

## **Ein paar Worte zum Autor des folgenden Beitrags:**

Tony Schwartz begann seine Karriere als Schriftsteller im Jahr 1975 und arbeitete 25 Jahre lang als Journalist. Er war Kolumnist bei der „New York Post“, stellvertretender Redakteur bei „Newsweek“, Reporter für die „New York Times“ sowie festangestellter Autor bei den Magazinen „New York Magazine“ und „Esquire“.

## **Das wahre Selbst enthüllen**

Von Tony Schwartz New Age Journal, Mai/Juni 1995 (Mit freundlicher Genehmigung des Autors)

Wer sich auf die Suche nach Wahrheit und Sinn begibt, stellt schnell fest: Die moderne Welt bietet zwei Hauptwege zur Selbsterkenntnis. Der erste ist die Psychotherapie – der Versuch, unbewusste Konflikte, die unserem Wohlbefinden im Weg stehen, zu verstehen und zu lösen. Der zweite ist der meditative oder kontemplative Ansatz, der darauf abzielt, die Persönlichkeit vollständig zu transzendieren und durch das Durchschauen der Illusion eines getrennten Selbst Erleuchtung zu erreichen.

Jeder dieser Wege bietet wertvolle Einsichten und wichtige Puzzleteile eines größeren Ganzen. Doch nach fünf Jahren, in denen ich das Land bereiste, um Weisheit zu finden, wurde mir klar: Keiner der beiden Wege allein reicht aus für ein vollständiges und ausgewogenes Leben. In meiner eigenen Reise profitierte ich beispielsweise sehr von Jahren täglicher Meditation – darunter die beglückende Erfahrung, meinen Geist und Körper tief zu beruhigen, die Fähigkeit, meine Gedanken und Emotionen zu beobachten, ohne von ihnen erschüttert zu werden, und eine Auflockerung der Grenzen, die mich normalerweise von anderen Menschen trennen.

Mit der Zeit wurde mir jedoch klar, dass Meditation die anhaltenden psychologischen Probleme (Konflikte, Wut, Ängste), die mir immer noch im Weg standen, nicht grundlegend löste. Wie die meisten Menschen, die ich traf, fiel es mir schwer, meine meditative Gelassenheit im Alltag aufrechtzuerhalten. Im Gegensatz dazu half mir die beste psychologische Arbeit, unzählige unbewusste Konflikte zu erkennen und effektiver mit ihnen umzugehen. Dennoch führte Psychotherapie nie zu der weiten Freiheit, die ich gelegentlich in der Meditation erlebt hatte.

## **Die Entdeckung eines einzigartigen psychospirituellen Weges**

In dem Bemühen, diese widersprüchlichen Wege zu versöhnen, suchte ich – und arbeitete oft mit – über zweihundert Psychologen, Mystikern, Philosophen, Ärzten, Weisen und Wissenschaftlern, für die die Suche nach Sinn im Mittelpunkt ihres Lebens stand. Doch fast alle von ihnen hatten sich längst für eine Seite entschieden: entweder für den psychologischen oder den spirituellen Weg, für das Persönliche oder das Transpersonale, wobei sie einen Pfad betonten und den anderen vernachlässigten. In fünf Jahren stieß ich nur auf eine Praxis, die psychologische und spirituelle Erforschung explizit als untrennbar behandelt: den Diamond Approach (Diamant-Ansatz), entwickelt von dem damals 51-jährigen Lehrer Hameed Ali aus Berkeley. Seit zwei Jahrzehnten bietet Ali seine multidisziplinäre Methode einer kleinen, aber wachsenden Gruppe von Schülern an, die meisten von ihnen kommen nach umfangreicher psychologischer und spiritueller Suche zum Diamond Approach.

Ali lebt mit seiner Frau und seiner jugendlichen Tochter in einem weitläufigen, pinkfarbenen mediterranen Haus in den Hügeln von Berkeley, wo er unterrichtet und alle seine Bücher schreibt (unter dem Pseudonym A. H. Almaas). Sanftmütig, direkt und ungekünstelt strahlt er eine Leichtigkeit und Gelassenheit aus, die seine kraftvolle Präsenz kaum erahnen lässt. Wir trafen uns zum ersten Mal in einem Arbeitsraum in seinem Haus, der mit Bänken an den Wänden für Gruppentreffen und einem großen offenen Bereich in der Mitte ausgestattet ist, wo er körperorientierte Arbeit mit einzelnen Schülern durchführt. An den Wänden hängen Fotos von Denkern aus Ost und West, die sein Werk beeinflusst haben – darunter Sigmund Freud, der Dalai Lama, der russische Mystiker George Gurdjieff, der indische Weise Ramana Maharshi und der japanische Zen-Meister Suzuki Roshi.

