

Bewusstheit - Essenz der Therapie

Ein Gespräch zwischen Thomas Hübl und Miriam Monique Popper, 12.6.2011, Tel Aviv

Interview, Transkription und Bearbeitung Miriam Popper

Miriam: Lieber Thomas, du bist diese Woche Vater geworden, wozu ich dir natürlich ganz herzlich gratulieren möchte! Das Leitthema unseres Gesprächs thematisiert den „Charakterstil“ - deshalb meine erste Frage zum Thema Elternschaft und Charakterstil: was sollten Eltern aus deiner Sicht tun, um ihrem Kind optimale Bedingungen für eine gesunde seelische Entwicklung zu bieten?

Thomas: Ich möchte zuerst anschauen, wie ich aus spiritueller Sicht „Charakterstil“ verstehe: Jeder Mensch, der ins Leben kommt, kommt mit einer gewissen Kernintelligenz, die sich ausdrücken und Gestalt annehmen will. Ich schaue diese Kernintelligenz von der mystischen Seite an: etwas entsteht aus dem Nichts, konzentriert und verdichtet sich zu einer Form und kehrt irgendwann wieder in dieses Nichts zurück. So kommt jedes Kind mit einem kreativen Impuls ins Leben und will die Kernintelligenz ausdrücken. Ist dies möglich und wird nicht gestört, dann entsteht ein Lebensfluss, dann fliesst die Energie. Wird die Energie jedoch blockiert durch gewisse Strukturen in Familie, Schule und Gesellschaft, wird die Kernintelligenz in ihrer Entfaltung gestoppt: dies führt zu Symptomen – einer Art Energiewirbel – an welchen dann die weitere Lebensenergie sozusagen abprallt und sich zurückzieht. Anstatt zu fließen entsteht eine verfestigte Struktur. Es kommt zu Vermeidungsverhalten und „Schattenerfahrungen“, die Kernintelligenz kann sich nur mehr über eine „Umfahrungsstrasse“ ausdrücken, was immer sehr viel Energie braucht. Wenn Eltern den Lebensfluss ihres Kindes unterstützen, werden sie ein Umfeld schaffen, in dem das Kind seiner eigenen Kernintelligenz gemäss aufwachsen und sich verwirklichen kann. Dann werden Umfahrungsstrassen überflüssig, dann besteht Kontakt und Berührung und Entwicklung.

Miriam: Ich denke, aus der Sicht von IBP sieht dies ganz ähnlich aus – kannst du etwas mehr zu dieser „mystischen Perspektive“ sagen?

Thomas: Mystik ist für mich eine Tiefenwissenschaft des Menschen - tiefer noch als die psychologische Dimension, die es natürlich auch braucht. In der Mystik gibt es aber ein ganz tiefes Wissen von dem, was wir noch nicht kennen, noch nicht erforscht haben, was unbewusst in jedem Menschen als Potential liegt. Ich unterscheide eine Bewusstseinsentwicklung in vertikaler und in horizontaler Richtung. Horizontal kann man sich immer mehr Kenntnisse aneignen, breiteres Wissen erwerben, kompetenter werden... vertikal aber gibt es eine Entwicklung hin in Richtung Spiritualität. Die spirituelle Entwicklung ersetzt dabei alle anderen Entwicklungen nicht (die soziale, psychologische, emotionale, intellektuelle etc.), sondern ist eine Art Kernmotivation, die uns in allen anderen Entwicklungen eine höhere Bewusstheit schafft. Das heisst, dass ein Therapeut, eine Therapeutin, die auch spirituell arbeiten, in all ihren Kompetenzen den grösstmöglichen Bewusstseinsradius hat. Solch eine höhere Bewusstheit ermöglicht, intuitiv zu erkennen, welches die unter dem Charakterpanzer liegenden traumatischen Erfahrungen sind: diese stellen immer auch eine Art von „Nichtkontakt“ dar. Der oder die Therapeut/in wird dann durch die therapeutische Beziehung Kontakt zu diesem Ort im Patienten schaffen. Dazu braucht es eine hohe Beziehungskompetenz, eine Kompetenz, die nicht auf der Uni, sondern nur durch Selbsterfahrung zu erlernen ist. Was heilt, ist aus meiner Sicht, das Energiefeld des Therapeuten, der den Klienten so umfassen kann, dass die energetische Beziehung an den Orten des „Nichtkontaktes“ Kontakt schaffen und damit den gestoppten Lebensfluss ins fließen bringen kann.

