale Rolle spielen. Doch es ist eben bereits eine *Interpretation*, wenn man in sie das Konstrukt ‚Meditation‘ hineinliest. Um eine gewisse begriffliche Trennschärfe zu wahren, führe ich deshalb jene Beiträge an, in denen der Begriff ‚Meditation‘, ‚Kontemplation‘ oder ‚Mindfulness‘/‚Achtsamkeit‘ *explizit* zum Bezeichnen einer besonderen Dimension in den drei Therapeuteneinstellungen verwendet wird. Für einen besseren Überblick ordne ich diese Beiträge jeweils den Traditionen zu, auf die sie Bezug nehmen. Folgende Gruppen lassen sich hier unterscheiden:

2.1 (1) *Zen-buddhistische und daoistische Präsenz-Interpretation der japanischen Schulen*

Japan ist bislang das einzige asiatische Land, in dem der personenzentrierte Ansatz Rogers’ nicht nur aufgenommen, sondern auch vor dem traditionellen *kultureigenen* Hintergrund – beziehungsweise auf daoistische und buddhistische Konzepte – weiterentwickelt worden ist. – So wurde etwa Rogers’ Grundgedanke der Nichtdirektivität von Fujijo Tomoda bereits 1976 mit dem daoistischen Begriff *mui-shizen* ins Japanische übersetzt – und damit von Anfang an implizit in einen religiösen, eben den daoistischen, Zusammenhang rekontextualisiert: Ikemi (2013), Hayashi, Kara, Morotomi, Osawa, Shimizu, Suetakte (1994), Hayashi, Kara (2002), Kuno (2002), Morotomi (1998), Shimizu (2010).

2.2 (2) *Buddhistische Präsenz-Interpretationen aus der Perspektive westlicher Autoren*

Unter dieser Kategorie ordne ich Beiträge von *westlichen* Autoren ein, die Rogers buddhistisch interpretieren. Es scheint mir wichtig, diese Beiträge in einer eigenen Gruppe zusammenzufassen, weil sie in den Kontext der westlichen Buddhismusrezeption eingebettet sind. – Hier sind sinnvollerweise Untergruppen der Rezeption zu unterscheiden, in denen eine Beziehung zwischen

dem PZA und dem Zen, dem tibetischen Buddhismus und dem (dem Theravāda entstammenden) Konzept ‚Mindfulness‘ hergestellt worden sind:

- *Zen*: Bazzano (2009, 2011, 2013a, 2013b, 2014b, 2015, 2016), Bazzano u. Webb (2016), Beech u. Brazier (1996), Brazier (1993, 1999, 2000, 2007, 2012, 2014, 2016a), Moore (2000, 2002, 2004), Moore u. Shoemark (2010), Purton (1996, 2004, 2010a, 2010b, 2016a, 2016b, 2017), Webb (2016);
- *Tibetischer Buddhismus*: Harman (1990), Welwood (2000);
- *Achtsamkeit/Mindfulness-Referenz*: Bundschuh (2007, 2009, 2013), Flender (2013), Hayes (2016), Hyland (2016), Lazaridou u. Pentaris (2016), Lottaz (2013), Ryback (2013), Shobbrook-Fisher (2016), Wyatt (2013), Steiner (2013), Gutberlet (2005), Weber u. Taylor (2016).

2.3 (3) Christliche Präsenz-Interpretationen

Zu diesem Punkt ergibt die Durchsicht der einschlägigen Literatur nur einen Treffer: Prüller-Jagenteufel (2006).

2.4 (4) Keiner bestimmten Tradition zuordenbare Sichtweisen

Diese Gruppe umfasst jene Fachbeiträge, in denen mindestens einer der drei Suchbegriffe – ‚Meditation‘, ‚Kontemplation‘, ‚Achtsamkeit‘ – in einem überkonfessionellen Sinn aufscheint: Ellingham (2001, 2002, 2006), Finke (2013), Gutberlet (2005), Janecka (2000), Mountford (2006), Rowan (2013), Schudel (2006), van Kalmthout (1998a, 2006, 2013).

2.5 (5) Empirisch basierte Modelle therapeutischer Präsenz

Als letzte Gruppe von Fachbeiträgen zu Rogers‘ Präsenz-Erfahrung sind empirische Untersuchungen zu nennen, aus denen Modelle therapeutischer Präsenz abgeleitet werden: Ederer u. Gruber (1999, 2000, 2002), Geller (2003, 2004, 2013a, 2013b, 2017), Geller u. Greenberg (2002, 2012, 2013), Geller, Greenberg, Watson (2010).

3 Interpretation des Forschungsstandes

Wenn man die Anzahl der Beiträge in diesen fünf Gruppen vergleicht, fällt auf, dass sich die meisten Beiträge auf den Zen beziehen. Explizite christliche Bezüge zu ‚Meditation‘ oder ‚Kontemplation‘ gibt es nur in einem Artikel, was insofern erstaunt, als beide Begriffe doch letztlich in den christlichen Traditionen geprägt wurden. Wenn man dann noch berücksichtigt, dass auch in den Fachbeiträgen, die sich keiner bestimmten Tradition zuordnen lassen, und den Beiträgen, die empirisch basierte Modelle therapeutischer Präsenz thematisieren, regelmäßig auf östliche Traditionen referiert wird, kann man ein massives Übergewicht östlicher Bezüge konstatieren. Weiter fällt auf, dass in den Beiträgen über empirisch basierte Modelle – da, wo Bezüge zu buddhistischen Meditationspraktiken hergestellt werden – auf das *moderne* Konzept ‚Mindfulness‘/‚Achtsamkeit‘ referiert wird. Im Hinblick auf bestimmte Traditionen kann man somit deutlich zwei Haupttrends in der Rezeption

erkennen: Bezüge zum Zen und jener ‚Tradition‘, die seit wenigen Jahren kritisch als moderne ‚Achtsamkeitsbewegung‘ bezeichnet wird. Ist dieses Übergewicht verwunderlich? Ich meine nein.

Vom christlichen interreligiösen Dialog ist bekannt, dass er zuerst mit dem Zen geführt wurde. Anscheinend fällt es am leichtesten, mit jenen Traditionen ins Gespräch zu kommen, die geographisch am weitesten entfernt sind. Hier kann die kulturfremde Tradition und ihr Meditationsverständnis auch am leichtesten – zumindest eine Zeit lang unentdeckt – verklärt werden. Mit dem Judentum und dem Islam, die mit dem Christentum ihre abrahamitischen Wurzeln teilen, ist der Dialog, wie die Erfahrung zeigt, ungleich schwieriger. Darin erkenne ich einen Grund für die Vielzahl jener Beiträge, die eine Verbindung mit dem Zen herstellen. Außerdem wird der Zen von vielen für die Spontaneität und Unkonventionalität, ferner seine – positiv gemeint – ‚Wildheit‘ geschätzt, die ihm zugeschrieben wird. Das macht ihn für viele an Meditation interessierte Abendländer attraktiv – sichtlich auch für Therapeuten im PZA.

Ebenso wenig wundert mich das Ausmaß der Bezüge zur modernen Achtsamkeitsbewegung. Als in den 1960er- und 1970er-Jahren viele Abendländer nach Indien reisten und sich für ‚buddhistische Meditation‘ interessierten, fanden sie dort bereits eine ganz bestimmte Rezeptionsweise vor, die gerade erst Anfang des 20. Jahrhunderts in Burma aus einer Reformbewegung hervorgegangen war. Ein spezifisches Merkmal dieser Reformbewegung ist, die Bedeutung von *samādhi* (Herzenseinigung) in der Meditation herunterzuspielen. Das heute bei uns im Westen etablierte Verständnis von ‚Achtsamkeit‘, wie es derzeit im angloamerikanischen Sprachraum – ungefähr seit der Jahrtausendwende auch in der Welt der Psychotherapie – boomt, hat hier seinen Ursprung. Doch was bedeutet das für die vorliegende Untersuchung? Sehr viel.

Keine der gegenwärtigen Interpretationen von Rogers’ Präsenz-Erfahrung bietet eine Erklärung dafür, wie man sie als ‚veränderten Bewusstseinszustand‘ verstehen kann, als den Rogers sie ausdrücklich charakterisiert. Hier gibt es also eine große Forschungslücke. Doch im Dialog mit welcher der angesprochenen buddhistischen Traditionen könnte das differenziert herausgearbeitet werden? Wo könnte dieses Potenzial ausgeschöpft werden?

Sicher nicht in der Rezeption der modernen ‚Achtsamkeitsbewegung‘. Im Dialog mit dieser Rezeptionslinie kann Rogers’ Präsenz-Phänomen nicht expliziert werden, weil der Begriff *samādhi* (Herzenseinigung) bereits Anfang des 20. Jahrhunderts in einer reformbuddhistischen Bewegung in Burma an den Rand gedrängt wurde. Von Burma ausgehend verbreitete sich dieses Meditationsverständnis infolge postkolonialistischer interkultureller Wechselbeziehungen zuerst nach Sri Lanka und von hier über die beiden deutschen Mönche Nyānatiloka und Nyānaponika letztlich auf die westliche Welt. Als Ende der 1970er-Jahre in den USA die sogenannte *Mindfulness-Meditation* – beginnend mit MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) – säkular etabliert wurde, kam es zu einem kompletten Streichen des Begriffs *samādhi* (Herzenseinigung) in der Meditationstheorie. Das gleiche gilt dementsprechend für MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), eine zur Rückfallprävention von Depression aus dem MBSR adaptierte Form der Psychotherapie, und für alle wiederum aus dem MBCT abgeleiteten störungsspezifischen Psychotherapiemethoden. Als Überbegriff über die mittlerweile mehr als 20 weiteren aus dem MBSR und MBCT abgeleiteten Methoden hat sich die Abkürzung MBI (Mindfulness-Based Interventions) eingebürgert.

In der Konzeptualisierung der Meditationstheorie der MBI wurde der Begriff *samādhi* (Herzenseinigung) ersatzlos gestrichen. Sprache schafft Realität. Indem *samādhi* aus dem

Begriffsinventar der Meditationstheorie verschwand, wurde diese nicht nur grob verzerrt. Sie wurde auch ärmer. Praktisch bedeutet das, dass der weitaus überwiegende Großteil der Professionalisten im psychosozialen Feld, der Medizin, der Psychiatrie, der Psychotherapie oder in einem pädagogischen Beruf, die ‚achtsamkeitsbasiert‘ arbeiten, den Begriff *samādhi* (Herzenseinigung) nicht einmal kennt. Was man nicht kennt, darüber kann man sich auch kein fundiertes Urteil bilden.

Wenn die Bedeutung von *samādhi* (Herzenseinigung) bereits in den Anfängen der modernen Achtsamkeitsbewegung heruntergespielt wurde und in allen MBI nicht reflektiert werden kann, weil *samādhi* (Herzenseinigung) als Begriff in ihrer Meditationstheorie gar nicht aufscheint, stellt sich eine zentrale Frage: In welcher der im Forschungsstand aufgewiesenen buddhistischen Traditionen gibt es ein reflektiertes Verständnis jener Dimension, die mit *samādhi* (Herzenseinigung) bezeichnet wird? Eindeutig gibt es im Zen dieses Bewusstsein und dieses Verständnis. Für das Ausarbeiten einer Theorie der Meditation im PZA bringt der aus dem chinesischen Ch’an stammende japanische Zen jedoch einen Nachteil mit sich. Er verdankt seine Herkunft gerade einer bewussten Abkehr von Theorie zugunsten einer Zuwendung zum Ideal der unmittelbaren Erfahrung. Solange eine authentische unmittelbare Weitergabe ‚von Herz zu Herz‘, wie es im Zen genannt wird, gewährleistet ist, kann Erfahrung so vermittelt werden. Doch für das Ausarbeiten einer Theorie braucht es Begriffe. Das ist wohl auch ein maßgeblicher Grund, warum Jon Kabat-Zinn, der Begründer des MBSR-Trainings, sich als langjähriger Zen-Praktizierender für die Meditationstheorie der modernen Achtsamkeitsmeditation zu interessieren begann. Im Klassiker „The Heart of Buddhist Meditation: The Buddha’s Way of Mindfulness“ von Nyānaponika (1954) fand er eine differenzierte Meditationstheorie. Doch das ist bereits die verkürzte.