Alis Diamant-Ansatz (Diamond Approach), auch bekannt als Diamond Heart Work oder Ridhwan-Arbeit, basiert auf der Überzeugung, dass wir durch systematische psychologische Arbeit an unserer Persönlichkeit unser tiefstes Selbst – unsere Essenz – wiederentdecken können. Dies unterscheidet seine Arbeit von den großen kontemplativen Traditionen, auch wenn er sich tief von ihnen inspirieren lässt. *„Der Weg zu unserer wahren Natur erfolgt nicht primär durch spirituelle Übungen, sondern durch psychologische Arbeit, um die Teile der Persönlichkeit zu durchdringen, die mit unseren zugrundeliegenden Wesensaspekten verbunden sind. Psychologische Erkundung führt zur spirituellen Verwirklichung. Meditation unterstützt diese Erkundung und schärft sie, aber die psychologische Arbeit ist untrennbar von der spirituellen Praxis“*, erklärt Ali.

Angelehnt an die Sufi-Tradition und die Arbeit Gurdjieffs definiert Ali Essenz als unsere wahre Natur. Es ist dieser ursprüngliche und bedingungslose Teil des Selbst, der unter den erlernten Mustern und Gewohnheiten unserer Persönlichkeit verborgen liegt. Das Wesen dieser Essenz, so sagt er, gleicht einem Diamanten: Es ist facettenreich und offenbart sich in Qualitäten wie Stärke, Wille, Freude und Mitgefühl. Ali betont, dass wir bei der Geburt einen unverfälschten noch im Entstehen begriffenen Zugang zu diesem reinen Seinszustand besitzen, ihn jedoch im Laufe der Reifung, der Persönlichkeitsentwicklung und der Einbindung in die Gesellschaft verlieren. *„Die Essenz wird durch vielfältige Identifikationen ersetzt,“* erklärt er. *„Das Kind identifiziert sich mit dem einen oder anderen Elternteil, mit dieser oder jener Erfahrung, und mit allerlei Vorstellungen über sich selbst. Das Kind – und später der Erwachsene – hält diese Struktur für sein wahres Selbst. Doch wer du wirklich bist, offenbart sich erst, wenn du dich von all jenen Identifikationen der Vergangenheit befreist, die dein falsches Selbst konstruiert haben.“*

Meine ersten direkten Erfahrungen mit Alis Arbeit machte ich bei einem zweitägigen Einführungsseminar zum Diamond Approach in San Rafael, Kalifornien, geleitet von Sandra Maitri, einer von Alis erfahrensten Lehrerinnen (Senior Teacher), deren Stil unaufdringlich, unprätentiös und außergewöhnlich klar ist. Ich fühlte mich sofort wohl in ihrer Gegenwart.

### **Essenz zurückgewinnen, indem man die Wahrheit erforscht**

Der Diamant Ansatz zur Rückgewinnung unserer Essenz basiert auf einer einfachen, aber tiefgreifenden Form der Inquiry (Erkundung) der eigenen Erfahrung. Zwischen Maitris Vorträgen teilten wir uns regelmäßig in Zweier- oder Dreiergruppen auf, um eine spezifische Frage zu beantworten – manchmal als Monolog, manchmal nach wiederholter Fragestellung durch einen Partner. Maitri bat uns, als Zuhörer nicht zu kommentieren oder zu reagieren, sondern einfach präsent und offen zu sein.

*„Es geht darum, die Wahrheit über ein bestimmtes Thema zu erkunden, und die größte Unterstützung, die wir uns gegenseitig geben können, ist, präsent, offen und erlaubend zu sein. Wenn du sprichst, mach dir keine Sorgen darüber, wie du wahrgenommen wirst oder was mit dir geschieht. Sei einfach bei deiner eigenen Erfahrung. Wir beginnen mit dem, was im Moment auftaucht. Die Methode besteht darin, zu sehen und zu erleben, wo wir sind. Wir bringen eine Haltung der Neugier und Offenheit in den Prozess ein, und der Verstand wird nur als Werkzeug genutzt, um dies zu vertiefen.“*

Die erste Übung war als wiederholte Frage formuliert: *„Erzähl mir etwas, das dich daran hindert, jetzt ganz hier zu sein.“* Zu meiner Überraschung stellte ich fest, dass sich meine Antworten meist um meine Sorge drehten, wie das Gesagte aufgenommen wird. Ich hatte mich nie als besonders abhängig von der Zustimmung anderer gesehen. Doch durch die Natur der Übung gezwungen, tiefer zu graben, entdeckte ich in welcher subtiler Weise ich meine Worte anpasse, um sie akzeptabler zu machen. Mir wurde klar, mein zugrundeliegendes Motiv war nicht nur Zustimmung zu gewinnen, sondern auch sicherzustellen, dass ich nicht abgelehnt oder als falsch angesehen werde und mich dadurch bedroht oder gar ausgelöscht fühle. Es wurde offenkundig, dass ich selten einfach mit dem in Kontakt bin, was ich am tiefsten fühle, und es direkt ausspreche.

Die zweite Übung war noch einfacher: *„Erzähl mir etwas, das du jetzt erlebst.“* Diesmal sah ich schnell, wie viele widersprüchliche Sorgen, Beschäftigungen und Gewohnheiten mich daran hinderten, mich einfach auf den Moment einzulassen. Ich entdeckte auch, dass ich, je mehr ich die Antworten zuließ, die mir sofort und oberflächlich in den Sinn kamen, desto mehr fühlte ich mich in das beängstigende Gebiet des Unbekannten gezogen – den Bereich einer tieferen Wahrheit.

