

# Was heilt uns? Zwischen Spiritualität und Therapie

## Einleitung

Zwischen Religion und Psychologie, Spiritualität und Psychotherapie gibt es heute eine erstaunliche Nähe. Von der alten Gegnerschaft, wie sie etwa von den Anfangsjahren der Psychoanalyse vor hundert Jahren her bekannt ist, ist kaum mehr etwas übrig.

Spirituelle und therapeutische Ansätze zur Lebensvertiefung, Sinnfindung, inneren Heilung und Ganzwerdung berühren sich. Die Offenheit ist von beiden Seiten da: in der Seelsorge und spirituellen Übung greift man ganz selbstverständlich auf psychotherapeutische Einsichten und Praktiken zurück, vorwiegend aus der Tiefenpsychologie und der Humanistischen Psychologie, seit einigen Jahren verstärkt aus der systemischen Psychologie. Auf der anderen Seite integrieren viele Psychotherapeuten ohne größere Scheu den weiteren Horizont von Religion und Spiritualität in ihre Arbeit - sei es nun vor dem Hintergrund einer explizit christlichen, einer buddhistischen oder auch einer anderweitigen religiösen Inspirationsquelle. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einer „psychospirituellen Szene“ und die neue Fachrichtung der sogenannten Transpersonalen Psychologie hat daraus eine eigene Disziplin gemacht.

## Gemeinsamer Blick von Spiritualität und Therapie

Viele Menschen, die heute auf der Suche nach Orientierung und Vertiefung in der eigenen persönlichen Entwicklung sind, verbinden spirituelle und psychotherapeutische Sichtweisen und Praktiken miteinander. Es ist erstaunlich, dass in diesem Zusammenhang für viele Suchende religiöse Themen wieder an Bedeutung gewinnen, wo doch angesichts der fortschreitenden Säkularisierung unserer Gesellschaft von manchen ein gänzlicher Verlust von Religion vorausgesagt wurde. Allerdings liegt der Schwerpunkt dieses neu aufbrechenden Interesses an Religion in der erfahrungsbezogenen, befreienden Bedeutsamkeit für das konkrete persönliche Leben. Die Welt- und Lebensdeutungen, die von der Religion bereit gestellt werden, müssen auf die wirkliche Sehnsucht und Not, auf die existenziell gestellten Fragen der Suchenden adäquat und überzeugend Antwort geben können. Das Gleiche gilt für die seelsorgerliche und spirituelle Praxis. Sie muss nachvollziehbar sein und erkennbar das persönliche Leben berühren, heilsam begleiten und vertiefen. Von dieser Entwicklung profitieren die institutionellen, kirchlich-konfessionell tradierten Denk- und Praxisformen nicht unbedingt; allenfalls insofern, als sie das Leben wirklich verstehen und verwandeln helfen. Diese Schwerpunktverlagerung im religiösen Interesse kommt in dem vermehrten Gebrauch des Begriffs *Spiritualität* zum Ausdruck. Spiritualität meint dabei eher die "Innenseite" der Religion, die persönliche Aneignung und *Inspiration*. Äußere Formen, wie vorgegebene Riten und Dogmen, treten demgegenüber mehr oder weniger in den Hintergrund.

Therapeutische Psychologie wiederum wird heute nicht mehr in der verengten Perspektive einer Hilfestellung für einige wenige "Kranke" gesehen. Sie wird vielmehr als ein Weg verstanden, um die lebensverengenden Strukturen, mit denen sich jeder gewöhnliche Mensch in seinem Leben mehr oder weniger herumschlägt, besser verstehen und heilend darauf einwirken zu können.

Es geht also in beiden Bezugssystemen – Spiritualität und Therapie – um Heilung und Heil bezüglich der existenziellen Wunde des Menschen, die in seiner tiefen Sehnsucht nach Ganzheit, Identitätsfindung und Sinn zum Ausdruck kommt. In diesem Grundanliegen, lebensverengende Strukturen zu überwinden, von falscher Fremdbestimmung zu befreien, mehr Tiefe und Eigentlichkeit, Sinn und Gelingen für das persönliche Leben zu finden, begegnen sich Spiritualität und Therapie, ergänzen sich, klären sich wechselseitig oder korrigieren sich auch.

### Unterschiede und Verhältnisklärung zwischen Spiritualität und Therapie

Die Nähe dieser beiden Bezugssysteme ist die eine Seite. Auf der anderen Seite bleiben natürlich auch Unterschiede. Religion hat die Grundfragen des Lebens in einem umfassenden Sinn im Blick, es geht in der Ausrichtung auf eine letzte Wirklichkeit um ein Gelingen und Heil, das Leben und Tod übersteigt.

Psychotherapie kennt in der Regel einen solchen umgreifenden Horizont nicht und sucht in viel kleineren Lebenszusammenhängen, aber deshalb oft in viel konkreteren Schritten nach Wegen, leidvolle Lebensmuster zu verstehen und heilsam umzuwandeln. Die Frage, die für dieses Buch eine wichtige Rolle spielt, liegt in dem Zueinander beider Bezugssysteme, in der näheren Bestimmung des Verhältnisses beider. Daran knüpfen sich Fragen, wie sie im Folgenden formuliert sind:

Wie lässt sich das Anliegen der Religion bzw. der Spiritualität und das der therapeutischen Psychologie unterscheiden? Richten sie sich auf unterschiedliche Entwicklungsziele beim Menschen? Inwiefern lässt sich eine solche Unterscheidung treffen, inwiefern nicht?

