

Erwin Möde (Hg.)

# Spiritualität und Psychotherapie

Bleibende und neue Wege  
der Konvergenz

VERLAG FRIEDRICH PUSTET  
REGENSBURG

# Psychotherapie und menschliches Selbstverständnis

*Christian Spaemann*

## 1. Einführung

Psychotherapie als ein methodengeleitetes, auf Selbstreflexion und Selbsterfahrung basierendes Verfahren zur Heilung und Linderung seelischer Leiden ist gerade einmal hundert Jahre alt. Die Erforschung des eigenen Seelenlebens gab es auch schon zuvor in allen Hochkulturen. Auch hier war die Überwindung seelischen Leids herausragendes Motiv. Dieses Forschen stand allerdings meist in anderen Kontexten als denen eines öffentlichen Gesundheitsbetriebs, hatte keine Berührung mit den empirischen Naturwissenschaften und ihren Theoriebildungen und stellte kein Massenphänomen dar. Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstvergewisserung waren vor allem in philosophischen oder spirituellen Zusammenhängen und dort meist in gesellschaftlichen Eliten zu finden. Wie kann die Seele von all ihren Bedrückungen Ruhe und Frieden finden? Diese Frage trieb die Meister des Buddhismus ebenso um wie die Stoiker<sup>1</sup>, einen Thomas von Kempen<sup>2</sup> oder Ignatius von Loyola<sup>3</sup>.

Wie kommt es dazu, dass der Mensch der Gegenwart dazu neigt, sein eigenes Seelenleben unter psychologischem Blickwinkel zu sehen? Welches Selbstverständnis des Menschen hat zu dieser Entwicklung geführt, und umgekehrt: Welche Auswirkungen hat die heute gängige Kultur des Denkens in psychologischen Kategorien auf sein Selbstverständnis? Die Reflexion dieser Fragen kann uns helfen, gängige psychotherapeutische Verfahren kritisch zu hinterfragen und die Bedeutung von Spiritualität für die Menschen der Gegenwart besser zu verstehen.

Es wird sich zeigen, dass das Phänomen Psychotherapie, oder besser gesagt die Kultur des Denkens in psychologischen Kategorien janusköpfig ist. Als Kind der Moderne enthält die Psychotherapie und die sie begleitende Kultur Gegengift und Gift, Stärkung und Schwächung des Individuums in einer zunehmend komplexeren Gesellschaft.

Da menschliches Selbstverständnis immer im Kontext einer Weltanschauung steht und das Thema der Tagung, in deren Rahmen dieser Beitrag ent-

1 Marc Aurel, *Selbstbetrachtungen*, Wiesbaden 2011.

2 Thomas von Kempen, *Das Buch von der Nachfolge Christi*, Stuttgart 1986.

3 Ignatius von Loyola, *Exerzitien*, Freiburg i. Br. 2010.

standen ist, „Christliche Spiritualität und Psychotherapie: Bleibende und neue Wege der Konvergenz“ lautete, ist dies ein willkommener Anlass, am Schluss einen Blick auf die mögliche Konvergenz von christlichem Selbstverständnis und den psychotherapeutischen Denkkategorien zu werfen.

## 2. Gesellschaftliche Entwicklung und Ausbreitung der Psychotherapie

Psychotherapie ist zu einem Massenphänomen geworden. Wer heute eine psychotherapeutische Praxis eröffnet, hat innerhalb einer Woche den Kalender voll. Man gewinnt den Eindruck, dass hierbei nicht definierte psychische Störungen die Hauptrolle spielen, sondern die Hoffnung der Menschen, über einen professionell angeleiteten Reflexions- und Erfahrungsprozess Distanz zu finden gegenüber dem Druck und Leid, welches das Leben mit sich bringt und schon immer mit sich gebracht hat. Es geht dabei auch um die Suche nach Selbstvergewisserung und Orientierung in einer Gesellschaft, die immer weniger allgemeine Beurteilungskriterien für menschliches Verhalten, Vorbilder und Identitätsnischen zu bieten vermag.

Es wäre vermessen, die Frage nach den Ursachen dieser Entwicklung erschöpfend beantworten zu wollen, ist sie doch Teil unserer gesamten Geistes- und Sozialgeschichte. Dennoch lassen sich einzelne Stränge dieser Entwicklung hervorheben, um so nicht ganz ohne Orientierung zu bleiben. Hierfür möchte ich vier Aspekte anführen, die eng miteinander verwoben sind und in anderen Zusammenhängen schon vielfach diskutiert wurden, den Aspekt des naturwissenschaftlichen Paradigmas unserer Zeit, den der sozialgeschichtlichen Entwicklung, den der stillschweigenden Delegation gesellschaftlicher Probleme in die psychotherapeutische Praxis und den der schlichten Tatsache, dass Psychotherapie erfolgreich ist. Die ersten drei Aspekte sind auch hinsichtlich des menschlichen Selbstverständnisses von Bedeutung.

