



Spiritualität in Psychotherapie und Beratung

„Mitten im Winter habe ich erlebt, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“ *Albert Camus*

Verwundert hören wir die Geschichten von Menschen, die Schweres erlebt und überlebt haben, Menschen wie Dietrich Bonhoeffer, Victor Frankl, Hilde Domin, Rose Ausländer. Als Verfolgte und KZ-Überlebende bringen sie uns ins Staunen, wenn wir ihre Texte und Gedichte über die Liebe, das Mitgefühl, die Sinnhaftigkeit und ihren Glauben lesen, haben sie doch so viel Leid und Demütigung erfahren.

Immer wieder berichten auch Menschen in der Beratung davon, wie sie trotz schwerer Krisen Halt finden im Glauben an etwas Unzerstörbares in ihnen selbst oder im Vertrauen auf eine göttliche Kraft:

„Die letzten Jahre waren wirklich sehr anstrengend. Die Trennung vom Ehepartner, eine neue Liebe, sie ist nicht lebbar, zurück zum Ehemann, es macht keinen Sinn. Ich bin allein und sehne mich, versuche es im Internet, weitere Enttäuschungen. Bei allem, was ich erfahren habe, weiß ich um einen Kern in mir, den es zu schützen gilt und der mir Kraft zum Leben gibt.“

Sexueller Missbrauch in einem katholischen Kinderheim, Vergewaltigung, der Tod des geliebten Kindes, viel Grausames ist meiner Klientin geschehen. Sie hat den Glauben an die Kirche verloren, aber nicht an Gott. *„Er wird mir doch nun hoffentlich noch ein paar gute Jahre schenken.“*

Der Suizid eines Kindes – nicht zu ertragen – kaum zu überleben und dennoch ein Ringen, jeden Tag neu – dennoch etwas, was leben muss. Die ständige Suche nach

dem Warum? *„Kann mir einer sagen, wie es nach dem Tod weitergeht, wo mein Kind nun ist? Wo finde ich Trost?“* Das Wissen um Haltungen im Christentum und im Buddhismus, die den Suizid verurteilen, machen es schwer, bei den Religionen eine Antwort zu finden.

Die Trennung vom geliebten Menschen. Jeglicher Halt scheint verloren. Der gemeinsame Glauben hat nicht getragen. Was bleibt außer dem Gefühl von Scheitern, Angst und Einsamkeit. *„Ich habe diese Liebe so sehr gewollt und doch geht der geliebte Mensch. Ohne das Gebet, ohne meine spirituellen Praktiken wie Meditation und Yoga würde ich es nicht schaffen.“*

Der unerfüllte Kinderwunsch – *„Warum wir?“* – Jahre von Bangen, Hoffnung, Enttäuschung. *„Wir haben mit Gott und der Welt gehadert und jetzt müssen wir einen neuen Sinn im Leben finden.“*

Viele Menschen, die zu uns in Beratung kommen, sind in einer Krise. Das Leben wird zeitweise als Zumutung erlebt. Verlust, Trennung, körperliche und psychische Erkrankungen, Gewalterfahrungen und Arbeitslosigkeit führen zu Erschütterungen des „Selbstverständlichseins“ in der Welt. In der Beratung suchen Menschen Halt und Perspektive in dieser Lebenskrise. Die Frage nach dem Sinn des Lebens stellt sich neu. Wie aber kann in der Beratung darüber gesprochen werden und reicht dabei die psychotherapeutische Arbeit? Wenn wir existenziell erschüttert sind, brauchen

wir einen Zugang zu dem „unbesiegbaren Sommer“ in uns, zu etwas, was unzerstörbar ist in uns, brauchen wir vielleicht die Zusage von etwas oder von einem immer Halt Gewährnden.

Wie Psychotherapie/Beratung und Spiritualität sich an diesen Lebensumbrüchen ergänzen können, darum soll es in diesem Artikel gehen.

Bisherige Haltungen und neue Entwicklungen in der Psychotherapie

Lange Zeit galten Psychotherapeuten als religionsfeindlich. Sigmund Freud betrachtete Religiosität eher als Hinderungsgrund auf dem Weg zu einer reifen und rationalen Auseinandersetzung. Therapie galt als

