

Bewusstseinszustände

Dr. Reinhard Lasser

Bewusstseinszustände sind im Gegensatz zu Entwicklungsstufen keine permanenten Strukturen sondern zeitlich begrenzte Bewusstseinsmodifikationen. Wir unterscheiden die drei **natürlichen Bewusstseinszustände**: Wachen, Träumen und Tiefschlaf von **geschulten Bewusstseinszuständen**: lucides Träumen, lucider Tiefschlaf, Turiya und Turiyatita, sowie eine große Anzahl von **außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen**: z. B. durch veränderte Atmung, Rituale oder rituelle Einnahme von psychoaktiven Substanzen herbeigeführte Bewusstseinszustände, Trancezustände, durch Krankheiten, Medikamente oder Drogen herbeigeführte veränderte Bewusstseinszustände.

Normale und geschulte Bewusstseinszustände

Im Normalfall durchlaufen wir innerhalb von 24 Stunden die drei natürlichen Bewusstseinszustände **Wachen, Träumen und Tiefschlaf**. In jedem dieser Zustände geht uns das Wissen über die beiden anderen weitgehend verloren, sie schließen einander aus. Nur gelegentlich erinnern wir uns an Träume, oder wir haben ein vages Gefühl davon, wie unser Schlaf insgesamt war, wenn wir sagen: "Ich habe gut geschlafen", "Ich habe geschlafen wie ein Stein". Dieses vage Gefühl kann durch langes meditatives Training, in dem man im Wachzustand in traum- und schlafähnliche meditative Zustände geht, in volle Bewusstheit überführt werden. Durch dieses Training wird das Hintergrundbewusstsein, der Zeuge von wachen, träumen und Schlafen, erfahren, und er geht nicht mehr verloren. Wir sprechen dann von Subjektpermanenz, also dem ununterbrochenen Gewahrsein des subjektiven Zeugens, das auch als **Zeugenbewusstsein oder Turiya** bezeichnet wird. (von Sanskrit caturiya, der vierte [Bewusstseinszustand]). Gelingt es nun dem Übenden, dieses Zeugenbewusstsein dauernd aufrecht zu erhalten, also sowohl in der Meditation wie auch in den drei natürlichen Bewusstseinszuständen, im Wachen, Träumen und im Tiefschlaf, dann wird dieser Zustand in der indischen Literatur als **Truiyatita** (Sanskrit: jenseits von Turiya), als noduales Einheitsbewusstsein, bezeichnet.

Muktananda:

„Dann, wenn er (der Meditierende) aus der Meditation herauskommt, geht er von **turiyatita** in den **turiya**-Zustand über. Danach wird er in turiya die Verwirklichung des transzendenten turiyatita-Zustandes beibehalten, ganz gleich, was geschieht. Wenn er von turiya in sushupti oder **Tiefschlaf** übergeht, wird er die Erfahrung des turiya-Zustandes mit sich nehmen. Im Tiefschlaf sieht er immer noch nichts, was sich von ihm unterscheidet. Wenn er den Tiefschlaf verlässt und in den **Traumzustand** eintritt, wird er zu seiner eigenen Traumwelt und zu allen Gegenständen dieses Zustandes, Fahrzeugen, Pferden, Elefanten usw. Er entdeckt, dass der Beobachter des Tiefschlafes auch der Beobachter der Träume ist. Und wenn er vom Traum zum **Wachzustand** übergeht, erkennt er, dass das gleiche transzendente Wesen auch dem zugrunde liegt. So bleibt von turiyatita zu turiya, von turiya zum Tiefschlaf, vom Tiefschlaf zum Träumen, vom Träumen zum Wachen und umgekehrt nur ein Beobachter. Die vier Zustände unterschieden sich vielleicht in vieler Hinsicht voneinander, aber ihr Beobachter ist derselbe. Von Frieden erfüllt zu werden, weil man versteht, dass es nur einen Beobachter aller vier Zustände gibt, ist laut Muktananda sahaja vastha.“ (Muktananda 2000, S 342).

Das Wissen über den Wahrnehmenden und das Wahrgenommene ist allen Wesen gemeinsam, aber bei Yogis ist es anders. Sie sind sich bewusst, dass beides eins ist. (ebenda S 343).

Wie bereits in dem Beitrag über [spirituelle Entwicklung](#) beschrieben, stehen Bewusstseinszustände und Entwicklungsschwerpunkt nicht in einem direkten Zusammenhang miteinander. Alle möglichen Bewusstseinszustände können grundsätzlich in Form von Gipfelerfahrungen von der Kindheit an in jedem Entwicklungsstadium erfahren werden. Natürlich muss ein gewisses Maß an Reife vorhanden sein, um einen spirituellen Übungsweg diszipliniert und konsequent zu gehen. Aber dazu ist eigentlich nur eine

konventionelle, mythisch geprägte Entwicklungsebene (Reihe 4 des Periodensystems) notwendig. Jede darüber hinausgehende Entwicklungsstufe verfügt grundsätzlich über die dafür notwendigen Fähigkeiten. Bewusstseinszustände und Entwicklungsstufe können sich also miteinander kombinieren, wie es im Wilber-Combs-Raster dargestellt wurde.

