

Im Labyrinth: Transaktionsanalyse trifft Spiritualität – TA-Konzepte im Dialog mit spiritueller Weisheit. Skizze eines Versuchs

In: Kongress-Reader zum 38. DGTA-Kongress vom 11.-13.05.2018 in Wien
„Eric Berne trifft Sigmund Freud. Transaktionsanalyse in Bewegung“

von Stephan Noesser

*Anabel Brandis,
der kreativen Labyrinth-Baumeisterin gewidmet*

Psychotherapie und Spiritualität¹ sind zwei eigenständige Disziplinen und Blickwinkel auf den Menschen, für deren unauflösliche Verbindung und Zusammenarbeit ich in meiner Arbeit eintrete.

Psychotherapie unterstützt die menschliche Entwicklung zu einer gesunden Ich-Struktur. Dagegen setzt Spiritualität diese zwar voraus, relativiert das selbstbezogene Ich jedoch durch seine Erweiterung in einem allumfassenden Zusammenhang.

Psychotherapeutische Erkenntnis kann Spiritualität bewahren vor Missverständnissen wie der Vermeidung der Realität oder vor Missbrauch an anderen oder durch andere. Andererseits gewinnt Psychotherapie durch spirituelle Praxis eine umfassendere Perspektive. Denn dann dient sie nicht nur menschlicher Selbstoptimierung. Das kleine Ego ist in diesem Falle integriert in das größere, umfassende Selbst (lat. ipse) als stimmigste Form eines gesunden Selbst- und Weltverhältnisses.

Deshalb ist echte Spiritualität keinesfalls Privatsache. Ihr geht es auch nicht um bloßes Wohlfühlen oder außergewöhnliche Gipfelerfahrungen. Letztlich dient sie der Liebe als der tiefgreifenden Umgestaltung unserer gesamten Lebenspraxis in sozialer, politischer und ökologischer Hinsicht (wesentliche Grundannahmen unseres Instituts: www.ipse-contact.de).

Versuchsordnung: Labor intus²

Für dieses kleine Manifest, das sich sowohl *für* das qualifizierte Zusammenwirken als auch *gegen* die Vermischung und Trennung der „Disziplinen“ Psychotherapie und Spiritualität ausspricht, bin ich eine Erklärung schuldig. Sie erfolgt in einem experimentellen Workshop (Nr. 511; 12.05. 14 Uhr Gruppenraum 1), dem gemeinsamen Gang durch ein Labyrinth (Typ Chartres) auf einer 6x6 Meter großen Labyrinth-Matte während dieses TA-Kongresses.

¹ Zur Geschichte des Begriffs „Spiritualität“, der hier anthropologisch verwendet wird, vgl. S. Peng-Keller: Einführung in die Theologie der Spiritualität WBG 2010, 9-15. Als neue wissenschaftliche Disziplin vor allem an angloamerikanischen Universitäten bildet das Fach „Spiritualitätsforschung“ heute zunehmend einen eigenen Forschungsbereich innerhalb der religious studies, den man study of spirituality oder einfach nur spirituality nennt. Deutsches Beispiel ist der 2010 eingerichtete Lehrstuhl für „Spiritual Care“ an der Medizinischen Fakultät der Universität München.

² G. Candolinis Erklärungsversuch des Begriffs „Labyrinth“ als ‚labor intus‘ (lat.: ‚innere Arbeit‘) macht Sinn, ist aber nicht belegt.

Die achtsamkeitsbasierte „Versuchsanordnung“ (Fehlritte auf die Wachslichter an den Wendepunkten müssen von mir ausgebügelt werden) habe ich seit 2010 mittlerweile in fast 20 unterschiedlichen Workshops erprobt, reflektiert und weiterentwickelt. Durch gemeinsamen Gesang getragen schreiten die Teilnehmenden im speziellen sog. „Pilgerschritt“ in Gruppen ins Zentrum und zurück. Währenddessen hält und verstärkt der Rest der um das Labyrinth kreisenden Gruppe die typische Kraftort Erfahrung des Labyrinthes. Denn wer es betritt, ist eingeschlossen in einem Inkubationsraum auf einem Initiationsweg, ist in TA-Sprache in einer Sackgasse oder einem Engpass, der nur eine Alternative zulässt: sofortige Umkehr oder Verwandlung! Denn wie die Labyrinthforschung der letzten Jahrzehnte überzeugend erwiesen hat, ist das Labyrinth im Gegensatz zur weit jüngeren Form des Irrgartens immer *eingängig*. Es gibt nur einen Ausweg, der über die Verwandlung in der Mitte führt. Es geht hier also im wahrsten (spirituellen) Sinne des Wortes um Leben und Tod, nämlich um den Tod des kleinen Egos!