Befreiung von fremdbestimmenden Normen und einengender Moral. Um zu erkennen, wo das Über-Ich das Leben eng macht, wo Projektion die Selbstwahrnehmung und Selbstwerdung verhindert, braucht es eine Abgrenzung und Abkehr von rigiden zerstörenden Religionspraktiken. In diesem Sinne hat die Psychotherapie eine wichtige Aufgabe wahrgenommen, um Menschen im Zeitalter der Aufklärung und Emanzipation in ihrer Individualisierung zu unterstützen und da zu heilen, wo Werte mit Doppelmoral, körperlicher und psychischer Gewalt durchgesetzt wurden. Menschen in ihrem Freiwerden von Schmerz, Traumata, seelischen Kränkungen und familiären Verstrickungen zu unterstützen, ist wesent-



liche Aufgabe von Beratung und Therapie. Viele Therapieansätze (tiefenpsychologisch, systemisch, verhaltens-, gestalt-, trauma- und körpertherapeutisch) haben mit ihren Konzepten und Haltungen dafür Wertvolles entwickelt. Es ist damit möglich, verstehende und heilende Prozesse anzustoßen und psychische Gesundheit zu fördern. Doch gerade in erschütternden Krisen stoßen wir an die Grenze des Machbaren, an den Verlust von Sinn, oft an eine tiefe Mutlosigkeit und Verzweiflung. Spirituelle Fragen und Haltungen oder gar die Begleitung auf dem spirituellen Weg in Beratung und Therapie scheinen hilfreich und finden wir bei bedeutenden Psychologen, Theologen und Medizinern als auch in psychotherapeutischen Schulen, Kliniken und spirituellen Zentren. Dazu einige Beispiele:

C.G. Jung (1875-1961), Psychiater und Begründer der Analytischen Psychologie. Er versuchte in Abgrenzung zu Sigmund Freud, Religion und mystische Erfahrungen in seine Theorie zu integrieren.

„Es ist gleichgültig, was die Welt über die religiöse Erfahrung denkt; derjenige, der sie hat, besitzt den großen Schatz einer Sache, die ihm zu einer Quelle von Leben, Sinn und Schönheit wurde und die der Welt und der Menschheit einen neuen Glanz gegeben hat. Er hat Pistis¹ und Frieden. Wo ist das Kriterium, welches zu sagen erlaubte, daß solch ein Leben nicht legitim, daß solch eine Erfahrung nicht gültig und solche eine Pistis bloße Illusion sei? Gibt es tatsächlich eine bessere Wahrheit über die letzten Dinge als diejenige, welche einem hilft zu leben? Niemand kann wissen, was die letzten Dinge sind. Wir müssen sie hinnehmen, wie wir sie erfahren. Und wenn eine solche Erfahrung dazu hilft, das Leben gesünder oder schöner oder vollständiger oder sinnvoller zu gestalten, für einen selbst und für die, die man liebt, so kann man ruhig sagen: ‚Es war eine Gnade Gottes.‘“ C.G. Jung²

¹ Pistis – Weisheit

² Jung, C.G. Psychologie und Religion. 1937. Werke XI 116f, zitiert bei http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/CGJung_Religion.pdf; (Stand: 20.03.2015, 10:00 Uhr)

Abraham Maslow (1908 – 1970), Psychologe, gilt als Gründervater der Humanistischen Psychologie

„Maslow geht davon aus, dass der Mensch von Natur aus gut ist und sich selbst entfaltet. Der Mensch wird in seinem Verhalten von hierarchisch strukturierten Bedürfnissen geleitet. Diese lassen sich als Pyramide darstellen, an deren Basis sich die grundlegenden körperlichen Bedürfnisse befinden, die zuerst befriedigt werden müssen, damit der Mensch zur Erfüllung seiner höheren Bedürfnisse voranschreiten kann. Zu letzteren gehören, und zwar in dieser Reihenfolge, das Bedürfnis nach Geborgenheit und Sicherheit, Liebe und Zusammengehörigkeit, die Achtung durch andere und Selbstachtung. An der Spitze steht mit dem Bedürfnis nach Selbstverwirklichung das eigentliche Ziel des Menschen, das aber erst dann verwirklicht werden kann, wenn alle grundlegenden Bedürfnisse befriedigt worden sind. Die Selbstverwirklichung, wie Maslow sie versteht, könnte mit einem mystischen Gipfelerlebnis verglichen werden; der Mensch geht über sich selbst hinaus, übersteigt seine eigenen Grenzen, wird eins mit der ganzen Menschheit und dem Kosmos. In Maslows Sicht hat er damit den Kern der Existenz überhaupt erreicht. Diese Selbstverwirklichung basiert auf einem persönlichen Wachstum durch die Erfüllung eines Lebensauftrags, der genauso in der Entfaltung der eigenen Kreativität liegen kann wie im selbstlosen Einsatz für eine gerechte Sache.“³

