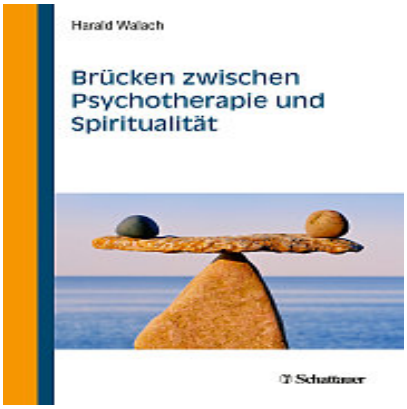

BrÃ¼cken zwischen Psychotherapie und SpiritualitÃ¤t â?? mein neues Buch ist erschienen

Description

Mein neues Buch ist jetzt erschienen. Es befasst sich mit der Verbindung zwischen SpiritualitÃ¤t und Psychotherapie.

Darin argumentiere ich dafÃ¼r, dass SpiritualitÃ¤t im Bereich der Psychotherapie hilfreich sein kann, als Ressource fÃ¼r Therapeuten und Patienten gleichermaÃ?en. Ich verwende auch einen Teil der begriffsarchÃ¤ologischen Arbeit dafÃ¼r, das Tabu, das zwischen SpiritualitÃ¤t und Psychotherapie bzw. Wissenschaft liegt, argumentativ zu durchbrechen. Dabei hilft die Unterscheidung zwischen: 1. Wissenschaft als nÃ¼chternem GeschÃ¤ft, die Wahrheit Ã¼ber die Welt und ihre ZusammenhÃ¤nge herauszufinden und 2. Wissenschaft als Weltanschauung oder Religion. Diese neumodische Weltanschauung, die sich unter

Â© Prof. Harald Walach

verschiedenen Begriffen wie â??Naturalismusâ??, â??naturwissenschaftliche Weltanschauungâ??, â??Materialismusâ??, â??neuer Atheismusâ?? allgemein verbreitet hat, ohne dass ihr religiÃ¶ser Charakter offensichtlich ist, verorte ich â?? mit ihren Auslegern â?? als Religion.

Wenn man verstanden hat, dass dies eben bloÃ? *eine* mÃ¶gliche Religion unter vielen ist, dann kann man SpiritualitÃ¤t als menschlichen Erfahrungsbereich und psychotherapeutische Arbeit zwanglos verbinden. Dazu gebe ich Anregungen.

Um das intellektuell aufrichtig tun zu kÃ¶nnen, muss aber auch erst das MissverstÃ¤ndnis ausgerÃ¤umt werden, das sich aus dem Naturalismus ergibt: SpiritualitÃ¤t sei mit Religion, der dogmatischen Fassung zumal, identisch. Ich sehe SpiritualitÃ¤t und Religion als komplementÃ¤re Begriffe an. SpiritualitÃ¤t ist der Bereich innerer Erfahrung eines transzendenten Grundes und als solcher unverfÃ¼gbar. Menschen haben diese Erfahrung seit Urzeiten gemacht und werden sie immer machen. Manche, weil sie absichtlich danach suchen, manche, weil die Erfahrung sie ereilt. Im Laufe der Generationen ist aus dem Versuch, diese Erfahrungen mitzuteilen, sie in Formen und Rituale zu fassen, Religion entstanden. Denn jede Erfahrung will mitgeteilt werden und braucht Form und Fassung, um wirksam zu werden. Daher ist die begriffliche Trennung von Religion und SpiritualitÃ¤t aus meiner Sicht wichtig und ich verwende einige Seiten darauf, dies zu illustrieren.

Genauso wie Religion, toxische vor allem, oft ein Grund fÃ¼r psychische Belastung ist und Psychotherapeuten viel Arbeit verschafft, kann gelungen integrierte SpiritualitÃ¤t eine groÃ?e Ressource sein und Psychotherapeuten helfen. FÃ¼r viele Menschen ist Religion und ihre erfahrungsmÃ¤Ã?ige StÃ¤rkung durch spirituelle Erfahrung eine StÃ¼tze. Das ist gut fÃ¼r Therapeuten zu wissen. Daher verwende ich auch ein paar Seiten auf die begriffliche Sortierung dieser Bereiche und argumentiere dafÃ¼r, SpiritualitÃ¤t als menschlichen Erfahrungsbereich, genauso wie Liebe, Trauer, Hoffnung usw. ernst zu nehmen. Weil SpiritualitÃ¤t gewissermaÃ?en eine Fundamentalerfahrung ist, kann sie sehr nÃ¼tzlich sein und ist zentral beim VerstÃ¤ndnis psychischer Probleme. Denn psychische Traumata und Leiden fÃ¼hren fast immer auch zu Verunsicherungen im spirituellen GerÃ¼st eines Menschen. Und umgekehrt versuchen manche Menschen ihre psychischen Traumata durch StÃ¤rkung des spirituellen Erfahrungsbereiches zu kompensieren. Das gelingt manchmal, und manchmal fÃ¼hrt es zu zusÃ¤tzlichen Verbiegungen.

