

## **Spiritualität und Psychotherapie**

### **Wenn der Glaube helfen kann**

**In der gängigen Psychotherapie hat Spiritualität keinen Platz. Dabei zeigen Untersuchungen, dass der Glaube und spirituelle Praktiken die Gesundheit positiv beeinflussen können.**

Früher suchten die Menschen Rat und Beistand in der Kirche. Sie gab ihnen Hoffnung in schweren Zeiten und vermittelte ihnen Orientierung und Sicherheit. Heute bezeichnen sich viele Menschen zwar als durchaus spirituell, aber nicht als religiös oder gläubig im engeren Sinn. Deshalb gehen sie mit ihren Ängsten, Verunsicherungen und Sinnkrisen seltener zum Pfarrer, sondern wenden sich häufig an Psychotherapeuten und Psychiater.

Im 20sten Jahrhundert entwickelte sich die Psychologie zur akademischen Wissenschaft. Dabei eliminierte sie die spirituelle Dimension der menschlichen Existenz als unwissenschaftlich und somit irrelevant. Psychotherapeuten können also erklären, wie Stress funktioniert oder wie eine Depression zu behandeln ist; spirituelle Fragen bleiben aber häufig unbeantwortet. Deshalb finden inzwischen immer mehr Psychotherapeuten und Psychiater, Spiritualität solle wieder berücksichtigt werden, um den Menschen und sein Wohlbefinden umfassend zu verstehen. Und zwar als vierte Dimension neben den drei allgemein anerkannten biologischen, sozialen und psychischen Dimensionen.

### **Da ist mehr zwischen Himmel und Erde**

In der Psychotherapie ist darum die Transpersonale Psychotherapie entstanden. Sie interessiert sich für veränderte Bewusstseinszustände und transzendente Erfahrungen. Bekannte Vertreter der Transpersonalen Psychotherapie sind Graf Dürckheim, Roberto Assagioli, Stanislav Grof und Ken Wilber. Sie sind der Meinung, ihre Methoden

ermöglichten bewusstseinsweiternde Erfahrungen, die sich dann positiv auf das Leben der Patienten auswirken. In der Transpersonalen Psychotherapie ist die spirituelle Dimension des Menschen fest verankert.

Die akademische Psychologie betrachtet die Transpersonale Psychotherapie wegen der Kombination spiritueller und psychologischer Konzepte eher kritisch. Gegen sie wird eingewendet, es gebe keine empirischen Belege für die Existenz eines „transpersonalen Bewusstseins“. Die wissenschaftlichen Grundlagen seien spekulativ und ungenügend; ausserdem würden Wissenschaft und Glauben vermischt.

Untersuchungen zeigen jedoch, dass sich Glaube und Spiritualität in vielen Fällen positiv auf psychische Erkrankungen und das psychische Wohlbefinden auswirken können, wenn sie sinnvoll eingesetzt werden. Sie belegen aber auch, dass religiöse Menschen, die eher ein strenges und konservatives Gottesbild haben, vermehrt unter psychischen Problemen leiden können. Die Art und Weise der Beziehung zu Gott kann somit das Wohlbefinden unterschiedlich beeinflussen.

### **Suche nach Sinn und andere Fragen**

Die meisten Patienten gehen in die Psychotherapie wegen psychischer Leiden oder Problemen mit der aktuellen Lebenssituation. In den Gesprächen zeigen sich aber häufig auch Fragestellungen, die einen spirituellen und philosophischen Hintergrund haben. Die Patienten interessieren sich für Themen wie Sterben und Tod oder suchen nach dem Sinn ihres Lebens. Sie fühlen sich nicht mehr verbunden mit sich und ihrer Umwelt oder stecken in einer Glaubenskrise. Manchmal machen sie sich auch allgemeine Gedanken zu Gott und universellen Lebensgesetzen. Häufig suchen sie auch nach persönlichen Werten sowie Hoffnung und Zuversicht. In seltenen Fällen reden Patienten auch über unerklärliche Wahrnehmungen und mögliche transpersonale Erfahrungen, die sie nicht einordnen können.

Ein Psychotherapeut oder Psychiater muss diese Fragen nicht alle beantworten können. Er sollte aber die Themen aufgreifen, einordnen und nötigenfalls den Patienten auch weitervermitteln können. Es wäre darum sinnvoll, wenn sich Psychotherapeuten ein Grundwissen zum Thema Spiritualität aneignen würden.

### **Von beiden akzeptiert**

Je mehr sich Psychotherapeuten oder Psychiater selber mit Spiritualität beschäftigen, umso eher wenden sie auch entsprechende Methoden in der Therapie an. Das sind zum Beispiel Meditation und Achtsamkeitsübungen, Imaginationen mit spirituellem Inhalt, meditatives Malen und Gestalten, verschiedene Rituale. Diese Methoden können Hoffnung und Zuversicht stärken – und das Gefühl, mit sich selber, der Umwelt und einem "grösseren Ganzen" verbunden zu sein. Auch vermitteln sie Werte wie Vergebung, Dankbarkeit, Demut und Toleranz. Spirituelle Methoden dürfen aber dem Patienten auf keinen Fall aufgezwungen werden. Und der Therapeut sollte sich auch nur auf Methoden einlassen, die seiner persönlichen Haltung oder Ausrichtung entsprechen.

Sinnvoll eingesetzte Spiritualität in der Psychotherapie kann für Patienten mit entsprechenden Fragestellungen bereichernd sein und das psychische Wohlbefinden positiv beeinflussen.

von Dr. sc. Marc Baumgartner, 2017