

## Transzendenz

Nach Wikipedia beschreibt Transzendenz (von lat. transcendere "überschreiten") die Bereiche der Wahrnehmung, die das Vorstellungsvermögen überschreiten. Der Gegensatz von transzendent ist immanent. Transzendenz ist also ein Gegenpol von Immanenz. Wesensmerkmale, die uneingeschränkt allem Seienden zukommen.

### Transzendenz im Christentum

Das, was über die sinnliche Erfahrung mit dem Gegenständlichen hinausgeht; das Jenseitige, das die Grenzen des menschlichen Verstandes und Bewusstseins überschreitet und sprachlich nur in Ansätzen zu vermitteln ist. Diese Transzendenz mit dem Jenseits ist ein wesentlicher Unterschied zwischen christlicher Religion und Philosophie. Eine Philosophie ist im Allgemeinen auf das Diesseits beschränkt. In der christlichen Religion gibt es ein irdisches und ein himmlisches Leben (z. B. Matthäus 22, 1 Korinther 15). Das Überschreiten dieser Grenze, Kontakte der einen Welt zu der anderen, wird als Transzendenz bezeichnet. Dazu gehören z. B. der 'Heilige Geist' als Gottes immanente Gegenwart, das Jüngste Gericht als Ausscheidung alles Bösen (vgl. 1. Kor. 3,10-15, Matth. 25,31 ff), die Auferstehung als innerweltlicher Akt der Transzendierung des Christlichen in der Welt (1. Kor. 15,42 ff).

### Transzendenz im Buddhismus

Im Buddhismus tritt das Transzendenz-Prinzip in der Darlegung von relativer und absoluter Wirklichkeit auf. Die relative Wirklichkeit bezeichnet dabei die Welt so, wie sie von unerleuchteten Wesen wahrgenommen wird. Die Erfahrung absoluter Wirklichkeit manifestiert sich in Nirvana und wird mit Eintritt der Erleuchtung dauerhaft. Er konstatiert, dass die Naturwissenschaften nicht das Instrumentarium bieten, das Leben und all seine Phänomene zu erklären. Daher muss der darauf beruhende Tunnelblick überwunden werden. Es existiert ein universaler Geist, der auch eine politische Dimension hat. Politische und wirtschaftliche Ungerechtigkeiten sind in diesem universellen Geist überwunden. Die Transpersonale Psychologie werde jeweils durch Kommunikation weitergegeben. Sie erkennt so genannte Gipfelerfahrungen ( peak experiences, Maslow), oder transpersonale Erfahrungen, die über das Alltagsbewusstsein hinausgehen.

### Transpersonale Erfahrung

[von lat. "die Person überschreitend"]

Erfahrung jenseits der normalen Grenzen des Ich und des persönlichen Unbewussten, die in die Bereiche des universalen und göttlichen Bewusstseins reichen. Im Gegensatz zur personalen Erfahrung ist die transpersonale Erfahrung transzendent-spirituell. Der Begriff transpersonale Erfahrung geht ursprünglich auf Stanislav Grof zurück, der damit außergewöhnliche Erfahrungen beschreibt, in denen der Erlebende das Gefühl hat, dass sein Bewusstsein die Grenzen des Ich überschreitet und das Raum-Zeit-Kontinuum transzendiert. Dabei werden die bekannten Fähigkeiten unserer Sinnesorgane überschritten und finden sich deshalb wieder in der Phänomenologie der transpersonalen Psychologie als Gipfelerfahrungen, déjà vu- Erlebnisse, Reinkarnationserinnerungen, mystische Erlebnisse, veränderte Bewusstseins-Zustände, Hell- Sehen- Hören- Fühlen und Medialität.

Bei der Beschäftigung mit dem Begriff der Transzendenz stoßen wir sofort auf die Arbeiten einiger Autoren, die wir sehr schätzen und die sich mit diesem Thema des Transpersonalen oder Transzendenten, also dem was über die Person hinausgeht, beschäftigt haben: Stanislav Grof, Abraham Maslow (mit Gipfelerlebnissen), Georg I. Gurdjef und natürlich Prof. Dr. Eckhard Ruschmann und Elisa Ruschmann, bei denen Christina die Ausbildung in transpersonaler Psychologie gemacht hat.

### **Zu Grof's Lehre:**

Für Grof sind Geburt und Tod die wichtigsten Erfahrungen im menschlichen Leben.