Der Fokus dieses Wochenendes lag auf dem, was Ali als *„Theorie der Löcher“* bezeichnet. Maitri erklärte, dass wir von Geburt an Kontakt zur Essenz haben, aber in unseren frühen Jahren noch nicht über die Fähigkeit zur Selbstreflexion verfügen. *„Als Säuglinge sind wir uns unseres wahren Wesens (unserer Essenz) nicht bewusst. Theoretisch können Erwachsene durch Selbstbeobachtung eine tiefere, reichere und mächtigere Erfahrung der Essenz entwickeln. Doch in der Praxis wird diese Entwicklung fast immer früh im Leben abgebrochen.“*

*„Wenn sich das Bewusstsein zu formen beginnt, entwickeln wir eine Persönlichkeit und verlieren dabei den Kontakt zu unseren essenziellen Qualitäten“,* erklärte Maitri. *„Da unsere Eltern meist selbst so hoffnungslos von ihrer eigenen Essenz abgeschnitten sind und diese Qualitäten nie in sich selbst erlebt haben, können sie sie uns nicht widerspiegeln. Wenn eine bestimmte essenzielle Qualität in uns nicht gesehen oder abgewertet wird, verlieren wir den Kontakt zu ihr.“*

Dieser verlorene Kontakt wird als Loch erlebt. *„Es ist eine Abwesenheit, ein Mangel, ein Gefühl von etwas Fehlendem, und es fühlt sich buchstäblich wie ein Loch an“,* sagte Maitri. *„Was passiert, ist, dass wir voller Löcher sind.“* Ali vermutet, dass die meisten von uns ihr Leben – meist unbewusst – darauf ausrichten, Wege zu finden, diese Löcher nicht zu spüren. *„Womit wir die Löcher füllen, sind falsche Gefühle, Ideen, Überzeugungen über uns selbst, Strategien, um mit der Umwelt umzugehen. Dies wird dann kollektiv als Persönlichkeit bezeichnet und nach einer Weile denken wir, dass das es ist was wir sind.“* Oder, wie Maitri es

zusammenfasste: „Nach vielen Verlusten des Kontakts zu dem, wer wir sind, beginnen wir, uns für das zu halten, was wir nicht sind.“

Die heutige Kultur wiederum unterstützt diesen Prozess, indem sie endlose externe Wege anbietet, um uns davon abzuhalten, unsere Löcher zu spüren: durch Drogenkonsum, übermäßiges Trinken und Essen, stundenlanges Fernsehen – und vor allem, indem sie innere Erkundung entmutigt.

Diese Selbstbetäubung, so Ali, kann auch subtilere, sozial produktivere Formen annehmen: zwanghaftes Arbeiten, stundenlanges Meditieren oder sogar die Hingabe an andere unter Ausschluss der Fokussierung auf die eigenen tiefsten Bedürfnisse. "Die Gesellschaft unterstützt die Erfahrung von Essenz nicht", sagt Ali. "Jeder um dich herum, wohin du auch gehst, versucht, seine Löcher zu füllen, und die Menschen fühlen sich bedroht, wenn du deine nicht auf dieselbe Weise füllst. Wenn eine Person nicht versucht, ihre Löcher zu füllen, neigen andere dazu, ihre eigenen Löcher zu spüren. Das passiert, weil du gegen den Strom schwimmst, und der Kontrast wird spürbar. Du machst bei vielen Dingen nicht mit, die die Menschen tun und mögen. Und das erzeugt bei den Menschen um uns herum ein Unwohlsein."

### **In Löcher eintauchen, statt sie zu füllen**

Ein großer Teil von Maitris Workshop – und die Fragen, die wir in unseren Zweier- und Dreiergruppen behandelten – konzentrierte sich auf dieses Thema. "Wir müssen in diese Löcher eintauchen – nicht sie füllen, sondern sie fühlen", sagte sie. „Wenn du dir erlaubst, ein Loch zu erleben, hörst du auf, es abzulehnen, und lässt es einfach sein. Dann beginnt sich ein Gefühl von Offenheit zu entwickeln, Entspannung, Weite. Es taucht dann spontan die verloren gegangene Essenzqualität auf, durch deren Verlust sich dieses spezielle Loch entwickelt hat.“

Ein einfaches Beispiel ist die essentielle Qualität des Wertseins. Wenn Eltern einem Kind von früh an nicht vermitteln, dass es von Natur aus wertvoll ist, indem sie auf seine Bedürfnisse eingehen und ihm das Gefühl geben, wirklich wichtig zu sein, verliert das Kind irgendwann den Kontakt zu seinem eigenen essenziellen Wert. Ein Loch entsteht – ein Gefühl von Entbehrung und Unsicherheit – und der natürliche Impuls ist, es von außen zu füllen: durch Liebe, Geld oder Anerkennung. „Das sind die Bestandteile des Selbstwertgefühls, aber selbst auf höchstem Niveau sind sie nur ein blasses Abbild der verlorenen Qualität des essenziellen Werts“, erklärt Ali. „Wenn wir das erkennen, beginnt die Essenz wieder zu fließen.“