Im tibetischen Buddhismus gibt es ein hoch differenziertes theoretisches Wissen von *samādhi* (Herzenseinigung) und seiner Bedeutung. Aus der Perspektive einer seiner Überlieferungslinien wurde allerdings noch keine systematische Interpretation von Rogers’ Präsenz-Erfahrung als meditatives Phänomen angedacht. Historisch gesehen ist das tibetische Meditationsverständnis eine theoretische Weiterentwicklung des Meditationsverständnisses in den Pāli-Suttas. Für die Wahl, mit diesem Meditationsverständnis in einen Dialog zu treten, spricht, dass in ihm – wie auch in den chinesischen Übersetzungen der Lehrreden Buddhas – das ursprünglichste uns sprachlich zugängliche Meditationsverständnis Buddhas reflektiert wird. Meines Wissens gibt es bis jetzt noch keinen Beitrag über Rogers’ Präsenz-Erfahrung, in dem sie aus der Perspektive der Pāli-Suttas reflektiert wird. Das ist ein völlig unerforschtes Gebiet. – Unter dem Gesichtspunkt, dass die vorliegende Untersuchung nicht auf das moderne Konzept ‚Achtsamkeit‘/ ‚Mindfulness‘, sondern das Meditationsverständnis in den Pāli-Suttas referiert, das die Bedeutung von *samādhi* (Herzenseinigung) hervorhebt, ist sie auch – weit über den PZA hinaus – ein Beitrag zu einer grundlegenden Horizonterweiterung in der Meditationstheorie der Achtsamkeitsbewegung – und damit in der Medizin, der Psychiatrie, der Psychologie, der Psychotherapie, der Psychotherapiewissenschaft und der Bildungswissenschaft.

4 Forschungsfrage

Die Forschungsfrage gliedert sich in eine Hauptfrage und drei Unterfragen:

Inwiefern kann man Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Carl Rogers' Konzept ‚Präsenz‘ [*presence*] und in der Meditation [*cittabhāvanā*] zu kultivierenden heilsamen [*kusala*] Geistesigenschaften [*dhamma*] nach den Lehrreden des Pāli-Kanons aufweisen? Das bedeutet konkret:

- 1) Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede kann man zwischen Rogers' Gedanken *kontinuierlicher* und *optimaler* Therapeuteneinstellungen und den Konzepten *viharati* (verweilen) und *sammā* (recht) beim Kultivieren von *sati* (Achtsamkeit) erkennen?
- 2) Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede kann man zwischen Rogers' Gedanken eines *unmittelbaren* Erlebens und eines *reflexiven* Bewusstseins und den buddhistischen Konzepten *sati* (Achtsamkeit) und *sampajañña* (Wissensklarheit) erkennen?
- 3) Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede kann man zwischen der Entwicklung von *Präsent-Sein* zu *Präsenz* bei Rogers und der Kultivierung von *sati* (Achtsamkeit) zu *samādhi* (Herzenseinigung) im Kontext von *cittabhāvanā* (Meditation) erkennen?

Annäherung

„The person-centered approach, then, is primarily a way of being which finds its expression in attitudes and behaviours which create a growth-promoting climate. It is a basic philosophy rather than simply a technique or a method. When this philosophy is lived, it helps the person to expand the development of his or her own capacities. When it is lived, it also stimulates constructive change in others. It empowers the individual, and when this personal power is sensed, experience shows that it tends to be used for personal and social transformation.“

– Carl Rogers über den PZA aus der Perspektive seines Erlebens von Präsenz (1986h: 198 f.)

Anfang seines letzten Lebensjahrzehnts berichtete Carl Rogers', dass er, wenn er sich in besonders direkter Beziehung mit anderen in Encounter-Gruppen erlebte, immer wieder unwillkürlich und spontan eine Erfahrung der Präsenz machte, die sein Erleben und Handeln in einer, wie er es wahrnahm, zutiefst heilsamen Weise veränderte. Er bezeichnete sie als ‚veränderten Bewusstseinszustand‘, ‚spirituell‘ und ‚mystisch‘ – womit er sich Schwierigkeiten im wissenschaftlichen Establishment einhandelte. – Für diese Erfahrung möchte ich in der vorliegenden Untersuchung eine neue Sichtweise anbieten. Wie in der Einleitung dargelegt, vertrete ich die These, dass es sich hier um ein meditatives Phänomen handelt.

Als Gründungsdatum seines Therapieansatzes gibt Rogers das Jahr 1940 an. In Rogers' sich entfaltender Theorie können wir bereits in ihrer frühen Phase die Bedeutung der *Beziehung* zwischen Therapeut und Klient erkennen und auch den Grundgedanken, dass es ganz bestimmte Einstellungen des Therapeuten sind, die es dem Klienten ermöglichen, sich selbst zu explorieren. Über Präsenz publizierte Rogers erstmals 1979. – Wenn man Rogers' beständiges Manifestieren der drei Einstellungen – Kongruenz, Wertschätzung und Empathie – als jahrzehntelange regelmäßige

Meditationspraxis interpretiert, kann man den Zustand der Präsenz als Wirkung dieser Praxis verstehen.

Rogers ist in der Welt der Psychotherapie für das Bestimmen der drei Therapeuteneinstellungen – Echtheit, bedingungslose Wertschätzung und empathisches Verstehen – bekannt. Diese drei Einstellungen sind weitgehend in das allgemeine Verständnis von Psychotherapie eingeflossen. In diesem Zusammenhang werden sie üblicherweise so verstanden, dass ein Psychotherapeut seinem Klienten gegenüber echt, bedingungslos wertschätzend und empathisch sein soll, damit er aufbauend auf einer guten therapeutischen Beziehung seine jeweilige fachspezifische Methode anwendet. – Carl Rogers' eigenes Verständnis dieser drei Einstellungen war indes ein ganz anderes:

Durchgehend wies Rogers immer wieder aufs Neue darauf hin, dass es das zwischenmenschliche *Klima*, die *Atmosphäre* sei, die eine Persönlichkeitsentwicklung des Klienten ermögliche – und dass es das *Beziehungsangebot des Therapeuten* sei, welches maßgeblich zum Entfalten dieser Atmosphäre beitragen würde:

„The basic hypothesis is that if the therapist can provide a facilitative, growth-producing psychological climate the person himself can move toward greater self-understanding, toward more significant choices toward changing behavior or a change in self-concept. All of the outcomes that we think of in regard to psychotherapy will gradually come about if the therapist can provide an affirmative facilitative climate which permits the actualizing tendency to take over and to begin to develop.“³

One of the most important contributions we have made is trying to define what sort of a climate that is which enables the client to search within himself to develop better insight, to develop better understanding, to bring forth a constructive change in his way of coping with life.“ (Rogers 2013: 25)

Genau das ist auch der Fokus dieser Untersuchung. Seit der differenziertesten Darstellung seiner Psychotherapietheorie (1959a) definierte Rogers diese Atmosphäre durch die drei Einstellungen – oder Qualitäten⁴ – eines Therapeuten: Kongruenz, bedingungslose Wertschätzung und empathisches Verstehen. Im Theoriebaustein des Prozesskontinuums (1958b) *varierte* Rogers minimal, indem er die drei Therapeuteneinstellungen (und die drei weiteren Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung) unter der Grundbedingung zusammenfasste, dass sich ein Klient in vollem Umfang [*fully*] eingeladen, empfangen, angenommen [*received*] erlebt. Das änderte jedoch nichts Prinzipielles an seinem Konzept der drei Therapeuteneinstellungen. Erst wenige Monate vor seinem Tod warf Rogers die radikale und völlig neue Denkmöglichkeiten eröffnende Frage auf, ob er nicht vielleicht das Wichtigste beim Konzeptualisieren der drei Therapeuteneinstellungen übersehen hatte, nämlich wirklich *präsent* zu sein. – Wenn ich Rogers' Gedanken, für dessen Darstellung er vorsichtig die Form einer Frage wählte, als These formuliere, lautet diese: *Das Wichtigste beim Manifestieren der drei Einstellungen Authentizität, bedingungslose Wertschätzung und empathisches*

³ Im Original ist dieses Zitat nicht auf zwei Absätze aufgeteilt. Ich wähle diese Darstellung, um die beiden von Rogers dargestellten Gedanken optisch leichter zu unterscheiden.

⁴ Diese beiden Begriffe gebraucht Rogers austauschbar.

Verstehen, ist es, präsent zu sein. Im Status dieser These kommt *Präsent-Sein* eine herausragende Bedeutung in Rogers' Therapietheorie zu. Schließlich geht es hier – in Rogers' eigenen Worten – um das ‚Wichtigste‘ bei den drei Therapeuteneinstellungen.

In diesem Kapitel stelle ich nur das für diese Untersuchung Maßgebliche vor. D. h., ich reflektiere Rogers' Psychotherapietheorie nur insoweit, als dies für meine weitere Argumentation in den drei Dialogoperationen notwendig ist. – Der unmittelbare theoretische Rahmen der drei Therapeuteneinstellungen in Rogers' Theoriegebäude ist seine Theorie der sechs notwendigen und – für Rogers auch hinreichenden – Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung (1957a, 1959a). Diese stelle ich im nächsten Unterkapitel vor. Danach präsentiere ich im dritten Unterkapitel Aussagen Rogers' über jene außergewöhnlichen Beziehungserfahrungen, die ihn letztlich die Frage aufwerfen ließen, ob er das Wichtigste beim Konzeptualisieren der Therapeuteneinstellungen übersehen hätte. Um diese Erfahrungen Rogers' in ihrem phänomenalen Gehalt reflektieren zu können, stelle ich nachfolgend im vierten Unterkapitel Rogers' Konzept des Prozesskontinuums vor und reflektiere schließlich im fünften Unterkapitel die Nähe des PZA zum religiösen Feld.

Rogers' Theorie der sechs notwendigen Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung

„Personally, I like much better the approach of an agriculturist or a farmer or a gardener: I can't make corn grow, but I can provide the right soil and plant it in the right area and see that it gets enough water; I can nurture it so that exciting things happen. I think that's the nature of therapy.“

– Carl Rogers⁵

Rogers' Verständnis der sechs Bedingungen

Zu Rogers' Theorie der sechs notwendigen Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung sind zwei Punkte hervorzuheben:

- Von ihrem Status her ist diese Theorie eine Metatheorie für Psychotherapie. Rogers hatte das Anliegen, einen ganz neuen Blick darauf zu werfen, was Psychotherapie überhaupt *ist* und wie sie *funktioniert*.
- Rogers geht es in seinem Verständnis von Psychotherapie um das *Entwickeln der gesamten Persönlichkeit eines Menschen* – dezidiert also nicht um Symptombekämpfung. Das theoretische Ziel dieser Persönlichkeitsentwicklung ist Rogers' Konzept der ‚voll funktionsfähigen Person‘ [*fully functioning person*], das ich im vierten Unterkapitel erläutere.

Rogers' Theorie zufolge kann ein Klient seine Persönlichkeit in einer zwischenmenschlichen Beziehung weiterentwickeln, wenn sechs Bedingungen gegeben sind. Drei dieser Bedingungen beziehen sich auf die erwähnten Therapeuteneinstellungen Kongruenz, bedingungslose Wertschätzung und empathisches Verstehen. Für die Persönlichkeitsentwicklung des Klienten bedarf es über diese drei Therapeuteneinstellungen hinaus jedoch noch drei weitere Bedingungen. Als

⁵ Rogers u. Russel (2002: 259).

differenzierteste Darstellung seiner Therapietheorie gilt Rogers' theoretisches Hauptwerk „A theory of therapy, personality, and interpersonal relationship as developed in the clientcentered framework“ (1959a: 213). Hier definierte Rogers die sechs Bedingungen folgendermaßen:

„For therapy to occur it is necessary that these conditions exist.

