

Zusammenfassung

Die Transpersonale Psychologie repräsentiert eine Perspektive, die in den letzten Jahren in der psychologischen Forschung und Praxis international zunehmend an Bedeutung gewinnt. Der Beitrag gibt zunächst einen Überblick über die Geschichte und die Quellen der Transpersonalen Psychologie. Aufbauend auf dieser Basis werden wesentliche thematische Bereiche der Transpersonalen Psychologie erörtert: u. a. a) die Bedeutung von Spiritualität in Psychotherapie und Beratung, b) Spiritualität als Ressource zur Erhaltung und Wiedererlangung von Gesundheit, c) spirituelle Erfahrungen als Zugangsweise zum Bewusstsein, d) die Abgrenzung von außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen und „spirituellen Krisen“. In einem weiteren Kapitel werden spezifische Probleme und kritische Punkte der Transpersonalen Psychologie diskutiert. Dazu gehören u. a. die Auseinandersetzung mit der Frage, ob sprachfreie Erfahrung und die Übertragbarkeit der Begrifflichkeit östlicher in westliche Psychologien möglich sind. Abschließend wird auf die Vorteile der transpersonalen Perspektive hingewiesen und es wird dafür plädiert, die Transpersonale Psychologie wissenschaftlich ernst zu nehmen.

Abstract

Transpersonal psychology represents a perspective which has gained importance in psychological research and clinical practice over the last years. This paper offers an overview on the history and the sources of transpersonal psychology. Additionally, important themes and topics of transpersonal psychology will be discussed such as a) the importance of spirituality in psychotherapy and counselling, b) spirituality as a resource for maintaining and regaining health, c) spiritual experiences as an avenue to consciousness, d) the delimitation of extraordinary states of consciousness and „spiritual crises“. In the next paragraph specific problems and critical points of transpersonal psychology are presented. Among them are the discussion of the question whether experience free of language is at all possible as well as the question how notions coming from eastern traditions can be translated into western psychology. Finally, some positive aspects of transpersonal psychology will be presented, and we submit that transpersonal psychology should be taken seriously in a scientific way.

Key words

Transpersonal psychology · consciousness · spirituality

Institutsangaben

¹ Samuelli Institute, Universitätsklinik Freiburg, Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene und Institut für Psychologie, Universität Freiburg

² Universität Oldenburg, Fakultät IV, Institut für Psychologie

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Dr. phil. Harald Walach · Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene · Universitätsklinikum · Hugstetter Straße 55 · 79106 Freiburg · E-mail: harald.walach@uniklinik-freiburg.de

Eingegangen: 27. Dezember 2004 · **Angenommen:** 18. März 2005

Bibliografie

Psychother Psych Med 2005; 55: 405 – 415 © Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York
DOI 10.1055/s-2005-866896 · Online-Publikation: 20. Juni 2005
ISSN 0937-2032

Einleitung

Im Jahre 1969 wurde der erste Band des „Journal of Transpersonal Psychology“ publiziert. Einer der Herausgeber, Antony Sutich, sprach in seinem Grundsatzaufsatz stolz und selbstbewusst von der Transpersonalen Psychologie (TP) als der „vierten Kraft“ der Psychologie ([1], S. 15f.):

„Transpersonal (or fourth force) Psychology is the title given to an emerging force in the psychology field by a group of psychologists and professional men and women from other fields who are interested in those ultimate human capacities and potentialities that have no systematic place in positivistic or behavioristic theory (first force), classical psychoanalytic theory (second force), or humanistic psychology (third force). The emerging Transpersonal Psychology (fourth force) is concerned specifically with the empirical, scientific study of, and responsible implementation of the findings relevant to, becoming, individual and species-wide meta-needs, ultimate values, unitive consciousness, peak experiences... transcendence of the self... individual and species-wide synergy.“

Damit ist ein Programm der Forschung und Praxis vorgezeichnet, das seither als „Transpersonale Psychologie“ vor allem innerhalb der Reihen von Praktikern und Laien eifrig rezipiert worden ist, aber von der akademischen Wissenschaft oder den offiziellen gesellschaftlichen Institutionen der westlichen Welt kaum gewürdigt wird. Dies dürfte hauptsächlich darauf zurückzuführen sein, dass die im Schatten des „Human Potential Movements“ segelnde „New-Age“-Bewegung sich der Transpersonalen Psychologie (TP) in verschiedenen Travestien bedient hat, diese mit pseudo- und neureligiöser Erweckungsmystik amalgamiert und damit oftmals abgeschreckt hat.

Wir wollen im Folgenden einen bescheidenen Beitrag zu einer realistischeren Einschätzung leisten. Wir beginnen mit einer knappen Zeichnung der Geschichte und Hauptthemen der TP und diskutieren dann die wichtigsten Punkte von Konsens und Dissens mit der herrschenden Auffassung. Wir schließen mit einigen Vorschlägen zur kritisch-wohlwollenden Rezeption.

Transpersonale Psychologie – eine kurze Geschichte, Quellen und einige Begriffsklärungen

Das wichtigste Merkmal der Transpersonalen Psychologie (TP) ist ihre völlig heterogene Herkunft. Die TP kennt abgesehen vom Gründungsakt des *Journals of Transpersonal Psychology* und der Transpersonal Association keine uniforme Quelle. Vielmehr scheint sie aus verschiedenen kulturellen Strömungen geboren worden zu sein.

- William James scheint den Begriff „transpersonal“, jedoch in einem anderen Kontext, zum ersten Mal verwendet zu haben. Bei James taucht er allerdings nur in einer Kursankündigung auf und ansonsten nicht weiter [2].
- Der Erste, der den Begriff „transpersonal“ systematisch verwendet zu haben scheint, dürfte C. G. Jung gewesen sein. Er verwendet den Begriff „transpersonal“, um seine Psychologie des „Kollektiven Unbewussten“ zu kennzeichnen. Obwohl C. G. Jungs Psychologie als eines der frühen Systeme mit trans-

personalem Gehalt angesehen werden kann, war er nicht wirklich bei der Gründung der TP in irgendeiner Form aktiv.

- Es ist denkbar, dass Stanislav Grof diese Begriffsverwendung Jungs kannte. Jedenfalls will es der moderne Mythos, dass Grof, der in den frühen 60er-Jahren Experimente mit LSD durchführte, dabei Erfahrungen seiner Probanden dokumentierte, die über die individuellen Inhalte, die bei strikt analytischer Arbeit gefunden werden, hinausreichen und sie deshalb mit dem Namen „transpersonal“ belegte [3].
- Maslow war gegen Ende seiner Laufbahn zu der Überzeugung gelangt, dass die reine Selbstentfaltung, wie sie von der Humanistischen Psychologie und von ihm selber dargelegt wurde, nicht ausreichend ist, um menschliches Streben und Erleben zu verstehen und Glück zu erreichen, und dass das menschliche Potenzial über die Selbstentfaltung hinausreiche. Er propagierte deshalb seine Lehre von den „Beta-Needs“, die dann wichtig werden, wenn die personalen Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Macht, Anerkennung und Geltung sowie die biologischen nach Essen, Schlaf, Sexualität befriedigt sind [4,5]. Maslow meinte damit, dass es ein natürliches Bedürfnis nach Selbsttranszendenz gebe, das zur menschlichen Natur gehöre.
- Damit traf er sich mit Viktor E. Frankl, der ebenfalls darauf bestand, dass nur Sinn, und zwar solcher, der nicht gemacht, sondern geschenkt wird oder sich ereignet, das Leben lebenswert mache [6]. Zwar wies Frankl darauf hin, dass man sich um das Finden von Sinn im Leben bemühen müsse und jeder seinen Sinn selber finden müsse, aber im Letzten sei diese Erfahrung nicht verfügbar. Frankl wird gerne als ein Wegbereiter der TP gesehen, für den im Gegensatz zur TP therapeutische Enthaltensamkeit in Fragen der Spiritualität wichtig war, weswegen er betonte, man könne den Patienten nur bis zur Schwelle führen aber nicht darüber hinaus; den letzten Schritt, in dem sich ihm der Sinn eröffne, müsse er selber gehen [7].
- Wiederum unabhängig von Frankl hatten, ebenfalls seit den frühen 60er-Jahren, Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippus in Todtmoos-Rütte einen therapeutischen Ansatz geschaffen, den sie Initiatische Therapie nannten. Die Inspirationen hierzu sind zu einem guten Teil in Dürckheims Begegnung mit der Zentraktion zu sehen und in einer Leibarbeit, die Klienten existenzielle Erfahrungen eröffnen soll.
- Eine weitere europäische Quelle der TP ist die Psychosynthese von Roberto Assagioli [8,9]. Assagioli war ein früherer Anhänger der psychoanalytischen Bewegung in Italien zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Er setzte sich jedoch bald ab und entwickelte sein eigenes System, dessen eigentliche Quellen bislang unzureichend erforscht sind. Damit trat ein synkretistisches Gemisch von psychologischen Vorstellungen aus dem Yoga und abendländischen Quellen, vermutlich aus der Kabbala, eine begriffliche Verwandlungsreise an, an deren Ende nach Assagiolis Wunsch ein neutrales Begriffssystem stehen sollte, das spirituelle Erfahrungen für moderne Psychologen akzeptabel machen sollte. Ob ihm das gelungen ist, darf getrost bezweifelt werden, vielmehr scheint seine Geheimniskrämerei mehr Misstrauen als Offenheit ausgelöst zu haben [10].
- Aus dem explosiven Gemisch des amerikanischen „Human Potential Movements“, der Antivietnamkriegsszene der späten 60er- und frühen 70er-Jahre, und dem damit verbundenen Bruch mit der bürgerlichen Tradition der USA entstand eine

