

## Seinsorientierung: Vision und Arbeit

Die Seinsorientierte Arbeit besteht nun offiziell seit fünfzehn Jahren. Sie hat sich in dieser Zeit enorm entwickelt. Frühere Ausgangspunkte haben sich in der Zeit durchaus bewährt und die spirituellen und psychologischen Methoden wurden verfeinert und vertieft. Nach meiner Meinung hat die wichtigste Entwicklung aber in unserer Haltung stattgefunden. Was haben wir den Menschen eigentlich zu bieten? Wozu sind wir da? Wofür stehen wir?

Nach einigem Zögern sind wir zu dem Entschluss gekommen:

Wir sind eine Schule für Lebenskunst. Dabei bieten wir weder eine traditionell spirituelle Linie an, noch eine traditionell therapeutische, und auch keine Mischung aus beiden. Wir bieten einen neuen integrativen Zugang zum ganzen Menschen an, der über die alte Spaltung zwischen spirituellem und psychologischem Ansatz hinausgeht.

Auch diese Positionierung ist nicht neu; dieser Geist war von Anfang an in unserer Arbeit vorhanden. Es hat aber lange gedauert, bis wir uns (als Schule, als Gemeinschaft von seinsorientierten Begleitern) getraut haben diese Position auch tatsächlich einzunehmen. Wir sind uns ja immer sehr unserer Beschränkungen in spiritueller und psychologischer Hinsicht bewusst.

Wer denken wir nun zu sein mit unserer Schule für Lebenskunst? Ist das nicht viel zu präventiv? Dass wir uns jetzt ohne weiteres zu sagen trauen, wir bieten einen neuen Weg der Lebenskunst an, hat vor allem mit dem Bewusstsein zu tun, dass dies die einzig richtige Art ist, um unsere Arbeit zu beschreiben - ohne dass wir als Trainer und Begleiter behaupten Supermensch zu sein. Wir sind bescheiden, was uns selbst betrifft, aber wir sind unerschämte stolz auf die Vitalität, Tiefe und Effektivität unserer Arbeit.

Ich möchte den Leser gerne einführen in die Ausgangspunkte und die Arbeitsweisen dieses seinsorientierten Weges.

### Ausgangspunkt

In der Seinsorientierung betrachten wir den Menschen mit einem tiefen Blick. Neben der Oberflächen-Ebene der Psyche unterscheiden wir zwei tiefere Ebenen: die Ebene des 'Spirits' und die Ebene des Daseins.

Unter 'Psyche' verstehen wir unser Gewohnheits-Selbst: die Art in der wir denken, fühlen und handeln auf Grund unserer Erfahrungen, Annahmen, Ideologien und der aufgebauten Muster. Kurz gesagt: die Psyche ist das, was wir auf Grund unserer Vergangenheit geworden sind.

Mit 'Spirit' meinen wir unsere freie, ursprüngliche Form: die, die wir eigentlich sind. Hier ist unsere Form nicht der Niederschlag aus Erfahrungen, sondern wir werden aus dem ewigen Seinsgrund geboren. In christlichem Terminus: hier sind wir kein Kind unserer Eltern, sondern ein 'Kind Gottes'. Als 'Spirit' sind wir offen, strahlend, liebevoll und spielerisch. In unserem tiefsten Wesen sind wir identisch mit dem absoluten Dasein, Eins mit allem was ist, vorbei die Dualität des 'Ichs' gegenüber allem Anderen.

Dieser spirituelle Blick auf den Menschen hat tiefgehende Folgen für die Art, wie wir einen Klienten oder Schüler ansprechen, der zu uns zur Begleitung kommt. Weil wir den 'Spirit' und den Grund unseres Daseins bewusst im Auge behalten während der Begleitung, erhalten wir eine freie und umfassende Perspektive von den Gefühlen, Gedanken und Annahmen der Psyche. Im Licht des 'Spirits' und des nicht-dualen Daseins verliert die von der Psyche hergestellte Wahrnehmung der Wirklichkeit ihre zwingende Form. Dem Klienten wird klar, dass er nicht so sehr in der offenen Wirklichkeit lebt, sondern in einem von der Psyche hergestellten Plan von der Wirklichkeit.

Aus der höheren Sicht des 'Spirits' und des nicht-dualen Seinsbewusstseins entsteht - ohne jede Mühe - auch eine liebevolle, warmherzige Haltung den Mustern und Gefühlen gegenüber, die von der Psyche generiert werden. Der Klient lernt sich selbst zu beobachten - ohne bestrafende oder korrigierende elterliche Haltung. Die Fähigkeit, offen, interessiert und respektvoll auf sich zu schauen, auch wenn sich Scham, Verwirrung oder Angst in uns abspielen, wird von uns als eine wesentliche Lebensqualität gesehen.