- 1. That two persons are in contact.*
- 2. That the first person, whom we shall term the client, is in a state of incongruence, being vulnerable, or anxious.*
- 3. That the second person, whom we shall term the therapist, is congruent in the relationship.*
- 4. That the therapist is experiencing unconditional positive regard toward the client.*
- 5. That the therapist is experiencing an empathic understanding of the client's internal frame of reference.*
- 6. That the client perceives, at least to a minimal degree, conditions 4 and 5, the unconditional positive regard of the therapist for him, and the empathic understanding of the therapist.“*

Fortan nahm Rogers bis zu seinem Lebensende immer wieder Bezug auf diese theoretische Darstellung aus dem Jahr 1959, – auch als er im Gespräch mit Michelle Baldwin 1986 die Frage aufwarf, ob er beim Konzeptualisieren der drei Therapeuteneinstellungen vielleicht das Wichtigste übersehen hätte (Rogers 1987k). Zwei Jahre vor der Publikation von Rogers' theoretischem Hauptwerk 1959a veröffentlichte Rogers (1957a) den Artikel „The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change“, in dem er die sechs notwendigen Bedingungen auch für ‚hinreichend‘ erachtete. In den sich auf Rogers beziehenden Therapieschulen gibt es eine Uneinigkeit darüber, ob die sechs notwendigen Bedingungen auch hinreichend sind. Meine Überlegungen in der vorliegenden Untersuchung über Präsenz sind von der Beantwortung dieser Frage allerdings unabhängig. In jedem Fall sind Rogers' sechs Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung eingebunden in den Kontext der gesamten Psychotherapietheorie, wie Rogers sie in 1959a darstellte. – Die nachfolgende Zusammenfassung der sechs notwendigen Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung basiert auf den Texten Rogers' (1957a, 1959a, 1980b) und Rogers/Wood (1974).

Grundbedingung ist, dass sich (mindestens) zwei Personen in einem psychologischen ‚Kontakt‘ befinden. D. h., es besteht ein Minimum an Beziehung zwischen Therapeut und Klient. Mit dieser Bedingung definiert Rogers zugleich die Beziehung als Grundlage des Entwicklungsprozesses. Rogers und seine Mitarbeiter hatten es eine Zeit lang vorgezogen, hier von ‚Beziehung‘ zu sprechen, waren aufgrund der zu weit reichenden Konnotationen dieses Begriffs jedoch wieder davon abgekommen. – Es ist im Besonderen diese Bedingung, die sehr verschieden ausgelegt werden kann: Rogers selbst interpretierte sie seit den 1960er-Jahren zunehmend dahingehend, dass es gelte, als Therapeut eine Ich-Du-Beziehung im Sinne Bubers mit seinen Klienten anzustreben.

Als *zweite Bedingung* führt Rogers an, dass sich der Klient in einem Zustand der Inkongruenz befindet, die verschiedene Grade aufweisen kann. Dieser Bedingung zufolge ist es dem Klienten nicht möglich, bestimmte organismische Erfahrungen ungehindert zuzulassen, was in seinem subjektiven Erleben zu unterschiedlichen Problemen führen kann. Er erlebt sich als verletzlich oder voller Angst.

Die nächsten drei Bedingungen adressieren die drei ‚klassischen‘ Therapeuteneinstellungen, für die Rogers weithin bekannt wurde: Kongruenz, bedingungslose Wertschätzung und empathisches Verstehen. Indem ein Therapeut sie verkörpert, trägt er zum Entfalten einer Beziehungsatmosphäre bei, in deren Wesen es liegt, sich selbst und einander direkter zu erleben und neu zu verstehen. Aus diesem Grund bezeichnete Rogers den Therapeuten auch gelegentlich als ‚Katalysator‘ (Rogers 1946c: 417) oder verglich seine Funktion mit der einer ‚Hebamme‘ (Rogers 1951a: xi).

Als *dritte Bedingung* nennt Rogers die *Kongruenz* des Therapeuten. Im englischen Original gebraucht Rogers den Begriff *congruence*. Synonyme sind *genuineness, transparent realness*. Ebenso gebraucht Rogers die Ausdrücke *genuine, integrated person* und *real person*.⁶ Im Deutschen haben sich neben ‚Kongruenz‘ die Begriffe ‚Echtheit‘, ‚Authentizität‘ und ‚Wahrhaftigkeit‘ eingebürgert.

Als Bedingung bedeutet Kongruenz, dass sich der Therapeut in der aktuellen Beziehung seiner eigenen organismischen Erfahrungen bewusst ist und sie gegebenenfalls zum Ausdruck bringt. Mit fortschreitendem Alter erachtete Rogers die Kongruenz des Therapeuten für zunehmend wichtig, weil erst durch sie eine Ich- Du-Beziehung und damit Entfaltung möglich sei. Dabei ist anzumerken, dass die Echtheit des Therapeuten nicht impliziert, jede impulsive Regung des Therapeuten auszuagieren. Wohl bedeutet sie jedoch – und das kann für den Therapeuten gegebenenfalls eine beträchtliche persönliche Herausforderung sein – *anhaltende* Gefühle, die er *in der Beziehung* empfindet, ehrlich zu äußern. Dann ist es allerdings wichtig, dass der Therapeut über *sich* und *seine* Gefühle spricht, also etwa sagt, er langweile sich – anstatt zu sagen, der *Klient* sei langweilig.

Die *vierte Bedingung* betrifft die Fähigkeit des Therapeuten, seinem Klienten eine *bedingungslose Wertschätzung* entgegenzubringen. Rogers gebraucht die Ausdrücke *unconditional positive regard, acceptance, nonpossessive warmth, emotional warmth, liking, prizing, to love, to like, to regard, to respect*.⁷ In die deutsche Sprache werden diese Begriffe wiedergegeben mit ‚Wertschätzung‘, ‚bedingungslose‘ oder ‚unbedingte Wertschätzung‘, ‚wertschätzende Anteilnahme‘, ‚bedingungslose positive Beachtung‘, ‚Akzeptanz‘, ‚bedingungsfreies Akzeptieren‘, ‚positive Wertschätzung und emotionale Wärme‘.

Mit dieser Einstellung gibt der Therapeut dem Klient gleichsam den Raum, *alle* gegenwärtigen Gefühle zuzulassen und auszudrücken. Und er gibt ihm die Möglichkeit, sich auch mit Gefühlen akzeptiert zu fühlen, die entsprechend der eigenen verinnerlichten Bewertung seines Selbstes bis dahin unerwünscht waren. Das wiederum gibt ihm Mut, sich in verstärktem Ausmaß seinem organismischen Erleben zu öffnen und abgewehrte Erfahrungen zu integrieren. – Diese Bedingung bedeutet nicht, jedes Verhalten und jede Äußerung eines Klienten gutzuheißen, sondern ihn – soweit

⁶ Vgl. Rogers (1942a, 1951a, 1961a, 1983a).

⁷ Vgl. Rogers (1942a, 1951a, 1961a, 1983a).

möglich – als Person wertzuschätzen. Das hat zur Voraussetzung, zwischen dem *Wert einer Person*, der ihr durch ihr Dasein in der Welt zukommt, und der *Bewertung einer bestimmten Handlung* dieser Person zu unterscheiden.

Die *fünfte Bedingung* beschreibt Rogers als *empathisches Verstehen*. Er gebraucht dafür die Begriffe *empathic understanding, accurate empathic understanding, empathy, accurate empathy*.⁸ Im Deutschen wird das meist wiedergegeben mit ‚Empathie‘, ‚empathisches Verstehen‘ und ‚einführendes Verständnis‘.

Empathisches Verstehen bedeutet für Rogers nicht nur, dass sich der Therapeut empathisch in den inneren Bezugsrahmen seines Gegenübers einfühlt, sondern auch, dass er sein empathisches Verständnis ausdrückt. Dabei geht es darum, dass sich der Therapeut in den Klienten hineinversetzt und versucht, ihn von innen gefühlsmäßig zu verstehen, ohne dabei die eigene Person aus dem Blick zu verlieren. Es gilt, das auszudrücken, was gerade dabei ist, sich am Rande des Bewusstseins des Klienten zu zeigen und nicht mehr, da ein Zuviel an Offenlegen eine Abwehr des Klienten hervorrufen könnte.

Die *letzte der sechs Bedingungen* besagt, dass der Klient wenigstens in einem Mindestausmaß die bedingungsfreie Wertschätzung und das empathische Verstehen des Therapeuten ihm gegenüber wahrnimmt. – Diese Bedingung weist darauf hin, dass es irrelevant ist, wie kongruent, wertschätzend, oder empathisch ein Therapeut auch immer sein mag, wenn der Klient ihn nicht als wertschätzend und empathisch erlebt.

Andere Konzepte von Bedingungen

Mit seiner Formulierung der sechs notwendigen Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung regte Rogers Kollegen an, ihr eigenes Verständnis solcher Bedingungen zu artikulieren. In der folgenden Darstellung orientiere ich mich zunächst an der entsprechenden Zusammenschau von Keith Tudor und Mike Worrall in ihrem Werk „Person-Centred Therapy. A Clinical Philosophy“ (Tudor u. Worrall 2006: 210 ff.):

Tudor und Worrall führen als ersten Kollegen Brian Thorne an. Thorne ist international seit Jahrzehnten dafür bekannt, dass er unabhängig von Rogers über eine persönliche Erfahrung schreibt, die Rogers’ Präsenz-Phänomen ähnlich ist. Er bezeichnet sie als ‚Zärtlichkeit‘ [*tenderness*]. Thorne (1991: 74) schlägt vor, ‚Zärtlichkeit‘ weniger als eine Erweiterung der etablierten Bedingungen Rogers’ zu verstehen, als vielmehr etwas, das eine qualitative Vertiefung der drei Therapeuteneinstellungen ermöglicht. – Diese Sicht korreliert mit meiner eigenen in der vorliegenden Untersuchung: Ich verstehe sowohl Rogers’ Präsenz als auch Thornes Zärtlichkeit als leicht veränderte Bewusstseinszustände, in denen die drei Therapeuteneinstellungen vertieft gelebt und erlebt werden können.

Peggy Natiello (1987: 204) schließt aus Rogers’ drei Therapeuteneinstellungen: „the concept of therapists personal power underlying the approach is so integral to its successful practice that it

⁸ vgl. Rogers (1942a, 1951a, 1961a, 1983a).

might be considered a fourth condition.“ Dave Mearns (1990) erachtet „sufficiency of therapeutic context“ als notwendige Bedingung einer effektiven Therapie.

In seiner Rogers-Biographie regt Brian Thorne behutsam an, ‚Präsenz‘ als zusätzliche ‚vierte Bedingung‘ zu verstehen (Thorne 1998: 39). Diese Sichtweise lehnen Tudor u. Worrall (2006: 211) ab: „[...] we don’t see how presence, as Rogers describes it, however desirable, can be a *condition* of therapy [...].“ Meines Wissens hat Thorne auf diese Kritik in keinem Artikel geantwortet. – In meinem Verständnis ist diese Kritik allerdings nicht berechtigt. Im gleichnamigen Kaptitel „A Fourth Condition“ definiert Thorne (1998: 39) nicht, in welchem Verhältnis er diese ‚vierte Bedingung‘ zu den drei Therapeuteneinstellungen versteht. Unter der Annahme einer theoretischen Konsistenz zwischen seinem Verständnis im oben zitierten Text 1991 und seiner Sicht von Präsenz als vierter Bedingung würde er die ‚vierte Bedingung‘ als eine gewissermaßen ‚außergewöhnliche‘ Bedingung verstehen, die, wenn sie zu den drei Therapeuteneinstellungen hinzukommt, diese vertieft. Tudor und Worrall wiederum verstehe ich so, dass sie Rogers‘ drei Therapeuteneinstellungen nicht gemeinsam mit einem veränderten Bewusstseinszustand auf gleicher logischer Ebene wissen wollen. Und hier stimme ich ihnen selbstverständlich zu. *In der vorliegenden Untersuchung, in der ich erste Konturen einer Theorie der Meditation im PZA andenke, konzeptualisiere ich deshalb ‚Präsenz‘ – im Unterschied zu ‚Präsent- Sein‘ – auch nicht als Bedingung, sondern als ganz spezifische Wirkung von Rogers‘ jahrzehntelanger Praxis des Manifestierens der drei Therapeuteneinstellungen!*

Als letzten Beitrag für eine alternative Konzeptualisierung der Therapeuteneinstellungen führen Tudor und Worrall Doug Land (1996: 73) an:

„I have decided that there is only one necessary and sufficient attitude or predisposition or condition which I can intentionally and rather consistently bring to therapy. Everything else unfolds along the way. (The only efficient cause of therapy, of course, is the client’s own ability and choice to change for the better, although clients and therapists clearly need each other.) That one attitude which I can intentionally bring and which I know the client surely needs from me is my sustained and generous interest.“

Diesen Gedanken bringen Tudor und Worrall in einen Zusammenhang mit den Untersuchungen Bozarth’s (1998), denen zufolge die *Aktivität des Klienten* eine der wichtigsten Bedingungen einer erfolgreichen Therapie darstellt. – In dieser Prägnanz finden wir diese Aussage meines Wissens nirgends im Werk Rogers‘. Indirekt war das Rogers jedoch vielleicht bereits klar, als er seinen Gedanken der Nichtdirektivität des Therapeuten konzipierte. Dieser Sicht zufolge gilt es, als Therapeut dem Klienten eine Beziehung anzubieten, in der er ihn so wenig als möglich ‚von außen‘ lenkt, damit der Klient seine Entwicklung *in Beziehung*, doch so weit als möglich *autonom* initiiert. Es liegt auf der Hand, dass sich manche Klienten mit so viel Freiraum, der ihnen gewährt wird, schwer tun. Das muss im therapeutischen Prozess kein Problem sein. Wenn der Therapeut das beim Klienten empathisch wahrnimmt, hat er die Möglichkeit, das auch empathisch anzusprechen. Und aus dieser Interaktion kann sich ein weiterführender Prozess gestalten.