Ali hat entdeckt, dass sich die Qualitäten der Essenz durch gezielte Arbeit an bestimmten Bereichen der Persönlichkeit schrittweise und allmählich zurückgewinnen lassen. Dieser Prozess kehrt die Kindheitsentwicklung um, in der die Essenz nach und nach verloren geht. Je mehr die Essenz wiedererlangt wird, desto weniger bedarf es der Persönlichkeit. „Ein Mensch, der in dieser Essenz ruht,“ sagt Ali, „braucht den linearen Verstand nicht zu bemühen, um über wichtige Situationen zu grübeln. Das direkte Wissen ist einfach da – klar und präzise.“

Diese Erkenntnis unterscheidet Alis Arbeit grundlegend von den meisten Schulen der westlichen Psychologie, die die Essenz als solches kaum anerkennen. „Die Psychotherapie zielt darauf ab, die Persönlichkeit gesünder und stärker zu machen, ihre Funktionsweise zu verbessern“ erklärt Ali. „Die innere Leere als solche wird kaum je berührt. Stattdessen lernt der

*Mensch, immer raffiniertere und wirksamere Wege zu finden, um diese Leere zu füllen. In unserem Ansatz nutzen wir psychodynamisches Verständnis, um die dunklen Flecken zu durchdringen und aufzulösen. Wir lösen jede Verknotung und erleuchten seinen Inhalt mit dem Licht des Bewusstseins. Es gilt nichts zu umgehen oder zu vermeiden. Diese Methode ist eine direkte Konfrontation mit der Persönlichkeit.“*

### **Die Befreiung des wahren Selbst aus der Konditionierung**

Ali stellt diesen Ansatz den meditativen Methoden zur Rückgewinnung der Essenz gegenüber, die er für selten erfolgreich hält. *„Die Persönlichkeit ist überall im Körper und Geist präsent, ihre Barrieren sind allgegenwärtig,“* sagt er. *„Die meisten Praktizierenden kommen nicht voran, ohne zu begreifen, was ihren Prozess blockiert. Nicht einer von zehntausend Schülern durchdringt den Zen-Weg – und selbst dann erst nach jahrelangem, stundenlangem Sitzen vor einer Wand.“*

Damit soll nicht gesagt sein, dass Alis Ziel vorrangig eine psychotherapeutische Praxis wäre; er betont jedoch, dass sie vor allem als Vorbereitung für tiefere Prozesse dient. *„Je psychisch gesünder du bist,“* erklärt er, *„desto ausgeglichener wird deine Entwicklung verlaufen.“*

Doch sein eigentliches Interesse gilt nicht der Natur der Persönlichkeit, sondern der Natur der Realität selbst. *„Psychotherapie versucht, den Menschen von den Schwierigkeiten, Schmerzen und negativen Prägungen der Vergangenheit zu befreien. In unserem Ansatz geht es darum, sich in Gänze von der Vergangenheit zu lösen – von aller Konditionierung.“*

Ob die Arbeit des Diamond Approach die psychotherapeutischen Bedürfnisse eines Schülers erfüllt, hängt vom Einzelfall ab. *„Manche brauchen Psychotherapie, um ihr Alltagsleben ohne lähmende Schmerzen oder innere Konflikte zu bewältigen,“* sagt Ali. *„Häufig machen psychotherapeutische Blockaden es schwer, manchmal sogar unmöglich, die spirituelle Arbeit wirksam zu betreiben.“*

Den Wert westlicher Psychotherapie sieht Ali darin, dass sie ein differenziertes Verständnis spezifischer Persönlichkeitsdefizite bietet – Defizite, die er mit verlorenen Wesensqualitäten in Verbindung bringt. Freud etwa untersuchte Ängste wie Kastrationsangst oder Aggressionshemmungen. Ali fand heraus, dass das tiefe Erleben dieser Defizite den Weg zur Wiedergewinnung der entsprechenden Wesensqualitäten – etwa Wille und Stärke – ebnen kann.

Prägend war für ihn auch Wilhelm Reich, dessen körperorientierte Therapie den Verlust der Fähigkeit zu tiefer Emotion, insbesondere zu Lust, thematisierte. Reich erkannte, dass wir uns durch körperliche Verpanzerung vor Schmerz schützen – eine Erstarrung, die uns gleichzeitig von der Lebendigkeit abschneidet. Ali vertieft diesen Gedanken: *„Die Qualitäten der Essenz lassen sich nur im Körper erfahren, nicht abstrakt im Geist.“*