Victor E. Frankl (1905-1997), Neurologe und Psychiater

Die Logotherapie und Existenzanalyse von Victor E. Frankl beschreibt ein Menschenbild, in dem der Mensch nicht nur durch seine Gene, Triebe, Lernerfahrungen und Lebensbedingungen determiniert ist. Victor E. Frankl konstatiert zudem eine geistige Dimension, eine unbewusste Geistigkeit. Unbewusst nicht durch Verdrängung, sondern weil man erst in der Sinnsuche

³ <http://www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/PSYCHOTHERAPIE/Humanistische-Psychologie-Maslow.shtml> (Stand: 21.03.2015, 8:00 Uhr)

„Er führte mich hinaus in die Weite, er brachte mir Rettung, weil er mich liebt.“

Psalm 18

Religion

Weltweit gibt es etwa 2,2 Milliarden Menschen, die sich dem Christentum zugehörig fühlen, den Islam mit ca. 1,4 Milliarden Gläubigen, den Hinduismus mit 900 Millionen Menschen, den Buddhismus mit rund 500 Millionen Anhängern und im Judentum finden 15 Millionen Menschen ihre Zugehörigkeit. Hinzu kommen Menschen mit Naturreligionen und unterschiedlichsten spirituellen Ausrichtungen. Die Religion ist so alt wie die Menschheit. Menschen haben von jeher das Bedürfnis, das Leben und den Tod in einen Sinnzusammenhang zu stellen und erklären zu können.¹

Religiosität kann verstanden werden als die Zugehörigkeit zu einer Religion, mit ihren Inhalten, Traditionen, Institutionen und die Ausübung der entsprechenden rituellen Handlungen.

Spiritualität ist weiter zu fassen und beschreibt: Die Anerkennung und Wahrnehmung des menschlichen Eingebundenseins in ein sinnhaltiges, größeres System (vgl. Bucher 2007).

„Mit dem Begriff Spiritualität wird eine nach Sinn und Bedeutung suchende Lebenseinstellung bezeichnet, bei der sich der/die Suchende seines/ihrer ‚göttlichen‘ Ursprungs bewusst ist (wobei sowohl ein transzendentes als auch ein immanentes göttliches Sein gemeint sein kann, z. B. Gott, Allah, JHWH, Dao, Brahman, Prajna, All-Eines u.a.) und eine Verbundenheit mit anderen, mit der Natur, mit dem Göttlichen usw. spürt. Aus diesem Bewusstsein heraus bemüht er/sie sich um die konkrete Verwirklichung der Lehren, Erfahrungen oder Einsichten im Sinne einer individuell gelebten Spiritualität, die

durchaus auch nicht-konfessionell sein kann. Dies hat unmittelbare Auswirkungen auf die Lebensführung und die ethischen Vorstellungen.“²

„Als Ausdrucksformen der Spiritualität konnten mit Hilfe von Fragebogenkonstrukten mindestens sieben Faktoren differenziert werden:

1. Gebet, Gottvertrauen und Geborgenheit
2. Erkenntnis, Weisheit und Einsicht
3. Transzendenz-Überzeugung
4. Mitgefühl, Großzügigkeit und Toleranz
5. Bewusster Umgang mit anderen, sich selbst und der Umwelt (entspricht im weitesten Sinne einem achtsamen Umgang auf horizontaler Ebene)
6. Ehrfurcht und Dankbarkeit
7. Gleichmut und Meditation.“³

² Arndt Büssing, Thomas Ostermann, Michaela Glöckler, Peter F. Matthiessen: Spiritualität, Krankheit und Heilung – Bedeutung und Ausdrucksformen der Spiritualität in der Medizin. VAS-Verlag für Akademische Schriften, 2006

JHWH (hebräisch יהוהי ; engl. auch YHWH) ist der Eigenname des Gottes Israels im Tanach, der Hebräischen Bibel, der sich seinem Volk im ersten der Zehn Gebote vorstellt:

Dào heißt wörtlich aus dem Chinesischen übersetzt „Weg“, „Straße“, „Pfad“, es steht für eine Art von **transzendenter** höchster Wirklichkeit und Wahrheit

Brahma (Sanskrit, m., ब्रह्मा brahmā) ist der Name eines der Hauptgötter im Hinduismus

Prajñā (Sanskrit) beschreibt die große umfassende Weisheit, die alle Dinge und Phänomene im ganzen Universum durchdringt.