1. Vor und während der Geburt unterscheidet Grof vier Phasen:
  1. Das Eins-Sein mit der Mutter während der Schwangerschaft
  2. Das Leben als Hölle beim Geburtsbeginn
  3. Das Leben als Kampf während der Geburt
  4. Das Heraustreten in das Licht des Lebens nach der Geburt.

Die Psyche des Individuums wird demnach davon geprägt, welche Phase für die jeweilige Person bestimmend war (perinatale Matrizen). Der Austritt aus dem Geburtskanal wird als erste Erfahrung des Sterbens gedeutet.

Genauso teilt er den Sterbeprozess, hierbei Elisabeth Kübler-Ross folgend, in mehrere aufeinander folgende Abläufe ein:

- Verleugnung
- Wut
- Feilschen
- Depression
- Versöhnung mit dem Schicksal

Er konstatiert, dass die Naturwissenschaften nicht das Instrumentarium bieten, das Leben und all seine Phänomene zu erklären. Daher muss der darauf beruhende Tunnelblick überwunden werden. Es existiert ein universaler Geist, der auch eine politische Dimension hat. Politische und wirtschaftliche Ungerechtigkeiten sind in diesem universellen Geist überwunden. Die Transpersonale Psychologie wird jeweils durch Kommunikation weitergegeben. Sie erkennt so genannte Gipfelerfahrungen (peak experiences), die über das Alltagsbewusstsein hinausgehen. Solche Erfahrungen haben beispielsweise auch Schamanen beschrieben. Gipfelerfahrungen sind im psychotherapeutischen Prozess hervorzurufen durch Drogen bzw. holotrope Atemtechniken (absichtliches Überatmen bis zur Grenze des Ohnmächtigwerdens). Dabei muss der Psychotherapeut ein Begleiter ohne Angst sein, wenn die Therapie gelingen soll.

### **Zu Gurdjef's Lehre:**

Seine Lehre nannte er "Der vierte Weg", weil sie sich vom Weg des Fakirs, des Mönchs bzw. des Yogis unterschied. Sie enthält mystische Elemente aus dem Sufismus, Buddhismus, Christentum, Gnostizismus, der Lehre Zoroasters und auch aus der Kabbala. Wir nennen es die transzendente Dimension. In all diesen Glaubensrichtungen wird die Transzendenz durch Verzicht, Vertrauen auf einen Lehrer, Hingabe, Studium, Fasten und Nachdenken gefördert.

Die Grundlage seiner Lehre ist, dass der Mensch sein Leben in einer Art Schlafzustand (Trance) verbringt. Die Erweckung erfolgt durch Transzendenz, die durch Arbeit mit dem Inneren in besonderer Ruhe und nur zusammen mit anderen erlangt werden kann. In einer Umgebung voller Vertrauen lernen die Schüler, sich ihrer inneren Armut und Verwirrung zu stellen. Auf diese Weise bilden Bewusstsein, Bewusstseinsentwicklung und Empfindungen die Basis, auf der sich menschliches Potential entwickeln kann. Die Entwicklung des Bewusstseins führt zu einer neuen Bewusstheit und Freisetzung von Energie.

Das erklärte Ziel Gurdjef's war es, einerseits die Menschen an ihre tatsächlichen Energiepotentiale heranzuführen sowie das menschliche Unterbewusste, das viele automatische Leistungen des Menschen übernimmt, mit dem Bewusstsein in Einklang zu bringen, also die optimale Ausnutzung der verfügbaren Energie. Deshalb gehörten harte körperliche Arbeit genauso zu seiner Ausbildung wie das geistige Studium und die Bewusstwerdung von Handlungen.

Mit ähnlicher Intention entwickelte Gurdjef auch seine Musikstücke und Tänze. Diese Tänze sind zum Teil komplizierte Bewegungsabläufe, die z.T. zusätzlich von den Tänzern vollkommen synchron ausgeführt werden sollen. Er hat also auch das kreative Potential als transzendenten Ausdruck gesehen.