Als Beispiel beschreibt er den frühen Verlust der innigen Verbindung zum mütterlichen Ursprung – ein unvermeidlicher, aber schmerzhafter Entwicklungsschritt, der für ein Kind besonders traumatisch wird, wenn es von der Mutter nicht ausreichend wertgeschätzt oder gar abgelehnt wird. *„Um diesen unerträglichen Schmerz nicht zu spüren,“* erklärt Ali, *„betäuben wir einen Teil unseres Körpers – und schneiden uns so von jener süßen, wesentlichen Qualität der Liebe in uns selbst ab. An ihrer Stelle entsteht eine Leere, ein Loch.“*

*Von da an versuchen wir, die fehlende Liebe von außen zu bekommen. Doch die wahre Quelle liegt in uns.“*

### **Mangel und Leere als Teil der Heilung erfahren**

Im Laufe des Wochenendes mit Maitri fuhren wir fort die Dimensionen dieses Mangelerslebens zu erkunden. Die Fragen reichten von „*Welches Muster wiederholt sich immer wieder in deinem Leben?*“ über „*Wie füllst du deine Löcher?*“ bis hin zu „*Erkunde dein Erleben von Leere und Mangel.*“ Eine der letzten Fragen war: „*Was ist richtig daran, Leere zu vermeiden?*“

Diese Übung war für mich vielleicht die überraschendste und erhellendste. Ich konnte viele Gründe nennen, warum ich Leere nicht fühlen wollte: Einsamkeit, Traurigkeit, Getrenntsein, Hoffnungslosigkeit, Angst. Noch nie hatte mir jemand nahegelegt, dass es einen Wert darin geben könnte, Leere zu fühlen. Mich durch Arbeit, Beziehungen, Elternsein, Sport, Filme, Sorgen und Planen „vollzumachen“, schien mir immer der einzig logische Weg. Es kam mir nie in den Sinn, dass ein Gefühl von Leere mit etwas Tieferem und Reicherem in mir verbunden sein könnte.

Diese Übungen hatten eine feine, aber sich allmählich vertiefende Wirkung auf mich. Jede von ihnen gab mir ein etwas klareres Gefühl dafür, wo ich noch festsaß, und wie meine versteinerten Überzeugungen diese Muster nährten. Maitri drückte es so aus: „*Wenn eine Maschine sich selbst erkennt, kann sie nicht länger eine Maschine sein.*“ Es gab auch etwas Kostbares daran, während dieser Erforschungen eine andere Person anwesend zu haben – jemanden, der aufmerksam zuhörte, ohne Urteile, Analysen oder selbst Lob einzubringen. Es ließ mich spüren, wie selten ich mich wirklich gehört fühlte – und wie selten ich anderen so zuhörte: aufmerksam, still und ohne Unterbrechung oder Bewertung.

Als das Wochenende zu Ende ging, machte Maitri deutlich, dass es in unserer Arbeit nicht um kathartische Durchbrüche, plötzliche Verwandlungen oder sogar die Linderung unserer Lasten ging. „*Dieser Weg handelt nicht davon, sich darüber zu erheben oder zu transzendieren*“, sagte sie. „*Es geht darum, durch das hindurchzugehen, was ist – und vieles davon ist nicht angenehm. Es ist schwer, es schmerzt, und es gibt vieles, das wir lieber meiden würden.*“ Ali formuliert es noch unmissverständlicher: „*Wir könnten meditieren, bestimmte Übungen machen, und alle würden wunderbare Dinge erleben. Doch diese Erfahrungen bleiben nicht bestehen, wenn der Mensch sich seinen Defiziten, seiner inneren Leere nicht tatsächlich stellt und sie durchschreitet. Es ist kein einfacher Prozess – weder kurz noch leicht. Die Essenz erschließt sich nicht durch Umgehung, sondern nur durch das direkte Durchdringen dessen, was uns blockiert.*“

### **Alis eigener Weg**

Alis eigener Weg zu diesen Einsichten war ein Umweg. In Kuwait geboren, wuchs er in einer mittelständischen muslimischen Familie als ältestes von acht Kindern auf. Sein Vater war ein erfolgreicher Geschäftsmann, seine Mutter Hausfrau; er erinnert sich an seine Kindheit eher wegen ihrer nährenden Qualitäten als wegen Entbehrungen. „*Ich hatte das Glück, Eltern zu haben, die mich wirklich wollten und mir viel gaben*“, erzählte er mir. „*Trotzdem entwickelte ich meine eigenen Persönlichkeitsfixierungen. Die Entwicklung einer Ego-Struktur, einer Persönlichkeit, ist ein notwendiger Teil der Entwicklung der menschlichen*

*Seele. Es ist nicht abnormal. Das Problem ist, dass die meisten von uns in diesem Ego-Stadium stecken bleiben. Es ist eine Form von Entwicklungsstörung.“*

Eines der prägenden Ereignisse in Alis Leben ereignete sich, als er achtzehn Monate alt war und an Kinderlähmung erkrankte. Es gab noch keinen Impfstoff, und ein Bein blieb gelähmt und fast unbrauchbar. Heute geht er mit einer Krücke. *„Am Anfang hatte ich große Schwierigkeiten mit der Behinderung, den Einschränkungen, die sie verursachte, und ihren Auswirkungen auf mein Selbstwertgefühl“,* erklärt er. *„Ich musste mich damit sehr auseinandersetzen, aber irgendwann wurde es zu einem Vorteil. Weil ich nicht so aktiv in der Welt sein konnte, wurde ich innerlich aktiv.“*