Miriam: Du siehst dieses Einschwingen, diese Intuition und Präsenz als „spirituelle Eigenschaften“ des Therapierenden – dabei geht es ja um eine Praxis der Selbsterkenntnis und Verbundenheit mit der eigenen Kernintelligenz, was bräuchte es für dich in der Psychotherapie-Ausbildung, damit Therapierende auf diese hoch intuitive Art arbeiten und heilen lernen?

Thomas: Es braucht eben die mystische Dimension, jene Tiefenwissenschaft des Menschen und eine spirituelle Praxis, die es dem Therapierenden ermöglicht, den anderen nicht nur als psychologisches Wesen zu sehen, sondern als energetisches Bewusstseinsfeld, verbunden mit dem kollektiven Bewusstsein, eingebunden in eine kosmische Landkarte. Je grösser der Radius meiner Bewusstheit ist, umso grösser ist meine Wirkkraft als Therapeut oder Therapeutin. Denn dann sehe ich dich nicht nur als Person, sondern erfasse deine verschiedenen Ebenen der Bewusstheit, auch jene, die dir selbst noch nicht bewusst sind. Ich kann erfühlen, wo dein Bewusstsein stagniert und kann auch mit der tiefsten Quelle deines Karmas arbeiten. Solch eine Arbeit kann wie ein Wunder aussehen, doch geschieht die Heilung „an der Wurzel des Seins“, welches jedes Karma transzendiert.

Miriam: Es gibt heute ja eine ganze Bewegung, die Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Meditation als therapeutische Faktoren miteinbezieht. Wenn Therapierende beginnen, mit diesen Methoden zu arbeiten, sollten sie ja sicher eine gewisse spirituelle Erfahrung mitbringen. Worauf muss man achten, wenn man sich auf den spirituellen Weg macht?

Thomas: Bewusstsein ist wie Wasser, das den Berg hinunter rinnt. Zuerst musst du wissen, wo am Berg du stehst. Wer ist über dir, wer ist unter dir – von wem kannst du lernen und wem kannst du weitergeben. Es braucht sicher eine fundierte Meditationspraxis und dazu soll man sich einen Lehrer finden, der weiter ist als man selbst. Ich habe immer die Demut, mich jemandem hinzugeben, der eine höhere Bewusstheit hat als ich, dies kann auch „Gott in mir“ sein - und dann in den Dienst zu treten für jene, denen ich meine Bewusstheit weitergebe. Es ist wie Energie, die durch dich fliesst, die du erhältst, indem du sie weitergibst, weil du dich zur Verfügung stellst. Dieses Sich-zur-Verfügung-Stellen dreht deine eigene Evolution an, indem du auch selbst mehr Energie erhältst. Zugleich hast du aber auch die Verantwortung dafür, dass dein Gefäss so klar wie möglich ist und darfst deshalb deine eigenen Aufgaben nicht vernachlässigen. Du bekommst also ein Geschenk und eine Verantwortung.

Miriam: Man könnte also sagen, dass es aus spiritueller Sicht in der therapeutischen Arbeit darum geht, sein „Ich“ auf die Seite zu stellen, um ein Kanal für Energie und Bewusstheit zu werden. In IBP gibt es ja ebenfalls einen starken spirituellen Aspekt, obwohl und gerade weil immer der Körper im Zentrum steht. Wie siehst du den Zusammenhang von Körper und Spiritualität?

Thomas: Ich habe mich 5 Jahre lang mit Körperpsychotherapie beschäftigt, während ich Medizin studierte. Ich lernte mit einem ehemaligen Schüler von Wilhelm Reich, der eine Methode entwickelt hat, die SKAN heisst. Es war ein deutscher Lehrer, der nach Österreich kam und ich habe deshalb eine Affinität zur psychotherapeutischen Körperarbeit. Diese ist sehr wichtig, doch soll der Therapeut auch eine hohe energetische Kompetenz entwickeln, nicht nur die Muskeln und die Haltung, sondern die Information dahinter lesen können, das, was zu den körperlichen Verspannungen und Wahrnehmungen des Klienten führt. Ich finde, dass Energiearbeit noch effektiver ist als reine Körperarbeit, sie bietet mehr Information und öffnet daher grössere Chancen zur Transformation. So arbeiten auch Yogameister, die alle Ebenen erkennen, nicht nur auf der rein physischen Ebene. Für mich war diese Erkenntnis das Eintrittstor zur Spiritualität: Körper- und Energiearbeit war wichtig, aber nicht genug – ich wollte darüber hinaus sehen, was es da noch gibt.