³ <http://de.wikipedia.org/wiki/Spiritualität>
(Stand: 20.3.2015; 15.30 Uhr)

¹ vgl. GEOthema 03, S. 3

Zugang zu ihr erhält. Durch diese geistige Dimension sei der Mensch in der Lage, sich von Bedingungen zu distanzieren und sich selbst und seine Welt zu gestalten. Die Frage nach dem Sinn könne bei manchen Menschen auch zur Frage nach Gott und Religion führen. Victor E. Frankl distanziert sich dabei von Inhalten (einer bestimmter Religion, einem bestimmten Glauben), sondern spricht eher von dem Phänomen der geistigen Kraft an sich. Er selbst war in der Nazizeit in vier Konzentrationslagern und hat mit seinem Buch: „...trotzdem Ja zum Leben“ seine Überlebenserfahrungen beschrieben. Für ihn schien es nur demjenigen möglich, das Grauen zu überleben, der an eine eigene Zukunft, an ein Lebensziel zu glauben vermochte. In der Lebensleere den Sinn entdecken. Dieser Lebenssinn ist für jeden Menschen für jede Situation einzigartig und einmalig und geht über die Selbstverwirklichung hinaus.

Karlfried Graf Dürckheim (1896-1988), Psychotherapeut und Zen-Lehrer
Zusammen mit Maria Hippus begründete er die Initiatische Therapie. Geprägt von seiner Lebenserfahrung und vom Zen-Buddhismus integrierte er in seine Arbeit psychotherapeutische und spirituelle Praktiken: die Einbeziehung des Körper, die Öffnung für die Sinne, die Achtsamkeit von Handlungen und Ritualen, Meditation, Bogenschießen, Zazen⁴. All das sah er als Möglichkeit, dem „großen Leben“ näher zu kommen. Damit war er, ähnlich wie V.E. Frankl, auch ein Wegbereiter für die Integration und gleichberechtigte Koexistenz von Religionen. *„Dieser ungewöhnlich breite Ansatz ermöglicht es Karlfried Graf Dürckheim, auf eine weite Spielart transpersonaler Erfahrungen zu achten, ohne den Menschen zu einer bestimmten Interpretation seiner Erfahrung zu drängen oder ihn gar darauf festzulegen.“⁵*

⁴ Sitzen in der Stille, Meditationstechnik im Zen

⁵ Günter W. Remme <http://www.seminarhaus-schmiede.de/pdf/duerckheim.pdf> (Stand: 20.03.2015, 12:00 Uhr)

Religion und Spiritualität – Definitionsversuche

Religiosität und Spiritualität heute

Das Verhältnis zu Religiosität/Spiritualität scheint insgesamt verändert. Der Mensch in Mitteleuropa orientiert sich neu, auch im Glauben. Die Sehnsucht nach Transzendenz, nach Sinn, nach Gemeinschaft, nach einer Beziehung zu Gott wird zum Gegenpol zu einer individualistischen, profitorientierten Gesellschaft, die nicht halten kann, was sie verspricht. Der Glaube an Fortschritt zum Wohle der Menschheit, an die Machbarkeit von Frieden und Gerechtigkeit ist erschüttert. Individualität und Egoismus reichen nicht aus für Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden und auch nicht für den Sinn des Lebens. Viele Menschen suchen Halt und Orientierung im Spirituellen/ Religiösen. Die WHO benennt inzwischen das spirituelle Wohlbefinden als eigenständigen Bestandteil von Gesundheit, der gleichwertig mit dem körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefinden zu berücksichtigen ist.

Das macht den religiösen Mensch auch für die Forschung interessant. Besonders amerikanische Studien haben sich damit beschäftigt, welche Auswirkungen Religiosität und Spiritualität auf Gesundheit und Krankheitsbewältigung haben. Gesundheitswissenschaftler besonders im amerikanischen Lebensraum bekunden, dass religiöse Glaubensüberzeugungen wie Vertrauen, Hoffnung, Sinngebung oder Vergebungsbereitschaft sich offenbar wohltuend auf Gesundheit auswirken können.

„Für den Menschen ist das Verlangen nach umfassender Sinnerfüllung grundlegend..... Man will in einem seelisch-geistigen Sinne zu Hause sein in einem religiösen Lebens- und Erfahrungszusammenhang – besonders in stürmischen Zeiten.“ (Safranski 2002,S.17)⁶

⁶ Utsch (2014), S.15

Menschen mit stabilen Glaubensüberzeugungen sind besser in der Lage, Lebenskrisen wie eine schwere Erkrankung oder Verlusterfahrung zu bewältigen.