Zu Lands Verständnis, seinen Klienten eine Einstellung entgegenzubringen, die sich durch ein ‚aufrechterhaltenes und großzügiges Interesse‘ [*sustained and generous interest*] (Land 1996: 73)

ausdrückt, noch eine Anmerkung: Ich erachte ebenso ein echtes Interesse des Therapeuten für den Klienten als hilfreich und notwendig. Doch ungeachtet meines Interesses für meine Klienten kenne ich es, dass es auch immer wieder recht schwierig ist, die *Kontinuität* der Aufmerksamkeit in den Therapiestunden *aufrechtzuerhalten*. Wenn Land also schreibt, dass er seinen Klienten die Einstellung eines ‚aufrechterhaltenen [sustained] Interesses‘ entgegenbringt, frage ich mich, wie er es bewerkstelligt, die Aufmerksamkeit dafür *aufrechtzuerhalten*. Im von Tudor und Worrall zitierten Artikel bietet Land eine Definition von Interesse an, wie er es versteht:

„Interest is a feeling of curiosity or attentiveness. It is also the ability to inspire or elicit curiosity or attentiveness. To have an interest in something or somebody is to be involved or invested or concerned, that is, sharing an interest. Curiosity as a feeling is the eager desire for knowledge, especially of the novel or unusual. Another meaning of curiosity is an interest in the private affairs of others. Attentiveness is giving or showing attention, being observant; thoughtfulness. Attention is the concentrated direction of the mental powers; close or earnest attending. To attend is to be present, to minister to, to accompany, to listen to. Originally to attend meant to await; to expect.“ (Land 1996: 73)

Der gedankliche Zusammenhang, den Land zwischen Interesse und Aufmerksamkeit zieht, ist fraglos gegeben. In meiner Erfahrung ist es, wie oben bereits beschrieben, immer wieder schwierig, die *Kontinuität* meiner Aufmerksamkeit *aufrechtzuerhalten*. Ungeachtet dessen, dass es mir glücklicherweise sehr leicht fällt, mich für andere Menschen zu interessieren. Meinem Verständnis von Meditation zufolge, wie ich es im vierten Kapitel darstelle, weist das Phänomen einer Aufmerksamkeit, die mit einer gewissen Kontinuität aufrechterhalten werden kann, bereits auf einen leicht veränderten Bewusstseinszustand hin. – Möglicherweise gebrauchen Land und ich in diesem Zusammenhang den Begriff ‚aufrechterhalten‘ verschieden. Ich meine mit ihm jedenfalls ein wirklich *kontinuierliches* Aufrechterhalten meines Interesses, meiner Aufmerksamkeit, ohne mich im Geringsten von dem ablenken zu lassen, wohin ich die Aufmerksamkeit lenke.

Ergänzen möchte ich Tudors u. Worralls (2006) Zusammenfassung von Konzepten weiterer Bedingungen, die über Rogers sechs notwendige Bedingungen für konstruktive Persönlichkeitsentwicklung hinausgehen, um zwei Beiträge: Jan I. Harmans (1990) konzeptualisiert „unconditional confidence“ vor dem Hintergrund seines tibetisch-buddhistischen Verständnisses als „facilitative precondition“. – Rogers selbst wies immer wieder darauf hin, dass der PZA in einem Vertrauen in die Aktualisierungstendenz – und damit in die konstruktiven Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen – gründet. Implizit ist das eine Bedingung, und wie Harman in meinem Dafürhalten zurecht feststellt, eine Vorbedingung.

Shari M. Geller, eine kanadische, experienziell orientierte Psychotherapeutin, langjährige Praktizierende und auch Lehrende der modernen Achtsamkeitsmeditation, forschte empirisch über Präsenz. Sie befragte Psychotherapeuten, die Präsenz (zumeist aus ihrer Meditationspraxis) in einem gewissen Ausmaß aus eigener Erfahrung kennen, über ihr Erleben davon und darüber, welche Bedeutung ihrer Präsenz in ihrer Arbeit als Therapeut zukommt. Die Auswertung mehrerer Untersuchungen zu diesem Thema – Geller (2003, 2004, 2013a, 2013b, 2017), Geller u. Greenberg (2002, 2012, 2013), Geller, Greenberg, Watson, Cherry (2010) – ergaben unter anderem, dass

Präsenz eine Vorbedingung der drei Therapeuteneinstellungen ist (Geller u. Greenberg 2012: 255). – Geller und ihr ebenfalls experienziell orientierter Kollege Leslie S. Greenberg, mit dem sie gemeinsam das Buch „Therapeutic Presence. A Mindful Approach to effective Therapy“ (2012) verfasste, unterscheiden begrifflich nicht zwischen ‚präsent‘ und ‚Präsenz‘ – und so ist es schwierig, zu diesem Forschungsergebnis Stellung zu nehmen. So wie ich Geller und Greenberg verstehe, meinen sie mit ihrem Forschungsergebnis nicht, dass Therapeuten für das Manifestieren der drei Therapeuteneinstellungen einen veränderten Bewusstseinszustand der Präsenz bräuchten (was auch absurd wäre), sondern dass Präsenz – so wie sie den Begriff verstehen – eine Vertiefung der Kongruenz, bedingungslosen Wertschätzung und Empathie des Therapeuten ermöglicht:

„What therapeutic presence appears to add to empathy, congruence and unconditional regard is the preliminary necessity of receptively being clear and open to receiving the totality of the client’s and one’s own experience (Geller & Greenberg, 2012).“ (ebd.: 211)

Geller und Greenberg scheinen Präsenz hier als Faktor zu verstehen, der, wenn er zu den drei Therapeuteneinstellungen hinzukommt, eine Klarheit und Offenheit ermöglicht, in der der geteilten Erfahrung aus einer tiefen Empfänglichkeit heraus begegnet werden kann.

Vor dem Hintergrund der bisherigen Ausführungen ist nun ein theoretischer Rahmen abgesteckt, in dem Rogers’ Präsenz-Erfahrung im Kontext seiner Psychotherapietheorie reflektiert werden kann. Wenden wir uns deshalb nun Rogers’ Erfahrungen zu, die ihn letztlich die Frage aufwerfen ließen, ob Präsent-Sein vielleicht das Wichtigste beim Einnehmen der drei Therapeuteneinstellungen sein könne. Als solche erachte ich nicht nur Rogers’ Präsenz-Erfahrung, wie er sie 1979 darstellt. Bereits 1955 beschrieb Rogers Beziehungserfahrungen, die eine große Ähnlichkeit mit dem als ‚Präsenz‘ bezeichneten Phänomen erkennen lassen. Deshalb fasse ich im nächsten Unterkapitel beide Erfahrungen unter dem Überbegriff ‚außergewöhnliche‘ Beziehungserfahrungen zusammen.

Außergewöhnliche Beziehungserfahrungen

Für meine Interpretation von Präsenz als meditatives Phänomen ziehe ich drei Quellen Rogers’ heran: (1) Rogers’ Hauptaussage über Präsenz, mit der er erstmals 1979 an die Öffentlichkeit trat, (2) ein Interview, das Antonio Santos 1981 mit Rogers führte, und (3) das letzte Interview, das Michelle Baldwin mit Rogers wenige Monate vor seinem Tod führte. Ergänzend zu diesen drei Quellen führe ich (4) noch einen Text Rogers’ aus „Person or Science? A Philosophical Question“ (1955a) an, in dem Rogers über eine sich wiederholende Erfahrung einer Einheit des Erlebens schreibt, der er eine ‚außerirdische Qualität‘ zuspricht.

4.1 Rogers’ Hauptaussage über Präsenz

Ich bezeichne die nachfolgend zitierte Textpassage als Rogers’ Hauptaussage über Präsenz, weil sie Rogers’ längster kohärenter Text über sie ist, den er selbst schrieb. (Im Unterschied zu Rogers’ Aussagen in den beiden nachfolgend dargelegten Interviews.) Rogers publizierte diese Textpassage in genau dieser Form oder leicht gekürzt insgesamt fünf mal (1979a, 1980a, 1984f, 1986e und 1986h).

Daraus können wir schließen, dass Rogers sie für die bestgelungene Darstellung seiner Präsenzerfahrung hielt, die er nicht noch besser ausführen konnte. Ich zitiere diese Passage hier ungekürzt:

„When I am at my best, as a group facilitator or a therapist, I discover another characteristic. I find that when I am closest to my inner, intuitive self, when I am somehow in touch with the unknown in me, when perhaps I am in a slightly altered state of consciousness in the relationship, then whatever I do seem to be full of healing. Then simply my presence is releasing and helpful. There is nothing I can do to force this experience, but when I can relax and be close to the transcendental core of me, then I may behave in strange and impulsive ways in the relationship, ways which I cannot justify rationally, which have nothing to do with my thought process. But these strange behaviours turn out to be right, in some odd way. At those moments it seems that my inner spirit has reached out and touched the inner spirit of the other. Our relationship transcends itself, and has become a part of something larger. Profound growth and healing and energy are present. This kind of transcendent phenomenon is certainly experienced at times in groups in which I have worked, changing the lives of some of those involved. One participant in a workshop puts it eloquently. ‘I found it to be a profound spiritual experience. I felt the oneness of spirit in the community. We breathed together, felt together, even spoke for one another. I felt the power of the ‘life force’ that infuses each of us – whatever this is. I felt its presence without the usual barricades of ‘me-ness’ or ‘you-ness’ – it was like a meditative experience when I feel myself as a center of consciousness. And yet with that extraordinary sense of oneness, the separateness of each person present has never been more clearly preserved.

I realize that this account partakes of the mystical. Our experience, it is clear, involved the transcendent, the indescribable, the spiritual. I am compelled to believe that I, like many others, have underestimated the importance of this mystical, spiritual dimension. The person-centered approach, then, is primarily a way of being which finds its expression in attitudes and behaviours which create a growth-promoting climate. It is a basic philosophy rather than simply a technique or a method. When this philosophy is lived, it helps the person to expand the development of his or her own capacities. When it is lived, it also stimulates constructive change in others. It empowers the individual, and when this personal power is sensed, experience shows that it tends to be used for personal and social transformation.

When this person-centered way of being is lived in psychotherapy, it leads to a process of self-exploration and self-discovery on the part of the client, and eventually to constructive changes in personality and behaviour. As the therapist lives these conditions in the relationship, he or she becomes a companion to the client in this journey toward the core of self.“ (Rogers 1986h, 198 f.)

4.2 Das Gespräch mit Antonio Santos

Im März 1981, also zwei Jahre nach der Erstpublikation obigen Haupttextes Rogers' über Präsenz, führte der brasilianische Psychologe Antonio Monteiro dos Santos, gegenwärtiger Co-Direktor des Center for Studies of the Person in La Jolla, ein Interview mit Rogers, das erstmals in seinem Buch ‚Momentos Mágicos – A Natureza do Processo energético Humano‘ 1985 auf Portugiesisch erschien. 2003 wurde die englische Übersetzung des Buches unter dem Titel „Miracle Moments – The Nature of the Mind’s Power in Relationships and Psychotherapy“ publiziert. — Santos interessierte sich

bereits damals für Yoga und östliche Mystik und fragte Rogers angesichts seines Vorverständnisses unter anderem über sein Fokussiert-Sein im Zustand der Präsenz und wie er es angehe, in diese Erfahrung hineinzugelangen. Angesichts solch direkter Fragen gab Rogers auch direkte Antworten. Diese Antworten sind einzigartig und stellen deshalb eine wertvolle Bereicherung des Quellenmaterials für diese Untersuchung dar.