Wenn der Klient fähig geworden ist aus einer Position des 'Spirits' zu schauen, kann er lernen zu erkennen, dass seine Verspannungen, Neurosen und Verrücktheiten mutierte Ausdrücke eines unbezähmbaren Lebenswillens sind, um seinen 'Spirit' zu leben. In dieser tiefen Erkenntnis löst sich die in der Anspannung gefangene Leidenschaft und transformiert zu einem Aspekt seines 'Spirits':

eine 'Seinsqualität'.

Diese zum Leben erweckte strahlende Sensibilität regt den Klienten an, sein Leben damit in Einklang zu bringen, seinen 'Spirit' tatsächlich zu leben: in seinen Beziehungen, seiner Arbeit und seinem sozialen Engagement.

### **Arbeitsweisen**

Unsere Arbeitsweise ist in drei große Gruppen unterteilt: Die der ersten, zweiten und dritten Perspektive. Die Arbeitsweise der ersten Perspektive bezieht sich auf die Psyche. Die Arbeitsweise der zweiten Perspektive bezieht sich auf das Wahrnehmen und Handeln aus dem 'Sprit'. Die Arbeitsweise der dritten Perspektive zielt ab auf das Erkennen von und dem Verbleiben im non-dualen Seinsbewusstsein.

### **Die erste Perspektive**

In der ersten Perspektive beziehen wir uns auf die konditionierten (in der Vergangenheit aufgebauten) Muster von Orientieren, Interpretieren, Fühlen, Denken und Handeln. Jeder von uns lebt in seinem von Erfahrungen und Erziehung hergestelltem Plan der Wirklichkeit. Dieser Plan ist so permanent da, dass wir ihn nicht mehr wahrnehmen. In unserem Erleben ist der Plan identisch mit der Wirklichkeit. Wenn wir uns darüber nicht bewusst sind, leben wir unbewusst innerhalb der beschränkenden Struktur unserer Erziehung. Obwohl wir physisch erwachsen sind, wohnen und existieren wir noch immer im 'Haus der Eltern'.

Wenn wir im 'Haus der Eltern' leben, sind wir unfähig zum offenen Kontakt mit der Wirklichkeit; wir sehen ja immer nur unsere Interpretation der Wirklichkeit. Wir kennen uns selbst nicht so wie wir wirklich sind und sehen in dem Anderem auch nur unsere eigenen 'Bilder'. Dies führt zu einem dürftigen und vorhersehbaren Gefühlsleben. Wenn wir in diesem Plan der Wirklichkeit leben, sind wir auch abgeschnitten von unserem tieferen Wesen, von dem 'Spirit' und dem Grund unseres Daseins. Wir entbehren den Reichtum der bedingungslosen Liebe, Schönheit, Weisheit und Sensibilität. Diese eingeschränkte Art von Dasein ist der universelle Zustand in dem alle Menschen leben, die ihren 'Spirit' noch nicht anerkannt haben.

Die spirituellen Traditionen erkennen diesen fundamentalen Krampf und die Verwirrung. Ihre Methoden setzen an auf diesem existentiellen und spirituellen Leiden. Für den modernen westlichen Menschen gibt es aber auch noch ein anderes dringendes Leiden, das seinen Ursprung hat im psychischen Mangel während der Erziehung. Wenn wir als Kind chronisch nicht gesehen wurden und konfrontiert waren mit Gewalt, Erniedrigung, Manipulation und Missbrauch, dann kondensieren diese Erfahrungen zu einem sehr negativen Bild von uns selbst und der Welt.

Die allgemein menschliche Tendenz im 'Haus der Eltern' zu wohnen, führt jetzt zu einem noch viel ernsthafteren Leiden: wir wiedererschaffen die Hölle der Vergangenheit und verletzen uns damit in jedem Moment neu. Damit dieses unnötige, selbst hergestellte psychologische Leiden aufhören kann, muss man bewusst und geduldig hinschauen, wie wir uns selbst von Moment zu Moment gestalten aus diesen Annahmen aus dem 'Haus der Eltern'. Hier sind moderne westliche psychologische Methoden sehr hilfreich.