Definition Labyrinth und Ergebnisse der Labyrinthforschung

Im Labyrinth verliert man sich also nicht, man findet sich. Man begegnet nicht dem Minotaurus, sondern sich selbst!³ Trotz ihres dialektischen Bezugs zueinander, sind beide Formen, Labyrinth (orientierend) und Irrgarten (irreführend), von ihrer Entstehung her klar zu trennen.⁴ Das Labyrinth ist die weitaus ältere Form, die wenigstens in die vorgriechische, minoische Kultur des 3. vorchristlichen Jahrtausends zurückreicht. Als solches ist es *die* Orientierungs- und Initiationsfigur schlechthin, die sich in Abgrenzung gegen Irrgärten, Spiralen, Mäander oder bloß konzentrische Kreise wie folgt definiert: „kreuzungsfrei, keine Wahnmöglichkeit, pendelnder Richtungswechsel, Maximum an Umweg, der den ganzen Innenraum ausfüllt, am erstrebten Zentrum vorbeiführend, zwangsläufig ins Zentrum mündend, aus ihm als einzigem Ausweg wieder herausführend“.⁵

Weder die Herkunft des Begriffes „Labyrinth“ noch der Ursprung der Labyrinthfigur sind wirklich geklärt. Das kretische Labyrinth hat als Gebäude wohl gar nicht existiert, sondern war wahrscheinlich eine Tanzfläche, auf der Bewegungsbahnen aufgezeichnet waren.⁶

Der Kulturwissenschaftler Herman Kern (1982) wagt am Ende seiner umfassenden Kulturgeschichte des Labyrinthes eine zuspitzende, pointierte Analogie: das archaische, führende, keine Wahlmöglichkeit zulassende Labyrinth sei katholisch, die profanisierte Vorstellung des Irrgartens dagegen, die die Eigenverantwortlichkeit des Suchenden betone, protestantisch.⁷

Lernfeld Labyrinth: transaktionsanalytische Annäherung an das Thema „Spiritualität“

³ Vgl. den Vorspruch zu: Hermann Kern: Labyrinth. Erscheinungsformen und Deutungen. 5000 Jahre Gegenwart eines Urbilds, Prestel-Verlag 1982. Auf dieses in wissenschaftlicher Präzision, Materialfülle und Reflexionstiefe bis heute maßgebliche kulturgeschichtliche Standardwerk (mehrere Auflagen, 500 Seiten Din-A4-Format) berufe ich mich bei allen näheren Angaben zur Labyrinthforschung.

⁴ Die Vorstellungsinhalte sind keine Varianten, sondern Gegensätze, wie am sog. Ariadnefaden der Theseus-Sage deutlich wird. Nur im Irrgarten braucht es eine solche Orientierung.

⁵ Kern aaO.14.

⁶ Die lange vertretene Deutung und Gleichung „Labyrinth = Haus der Doppelaxt (Labrys) = Palast von Knossos“ ist lt. Kern „unhaltbar“. Vgl. ebd 46ff.

⁷ Kern aaO 447 (Anm.10). Aus tiefenpsychologischer Sicht illustriert diese interessante Beobachtung Kerns, warum evangelische Christ/innen aufgrund des Verlustes von Mutter Kirche (unbewusst) angestregter und eher aus dem Erwachsenen-Ich-Zustand (ER) glauben, während das katholischerseits bewahrte sakramentale Mysterium nicht immer zu einer regressionsfreien, sprich erwachsenen Form von Spiritualität führt, sondern oftmals eher zu einem angepassten Kind-Ich-Glauben. Nichtsdestotrotz bestätige ich: der profanisierte Irrgarten verbirgt im Gegensatz zum Labyrinth kein Geheimnis mehr!

