

Die Dimension des Bewusstseins

Das nachfolgende Artikel gibt einen kurzen Überblick über die Dimension des Bewusstseins. Neben der Darstellung verschiedener Bewusstseinszustände und deren Qualität erfolgt die Darstellung empirischer Befunde hinsichtlich erweiterter Bewusstseinszustände. Im Hinblick auf die vorliegende Arbeit werden die theoretische Ausführung im Verlauf dazu genutzt, um Hypothesen bezüglich der Relevanz der Bewusstseinsdimensionen im Hinblick auf die eingesetzten Verfahren ableiten zu können.

Bewusstseinsverändernde Dimension

Nach Belschner (2001a) bauen die derzeit in der Psychologie genutzten Modelle und Theorien meist „auf der Basisannahme auf, dass das Alltagsbewusstsein der einzige psychisch relevante Bewusstseinsbereich ist“ (S.33) und demzufolge der psychologische Forschungsgegenstand entsprechend im Alltagsbewusstsein angesiedelt wird. Belschner (2002) aber sieht vor dem Hintergrund einer transpersonalen Perspektive zum einen das Bewusstsein als zentrale Dimension des Menschseins und zum anderen die sich eröffnende Möglichkeit, verschiedene Bewusstseinszustände zu differenzieren.

Bewusstseinszustände und deren Qualitäten

Scharfetter (1997) unterscheidet das Wach-Bewusstsein im Hinblick auf das Alltags-Bewusstsein und das Außer-Alltagsbewusstsein, welches wiederum in Über- und Unter-Bewusstsein differenziert wird. Nachfolgend soll der Zustand des Alltags-Bewusstseins oder auch des personalen Bewusstseinsraums und der Zustand des Über-Bewusstseins oder transpersonalen Bewusstseinsraums (Galuska, 1998; Belschner, 1999, 2002) hinsichtlich ihrer Merkmale dargestellt werden.

Im sogenannten personalen Bewusstseinsraum verhält sich der Mensch als „aktive, planende und selbstbestimmte Person“ (Lohaus & Schmidt, 1989, S.2, zitiert nach Belschner, 2001b) und welchem nach Belschner (2002) ein Alltags-Wirklichkeitsmodell zugrunde liegt, dem fundamentale Merkmale zugeordnet werden können (Tabelle 1):

Tabelle 1: Grundlegende Merkmale des Alltags-Wirklichkeitsmodells (nach Belschner 2002)

- Die Zeit hat einen linearen Ablauf
- Der Raum ist dreidimensional
- Zwischen Objekt und Subjekt besteht eine prinzipielle Trennung
- Geschehnisse sind kausal verursacht

In Bezug auf außeralltägliche Bewusstseinsenerfahrungen im transpersonalen Bewusstseinsraum liegen verschiedene mehr oder weniger ausführliche Differenzierungsmodelle vor. Generell wird dabei von einem Verständnis transpersonaler Erfahrungen ausgegangen, die auf körperliche, emotionale oder kognitive Erfahrungen abzielen, welche über die eigene Person hinausgehen (Winkler, 2001).

Dittrich, Von Arx und Staub (1986) generierten in einer internationalen Studie (N = 1133) aus Daten von Personen mit bewusstseinsveränderter Substanzerfahrung drei gemeinsame Dimensionen (Tabelle 2):

Tabelle 2: Bewusstseinsveränderte Dimensionen (nach Dittrich et al., 1986)

- Visionäre Umstrukturierung (akustische Visionen, Halluzinationen, Synästhesien, lebhaftere Vorstellungen)
- Angstvolle Ichauflösung (Furcht, Verstand, Selbstkontrolle oder Kontrolle über Realität zu verlieren)
- Ozeanische Selbstentgrenzung – Darunter werden beispielsweise Gefühle wie eins mit der Welt zu sein oder frei von Beschränkungen des Raums und der Zeit gefasst.

Grof (1987) differenziert in diesem Zusammenhang die Erweiterung der Erfahrung zum einen in die Kategorie innerhalb objektiver Realitäten (zeitliche oder räumliche Bewusstseinsenerweiterung, räumliche Verengung) und zu anderen über die objektive Realität hinaus (z.B. spiritistische und mediale Erfahrungen).