Miriam: Ja, das kann ich als IBP Therapeutin nur unterstreichen. Auch wir arbeiten immer auf mehreren Kanälen und Ebenen gleichzeitig und gehen – wie die Yogameister - von aussen nach innen: vom physischen, zum energetischen, emotionalen, mentalen bis eben auch zum „seelischen“ Körper oder Kern, dem innersten „Core-Self“. Wärest du damit einverstanden, wenn man vom spirituellen Standpunkt aus sagen würde: es geht zugleich darum, sich einerseits mehr und mehr zu integrieren und zu inkarnieren in seine Körperlichkeit, sozusagen den evolutionären Impuls, wie du dies nennst, zum Ausdruck zu bringen – und sich jedoch auch gleichzeitig immer mehr zu „desidentifizieren“ mit seinem „Ego“, also die Identifikation mit den Strukturen des „Minds“, des Charakterstils und alter, im Körper gespeicherter Muster zu transformieren?

Thomas: Ja genau – dies ist eine schöne Definition zeitgemässer Spiritualität.

Miriam: Man könnte also sagen, dass es aus spiritueller Sicht in der therapeutischen Arbeit oder besser Beziehung darum geht, sein „Ich“ auf die Seite zu stellen, um ein Kanal für Energie und Bewusstheit zu werden?

Thomas: Ja. Und wenn jeder von uns klare Menschen um sich hat, dann entsteht ein gemeinsamer Fluss. Es geht also auch darum, sich ein Umfeld zu suchen oder zu schaffen, das diesen Fluss geschehen lässt.

Miriam: Würde die therapeutische Arbeit in solch einem gemeinsamen Fluss anders aussehen, als im altbewährten Zweiersetting?

Thomas: Ja, in einer grösseren Gruppe von Menschen, die sich aufeinander einschwingt und ein gemeinsames Bewusstseinsfeld erzeugt, eröffnet sich ein „WIR-Kontext“, der intensiver und energetisch höher schwingt als ein Einzelbewusstsein allein. Ich glaube, dass dieser „WIR-Kontext“ eine natürliche Weiterentwicklung dessen ist, was bis anhin die Einzelbewusstseinsarbeit gewesen ist. Ich sehe das auch in einem evolutionären Kontext: wir werden als Menschheit beginnen, immer mehr kollektive Felder zu schaffen, die den Einzelnen in seiner Individuation unterstützen und zugleich diese überschreiten lassen. In solch einem WIR-Feld öffnet der „Therapeut“ durch seine Präsenz einen Bewusstseinsraum, er umfasst die Gruppe und unterstützt das, was sich im Gruppenteilnehmer entwickeln und zeigen möchte. Es ist jedoch nicht mehr er alleine, der den Ort des Kontaktes zum gestockten Lebensfluss des Einzelnen schafft, es ist das gesamte Feld, in welchem Heilung geschieht. Jeder der Gruppenteilnehmer kann zum Therapierenden werden, jeder kann in Fluss geraten, jeder ist zugleich gebend und empfangen.

Miriam: Auch früher gab es schon immer Menschen - Mystiker, Rishis, Propheten und Heilige - die eine hohe Bewusstheit, eine tiefe Spiritualität verwirklicht haben. Was ist der Unterschied zu heute – du sprichst ja von einem „evolutionären Impuls“, geht es dir darum, dass wir als Kollektiv diesen Zustand erreichen lernen?