neue spirituelle Szene, die sich vor allem östlichen Weisheitslehren, Meditationstechniken und esoterischen psychologischen Modellen öffnete. Aus dieser Bewegung, die vor allem im außerakademischen Raum, unter therapeutischen Praktikern und suchenden Menschen, stattfand, entwickelte sich zunächst eine vage, später dezidierte Kritik an der herrschenden Psychologie. Es wurde deutlich, dass sich unser traditionelles Psychologieverständnis im Bereich des Alltagsbewusstseins bewegt und weder kompetent noch ambitioniert war, darüber hinaus zu verweisen [11]. Sogar Fritz Perls, der dem Transpersonalen Projekt gegenüber zunächst feindlich eingestellt war, begann über die Gemeinsamkeiten zwischen Gestalttherapie und Zen öffentlich zu sinnieren, da ja in beiden Modellen die reine Präsenz in der Gegenwart, die Erfahrung im Hier und Jetzt von zentraler Bedeutung ist [12].

- i) Gleichzeitig entwickelte Grof seinen Ansatz weiter und entdeckte, dass mit Hilfe von kontrollierter Hyperventilation zusammen mit Musik in einem kohärenten Gruppensetting ähnliche Erfahrungen möglich sind, wie unter LSD. Er nannte diese Erfahrungen „holotrope Erfahrungen“, weil er davon ausging, dass sich in ihnen Teile einer Ganzheit zeigten, die ihrerseits helfen würden, die Menschen wieder zurück zur ersehnten Ganzheit zu führen [13].
- j) Ken Wilber, ein im Wesentlichen autodidaktischer Autor, der seinen Impuls aus seiner Meditationspraxis bezog, machte sich Mitte der 70er-Jahre daran, eine Systematik der TP zu entwickeln [14,15]. Er stützte sich dabei auf Gebasers Kulturanthropologie [16–19]. Gebaser hatte ja bereits in den 40er-Jahren und von akademischen Kreisen nahezu vollständig ignoriert eine sehr kenntnisreiche Kulturgeschichte der Geistesentwicklung vorgelegt. In ihr behauptete er, dass die Geistesentwicklung in Stufen verlaufe, die er als die archaische, magische, mythische, mentale und integrale Phase bezeichnete. Er belegt dieses Modell mit einer Vielzahl kulturanthropologischer Zeugnisse. Demzufolge wäre unsere moderne Kultur eine mentale Hochkultur, in der sich aber bereits Zeichen eines Übergangs zu einer integralen Bewusstseinsstufe zeigten. Kennzeichen der integralen Phase sei u. a. die Aperspektivität und das gleichzeitige Vorhandensein verschiedener Perspektiven. Gebaser wollte damit offensichtlich so etwas wie ein kollektives Erleuchtungsbewusstsein, das sich langsam aber sicher zeige, charakterisieren [20]. Wilber jedenfalls popularisierte diesen Ansatz, vermengte ihn mit Parallelen aus der indisch-buddhistischen Tradition und kodifizierte damit scheinbar TP mit der „Höher“-Entwicklung des Bewusstseins zu einem Erleuchtungsbewusstsein als Ziel und Aufgabe der menschlichen Entwicklung. Dieser Ansatz blieb keineswegs unwidersprochen. Wilber und Grof werfen sich gegenseitige Missachtung von Argumenten vor, und diverse andere Autoren werfen Wilber verschiedene Denkfehler vor [21,22]. Die neue und sehr überzeugende Kritik von Jorge Ferrer geht von einem postmodernen Standpunkt aus und weigert sich, Wilbers Systemspekulation zu akzeptieren. Sie gehe von einem falschen Universalismus aus und ignoriere die Vielfalt von Zugängen. Demgegenüber stellt Ferrer sein eigenes Modell partizipatorischer Spiritualität [2]. Einiges der Kritik werden wir unten aufgreifen. Wilber erreicht mit seinen Schriften ein breites, auch akademisch gebildetes Publikum.

Die Quellen der TP sind also vielfältig. Gemeinsam ist allen Ansätzen der TP ein Interesse an Spiritualität und spirituellen Erfahrungen sowie eine Betonung des Begriffes des Bewusstseins. Aus diesem Grunde erschiene uns im Übrigen auch eine Rekonzeptualisierung der TP als „Psychologie des Bewusstseins“ angemessener und würde möglicherweise den Brückenschlag zum Hauptstrang der Wissenschaft erleichtern. Gemeinsam ist den transpersonalen Erfahrungen die Tatsache, dass ihr Inhalt je über das einzelne Individuum hinausreicht oder auf eine Realität jenseits der individuellen Wirklichkeit verweist. Dies können z. B. mystische Erfahrungen der Einheit mit allem sein, Reinkarnationserfahrungen oder Nahtoderfahrungen [23,24]. Gemeinsam ist solchen transpersonalen Erfahrungen auch, dass sie meistens eine Kraft entfalten, die die Lebenspraxis verändert [25]. Insofern schließt die TP in ihrer Konzeptualisierung sachlich an frühere Ansätze der Sozialpsychologie an, wenn man etwa an Lewins Feldtheorie denkt, und auch der Sozialkonstruktivismus würde der TP darin zustimmen, dass das Individuum nicht alleine das Subjekt kognitiver Inhalte ist. Die TP verweist darüber hinaus auf die spirituelle Dimension des Menschen.

Definitionen

Zentral für die TP ist der Begriff der *Erfahrung*. Für gewöhnlich beziehen wir diesen Begriff nur auf Erfahrungen, die im Zusammenhang mit unseren Sinnen stehen und meinen damit also Erfahrung über die äußere Welt. Wir wollen diesen landläufigen Begriff von Erfahrung ergänzen durch den einer inneren Erfahrung:

Unter „*innerer Erfahrung*“ verstehen wir eine kognitiv-affektive Erkenntnis, die nicht notwendigerweise primär begrifflich oder kategorial ist, aber meistens zu Zwecken der Verständigung begrifflich gefasst wird. Im Unterschied zu rein rational-analytischer Erkenntnis hat eine Erfahrung noch eine starke affektive Komponente, die dazu führt, dass die Erkenntnis stärkeres Gewicht erhält und auch anders im Gedächtnis repräsentiert wird [26].

Außergewöhnliche Erfahrungen sind solche, die in Art und Weise oder in ihrem Gegenstand den Konsens unserer Alltagswirklichkeit verlassen. Eine Abgrenzung zur psychotischen Erfahrung mag nicht auf den ersten Blick einleuchtend sein, ergibt sich aber daraus, dass eine solche Erfahrung das gewöhnliche Funktionieren im Alltag normalerweise nicht oder nur sehr punktuell beeinträchtigt. Abgesehen davon wurde empirisch gezeigt, dass psychotische Erfahrungen sprachlich, semantisch und grammatikalisch von anderen außergewöhnlichen Erfahrungen unterscheidbar sind [27].

Als *spirituelle Erfahrung* bezeichnen wir Erfahrungen, deren Ursprung in der Beziehung zu einer absoluten, transzendenten Wirklichkeit verstanden wird, die aber nicht notwendigerweise im Rahmen eines traditionell religiösen Systems ausgedrückt werden.

Religiöse Erfahrungen hingegen sind spirituelle Erfahrungen, die im Rahmen eines solchen Systems ausgedrückt werden oder

ausdrückbar sind. Mit diesen tastenden Definitionsversuchen wollen wir uns an eine nähere Charakterisierung der TP machen.

Transpersonale Psychologie – Themen, Gemeinsamkeiten, Besonderheiten

Spiritualität

Eine thematische Konstante innerhalb der TP ist das Interesse an Spiritualität als erfahrener Wirklichkeit, im Gegensatz zu dogmatisch geglaubten Sätzen eines religiösen Systems. Eng damit verbunden ist die Tatsache, dass diese Beschäftigung mit Spiritualität, der Verweis auf ihre Bedeutung für die Lebensgestaltung und die wissenschaftliche Praxis meistens eigener Erfahrung entspringt. Das Spektrum der Spiritualität und dazugehöriger Praktiken reicht von den formalen kontemplativ-meditativen Praktiken buddhistischer und hinduistischer Traditionen bis hin zum Konsumieren bewusstseinsverändernder Substanzen. Das sollte jedoch den Blick dafür nicht verstellen, dass der größte gemeinsame Nenner der TP Spiritualität in ihren vielen Spielformen ist.