### **Zu Maslow's Lehre:**

Der amerikanische Psychologe Abraham H. Maslow hat schon 1962 in einem seiner Bücher die Theorie aufgestellt, dass wir Menschen von zwei Arten von **Bedürfnissen** beeinflusst werden: den Defizit- und den Wachstumsbedürfnissen. Es gibt vier Bereiche bei den Defizitbedürfnissen und einen Bereich bei den Wachstumsbedürfnissen:

*Defizitbedürfnisse 1:*

**Körperliche Bedürfnisse**

Durst, Hunger, Sexualität, Schlaf, Bedürfnis nach Bewegung / Anregung / Erregung / Ruhe, Schutz vor Witterung

*Defizitbedürfnisse 2:*

**Sicherheitsbedürfnisse**

Stabilität, Zuverlässigkeit, Regeln, Ordnung, Gesetze und Grenzen, Freiheit von Angst / Bedrohung / Chaos, Schutz der Existenz, des Arbeitsplatzes und Eigentums, Altersvorsorge, Gesundheit

*Defizitbedürfnisse 3:*

**Soziale Bedürfnisse**

Zuneigung, Abneigung gegen Einsamkeit / Ablehnung / Fehlen von Freunden, Kommunikation, Kontakt, Bedürfnis nach Akzeptanz der eigenen Person, Liebe, Geborgenheit, Mitgliedschaft, Sorgen und Umsorgen, „dazu gehören“

*Defizitbedürfnisse 4:*

**Achtung**

Stärke, Erfolg, Tüchtigkeit, Macht und Wissen, Anerkennung, Prestige, Status, Aufmerksamkeit, Bedeutung, Respekt, Selbstbestätigung, „differenziert sein von anderen“

*Wachstumsbedürfnisse:*

**Selbstverwirklichung**

Volle Ausschöpfung und Entfaltung des im Menschen angelegten Potentials und das Ausleben der Einzigartigkeit. Weltverständnis, Spontaneität, Natürlichkeit, Zielorientiertheit, Wunsch nach Alleinsein, Autonomie, Aufgeschlossenheit, Gemeinschaftsgefühl, Kreativität, Individualität, Selbstentfaltung, Selbstwertgefühl, Gestaltung des eigenen Lebens und der Umwelt, Ausschöpfung des eigenen Potentials.

Maslow bringt die Defizitmotive und die Wachstumsmotive in eine hierarchische Anordnung (die Maslowsche "Bedürfnispyramide"). Die höheren Bedürfnisse innerhalb der Hierarchie werden erst dann wichtig bzw. verhaltenswirksam, wenn die darunter liegenden Bedürfnisse befriedigt sind. Die physiologischen und Sicherheitsbedürfnisse (auf den untersten beiden Stufen der Bedürfnis-Hierarchie) haben Priorität und höchste Motivationskraft, solange sie unbefriedigt bleiben. Die Bedürfnisse einer höheren Ebene können nicht motivieren, solange Bedürfnisse der unteren Schichten nicht angemessen befriedigt sind. Maslow glaubt, dass die Nichterfüllung von Defizit-Bedürfnissen

- Krankheit hervorruft und ihre Erfüllung Krankheit vermeidet.
- Der Mensch Defizite subjektiv als bewusste oder unbewusste Sehnsucht und mit einem Gefühl des Mangels und der Entbehrung erlebt und
- bei einem gesunden Menschen Defizit-Bedürfnisse inaktiv, unwichtig oder sogar abwesend sind.

## **Zu Ruschmanns „Transpersonaler Psychologie“**

Kohärenz und Kongruenz herstellen im Prozess der Lebensgestaltung.

Wenn wir fragen, wie ein 'gutes Leben' möglich ist, wie wir Zufriedenheit sowie seelisches und körperliches Wohlbefinden erlangen können, dann ist ein wesentlicher Gesichtspunkt, ob wir imstande sind, unserer Weltsicht oder 'persönlichen Lebensphilosophie' Kohärenz zu geben, d.h. ob die Welt, wie wir sie erfassen, erkennen und erleben, für uns 'stimmt', ob wir Sinn und Orientierung darin finden können oder nicht. Inkohärenzen (Unstimmigkeiten) zu erkennen und zu lösen lässt sich als ein Aspekt 'philosophischer und transpersonaler Lebensgestaltung' verstehen.