Kenneth Pargament 1997 belegte *„mit mehr als 150 empirischen Studien, wie Menschen mit Gewinn auf religiöse Ressourcen zurückgegriffen und diesbezüglich Bewältigungsstrategien eingesetzt haben, als sie mit einschneidenden Lebensereignissen konfrontiert wurden. Untersucht wurden schwere Erkrankung, Verlust eines nahestehenden Menschen, Behinderung, Unfruchtbarkeit, Unfall, Scheidung, Gewalterfahrung, Einsamkeit und etwa hohes Alter.*

Dies gilt nicht nur für amerikanische Stichproben mit der entsprechenden Religionskultur. In einer von der Universität Hamburg durchgeführten Studie wurde festgestellt, dass Personen, die sich als gläubig, spirituell, als evangelisch, katholisch oder buddhistisch bezeichneten, in ihrem alltäglichen Leben mehr Sinnerfüllung erfuhren als Personen,

die sich als atheistisch oder konfessionslos bezeichneten (Tausch 2008, S. 97).“⁷

Vielfalt von Religiosität und Spiritualität

So geht die Wissenschaft, aber auch der Mensch an sich auf die Suche, wie es sich auswirken kann, sich auf etwas Größeres hin zu orientieren. Man trifft dabei auf eine Vielfaltigkeit von Religiosität.

„Die Spätmoderne ist ein Supermarkt der Heilangebote; die bunten Blumen der Spiritualität blühen wie niemals zuvor. Geborgenheit sucht der Einzelne nicht nur beim christlichen Gott, sondern auch im Glauben an Schutzengel, an Zauberer und Orakel, an buddhistische Reinkarnation und schamanische Naturbesetzung, an evangelikales Charisma und positives Denken. Die ‚Multioptionsgesellschaft‘ leistet sich einen Multioptionsglauben.“⁸

⁷ Ebda S.15

⁸ Christian Schüle in GEOthema 03, 2012, Verlag Gruner. Hamburg



Dies, so kritisch zu sehen, beschreibt Religion und Spiritualität eher als Gebrauchsartikel und als die Abkürzung ins Glück. Bedeutet es aber nicht vielmehr, dass eine tiefe Sehnsucht nach Sinnhaftigkeit, Halt und Vertrauen uns Menschen suchen lässt. Bedeutet es nicht auch, dass wir als freie Menschen, weltweit vernetzt, die Möglichkeit haben, uns umfassend zu orientieren? Bedeutet es nicht, dass wir Menschen gerade in der Religion und Spiritualität die Aufhebung des Getrenntseins suchen? Eine neue Spiritualität braucht einen freien Geist, der sowohl das Unterschiedliche der Konfessionen und Religionen achtet als auch das Gemeinsame integriert. Diese Offenheit für die Vielfältigkeit von Spiritualität erleichtert die Verbindung zu Psychotherapie und Beratung und so auch die Begleitung von Menschen in ihrer Sinnsuche, Selbstwerdung und spirituellen Verortung.

Spirituelle Integration

Neben den großen Kirchen und Religionsgemeinschaften gibt es spirituelle Zentren, die versuchen, dies Trennende zu überwinden. Schaut man sich das Kursprogramm des Benediktushofes in Holzkirchen⁹ an, findet man neben vielen Kursen zu Meditation, Kontemplation, Handauflegen¹⁰ und Zen auch Seminare zur Achtsamkeit, Stressbewältigung, Führungskompetenz und Symposien über West-Östliche Weisheit, Psychotherapie und Heilung. Manager, Mediziner,

⁹ Willigis Jäger (90.J) ist der Begründer des Benediktushofes in Holzkirchen, ein Zentrum für spirituelle Wege, wo er lebt und arbeitet. Willigis Jäger verkörpert eine konfessionsunabhängige zeitgenössische Spiritualität, die den spirituell Suchenden des 21. Jahrhunderts Antworten auf ihre drängenden Fragen gibt. Als Zen- und Kontemplationsmeister ist er sowohl von der christlich-abendländischen Mystik als auch dem östlichen Zen geformt und geht gleichzeitig über beide Konfessionen hinaus auf das, was allen spirituellen Wegen des Westens und des Ostes zugrunde liegt. Sein Verständnis der West-Östlichen Weisheit basiert auf der Philosophia perennis, die ihren aktuellen Ausdruck im integrativen Denken und Handeln findet. Teil dieser Vision ist die Einbeziehung der modernen Naturwissenschaften, sowie das wirtschaftlich-politisch-soziale Handeln, in dem sich die Übung im Alltag manifestiert. (www.west-oestliche-weisheit.de)

¹⁰ Das Handauflegen ist als Heilungsritual in vielen Kulturen und Religionen zu finden. Anne Höfler, Gründerin der Open-Hands-Schule, vermittelt das Handauflegen auf Grundlage der Kontemplation. www.anne-hoefler.de

Psychotherapeuten, Lehrer, Arbeiter, Studenten, Rentner, Frauen und Männer jeglichen Alters und unterschiedlicher Herkunft treffen sich dort, um zusammen zu schweigen. Sie suchen in der Stille, in körperorientierten und psychotherapeutischen Verfahren, spirituellen Ritualen und im Gespräch nach Sinn und spiritueller Heimat. Der Weg in die Stille, die unmittelbare Erfahrung von Leere, die Konzentration auf das Hier und Jetzt, sowie die Kraft der Gemeinschaft verbindet Menschen, jeder auf seine eigene Weise in seiner Selbstwerdung und Vergänglichkeit, auf seinem spirituellen Weg und in seiner Verantwortung für die Schöpfung.