Obwohl wir in der Seinsorientierung diese psychologischen Kenntnisse dankbar nützen, unterscheidet sich unser Ansatz auch hier von der üblichen therapeutischen Arbeit. Bei uns findet die psychologische Untersuchung und das Training von neuem und offenem Verhalten im Licht des 'Spirit' statt. Darum lernt der Klient durch Meditationstraining und Visualisierung Kontakt zu machen mit der Dimension des 'Spirit' und sich und seinem eigenen 'Weisheitsgeist' zuzuhören. Der Klient lernt, dass die Haltung (die Art der Aufmerksamkeit) wichtiger ist als das, worauf sie sich richtet: den Inhalt. Je mehr die Betonung auf der Haltung liegt und das geübt wird, desto weniger identifiziert man sich mit der verführerischen Wirklichkeit der Psyche.

Um die Muster, Gefühle und Annahmen der Psyche sichtbar und klar zu machen, benützen wir ein breites Arsenal von psychotherapeutischen Methoden: Der Begleiter hört zu, fragt nach, versucht Begriffe zu erklären, bietet Übungen an, mit denen Muster erfahrungsgemäss untersucht werden können: er leitet energetische Körperarbeit an und arbeitet mit der Fähigkeit des Visualisierens und dem Reinszenieren von Situationen usw.

Dies ist eine diffizile Arbeit: der Klient muss lernen, sich in seiner eigenen Psyche fallen zu lassen und nicht gleichzeitig Opfer der kindlichen Mentalität zu werden. Er macht Kontakt mit kindlichen Gefühlen, aber er ist auf der falschen Spur, wenn er von diesem kindlichen Schmerz befreit werden will.

Gerade hier wird klar wie wichtig es ist die richtige Haltung zu üben. Das ist die Strickleiter, mit der man sich hinunter lassen kann in die Tiefen seiner selbst. Mit einer offenen Haltung kann man Kontakt machen mit der Realität der emotionalen Verzweiflung, diese wirklich anschauen und fühlen, damit aber nicht verschmelzen. Mit einer offenen Haltung bietet man Anerkennung für die Teile in sich selbst, die verneint und verletzt sind. In dieser Akzeptanz können sich die unbearbeiteten Gefühle entspannen, in Fluss kommen und sich letztlich auflösen.

Sobald der Klient (und der Begleiter) ihre offene Haltung verlieren und versuchen würden sofort etwas gegen die Verzweiflung oder die Angst tun zu wollen, also z. B. Trost bieten, so impliziert das eine Abwertung des Schmerzes. Gerade wenn man verbessern und verändern will, wird der Schmerz bekräftigt und in der Psyche verankert. Dadurch wird der Klient noch mehr über den Schmerz definiert!

In der Seinsorientierung realisieren wir, dass die Vergangenheit weder verändert noch verbessert werden kann. Man muss sich vielmehr mit ihr versöhnen. Man kann auch den alten Mangel nicht von der gegenwärtigen Liebe aufgefüllt bekommen. Man kann aber sehen in welchen destruktiven Annahmen man gefangen war. Und man kann - auf der Stelle - das Alte loslassen und ein neuen kreativen Schritt machen. Jedes Mal, wenn der Klient einer kindlichen Annahme bewusst wird, kann er sich davon lösen und entdecken, was ein adäquates Verhalten im Heute wäre. Wer dies immer wieder tut, bildet ein neues, erwachsendes Selbst aus an der Stelle, wo er durch Mangel in der Kindheit noch nicht entwickelt war.

Laut der seinsorientierten Vision leiden wir nicht an dem was früher passiert ist; wir leiden daran, dass wir anstelle von Verletzung und Mangel nicht den Reichtum unseres 'Spirits' leben. Der seinsorientierte Begleiter behält also immer den 'Spirit' im Auge und arbeitet mit der Psyche des Klienten in der Absicht die Psyche zum Fahrzeug des 'Spirits' zu transformieren.

#### **Die zweite Perspektive**

In der zweiten Perspektive entdecken und verkörpern wir unsere freie 'Spirit'-Form. Durch Meditation und Visualisierung geraten wir in Kontakt mit der Dimension in uns, die nicht gefangen ist in beschränkenden Konditionierungen. Dass es diese Dimension gibt, ist eine wunderbare Tatsache. Wir sind nicht nur die Psyche, es gibt eine Tiefe in uns, die vollkommen unberührt ist von all unseren Erfahrungen. Hier sind wir kein Kind unserer Eltern mehr, hier sind wir 'Gotteskind', potenzielle Buddhas, pure Wesen.

Das ist unser Entwurf, so sind wir gemeint, als 'Ikone Gottes'. Hier sind wir heil, ganz, strahlend, liebevoll, aufgeweckt, spielerisch und weise. Diese enorme Potenz an Qualität ist ganz speziell in uns präsent, sie braucht nur erkannt zu werden.