Zu meiner Verwunderung konnte ich keinen einzigen Artikel finden, in dem dieses Interview mit Rogers rezipiert wurde. Das finde ich sehr erstaunlich. So wäre hier denkbar, dass Santos' Interview kollektiv ausgeblendet wurde, weil Rogers in ihm erneut einen expliziten Bezug zur ‚Mystik‘ herstellte. Dieser Gedanke scheint allerdings wenig plausibel, wenn wir uns vergegenwärtigen, dass es eine Reihe weiterer internationaler Kollegen gibt, die sich ebenso wie ich für den Zusammenhang zwischen Rogers' Präsenz-Erfahrung und Meditation interessieren, wie ich im Forschungsstand aufgezeigt habe. Es ist also anzunehmen, dass dieses Interview bis jetzt einfach übersehen wurde. – Für die vorliegende Untersuchung sind vor allem Rogers' Aussagen wichtig, wie er es angeht, in den Zustand der Präsenz zu gelangen, und über die Intensität seines Fokussiert-Seins in dieser Bewusstseinsverfassung. Doch auch Rogers' Aussagen über das Erleben von Präsenz in seinem Alltag sind für diese Untersuchung relevant. Deshalb führe ich auch diese hier an. Der Übersichtlichkeit halber unterteile ich nachfolgende Auszüge des Interviews in drei Teile.

- (1) Im ersten ausgewählten Teil des Interviews spricht Rogers darüber, wie er es angeht, in die Erfahrung der Präsenz hineinzugelangen und wie es sich für ihn anspürt in dieser Bewusstseinsverfassung zu sein:

„Santos: How do you bring about these moments [your best moments]⁹ in therapy?

Rogers: I don't think it can be done by conscious trying. I let myself 'settle into it'. (Pause) With some clients it might come very quickly and with others it might take quite a while. But tell me again, what was your question. How do I prepare for it?

Santos: Yes, how do you bring about them about?

Rogers: (long pause) The only answer I can give is that it starts by settling into this attitude of 'I want to understand every single thing that you are saying, I want to really sense what it means to you'. And that gets conveyed in my eyes, in my inflection, in the words I say and so on. That helps to build up to these moments that I regard as best moments.

Santos: Like right now? (Laughter)

Rogers: I thought you experienced that. I did too.

Santos: Yes, (Laughter). How do you feel inside when you experience these moments?

Rogers: I feel all in one piece and as though I am all focussed. Yet in ordinary life, I think, 'God, how am I going to get everything done, before I leave for Europe?' It is pretty well fragmented. One thing I like about therapy, or being a facilitator in a group that is fairly deep, is that I feel focused on just one thing. I am all in one piece at that moment.

Santos: What thought do you have in those moments?

Rogers: There isn't very much in the way of thought, not even memory. It is a very existential moment because, when I finish a really good interview, my memory for that interview is often very bad. Later when I think about it, some parts of it will come back. I am in this moment all focused with no intent on thinking about it, with no intent of trying to remember it. And all my abilities are there, I think, but they are there in this moment with no thought of preserving that into the future or forming theory about it.

Santos: Do you lose a sense of time? Like in experiences, you had as a child?

⁹ Einf. v. Verf.

Rogers: Yes, I think the best periods in therapy are timeless moments and I am not aware of time. Unless I have another appointment at such and such time, then there is some background awareness of that.

Santos: If you described yourself as a metaphor, what would you be? A tree, an animal, a bird ...

Rogers: Myself in general?

Santos: No, in those moments.

Rogers: (Long pause) One metaphor that comes to mind is a stream where the banks are getting narrower and, consequently, the whole stream is focused in a deeper, smaller, swifter form. It's that rapidly flowing deep part of the stream that would be the best moment in therapy. (Pause) It is interesting I picked something inanimate.

Santos: (Laughter)

Rogers: (Long pause) I get some other images too, but I don't like them. A hawk circling in the sky, and then you see it plunge. All focused ... it is not the capture of the prey that is a good analogy, but all of a sudden from just searching, searching, he becomes focused completely on one purpose, that would be analogous.

Santos: When he gets the focus, what happens?

Rogers: That's where the analogy fails. In a sense he does capture the meaning, the essence of the person, but he does not capture it to destroy it. That is where the analogy falls down.

Santos: Are you in touch with your essence in those moments?

Rogers: Yes. I feel in those best moments that there is something deep in me that is really connected with something very deep in the other person. (Long pause) The intuitive essence of the me is connected with the intuitive essence of the other person.

Santos: I feel right now, as if I am in a trance with you. In those moments you describe, I wonder if there is some kind of trance.

Rogers: Well, that's why I call it somehow of an altered state of consciousness. I certainly never used that term before in regard to it, but it could approach that. Even in an interview in front of a group, pretty soon the group disappears completely. They are not there. It is just the two of us." (Santos 2003: 9–11)

(2) Im zweiten ausgewählten Teil des Interviews berichtet Rogers von seiner seit wenigen Jahren geänderten Einstellung zur ‚Mystik‘. Aufschlussreich ist Rogers' Aussage, dass er Begriffe wie ‚Mystik‘ oder ‚veränderter Bewusstseinszustand‘ zwar erst seit kurzem gebrauchte, doch dass er mit der *Erfahrung* dieses Zustands bereits seit langem vertraut sei. Diese Erfahrung hätte sich auch nicht plötzlich eingestellt, sondern sei Ausdruck einer über die Jahre allmählich entwickelten Fähigkeit, eines Könnens [*ability*]. Dass es anderen ungleich schwerer falle, in diese Erfahrung zu gelangen, hätte er lange nicht erkannt:

„Santos: I think what we are discussing comes from the 'hidden mind,' which is intuitive, non-rational, mystic. I don't think you recognize it as mystical ...

Rogers: A number of years ago I would have been almost offended by that. But in recent years I realize there is something mystical and even transcendent about the best parts of therapy, or the best parts of group experience ... (pause). Though, I seem very far from being a mystic.

Santos: Some mystics from the East have described this experience, this moment of 'oneness' with nature, being 'one' with a tree, for example. There are similarities between what you describe and what they say. When the apparent mind continually uses information from the hidden mind, uses it in everyday life, there is nothing mystical about the experience. We take it for granted.

Rogers: That's right. It comes as a shock to find myself saying I am in an altered state of consciousness because that has been my experience for a long, long time. I wouldn't have used the term. It just seems so natural; anybody could do it. One of the things that made me realize it is a different state is that I realize how difficult it is for most people to even approach this experience. So it is not as simple as I felt.

Santos: But you have taken many years to bring this about. This ability to connect did not develop from one moment to another. It required a lot of experience.

Rogers: Yes. It was also very gradual because I don't think these qualities were there at first. I think of myself as being a much wooden therapist when I started out. (Pause) And I am gradually becoming deeper and different and more mystical." (ebd.: 11 f.)

- (3) Gegen Ende des Interviews kommt Rogers darauf zu sprechen, in welchen Alltagssituationen er das Erleben dieses veränderten Bewusstseinszustands kenne:

Santos: Can you see the wide view that I am trying to get from this? It is not only about the miracle moments in therapy but also about them happening in your everyday life.

Rogers: It's in my writings; It's in my therapy; it's in my groups. It's in the best of my relationships, but ... it isn't always present.

Santos: Perhaps in the garden.

Rogers: It was present in my gardening. I really have almost deserted gardening, and it is a chaos now. (Pause) But I still take a lot of interest in things that are growing.

Santos: You told us in a group some time ago at your home that you have a special connection with your children.

Rogers: Yes. I have some very deep relationships at times with my children, and especially, with some of my grandchildren, where it has partaken of this deep encounter of persons. This quality we are talking about does pervade a number of aspects of my life but not in all the aspects. Part of the time I am a very fragmented, unmystical, harassed individual.

Santos: Well, we have two sides. The one, which represents our intellect, our logical mind, I call the apparent state. The hidden state is what I call your mystical side. We are going constantly from one side to the other.

Rogers: Perhaps so. I am glad you recognized, just as I do, that you had one moment of this kind of experience right here.“ (ebd.: 13)

Ist es nicht schade, dass weder Antonio Santos noch Carl Rogers die Gelegenheit nutzten, sich ausführlicher darüber auszutauschen, dass sie diese Erfahrung der Präsenz miteinander teilten? Gerade hier haben beide es meines Erachtens verabsäumt, das Potenzial für das gemeinsame Aufrechterhalten von Präsenz zu nutzen, das in solch kostbaren Situationen liegt. Doch dass diese Aussagen Rogers' überhaupt dokumentiert wurden, erachte ich vor dem Hintergrund meiner Überlegungen in dieser Untersuchung als ein großes Geschenk für die Nachwelt.

Michelle Baldwins letztes Interview mit Rogers

Rogers' letztes Interview, wenige Monate vor seinem Tod mit Michelle Baldwin, ist weithin bekannt. In ihm warf Rogers jene grundlegende Frage auf, die einen Stein ins Rollen brachte:

„I am inclined to think that in my writings perhaps I have stressed too much the three basic conditions (congruence, unconditional positive regard, and empathic understanding). Perhaps it is something around the edges of those conditions that is really the most important element of therapy – when my self is very clearly, obviously present. (Rogers 1987k:81)

Das ist eine starke Aussage. „I am inclined“ (ebd.) drückt eine deutliche Geneigtheit aus. Seit 1959 hatte Rogers keine grundlegenden Änderungen an seiner Therapietheorie vorgenommen. – Man kann diese Theorie unterschiedlich interpretieren. So ist etwa bekannt, dass der ‚späte‘ Rogers der Therapeuteneinstellung ‚Kongruenz‘ mehr Gewicht gab und den Fokus verstärkt auf das Ideal authentischer Ich-Du-Beziehungen im Sinne Bubers legte. Doch Rogers hatte in den letzten dreißig Jahren nie eine Veranlassung gesehen, seine Therapietheorie grundlegend zu modifizieren. Insofern rüttelt die Frage, die Rogers hier aufwirft, an einer Grundfeste.

Sollte es sich herausstellen, dass Rogers hier tatsächlich das ‚wichtigste Element in der Therapie‘ („the most important element of therapy“, ebd.) übersehen hätte, würde das eine Modifikation oder

eine Erweiterung seiner Theorie nach sich ziehen. Ich denke, dessen war Rogers sich sehr bewusst, als er obige Aussage machte.

Rogers über die „Fülle des Erlebens“

Rogers dürfte einen vergleichsweise leichten Zugang zu veränderten Bewusstseinszuständen gehabt haben. Zumindest entsteht dieser Eindruck beim Lesen seines Artikel „Person or Science? A Philosophical Question“ (1955a). Hier möchte ich hervorheben: Das ist drei Jahre vor der Erstpublikation seines Artikels über das Prozesskontinuum (1958), vier Jahre vor seinem theoretischen Hauptwerk „A theory of therapy, personality, and interpersonal relationship as developed in the client-centered framework“ (1959) und 24 Jahre vor der Erstpublikation seines Textes über Präsenz (1979). – Rogers beschreibt in diesem Artikel sein Erleben einer Kluft zwischen zwei ganz verschiedenen Bewusstseinsformen: Als Wissenschaftler erlebt Rogers sich äußerst nüchtern und distanziert, als Therapeut jedoch durch und durch subjektiv:

„The better therapist I have become (as I believe I have) the more I have been vaguely aware of my complete subjectivity when I am at my best in this function. And as I have become a better investigator, more ‘heard-headed’ and more scientific (as I believe I have) I have felt an increasing discomfort at the distance between the rigorous objectivity of myself as a scientist and the almost mystical subjectivity of myself as therapist.“ (Rogers 1955a [zitiert nach Rogers 1961a: 200])

Es ist diese Erfahrung einer Rogers offenbar recht leicht zugänglichen, ‚fast mystischen Subjektivität‘, auf die ich hier die Aufmerksamkeit lenken möchte. Wie beschreibt Rogers sie? – Ich halte auch diese Darstellung Rogers‘ für die gegenwärtigen Überlegungen für so wichtig, dass ich sie ungekürzt wiedergebe:

„I launch myself into the relationship having a hypothesis, or a faith, that my liking, my confidence, and my understanding of the other person’s inner world will lead to a significant process of becoming. I enter the relationship not as physician who can accurately diagnose and cure, but as a person, entering into a personal relationship. Insofar as I see him only as an object, the client will tend to become only an object.

