

## **Psychotherapie und Spiritualität: Unterschiede und Gemeinsamkeiten\***

In den letzten Jahren ist es innerhalb der Psychotherapie zu einer zunehmenden Öffnung gegenüber spirituellen Themen gekommen. Das war nicht immer so. Der Artikel zeichnet diese Entwicklung nach und gibt Beispiele, wie beide Seiten voneinander profitieren können. Als sich die Psychologie zu entwickeln begann, hatte sie ein recht enges Bild von der Psyche des Menschen. Sie hatte - und hat es in Teilen heute noch - eine pathologische Sichtweise, die Menschen auf ihre Symptome reduzierte und wichtige Wachstums- und Entwicklungsaspekte außer acht ließ. Freuds gesammelte Werke enthalten z. B. über 400 Äußerungen über Neurose, aber keine einzige über Gesundheit.

Als Reaktion hierauf bildete sich in den Sechziger Jahren die Humanistische Psychologie. Ihr Interesse gilt der Verwirklichung des menschlichen Potentials und ist auf Gesundheit ausgerichtet. Sie erweiterte und bereicherte die Psychotherapie beträchtlich, bleibt aber mit ihrem Modell von menschlicher Identität weitgehend innerhalb der Grenze von Ego und Persönlichkeit.

Jenseits dieses Erfahrungsbereichs beginnt die spirituelle Dimension. Sie ist mit den großen Menschheitsfragen verbunden, setzt sich auseinander mit Vergänglichkeit und Tod und dem Sinn des Lebens, sucht Antworten auf die Frage nach der Natur der Wirklichkeit. Welche Antworten gegeben werden, hängt von der jeweiligen Kultur und Tradition ab. Die Antworten unserer christlich-westlichen Tradition sind größtenteils dualistisch, gespalten in Gegensätze von Geist und Körper, und bewertend, z.B. „sündhaftes“ Fleisch und „reiner“ Geist. Mystische, auf Einheit zielende Erfahrungen waren lange Zeit verpönt.

Diese Spaltung menschlicher Wirklichkeit und menschlichen Erlebens ist im Grunde genommen die gleiche wie die der traditionellen Psychologie, beide entsprechen und bedingen sich. Beide kennen das dogmatische Festhalten an Glaubenssätzen und die Haltung, das eigene Weltbild sei das einzig Richtige.

Allmählich wird diese Spaltung durchlässig. Die Beschäftigung mit nicht-westlichen Psychologien und Religionen und die Verbreitung bewußtseinsverändernder Techniken wie z.B. Meditation zeigen allmählich Wirkung. In christlichen Kirchen und Klöstern finden Meditationskurse statt und die Psychologie öffnet sich auch für transpersonale Erfahrungen. Z. B. beziehen psychosomatische Kliniken spirituelle Aspekte in ihr Behandlungskonzept mit ein. In amerikanischen Schmerzkliniken lernen Menschen Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation und machen die Erfahrung, daß sie Streß und Schmerz damit abbauen können. Zunehmend wird klarer: Psychotherapie und Spiritualität sind keine voneinander getrennten Bereiche, sie sind miteinander verbunden und durchdringen sich.

In meiner therapeutischen Praxis begegne ich immer wieder Menschen, die schon jahrelang einen spirituellen Weg gegangen sind, an irgendeinem Punkt nicht weiterkommen und sich entschließen, ihre konkreten Lebensprobleme mit Hilfe von Psychotherapie zu lösen. Oft sind diese verbunden mit einer Entfremdung vom eigenen Körper und einer starken Bewertung von Gefühlen und Gedanken in gut und böse. Hier kann die therapeutische Arbeit als Integration von Körper,

Gefühl und Denken sehr unterstützend sein. Sie kann helfen, die Einseitigkeit und Lebensverneinung mancher spirituellen Praktiken zu erkennen und einen eigenen Standpunkt darin zu finden. Umgekehrt kommen Menschen in die Praxis, die sich noch nie mit spirituellen Fragen beschäftigt haben und hinter deren Problemen eine tiefe Orientierungslosigkeit und Entwurzelung zu ahnen ist. Sie sind Suchende, ohne es zu wissen. Hier keine vorschnellen Angebote zu machen sondern warten zu können, bis von selbst ein Interesse entsteht, erfordert von Therapeuten Verantwortung und Selbstdisziplin.

Dann kann es sehr berührend sein, wie Menschen ihren eigenen Weg finden.

Doch ob wir nun einen therapeutischen oder einen spirituellen Weg einschlagen, eine Aufgabe bleibt immer gleich: Uns ohne Einschränkung in unserem Menschsein so anzunehmen wie wir sind.

**\*Ich danke Barbara John-Weinzierl für die Genehmigung, diesen Artikel von Ihrer informativen Website Service-on-site <http://www:so-s.de> zu übernehmen.**