Und so vergleiche ich menschliches Wachsen mit einer Leiter mit mindestens zwei Holmen. Psychotherapie befasst sich normalerweise nur mit dem einen Holm des psychischen Funktionierens. Ohne eine solide spirituelle Grundsicherheit ist aber meistens gedeihliches Wachsen nicht mÃ¶glich. Daher suchen viele Menschen im Selbsthilfebereich nach ErfÃ¼llung, etwa durch spirituelle Praktiken wie Yoga, Meditation oder anderes. Das kann funktionieren, birgt aber dann Probleme, wenn das psychische PersÃ¶nlichkeitsgerÃ¼st brÃ¼chig ist. Das ist wichtig zu wissen und ich gebe dazu ein paar VerstÃ¤ndnishilfen.

Ich gebe Anregungen fÃ¼r Therapeuten zu den Fragen, ob, wann und wie SpiritualitÃ¤t im Rahmen einer Psychotherapie sinnvoll aufgegriffen und integriert werden kann. Dazu streue ich immer wieder Ã?bungen ein. Das sind teilweise einfach nachzuvollziehende Meditations- oder SammlungsÃ¼bungen, teilweise sind es ImaginationsÃ¼bungen und Anregungen dazu, wie man solche Ã?bungen anpassen kann.

Einige Kolleginnen und Kollegen, die mit einem solchen Ausblick arbeiten, haben mir auch FÃ¤lle geschickt, die demonstrieren, wie man SpiritualitÃ¤t und spirituelle Praktiken sinnvoll in die Psychotherapie integrieren kann. Ich habe auch einige eigene FÃ¤lle und Erfahrungen eingestreut. Dies mag dabei helfen zu illustrieren, wie eine solche Arbeit konkret aussehen kann.

Insofern ist dieses Buch eines mit mehreren Zielen und Adressaten: Im ersten Teil arbeite ich argumentativ, historisch und systematisch und zeige, warum dieses Unterfangen hilfreich ist. Im zweiten Teil arbeite ich praktisch, anregend, mit Beispielen und Ã?bungen. Damit will ich sowohl Praktiker erreichen als auch Fragende,

Â© Prof. Harald Walach

Suchende, Zweifelnde. Patienten und solche, die auf der Suche nach therapeutischer Hilfe sind kÃ¶nnen sich genauso informieren wie Ã?rzte und Therapeuten. Aber auch das allgemeine Publikum wird ein paar interessante Gedanken finden.

Um MissverstÃ¤ndnissen vorzubeugen: Ich rede nicht der Vermischung das Wort, einer esoterisch-unkritischen Art von psychotherapeutischem Mischmasch. Sondern ich bin der Meinung, dass SpiritualitÃ¤t als menschlicher Erfahrungsbereich eine sehr wichtige Ressource zum Erhalt und auf dem Weg zur psychischen Gesundheit sein kann. Daher kann es fÃ¼r Therapeuten und Ã?rzte nÃ¼tzlich sein, sich die Wege dorthin fÃ¼r sich selbst freizulegen, um nicht auszubrennen. Es kann aber eben auch fÃ¼r viele Patienten hilfreich sein, wenn sie Wege finden, ergÃ¤nzend oder begleitend zu ihrer psychotherapeutischen Arbeit, ihre spirituellen Wurzeln neu zu entdecken â?? und wenn Therapeuten sie dabei verstÃ¤ndnisvoll begleiten. Diese spirituelle Begleitung wird sehr hÃ¤ufig nicht in der Hand der Psychotherapeuten liegen. Aber es hilft, wenn sie darÃ¼ber wissen und die dabei auftretenden Erfahrungen und Prozesse verstehen kÃ¶nnen. Sie sollten sich aber keiner Illusion hingeben: Durch den kulturellen RÃ¼ckzug der Religion in unserer postmodernen Gesellschaft ist die Funktion des Pfarrers und Seelenbegleiters immer mehr in die HÃ¤nde der professionellen Begleiter, Psychotherapeuten, Coaches, Berater, Ã?rzte gelegt, ob sie es wollen oder nicht.

Idealerweise kÃ¶nnen Therapeuten beide Instrumente handhaben. Die Kolleginnen und Kollegen, die ich in dem Buch zu Wort kommen lasse, sind solche, die beides in ihrer Arbeit integrieren kÃ¶nnen. Das mag vielleicht auch eine Anregung darstellen, die die Debatte beleben kann und die verhÃ¤rteten Fronten aufweicht. Jedenfalls wÃ¤re das meine Hoffnung. Vielleicht hilft es auch dazu, solche AnsÃ¤tze stÃ¤rker wissenschaftlich in den Blick zu nehmen, ihre Wirksamkeit zu beforschen und der Frage nachzugehen, wann ein solches Vorgehen sinnvoll ist. Denn im Moment ist all das, was ich hier zu sagen habe, vor allem aus der Erfahrung Einzelner entstanden. Aber so beginnt eben jeder wissenschaftliche Neuanfang.

BrÃ¼cken zwischen Psychotherapie und SpiritualitÃ¤t (beim Verlag)

Date Created
23.08.2021

Â© Prof. Harald Walach