Spiritualität als Hilfe in der Psychotherapie und Beratung

Spiritualität wird in mehrfacher Hinsicht innerhalb der TP thematisiert. Eine Perspektive ist diejenige der reflektierenden Psychotherapeuten, die diese Thematik bei ihren Klienten vorfinden. Sie beginnen selber mit spirituellen Übungen, machen Aus- und Weiterbildungen, oder beginnen, die therapeutischen Möglichkeiten auszuloten. Das kann etwa konkret heißen, dass sie ihren Patienten Elemente der Achtsamkeitsmeditation vermitteln oder ihre Arbeit stärker aus einer solchen Haltung der Achtsamkeit heraus gestalten, da durch die spirituelle Praxis die intuitive Zugangsweise stärker betont und geschult wird. Denn das ganzheitliche Denken und Erfassen erhält Vorrang vor dem analytisch-zergliedernden [28]. Der Achtsamkeitsansatz in der Depressionstherapie scheint sowohl empirisch als auch theoretisch viel versprechend zu sein [29,30]. Neuere theoretisch-therapeutische Konzepte, die aus der Bindungsforschung kommen und die Bedeutung einer entsprechenden mentalen Repräsentation von Selbst, Außenwelt und Psyche von anderen betonen („theory of mind“), haben sachlich sehr viel Ähnlichkeit mit einer der Achtsamkeitstradition verpflichteten Spiritualität, wenn sie sich nicht implizit überhaupt davon herleiten [31,32]. Belschner [33] hat darauf hingewiesen, dass sich aus der TP ein neues Konzept ergibt, in welchem der „transpersonale Bewusstseinsraum“ gewissermaßen als Generalressource für Therapeut und Klient gesehen werden muss, der die technischen Faktoren der Therapiegestaltung umfängt.

Spiritualität als Ressource

Empirische Daten zeigen, dass Spiritualität von PatientInnen durchaus als Ressource gesehen wird, die zu ihrem Wohlbefinden beiträgt [34]. Spirituelle Erfahrungen, die von einem Viertel medizinischer Patienten berichtet wurden, korrelieren deutlich mit weniger körperlichen Symptomen zu einem späteren Zeitpunkt [35]. Eine spirituelle Lebenshaltung, operationalisiert als transpersonales Vertrauen mit einem kurzen Fragebogen, ist mit höherem Therapieerfolg in der psychotherapeutischen Rehabilitation assoziiert [36,37]. Unsere Studien deuten auch darauf

hin, dass spirituelle Erfahrungen negativ mit Maßen der psychopathologischen Belastung assoziiert sind [38].

Spiritualität wird auch innerhalb der Psychoonkologie zunehmend als Ressource erkannt. Eine Studie konnte zeigen, dass Spiritualität einen genuinen Eigenbeitrag zur Lebensqualität leistete und dass Patienten, die einen stärkeren spirituellen Bezug aufwiesen, auch bei starken Schmerzen und Erschöpfung ihr Leben besser genießen konnten [39]. Die Entwicklung, die Spiritualität als eigenständige Komponente der Lebensqualität sieht, wurde im Rahmen der Neuentwicklung eines kulturübergreifenden Lebensqualitätsinstrumentes von der WHO-Arbeitsgruppe eingeleitet [40].

Spiritualität als Lebensform

Die moderne Lebensart darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass viele Menschen die Fragen um die „letzten Dinge des Lebens“ – Sinn, Aufgabe, Tod, Moral – umtreiben und nach Antworten suchen lassen. Die Wissenschaft kann hier nur begrenzt Hilfe leisten, da die „jenseitigen“ Fragen definitionsgemäß nicht zu ihrer Domäne gehören. Menschen suchen sich also an verschiedenen Orten die entsprechenden Hilfen und beginnen mit spirituellen Übungen oder gehen einen spirituellen Weg. Daraus ergibt sich eine gewisse spirituelle Mündigkeit auch von Laien, die früher allenfalls Domäne der Geistlichkeit war. Damit verbunden ist die Nachfrage an die Wissenschaft, wie diese oder jene Phänomene zu bewerten und zu ordnen seien. Die institutionalisierte Wissenschaft hat sich bislang nur wenig um diese Themen gekümmert [41,42].

Spirituelle Erfahrung als Zugangsweise zum Bewusstsein

Verschiedene Autoren haben immer wieder darauf hingewiesen, dass sich in der Meditation oder in anderen spirituellen Übungen das Bewusstsein auf andere Weise erfahren lässt als im normalen Alltagsbewusstsein. Tart [43,44] geht so weit zu sagen, dass je nach Bewusstseinszustand eigentlich ein anderer Typ von Wissenschaft nötig wäre. Einleuchtend ist jedoch sicherlich die häufig gemachte Beobachtung, dass unser Alltagsbewusstsein nur eine – und nicht unbedingt die effektivste – Form ist, in der sich Bewusstsein manifestieren kann. Daher ist ein Hauptanliegen mancher Forscher, die aus östlichen Meditationstraditionen kommen, die Meditation gleichsam als Forschungsinstrument zu nutzen, um etwas über die Art und Weise dieser Bewusstseinszustände sagen zu können [45–47]. Empirische Daten deuten darauf hin, dass man verschiedene Tiefenzustände der Meditation und damit unterschiedliche Formen und Zustände des Bewusstseins tatsächlich voneinander unterscheiden kann [48–50]. Kritisch bleibt hier natürlich immer zu vermerken, dass ein solcher verobjektivierender Zugang zum Bewusstsein von außen, durch Fremdbefragung immer nur annäherungsweise Auskunft geben kann.

Die traditionelle indische Psychologie, die bereits vor vielen Jahrhunderten solche innere Landkarten des Bewusstseinsraumes vorgelegt hat [51,52], wird dabei als Referenzpunkt verwendet. Die moderne Psychologie hat bekanntlich introspektive Methoden als legitimen Erkenntnisweg wegen ihres Versagens in der Würzburger Schule mit Skepsis beäugt. Lange Zeit war Introspektion eine der hauptsächlichen Methoden der Psychologie ge-

wesen. Brentano war sogar der Meinung, dass sie im Unterschied zur verdinglichenden Betrachtungsweise der naturwissenschaftlichen Psychologie die einzig sichere Methode sei, zur Erkenntnis innerhalb der Psychologie zu gelangen [53]. In der Folge wurde Introspektion eine der hauptsächlichen Methoden. Allerdings scheiterte sie daran, dass durch die Selbstbezüglichkeit keine allgemein gültige Erkenntnis möglich war. Außerdem wurde der Bewusstseinsmodus nie thematisiert, und alle Bemühungen dieser frühen Ansätze gingen über das Alltagsbewusstsein nicht hinaus.

Allerdings hat die kognitive Wende gezeigt, dass auch eine wissenschaftliche Psychologie bei aller naturwissenschaftlicher Gebärde nicht auf introspektive Daten verzichten kann; jeder vermeintlich objektiv messende Fragebogen stützt sich auf solche Daten. Und auch die moderne Bewusstseinsforschung kommt langsam zu der Erkenntnis, dass ohne „first-person-singular-account“, also ohne introspektive Daten aus der Ich-Perspektive, keine wirklich sinnvollen Aussagen über das Bewusstsein zu gewinnen sind [54]. Insofern könnte eine systematische Erforschung solcher Bewusstseinszustände, in der womöglich ein phänomenologischer Zugang mit verobjektivierenden naturwissenschaftlichen Methoden gemeinsam verwendet wird, uns einigen Aufschluss über Natur, Funktionsweise und Erscheinung des Bewusstseins geben [55]. Das sorgfältige Studium von spirituellen Erfahrungen, veränderten Bewusstseinszuständen innerhalb meditativer Praktiken und ihrer Konsequenzen im Leben, etwa durch biografische Studien spiritueller erfahrener Menschen könnte hier weiterhelfen und ist unseres Wissens noch nicht einmal in Ansätzen durchgeführt.

Transpersonale Psychologen sehen diese Forschungsmöglichkeit oft auch als eine epistemologische Erweiterung an, die ähnlich der kognitiven Wende einen völlig neuen Aspekt in die Psychologie einbringen könnte.