I risk myself, because if, as the relationship deepens, what develops is a failure, a regression, a repudiation of me and the relationship by the client, then I sense that I will lose myself, or a part of myself. At times this risk is very real, and is very keenly experienced.

I let myself go into the immediacy of the relationship where it is my total organism which takes over and is sensitive to the relationship, not simply my consciousness. I am not consciously responding in a planful or analytic way, but simply react in an unreflective way to the other individual, my reaction being based, (but not consciously) on my total organismic sensitivity to this other person. I live the relationship on this basis. The essence of some of the deepest parts of therapy seems to be a unity of experiencing. The client is freely able to experience his feeling in its complete intensity, as a ‘pure culture’, without intellectual

inhibitions or cautions, without having it bounded by knowledge of contradictory feelings; and I am able with equal freedom to experience

my understanding of this feeling, without any conscious thought about it, without any apprehension or concern as to where this will lead, without any type of diagnostic or analytic thinking, without any cognitive or emotional barriers to a complete 'letting go' in understanding. When there is this complete unity, singleness, fullness of experiencing in the relationship, then it acquires the 'out-of-this world' quality which many therapists have remarked upon, a sort of trance-like feeling in the relationship from which both the client and I emerge at the end of the hour, as if from a deep well or tunnel. In these moments there is, to borrow Buber's phrase, a real 'I-Thou' relationship, a timeless living in the experience which is between the client and me. It is the opposite pole from seeing the client or myself, as an object. It is the height of personal subjectivity.

I am often aware of the fact that I do not know, cognitively, where this immediate relationship is leading. It is as though both I and the client, often fearfully, let ourselves slip into the stream of becoming, a stream or process which carries us along. It is the fact that the therapist has let himself float in this stream of experience or life previously, and found it rewarding, that makes him each time less fearful of taking the plunge. It is my confidence that makes it easier for the client to embark also, a little bit at a time. It often seems as though this stream of experiencing leads to some goal. Probably the truer statement however, is that its rewarding character lies within the process itself, and that its major reward is that it enables both the client and me, later, independently, to let ourselves go in the process of becoming.“ (Rogers 1955a [zitiert nach Rogers 1961a: 201 ff.])¹⁰

Wenn man diese Zeilen liest, entsteht leicht der Eindruck, dass Rogers hier eine ähnliche Erfahrung wie Präsenz beschreibt – nur 24 Jahre früher. Rogers selbst stellte meines Wissens nie eine Verbindung zwischen beiden Phänomenen her. 1955 gab es auch noch nicht die Begrifflichkeit des ‚veränderten Bewusstseinszustands‘ als selbstverständlich gebrauchten Fachbegriff. Dieser wurde erst mit dem Entstehen der Transpersonalen Psychologie, etwa eineinhalb Jahrzehnte später, populär. Rogers hätte vielleicht im Nachhinein seine Einheitserfahrung von 1955 als ‚leicht veränderten Bewusstseinszustand‘ einordnen können. Doch das tat er nicht. Er bezeichnete nur Präsenz als solchen. – Wie können wir das verstehen?

Es könnte darauf hinweisen, dass die ‚außerirdische Qualität‘, die Rogers' seiner Einheitserfahrung 1955 zuschreibt, in seinem Erleben zwar deutlich erkennbar gewesen war, aber nicht so stark ausgeprägt, dass er sich im Nachhinein veranlasst sah, sie als veränderten Bewusstseinszustand einzuordnen. Diese Interpretation würde jedenfalls folgende Aussage Rogers' im Interview mit Santos verständlich machen, die ansonsten unklar bleibt: In dem Teil des Gesprächs, in dem Santos anspricht, dass er sich in einer Art Trance mit Rogers erleben würde, erwidert dieser: „Well, that's why I call it somehow of an altered state of consciousness. I certainly never used that term before in

¹⁰ Rogers beschreibt dann den Entwicklungsprozess des Klienten, was man als extrem geraffte Darstellung dieses Prozesses im späteren Artikel über das Prozesskontinuum betrachten könnte – nur ohne das Konzept der ‚fully functioning person‘ und ohne die sechs Stufen, die zu diesem Ideal hinführen.

regard to it, but it could approach that.“ (Rogers in Santos 2003: 11) Die offene Frage ist hier: Worauf bezieht sich das „it“ in „I certainly never used that term before in regard to it“¹¹ (ebd.)? – Wenn Rogers diese ganz spezifische Erfahrung der Präsenz schon früher gemacht hatte, ohne sie als ‚veränderten Bewusstseinszustand‘ zu kategorisieren, weil sie nicht so stark ausgeprägt gewesen war, würde das seinen Sprachgebrauch verständlich machen.

Insgesamt fällt auf, dass Rogers beim Beschreiben seiner Präsenz-Erfahrung vorsichtig ist, indem er den ‚veränderten Bewusstseinszustand‘ als ‚leicht‘ charakterisiert. So ist es ihm möglich, die Stoßrichtung seines Gedankens beizubehalten (Präsenz ist ein veränderter Bewusstseinszustand), aber die Wucht seiner Aussage zu mildern (der Zustand ist nur leicht verändert). Angesichts der Ähnlichkeiten in Rogers‘ Beschreibungen der beiden Erfahrungen aus den Jahren 1955 und 1979 stelle ich einen Zusammenhang zwischen ihnen her.¹² Wenn man Rogers‘ Präsenz-Erfahrung als meditatives Phänomen interpretiert, macht es Sinn, auch seine Einheitserfahrung von 1955 als solches zu verstehen. – Wie ich im vierten Kapitel über das Meditationsverständnis in den Pāli-Lehrreden näher ausführen werde, umfasst *samādhi* (Herzenseinigung) ein breites Spektrum von Ausprägungen. Aus dieser Perspektive wäre es konsistent, Rogers‘ Erfahrung von 1955 als Vorerfahrung von Präsenz zu interpretieren. Wie dieser Zusammenhang im Detail denkbar ist, reflektiere ich im siebenten Kapitel dieser Arbeit, also in der dritten Dialogoperation.

Der unmittelbare Bezugsrahmen in der Theorie des PZA für die Frage nach der Bedeutung von Rogers‘ Präsenz-Phänomen ist, wie weiter oben dargelegt wurde, sein Konzept der Therapeuteneinstellungen. *Dieses* ist gegebenenfalls zu modifizieren bzw. zu erweitern, falls sich die These als gültig erweisen sollte: *Das Wichtigste beim Manifestieren der drei Einstellungen Authentizität, bedingungsloses Wertschätzung und empathisches Verstehen, ist es, präsent zu sein.*

Doch wo lassen sich in Rogers‘ Psychotherapietheorie ganz grundsätzlich Erfahrungen leicht veränderter Bewusstseinszustände wie Rogers‘ *presence* oder Thornes *tenderness* verorten und damit im Weiteren in ihrem Gehalt reflektieren? – Zur Reflexion des Entwicklungsprozesses von Klienten in einer idealiter optimal verlaufenden Therapie publizierte Rogers 1958 seinen Theoriebaustein des Prozesskontinuums. Dieses Konzept ist so umfassend, dass in ihm auch veränderte Bewusstseinszustände reflektiert werden können.

Das Prozesskontinuum

Die Grundannahme, dass es im PZA um das Zulassen, Ausdrücken und Verstehen *gegenwärtiger* Erfahrungen geht, führte Rogers zum Gedanken eines hypothetisch angenommenen Prozesskontinuums, bei dem der Bezug zur Gegenwart gewissermaßen die Variable darstellt. Gemäß dieser Theorie korrespondiert die Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen mit einer schwerpunktmäßigen Verlagerung von rigideren zu fließenderen Weisen des Erlebens. Zwischen diesen beiden Polen spannt Rogers ein Spektrum aus: Am unteren Ende des Spektrums ist das

¹¹ Hervorh. d. Verf.

¹² Diese Verbindung reflektiert auch Peter F. Schmid (1994: 233).

Erleben durch ein Maximum an Rigidität, Undifferenziertheit und Gefühllosigkeit gekennzeichnet. Am oberen Ende zeichnet sich das Erleben durch ein Höchstausmaß von Fluidität, Offenheit für Erfahrung und Differenzierungsfähigkeit aus. Rogers unterteilt dieses Kontinuum in sieben Stufen. Die oberste Stufe symbolisiert Rogers als ‚voll funktionsfähige Person‘ [*fully functioning person*]. Mit diesem Begriff kennzeichnet Rogers den *Telos*, das Ziel des von ihm reflektierten Entwicklungsprozesses.

Im Zusammenhang der vorliegenden Untersuchung ist vor allem der obere Bereich dieses Kontinuums relevant, also Rogers‘ phänomenologische Differenzierung von Erlebnisweisen, die sich durch ein hohes Ausmaß an Offenheit für Erfahrung auszeichnen, die Stufen sechs und sieben.

In der folgenden Darlegung des Prozesskontinuums orientiere ich mich am Artikel „Client-centered psychotherapy“ (1980b) und integriere Gedanken, die Rogers im gemeinsam verfassten Artikel mit John Keith Wood, „The changing theory of client-centered therapy“ (1974), differenzierter ausgearbeitet hat.

Rogers beschreibt eine Person auf den Stufen eins und zwei dieses Kontinuums als fern vom unmittelbaren Erleben. Die gedanklichen Konstrukte sind starr und werden für Fakten gehalten. Auf Stufe drei kommt es zwar zu einem vergleichsweise freieren Ausdruck seiner selbst. Aber es werden Gefühle ausgedrückt, die gegenwärtig nicht aktuell sind. Im Unterschied zu Stufe zwei beginnt eine Person auf dieser Stufe jedoch, Konstrukte als solche zu erkennen und sie nicht mehr für Fakten zu halten. Auf der vierten Stufe werden Gefühle als Objekte der Gegenwart beschrieben und gelegentlich sogar in der Gegenwart ausgedrückt:

„There is at this stage a beginning sense of self-responsibility for problems. Close relationships are still seen as dangerous, but occasionally the client risks relating herself to some extent on a feeling basis. Much of therapy probably in any type of therapy exists about the stage 4 level. The client is exploring; she is beginning to sense herself as a feeling, experiencing creature; she is frightened and disorganized by elements she dimly senses or occasionally blurts out.“ (Rogers 1980b: 2159)

Auf Stufe fünf werden Gefühle und Gedanken, die vormals dem Bewusstsein gegenüber verleugnet wurden, mehr in der Gegenwart erlebt. Sie werden vollständiger zugelassen, also direkter erlebt, freier ausgedrückt. Und die unmittelbare Gegenwart wird zunehmend mehr Bezugspunkt des organismischen Erlebens. Über das Erkennen von Konstrukten auf Stufe vier hinausgehend entwickelt eine Person auf Stufe fünf die Fähigkeit, in den eigenen Körper hineinzuspüren und beginnt, das auf diese Weise Erkannte als verlässlicher als die Denkleistung des Verstandes einzuschätzen:

„There is an increasing recognition of and facing of the disparities between the actual experiencing of the self as it has been built up. Often, this is an internal dialogue, of the form, ‘My mind tells me I’m like this or have this feeling, but I don’t believe it.’ By stage 5 the client is far more fluid than in stage 1 or 2. She is much closer to her organic, visceral being, which is always in process. She is far more aware of herself and is beginning to sense that the self she exhibits or wears can be checked for accuracy against the organic flow going on within.“ (ebd.: 2159 f.)