Wenn wir erfassen, dass wir Brüche und Unstimmigkeiten in unserer Weltsicht nicht einfach hinnehmen müssen, sondern dass wir unser Weltbild, Menschenbild, Gottesbild, prüfen und modifizieren können, gibt uns das ein vertieftes Gefühl, Akteure und Mitgestalter des Lebensprozesses zu sein. 'Stimmigkeit' spielt aber noch in einer anderen Perspektive eine wichtige Rolle, und zwar bezogen darauf, wie wir als Person von anderen Menschen wahrgenommen werden. Werden wir als 'kongruent' (echt, authentisch) eingeschätzt? Die Begriffe von Kohärenz und Kongruenz erlauben auch einen wichtigen und fruchtbaren Brückenschlag zwischen Philosophie, Quantenphysik, Neurobiologie und der transpersonalen Psychotherapieforschung

## Kreativität

Ohne Zweifel gehören für uns kreative Prozesse und kreatives Wirken in die transzendente Dimension.

Der authentische kreative Selbstausdruck ist ein Weg zur eigenen göttlichen Schöpferkraft, oder anderes ausgedrückt zur kreativen Intelligenz, die als Funke in jedem angelegt ist: „Ich bin das Licht dieser Welt.“

Lebenskunst ist die Kunst, die eigene Unvollkommenheit als kreative Quelle zu erkennen und zu nutzen. Wenn Wunden zu Perlen werden und Krankheiten und Schicksalsschläge eine Chance haben, den Menschen aufzuwecken und zu wandeln, dann geschieht Heilung. Dieser Wandlungsprozess, der mit dem „Ja zum Nein“ beginnt, also mit dem Annehmen und Einverständnis der eigenen Unvollkommenheit als Mensch, öffnet Tore zu einer höheren kreativen Intelligenz, einer Schöpferkraft, die kraftvoll und höchst kreativ wird, wenn sie authentisch ausgedrückt wird.

Authentischer kreativer Selbstausdruck, sei es im Wort, der Bewegung, beim Malen, Singen, Lieben und Leben hat ein Potential, das sich auf allen Ebenen im Beruf und im persönlichen Bereich heilend auswirken kann. Diese Kreativität ermöglicht es, den eigenen Code wieder zu finden, den Schlüssel zur eigenen Wahrheit, dem „ich bin“.

Der kreative Prozess ist dabei ohne jegliche Wertung und nicht auf Perfektion, sondern auf Heilung und Liebe und Freude ausgerichtet. So frei fließend, können sich alte Muster der Angst und Scham nicht länger halten. Fülle und Kreativität sind die Quelle, nicht mehr Angst, Neid, Konkurrenz, Geldgier oder andere Mangelerscheinungen.

Der kreative Mensch, der Lebenskünstler, weiß was er will und warum er es will. Er ist prozess- und zielorientiert zugleich, und so entfaltet sich seine synergetische Kraft, aus der wunderbare Ideen, Erfindungen und Kunstwerke entstehen können. Er wird zum Mitschöpfer in diesem immerwährenden Prozess von Kompression und Dekompression, von Einatmen und Ausatmen und der Schwelle von beidem.

Der Ursprung des Begriffs Kreativität ist nicht eindeutig geklärt. Es gibt mehrere ähnliche und vom Wortstamm her verwandte Wörter, die auf den lateinischen Begriff *creare* zurückgehen, was so viel bedeutet wie "etwas neu schöpfen, etwas erfinden, etwas erzeugen, herstellen".

**Kreativität** wird laut Wikipedia als Fähigkeit schöpferischen Denkens und Handelns bezeichnet. Insbesondere wird der Begriff Kreativität als Bezeichnung für die Ursache persönlicher geistiger Schöpfungen (Urheberrechtsgesetz) von Künstlern verwendet. In jüngerer Vergangenheit wurde diese menschliche Fähigkeit vermehrt zum Gegenstand des Interesses von Wirtschaft und Wissenschaft. Die Erforschung "kreativer Prozesse" und ihre "Beherrschbarkeit" und Berechenbarkeit gewinnt zunehmend an Bedeutung.“

**Kreativität** ist allerdings nicht nur im Denken und Handeln, also der mentalen Dimension verankert, sie wirkt sich genauso in emotionalen, physischen und geistig-seelischen Dimension aus. Die Intelligenzforschung war der ausschlaggebende Faktor für die Erforschung der Kreativität, da Kreativität und Intelligenz miteinander verknüpft sind. Was in IQ-Tests allerdings nicht gemessen wird, ist die emotionale Intelligenz, Hellsichtigkeit (mediale Dimension) und Seelenaspekte (intuitive Dimension), also die Mehrdimensionalität des Menschen.