Die Frage nach dem Bewusstsein – Außergewöhnliche Bewusstseinszustände

Auf diese Weise führt von der Spiritualität ein nahtloser Übergang zum Bewusstsein selbst. Die akademische Psychologie beteiligt sich an der modernen Bewusstseinsforschung meistens systemimmanent. Das heißt, sie arbeitet im Rahmen des vorgegebenen Paradigmas und entwickelt dort Modelle und liefert Daten. Dieses vorherrschende Paradigma ist von der Grundkonzeption ein materialistisches. Das meint, dass Forscher in der Regel von der selten offen diskutierten und noch seltener infrage gestellten Grundannahme ausgehen, dass alle grundlegenden Entitäten im Universum materieller Natur sind, alle substanziellen Prozesse materielle Austauschprozesse von Energie und Materie und dass das Bewusstsein sich „irgendwie“ aus diesen Prozessen herleitet. Genau das „Irgendwie“ ist aber die Frage, die bislang völlig ungelöst ist. Zwar gibt es einige mehr oder weniger gut begründete Positionen, aber in aller Regel bewegen wir uns hier auf der Ebene dessen, was Collingwood [56] „absolute Voraussetzungen“ genannt hat [57]. Die zurzeit operativen und modernen absoluten Voraussetzungen in dieser Frage sind sicherlich eher näher bei materialistischen Grundpositionen. Damit verbunden ist die Meinung, Hoffnung, zu allermeist aber nur Behauptung, dass sich eben Bewusstsein „irgendwie“ aus Materie ableiten und verstehen lassen wird. Am populärsten sind Haltungen des

eliminativen [58] oder emergenten Materialismus [59] bzw. von Supervenienztheorien [60]. Dennoch würden die Meinungsführer und mit ihnen wohl die Mehrheit der aktiv tätigen Forscher eine dualistische Haltung ablehnen, in der dem Bewusstsein eine eigene ontologische Wirklichkeit zuerkannt wird, wie zuletzt Eccles dies versuchte [61]. Moderne idealistisch-monistische Positionen haben derzeit wenig Anhänger, obwohl auch diese Stimmen nicht verstummen [62–65]. Innerhalb der neueren Diskussion wurde darauf hingewiesen, dass zumindest ein methodischer Dualismus unumgänglich sei, der möglicherweise sogar zu einem ontologischen führen könne. Chalmers [66] hat etwa gezeigt, dass die populären Supervenienztheorien in Widersprüche führen und daraus abgeleitet, dass wir mindestens für die Zwecke der Erkenntnis davon ausgehen müssen, dass die subjektive Perspektive, das „Innen“ des Bewusstseins – in der Fachterminologie „Qualia“ genannt – fürs erste nicht auf materielle Prozesse reduziert werden kann. Möglicherweise, so meint er, könne sogar ein Substanzdualismus notwendig werden. Innerhalb der Psychologie blieb diese Debatte erstaunlich resonanzlos, was seinen Grund in der historisch begründeten Berührungsangst und Abgrenzungsnot der akademischen Psychologie gegenüber der Philosophie haben mag.

Immer wieder wurde innerhalb der Psychologie auf die Fruchtbarkeit des komplementaristischen Ansatzes hingewiesen, der materielle und psychische Prozesse als komplementäre und damit kategorial verschiedene Erscheinungsweisen einer für uns unzugänglich grundlegenden Natur versteht [57, 67, 68]. Fahrenberg hat unlängst mit empirischen Daten belegt, dass diese Haltung von den meisten von ihm befragten Studenten verschiedener Fachbereiche geteilt wird [69]. Deshalb wäre eine offener Vorgehensweise durchaus angemessen. Denn wenn es sich als richtig erweisen sollte, dass in einem Zustand von Erleuchtung, um ein Beispiel zu nehmen, die Zeit völlig zu existieren aufhört, intensive Glücksgefühle erlebt werden und manchmal sogar direkter Zugang zu Fremdpsychischem möglich sein soll, wie dies aus manchen zeitgenössischen Erleuchtungsberichten hervorgeht [70], dann hätte dies profunde Konsequenzen für unseren Bewusstseinsbegriff. Aus diesem Grunde müsste eigentlich das phänomenologische Studium des Bewusstseins ein wissenschaftliches Gebot sein.

Innerhalb der klassisch-psychiatrischen Begriffsbildung findet man noch häufig das auf Freud zurückgehende Vorurteil, spirituelle und religiöse Erfahrungen wären regressive Erfahrungen der ozeanischen Verschmelzung, und entsprechend groß ist das Misstrauen in der klinischen Profession gegenüber solchen außergewöhnlichen Erfahrungen. Hier ist es wichtig, auf die von Wilber eingeführte Unterscheidung zwischen prä- und transpersonal hinzuweisen [15]. Präpersonal wären solche Bereiche der Psyche, die zur Konsolidierung einer stabilen Persönlichkeit notwendig sind. Störungen in diesen Entwicklungsprozessen führen zu klassisch-klinischen Störungen und ein Mangel an starker Ich-Struktur sollte nicht mit einer transpersonalen Entwicklung verwechselt werden, in deren Verlauf es irgendwann zu einer Transzendenz, nicht aber zu einer Auflösung, dieses Ichs kommen kann. Psychosenahe Erfahrungen der Ich-Auflösung sind sowohl durch ihre Phänomenologie als auch durch die Begleitumstände und die Funktionstüchtigkeit der Person in aller Regel nicht mit transpersonalen Erfahrungen von spirituellem Gehalt zu ver-

wechseln [11, 71, 72]. Und transpersonale Erfahrungen benötigen eine starke Ich-Struktur, wenn sie nicht einfach verpuffen sollen.

Außergewöhnliche Erfahrungen – „Spirituelle Krisen“

Die TP hat schon früh ihr Augenmerk auf außergewöhnliche Erfahrungen gerichtet. Die spezielle Phänomenologie solcher Erfahrungen hat nach einer gründlichen Literatursichtung [73, 74] dazu geführt, dass die zuständige Kommission die V-Kodierung „Psychospirituelles Problem“ in das neue DSM-IV ([75], S. 772, V 62.89) aufgenommen hat [76]. Dahinter verbergen sich einerseits die psychischen Krisen, die auftreten, wenn Menschen ihren Glauben verlieren, die Konfession wechseln oder wegen ihres religiösen Glaubens in eine Krise geraten. Damit sind aber auch spirituelle Entwicklungskrisen gemeint. Sei es, dass eine intensive spirituelle Praxis plötzlich zu unangenehmen Erfahrungen führt, wie dies beispielsweise Gopi Krishna in seiner Autobiografie beschreibt [77], sei es, dass eine spirituelle Praxis unzureichend integriert oder begleitet wird, sei es, dass eine starke Erfahrung im vorhandenen kulturellen und sozialen Kontext nicht entsprechend eingefasst werden kann [34]. Assagioli hatte schon sehr früh auf die Phänomenologie und Charakteristik krisenhafter spiritueller Entwicklung hingewiesen [78], und alle spirituellen Traditionen kennen Texte und Anweisungen zur Beschreibung und Vermeidung solcher krisenhafter Entwicklung. Die neue DSM-IV-Kodierung anerkennt, dass es solche krisenhaften Entwicklungen geben kann, ohne dass dies als psychische Achse-I-Störung im eigentlichen Sinne des Wortes gewertet werden muss und impliziert damit sowohl eine Differenzialdiagnostik als auch eine differenzielle Behandlung dieser Krisen. Allerdings gibt es hierzu so gut wie keinerlei wissenschaftliche Arbeiten.

1998 haben wir ein Fragebogeninstrument (Freiburger Fragebogen zu außergewöhnlichen Erfahrungen, FFAG) entwickelt, das für eine differenzialdiagnostische Zielsetzung in diesem Bereich konzipiert wurde [38, 79]. Wir legten besonderen Wert auf eine Unterscheidung zwischen Erfahrungen und daraus abgeleiteten Wert- und Glaubenssystemen. Erfahrungsnahe Items beschreiben Erfahrungen aus dem Bereich der Spiritualität bis hin zu psychosenahen Erfahrungen der Ich-Auflösung und fragen nach deren subjektiven Bewertungen [38, 79]. Das Instrument wurde nach einer intensiven und systematischen Überarbeitung neu psychometrisch getestet und validiert. Das Fragebogeninstrument wurde über 700 Personen aus einer studentischen Normalbevölkerung, Personen aus dem spirituell-religiösen Umfeld und Patienten aus der psychotherapeutischen Rehabilitation zweimal im Abstand von 6 Monaten vorgelegt. Eine qualitative Begleitstudie untersuchte, inwieweit Personen ihre Erfahrungen im Fragebogen widerspiegeln fanden und ob das Instrument die Erfahrungen valide abbilden konnte. Die reduzierte Skala von 34 Items weist eine interne Konsistenz von $\alpha = 0,92$ auf. Die Skala lässt sich in einer Hauptkomponentenanalyse mit 4 Faktoren beschreiben, die voneinander separierbar sind und 48% Varianz aufklären. Sie beschreiben spirituelle Erfahrungen (z.B. „*Ich bin mit allem in Berührung*“), Erfahrungen der Ich-Auflösung (z.B. „*Mein Weltbild zerbröckelt*“), psychosenahen Erfahrungen (z.B. „*Fremde Mächte steuern mich*“) und visionäre bzw. Traumerfahrungen (z.B. „*In Träumen nehme ich reale Erlebnisse vorweg*“). Die Retestreliabilität nach 6 Monaten beträgt je nach Faktor 0,66–0,89.

Der Mittelwert für die Häufigkeit spiritueller Erfahrungen liegt bei 0,6 (wobei 0 „nie“ und 4 „praktisch immer“ markiert) für die Normalpopulation und bei 1,8 für die Population der spirituell Praktizierenden. Während spirituelle Erfahrungen negativ mit Indikatoren psychischer Belastung assoziiert sind, also offenbar protektiv wirken, korrelieren Erfahrungen der Ich-Auflösung und psychosenahen Erfahrungen positiv miteinander [80].

