

Welche Geschichte will mir mein Leben erzählen?

Prof. Dr. Wilfried Belschner

Institut für Psychologie

Universität Oldenburg

email: wilfried.belschner@uni-oldenburg.de

Kurs-Hinweise 2010 - 2011

"Transzendenz-Training" 2010

28. - 30. November 2010 (Aufbaukurs)

97292 Holzkirchen (bei Würzburg),

Benediktushof

Info: www.benediktushof-holzkirchen.de

"Transzendenz-Training" 2011

15. - 17. April 2011 (Grundkurs)

97514 Oberaurach-Tretzendorf, Haus Seeblick

Info: www.seminarhaus-seeblick.de

Literatur

Belschner, W. (2007). Der Sprung in die Transzendenz. Die Kultur des Bewusstseins und die Entmystifizierung des Spirituellen. Münster: LIT Verlag.

Belschner, W. (2010). Forschen, erfahrungsbasiert. Eine bewusstseinspsychologische Perspektive. Kröning: Asanger.

Koch-Göppert, G. & Belschner, W. (2009). Dimensionen wissenschaftlichen Forschens. Münster: LIT Verlag.

Belschner, W., Bölts, J. & Fischer, P. (2008). authentisch und achtsam werden. Oldenburg: BIS-Verlag.

Belschner, W. (2002). Integrale Gesundheitsförderung. Oldenburg: BIS Verlag.

Modell A

Ich bin der Schöpfer meiner selbst

24.03.1941	geboren in Gerolzhofen/ Ufr.
1946-1951	Grundschule Gerolzhofen
1951-1960	AvH-Gymnasium Schweinfurt
1960-1961	Studium der Psychologie an der Univ. Würzburg
1961-1965	Studium der Psychologie, Soziologie, Psychiatrie an der Univ. Freiburg
1966-1968	Klinischer Psychologe, Klinik für Kinder und Jugendliche, Freiburg
1968	Promotion zum Dr. phil., Univ. Freiburg
1968-1969	Klinischer Psychologe, PLK Konstanz und Lehrbeauftragter für Methodenlehre, Univ. Konstanz
1969-1974	Hochschuldozent für Psychologie, PHN, Abt. Braunschweig
.....

Modell B

Mein Leben ist ein Werkzeug

**„Kein Bild kann selbst der beste Künstler
nicht ersinnen,
das nicht der Marmor schon umschlossen
in sich birgt,
und nur zu dem dringt vor die Hand,
die willig folgt der Schöpferkraft.“**

Michelangelo
(1475-1564)

„Es zeigt sich immer wieder,
dass die künstlerischen
(= wirklich existentiell relevanten)
Ereignisse sich,
weit unter der Oberfläche
des momentanen Lebens,
in einer gleichsam zeitlosen Tiefe
vollziehen.“

Rainer Maria Rilke
Worpswede 1903

**„Ein guter Maler hat zwei Hauptsachen
zu malen, nämlich den Menschen und die
Absicht seiner Seele.“**

**Leonardo da Vinci
Das Buch von der Malerei, Band I, Kap. 68**

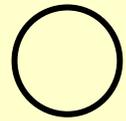
Wie können wir die beiden Modelle A und B
versöhnen?

Und:

Was ist mit der „Schöpferkraft“,
der „zeitlosen Tiefe“,
der „Absicht der Seele“
gemeint?

Vorschlag:

Ein allgemeines Modell des
Bewusstseins



Alltags-Wach-
Bewusstsein
(AWB)

5 Kriterien des Alltags-Wachbewusstseins

- (1) der dreidimensionale Raum
- (2) die lineare Zeit
- (3) die Subjekt-Objekt-Trennung
- (4) die lokale Kausalität
- (5) die konsistente Ich-Organisation