Kreative Intelligenz (k.I.) ist eine allumfassende Energie (göttliche Schöpferkraft), die in allem Leben, im Menschen, Tieren, Pflanzen, Steinen angelegt ist und nach Ausdruck, Entwicklung und Vervollkommnung strebt. Sie (k.I.) ist in jeder Zelle, im sichtbaren Körper und in allen unsichtbaren Körpern. Sie fließt aus inneren und äußeren Kraftquellen und enthält die materielle, emotionale, intuitive, mentale und geistige Intelligenz, also stoffliche und nicht stoffliche Informationen.

Wird eine dieser Dimensionen unterdrückt, z.B. die Gefühlswelt (emotionale Intelligenz), so erstarrt damit der elektromagnetische Energiefluss, der zuständig ist für die Gesundheit der Drüsen und Organe, das endokrine System, die energetische Dimension. Kreative Intelligenz zeigt sich in genialen Erfindungen, Innovationen, Visionen, Hellsichtigkeit, Feinfühligkeit, Kunstwerken, Selbstheilungsprozessen, Wundern. Es ist eine unerschöpfliche Quelle. In diesem Feld der unbegrenzten Möglichkeiten, jenseits von Raum und Zeit ist Fülle und Leere gleichzeitig. Es gibt keinen Mangel.

8 Ausbildung in Selbstheilung, Kreativität, energetische Medizin SKE© C. u. A. Diemer  
Mangelercheinungen treten dann auf, wenn die kreative Intelligenz überlagert wird von Angst, falscher Scham und Schuld, die tiefgreifende Konflikte verursachen können.

**Im authentischen, kreativen Selbstausdruck** liegt ein Potential, das Wunden unerlöster seelischer Konflikte nach und nach heilen kann und so das sog. „Schicksal“, das ja immer auch selbst kreiert ist, transformiert und ein Leben in Liebe und Frieden ermöglicht. Die Quelle des Lebens ist nicht mehr die Angst und der Mangel, sondern dieser unbegrenzte Raum der Möglichkeiten. Ich singe mein Lied, male mein Bild, schreibe, tanze, lache, weine, arbeite, liebe so wie ich bin. So kann der Himmel auf dieser Erde sein.

Dieser **authentische, kreative Ausdruck** wirkt sich heilend auf den, der es tut, also den Performancekünstler oder Heiler aber auch auf seine Umgebung und auf den Schöpfer, die Schöpferin selbst aus.

Das heißt, dass kreativer Selbstausdruck nicht egoistische Selbstdarstellung ist, sondern ein Beitrag, der eine tiefe innere und äußere Wandlung und Heilung ermöglichen kann. Authentische Kreativität ist in direkter Verbindung mit der kreativen Intelligenz, sie ist ein Teil davon und strebt danach aus, von dieser Quelle inspiriert zu werden. Jedes Mal, wenn ich wieder eigene Begrenzungen überschritten habe in meinem kreativen Ausdruck, so wie in meiner neuesten Bilderserie „neue Frequenz“, hat mich eine Begeisterung und Freiheit ergriffen, die mir Flügel verleiht.

Begeisterung aus dem Griechischen bedeutet: „Mit Gott angefüllt“ und ist kein emotionaler Zustand, sondern eine kreative Verpflichtung der Liebe und Hingabe an unseren authentischen Prozess, ein liebevolles Anerkennen der gesamten Kreativität in uns und außerhalb von uns.

Die Kreativität ist Gottes Geschenk an uns, das wir an ihn zurückgeben, so Julia Cameron.

„Die Weigerung kreativ zu sein, ist bockig und widerspricht unserer wahren Natur. Unsere kreativen Träume und Sehnsüchte kommen aus unserer göttlichen Quelle. Indem wir uns auf unsere Träume zu bewegen, bewegen wir uns auf unsere Göttlichkeit zu.“

SchöpferIn und Geschaffenes stehen in einer wunderbaren Wechselwirkung und bedingen sich gegenseitig. Mein kreativer Ausdruck ist eine Annäherung an meine kreative Intelligenz, an die Göttin in mir. Kann ich meine kreativen Prozesse ohne Leistungsdruck, Wertung und Ergebnis offen geschehen lassen, so transzendiere ich mich selbst, wachse über meine Begrenzungen hinaus und kann heilen dabei. Diese Heilung ist gleichzeitig mein Tor zur allumfassenden Liebe.