Auf diese Weise lassen sich also psychosenahen Erfahrungen empirisch und phänomenologisch klar von spirituellen Erfahrungen im eigentlichen Sinne trennen. Diese Daten stützen damit frühere Berichte: Patienten nach selbst berichteten spirituellen Krisen äußern sich eher skeptisch über die professionelle Hilfe, die sie bei Psychotherapeuten gefunden haben, und solche mit einer spirituellen Praxis haben es leichter, die Krise zu meistern [81].

Dies soll nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Rede von spirituellen Krisen in transpersonalen Krisen oftmals auch inflationär geführt wird und wohl viele aus Angst vor psychiatrischer Etikettierung eine konventionelle Diagnostik scheuen. Gerade deshalb erscheint uns solide Forschung auf diesem Gebiet notwendig zu sein.

Vor allem die eher an Spiritualität im traditionellen Sinn orientierten Autoren der TP sehen bei den stärker an außergewöhnlichen Erfahrungen und Bewusstseinszuständen per se Interessierten [13, 82] eine Verzerrung der Bedeutung und der Einordnung solcher Zustände. Traditionell haben spirituelle Traditionen solche Zustände immer gekannt. Bis auf indigene Kulturen wurden diese aber innerhalb der großen Hochreligionen nicht als Selbstzweck angestrebt, sondern eher als Nebenerscheinung eines spirituellen Weges gewertet. So zählt z.B. die klassische Sammlung von Thurston [83] eine Fülle historisch belegter außergewöhnlicher Erfahrungen bei traditionellen christlichen Heiligen auf, hält aber daran fest, dass dies Begleiterscheinungen, nicht aber Zielzustände sind.

Da aber die „Epidemiologie“ solcher außergewöhnlicher Erfahrungen dafür spricht, dass sie eher öfter vorkommen als man denkt – 67% der Bevölkerung gaben an, schon einmal eine paranormale Erfahrung gemacht zu haben [84] –, ist auch hier Forschungsbedarf gegeben.

Die Erforschung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände kann auch bedeutsam für unser Verständnis von Bewusstsein sein und hat daher weitergehende wissenschaftliche Implikationen. Wenn beispielsweise von einzelnen, gut dokumentierten Nahtoderlebnissen berichtet wird, dass in der Nahtoderfahrung vom Betreffenden bei hellwachem Bewusstsein Dinge wahrgenommen und gehört worden sind, die er aus der Position des Liegenden nie hätte wahrnehmen oder hören können, und wenn diese Erfahrungen einen derart langen Zeitraum abdecken, dass medizinisch bereits keine Anzeichen mehr für ein Funktionieren des Gehirns als vermeintlichem Bewusstseinsgenerator vorhanden sind, dann hat dies profunde Konsequenzen für einen wissenschaftlich möglichen und sinnvollen Begriff von Bewusstsein [23, 24]. Wir wollen darauf hinweisen, dass epistemologisch eigentlich bereits ein einziger solcher wirklich gut dokumentierter Fall ausreicht, um eine Identitätstheorie des Geistes oder eine eliminativ materialistische Theorie als unhaltbar zu erweisen.

Daran lässt sich erkennen, dass eine stärkere Beschäftigung mit außergewöhnlichen Erfahrungen durchaus nicht nur wissenschaftliches Außenseitertum markiert, sondern direkt zu den zentralsten Fragen der Wissenschaft führt [85].

Plastizität des Ich-Begriffs

Ein Wesensmerkmal der TP ist, dass unser konventionelles Verständnis von Ich und Subjekt nicht hinreicht, um die dort beschriebenen Erfahrungen zu verstehen und einzuordnen. Östliche Kulturen betonen stärker die Beziehung und die Tatsache, dass sich Einzelpersonen nur als Resultat eines komplexen sozialen und naturhaften Gefüges verstehen lassen, wodurch sich auch eine andere Denk- und Forschungsstradition gebildet hat [28]. Insofern kann unserer wissenschaftlichen Konzeption vom Ich eine begriffliche und phänomenologische Erweiterung nur gut tun.

Spirituelle Traditionen weisen, übrigens im Einklang mit der modernen Hirnforschung [86], darauf hin, dass es verschiedene Ebenen des Selbst gibt, und dass unser Alltags-Ich nicht substanzial ist. Damit ist gemeint, dass es sich dabei um eine Abstraktion handelt, eine Reifikation phänomenaler Gegebenheiten. Betrachtet man Entwicklungen innerhalb der psychoanalytischen Tradition, die im Rahmen der Selbstpsychologie einen erweiterten Begriff vom Selbst eingeführt hat, oder die interaktionistische Schule der Persönlichkeitspsychologie [87], so sieht man eigentlich Affinitäten zu transpersonalen Ansätzen. Eine Integration solcher transpersonalen Ansätze in das Forschungsprogramm der konventionellen Psychologie wäre vermutlich für beide Seiten erhellend.

Es muss einen also nicht weiter verwundern, wenn nun die Bewusstseinsdimension und innere Erfahrung als methodischer Zugang zu ihr von neuem ihr Recht reklamiert und auf der Bühne der Wissenschaft auftritt. Die TP ist unserer Meinung nach der Ort, an der dies stattfindet. Es erscheint uns an der Zeit, diesen Prozess des erfahrungsmäßigen Zugangs zur Wirklichkeit, den die Naturwissenschaft gegen die Theologie und Philosophie in die Geistesgeschichte einbrachte und der letztlich auch der Verselbstständigung der Psychologie gegen die philosophische Reflexion zugrunde liegt [88], zu vervollständigen und ihn um die Innendimension zu bereichern.

Mögliche Probleme und kritische Punkte

Unzeitgemäßes Systemdenken

Wilber, einer der Hauptgaranten des spirituell-transpersonalen Denkansatzes, hat verschiedentlich selbst – und oftmals erst nachträglich – bemerkt, dass sein Modell verwandt ist mit idealistischen Systemspekulationen etwa von Plotin, Schelling oder Hegel. Dies scheint ihn nicht zu stören, sondern im Gegenteil zu bestätigen. Daran wird allerdings ersichtlich, dass er eine Grundsituation der postmodernen Wissenschaft entweder nicht verstanden hat oder diese nicht ernst nimmt, nämlich die Tatsache, dass Systemdenken als (binahe) unmöglich erkannt worden ist. Ohne die Begründung hierfür jetzt im Einzelnen liefern zu wollen, sollen zwei Argumente genügen:

Formal gesehen hat Gödel in seinem Unabschließbarkeitstheorem gezeigt, dass es kein System geben kann, das seine Begründung innerhalb seiner selbst finden und angeben kann [89]. Es ist hierfür immer auf ein weiteres begründendes System angewiesen. Collingwood hat daraus die Konsequenz gezogen und von absoluten Voraussetzungen gesprochen, die höchstens der Kritik, aber nicht mehr der Begründung unterzogen werden können. Philosophisch gesehen hat sich daraus das Letztbegründungsproblem ergeben. Damit wird eine naive Begründung des transpersonalen Standpunktes, der auf die vermeintlich globale Kenntnis und Systematik Wilbers verweist, wie dies häufig der Fall ist, wissenschaftlich unglaubwürdig [2].

Inhaltlich ist das Scheitern idealistischer Systeme damit zu begründen, dass sie keinen zureichenden Begriff der Materie und der Erfahrung von Welt entwickeln konnten. Auch Wilbers Ansatz ändert nichts an dieser Grundsituation. Dieses Problem wird nicht besser, wenn man betont, dass idealistische Ansätze „immer schon“ benutzt wurden zum Verständnis der Welt und sich selbst als letztes goldenes Glied einer „philosophia perennis“ darstellt. Ein idealistisches System ohne soliden Brückenschlag zur Materie und zur äußeren Erfahrung zu konstruieren, erscheint uns bestenfalls als wissenschaftliche Naivität. Dass solche Versuche durchaus denkbar sind auch im Hinblick auf ein evolutives Weltbild, hat Peirce in seinem Werk demonstriert. Peirce hat in seinen Schriften bekanntlich darauf hingewiesen, dass die gesamte Welt als ein System von Zeichenprozessen gewertet werden kann und hat damit die idealistische Position als semiotische rekonzeptualisiert. Dieses Werk ist allerdings noch lange nicht ausgelotet, geschweige denn rezipiert [90].

