

Josef Rabenbauer, Gabriele Michael (Hrsg.): Sich selbst erforschen. Als tägliche Praxis und spiritueller Weg. Mit Übungen und Exkursen in die Neurobiologie

Freiburg i. Br.: Arbor Verlag. 2013. 192 S. ISBN 978-3-86781-070-8; € 16,90

Dieses Buch versteht sich – wie der Untertitel bereits andeutet – nicht als wissenschaftliche Publikation über das Verhältnis von Spiritualität und Psychotherapie, auch wenn beide Bereiche immer wieder miteinander ins Gespräch gebracht werden. Es ist vielmehr ein Selbsthilfebuch und spiritueller Ratgeber. Die Autoren, ein Facharzt für Psychotherapie und eine Sprachwissenschaftlerin, wollen „Grundlagen, Voraussetzungen und Methoden“ der Selbsterforschung aufzeigen, „(e)ine Praxis, die psychotherapeutische und spirituelle Methoden miteinander verbindet und ... lehrt, den Raum für das Wirken der Seele zu öffnen“ [21]. Obwohl die weltanschaulichen Prägungen des vorgestellten Ansatzes erfreulich offen benannt werden, hätte man als Leser gerne noch etwas mehr über seine spirituellen Wurzeln erfahren. Dafür böte sich z.B. das sehr kurz geratene Kapitel III mit dem Titel „Einführung Psychotherapie und Spiritualität“ an. Wer mehr Hintergründe wissen will, muss sich an anderer Stelle über den Diamond Approach von A.H. Almaas und die dazu gehörige Ridhwanschule informieren. In die psychotherapeutischen Impulse des Buches wird demgegenüber ausführlicher eingeführt. Sie stammen vorwiegend aus Psychoanalyse, humanistischer Psychologie und Achtsamkeitsforschung.

Die Veröffentlichung hat einen klaren Aufbau. Die ersten drei Kapitel dienen der Einführung und Erklärung der dem Ansatz zugrundeliegenden anthropologischen und weltanschaulichen Grundannahmen, während die Kapitel vier bis sechs der praktischen Entfaltung des Konzepts der Selbsterforschung mit entsprechenden Übungen für eine regelmäßige Praxis dienen.

Das Buch ist flüssig geschrieben und mit seinen anregenden Zitaten aus der Literatur sehr

gut zu lesen. Wie nebenbei erfährt man in grau unterlegten Exkursen auch etwas über wissenschaftliche Einsichten der Spiritualitätsforschung und Neurobiologie. Mit seiner praktischen Ausrichtung wird das Buch dem Anspruch gerecht, zur Einführung und Einübung in den Ansatz der Selbsterforschung dienen zu können. Was allerdings beim Lesen auch auffällt, ist die Selbstverständlichkeit, mit der weltanschauliche Prämissen (wie z.B. die Definition der Seele als „individuelle Manifestation des zeitlosen Seins in Raum und Zeit“ [52]) dargeboten werden, ohne sie einer (selbst-)kritischen Reflexion zu unterziehen. Besonders deutlich wird dies bei der Beschreibung der sogenannten Filter, die nach Ansicht der Autoren einen unverstellten Blick auf die Wirklichkeit verhindern. In dem Abschnitt zu den Filtern, „die durch Ideologie und Religion gebildet werden“, werden nur aus dem Bereich des Christentums, des Islam und der Haltungen „viele(r) Menschen in der westlichen Welt“ [165] Negativbeispiele genannt und nicht etwa auch die Risiken bestimmter Ausprägungen fernöstlicher Spiritualität. Die „Liebe zur Wahrheit“, die beim Selbsterforschungsprozess leiten soll [161ff], müsste meines Erachtens diese Dimension der kritischen Selbstreflexion stärker mit einschließen. Aber vielleicht ist dies dem Genre der Ratgeberliteratur geschuldet, bei der die inhaltliche Differenzierung gegenüber dem praktischen Anliegen zurücktritt.

Holger Eschmann
Reutlingen