Auch einige psychotherapeutischen Kliniken (Fachklinik Heiligenfeld, Adula-Klinik u.v.a.m.) berücksichtigen in ihren Therapiekonzepten spirituelle Angebote: *„Wir verstehen unsere Klinik als einen Ort der ganzheitlichen Heilung. Basierend auf einem konfessionsübergreifenden Spiritualitätsverständnis stellen wir Genesung neben biologischen, psychologischen und sozialen Aspekten auch in einen größeren geistigen und spirituellen Zusammenhang.“*¹¹

Spiritualität in Beratung und Psychotherapie

In der Beratung treffen wir auf Menschen unterschiedlicher Religiosität und Spiritualität. Wir als Berater und Beraterinnen, der katholischen Kirche zugehörig, bieten unsere Fachlichkeit an und sind von unserer Haltung offen für alle Menschen, die zu uns kommen unabhängig von ihrem Glauben und ihrer Weltanschauung. Manchmal birgt diese Offenheit und Fachlichkeit aber auch eine Scheu, über Religiosität und Spiritualität in der Beratung zu sprechen, vielleicht aus Angst, das Gegenüber einzuengen, aus der Sorge, spirituelle Fragen nicht beantworten zu können oder aus Abgrenzung gegenüber der Seelsorge und Spirituellen Begleitung. Um die Scheu zu überwinden hilft es, auf die Gemeinsamkeiten von Spiritualität und Psychotherapie zu schauen:

„Die Frage nach dem Sinn des Lebens wurde nie so radikal gestellt wie heute“

Willigis Jäger¹

¹¹ <http://www.dr-reisach-kliniken.de/angebote-adula.html> (Stand: 30.03.2015; 22:00 Uhr)

¹ Christian Schüle in GEOthema 03, 2012, Verlag Gruner. Hamburg

Nur eine Rose als Stütze

Ich richte mir ein Zimmer ein in der Luft
unter den Akrobaten und Vögeln:
mein Bett auf dem Trapez des Gefühls
wie ein Nest im Wind
auf der äußersten Spitze des Zweigs.
Ich kaufe mir eine Decke aus der zartesten Wolle
der sanftgescheitelten Schafe die
im Mondlicht
wie schimmernde Wolken
über die feste Erde ziehen.
Ich schließe die Augen und hülle mich ein
in das Vlies der verlässlichen Tiere.
Ich will den Sand unter den kleinen Hufen spüren
und das Klicken des Riegels hören,
der die Stalltür am Abend schließt.
Aber ich liege in Vogelfedern, hoch ins Leere gewiegt.
Mir schwindelt. Ich schlafe nicht ein.
Meine Hand
greift nach einem Halt und findet
nur eine Rose als Stütze.

Hilde Domin

Gemeinsamkeiten und Unterschiede

„Der Ausgangspunkt, d.h. die Situation, in der wir uns befinden, scheint mir sowohl für die Psychotherapie als auch für die Spiritualität derselbe Punkt zu sein. Wir fühlen uns verloren in der Welt. Wir spüren, etwas ist nicht in Ordnung, irgendetwas fehlt. Einige von uns leiden an Depression oder Angst oder sind von schmerzhaften Schicksalen, die wir nicht selbst verursacht haben, betroffen. Wie sollen wir solche Erfahrungen verstehen? Natürlich gibt es viele Erklärungen, aber wenn wir nah an der Erfahrung selbst bleiben, spüren viele Menschen einen Druck oder ein Ziehen in der Brust, eine Bewegung dorthin, wo es uns besser geht, wo wir das Fehlende zu finden hoffen und sich der Schmerz beruhigen kann. Um diese Bewegung zu benennen, sagen wir manchmal: ‚Wir wollen wieder nach Hause.‘ Das zu verstehen und diesen Weg zu dem zu unterstützen, zurück zu dem, was wir eigentlich sind, ist, soweit ich verstanden habe, sowohl die Aufgabe der Psychotherapie als auch die der Spiritualität.“¹²