Die Labyrinthfigur hat seit Ende des 20. Jahrhunderts einen beispiellosen Boom erfahren hat. Weltweit sprießen Labyrinth wie Pilze aus dem Boden.⁸ Den anlässlich des zehnten „World Labyrinth Day 2018“ stattfindenden globalen Labyrinthgang („First Saturday in May: walk as one on 1 pm“) verpassen wir mit unserem Workshop auf diesem Kongress leider nur um eine Stunde... und eine Woche! Wie schade! Aber warum sollte all das unsere Aufmerksamkeit verdienen?

Zunächst wird das Labyrinth in unserer globalen Beschleunigungsgesellschaft als spirituelle Achtsamkeits- und Entschleunigungsübung genutzt. Es steht beispielhaft für den Spiritualitäts-Boom, mit dem „Religion“ als wichtiges gesellschaftliches Thema zurückkehrt - und zwar nicht nur wegen der in unser Land flüchtenden Menschen anderer Kulturen oder pervertiert im Terror des Islamischen Staates. Doch Religion und Spiritualität sind keinesfalls deckungsgleiche, sondern eher kontrastive Begriffe.

„Spiritualität“ sollte heute eher anthropologisch als theologisch verstanden werden. Sie steht heute für unmittelbares religiöses Erleben anstelle von kirchlichem Ritual, Institution und Reflexion, für den subjektiven, offenen Bezug zum Göttlichen, der aber ganz auf den Menschen und seine Bedürfnisse abzielt. Spiritualität gilt auch im Westen längst als menschliches Grundbedürfnis⁹ und trotz (oder gerade wegen?) ihrer begrifflichen Unschärfe als unverzichtbare Brücke zwischen verschiedenen Disziplinen. So hat der Begriff inzwischen sowohl Eingang in die Statuten der WHO als auch in die Gesundheitsversorgung unserer Krankenhäuser gefunden, wo *spiritual care* zunehmend die konfessionell verfasste Seelsorge ersetzt und religionsübergreifend neben moderner Medizin und Psychologie der ganzheitlichen Sicht auf den Menschen dient.

Ferner kämpfen Bewusstseinsforscher wie Jean Gebser und Ken Wilber (2006) für ihre Sicht eines Durchbruchs der Menschheit unseres Zeitalters in ein neues, integrales Bewusstsein und verstehen Spiritualität als integralen Bestandteil dieser Bewusstseinsentwicklung.¹⁰

Man mag dazu stehen, wie man will, angesichts dieser Entwicklung wäre es unangemessen und in TA-Sprache ein Vorurteil (EL), neben der Religion nun auch Spiritualität als „kollektive Menschheitsneurose“ (S. Freud) zu diskreditieren, oder sich der Diskussion einfach zu entziehen. Als Transaktionsanalytiker/innen sind wir gegenüber diesem Thema zwar eher zurückhaltender (Schuhmann 2014, S 221).¹¹ Doch was läge folglich näher, als ein sinnvolles Versuchs- und Lernfeld zu finden, das uns in einen konstruktiven, wechselseitigen Dialog mit dem Thema „Spiritualität“ bringt. Das geschieht idealerweise dort, wo dies den sinnvollen Einsatz unserer transaktionsanalytisch geschulten Fachkompetenz und unserer bewährten Konzepte ermöglicht. Und genau das macht das Labyrinth möglich.

Das Labyrinth als Skriptausstieg und Engpass-Therapie? – TA im Dialog mit spiritueller Weisheit

Im Labyrinth treffen mit der Skriptanalyse Eric Bernes (1972) und der Engpass-Theorie Fritz Perls (1973) (und ihrer Variation durch die Neuentscheidungsschule der Gouldings (1979)) zwei bewährte neuzeitliche psychotherapeutische Konzepte auf ein menschheitliches Rätsel (mindestens) aus der

⁸ Vgl. www.labyrinthsociety.org; www.begehbare-labyrinth.de

⁹ Zur TA-internen Diskussion über Grundbedürfnisse vgl. Schuhmann in ZTH 4/2014, der auf James&Savary (1977) verweist.