1963 kam Ali nach Kalifornien, um in Berkeley Physik zu studieren. *„Ich wollte wissen: Was ist Realität? Was ist Wahrheit?“* Erst im Graduiertenstudium erkannte er, dass die Realität, die er in der Physik lernte, nicht genau die war, nach der er suchte. *„Sie wurde ‚objektive Realität‘ genannt, aber ich sah, dass sie nicht wirklich objektiv war.“* Ende der 60er Jahre besuchte er Workshops in Esalen zu verschiedenen Disziplinen und schloss sich 1971 einer laufenden Gruppe an, die von dem chilenischen Psychiater Claudio Naranjo in Berkeley geleitet wurde. Die Arbeit verband Körperarbeit, Gestalttherapie, meditative Praktiken und das Persönlichkeitstypensystem des Enneagramms.

Ali studierte bei verschiedenen Lehrern und erforschte alles von buddhistischer Meditation bis hin zu Atemarbeit und psychoanalytischer Erkundung. In dieser Zeit begann er, Erfahrungen zu machen, die keiner seiner Lehrer vollständig verstand – und die er schließlich als spontanes Auftauchen seiner eigenen Essenz erkannte. *„Sie geschahen, wenn ich meditierte, ging oder manchmal sogar, wenn ich mich beim Fernsehen entspannte. Was mich mit voller Wucht traf, war die Erkenntnis, dass dies meine wahre Natur war – ein gefühltes Erleben jenseits von Worten. Mit der Zeit wurde diese Wahrnehmung der Essenz, des vollen Ich-Seins, immer etablierter.“*

Ali erlebte Essenz nicht als breite Transzendenz oder plötzliche Erleuchtung, sondern entdeckte, dass Wesen viele individuelle Qualitäten hat: Liebe, Stärke, Wille, Freude, Verständnis, Mitgefühl, Bewusstsein, Klarheit, Wahrheit, Wert und Lust. *„Diese miteinander verbundenen Qualitäten der Essenz stellen die Bestandteile eines vollständigen Lebens dar. Sie sind alle notwendig, und das Sein ist ohne eine von ihnen unvollständig“,* erklärt er.

Gleichzeitig kam Ali zu dem Schluss, dass die Persönlichkeit oder das Ego eine notwendige Komponente bei der Kultivierung einer reifen Essenz ist. *„Einer der Zwecke der Entwicklung eines Egos“,* sagte er mir, *„ist die Fähigkeit Selbstreflexion zu ermöglichen. Eine Person muss in der Lage sein zu reflektieren, um ihre Erfahrung zu verstehen und zu schätzen. Aber das ist ein zweiseitiges Schwert. Selbstreflexion kann eine Person auch von ihrer wahren Natur trennen. Wir brauchen diese Fähigkeit, um zu wachsen, aber sie wird oft missbraucht.“*

Ein entscheidender Durchbruch für Ali war die Erkenntnis, dass es nicht notwendig ist, alle Qualitäten der Essenz auf einmal zu entwickeln. *„Die meisten spirituellen Disziplinen sprechen von unserem Mangel an wahrer Natur oder Essenz auf allgemeine Weise“,* erzählte er mir. *„In unserem Ansatz sprechen wir nicht von einem allgemeinen Mangel, sondern gehen da sehr spezifisch vor. Wir arbeiten mit der Idee, dass jeder wesentliche Aspekt – Liebe, Frieden, Wille, Stärke usw. – durch einen bestimmten Teil unserer Persönlichkeit blockiert wird. Wenn man bei der inneren Arbeit ein bestimmtes Persönlichkeitsmuster versteht und*

*durchdringt, führt das direkt zum Erleben des dahinterliegenden Essenzaspektes und das wiederum verwandelt diesen Teil der Persönlichkeit."*

## **Die Gründung der Ridhwan-Schule**

1975 gründete Ali die Ridhwan-Schule in Boulder, wo er begann, seinen Diamant-Ansatz zu unterrichten. Der Name spiegelt seine Überzeugung wider, dass unser Wesen viele Facetten und Dimensionen hat, und dass die Arbeit die Präzision und Klarheit eines Diamanten besitzt. Im folgenden Jahr eröffnete er die Schule in Berkeley.

Heute (1995) unterrichten mehr als drei Dutzend Lehrer den Diamant-Ansatz, nachdem sie eine mindestens siebenjährige Ausbildung durchlaufen haben. Etwa zweitausend Schüler haben die Arbeit gemacht, und etwa achthundert treffen sich weiterhin in Gruppen in Berkeley, Boulder, Hawaii, Deutschland und zuletzt in New York City.