Im Gegensatz zu der Art, in der wir in der ersten Perspektive mit der 'Spirit-Optik' arbeiten, benützen wir sie hier nicht, um mehr Licht auf alte Konditionierungen zu werfen. Wir gehen einen Schritt weiter. Wir lassen das 'Haus der Eltern' hinter uns und der Klient zieht ins 'Haus des Seins'. Wir gewöhnen uns an eine vollkommen offene Art von Wahrnehmung, in der wir vom konditionierten Spüren der Wirklichkeit frei sind. Wir gewöhnen uns an die enorme Öffnung von Sensibilität und Energie, die 'Strahlung' die im 'Haus des Seins' von selbst freigesetzt wird. Wir machen Kontakt mit Seinsqualitäten, lernen sie zu verkörpern und uns damit auszudrücken.

Um in der zweiten Perspektive arbeiten zu können, verlassen wir, wie gesagt, das im 'Haus der Eltern' generierte Erleben der Wirklichkeit.

So attraktiv das auch aussieht - besonders wenn wir uns bewusst werden wie beschränkend und schmerzhaft die alte Interpretation der Wirklichkeit waren - es bedeutet auch eine tiefe Entwurzelung. Es verlangt den Mut eines Abenteurers, um das Erleben aus dem 'Haus der Eltern' los zu lassen und in eine neue heilige Erfahrung der Wirklichkeit einzutreten. Im 'Haus des Seins' sind wir nicht länger das Produkt unserer Geschichte, das Kind unserer Eltern; alle Rollen sind weggefallen, alle Gründe des Daseins auch. Wir fangen jeden Moment neu an, ganz offen.

Gerade weil wir so völlig loskommen aus dem Bekannten, werden wir uns auch automatisch mehr bewusst, wie wir gewohnt sind zu funktionieren. Wir bekommen Einblick auf die Konturen und Details des 'Hauses der Eltern'.

Eines der größten psychologischen Hindernisse bei der Anwendung der zweiten Perspektive ist die vollkommene Abwesenheit jeder Problemorientierung. In der zweiten Perspektive kann man eine

fundamentale Güte, Harmonie und Vollkommenheit spüren - in gewisser Hinsicht gibt es nichts mehr zu arbeiten, es brauchen keine Probleme gelöst zu werden, keine Rechnungen ausgeglichen, keine Mängel aufgefüllt, nichts verbessert werden. Es ist eine tiefe Entspannung gegenüber unserem normalen Zustand der Getriebenheit.

Gerade diese unerträgliche Leichtigkeit des Daseins bedroht unsere 'Ich'-Krampf-Burg. Probleme bestätigen unsere Starrheit, gegen Glück und Leichtigkeit sind wir machtlos - darin löst sich nämlich unsere 'Starre' auf. Deshalb lassen wir in der Arbeit regelmäßig Momente entstehen, in denen der Klient genießen, feiern und spielen kann. Und wir laden den Klienten ein, den Mut zu haben einfach und vollständig glücklich zu sein, und seine strahlende Natur im Kontakt mit anderen zu leben.

### **Die dritte Perspektive**

In der Arbeit der dritten Perspektive richten wir uns auf das Erkennen der Basis unseres Bewusstseins, das non-duale Seinsbewusstsein. Die Basis unseres Bewusstseins übersteigt jeden Inhalt von Bewusstheit: es ist nie identisch mit einem Gefühl, einer Einsicht oder einem Zustand, es ist wesentlicher als das alles. Die Basis ist reine Bewusstheit, in der alles auftaucht. In dieser Bewusstheit ruhend, verlieren alle Erscheinungen ihren fixierten, soliden Charakter, welche sie in unserem alltäglichen Bewusstsein zu besitzen scheinen. Sie zeigen sich jetzt als Bewegungen in unserem Bewusstsein oder - noch präziser - als Bewegungen unseres Bewusstseins.

Wenn wir dies realisieren sind wir völlig frei von Fixierung. Wir hören auf ein Subjekt zu sein, das Objekte beobachtet. Subjekt und Objekt erscheinen beide als Bewegungen des Bewusstseins. Dieses Bewusstsein ist frei von Vergangenheit, nie geboren, nie gefangen in Inhalten oder in dualer Optik. Es ist nirgendwo lokalisiert. Es ist das Licht, das die Welt beleuchtet. Dieses non-duale Bewusstsein ist immer da, aber es wird verdeckt von unserer Gewohnheit mit den Inhalten unseres Bewusstseins zu zerfließen.