Die natürlichen Bewusstseinszustände kommen - wenn man die Existenz von nichtmateriellen Körper-Energien akzeptiert -, abgesehen von hirnehemischen Veränderungen nach Rudolf Steiner dadurch zustande, dass sich die verschiedenen Körper eines Menschen mehr oder weniger überlagern. Im Wachen sind grobstofflicher, subtile (ätherisch und astral) und kausaler Körper eng miteinander verbunden. Im Träumen lösen sich astraler und kausaler Körper vom grobstofflichen Körper und teilweise vom Ätherleib ab. Im Tiefschlaf haben sich astraler und kausaler Körper bis auf eine fadenförmige Verbindung von grobstofflichem und ätherischen Körper gelöst. Diese Verbindung reißt beim Tod, so dass sich die Seele, bestehend aus Astralkörper, Kausalkörper und Suprakausalkörper vom materiellen Körper und Ätherleib löst. Der Ätherleib vergeht, wie Aristoteles schon richtig erkannt hat, mit dem materiellen Körper.

		<u>Entwicklungsebenen in Beziehung zu Körper-Energien und Objektwelten</u>					<u>Bewusstseinszustände</u>					
		<u>Körper-Energie</u>	<u>Grob-Stofflich</u>	<u>Ätherisch</u> <u>Subtil</u>	<u>Astral</u>	<u>Kausal</u>	<u>Supra-Kausal</u>	<u>Wachen</u>	<u>Traum</u>	<u>Tief-Schlaf</u>	<u>Turiya/Nondual</u>	
<u>Entwicklungsstufen</u>								<u>Mögliche Kombinationen zwischen Bewusstseinszuständen und Entwicklungsstufen</u>				
<u>Höchste Verfügbare Entwicklungsstufe</u>	09						Super-Geist Siddha					
	08					Über-Geist "Weiser"						
	07				Intuitiver Geist "Heiliger"							
<u>Dritter Rang</u>	06		Lucider Geist Schamane									
<u>Durchschnittliche Entwicklung</u>	05	integriert alle niedrigeren Ebenen; zweiter Rang					Integral					
	04	(Rational) Egoic				Rational-Egoisch						
	03				Mythisch							
	02		Magisch									
	01	Archaisch										

Abbildung 3: Die Beziehung zwischen Körper-Energien, Bewusstseinszuständen und Entwicklungsstufen als erweitertes Wilber_Combs_Raster

Die heilende Kraft veränderter Bewusstseinszustände

Neben diesen, im Kontext von spirituellen Entwicklungswegen wichtigen Bewusstseinszuständen, gibt es noch viele außergewöhnliche Bewusstseinszustände, hervorgerufen durch Alkohol, Drogen, verschiedene Krankheiten, die sich auf den Bewusstseinszustand auswirken, etc.

Neben diesen, eher negativ besetzten Bewusstseinszuständen möchte ich aber noch auf diejenigen veränderten Bewusstseinszustände hinweisen, die heilende Kraft haben können. Erst kürzlich habe ich von einer Studie gelesen, in der Psilocybin, eine hallozinogene Substanz, die aus einem Pilz gewonnen wird, bei

der Behandlung von therapieresistenten Depressionen untersucht wurde. Laut der im Lancet Psychiatry veröffentlichten Studie konnten bei Anwendung dieser bewusstseinsverändernden Droge unter psychologischer Begleitung sehr gute therapeutische Wirkungen bei ansonsten therapieresistenten Depressionen erzielt werden.

Es scheint so zu sein, dass das therapeutische Potential veränderter Bewusstseinszustände in der westlichen Welt nun wieder entdeckt wird. In Heilritualen indigener Völker mit schamanischen Traditionen haben veränderte Bewusstseinszustände immer eine bedeutende Rolle gespielt. Die Mittel dazu sind vielfältig: psychoaktive Substanzen wie Ayahuasca, Peyote, Muscarin, Psilocybin und viele andere werden dazu genau so verwendet wie fasten, Reiz-Deprivation, Schlafentzug oder veränderte Atmung z. B. im Kontext von sufischen Dhikr oder bei [holotropen Atemsitzungen](#).

Weitere [Elemente eines integralen Weltbildes](#):

- [Die 4 Quadranten und 8 Zonen des Wirklichen](#)
- [Die Ebenen oder Wellen der Entwicklung](#) - die natürliche Reihenfolge der Entwicklung
- [Spirituelle Entwicklung](#) - Eine Annäherung
- [Die Körper-Energien](#) - unser physischer Körper ist nicht unser einziger Körper
- [Die Entwicklungslinien](#) - multiple Intelligenzen
- [Die Bewusstseinszustände](#) - natürliche, geschulte und außergewöhnliche Bewusstseinszustände
- [Das Selbstsystem](#) - wer macht eine Erfahrung?
- [Holarchien](#) - zugleich Ganzes und Teil sein
- [Verallgemeinerte Quantentheorie](#) - ein möglicher Erklärungsansatz
- [Typen oder Typologien](#) - qualitative Unterschiede auf gleichen Ebenen
- [Prozess und Struktur](#) - die Welt kann als ein pulsierender Prozess oder als bleibende Struktur beschrieben werden