H. Beaumont beschreibt in seinem Buch, wie der Mensch offen und voll Liebe in die Welt startet. Jedes Neugeborene ist in der Lage, sein Gegenüber zu berühren. „Das heißt, das Baby hat eine Kraft, in die Seele des Erwachsenen hineinzuleuchten und die Liebe anzuzünden, sodass zumindest für einen kurzen Moment das Licht strahlt, die Liebe fließt – und die Welt für diesen kurzen Moment in Ordnung kommt. Als Kinder hatten wir alle selbst die Kraft, haben sie aber im Lauf der Jahre verloren.“ (ebda. S.121) Beratung und Therapie ermöglichen zu verstehen, was geschehen ist, dass das Kind sich im Laufe seines Leben möglicherweise verschließt, den Glaube an sich selbst verliert, Überlebensstrategien entwickelt, indem es Spontaneität, Emotionalität und Bedürftigkeit zurückfährt, weil es im Gegenüber Grenzen und Schatten erlebt. Mütter und Väter haben ihre eigenen Geschichten und sind beim besten Willen nicht in der Lage, dem Kind Verletzung, Irritation und Orientierungslosigkeit sowie die eigenen Schatten zu ersparen. Um dennoch geliebt

¹² Beaumont (2013), S.120

zu werden, passt der werdende Mensch sich an und entwickelt eine Identität, von der er glaubt, dass er wirklich so ist. Meist stellen Brüche und Krisen diese Identität in Frage und die Suche nach dem Verstehen in der Vergangenheit und die Hoffnung auf Neues beginnt.

Psychotherapie bietet in der Beratungsbeziehung eine Erfahrung von Angenommen sein, von ungeteilter Aufmerksamkeit und Offenheit für alles, was sich zeigen will: für Ambivalenzen, Zweifel, Trauer, Wut, Sehnsucht, Angst, Schmerz, Bedürftigkeit. Psychotherapie und Beratung helfen, auszu-drücken, zu versprachlichen, was innerlich bewegt und ans Licht will. Psychotherapie und Beratung unterstützen bei der Selbstfindung und bei der Entwicklung eines autonomen Selbst.

Damit wir Menschen uns verändern und schwere Krisen überwinden können, braucht es Motivation, braucht es Lebensziele, braucht es Sinn, braucht es Sehnsucht, braucht es ein Wofür.

Manchmal sind es einfach die Kinder, für die man weiter leben will, manchmal ist es die Hoffnung, dass es doch irgendwann gut sein wird im Leben. Gerne fragen wir in der Beratung nach Aufträgen und dem, was erreicht werden soll. Die Frage nach dem Sinn berührt eine andere, existenziellere Ebene.

Ist der Schmerz groß, erscheint jedes Ziel erst einmal banal. Vielmehr geht es um ein Grundverständnis von Menschsein, von Leid, von sich verorten können im Leben und vielleicht einem größeren Lebenszusammenhang. Respekt zu zeigen, vor den bisherigen Überlebensleistungen und Mitgefühl für das Leid sind notwendig. Eine tiefe Annahme von dem was ist und wie es erlebt wird, ist dann vielleicht zunächst das Einzige, was geht.

Hier geraten wir an die Schnittstelle zu Spiritualität und Religion. Aus welcher Haltung heraus können wir Hoffnung machen und sagen: „Du bist gewollt und geliebt“. Aus welcher Haltung heraus ist es möglich, eine grundsätzliche Lebenszusage zu machen. Der in der Humanistischen Psychothera-

„Denn er hat seinen Engeln befohlen über dir, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen, dass sie dich auf Händen tragen und du deinen Fuß nicht an einen Stein stoßest.“

Psalm 91

**„Von guten
Mächten wunder-
bar geboren,
erwarten
wir getrost was
kommen mag...“**

D. Bonhoeffer aus
dem KZ geschrieben

pie geltende Satz: „Ich bin okay. Du bist okay“ reicht nicht aus. Gerade wenn das Selbst tief erschüttert wurde, wenn wir mit unserem Selbst unglücklich werden durch das Erleben von Schuld oder durch hoffnungsloses Anhaften an Verlorenem, dann brauchen wir ein Trotzdem zum Leben. Dann brauchen wir etwas, in das wir uns hineinfallen lassen können. Dann wollen wir nicht mehr machen müssen. Wie können wir in der Beratung in Kontakt kommen mit dem heilen Lebensursprung, der uns allen inne wohnt? Es geht nicht nur um Selbstverwirklichung sondern um das Vertrauen, das Selbst loszulassen und sich dem „großen Leben“, der „göttlichen Weisheit“ anzuvertrauen. Es geht um die Öffnung für die existentiellen Fragen des Lebens.