Von Pielage (1998) liegt zur Erfassung außergewöhnlicher/ religiöser Erfahrungen ein Kategoriensystem vor, welches unter anderem zwischen Erfahrungen mit mystischem Charakter angstvoller Erfahrungen, visionärer Erfahrungen sowie anderer außergewöhnlicher, als nicht mystisch und nicht visionär einzuordnenden Erfahrungen differenziert.

Wallach (2000) beschreibt Kriterien des Über-Bewusstseins mit (1) einer Aufhebung der Linearität der Zeit zugunsten der Erfahrung des Augenblicks, (2) einem Ablöseprozess der

Vorstellung eines stabilen Ichs von der Möglichkeit der Erfahrung, sich aus der Ich-Zentriertheit (Belschner, 1993) zu befreien, um eine Ich-Losigkeit (Segal, 1997) zu erfahren und (3) der Erfahrung einer tiefen spirituellen Verbundenheit, die die strikte Trennung zwischen Ich und Umwelt ersetzt.

Empirische Relevanz der erweiterten Bewusstseinszustände

Nach Yeginer (2001) werden psychometrische Verfahren zur Messung der Spiritualität bzw. anderer Bewusstseinszustände mit dem Hinweis abgetan, dass die Erfahrungen außerhalb des sprachlichen Fassungsvermögens und des Alltagsbewusstseins liegen würden. Aus diesem Grund werden auch weniger die Erfahrungen an sich, als vielmehr deren Auswirkungen auf das tägliche Leben untersucht. Das Hauptaugenmerk „liegt somit nicht auf dem Messen von Spiritualität/ Religiosität per se, sondern auf der Erfassung der Effekte, die sie auf das Leben eines Menschen hat“ (S.54). Eine Überblicksarbeit über Studien mit Zusammenhängen zwischen Religiosität/Spiritualität und physischer und psychischer Gesundheit (N > 1200) von Koenig, McCullough und Larson (2001) zeigt ebenso wie der Artikel von Larson und Larson (2003) zahlreiche Arbeiten mit Effekten wie beispielweise die Reduktion des Risikos von Substanzmissbrauch (N = 86¹), Suizidalität (N = 68) (Benson, 1992, Koenig & Larson, 2001) oder geringeren Depressionsraten (N = 80) (McCullough & Larson, 1999). Der Einfluss von langjähriger Meditationserfahrung mit entsprechender transpersonaler Erfahrung auf gesundheitliche Aspekte wird an anderer Stelle berichtet (Orme-Johnson, 1987; Eppley et al., 1989; oder Engel, 2000). Engel (2000) berichtet zudem, dass das Erleben veränderter Bewusstseinszustände unabhängig von der angewandten Technik ähnlichen Charakter aufweist. Dass außergewöhnliche Bewusstseinszustände nicht dünn gesäte Einzelerlebnisse besonderer selektierter Personengruppen sind, sondern in weiten Teilen der Bevölkerung relativ häufig auftreten, belegen die Studien von Palmer (1979) und Blackmore (1984). Bei Palmer gaben 35 % einer zufällig ausgewählten Studentengruppe (N = 300) und 28 % aus der Normalbevölkerung (N = 700), bei Blackmore 19 % zufällig ausgewählte Personen aus der Bevölkerung, an, außergewöhnliche Erfahrungen schon mindestens einmal erlebt zu haben. In einer klinisch-stationären Therapieevaluationsstudie (N = 108) von Winkler (2001) wird berichtet, dass Klienten mit transpersonalen Erfahrungen im Vergleich zu Klienten ohne solche Erfahrungen signifikant höhere Therapieergebnisse aufweisen, und dass den nicht mystischen, sondern nicht visionären transpersonalen Erfahrungen wie zum Beispiel

¹ Anzahl der Studien

Körpererfahrungen mit existentiellen Gefühlen oder zentrierte Körpergefühle größere Effekte zuzuschreiben sind.

Fazit

Die verschiedenen Konzepte von Bewusstseinsdimensionen, die aufgrund ihrer zugrundeliegenden Qualitäten generiert wurden, sind in verschiedenen Querschnittstudien (z.B. Larson & Larson, 2003) mit gesundheitsrelevanten Aspekten in Bezug gesetzt worden. Dabei bestehen insbesondere zwischen außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen, die auf einer langjährigen Praxis basieren, und verschiedenen Gesundheitsindikatoren positive Zusammenhänge (Orme-Johnson, 1987; Eppley et al., 1989; Engel, 2000).

Ein Überblick über die zitierte Literatur und weiterer relevanter Literatur liegt in einer gesonderten PDF-Datei vor.