Ist Psychotherapie die bessere Seelsorge? Ersetzt eine gute Therapie Religion? Kann Therapie grundlegende Sinnfragen beantworten? Und umgekehrt: leistet Religion nicht schon alles, was therapeutische Psychologie anbietet. Braucht jemand, der Therapie in Anspruch nimmt, den weiteren Blick der Religion? Und umgekehrt: braucht jemand auf seinem spirituellen Weg möglicherweise die Psychologie?

Sind Menschen, die sich intensiv auf Meditation eingelassen haben, auch emotional, menschlich und im ethischen Handeln frei und reif, mit sich und der Welt im Reinen? Macht Meditieren auch psychisch gesund und heil? Was bedeutet es, wenn beim Meditieren Ängste, Aggressionen, Konflikte, Sorgen und andere psychischen Belastungen zum Vorschein kommen? Wenn unerwartet alte und vergessene Kränkungen, Verletzungen, Ängste hervorbrechen? Können diese Probleme durch den weiteren Meditationsprozess geklärt werden oder ist es dann besser, Therapie in Anspruch zu nehmen. Kann Meditieren also auch schaden? Muss man zuerst zum Therapeuten, bevor man in einen Meditationskurs geht? Ergänzen sich Spiritualität

und Therapie? Kann die Fixierung auf den therapeutischen Bereich den spirituellen Horizont verdecken oder umgekehrt: kann die Fixierung auf ein spirituelles Ziel emotionale, zwischenmenschliche Reifungsschritte hemmen, die therapeutisch zu begleiten wären?

Anliegen des Buchs und Bandbreite der Beiträge

Das Buch will diesen Fragen nachgehen, die sich in der Praxis auf dem Feld zwischen Religion und Psychologie, Spiritualität und Therapie stellen. Mir ist klar, dass die Begriffe Religion und Spiritualität hier recht unscharf gebraucht sind. Damit will ich nicht den Eigenwert konkreter religiöser und konfessioneller Formen in Abrede stellen, aber dieser zunächst sehr offene Gebrauch der Begrifflichkeiten lässt Raum für die vielgestaltigen - bisweilen auch noch unausgereiften - Bewegungen und Aufbrüche, Religion wieder lebensrelevant zu buchstabieren und damit neu zu finden. Das wird jeder Autor und jede Autorin auf seine bzw. ihre Weise tun. Auch die Landschaft der Psychologie und Psychotherapie ist sehr bunt und es bleibt dem Autor und der Autorin überlassen, sein Verständnis einzubringen und notwendige Differenzierungen anzustellen.

Es liegt mit diesem Band kein Lehrbuch vor, es werden vielmehr Erfahrungen, Einsichten und Differenzierungen widergegeben - als Klärungsversuche auf diesem Grenzgebiet. Die Beiträge wollen eine Hilfe sein und Orientierung bieten für Menschen, die Interesse an dieser Thematik haben. Als erfahrene Experten geben die Autorinnen und Autoren zu diesem Grenzgebiet Auskunft. Sie sind Theologen und Psychologen, Ärzte und Psychotherapeuten, spirituelle Begleiter und Meditationslehrer für einen vertieften spirituellen Weg. Die einen kommen primär von der Seite der Religion bzw. Spiritualität, die anderen in erster Linie von der Psychotherapie, beidemal gibt es aber eine deutliche Bezugnahme auf das jeweils andere Gebiet.

Nicht von jedem Autor liegt ein eigens für dieses Buch verfasster Artikel vor. Einige haben einen bereits veröffentlichten Beitrag zu dieser Thematik verwendet und für dieses Buch überarbeitet. Von anderen wurde ein schon publizierter, thematisch einschlägiger Text übernommen.

Die Schnittstellen, die in den einzelnen Beiträgen auf diesem Grenzgebiet behandelt werden, sind dabei recht unterschiedlich. Einmal geht es um die kritische Funktion der Psychologie für einen gesunden und befreienden Glauben (Anselm Grün, Eugen Drewermann), ein andermal um den tieferen Grund einer seelsorgerlichen und religiös geprägten Haltung, die das gewöhnliche therapeutische Tun übersteigt (Daniel Hell). Peter Schellenbaum spricht sich dagegen für ein tieferes Verständnis von Psychotherapie aus, in der eine transzendente spirituelle Dimension ebenso berührt wird wie in der religiösen Mystik. Es geht ferner um die Bedeutung von Spiritualität in der Paarbeziehung (Hans Jellouschek) und die therapeutische und spirituelle Unterstützung bei schwerer Krankheit (Eckhard Frick).

Ein zentrales Thema in diesem Band ist das Verhältnis zwischen Meditation (im Sinn eines intensiven spirituellen Übungswegs) und psychologischer Therapie: was leistet

Meditation, was leistet Therapie und wofür ist beides jeweils nicht geeignet, worin bestehen Gefahren, das eine durch das andere zu kompensieren (Jack Kornfield, Richard Stiegler, Ken Wilber). Ken Wilber stellt ferner ein umfassendes Modell der Bewusstseinsentwicklung vor, in dem unterschiedliche Religionsformen, Mystik und Therapie voneinander abgegrenzt und erklärt werden. Silvia Ostertag gibt einen sehr persönlichen Einblick in die herausfordernde, aber für die Ganzwerdung unumgängliche Begegnung mit der dunklen Seite der Seele im Meditationsprozess und reflektiert über mögliche Umgangsweisen. Abschließend wird ein Überblick über religiöse und spirituelle Krisen gegeben, der helfen soll, diese einzuordnen und eine angemessene Begleitung und Unterstützung zu finden (Dorothea und Joachim Galuska).

Es sind also ganz vielfältige Berührungspunkte zwischen Spiritualität und Therapie, die ins Blickfeld rücken und ich hoffe, dass dieser Band zur Orientierung auf diesem Grenzgebiet beiträgt.

München, März 2006

Michael Seitlinger