Auf Stufe sechs kommt es im therapeutischen Prozess zu entscheidenden – und häufig dramatischen – Veränderungen. Das wesentlichste Merkmal, das Rogers für das Erleben einer Person in diesem Stadium anführt, ist ihre Offenheit gegenüber der Gegenwart mit all ihren Facetten:

„Perhaps its most compelling element is the full and accepted experiencing in the immediate present of feelings previously denied to awareness. Often the client is hit by such an experiencing, and such physiological concomitants as sighs, tears, and muscular relaxation are frequent.“ (ebd.: 2160)

Differenziert beschreiben Rogers und Wood die Veränderungen im Erleben und der Selbstwahrnehmung auf dieser Stufe in ihrem Artikel „The changing theory of client-centered therapy“ (1974), wobei sie sich implizit auf das von Gendlin entwickelte Konzept des ‚Experiencing‘ beziehen:

„She [the client]¹³ is acceptantly being in her experiencing. She recognizes that if she can symbolize what is going on in her at the moment, it will provide meaning, will serve as a useful guide. As another client put it, ‘You must even let your own experience tell you its own meaning; the minute you tell it what it means, you are at war with yourself.’“ (Rogers u. Wood 1974: 223)

Die Fähigkeit, sich von seinem Erleben dessen eigene Bedeutung sagen zu lassen, setzt eine tiefe Empfänglichkeit für sie voraus. In dieser Direktheit des Erlebens wird auch ein gänzlich neuer Umgang mit Konstrukten möglich:

„At the upper end of the continuum experience is never given more than a tentative construction. The constructs by which the individual has been guiding his life dissolve in an immediacy of experiencing. Construing comes to be recognized as something the person does, not the quality inherent in the situation. Constructs are easily created and easily discarded. Meaning is something given to an experience, it is not inevitably attached to the experiencing.“ (ebd.)

In dieser Erlebnisweise verändert sich auch die Wahrnehmung der eigenen Identität. Indem sich eine Person der Unmittelbarkeit ihres organismischen Erlebens öffnet, lässt sie gleichsam die Fixierung auf ihr Selbstkonzept hinter sich und wird eins mit ihrem Erleben (ebd.: 224).

„At the upper end there is no longer any particular awareness of self as an object. The self is the experiencing, the ongoing process, changing from moment to moment. The individual loses consciousness of self. The ‘I’ fades into the perceptual field.“ (ebd.: 224)

Eine dermaßen tiefe Offenheit löst zunächst große Unsicherheit aus, weil damit zugleich auch das alte Bezugssystem verlassen wird:

„The constructs by which the person has been living as though they were solid guides dissolve in this immediacy of experiencing and are seen for what they are, constrictings that have taken

¹³ Einf. v. Verf.

place within. Consequently, the person sometimes feels shaky or cut loose from her foundations.“ (Rogers 1980b: 2160)

Rogers' Beobachtungen zufolge kommt es auf dieser Stufe zu entscheidenden Neustrukturierungen des Selbst, weil die Person aufgrund ihrer tieferen Offenheit sich selbst und anderen gegenüber nun Erfahrungen zulassen kann, die sie vorher abwehren musste:

„It appears probable that these vivid experiences – becoming new elements of the self, accompanied by such physiological aspects – are irreversible phenomena of change. The client may again deny them to awareness temporarily, but it is doubtful that she can hold them out of consciousness for any great length of time. She is changed. She is in process. Her firm world of structure has become something that she has built, and its tentativeness is clear to her. She is in open communication with herself. She has risked both being herself in flow and sharing that fluidity with another person. She cannot go back.“ (ebd.)

Die siebente Stufe in Rogers' Prozesskontinuum ist ident mit seinem Konzept der ‚fully functioning person‘, die sich durch vollkommene Kongruenz im organismischen Erleben auszeichnet. Mit ihr beschreibt Rogers ein Ziel des Entwicklungsprozesses. – In seinen Darstellungen, ob die ‚fully functioning person‘ ein rein hypothetisches Entwicklungsideal ist oder verwirklicht werden kann, ist Rogers inkonsistent. So schreibt Rogers beispielsweise:

„In those areas in which the sixth stage has been reached, it is no longer necessary that the client be fully received by the therapist, though this still seems helpful. However, because of the tendency for the sixth stage to be irreversible, the client often seems to go on into the seventh and final stage without much need of the therapist's help.“ (Rogers 1958b [zitiert nach Rogers 1961a: 151])

Rogers relativiert allerdings: „It is not easy to find examples by which to illustrate this seventh stage, because relatively few clients fully achieve this point.“ (ebd.: 154) – In anderen Artikeln begriff Rogers das Ideal der ‚fully functioning person‘ als Tendenz:

„This stage is mere of a trend or goal, rather than something fully achieved. It is a description of the fully functioning person (Rogers 1961). Here, the person is no longer fearful of experiencing feelings with immediacy and richness of detail. This occurs not only in therapy but in outside relationships as well. This welling up of experiencing in the moment constitutes a referent by which the person is able to know who she is, what she wants, and what her attitudes are – both the positive and the negative attitudes. She is acceptant toward herself, has a trust in her own organismic process, which is wiser than her mind alone. Each experience determines its own meaning and is not interpreted as a past structure. Self is the subjective awareness of what she is experiencing. She has become congruent, with her experiencing matched by the symbols given to it in her awareness and her communications able to convey this unity.“ (Rogers 1980b: 2160)

Wie Rogers sich dieses ‚im Augenblick hervorquellende Erleben‘ [this welling up of experiencing] (ebd.) vorstellt, geht aus einem anderen späten Artikel hervor, in dem Rogers die gleiche Metapher zur Veranschaulichung des organismischen Bewusstseins heranzieht:

„The ability to focus conscious attention seems to be one of the latest evolutionary developments in our species. It is a tiny peak of awareness, of symbolizing capacity, topping a vast pyramid of nonconscious organismic functioning. Perhaps a better analogy, more indicative of the continual change going on, is to think of the individual’s functioning as a large pyramidal fountain. The very tip of the fountain is intermittently illuminates with the flickering light of consciousness, but the constant flow of life goes on in the darkness as well, in nonconscious as well as conscious ways.“ (Rogers 1977a: 244)

Es fällt auf, dass in den verschiedenen Darstellungen des Prozesskontinuums die Beziehung zwischen Therapeut und Klient – im Vergleich zu späteren Formulierungen Rogers’ – nur eine sekundäre Rolle spielt. Aus dem Kontext geht jedoch eindeutig hervor, dass es sich jeweils um das unmittelbar gegenwärtige Erleben in einer ganz konkreten Beziehung handelt. – Von Beginn an, seitdem Rogers 1979 über seine Erfahrung der Präsenz publizierte, war es für viele Therapeuten, die mit seinem Ansatz arbeiten, problematisch, dass Rogers’ sie als ‚spirituell‘ bezeichnete. – Ist Präsenz eine ‚spirituelle‘ Erfahrung?

Die Nähe des personenzentrierten Ansatzes zum religiösen Feld

Das Verhältnis des PZA zur Religion ist ambivalent: Zum einen entwickelte Rogers sein psychologisches Verständnis hilfreicher Beziehungen im säkularen, wissenschaftlich orientierten Reflexionskontext. Rogers distanzierte sich ausdrücklich von Religion. – In diesem Zusammenhang meinte er Religion in ihrer institutionellen Form, wobei er sich im Besonderen auf das Christentum bezog.

Zum anderen flossen Gedanken, die sich ideengeschichtlich dem religiösen Feld zuordnen lassen, in sein psychologisches Verständnis ein. – So ist neben biographisch bedingten christlichen Einflüssen bekannt, dass Rogers sich für Daoismus, Buddhismus und Zen interessierte. Darüber hinaus suchte er den Dialog mit explizit ‚religiös‘ orientierten Menschen wie z. B. dem christlichen Theologen Paul Tillich oder dem jüdischen Begegnungsphilosophen Martin Buber, an dessen Denken er sich nachweislich orientierte.¹⁴

Die hier angesprochene Ambivalenz setzt sich auch in der Rezeption des PZA und der ihr entgegengebrachten Kritik fort. Während der PZA für die meisten, die praktisch und/oder theoretisch mit ihm arbeiten, fraglos ein wissenschaftlich fundierter psychologischer Ansatz ist, der nichts mit

¹⁴ vgl. Korunka (2001b, 35–38).

Religion zu tun hat, stellen einige wenige eine – von ihnen als konstruktiv erlebte – Beziehung zu Religion bzw. Spiritualität her.¹⁵ Wo dies der Fall ist, berufen Autoren sich im Allgemeinen auf den

„späten“ Rogers, der seine Erfahrung von Präsenz – im überkonfessionellen Sinn – als „spirituell“ deklarierte.

Häufig wird die Ausdifferenzierung von Rogers' Therapiekonzeption in drei Phasen unterteilt: die „nichtdirektive“, die „klientenzentrierte“ und die „personzentrierte“. In zeitlicher Hinsicht fällt Rogers' Wahrnehmung und Reflexion von Präsenz in die dritte dieser Phasen, in der er – vor allem infolge seines zunehmend persönlichen Engagements in Gruppen – begann, Psychotherapie und Selbsterfahrung als Begegnung [*encounter*] zu reflektieren. Ideengeschichtlich gesehen ist es auch diese Phase, in der er noch mehr seine Auffassung einer entwicklungsförderlichen Beziehung an der Existenzphilosophie Søren Kierkegaards und der dialogischen Philosophie Martin Bubers orientierte. In der Auffassung, dass der Mensch nicht viele Probleme, sondern letztlich nur ein einziges hat, nämlich nicht zu wissen, wer er in Wahrheit ist – ein von seinem Ursprung her religiöser Gedanke, der sich im säkularen Sprachkontext des Existentialismus als „existenzieller“ zeigt –, orientierte Rogers sich an Kierkegaard. Im Grundgedanken, dass authentischen zwischenmenschlichen Begegnungen ein heilendes Moment innewohnt, auch dies ursprünglich ein religiöser Gedanke, erkannte Rogers seine Nähe zu Buber. – Es fällt auf, dass Rogers die Erfahrung von Präsenz in einer Lebensphase machte, in der er sich tiefer existenzialistischen Gedanken zuwandte.

Ist Präsenz (deshalb?) eine „spirituelle“ Erfahrung? – Welche Position auch immer man hier spontan einnehmen mag, offen bleibt zunächst weitgehend, was mit „spirituell“ eigentlich gemeint ist, da dies ein Begriff ist, dem mittlerweile – je nach Kontext – unterschiedliche, gelegentlich sogar konträre Bedeutungen unterlegt werden. „Spiritualität“ leitet sich vom lateinischen *spiritualis*¹⁶ her. Im 19.

¹⁵ Über die im Forschungsstand in der Einleitung hinausgehenden Belege wären hierfür weitere Beispiele:

- *PZA und Christentum*: Bäumer u. Plattig (1998), Fennes (2001), Schmid (1994, 1998a, 1998b), Thorne (1991, 1998).
- *PZA und Sufismus*: MacMillan (1999).
- *PZA und Daoismus*: Hayashi u. a. (1994), Moore (2000), Morotomi (1997, 1998).
- *PZA und Religion/Spiritualität (allgemein)*: Ellingham (2002, 2006), Lottaz (2013), O'Hara (1995, 1997, 2002, 2016), Van Kalmthout (1995, 1998b, 2002, 2006, 2013), Kass (2014).

¹⁶ Die nachfolgende Skizzierung zur Geschichte des Begriffs „*spiritualis*“ folgt den entsprechenden Überlegungen der Religionsphilosophin Ursula Baatz (1994: 324–343): Etymologisch leitet sich „Spiritualität“ vom lateinischen „*spiritualis*“ ab. Das war jenes Wort, welches der Kirchenvater Tertullian im 2. Jahrhundert verwendete, um das griechische „*pneumatikos*“ in den Briefen des Apostels Paulus ins Lateinische zu übersetzen, wobei „*pneuma*“ jener Begriff ist, mit dem zuvor das hebräische „*ruah*“ – „die Geistin Gottes“ (in der hebräischen Grammatik ist „Geist“ meist ein Femininum) – übersetzt wurde. Wesentlich ist hier, dass ungeachtet der verschiedenen Akzente, die mit *ruah*, *pneuma* und *spiritualis* einhergehen, für die frühen Christen noch ein lebendiger Bezug zur eigenen Leiblichkeit und die Gewissheit eines sich leiblich-geistig in ihnen vollziehenden göttlichen Wirkens gegeben ist. Mit „*spiritualis*“, dem Hauptwort zu Spiritualität, welches das erste Mal im 5. Jahrhundert im Zusammenhang mit Ermahnungen an Neugetaufte nachweisbar ist, ist dies nicht mehr gegeben, denn nun wird es als im Gegensatz zu Worten wie „Fleischlichkeit“ [*carnealitas*] oder „Triebhaftigkeit“ [*animalitas*] begriffen. Ab dem 12. Jahrhundert wird es auch im juristischen Sinn gebraucht, wenn mit „*spiritualia*“ kirchliche Funktionen, Verwaltung der Sakramente und Kultobjekte – im Gegensatz zu „zeitlichen Gütern“ [*temporalia*] – verstanden werden. Zur selben Zeit wird es – mit dem Gegenwort

Jahrhundert nannten protestantische Theologen ‚Spiritualismus‘ eine Lebensform, in der jene, die sich zu keiner festen christlichen Gemeinschaft zählen wollten, aber das Evangelium für sich als wichtig erachteten, die eigene Erfahrung des Geistes Gottes suchten. Diesbezüglich lässt sich Spiritualismus als eine auf der eigenen – christlich orientierten – Erfahrung beruhende Erkenntnisweise auffassen, welche die Wirklichkeit – im Gegensatz zum ‚Materialismus‘ – als geistig bzw. als Erscheinungsweise des Geistigen versteht. Im Laufe des 20. Jahrhunderts kam es dann zur Bevorzugung des Begriffs ‚Spiritualität‘, der nach und nach – basierend auf einem erfahrungsorientierten im Unterschied zum institutionell vorgegebenen Religionsverständnis – von Theologen, Religionswissenschaftlern, Psychologen und Soziologen in einem überkonfessionellen Sinn verwendet wurde. Über diese seriöse Anwendung hinaus ist ‚Spiritualität‘ im Zug der Vermarktung des New Age auch ein Marketingbegriff geworden, mit dem sich Produkte leichter verkaufen lassen.

