



Spiritualität in der Psychotherapie

Daniel Hell

Symposium
„Psychosomatik und
Spiritualität“

SAPPM 11.12.2009

Vorläufer der Psychotherapie

- Schamanismus, Mysterienkulte
- Philosophie als Therapie
(Stoa, Epikur, Pyrrhon): Ataraxie bzw.
Seelenruhe als Ziel
- Spiritualität als Therapie
(in östlichen und westlichen Hochreligionen)

Zwei sich ergänzende Zugänge zum Menschen

„Innensicht“
(sog. **Erstperson-Perspektive**)
unmittelbarer „privilegierter“ Zugang
zum eigenen Erleben, nicht objektivierbar

„Aussensicht“
(sog. **Drittperson-Perspektive**)
überprüfbar, abbildbar, ausmessbar

Entwicklung im Abendland

vor 12. Jh.	monastische Kultur (Primat der „Innensicht“)
13./14. Jh.	Kulturwende: scientia experimentalis
nach 14. Jh.	wissenschaftliche Kultur (Primat der „Aussensicht“)

Paradigmawechsel in der Neuzeit

Von
einer sinnbildlich verstandenen Welt
(symbolische Ordnung aus der Erlebensperspektive)

Zu
einer raumzeitlich verstandenen Welt
(physikalische Ordnung aus der Zentralperspektive)

Heute:
Suche nach einem mehrdimensionalen Verständnis
(Berücksichtigung der seelischen Erlebens- und der
körperorientierten Zentralperspektive)

Verlust des Leibes (*beseelter Körper*) in der Medizin

17./18. Jhdt.:	Anatomie („Körpermensch“)
19. Jhdt.:	Physiologie („Maschinenmensch“)
20. Jhdt.:	Molekularbiologie („Computermensch“)

Der Begriff des „Selbst“

- Der Selbst-Begriff ist neueren Datums
(18./19. Jh.) und sprachlich ein Kunst- bzw.
Fachbegriff
(Substantivierung von „Ich bin ich selbst“)
- Es besteht in Psychologie und Philosophie kein
einheitlicher Gebrauch dieses Begriffes

Der „Selbst“-Begriff in der Tiefenpsychologie

„Selbst“ als übergeordnete Instanz des „Ich“
(z. B. bei C. G. Jung)



Ich-transzendierend
(transpersonal)

„Selbst“ als Folgeinstanz des „Ich“ in der Psychoanalyse

- „Selbst“ als primäre Struktur des Menschen (z. B. bei Kohut)
- „Selbst“ als sekundäre Struktur, gebildet aus Introjekten (z. B. bei Kernberg)

Ich-immanent
(personal)

Das „Selbst“ als Differenz Erfahrung

- Differenz des Ausgangspunktes:
Ich (erste Person) versus Er/Sie (dritte Person)
- Differenz von leibseelischem Wahrnehmen („Innensicht“) und Sinnes-Wahrnehmungen von Objekten („Aussensicht“)

Unterscheidung von Selbst-Erleben und Selbst-Bild

Selbsterleben

(phänomenales Selbst)
Gesamtheit des persönlichen Erlebens

(Präreflexive)
leibseelische Resonanz

Selbstbild

(cognitives Selbst)
Gesamtheit aller Einstellungen zur eigenen Person bzw. Selbstbeurteilungen

(reflexives) Verhältnis zu sich selber

Charakteristika der Spätmoderne (Post-Postmoderne)

- **Technisch-wissenschaftliches Weltbild**
→ Betonung der Aussensicht
- **Individualisierung**
→ Betonung der Selbstwirksamkeit
- **Ökonomisierung**
→ Betonung des (sichtbaren, messbaren) Erfolgs
- **Globalisierung**
→ Betonung der Flexibilität und Mobilität

Moderne psychische Störungen gehen oft mit Problemen der Selbstentfaltung bzw. Selbstverankerung einher

bei überfordertem Selbst: (emotionales Problem) Burnout, Depression, Angststörung

bei dissoziiertem Selbst: (Identitätsproblem) Borderline Persönlichkeitsstörung, Anorexie

Bei diesen Problemen findet sich oft eine Alexithymie (Gefühlsblindheit)

Wendezeichen:

- gewisse Ernüchterung im Fortschrittsglauben (anhaltend grosse Chronifizierungstendenz funktioneller psychischer Störungen)
- Einführung spiritueller Ansätze in die Psychotherapie, auch in die empirisch orientierte Verhaltenstherapie
- wachsendes Interesse an Spiritualität in amerikanischer und internationaler Psychiatrie und Psychologie