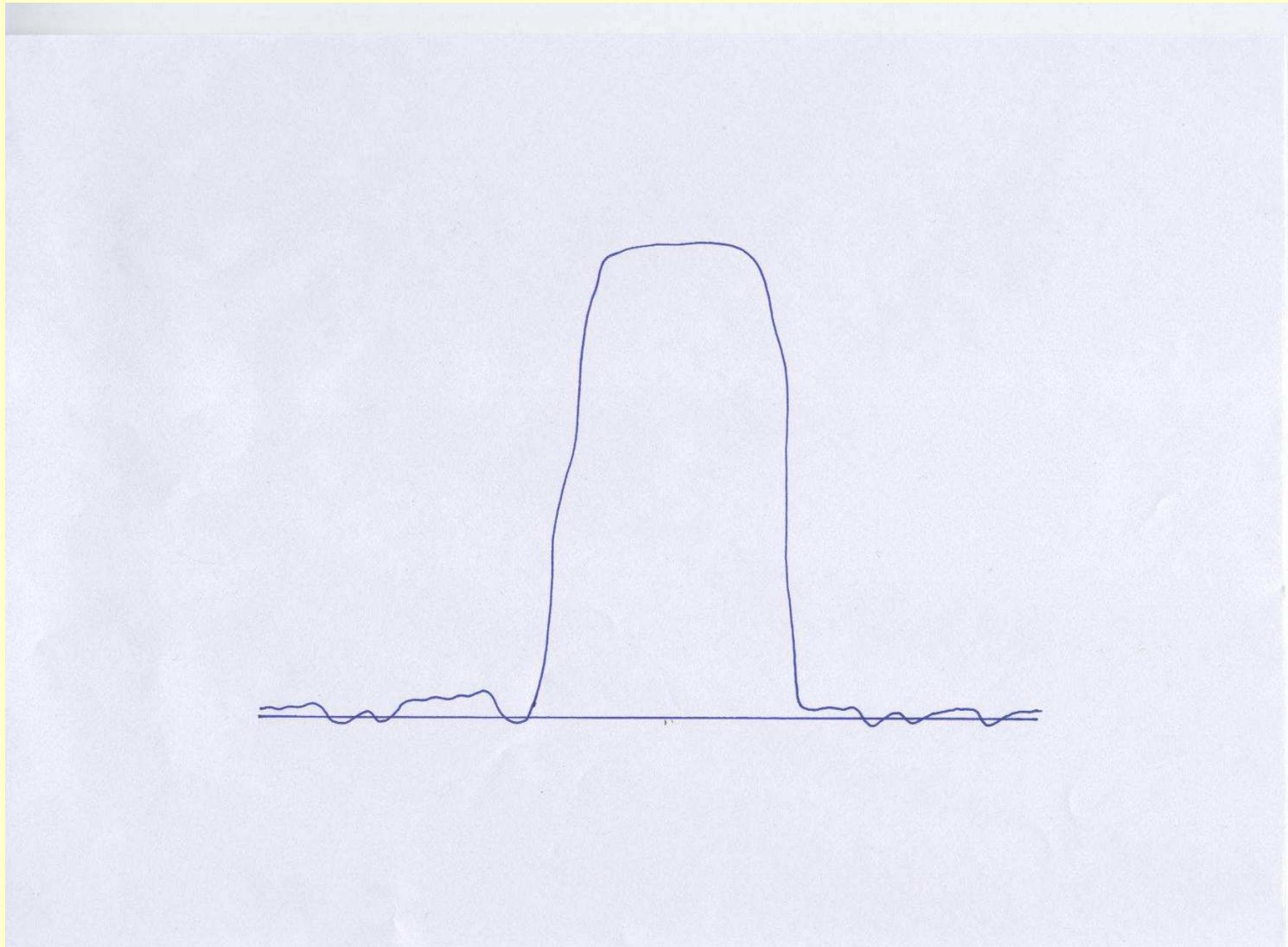
Kriterium 3: Subjekt-Objekt-Trennung

Das alltägliche Experiment:

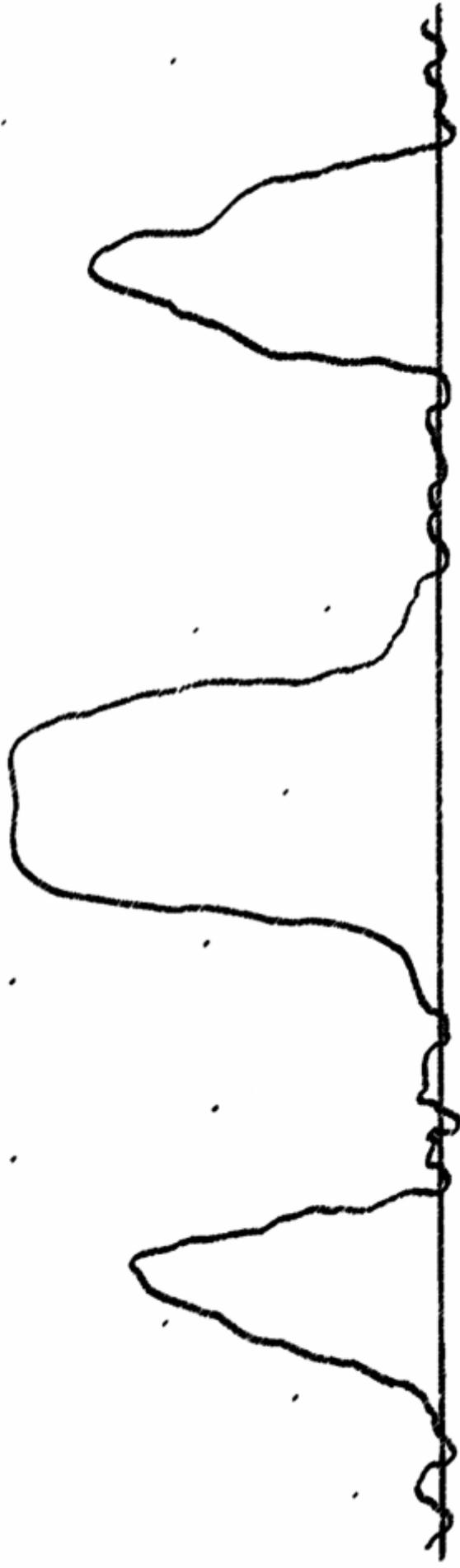
Die scheinbar sichere Erfahrung:

„Ich sitze alleine auf meinem Stuhl“

Der Mensch als Wellenfunktion



**„Die Linie nimmt
weder links noch rechts
auf Dauer
den Wert null an“**



Fazit

Die Grundgegebenheit
der menschlichen Existenz
ist die Verbundenheit

Ein Merkmal unserer wahren Natur
ist

- im Gegensatz zur Alltagserfahrung -
die Verbundenheit

5 Kriterien des Alltags-Wachbewusstseins

- (1) der dreidimensionale Raum**
- (2) die lineare Zeit**
- (3) die Subjekt-Objekt-Trennung**

- (4) die lokale Kausalität**
- (5) die konsistente Ich-Organisation**

Auf welche Erfahrungen
werden in dem Experiment aufmerksam?

Beispiele:

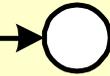
- Wir erlauben uns, Zeit für die Bewegung zu haben
 - Wir sind in der Bewegung aufmerksam
 - Wir sind mit unserem Gewahrsein bei uns
 - Wir spüren uns in der Bewegung
 - Wir gehen in der Bewegung auf
 - Wir erfahren uns unmittelbar
- Wir erfahren uns als reine Weite, Klarheit ... Liebe
 - Wir erkennen unsere wahre Natur
- Wir sind eins als ein kosmisches Geschehen

In welchem übergreifenden Modell
haben alle diese Erfahrungen
einen systematischen Platz?

Die Ergänzung
des allgemeinen Modells
des Bewusstseins



**ALLTAGS-WACH-
BEWUSSTSEIN**



**„VERÄNDERTE“
BEWUSSTSEINS-
ZUSTÄNDE**



ALLTAGS-
WACH-BEWUSSTSEIN

„VERÄNDERTE“
WACHBEWUSSTSEINS-
ZUSTÄNDE

DUALITÄT
Subjekt-Objekt-Trennung

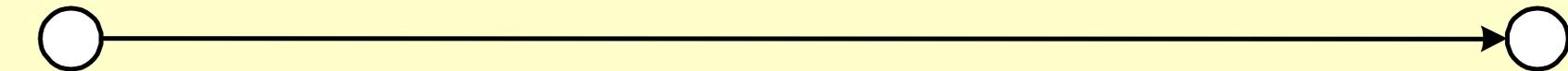
NONDUALITÄT
Verbundenheit

Herkömmliche kulturelle Erwartung im AWB:

(1) Der Mensch ist beschreibbar und erfassbar über seine Persönlichkeit
= ihre verlässlichen Merkmale

(2) Diese Merkmale sollen entsprechend den kulturellen Erwartungen entwickelt werden

(3) Gesundheit und Krankheit werden abhängig von diesen kulturellen Erwartungen definiert



ALLTAGS-
WACH-BEWUSSTSEIN

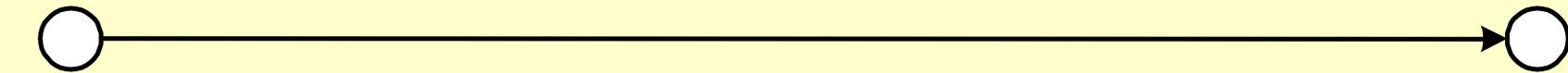
„VERÄNDERTE“
WACHBEWUSSTSEINS-
ZUSTÄNDE

PERSÖNLICHKEIT
„Kulturelle Erwartungen“

Auf welche Erfahrungen
werden in dem Experiment aufmerksam?

Beispiele:

- Wir erleben uns entspannter
 - Wir erleben uns weiter
- Wir erleben uns weniger angestrengt
 - Wir spüren uns offener
 - Wir erfahren uns gelöster
 - Wir erleben uns heiterer
- Wir erleben uns freier (von Identifikationen)



ALLTAGS-
WACH-BEWUSSTSEIN

„VERÄNDERTE“
WACHBEWUSSTSEINS-
ZUSTÄNDE

PERSÖNLICHKEIT
„Kulturelle Erwartungen“

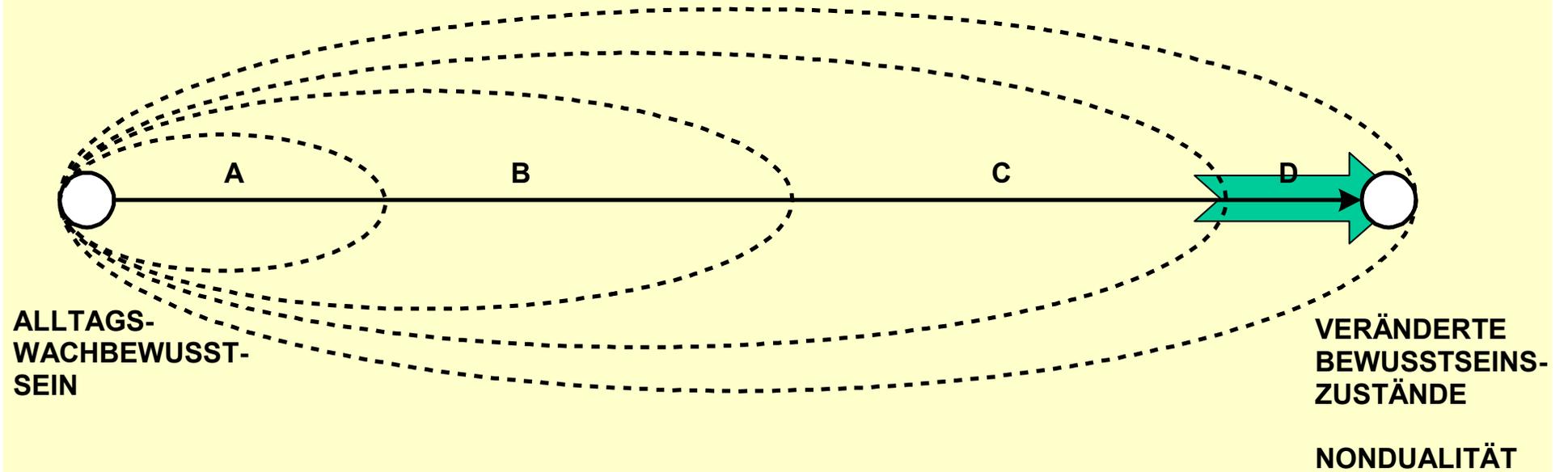
WESEN
„Wahre Natur“

Mit der Modulation des
Bewusstseinszustands
-hin zum rechten Pol des Kontinuums -
wird eine radikal andere Perspektive
auf den Menschen sichtbar

!