Religion – konkret die legitimen Erben traditioneller religiöser Wege – hat ihr intaktes, jeweils lokales Definitionsmonopol im Zuge der Säkularisierung eingebüßt. Wissenschaft, genauer: Naturwissenschaft, hat vielfach die Position einer Legitimationswissenschaft übernommen und eine Weile lang schien es, als ob Religion(en) im Verschwinden begriffen seien. Doch in den letzten zwei Jahrzehnten sind die Religionen auf die Bühne des öffentlichen Diskurses zurückgekehrt. Zugleich ist eine „Spiritualisierung der Gesellschaft“ (Knoblauch 2009) zu beobachten, die ebenfalls Teil des Diskurses wird. Spiritualität und organisierte traditionelle Religion werden heute oft als unterschiedliche Dimensionen behandelt. Doch der Ausdruck ‚Spiritualität‘ ist vieldeutig und wird ebenso im Kontext traditioneller Religiosität verwendet.

Auch im PZA wird der Begriff in einer Weise gebraucht, die zum Teil in hohem Ausmaß offen lässt, was mit ihm konkret bezeichnet wird. – In diesem Zusammenhang fallen zwei Gebrauchsweisen des

„Körperlichkeit“ [*corporalitas*] – auch ein philosophischer Begriff. „Ein entscheidender Einschnitt ist die Philosophie von René Descartes (1596–1650). [...] Paracelsus – und das ganze Mittelalter – sieht die Welt noch als eine Entsprechung von Makro- und Mikrokosmos; der Mensch ist zugleich irdischer, sichtbarer Leib und himmlischer, astralischer Leib, in dem der *spiritus* wirkt. Bei René Descartes ist dieses System der Entsprechungen von Mikro- und Makrokosmos zerbrochen. In seiner Suche nach Gewissheit findet er die einzige Sicherheit im Faktum ‚ich denke‘. Wenn man ihn einen Spiritualisten nennt, dann deswegen, weil das Geistige den Vorrang hat vor dem Materiellen. Doch es ist ein intellektuelles ‚Geistiges‘: die *esprits animaux*, die Lebensgeister, sind bei ihm nur die Vehikel der Emotionen und gehören dem Körperlichen an. Der Geistintellekt ist unkörperlich und läuft mit dem Körperlichen nur parallel. Damit ist der ‚Spiritus‘ seiner Mittlerfunktion beraubt; er wird ortlos, weil er nicht zum handfest Materiellen gehört, aber auch nicht zum Geistig-Intellektuellen. Die Einbildungskraft, also das Vermögen, geistige Bilder zu schaffen, die auf Körperliches wirken können, das ist das letzte Residuum der Lehre vom *spiritus*.“ (Batz 1994: 331) Mit Kants „Kritik der reinen Vernunft“ kommt es Ende des 18. Jahrhunderts schließlich zu jener grundlegenden Veränderung, in der Erkenntnis zu einem rein intellektuellen, von allem Leiblichen losgelösten Prozess wird. „Bis zum 18. Jahrhundert konnten ‚geistlich‘ und ‚geistig‘ einander vertreten, nun werden daraus zwei Worte mit verschiedenen Bedeutungen. Das ‚Geistliche‘ im religiösen Sinn wird vom ‚Geistigen‘ im intellektuellen Sinn getrennt. Die Sphäre der Sinne und der Sinnlichkeit, in welcher der *spiritus* spielt, wird dem Materiellen zugeschlagen. Der Zwischenbereich von Träumen und anderen unkörperlichen Wahrnehmungen wird in einen ‚Innenraum‘ verbannt. Da man an Phänomenen dieses Innenraums keine physikalischen und anderen Daten ablesen kann, sind sie nicht objektiv – also nur ‚eingebildet‘. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts werden die letzten Spuren von ‚Lebensgeistern‘ und ‚Lebenskraft‘ aus der Medizin ausgeschlossen. Der ‚Zwischenbereich‘ findet seinen Platz nun im Okkulten, im Spiritismus, der gegen Ende des 19. Jahrhunderts blüht. Erst die Psychoanalyse hat dem Bereich, der früher den ‚Lebensgeistern‘ gehörte, wieder Aufmerksamkeit geschenkt.“ (ebd.: 331 f.)

Begriffs auf: In der ersten ist aufgrund des Kontextes eines traditionellen religiösen Bezugssystems eindeutig, wie er gemeint ist. Beispiele hierfür wären etwa Brian Thornes (1994) Gedanken zu einer ‚spirituellen‘ Disziplin oder Peter F. Schmidts (2006) Überlegungen über die Implikationen und Herausforderungen für den PZA durch den Gemeinschaftsgedanken im Konzept des dreieinigen Gottes. In beiden Fällen sind die Bezüge explizit christlich. Die zweite Gebrauchsweise des Begriffs ‚Spiritualität‘ in der Fachliteratur des PZA erfolgt in einem überkonfessionellen oder postkonfessionellen Sinn. An erster Stelle wäre hier Carl Rogers selbst zu nennen, der den Begriff ‚spirituell‘ anfänglich in den Diskurs des PZA einführte. Ein aktuelles Beispiel wäre etwa Martin van Kalmthout (2013b), der den Begriff ‚Spiritualität‘ ganz bewusst überkonfessionell zur Bezeichnung einer Dimension „Jenseits von Mythos und Ritual“ verwendet.

Neue Begriffe entstehen nicht grundlos. Sie ermöglichen es, auf etwas hinzuweisen, das gerade dabei ist, sich artikulieren zu lassen und wofür es zuvor noch gar keinen eigenen Ausdruck gab. Dass es einem neuen Begriff eine Zeit lang an Trennschärfe fehlt, ist deshalb weder verwunderlich noch unbedingt problematisch. Immerhin ist es genau der Begriff ‚Spiritualität‘, der es Rogers, van Kalmthout und unzähligen anderen erlaubt, ihre neuen Gedanken auszudrücken. Ohne diesen Begriff wäre das viel schwieriger. Aus dieser Perspektive ist die Ungenauigkeit des Begriffs ‚Spiritualität‘ wiederum seine Stärke. – In der vorliegenden Untersuchung klammere ich ihn dennoch bewusst aus, weil er für das Entwickeln meiner Argumentation nicht unbedingt notwendig ist und leicht missverstanden werden kann. Daher bevorzuge ich den allgemeinen Begriff einer ‚Tiefendimension‘ des PZA, die in der Meditation erlebt werden kann. Von ‚Tiefe‘ spricht auch Rogers – sowohl im Zusammenhang seiner Einheitserfahrung 1955 als auch der als ‚Präsenz‘ symbolisierten Erfahrung 1979. Hier übernehme ich Rogers‘ Sprachgebrauch.

Ebenso ziehe ich es vor, von Meditation – wie ich sie in dieser Untersuchung im PZA reflektiere – nicht als einer ‚spirituellen‘, sondern einer ‚*autonomen inneren*‘ Disziplin zu sprechen. Mit diesem Begriff lasse ich den Kontext bewusst offen. Das erlaubt leichtere Anbindungsmöglichkeiten der sich hier in ihren ersten Anfängen zeigenden Theorie der Meditation im PZA mit Rogers-Rezeptionen, die sich in ihrem Eigenverständnis nicht als ‚spirituell‘ deklarieren oder verstehen:

Im Besonderen denke ich dabei an zwei dialogphilosophische Rezeptionsweisen Rogers‘: Peter F. Schmidts Rogers-Interpretation aus der Perspektive der Dialogphilosophie und Dave Mearns Konzept der ‚*relational depth*‘. Letzteres weist seiner Idee nach auf eine Tiefe der Beziehung zwischen Therapeut und Klient, auf eine Ich-Du-Beziehung im Sinne Martin Bubers hin, die entstehen kann, wenn ein Therapeut die drei Therapeuteneinstellungen besonders intensiv manifestiert. Seitdem Mearns 1997 erstmals über dieses Konzept publizierte und 2005 gemeinsam mit Mick Cooper weiter ausdifferenzierte, gibt es eine Fülle weiterer Rezeptionen, wie beispielsweise Knox u. a. (2013) zusammenfassten.

Der österreichische personenzentrierte Psychotherapeut und Theologe Peter F. Schmid interpretiert das Gesamtwerk Rogers‘ aus der Perspektive der beiden Dialogphilosophen Martin Buber und Emmanuel Lévinas. Entsprechend steht im Zentrum seiner Rezeption der Gedanke der *Begegnung* [*encounter*]. – Beide Rezeptionen orientieren sich somit auf je eigene Weise an Rogers‘ Gedanken, das Manifestieren einer kongruenten, bedingungslos wertschätzenden und empathischen Haltung als

unmittelbare Ich-Du-Beziehung im Sinne Bubers – im Unterschied zu einer den anderen versachlichenden Ich-Es-Beziehung – zu interpretieren.

Bei beiden Rezeptionen stellt sich mir die Frage, welche Bedingungen wir entdecken können, die ein *beständiges* Manifestieren einer Ich-Du-Beziehung, wie Rogers das in der Darstellung seiner Präsenz-Erfahrung reflektiert, ermöglichen. Diese Frage hat Peter F. Schmid bereits 1991 aufgeworfen:

„Wenn es stimmt, dass gerade im Augenblick besonderer Präsenz am ehesten eine Transzendenz erlebbar wird, hat das ebenfalls Konsequenzen für die Erkenntnistheorie. Die besonders geeigneten Bedingungen zur Erlangung solcher Momente intuitiver Einsichten wären zu erforschen; die Intuition wäre solcherart möglicherweise in neuer Art zugänglich; was jetzt noch als unter besonders geglückten Umständen und nicht näher verständlichen Bedingungen erfahren wird, könnte bei besserem Verständnis zu einer neuen Qualität personaler Begegnung und damit von Persönlichkeitsentwicklung werden – jenseits pseudospiritueller und pseudomystischer irrationaler Praktiken und Heilslehren.“ (Schmid in Rogers u. Schmid 1991: 149 f.)

Die vorliegende Untersuchung ist ein Beitrag, diese „besonders geeigneten Bedingungen zur Erlangung solcher Momente [...] zu erforschen“ (ebd.). Wie ich in den drei Dialogoperationen, also den Kapiteln fünf, sechs und sieben näher ausweise und im neunten Kapitel evaluiere, können wir mithilfe der sich hier abzeichnenden Meditationstheorie im PZA diese Bedingungen näher definieren. Und auf Bedingungen, die wir kennen, können wir in einem gewissen Umfang durch Übung Einfluss nehmen. – Mit diesem Ausblick auf die drei Dialogoperationen verlasse ich nun den Herkunftskontext dieses Dialogexperiments, also den PZA Carl Rogers', und wende mich dem Verfremdungskontext zu, mit dem ich den PZA ins Gespräch bringe: dem Verständnis von *cittabhāvanā* (Meditation) in den Lehrreden des Pāli-Kanons.

Autor

Mag. phil. Dr. scient. Pth. Harald Erik Tichy

Psychotherapeut, Psychotherapiewissenschaftler, Meditationslehrer und Yoga-Lehrer, Lehrbeauftragter an der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien (SFU) für psychozentrierte Psychotherapie und Achtsamkeitsmeditation