In der Arbeit der dritten Perspektive durchtrennen wir diese Tendenz, mit den Inhalten zu verschmelzen. Wir lernen den non-dualen Geist kennen und immer wieder Kontakt mit ihm zu machen. Hier sind wir wirklich zu Hause. Dies ist unser natürliches Gesicht, hier ruhen wir frei von der Verkrampfung durch die Angst, die der Grundton unseres alltäglichen Selbsts ist. Wir sind das große Herz geworden, das alles kennt und umfasst. Dies ist die ultimative Freiheit und die ultimative Liebe. Ruhend in dieser Perspektive brauchen wir uns von nichts mehr zu befreien; wir sind schon frei von Beschränkungen.

### **Wie sich die verschiedenen Arbeitsweisen zueinander verhalten**

Die Seinsorientierte Arbeitsweise ist gegründet auf der non-dualen dritten Perspektive. Die Arbeitsweisen der ersten und zweiten Perspektiven sind notwendige Hilfsmittel, um die konditionierte Psyche zu befreien aus der gewohnten Orientierung. Nur weil wir uns tiefgehend mit den Formen unserer Konditionierung beschäftigen, lernen wir uns selber kennen und können unsere Freiheit und Potenz aktualisieren. Würden wir uns der oft beschämenden Selbstuntersuchung und Streben nach neuem Verhalten entziehen, dann würden wir diese Lebensgebiete nie als freie, lebendige Erwachsene betreten können. So gibt es viele Beispiele von weit fortgeschrittenen spirituellen Praktikern, die gleichzeitig auf Lebensgebieten wie Sexualität, Beziehungen, Macht und Ansehen äußerst neurotisch funktionieren.

In der seinsorientierten Vision ist das Verkörpern von Freiheit das Ziel der Arbeit. Das heißt: wenn man die abenteuerliche Reise hinter sich hat, sich über das vergangene Selbst zu identifizieren, das ja höchstens der halbe Weg ist, dann wird man noch lernen müssen, diese Freiheit auf der Alltagsebene zu verwirklichen: Umgang mit anderen, in der Arbeit, der Natur, der Gesellschaft usw.

Dieser Prozess der Verkörperung unserer wahren Natur nennen wir Individuation. In unseren Augen ist dies ein Pfad ohne Ende. Hier bleiben wir dauernd, um zu lernen, uns zu entwickeln, zu untersuchen.

Wir haben gesehen, dass die drei Perspektiven auf diesem Pfad unentbehrlich sind: die erste Perspektive, um unser konditioniertes Selbst kennen zu lernen und uns in Richtung kreativem Erwachsensein zu bewegen, die zweite Perspektive, um uns der Strahlung unseres 'Spirits' zuzuwenden, und die dritte Perspektive, um unser natürliches Gesicht kennen zu lernen, das wesentlicher ist als alle Formen, und das über Raum und Zeit hinaus geht.

### **Seinsorientierung, ein Lebenskunst**

Obwohl der Seinsorientierte Ansatz seine Wurzeln in der Humanistischen Psychotherapie und im Vajrajana Buddhismus (Buddh. Tibets) hat, ist es dem Leser hoffentlich klar geworden, dass die Herangehensweise an den Menschen weder psychotherapeutisch noch buddhistisch ist.

Seinsorientierung hantiert mit einem neuen Paradigma, einer neuen Definition des Menschseins, in der die alte Spaltung zwischen heilig und profan, Inspiration und Leidenschaft, Himmel und Erde nicht länger gültig ist. Wir können den Entwurf des Pfades nicht auf die alten Ideale spiritueller Traditionen über den heiligen oder erleuchteten Menschen stützen. Wir können uns auch nicht beschränken auf die Modelle von geistiger Gesundheit in der humanistischen oder klassischen Psychotherapie.

In diesem neuen Paradigma können wir uns selber nicht mehr in Termini wie weltlich oder spirituell definieren, weil wir gelernt haben in dem großen Urbewusstsein zu ruhen, wo all diese Unterscheidungen illusionär sind. Wir fangen an zu sehen wie kostbar jeder Aspekt unseres Wesens ist. Wir weigern uns, zu schnell das Etikett "schlecht" oder "sündig" oder "teuflisch" aufzukleben. Jeder Aspekt unseres Wesens sehnt sich danach in seiner 'Spirit'-Form zu strahlen. Das ist was uns treibt, das ist die Herkunft der Seinsorientierung.

Wir laden jeden von ganzem Herzen ein, sich auf diesen Pfad zu begeben.

Hans Knibbe