Mindestens zweimal im Jahr treffen sich die Schüler zu intensiven achttägigen Retreats unter Alis Leitung. Zudem kommen sie einmal im Monat für ein ganzes Wochenende in Gruppen von bis zu fünfundsiebzig Personen zusammen. Diese Treffen bestehen aus Vorträgen, Inquiry zu zweit oder zu dritt sowie anderen Formen der Selbsterkundung und Bewusstseinsübungen, die sich mit der Vertiefung der Arbeit weiterentwickeln. Darüber hinaus treffen sich kleine Gruppen von bis zu fünfzehn Personen alle zwei Wochen, und dort arbeitet der Lehrer mit einem Schüler gleichzeitig an einem bestimmten Thema – meist zunächst daran, wie es sich im Körper manifestiert. Von den Schülern wird erwartet, dass sie zwischen den Treffen bestimmte Übungen allein durchführen.

Schließlich bieten die Lehrer private Sitzungen mit Schülern an, oft unter Einsatz von Atemübungen, die darauf abzielen, Abwehrmechanismen zu lockern und den Zugang zu den tiefsten Emotionen – und erst dann zu den Qualitäten der Essenz – wiederherzustellen. *„Das Verständnis von Emotionen kann helfen, die Knoten der Abwehrmechanismen zu entwirren, die Versuche sind, die Löcher nicht zu spüren und unsere Trennung von unserer Essenz aufrechtzuerhalten. Manche Menschen sind nicht nur von der Essenz abgeschnitten, sondern auch von ihren Emotionen“*, sagt Ali.

## **Den Diamant-Approach erleben**

Mehrere Monate nach meinem ersten Wochenende in Kalifornien beschloss Ali, aufgrund der wachsenden Anzahl von Anfragen aus dem Osten der USA, zu prüfen, ob die Nachfrage für eine fortlaufende Gruppe ausreichen würde. Im Dezember reiste Karen Johnson, eine seiner erfahrensten Lehrerinnen, in ein kleines Gasthaus im Norden des Staates New York, um das erste von mehreren Wochenenden in Alis Arbeit anzubieten. Zu meiner Überraschung erschienen an einem kalten Freitagabend über sechzig Menschen.

Die Struktur war ähnlich wie bei dem vorherigen Wochenende, das ich besucht hatte – eine Mischung aus Vorträgen und kleineren Inquiry-Gruppen –, aber Johnsons Stil war deutlich anders als Maitris. Während Maitri präzise, intellektuell klar und etwas kühl wirkt, ist Johnson eine große, lebendige Frau mit spürbarer Wärme, einem verspieltem Humor und einer viel weniger linearen Art, Material zu präsentieren. Beide vermittelten jedoch ein Gefühl von Integrität und Authentizität. Noch bevor Johnson viel gesagt hatte, fühlte ich mich im Raum sehr sicher. Auch wenn ich nicht immer wusste, wohin sie uns führte, fühlte ich mich überraschend wohl dabei, die Erfahrung einfach geschehen zu lassen.

Johnsons Hauptaugenmerk lag darauf, uns zu helfen, einige der zentralen Qualitäten der Essenz zu erkunden, insbesondere Stärke und Freude. Um diesen Aspekt seiner Arbeit zu entwickeln, zog Ali einige Konzepte aus dem Sufismus zur Beschreibung spiritueller Qualitäten heran. Die Sufis charakterisieren bestimmte Aspekte der Essenz durch ein System namens Lataif, das sich auf fünf Wahrnehmungszentren bezieht, von denen jedes mit einem bestimmten physischen Ort im Körper und einer anderen Farbe verbunden ist: Gelb im Herzen steht für essentielle Freude und Entzücken; Rot auf der rechten Körperseite für Stärke und Vitalität; Silber im Solarplexus für Willen; Schwarz in der Stirn für Klarheit und objektives Verständnis; Grün in der Brust für Mitgefühl und liebevolle Güte.

*„Du musst nichts ändern, um diese wesentlichen Qualitäten zu erreichen“, sagte Johnson. „Was an dieser Arbeit so kostbar und wertvoll ist, ist das Verständnis, dass die essentiellen Aspekte natürliche, angeborene Aspekte der menschlichen Seele sind und dass sie durch emotionale und psychodynamische Prägungen blockiert werden. Indem du den emotionalen Schmerz um den Verlust der Freude blockierst, schaltest du das ganze System ab. Wenn du keinen Schmerz fühlen kannst, kannst du sicherlich keine Freude fühlen.“*

Mit diesem Bewusstsein näherten wir uns der Freude, indem wir uns zunächst mit dem Leiden beschäftigten. *„Freude ist mit dem tiefen Verlangen nach Wahrheit verbunden, mit der Entzückung, die daraus entsteht, zu wissen, wer du wirklich bist. Leiden entsteht als Reaktion darauf, dass wir uns blockiert fühlen, uns dieser Wahrheit zuzuwenden – meist aus Angst, dass dies zu schmerzhaft sein könnte.“* Im Laufe des Wochenendes erkundeten wir unsere Haltung zum Leiden in unserem Leben; was daran „richtig“ ist; was uns glücklich macht; und wie wir uns dem zuwenden, was wir wollen. In jedem Fall sah ich klarer, was mir im Weg stand, meine tiefsten Wünsche zu fühlen – und wie selten ich mir überhaupt erlaubte, sie zu erleben.