Unhintergebarkeit des sprachlichen Horizontes

Bereits Wittgenstein vermerkte, dass die Sprache unsere Welt definiert. Erfahrungen finden nie in einem sprach- und kulturfreien Raum statt, sondern sind immer in einen solchen eingebettet. Man kann sicher darüber debattieren, ob es so etwas wie sprachfreie Erfahrung gibt. Wir sind persönlich geneigt, dies zu bejahen. Die Phänomenologie mystischer Erfahrungen legt dies nahe [91]. Aber spätestens dann, wenn man über diese Erfahrungen sprechen will, spätestens dann, wenn man sie interpretieren möchte und allerspätstens dann, wenn man sie einordnen und zu anderen in Beziehung setzen will, benötigt man Sprache. Und unsere Sprache ist ihrem Wesen nach linear, propositional und folgt der zweiwertigen Logik, außer sie bedient sich irgendwelcher Kunstgriffe wie dies bei Prosa oder Poesie der Fall ist. Damit aber sind gerade wesentliche Elemente mystischen Erfahrungsgeltes nicht mehr direkt mitteilbar. Abgesehen davon müssen zur Mitteilung solcher Erfahrungen Begriffe verwendet werden, die immer über ein irgendwie geartetes Vorverständnis gefärbt sind. Wenn ein Taoist eine Erfahrung macht und diese mit „Tao“ bezeichnet, verbindet er damit ein Vorverständnis, das anders ist als das eines Buddhisten, der von der Erfahrung der Buddha-Natur spricht, oder eines christlichen Mystikers, der von der Einheit mit Christus spricht. Möglicherweise machen sie der Sache nach alle die gleiche Erfahrung, verwenden aber die ihnen zur Verfügung stehende Begrifflichkeit. Ein Rekurs auf die Phänomenologie ist hier nicht wirklich hilfreich, weil auch diese bereits sprachlich mitgeteilt wird. Nicht umsonst haben mystische Autoren sich ausführlich des Stilmittels des Paradoxes bedient, um

den Gehalt der Erfahrung nicht zu sklerotisieren, welches uns auch das Verständnis religiöser Texte so schwer macht.

Uns scheint, die TP hat hier insgesamt einen vergleichsweise schwachen Reflexionsstand aufzuweisen. Ein konstruktiver Dialog mit sprachanalytischer Philosophie wäre sicher hilfreich. Dass dies nicht so weit hergeholt ist, erkennen wir daran, dass Wittgenstein seinen *Tractatus Logico-philosophicus* sachlich mit einem Eckhart-Zitat schließt, wenn er sagt, man müsse die Leiter hinabwerfen, an der man aufgestiegen ist und über das schweigen, über das man nicht reden könne.

Kolonialisierung

Innerhalb der TP beobachten wir mit Verwunderung die naive Hochschätzung östlicher Kulturen und deren vermeintliche Überlegenheit gegenüber westlichen Kulturen. Die westliche Kultur hat unter vielen Opfern die „moderne“ Wissenschaft als eine ihrer kulturellen Blüten hervorgebracht. Man mag diese für verkürzt und engstirnig halten, sie ist aber auf einer anderen Ebene sehr effektiv. Nun so zu tun, als gäbe es in dieser Kultur keinen Rahmen, der die transpersonalen Erfahrungen fassen könnte und als müsste man einfach (wieder) die alte Begrifflichkeit östlicher Psychologien einführen, erscheint uns als eine ebenso unzulässige Kolonialisierung als würde die westliche Wissenschaft sich anmaßen, spirituelle Wege und die dort gemachten Erfahrungen im Rahmen der westlichen Psychiatrie terminologisch zu verorten. Nur offener, möglichst ideologiefreier Dialog ohne Dogmen ist hier hilfreich. Darin trifft sich übrigens der aufklärerische Impuls der modernen Wissenschaft mit dem dogmenkritischen jeder mystischen oder Erfahrungstradition.

Wissenschaftsfeindlichkeit

Nicht selten hört man, vor allem bei Praktikern, einen wissenschaftsfeindlichen Zungenschlag und verschnupftes Klagen darüber, dass die moderne Wissenschaft den transpersonalen Ansatz noch nicht in einem Triumphzug in ihr Allerheiligstes geleitet hat. Der nüchterne Gehalt der Klage ist berechtigt, da die akademische Psychologie sich bislang tatsächlich lediglich wenig um die Anliegen der TP gekümmert hat. Allerdings ist der lamentable Ton und die damit verbundene Abwertung der Wissenschaft weder hilfreich noch angemessen. Wissenschaft hat zwar in vieler Hinsicht einen für die TP nicht gerade wohlwollenden Ansatz – sie betont den Zugang zum Bewusstsein vor allem über ein Verständnis der Gehirnprozesse, sie hat einen tendenziell reduktiven Impuls, sie hat über die Betonung des Quantitativen oftmals die sorgfältige Phänomenologie verlernt. Aber sie ist immerhin das einzige kultur- und nationenübergreifende, kollektive und gesellschaftlich sanktionierte Unternehmen mit dem Ziel gesicherter Erkenntnis und kritischer Prüfung. Es gibt wenig Alternativen, wenn ein Sachverhalt in irgendeiner Form gesellschaftlich akzeptabel vermittelt und gesichert werden soll. Letztlich wird nur ein Brückenschlag zur konventionellen Wissenschaft dazu führen, dass die TP nicht nur als Subkultur, sondern als Beitrag zur allgemeinen Kultur lebt. In diesem Sinne plädieren wir dafür, die Verbindung zur Wissenschaft, soweit dies sachlich gerechtfertigt ist, herzustellen.

Mangelnde methodische Begründung

Erkenntnisse, die im Rahmen meditativer Praxis als kontemplatives, aus innerer Erfahrung kommendes Wissen gemacht wer-

den, haben einen unklaren epistemologischen Status. Während sich innerhalb der Erfahrungswissenschaften ein Methodenkanon zur kritischen Absicherung gegen Irrtümer herauskristallisiert hat, der meistens funktioniert, gibt es ein solches Sicherungssystem für Erfahrungen aus innerer Schau nur teilweise. Lebendige Erfahrungstraditionen wie das Zen haben beispielsweise Kriterien entwickelt, Erfahrungen auf ihre Echtheit zu überprüfen. Diese sind aber Insiderwissen und nur denen vorbehalten – und auch nur von diesen sinnvoll verwendbar – die die Erfahrungen selber gemacht haben. Letztlich ist das Wahrheitskriterium spiritueller Traditionen immer ein Pragmatisches. Ob dies dazu taugt, die inhaltliche Gültigkeit von Aussagen, die aus solchen Erfahrungen gewonnen werden zu überprüfen, ist unklar. Wenn also Wilber beispielsweise behauptet, dass kontemplatives Wissen den gleichen epistemologischen Status hätte wie naturwissenschaftliche Erkenntnis, so scheint uns dies ein Kategorienfehler zu sein und ein folgenschwerer Irrtum. Dabei ist zu beachten, dass die phänomenologische Rede über den Bewusstseinszustand selber vergleichsweise unproblematisch ist. Diese kann man ähnlich wie Aussagen über andere Innenzustände handhaben. Aber aus diesen Bewusstseinszuständen Aussagen über die Wirklichkeit abzuleiten, dies ist ein kategorial anderer Schritt.

Ein möglicher Weg

Dennoch plädieren wir dafür, die TP wissenschaftlich ernst zu nehmen. Ein mögliches Forschungsprogramm kann sich in verschiedene Richtungen entwickeln. Es wird im Kern empirisch sein müssen, um wertvoll zu sein. Dabei wollen wir Empirie nicht verkürzt als quantitativ verobjektivierende Empirie missverstanden wissen, sondern in der vollen Breite des sozialwissenschaftlichen Begriffs. Qualitativ-phänomenologische Beschreibungen werden wohl sogar am Anfang hilfreicher sein beim Verständnis der Prozesse und Phänomene. Neben der qualitativen Analyse von außergewöhnlichen Erfahrungen und Bewusstseinszuständen könnte auch die Analyse außergewöhnlicher Biografien weiterhelfen. Die Entwicklung und Weiterentwicklung von Forschungsinstrumenten wird wohl bei der quantitativen Forschung am Anfang stehen müssen, ebenso wie die Entwicklung einer Forschungsmethodologie, die die Bewusstseinsdimension konstituierend enthält [37,92–94]. Meditationsforschung etwa und die Untersuchung sowohl der Zustände als auch der Auswirkungen von Meditation [50] ist ein erster nahe liegender Weg [95,96]. Dass hierbei auch physiologische Daten von Wert sind, dürfte einleuchtend sein. Ebenfalls nahe liegend erscheint uns die Evaluation prominenter transpersonaler Therapieansätze, wie des holotropen Atmens oder der Psychosynthese und entsprechender Prozessforschung. Spiritualität als Ressource zu verstehen, hat sich in ersten Studien bereits als viel versprechend erwiesen und ein entsprechendes Instrument liegt vor [36,97].

Eine weitere Linie von Forschung ist die bereits skizzierte Analyse außergewöhnlicher Erfahrungen, ihres prädiktiven und modulierenden Wertes [38,79]. Nicht zuletzt wäre ein konstruktiver Dialog mit der traditionellen Religionspsychologie zu fordern [98].

Eine implizite Voraussetzung, die wir gemacht haben, wollen wir zum Schluss noch thematisieren und problematisieren: Wir ge-

hen bei all dem davon aus, dass die Beforschung transpersonaler Erfahrungen, Bewusstseinszustände und Inhalte von jedermann in einem konventionell operierenden Wissenschaftsrahmen unternommen werden kann. Dies mag möglich sein oder auch nicht. Um ein Elektronenmikroskop erfolgreich anzuwenden, bedarf es einer Schulung. Möglicherweise muss man als Forscher selbst mindestens ansatzweise Erfahrungen der Art mitbringen, wie man sie zu beforschen gedenkt. Vielleicht setzt transpersonale Forschung eigene Kompetenz und ein wie auch immer geartetes eigenes transpersonales Verständnis oder Operieren aus einem transpersonalem Bewusstseinsraum voraus, um zu glücken. Auch dies sind Grundsatzfragen, die zu klären wären. Aber auch sie sind nicht ideologisch, sondern nur empirisch-pragmatisch zu klären, indem man es tut.

