

- * Eine systematische Anregung bietet die Transpersonale Psychotherapie.

Wenn eine Kategorie von Bedürfnissen befriedigt ist, so zeigt sich die nächste Ebene, und diese Hierarchie reicht vom einfachen Ueberlebens- und Sicherheitsstreben über Gruppenzugehörigkeit und Selbstwertgefühl bis hin zur Selbstverwirklichung, worunter Maslow die Aktualisierung des gesamten, einem Menschen innewohnenden Potentials versteht. ... Gegen Ende seines Lebens erkannte Maslow, dass Selbstverwirklichung noch nicht der höchste aller Werte ist, sondern darüber noch das Bedürfnis nach Selbsttranszendenz liegt. ... Aehnliche hierarchische Modelle mit transzendenten Komponenten finden wir auch in nichtwestlichen Psychologien, etwa im Sufismus und Hinduismus. Generell scheint es so zu sein, dass psychisch gesündere Menschen mehr durch sogenannte höhere Bedürfnisse motiviert sind. ... In vielen mystischen Traditionen finden wir die Anschauung, dass Leiden durch Verhaftung verursacht wird, vor allem durch die Verhaftung an die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse, und dass höher entwickelte Menschen eher von dem Wunsch motiviert sind, anderen zu nützen und zu dienen. Weniger Verhaftung und dafür eine stärkere Neigung zu altruistischem Verhalten könnten demnach ebenfalls Kriterien für psychische Gesundheit sein. Es gibt noch eine Reihe weiterer Eigenschaften, die als Kennzeichen der Gesundheit gelten, sich aber nicht unbedingt in ein bestimmtes Modell einfügen lassen. Etwa das Bewusstsein der Eigenverantwortung für die eigene Erfahrung und das eigene Wohlergehen; oder mehr Sensibilität gegenüber anderen, erkennbar an mehr Liebe, Mitgefühl und Grosszügigkeit; ein tiefes Empfinden für das Mysterium des Lebens, das sich in Staunen, Ehrfurcht, Dankbarkeit und ökologischem Gespür niederschlägt; und nicht zuletzt die rückhaltlose Teilnahme am Leben, in dem man sich allen Freuden und allem Kummer des menschlichen Daseins ganz öffnet (WALSH & VAUGHAN, 1985, S.138f.)

Ein transpersonaler Therapeut kann in der Wahl seiner therapeutischen Techniken eklektisch sein und seine Ausrichtung dennoch mit Recht als transpersonal bezeichnen, denn dieser Ausdruck bezeichnet nicht in erster Linie die einzelnen Techniken, sondern den Kontext, innerhalb dessen sie angewandt werden (WALSH & VAUGHAN, 1985, S.180).

Transpersonale Psychologie ... stellt einen Brückenschlag zwischen psychologischer und

spiritueller Praxis dar (WALSH & VAUGHAN, 1985, S.177).

Noch einmal möchte ich die Wichtigkeit der Auswahl der Anregungen je nach dem Zustand und der Situation des betreffenden Menschen hervorheben.

2.3) Anregungen für "aussen"

Während der Mensch sich nach innen verändert, soll er versuchen auch nach aussen Veränderungen weiterzutreiben. Die humanistische Psychologie war allzulange Zeit apolitisch (vgl. 1.1).

Den politischen Weg zur Realisierung des optimalen gesellschaftlichen Zusammenlebens sehen die humanistischen Psychologen im Prinzip in der Demokratie. Aber 'Demokratie' ist für sie nicht nur ein politischer, sondern vor allem auch ein sozialpsychologischer Begriff: Demokratie - echte Demokratie - besteht nicht nur in der formalen Anerkennung rechtsstaatlicher Prinzipien (verfassungsmässige Gewährleistung der Grundrechte, Gewaltentrennung, freies und geheimes Wahlrecht usw.), sondern auch - und vor allem - in der wirklichen Volkssouveränität, also in der Tatsache, dass das Volk der eigentliche Träger gesellschaftlicher Gewalt ist. Und diese wirkliche Volkssouveränität ist fast in allen sich 'demokratisch' nennenden modernen Gesellschaften nur mangelhaft realisiert. Wirkliche Volkssouveränität kann auch in einem Rechtsstaat nur dann ausgeübt werden, wenn

- a) die Individuen des Volkes sich selbst und ihre Bedürfnisse kennen (sich selbst also nicht entfremdet sind)
- b) die Individuen des Volkes gelernt haben, sich echt demokratisch zu verhalten und
- c) auch die politischen und wissenschaftlichen Informationen, auf welchen Entscheidungen abgestützt werden können, allen Individuen des Volkes zugänglich sind.

Alle drei Bedingungen sind selten zufriedenstellend erfüllt. Die Menschen der westlichen Welt leben zum Beispiel in Rechtsstaaten. Aber sie sind - wie schon ausführlich aufgezeigt - grösstenteils ihren eigenen Bedürfnissen entfremdet, haben erst begonnen, demokratisches Verhalten zu lernen und fühlen sich oft in einem undurchschaubaren Netz widersprüchlicher