Thomas: Ja. Das Massenbewusstsein ist auf dieser Schwelle angelangt. Nimm zum Beispiel die westliche Psychotherapie. Sie war und ist noch immer sehr auf das Ich, auf die Heilung der einzelnen Persönlichkeit konzentriert. Die nächste Stufe wird die Entdeckung des WIR sein, das jedoch keine Ansammlung von lauter „Ichs“ ist, sondern eine höhere Schwingung und einen höheren Bewusstseinsraum hat. Wenn viele „Ichs“ aufwachen in diesen Raum, dann entsteht plötzlich ein neues Feld – das sehen wir oft in unseren Gruppen, dass solch ein WIR-Raum entsteht, in dem alle bewusster, wacher, lebendiger, verbundener und intuitiver sind. Dies ist ein qualitativer Sprung, der rückwirkend auch die Individualität des Einzelnen verändert.

Miriam: Du bezeichnest dich als spiritueller Lehrer, nicht als Therapeut oder Beziehungskoach. Ich nehme an, dies hat damit zu tun, dass für dich die mystische Dimension im Zentrum steht. Stimmt das? Was ist ein spiritueller Lehrer und braucht es einen solchen, um sich weiter zu entwickeln?

Thomas: Ein wirklicher spiritueller Lehrer ist wie ein „Loch in der Matrix“ – der Charakterstil, von dem wir vorher sprachen – ist so transzendent geworden ist, dass man nicht mehr weiss und vorhersagen kann, was da heraus kommt. Solch ein Mensch ist nicht vorher berechenbar, er ist immer spontan, immer neu und frisch, weil seine Persönlichkeitsstruktur sich transzendiert hat. In gewissem Sinn spricht die Information aus einer höheren Bewusstseinsstufe direkt, es ist nicht mehr die Struktur, das Ego des Lehrers, das sie spricht. Die meisten Menschen reden, reagieren und agieren aus der Vergangenheit heraus, nicht aus dem Jetzt. Die Vergangenheit bestimmt ihre Strukturen: ihre Denkstrukturen, ihre Charakterstrukturen, ihre Abwehrstrukturen. Das Gegenteil davon ist Handeln, Reden, Reagieren ganz aus der Inspiration, der Energie, der Intuition, dem Bewusstsein, dem Jetzt heraus. Wenn wir spirituell praktizieren, handeln wir nicht mehr aus der Vergangenheit heraus, sondern aus dem lebendigen Licht des jetzigen Augenblicks. Diese höchste Form des spirituellen Lehrers ist das „Loch in der Matrix“, wo das Licht der Schöpfung durchscheint, die übergeordnete Intelligenz durchfließt.

Miriam: Das hört sich ideal an, aus IBP Sicht wäre dies ein Leben sozusagen jenseits von Charakterstil, Primary Szenario und Agency ganz aus dem Core-Self, ohne jede störende Struktur der Vergangenheit, die einschränkt, behindert oder verfremden könnten...

Thomas:... ja, und dieses Leben ist immer „on-line“, das spricht nur dann, wenn es wirklich kommt, solch ein Lehrer spricht nicht übers Leben, sondern das Leben spricht selbst, bei einem wahren Lehrer ist Struktur so transzendent, dass dem Lebensfluss nichts entgegensteht – er ist einfach leerer, ein wahrer Lehrer ist leerer... Solch ein Lehrer umfasst seinen Schüler, er ist nicht getrennt wie Körper und Körper, er ist die Leere des Bewusstseins. So kommst du als Schüler mit der Leere des Bewusstseins in Kontakt. Das ist Liebe, der tiefste Raum, der in dir selbst auch ist. So fängt der Raum an, in dir aufzuwachen.

Miriam: (Stille, Lachen)...ungefähr so wie gerade jetzt? Thomas - was können wir tun, um mehr und mehr in dieses „Erwachen“ einzutauchen?

Thomas: Einer der besten Wege, sich spirituell zu entwickeln, ist, mit einem spirituellen Lehrer in Kontakt zu sein. Es sieht so aus, als ob da gar nicht viel geschehen würde, aber wenn du lange im Energiefeld eines solchen Lehrers bist, dann hast du deine eigenen Einsichten, dir werden ganz viele Dinge klar, selbst wenn diese gar nicht vom Lehrer ausgesprochen werden, weil da eine Energieübertragung stattfindet. Weil du mit diesem „Loch in der Matrix“ in Kontakt bist, durch das das Licht in die Welt strahlen kann. Wie bereits gesagt: die meisten Menschen sind aus der Vergangenheit motiviert, aus ihren alten Strukturen, die sie motivieren zu handeln, da ist wenig Energie und Bewusstheit. Vergangenheit ist eine verkrustete Struktur aus nicht integrierten Anteilen, die nichts mit der jetzigen Situation zu tun haben. Erwachen ist der Schritt aus der Vergangenheit, aus den verfestigten Strukturen hinaus ins Licht des Jetzt, in Bewusstheit und Energie und den immer seienden Raum.

Miriam: Gibt es denn so etwas wie gänzlicheres Erwachen ohne Rückfall in alte Strukturen?

Thomas: Du kommst nicht irgendwann völlig an, sondern du kommst unendlich immer wieder an – du erkennst, dass du schon immer angekommen warst, weil es immer schon ohne Zeit war, dass nur aus deiner Vergangenheitsmotivation, den alten Strukturen, Zeit entstanden ist. Dann finden zwar noch immer Dinge statt, das Leben ereignet sich, doch immer im Jetzt. Ein Teil von Dir ist immer im Ur-

grund, zeitlos, unveränderlich – und zugleich lebst du am Marktplatz, lebst das sich immer verändernde Leben – und kommst immer an, erwachst jeden Moment neu.

Miriam: Also ist alles zugleich zeitlich und zeitlos, EINES und unendlich vieles. Bin ich ICH und doch auch in allen anderen und alle anderen sind in mir?

Thomas: Ja, wenn du aufwachst zum Raum des Zwischen, wenn du erkennst, dass du nicht nur eine einzelne „Blase“ bist, dein Körper, deine Person - sondern dass du der gesamte Raum bist, der alle „Blasen“ enthält. Alles umfassen und alles sein: zwei Strukturen tauchen auf, eine die Thomas heisst und eine die Miriam heisst, aber beide schwimmen im zeitlosen Ozean, sie tauchen auf im zeitlosen Raum, der nie weg war und nie gekommen ist.

Miriam: Wir sind ja in Tel Aviv, da fällt mir ein, dass auf Hebräisch Raum „Maqom“ heisst und Maqom einer der Namen Gottes ist. Das Urbekenntnis des Judentums zu Gott heisst: Der/die/das Ewig- Seiende ist unser Gott und Gott ist EINS. Aber wie leicht machen wir Menschen aus diesem EINEN eine „Figur“ oder „Überfigur“, weil wir diesen „Raum“ nicht erfassen können...

Thomas: Deshalb ist es eine spirituelle Praxis, auf den Raum des Zwischen zu schauen und zu erkennen, dass die Dinge nicht voneinander getrennt sind, dass alles in diesem EINEN Raum ist, der immer da ist. Figuren und Formen kommen und gehen, aber der Raum ist immer da, und dieser Raum, der immer da ist, der bin ich: ICH, der nie kommt und nie geht.

Miriam: Dieser Raum ist aber nicht der physische Raum, sondern der Bewusstseins-Raum...

Thomas: Natürlich. Deswegen ist das tiefste spirituelle Erwachen, das Erwachen ins „Hier und Jetzt“ kein Aufwachen in diese Minute da, sondern in die Tiefe des göttlichen Urgrunds, in den transzendent-immanenten Bewusstseinsraum: Immanent, weil er immer hier ist, weil ich dieser Raum bin, dort, wo ich schon bin, als ich noch nicht war. Da bist du, bevor du geboren wirst, wie es im Tao heisst. Transzendent, weil er für das Alltagsbewusstsein nicht zugänglich, wie wenn du in einem Zimmer sitzt und nicht erkennen kannst, dass jenseits der Zimmerwände eine ganze Welt ist, die das Zimmer durchdringt und umfasst.

Miriam: Wenn dieses Aufwachen geschieht, wenn sozusagen „die Zimmerwände transparent werden“ und alles als der Eine Raum erkannt wird, was hat das zur Folge?

Thomas: Wenn Du dich erkennst, bevor du Form wurdest, wenn dir dies bewusst wird, dann kannst du den ganzen Schöpfungsprozess bewusst erkennen, vom Urgrund bis zur Form, vom Nichts bis zu dieser deiner Form. Dann identifizierst du dich nicht mehr mit dieser einen Form, diesem einen Körper, dann erkennst und erfährst du dich zugleich als Urgrund, als ein Seiendes und als diese aktuelle Form. Wenn du dann stirbst, dann stirbst du nicht, weil das Zeitlose schon erkannt und aktualisiert ist in Dir.