Danksagung

Harald Walach bedankt sich beim Samuelli Institute, Newport Beach, CA, für die Unterstützung seiner Forschungsarbeit. Die Arbeit von Niko Kohls wurde vom Institut für Grenzgebiete der Psychologie e.V., Freiburg, gefördert. Die Autoren danken allen Kolleginnen und Kollegen, die es durch den Zusammenschluss zum Deutschen Kollegium für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie (DKTP; www.dktp.org) möglich gemacht haben, dass erste Forschungsergebnisse öffentlich publiziert und diskutiert werden konnten. Wir danken zwei anonymen Gutachtern für wichtige Hinweise zur Präzisierung des Textes.

Literatur

- 1 Sutich AJ. Some considerations regarding transpersonal psychology. *Journal of Transpersonal Psychology* 1969; 1: 11 – 20
- 2 Ferrer JN. *Revisoning Transpersonal Theory: A Participatory Vision of Human Spirituality*. Albany: SUNY Press, 2002
- 3 Grof S. Theoretical and empirical basis of transpersonal psychology and psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology* 1973; 5: 15 – 53
- 4 Maslow AH. The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology* 1969; 1: 1 – 9
- 5 Maslow A. Theory Z. *Journal of Transpersonal Psychology* 1970; 2: 31 – 47
- 6 Frankl VE. *Der Wille zum Sinn*. Bern: Huber, 1972
- 7 Marseille J. Die geistige Dimension in der Logotherapie. Viktor Frankls Beitrag zur Transpersonalen Psychologie. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 1998; 4: 9 – 25
- 8 Assagioli R. *Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie*. Paderborn: Junfermann, 1986
- 9 Assagioli R. *Transpersonal Development. The Dimension beyond Psychosynthesis*. London: Harper Collins, 1991
- 10 Schuller M. *Psychosynthesis in North America. The Story of the Movement, the People, and the Issue*. North America: Union Graduate School, 1988
- 11 Scharfetter C. *Der spirituelle Weg und seine Gefahren*. Stuttgart: Enke, 1991
- 12 Perls FS, Hefferline RF, Goodman P. *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. Harmondsworth: Penguin, 1979
- 13 Jahrsetz IB. *Holotropes Atmen – Psychotherapie und Spiritualität*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta, 1999
- 14 Wilber K. A developmental view of consciousness. *Journal of Transpersonal Psychology* 1979; 11: 1 – 21
- 15 Wilber K. The developmental spectrum and psychopathology: Part I, stages and types of pathology; Part II, Treatment modalities. *Journal of Transpersonal Psychology* 1984; 16: 75 – 118, 137 – 166
- 16 Gebser J. *Ursprung und Gegenwart. Erster Band: Die Fundamente der aperspektivischen Welt. Beitrag zu einer Geschichte der Bewusstwerdung*. Stuttgart: Deutsche Verlagsanstalt, 1949
- 17 Gebser J. *Ursprung und Gegenwart. Zweiter Band: Die Manifestationen der aperspektivischen Welt. Versuch einer Konkretion des Geistigen*. Stuttgart: Deutsche Verlagsanstalt, 1953
- 18 Gebser J. *The Ever-Present Origin*. Athens: Ohio University Press, 1985
- 19 Wilber K. *The Atman Project*. Wheaton: Quest, 1980
- 20 Atmanspacher H. *Die Vernunft der Metis. Theorie und Praxis einer integralen Wirklichkeit*. Stuttgart: Metzler, 1993
- 21 Heinrichs J. *Einsteins Bewusstseinsforschung? – Fragen an den „integralen“ Denkansatz Ken Wilbers aus philosophischer Sicht*. In: Utsch M, Fischer J (Hrsg): *Im Dialog über die Seele – Transpersonale Psychologie und christlicher Glaube*. Münster: Lit-Verlag, 2003: 77 – 112
- 22 Weis H-W. Ken Wilbers transpersonale Systemspekulation – Eine kritische Auseinandersetzung. In: Belschner W, Galuska J, Walach H, Zundel E (Hrsg): *Transpersonale Forschung im Kontext*. Oldenburg: BIS, 2002: 101 – 114
- 23 Parnia S, Waller DG, Yeates S, Fenwick P. A qualitative and quantitative study of the incidence features and aetiology of near death experiences in cardiac arrest survivors. *Resuscitation* 2001; 48: 149 – 156
- 24 Lommel P van, Wees R van, Meyers V, Elfferich I. Near death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands. *Lancet* 2001; 358: 2039 – 2045
- 25 Kraft H. *Über innere Grenzen. Initiation in Schamanismus, Kunst, Religion und Psychoanalyse*. München: Eugen Diederichs, 1995
- 26 Buchanan TW, Lovallo WR. Enhanced memory for emotional material following stress-level cortisol treatment in humans. *Psychoneuroendocrinology* 2001; 26: 307 – 317
- 27 Oxman TE, Rosenberg SD, Schnurr PP et al. The language of altered states. *Journal of Nervous and Mental Disease* 1988; 176: 401 – 408
- 28 Nisbett RE, Choi I, Peng K, Norenzayan A. Culture and systems of thought: Holistic versus analytic cognition. *Psychological Review* 2001; 108: 291 – 310
- 29 Teasdale JD, Segal Z, Williams MG. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy* 1995; 33: 25 – 39
- 30 Teasdale JD, Segal ZV, Williams JMG et al. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2000; 68: 615 – 623
- 31 Fonagy P, Steele M, Steele H et al. The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal* 1991; 13: 200 – 217
- 32 Linehan MM. *Dialektische Verhaltenstherapie bei Borderline-Persönlichkeitsstörungen*. In: Zielke M, Sturm J (Hrsg): *Handbuch stationärer Verhaltenstherapie*. Weinheim: Psychologie-Verlags-Union, 1994: 796 – 804
- 33 Belschner W. Die vergessene Dimension in Grawes Allgemeiner Psychotherapie. In: Belschner W, Galuska J, Walach H, Zundel E (Hrsg): *Transpersonale Forschung im Kontext*. Oldenburg: BIS, 2002: 167 – 216.
- 34 Ostermann T, Büssing A, Matthiessen PF. Pilotstudie zur Entwicklung eines Fragebogens zur Erfassung der spirituellen und religiösen Einstellung und des Umgangs mit Krankheit (SpREUK). *Forschende Komplementärmedizin und Klassische Naturheilkunde* 2004; 11: 346 – 353
- 35 Kass JD, Friedman R, Leserman J et al. Health outcomes and a new index of spiritual experience. *Journal for the Scientific Study of Religion* 1991; 30: 203 – 211
- 36 Belschner W. *Die Skala Transpersonales Vertrauen. Manual. Transpersonale Arbeitspapiere 3 (unveröffentlichte Arbeit)*. 1998
- 37 Belschner W. Tun und Lassen: Ein komplementäres Konzept der Lebenskunst. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 2001; 7 (2): 85 – 102
- 38 Kohls N. *Außergewöhnliche Erfahrungen – Blinder Fleck der Psychologie*. Münster: LIT-Verlag, 2004
- 39 Brady M, Peterman A, Fitchett G et al. A case for including spirituality in quality of life measurement in oncology. *Psychooncology* 1999; 8: 417 – 428
- 40 The WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science and Medicine* 1998; 46: 1569 – 1585