Glaubens- und Wertorientierung von
Psychotherapeuten (aus USA, Kanada,
Neuseeland; zwischen 45 und 55 Jahre alt)
(Orlinsky 2005)

	geringe institutionelle Religiosität	hohe institutionelle Religiosität
geringe individuelle Spiritualität	säkulare Moralität 20%	traditionelle Religiosität 2%
hohe individuelle Spiritualität	persönliche Spiritualität 51%	religiöse Spiritualität 27%

„Spiritualität“ als innenorientierte
Gegenbewegung angesichts der dominierenden
Veräusserlichung und Beschleunigung des
modernen Lebens

- Grundhaltung des achtsamen Bewusstseins
(ungeteilte, nicht wertende Aufmerksamkeit)
- Wahrnehmen mit den inneren Sinnen
- Be-Sinnung, Sinnstiftung
- Offenheit für das, was über das Sichtbare
hinausgeht

Definitionen der Spiritualität

- *Subjektiv erlebter Sinnhorizont (Springmann)*
- *Ein irgendwie geartetes Verhältnis zur Transzendenz (Solz)*
- *Ausrichtung des ganzen Lebens auf das All-Eine (Scharfetter)*
- *etc.*

Was Spiritualität *nicht* ist

- Kein Egotrip (inflationäre Überhöhung des Selbst)
- Kein esoterisches Glücksversprechen
- Kein Beitrag zur Wellness (sondern zur Wholeness)
- Keine institutionell verordnete Emotionsarbeit
- Kein konfessionell gebundene Mission

Spiritualität zeigt sich mehr in Haltung und Tun als
in wortgewaltigen Reden

Wegbereiter der Achtsamkeit in moderner Psychotherapie

psychodynamisch:	C.G. Jung, Roberto Assagioli, Erich Fromm, Mark Epstein Viktor Frankl, Carl Rogers, Fritz Perls u. a.
verhaltenstherapeutisch:	- Jon Kabat Zinn (MBSR: Mindfulness based Stress Reduction) - Marsha M. Linehan (DBT Dialectical Behavior Therapy) - Steve Hayes (ACT: Acceptance and Commitment Therapy) - John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal (MBCT: Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression)

Was ist Achtsamkeit? (engl. Mindfulness)

- **gerichtete Aufmerksamkeit (awareness)**
- **auf den gegenwärtigen Moment bezogen
(of present experience)**
- **ohne zu werten (with acceptance)**
- Ziel buddhistischer Meditationspraxis, von Thich Nhat Hanh
(unter dem Begriff Mindfulness) im Westen popularisiert
- Achtsamkeit stellt eine menschliche Fähigkeit dar, die
grundsätzlich nicht an eine bestimmte Schule oder Technik
gebunden ist.

Achtsamkeitsbasierte Therapie
(Mindfulness-Based Cognitive Therapie for Depression)

Praxisbüro
HOHENEGG
Nähe am Zürichsee

Hauptziel: Frühes Erkennen deprimierender (selbstinfragestellender) Gedanken und Vorstellungen

Negative, abwertende Gedanken nur mit dem inneren Ohr wahrnehmen, nicht zustimmen

Haupttechniken:

- Selbstbeobachtung: z.B. Tagebuch
- Dezentrieren: sich mit Gedanken und Affekten nicht identifizieren
- Achtsamkeitsübungen gegenüber dem eigenen Körper (z.B. Atemmeditation)

Glaubens- und Wertorientierung von Psychotherapeuten (aus USA, Kanada, Neuseeland; zwischen 45 und 55 Jahre alt) (Orlinsky 2005)

	geringe institutionelle Religiosität	hohe institutionelle Religiosität
geringe individuelle Spiritualität	säkulare Moralität 20%	traditionelle Religiosität 2%
hohe individuelle Spiritualität	persönliche Spiritualität 51%	religiöse Spiritualität 27%

Komplementarität von leibseelischer Erfahrung und empirischer (experimenteller) Methodik

<p><u>Achtsames Erleben</u></p> <p>singulär inkommensurabel ubiquitär</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • vermeidet theoretische Objektivierungen • schränkt technizistische Anwendungen spiritueller Methoden ein 	<p><u>Wissenschaftliche Empirie</u></p> <p>reproduzierbar messbar lokalisierbar</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • vermeidet subjektive Fehlschlüsse • schränkt inflationäre Wirksamkeitserwartungen an Spiritualität ein.
--	---

Gefahren der Spiritualisierung von Psychotherapie

- Provokation von affektiven und psychotischen Krisen durch unsachgemässe Meditation u.a.
- Förderung von Abhängigkeiten und Autonomieverlust durch Dogmatisierung
- Gefahr der Isolierung durch Realitätsverlust vor allem bei vulnerablen Klienten und narzisstischen Therapeuten