**Indem wir meditieren
oder leibbezogene Achtsamkeitsübungen
praktizieren:**

**Wir üben die
Modulation der Bewusstseinsweite
auf dem Bewusstseinskontinuum**



ALLTAGS-
WACHBEWUSST-
SEIN

VERÄNDERTE
BEWUSSTSEIN-
ZUSTÄNDE

NONDUALITÄT

- A** sachlich rationale Verhandlung
- B** empathischer Diskurs
- C** von der Erfahrung reiner Bewusstseinsqualitäten getragene Begegnungen
- D** von der Erfahrung der Nondualität getragene Resonanz

Indem wir meditieren/ leibbezogene
Achtsamkeitsübungen
praktizieren:

Das Ich lernt,
es kann zeitweise
in den Hintergrund treten -

in der „Stille“
kann unser „wahres Wesen“ auftauchen
- und sich erzählen lassen

Auf welche Qualitäten werden wir beim Meditieren/ bei Achtsamkeitsübungen nach und nach aufmerksam?

- Wir erlauben uns, Zeit zu haben
- Wir sind mit unserem Gewahrsein bei uns
 - Wir erfahren uns unmittelbar
- Wir erfahren uns als reine Bewusstseinsqualität: als Weite, Klarheit ... Liebe
- Wir erfahren uns frei von Identifikationen
 - **Wir erkennen unsere wahre Natur**
- Wir sind eins als ein kosmisches Geschehen

Das Modell B

„Mein Leben ist ein Werkzeug“

wird am rechten Pol des
Bewusstseinskontinuums erfahrbar

Die meditativen Übungswege
sind Methoden
für die Erforschung des Bewusstseins,
vor allem des rechten Pols
des Bewusstseinskontinuums:

Dem Erkennen meines Potentials,
meiner wahren Wesens-Natur,
die immer schon vollkommen ist
und immer da war und da ist,
UND um mich auf den Weg zu bringen,
= das Potential zu manifestieren

Was an Einzigartigem
will durch mich
in die Welt gebracht werden?

Was an Einzigartigem
kann NUR durch mich
in der gerade jetzt stattfindenden
Schöpfung
in die Welt gebracht werden?

Der Gegenstand der Beratung/ Therapie

Eine Beratung/ Therapie erhält

- im Bereich des rechten Pols des Bewusstseinskontinuums -
einen völlig anderen Gegenstand !

B/ Th bezieht sich
bei dieser zweiten Interpretation
auf die Unterstützung
für die Freilegung und Verwirklichung
des Wesens

(= der impliziten Bewusstseinsstruktur)
in einer Kultur und evtl. entgegen den
Erwartungen einer Kultur

Relevante Fragen nach der „impliziten Bewusstseinsstruktur“:

Was ist meine tiefste Sehnsucht?

Was will durch mich in die Welt
gebracht werden?

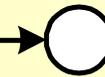
Wer bin ich wirklich,
da sich durch mich und nur durch mich
jetzt - gerade in diesem Augenblick -
die Schöpfung ereignet?

Was entspricht meinem Wesen?



ALLTAGS-
WACH-BEWUSSTSEIN

Gegenstand der B/ Th
Aufbau von Ressourcen (GF)
Abbau von Defiziten/ Störungen/
Krankheiten



„VERÄNDERTE“
WACHBEWUSSTSEINS-
ZUSTÄNDE

Gegenstand der B/ Th
Freilegung des Wesens
Berufung zur Selbstwerdung

Fazit:

Beratung/ Therapie erfolgt
immer
bewusstseinszustands-spezifisch

Zwei Kontexte von Beratung/ Therapie

(AWB) B/ Th als Methode der
klinisch-therapeutischen Intervention
= biomedizinisches Modell

(AWB) B/ Th als Methode der
Gesundheitsförderung
= biopsychosoziales Modell

(VBZ) B/ Th als Methode eines
Befreiungsweges
= Modell der impliziten Bewusstseinsstrukturen

B/ Th als Methode eines Befreiungsweges

= Modell der impliziten Bewusstseinsstrukturen

Wovon befreien wir uns?

Frei werden zum Beispiel

- von Erwartungen
- von Hoffnungen auf Dauer, Kontrolle ...
 - von „Autopiloten“
 - von Identifikationen:
- Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle
 - Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken