



Spiritualität

aus psychotherapeutischer Sicht

Abgrenzung - Unterscheidungen - Schnittstellen



dr. reinhard pichler

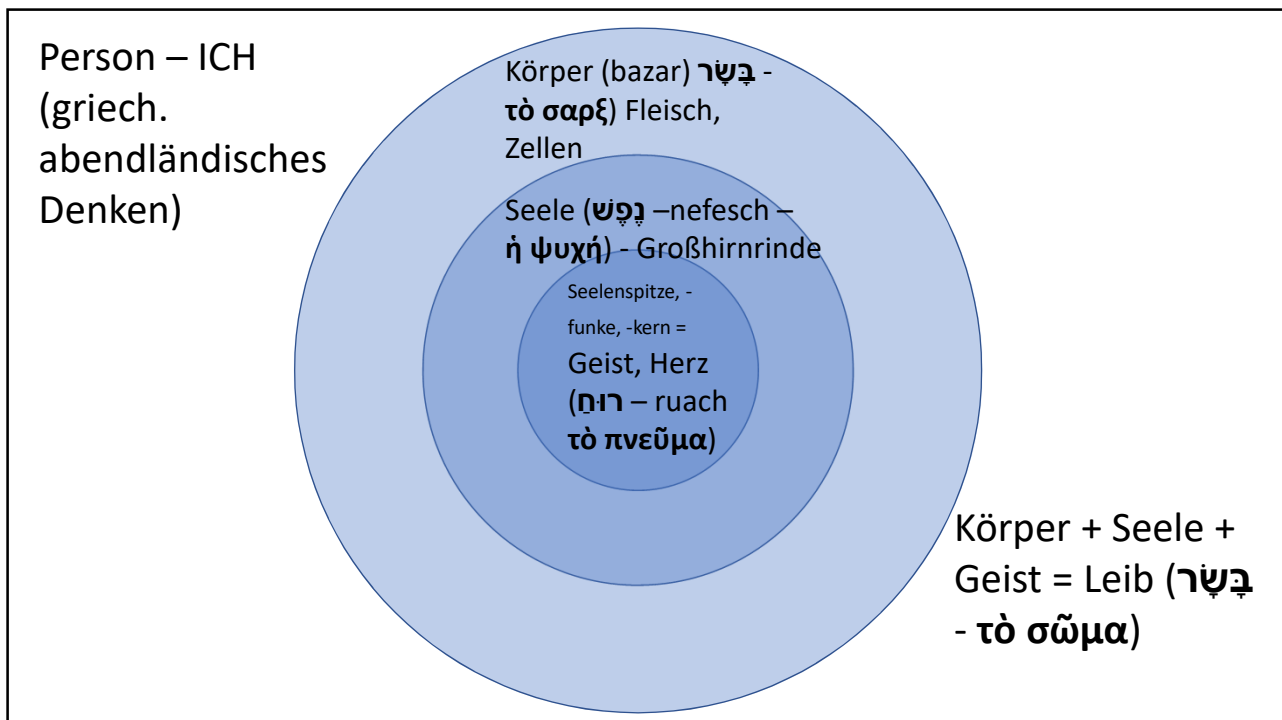
www.psychotherapie-coaching.at

Spiritualität

(von lat. spiritus ‚Geist, Hauch‘ bzw. spiro ‚ich atme‘)

- Beschäftigung „mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, der Welt und der Menschen und besonders der eigenen Existenz und seiner Selbstverwirklichung im Leben“ (Rudolf Sponzel)
- Lebensausrichtung auf das letztlich unfassbare Geistige („Gott“). Für den spirituellen Menschen ist dieser Bereich Ursprung und Ziel seines Lebens, das seine Lebensführung, Verantwortlichkeit und Ethik fundamental bestimmt (vereinfacht nach Scharfetter 1999)





Der Mensch als Einheit von Körper – Seele – Geist

- Spiritualität bzw. Religiosität ist Thema für den Menschen
- spielt in der Psychotherapie als soziokultureller Hintergrund oder als ein für die Störung relevanter Faktor (als Belastung oder Ressource) oft eine Rolle
- Auch existenzielle Fragen des Menschseins wie Schuld, Leid, Sinn oder Tod können nicht psychotherapeutisch, wohl aber „spirituell“ beantwortet werden (vgl. V. Frankl: existentieller vs. ontologischer Sinn)
- Ein offener Umgang in der Psychotherapie erscheint unter Beachtung ethischer Grundsätze sinnvoll
- Wichtig: das Ziel muss ein therapeutisches sein



Spiritualisierung

- Vorgänge und Erlebnisse werden (einseitig) in einem religiösen Kontext gedeutet, oft aufgrund unbewusster Ängste
- Diese Deutung bezieht sich auf die Kausalität und auf die Veränderung (Therapie) von Problemen
- Subjektives Erleben wird in einen spirituellen Gesamtzusammenhang eingebettet zur (vermeintlichen) Selbststabilisierung



Ebenen des Wahrnehmbaren



© bit/Bernatzeder





Therapeutische Heilbehandlung vs. weltanschauliche Heilsvermittlung

- Psychotherapie darf nicht zu einer ideologischen Heilslehre mutieren
- Psychotherapie ist keine Mission
 - Verbreitung einer religiösen Lehre
 - Vermittlung des persönlichen Glaubens des Therapeuten
- Psychotherapie ist keine Heilung im esoterischen Geistverständnis
 - Verfügbarmachung von Heilkräften mithilfe einer Energie oder Geisteskraft



Unterscheidung

- Psychotherapie will Heilung der Seele – nicht Seelenheil
- Im Zentrum der spirituellen Haltung steht die Bereitschaft sich einem größeren Ganzen zu ergeben (Cole u. Pargament 1999)
- In der Psychotherapie geht es um Selbstbestimmung, Selbstwirksamkeit und Einstellungs- und Verhaltensmodifikation



Keine Heilsversprechen – Formen der Abhängigkeit

- Die Anwendung religiös-spirituelle Heilungspraktiken verändert die Rolle des Psychotherapeuten und des Klienten
 - Handauflegung
 - Heilungsgebete
 - Wirkung als Medium, etc.
 - → Hat der Klient den Wunsch nach einer Hilfe dieser Art, muss er weiter verwiesen werden (Bsp.: Priester, Seelsorger, einschlägige Seminare etc.)
 - → Meist Therapiebeendigung oder Unterbrechung
- Fachliche Inkompetenz des Therapeuten, die durch „spirituelle Hilfe oder grenzverletzende Nähe“ versucht wird zu kompensieren



Gefahren

- ideologischer Machtmissbrauch
- Abhängigkeit in verschiedenen Formen und Graden
- Manipulation
 - spirituelle Haltung des Therapeuten und Klienten stimmen häufig nicht überein
- Doppelrolle
 - Therapeut und Seelsorger, Therapeut und spiritueller Lehrer, etc.



Grenzverletzungen

- Alle Verhaltensweisen, welche die persönliche Grenze eines anderen überschreiten, sind Grenzverletzungen
- Die Bewertung, ob es eine Grenzüberschreitung war, unterliegt nicht nur objektiven Faktoren, sondern auch dem subjektiven Empfinden
- Grenzverletzungen können auf der psychischen und/oder physischen Ebene stattfinden



Spirituellel Missbrauch

- Ein Mensch benutzt einen anderen, um seine Bedürfnisse zu befriedigen
- Er nutzt seine Machtposition aus und verletzt die Fürsorgepflicht des anderen
- Die Verletzung und der Übergriff des anderen „passiert“, wird aber von der Autoritätsperson nicht bemerkt oder in Kauf genommen und auch nicht verhindert



Schnittstellen und Berührungspunkte

Das Gebet

- Gebet ist eine der wichtigsten und häufigsten spirituellen Ressourcen vieler Menschen

- Funktionen:
 - Gewährleistung für Patienten, eine »wirklich christliche« Beratung zu erhalten
 - positives religiöses Coping: Entgegenwirken von Ängsten vor der Therapie
 - tiefes Bedürfnis, die seelischen Nöte vor Gott zu bringen



Wenn Klienten ein Gebet wünschen

- Respekt für diesen Wunsch zeigen

- Thematisieren, welche Bedeutung das Gebet für den Klienten hat

- Möglichkeiten
 - in der Stille beten
 - Patient betet laut – Therapeut bleibt in Stille

- Der Impuls darf nicht vom Therapeuten kommen



Vergebung als psychotherapeutischer Prozess

- Vergebung als psychischer Akt – nicht zwingend religiöses Phänomen
- Akzeptanz des Geschehenen
- Freisetzung aus der Opferrolle – Wiedererlangung der Handlungsfähigkeit
- Vergebungsforschung belegt, dass Vergeben Stress reduziert und damit das sowohl dem Körper als auch der Psyche gut tut (Worthington 2005)



Begleitung bei Sinnkrisen

- Existenzielle Fragen und Fragen nach dem Sinn
 - Warum ich? Warum müssen Menschen leiden? Umgang mit Schuld? Was geschieht nach dem Tod?
- Störungsbilder durch Sinnkrise (Burnout, Depression, etc.)
- Antworten darauf sind nicht wissenschaftlicher Natur, sondern aus Moral, Religion, Lebensgefühl und dem eigenen Weltbild sowie eigenen Selbstentwurf gespeist (Safranski 2002)
- Fragen der Religiosität und Spiritualität dürfen daher nicht tabuisiert werden



Den Klienten begleiten

- Sehnsucht nach Sinndeutung ernst nehmen
- Prozessbegleitung des Klienten - Antworten und Sinnmöglichkeiten selbst finden lassen
- Kein „Überstülpen“ von Weltanschauungen
- Ggf. Vermittlung an ein Seelsorgeangebot
Standardfall ist, dass der Patient bereits von einem Seelsorger an einen Therapeuten weiterverwiesen wird, weil die Themen nicht im spirituellen Bereich liegen.



**Integration von Spiritualität
und Psychotherapie (Grom)**

Spiritualität als Ressource

- Spirituelle Ressourcen, die der Patient mitbringt, bieten Unterstützung und Hilfe für einen günstigen Verlauf der Psychotherapie.
- positive spirituelle Überzeugungen bergen Bewältigungs- und Heilungspotenziale in sich - durch Studien belegt
- diese Ressourcen können in der Therapie aufgegriffen werden
- Wie kann dies angemessen und ethisch korrekt geschehen? Abstinenz! Der Klient erarbeitet es sich selbst. Alles andere ist tendenziell manipulativ.



Vier Formen der Integration von Spiritualität und Psychotherapie (adaptiert nach Grom 2012)

- **Typ I: Spirituelle Anregungen vom Patienten**
 - z.B. anonyme Alkoholiker, wo die weltanschaulich neutralen Impulse von religiösen Klienten religiös gedeutet werden
- **Typ II: Spirituelle Interventionen integriert in eine professionelle Psychotherapie**
 - z.B. Gebet, Meditation oder Schriftlesung punktuell und begründet einsetzen
- **Typ III: Spiritualität mit der Tendenz, Basistherapie zu werden**
 - z.B. die Transpersonale Psychologie, die von bestimmten weltanschaulichen Setzungen ausgeht
- **Typ IV: Psychotherapeutische Methoden spirituellen Ursprungs**
 - z.B. achtsamkeitsorientierte Verfahren



Typ I: Spirituelle Anregungen vom Patienten

- Handelt es sich um krankmachende, therapeutisch relevante Auswirkungen von Religion und Spiritualität?
- Hat diese Form der Spiritualität Relevanz für sein persönliches Problem?
- Oder handelt es sich nicht um ein rein spirituelles Anliegen? Warum bringt er es (unpassend) in die Therapie ein? Angst oder Mission? Fanatismus oder zwanghaftes Verhalten?



Hochreligiöse Klienten

- Klienten, für die Religiosität eine zentrale Position in der Persönlichkeit und für die Lebensführung einnimmt
- Jene Klienten wünschen sich häufig Thematisierung und Berücksichtigung von Religiosität und Spiritualität
- Sie suchen bevorzugt Psychotherapeuten auf, die explizit der eigenen Glaubensrichtung zugehörig sind



Häufige Themen

- Konflikte mit religiösen Werten und unterdrückte Wut auf die eigene Glaubensgemeinschaft (Über-Ich Thematiken)
- Schuld vs. Schuldgefühle
- existentielle Fragen
- Sinnkrisen
- Spiritueller Missbrauch
- etc.



Arbeit mit spirituellen Themen

- Offenheit für Spiritualität / Religion signalisieren – darf Raum einnehmen
- Dem Klienten bleibt es selbst überlassen, religiöse/ spirituelle Themen einzubringen
- Inhalt auf therapeutische Relevanz prüfen
- Selbstoffenbarung des Psychotherapeuten: implizit vs. explizit
- Ggf. Weiterleiten an Priester, Seelsorger, etc.



Typ II: Spirituelle Interventionen integriert in eine professionelle Psychotherapie

- Besprechung von Inhalten bzw. Ausführung von Handlungen, die aus der religiösen/ spirituellen Tradition des Patienten kommen
 - Gebrauch von religiösen Texten und Metaphern
 - Traumreise oder Entspannungsübung mit dem spirituell vertrauten Vokabular - „Meditation“
 - Ermutigung zu rituellen Handlungen, Gebet, Beichte, etc. ausserhalb der Psychotherapie

- der Psychotherapeut mit religiösen Interventionen nähert sich der Rolle eines Geistlichen mit allen Gefahren und Nachteilen an



Die Intention des Psychotherapeuten

1. Nutzung der Religiosität / Spiritualität als Ressource zur Besserung der psychischen Gesundheit
 2. als spiritueller Begleiter dem Klienten auch zu spiritueller Weiterentwicklung helfen - dies entspricht nicht dem Behandlungsauftrag der Psychotherapie!! Rollenvermischung!
- die psychotherapeutische Arbeit ist verfehlt und unethisch, wenn das Behandlungsziel eindeutig auf der spirituellen/religiösen Ebene liegt – darf dafür auch kein Honorar verlangen – Klient ist verwirrt und weiss nicht, welche Rolle der Therapeut „spielt“



Psychotherapeutisches Ziel

- die Anwendung solcher Interventionen kann Sinn machen, wenn damit ein REIN psychotherapeutisches, klar benennbares Ziel verfolgt wird

Beispiele:

- Bei Patienten mit buddhistischem Hintergrund: Verbesserung der Selbstwahrnehmung durch Meditation
- Bei Patienten mit einem christlich strafenden Gottesbild: Durchbesprechen gegenteiliger Textstellen der biblischen Überlieferung, um das verhärtete Bild aufzuweichen
- Bei Patienten mit religiösem Wahn: Selbstdistanzierungsfähigkeit, Stärkung des Realitätsbezugs



Typ III: Spiritualität mit der Tendenz, Basistherapie zu werden

- **Buddhistische Psychotherapie** (Ennenbach, 2010)
 - meditative Übungen, Übungen zur Achtsamkeit, um zu einer „Transformation“ zu gelangen
- **Transpersonale Verhaltenstherapie** (Piron, 2007)
 - in der Psychosynthese und ZENMeditation wurzelnden meditative Übungen, um die sogenannte „Dritte Matrix“ des Selbstbildes zu stärken, was neue Impulse für die Zukunft gibt
- **Konzept der „IGNIS Akademie für Christliche Psychologie“** (Halder, 2011)
 - Durch meditative oder die Aufmerksamkeit nach innen lenkende Übungen einen Raum schaffen, um „auf Gott zu hören“ und die „Beziehung zu Gott“ in ihrer Einzigartigkeit zu vertiefen



Weltanschauliche Beeinflussung des Klienten

- Spiritualität/Religiosität nimmt die Stelle des „therapeutischen Agens“ ein
- ethisch sehr fragwürdig
- Gefährdung der Autonomie des Klienten



Typ IV: Psychotherapeutische Methoden spirituellen Ursprungs

- die neueren, achtsamkeitsorientierten Psychotherapieansätze enthalten Elemente aus der fernöstlichen Spiritualität
- diese sind vom transzendenten Deutungshorizont der Religion weitgehend abgelöst
- es kann hier nicht mehr von religiöser Intervention gesprochen werden
- Ziel: Abstand von den äußerlichen Einflüssen – Erlangung innerer Ruhe