- 41 Goleman D. Die Frage des Blickwinkels. In: Walsh RN, Vaughan F (Hrsg): *Psychologie in der Wende. Grundlagen, Methoden und Ziele der Transpersonalen Psychologie – eine Einführung in die Psychologie des Neuen Bewußtseins*. Bern: Scherz, 1985: 30–37
- 42 Goleman D. Eine Landkarte des inneren Raumes. In: Walsh RN, Vaughan F (Hrsg): *Psychologie in der Wende. Grundlagen, Methoden und Ziele der Transpersonalen Psychologie – eine Einführung in die Psychologie des Neuen Bewußtseins*. Bern: Scherz, 1985: 160–171
- 43 Tart C. Bewußtseinszustände und zustandsspezifische Wissenschaften. In: Walsh RN, Vaughan F (Hrsg): *Psychologie in der Wende. Grundlagen, Methoden und Ziele der Transpersonalen Psychologie – eine Einführung in die Psychologie des Neuen Bewußtseins*. Bern: Scherz, 1985: 227–243
- 44 Tart CT. Consciousness, altered states, and worlds of experience. *Journal of Transpersonal Psychology* 1986; 18: 159–170
- 45 Brown DP, Engler J. The stages of mindfulness meditation: a validation study. *Journal of Transpersonal Psychology* 1980; 12: 143–192
- 46 Engler J. Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: developmental stages in the representation of self. *Journal of Transpersonal Psychology* 1984; 16: 25–61
- 47 Maliszewski M, Twemlow SW, Brown DP, Engler J. A phenomenological typology of intensive meditation. A suggested methodology using the questionnaire approach. *ReVison* 1981; 4 (2): 3–27
- 48 Piron H. Die Tiefendimension in der Meditation – eine empirische Studie. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 2001; 7 (1): 66–81
- 49 Piron H. The Meditation Depth Index (MEDI) and the Meditation Depth Questionnaire (MEDEQ). *Journal for Meditation and Meditation Research* 2001; 1: 69–92
- 50 Ott U. The EEG and the depth of meditation. *Journal for Meditation and Meditation Research* 2001; 1: 55–68
- 51 Goleman D. The Buddha on meditation and states of consciousness part II: A typology of meditation techniques. *Journal of Transpersonal Psychology* 1972; 4: 151–210
- 52 Goleman D. Buddhas Lehre von der Meditation und den Bewußtseinszuständen. In: Tart CT (Hrsg): *Transpersonale Psychologie*. Olten: Walter, 1978: 292–329
- 53 Brentano F. *Deskriptive Psychologie*. Aus dem Nachlass herausgegeben und eingeleitet von R. M. Chisholm und W. Baumgartner. Hamburg: Meiner, 1982
- 54 Goldman AI. Can science know when you're conscious? Epistemological foundations of consciousness research. *Journal of Consciousness Studies* 2000; 7 (5): 3–22
- 55 Varela FJ, Thompson E, Rosch E. *The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience*. Massachusetts: MIT Press, 1991
- 56 Collingwood RG. *An Essay on Metaphysics*. Revised edition ed. Oxford: Clarendon Press, 1998
- 57 Walach H, Römer H. Complementarity is a useful concept for consciousness studies. A reminder. *Neuroendocrinology Letters* 2000; 21: 221–232
- 58 Churchland PS. *Neurophilosophy. Toward a Unified Science of the Mind-Brain*. Cambridge, Mass: MIT Press, 1986
- 59 Dennett DC. *Philosophie des menschlichen Bewusstseins*. Hamburg: Hoffmann & Campe, 1994
- 60 Searle JR. *Die Wiederentdeckung des Geistes*. München: Artemis und Winkler, 1993
- 61 Eccles JC, Zeier H. *Gehirn und Geist. Biologische Erkenntnisse über Vorgeschichte, Wesen und Zukunft des Menschen*. München: Kindler, 1980
- 62 Goswami A. Consciousness in quantum physics and the mind-body problem. *Journal of Mind and Behavior* 1990; 11: 75–96
- 63 Goswami A. Idealist science, holistic health, and creativity of the body. *Social Neuroscience Bulletin* 1994; 7: 7–14
- 64 Squires EJ. Quantum theory and the need for consciousness. *Journal of Consciousness Studies* 1994; 1: 201–204
- 65 Squires EJ. Quantum Theory – a window to the world beyond physics. In: Rudolph E, Stamatescu IO (eds): *Philosophy, Mathematics, and Modern Physics*. Berlin, Heidelberg: Springer, 1994: 92–103
- 66 Chalmers DJ. *The Conscious Mind. In Search of a Fundamental Theory*. New York, Oxford: Oxford University Press, 1996
- 67 Fahrenberg J. Das Komplementaritätsprinzip in der psychosomatischen Forschung und psychosomatischen Medizin. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie* 1979; 27: 151–167
- 68 Kirsch I, Hyland ME. How thoughts affect the body: A metatheoretical framework. *The Journal of Mind and Behavior* 1987; 8: 417–434
- 69 Fahrenberg J, Cheetham M. The mind-body problem as seen by students of different disciplines. *Journal of Consciousness Studies* 2000; 7 (5): 47–59
- 70 Kapleau P. *Die drei Pfeiler des Zen: Lehre, Übung, Erleuchtung*. München: Barth, 1981
- 71 Lukoff D. The diagnosis of mystical experiences with psychotic features. *Journal of Transpersonal Psychology* 1985; 17: 155–181
- 72 Scharfetter C. Was weiss der Psychiater vom Menschen? Unterwegs in der Psychiatrie: Menschenbild, Krankheitsbegriff und Therapieverständnis. Bern, Göttingen: Hans Huber, 2001
- 73 Lukoff D, Lu F, Turner R. Toward a more culturally sensitive DSM-IV. Psychoreligious and psychospiritual problems. *Journal of Nervous and Mental Disease* 1992; 180: 673–682
- 74 Lukoff D, Lu F, Turner R. From spiritual emergency to spiritual problem: The transpersonal roots of the new DSM IV category. *Journal of Humanistic Psychology* 1998; 38: 21–50
- 75 Sass H, Wittchen H-U, Zaudig M. *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-IV*. Göttingen: Hogrefe, 1996
- 76 Turner RP, Lukoff D, Barnhouse RT, Lu FG. Religious or spiritual problem. A culturally sensitive diagnostic category in the DSM-IV. *Journal of Nervous and Mental Disease* 1995; 183: 435–444
- 77 Krishna G. *Living with Kundalini. The Autobiography of Gopi Krishna*. Boston: Shambala, 1993
- 78 Assagioli R. *Krisen der geistig-religiösen Entwicklung. Wege zum Menschen*, Monatsschrift für Seelsorge, Psychotherapie und Erziehung 1955; 7: 129–138
- 79 Kohls N, Friedl C, Walach H. Häufigkeit und subjektive Bewertung von aussergewöhnlichen menschlichen Erfahrungen. Explorative Ergebnisse einer Fragebogenstudie zu differenzialdiagnostischen Zwecken. In: Belschner W, Galuska J, Walach H, Zundel E (Hrsg): *Perspektiven Transpersonaler Forschung. Jahresband 1 des DKTP*. Oldenburg: BIS-Verlag, 2001: 89–116
- 80 Kohls N, Walach H. Assessing spirituality: A new measurement approach based on frequency and assessment of exceptional experiences. Submitted.
- 81 Belschner W, Galuska J. *Empirie spiritueller Krisen: Erste Ergebnisse aus dem Projekt RESCUE*. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 1999; 5 (1): 78–94
- 82 Grof S. *Das Abenteuer der Selbstentdeckung. Heilung durch veränderte Bewußtseinszustände. Ein Leitfaden*. München: Kösel, 1987
- 83 Thurston H. *Die körperlichen Begleiterscheinungen der Mystik*. Luzern: Räber, 1956
- 84 Greeley A. The paranormal is normal: a sociologist looks at parapsychology. *The Journal of the American Society for Psychical Research* 1991; 85: 367–374
- 85 Walach H, Schmidt S. Repairing Plato's life boat with Ockham's razor: The Important Function of Research in Anomalies for Mainstream Science. *Journal of Consciousness Studies* 2005; 12: 52–70
- 86 Roth G. *Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Kognitive Neurobiologie und ihre philosophischen Konsequenzen*. Frankfurt: Suhrkamp, 1997
- 87 Mischel W, Shoda Y. A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, disposition, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review* 1995; 102: 246–268
- 88 Guttman G. Zur kognitionswissenschaftlichen Theorie des Mentalen. In: Giampieri-Deutsch P (Hrsg): *Psychoanalyse im Dialog der Wissenschaften. Band 1: Europäische Perspektiven*. Stuttgart: Kohlhammer, 2002: 227–241
- 89 Devlin K. Kurt Gödel – Separating truth from proof in mathematics. *Science* 2002; 298: 1899–1900
- 90 Peirce CS. *Naturordnung und Zeichenprozess. Schriften über Semiotik und Naturphilosophie*. Frankfurt: Suhrkamp, 1991
- 91 James W. *The Works of William James. The Varieties of Religious Experience*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1985
- 92 Buchheld N, Walach H. Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Die Entwicklung des „Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit“. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie* 2002; 50: 153–172
- 93 Buchheld N, Walach H. Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation – Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik. In: Heidenreich T, Michalak J (Hrsg): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt-Verlag, 2004: 25–46

- ⁹⁴ Walach H, Buchheld N, Buttenmüller V et al. Empirische Erfassung der Achtsamkeit – Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien. In: Heidenreich T, Michalak J (Hrsg): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: dgvt-Verlag, 2004: 727–770
- ⁹⁵ Grossman P, Schmidt S, Niemann L, Walach H. Mindfulness based stress reduction and health: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* 2004; 37: 35–43
- ⁹⁶ Majumdar M, Grossman P, Dietz-Waschkowski B et al. Does mindfulness meditation contribute to health? Outcome evaluation of a German sample. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2002; 8: 719–730
- ⁹⁷ Albani C, Bailer H, Blaser G et al. Psychometrische Überprüfung der Skala „Transpersonales Vertrauen“ (TPV) in einer repräsentativen Bevölkerungsstichprobe. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 2003; 9 (1): 86–98
- ⁹⁸ Utsch M, Fischer J. Im Dialog über die Seele – Transpersonale Psychologie und christlicher Glaube. In: Kassel M, Meurer T (Hrsg): *Forum Theologie und Psychologie*. Münster: Lit-Verlag, 2003