¹⁰ Ken Wilber: Integral Spirituality. A Starting New role for Religion in the Modern and Postmodern World. Boston: Shambhala Publications 2006; Dt. Integrale Spiritualität. Spirituelle Intelligenz rettet die Welt. München: Köstel Verlag (3) 2008.

¹¹ Vgl. Ludwig Schuhmacher: Transaktionsanalytisches Arbeiten aus Sicht spiritueller Axiome. ZTA 4/2014, S. 221-241.

Bronzezeit. Tragen unsere TA-Konzepte etwas bei, um das Geheimnis des Labyrinthes zu entschlüsseln? Und was können wir vom Labyrinth für unsere therapeutische Arbeit lernen?

Die Auswahl beider TA-Konzepte ist passend. Natürlich ist das eingängige Labyrinth wie beschrieben eine Sackgasse und führt beim Abschreiten unweigerlich zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensplan. Beim Vergleich des Skriptkonzeptes mit der schwer zu ergründenden Weisheit des Labyrinthes fasziniert mich die hintergründige Dialektik von Freiheit und Bindung: während die Skripttheorie Freiheit aufgrund unserer frühen *inneren* Programmierung ohne deren ernsthafte Aufarbeitung nur *äußerlich* für möglich hält, will das Labyrinth die *innere* Freiheit des Menschen gerade durch *äußerliche* Festlegung erreichen. Das Skript weiß um die *innere* Programmierung, das Labyrinth lädt ein zu einer *äußeren*, um die *innere* Programmierung durchschreitend zu überwinden.

In Chartres, dem Höhepunkt mittelalterlichen Labyrinth-Baus (ca. 1200 n.Chr.), geht der Pilger seiner Skriptheilung auf einem Weg von einem Viertelkilometer (bei 13 Meter Flächendurchmesser) durch - sage und schreibe - 28 Kehrtwenden entgegen. Symbolisch verstanden kann jede 180°-Wende die größtmögliche Distanzierung von der bisherigen Überzeugung und Vergangenheit bedeuten! Wenn das kein gut organisiertes Angebot zum Skriptausstieg ist! Im Labyrinth geht es also um den Ausstieg der Pilger aus ihrer auf die lebenslange Pilgerschaft mitgenommenen Programmierung, die zwar, anders als bei Bernes (elterlicher Einfluss, eigene Entscheidungen), spirituell verstanden wurde, nämlich als Anpassung an die sündige Welt. Das beweist die berühmte Labyrinth-Grafik von Chartres gleich auf den ersten Blick: der ursprünglichere, heidnisch-kretische Labyrinth-Typ wurde hier christianisiert: jede Kehrwendung ist am Kreuz angelegt! Der Zisterzienser-Architekt verstand sein Handwerk! Sein Labyrinth ist ein Weg „auf Biegen und Brechen“, auf Leben und Tod. Nach der großen Kehrwende in der Mitte, in der der Pilger nicht dem Minotaurus, sondern Christus begegnet, verlässt er das Labyrinth als bekehrter, auf Christi Tod getaufter und wiedergeborener Mensch (Römerbrief Kap. 6). Das Labyrinth ist also eine Initiation, die Erfahrung von Tod und Auferstehung, eine Wiedergeburt! Dieser Pilgerweg für kleine Leute in Chartres war das in den Boden gemeißelte christliche Programm zur Skriptheilung schlechthin!

Und welcher transaktionsanalytisch geschulte Mensch fühlte sich bei den auffälligen typischen Pendelbewegungen des Labyrinthes nicht an die klassische „Zwei-Stuhl-Arbeit“ der Gestalttherapie erinnert, bei der man so lange den Stuhl wechselt, bis der Engpass – und zwar egal ob 1., 2. oder 3. Grad - überwunden ist? Leider bleibt hier kein Platz für weitere Vertiefungen...