Spiritualität eine Ressource in der Beratung und Therapie

Wenn Menschen in irgendeiner Form religiös oder spirituell sind, ist dies eine Ressource für die Bewältigung einer Krise. Darüber in der Beratung sprechen zu können, danach zu fragen, nimmt den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit wahr ohne Tabuisierung.

Die Frage nach dem Sinn und die Suche nach dem Sinn ist eine grundlegende Frage des Menschseins. Antworten zu finden auch und gerade im psychotherapeutischen Kontext motiviert, den manchmal schmerzlichen Weg der emotionalen Öffnung zu gehen und Veränderungen zu wagen.

In der spirituellen Frage begegnen sich Ratsuchender und Berater auf Augenhöhe. Das Wissen um die Erfahrung von Schmerz als gemeinsame menschliche Grunderfahrung macht mitfühlende Verbindung möglich.



Pilgernd beschäftigen uns ähnliche Fragen und haben wir gleiche oder unterschiedliche Antworten. Die eigenen Haltungen zu öffnen, kann ein Angebot sein bei der Sinnsuche.

Grenzen von Spiritualität in der Psychotherapie

Beratung und Therapie dürfen nicht manipulativ sein. Ein Gespräch über Religiosität und Spiritualität muss immer frei bleiben von Vorgaben.

Rituale, wie z.B. das Anzünden einer Kerze oder ein gemeinsames Gebet sind nur dann angemessen, wenn sie für Ratsuchenden und Berater stimmig sind und einer gemeinsamen spirituellen Haltung entsprechen. Wird die spirituelle Lebenspraxis des Ratsuchenden als psychisch einengend und destabilisierend erlebt und scheint die Selbstbestimmung gefährdet, sollte diese kritisch hinterfragt werden.

Beratung und Therapie ersetzt keine spirituelle Begleitung. Dafür braucht es Seelsorger und spirituelle Lehrer. Und ebenso ist es umgekehrt. Die Beratung und Psychotherapie sind ein eigenes Fachgebiet mit einem Wissen um die Persönlichkeitsentwicklung mit allen ihren Themen und brauchen entsprechende qualifizierte Berater und Therapeuten

Resümee

Beratung, Psychotherapie und Spiritualität berühren existentielle Themen und sehen den Menschen in seinem Leid, in seiner Suche nach Sinn und in seiner Hoffnung auf Heilung. Während in der Beratung und Psychotherapie die Arbeit am Selbst im Vorder-

grund steht, fordert und ermöglicht der spirituelle Weg eher ein Loslösen vom Selbst und damit eine transzendente Erfahrung. Ein scheinbar unvereinbares Paradox oder gerade eine notwendige Ergänzung. Für eine ganzheitliche Gesundheitsorientierung, für die Suche nach Glück und Sinnhaftigkeit benötigen wir einerseits ein Verständnis für unser „So-Geworden-sein“, brauchen wir die Fähigkeit, den Körper mit seinen Empfindungen wahrzunehmen, benötigen wir den Zugang zu Emotionalität und den Umgang mit Freude, Trauer, Angst, Liebe, Scham und Wut – dies sind auch wichtige Voraussetzungen für die Erfahrungen in der Meditation und Achtsamkeitsübungen. Um Leid und Verlust zu bewältigen, braucht es andererseits die Fähigkeit des Loslassens, der Annahme und des Verzeihens. Dabei helfen die spirituelle Öffnung und die Ausübung spiritueller Praktiken. Im Gottesdienst, im Gebet, in der Meditation, in der heilenden Berührung, beim Yoga und in der Gemeinschaft ist es möglich, heilende Prozesse anzustoßen und sich der Urkraft des Lebens anzuvertrauen.

Über Spiritualität zu sprechen in ihrer ganzen Vielfältigkeit, eröffnet eine Ressource in der Bewältigung von Lebenskrisen. Der Glaube an das Unzerstörbare, an das grundlegend Heile und Gewollte in jedem Menschen ermöglicht eine mitfühlende Begegnung und eine Zusage an das Leben auch im tiefsten Schmerz. Sich dieser Dimension von Spiritualität zu öffnen, bedeutet auch die Freiheit, aus der Enge der Lebensbedingungen herauszukommen, gibt Trost und Halt wo der Boden weggerissen wird. Der Schnittstelle von Psychotherapie/Beratung und Spiritualität lohnt es sich mehr zuzuwenden.

Ursula Dannhäuser

Literatur

Schüle, Ch.: So glaubt der Mensch. GEOthema 03, 2012, Verlag Gruner.

Beaumont, H.: Auf die Seele schauen. Spirituelle Psychotherapie. München: Kösel, 2013

Utsch, M., Bonelle, M., Pfeifer, S.: Psychotherapie und Spiritualität. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag, 2014