Es war während einer Kleingruppenarbeit, in der ich eins zu eins mit einem von Johnsons Co-Lehrern arbeitete, dass mich diese Erkundung auf eine neue Ebene brachte. Als ich angeleitet wurde, den Empfindungen in meinem Körper zu folgen, wurde mir klar: Wenn ich mir erlaubte, meine tiefsten Wünsche zu fühlen, tauchte ein Gefühl von Terror auf, dass sie nicht erfüllt werden könnten. Es schien fast unerträglich, etwas so sehr zu wollen – vor allem Liebe und Akzeptanz – und gleichzeitig die Möglichkeit ertragen zu müssen, es nicht zu bekommen. Doch indem ich einfach bei diesen Gefühlen des Verlangens blieb, wichen meine Angst und Besorgnis schließlich etwas Süßerem und Vollerem in meiner Brust.

Ich war mir zunächst nicht sicher, ob dies die essentielle Freude war, von der Johnson gesprochen hatte, die aufzutauchen beginnt, wenn die Blockaden dagegen gelöst werden. Doch als das Wochenende weiterging und die Arbeit fortgesetzt wurde, bemerkte ich, dass dieses innere süße Erleben – manchmal subtil, manchmal expliziter – anhielt. Andere beschrieben Ähnliches, und schließlich wurde mir klar, dass die beharrliche Auseinandersetzung mit den Themen Freude und Verlangen vielen von uns gemeinsam diese Erfahrung ermöglicht hatte. Ich verließ das Wochenende, ohne genau zu wissen, was passiert war, aber mit der Gewissheit, etwas Wichtiges berührt zu haben.

Einige Tage später traf es mich mit unerwarteter Wucht. Ich hatte gerade ein Meeting beendet und blieb in einem lokalen Café zum Mittagessen. Kaum hatte ich mich gesetzt, durchflutete mich plötzlich ein spontanes Gefühl von Freude. Es war unverkennbar: Ich

brach in ein großes Lächeln aus, und mein Herz öffnete und weitete sich. Es gab keinen ersichtlichen Grund. Offensichtlich war diese Erfahrung von innen aufgestiegen, ein Nachhall der Arbeit des vorherigen Wochenendes. Sie hielt mehrere Stunden an, aber die Erinnerung blieb viel länger. Ich entschied daraufhin mich langfristig der Arbeit des Diamond Approach zu verpflichten.

Doch einfach nur die Praktiken auszuführen, ist nur ein Teil der Herausforderung. Für Ali muss das vollständige Leben schließlich im Alltag verkörpert werden. Einsicht, ja sogar innere Transformation, reichen nicht aus. Das Handeln zählt ebenfalls. *„Nachgiebigkeit bedeutet, das Ungesunde in dir deine Handlungen kontrollieren zu lassen, selbst wenn du bereits erkennst, dass es ungesund ist“,* sagte er mir. *„Spirituelle Arbeit hat damit zu tun, dein Potenzial zu verwirklichen. Sie muss im Alltag geschehen. Essenz zu erleben, ist nicht so schwer. Du kannst es durch Meditation oder sogar durch Psychedelika erreichen. Aber deine Essenz wirklich zu besitzen – sie als das zu erleben, was du wirklich bist, und entsprechend zu handeln – erfordert, die Barrieren der Psyche zu durchdringen. Es bedeutet, zu lernen, dein inneres Verständnis zur Quelle deiner äußeren Handlungen zu machen.“*

Um diesen Sprung zu schaffen, ist für Ali eine Essenzqualität allein nicht ausreichend. *„Liebe ist nur einer der Aspekte der Essenz“,* erklärt er. *„Wir wollen nicht, dass du nur liebend bist. Wenn du Liebe hast, aber keinen Willen, ist deine Liebe nicht real. Wenn du Willen hast, aber keine Liebe, bist du mächtig und stark, aber ohne echte Menschlichkeit. Wenn du Liebe und Willen hast, aber kein objektives Bewusstsein, dann können deine Liebe und dein Wille auf die falschen Dinge gerichtet sein. Nur die Entwicklung aller Qualitäten wird uns zu vollen, wahren Menschen machen.“*

**Fazit:** Der Diamant-Ansatz bietet einen einzigartigen, integrativen Weg für alle, die sowohl psychologische Heilung als auch spirituelles Erwachen suchen. Er fordert die Vorstellung heraus, dass man sich zwischen Therapie und Meditation entscheiden muss, und betont, dass beides für ein vollständiges und ausgewogenes Leben notwendig ist. Der Ansatz ist praxisnah, erfahrungsorientiert und tiefgreifend transformierend – mit dem Fokus auf der gegenwärtigen Erfahrung und dem Mut, sich den eigenen „Löchern“ und Defiziten zu stellen.

Übersetzung aus dem amerikanischen Englisch ins Deutsche durch Robert Schneider.

<https://www.diamondapproach.org/public-page/uncovering-essential-self>