Das Labyrinth von Chartres: Transaktionsanalyse in Bewegung

Abschließend gefragt: was aber würde Eric Berne sagen zu meinem Versuch, Psychotherapie und Spiritualität „ungemischt und ungetrennt“ zu verbinden? Hat er sich doch ausdrücklich verwahrt gegen das Bestreben, die Skript-Theorie gegen ihren Willen „in die Kathedrale“ hineinzuziehen (Berne 1972, 448)! Das aber habe ich hier gemacht! Was könnte ich ihm antworten? - Als Transaktionsanalytiker ist mir jedes Mittel Recht, um „aus Fröschen Prinzen zu machen“? Besser, ich lade ihn in die Kathedrale ein mit dem berühmten Ausspruch des Theologen Paul Tillich: „Kein heiliger Bezirk, sondern Erschütterung und Wandlung jedes Bezirkes“ (Tillich 1967, S. 325)!

Denn jede spirituelle Übung braucht therapeutische Kompetenz, um genau im Sinne Tillichs jedes unechte religiöse Pathos immer wieder zu entlarven. Und jeder therapeutisch arbeitende Mensch wünscht sich im Gegenzug Mut zur „Neuentscheidung“ und Hoffnung für seine Klientin oder seinen Klienten als wichtige Ressourcen für den Skriptausstieg.

Ich glaube mit Mystiker Meister Eckhart an einen göttlichen Funken in jedem Menschen, einen inneren Zug des Menschen zu seinem „höchsten Sein“ oder „höchsten Selbst“! Dieser spirituellen Sehnsucht, diesem Lebenstrieb, folgen viele Menschen, wenn sie sich trotz leiser Furcht vor dem, was da kommt,

ins Labyrinth begeben und damit – bewusst oder unbewusst – ihr Skript bearbeiten. Diese spirituelle Ressource im Menschen sollten wir - mit dem Einverständnis und in Absprache mit unseren KlientInnen (Vertrag!) - nicht in der Kathedrale lassen.

Damit habe ich die spirituelle Übung des Labyrinth-Gehens als „Transaktionsanalyse in Bewegung“ skizzenhaft beschrieben und erläutert! Herzliche Einladung zu diesem Experiment im Labyrinth!

- Berne, E. (1972). *What Do You Say After You Say Hello*. New York: Verlag Grove Press; Dt. *Was sagen Sie, nachdem Sie 'Guten Tag' gesagt haben*. Psychologie des menschlichen Verhaltens. Frankfurt (a.M.): Fischer Taschenbuch Verlag
- Candolini, G. (2009). *Labyrinth. Wege der Erkenntnis und der Liebe..* München (3. Auflage): Claudius Verlag
- Freud, S. (1927). *Die Zukunft einer Illusion*, in: Ders. *Gesammelte Werke*, Bd. 14, London 1948, S. 325-380
- Goulding, M. u. R. (1979). *Changing Lives through Redecision Therapy*. New York: Verlag Brunner/Mazel; Dt. *Neuentscheidung. Ein Modell der Psychotherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta (5) 1995
- Kern, H. (1982). *Labyrinth. Erscheinungsformen und Deutungen. 5000 Jahre Gegenwart eines Urbilds*, München: Prestel-Verlag (2. Auflage) 1983
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach + Eye Witness to Therapy*, Palo Alto: Science and Behavior Books; Dt. *Grundlagen der Gestalttherapie*, München: Pfeiffer 1976
- Schuhmann, L. (2014). *Transaktionsanalytisches Arbeiten aus Sicht spiritueller Axiome*. ZTA 4/2014, S. 221-241
- Tillich, P. (1967). *Die religiöse Substanz der Kultur*. Schriften zur Theologie der Kultur, GW Bd. IX, Stuttgart: Ev. Verlagshaus
- Wilber, K (2006). *Integral Spirituality. A Starting New role for Religion in the Modern and Postmodern World*. Boston: Shambhala Publications; Dt. *Integrale Spiritualität. Spirituelle Intelligenz rettet die Welt*. München: Kösel Verlag (3) 2008