Miriam: Das heisst „den Tod überwinden“ - wie in der Bibel steht. Sterben kann dann nur das Ego, beziehungsweise unsere Identifikation mit dem Körper und den alten Strukturen – mit dem, was nicht immer war und ist. Wenn ich dies jetzt, gerade in diesem Moment tun will und nicht erst dann, wenn mein Körper seine Funktionen aufgibt, wie soll ich dies angehen: das Ego, mit dem ich mich identifiziere loszulassen?

Thomas: (lächelt)...frage dich zuerst: „Wer in dir möchte das machen“? – und erkenne, dass auch das ein Gedanke ist: „das Ego loslassen“! Gedanken kommen und gehen – so auch dieser: etwas

loszulassen. Schau nach dem Urgrund: wer ist es, der das sieht? Wer ist jener, der IST, bevor er denkt? Bevor er etwas loslassen will? Wer sieht diesen Gedanken? Wer ist dieser Sehende? Dies ist das Einzige, was du tun kannst. Schau jedes Mal, wenn du Zeit hast, dass dieser Raum des „Dazwischen“ immer offensichtlicher wird. Dann wird mit der Zeit das Schauen auf Formen schwächer und das Erkennen des Raumes stärker – das ist so eine ganz sanfte Praxis, immer und überall den Urgrund einladen – die Gedanken erkennen und erkennen, dass sie eingebunden sind in etwas dahinter. Nur da sein und alle Gedanken wahrnehmen und sich nicht identifizieren: etwas sieht immer und ist einfach da - dies ist Meditation.

Miriam: Ist das nicht auch die Botschaft von Ramana Maharshi, dem grossen indischen Heiligen, der als gänzlich „verwirklicht“ gilt, der sein „Selbst“ – den göttlichen Urgrund – ganz erkannt hatte und daraus nie mehr in ein „Ego-Bewusstsein“ auftauchte?

Thomas: Ich sehe das ein wenig anders. Die Advaita-Lehre, die Nondualisten sagen, letztlich gibt es nur das EINE, alles ist Eines, Gott, Brahman, sonst gibt es nichts. Keine Zweiheit, keine sich verändernde Welt. Und damit sagen sie auch, dass es keine Entwicklung gibt, weil NUR der göttliche Urgrund, das Selbst wirklich IST. Das glaube ich nicht – sonst gäbe es Nondualität ohne Entwicklung und weshalb sollte gerade Entwicklung aus dem grossen Ganzen ausgeklammert werden? Auch Entwicklung gehört zum Ganzen. Wir haben Entwicklung, aber gleichzeitig stimmt auch, dass alles gleichzeitig ist und immer schon da. So bin ich, wenn ich am tiefsten spirituell realisiert bin Samsara und Nirwana zugleich, das Rad und der Urgrund, Körper und Raum. Du erkennst, dass du dich immer wiedergebärst, du erkennst, dass du das Zeitlose bist, das sich nie gebärt, beides in Einem. Es gibt nur ein ganz tiefes Ankommen in diesem ewigen Prozess und zugleich ein Immer-schon-Dasein.

Miriam: Also wie ein Springbrunnen, der sich immer bewegt und entwickelt und doch gleichzeitig als Ganzer still steht. Je nachdem womit man sich identifiziert, sieht es anders aus: bin ich der einzelne Tropfen, der im Werden und Vergehen ist oder bin ich der gesamte stehende Brunnen... oder eben beides zugleich - Tropfen und Brunnen in Einem.

Thomas: Ja, das ist ein schönes Bild. Und in dem Moment, wo du dies erkennst, fällt die spirituelle Suche weg. Du weisst, dass du nie weggehst und nie herkommst und dann gibst du dich immer mehr diesem Prozess hin, der sowieso stattfindet, dem Prozess, dass das Leben selbst durch dich lebt, durch dich liebt, durch dich erkennt. Ohne etwas zurückzuhalten oder voranzutreiben, in völliger Gelassenheit – als der lebendige Lebensfluss selbst, verbunden mit dem Urgrund und zugleich immer wieder ganz frisch und neu und unvorhersehbar.

Miriam: Das ist ein schönes Schlusswort - danke Thomas für dieses Interview.

Erschienen in IBP Magazin 2 – Oktober 2011

Copyright © IBP Institut