### 2.1 *Naturwissenschaftliches Paradigma*

Ein gutes Beispiel dafür, wie das beginnende naturwissenschaftliche Denken der Neuzeit auf die Betrachtung des menschlichen Seelenlebens übertragen wurde, finden wir bei Spinoza. Im Gefolge von Descartes sah er die Zustände des menschlichen Seelenlebens in strenger Parallelität zu den Abläufen der materiellen Welt notwendigen Kausalketten unterworfen<sup>4</sup>. Indem sich der Mensch der Notwendigkeit der Bedingungsketten seiner Erlebnisse, zu denen auch die Affekte gehören, gewahr wird, gewinnt er Abstand, findet er zu

4 Baruch de Spinoza, *Ethik*, Stuttgart 1986.

sich selbst und kann so sich und den Mitmenschen gerecht werden. Auf diese Denktradition hat sich Sigmund Freud ausdrücklich berufen<sup>5</sup>. Was bei Spinoza allerdings noch hinzukam, war die Verknüpfung mit dem Absoluten, bei ihm in der Variante des Pantheismus. Mit der Einsicht in die absolute Notwendigkeit der Abfolge allen Geschehens gelangt der Mensch zur inneren Einheit mit der göttlichen Substanz und kann so *sub specie aeternitatis* handeln. Spinoza geht noch einen Schritt weiter. Die Einheit des menschlichen Geistes mit der göttlichen Substanz kann auch unter Umgehung des Weges über die Einsicht in die Notwendigkeit der Kausalketten, d. h. direkt angestrebt werden. Der Überstieg zum Göttlichen kennt so zwei Wege, den einen über die Betrachtung der endlichen Dinge, den anderen in der direkten Betrachtung der einen, alles umfassenden göttlichen Substanz. Der Mensch wird hier, wenn auch ziemlich mechanistisch gedacht, in seiner ganzen Spannweite zwischen der Einbettung in die Gesetze der endlichen Welt und der Verbindung zum Absoluten gesehen.

Wo stehen wir heute, fast 350 Jahre nach Spinoza? Das Denken in den Kategorien empirisch objektivierbarer und einzelwissenschaftlich darstellbarer Kausalzusammenhänge materieller oder psychologischer Art hat sich tief in unser Bewusstsein eingegraben und zu vielen kleinen Sicherheiten, im Kern aber zu einer großen Verunsicherung geführt. Wir sind uns des Status‘ unserer primären, lebensweltlichen Erfahrung nicht mehr sicher.

Denken wir, um ein Beispiel zu nennen, an ein erfrischendes Bad in einem Gebirgssee an einem heißen Sommertag. Hier erleben wir Wasser als das Flüssige, Erfrischende, Durst Stillende und Reinigende. Wasser scheint hier seinem Wesen nach etwas zwischen seinem materiellen Sein an sich und unserem Erleben von ihm zu sein. Welches Gewicht hat dieses Erleben für unser Verständnis der Welt? Unter der Annahme eines göttlichen Ursprungs erscheint die qualitativ erlebte Welt als Ausdruck einer gewollten Einheit von Subjekt und Objekt; eine Einheit, in der Schönheit und Sinn nicht entworfen, sondern vorgefunden werden. Die erlebte Welt erscheint so gewichtiger und wirklicher als alle materiellen und psychologischen Bedingungen, die hinter den Kulissen von Subjekt und Objekt erforscht werden können.

Wie badet es sich in dem besagten Gebirgssee unter der Perspektive einer radikal als entgöttlicht gedachten Welt? Zunächst einmal genauso erquicklich, ändert sich doch nichts an der primären Erfahrung. Dennoch, der Same des Zweifels ist gesät. In dieser Weltsicht verbirgt sich die eigentliche Wirklichkeit hinter der primären Wahrnehmung. Zwischen den einzelwissenschaftlichen Perspektiven, die auf der einen Seite Wasser als molekulare Struktur mit

5 Vermorel, H., The Presence of Spinoza in the Exchanges between Sigmund Freud and Romain Rolland, in: International Journal of Psychoanal. 90/6 (2009), 1235–1254.

der Formel  $H_2O$  beschreiben und auf der anderen das Erlebnis zum Epiphänomen der Reizung unserer Nervenzellen werden lassen, verliert die unmittelbare Erfahrung an Gültigkeit hinsichtlich einer wesentlichen Beschreibung der Wirklichkeit. Ein solches Verständnis der Welt führt notgedrungen zu einer Verunsicherung des Menschen in Bezug auf sein eigenes Wesen. Seine Spontaneität, sein Empfinden, Lieben, Leiden und Hoffen werden als primär abkünftig, interpretationsbedürftig, ja letztlich als illusionär erlebt. Der Mensch meint, sich seiner nur gewiss sein zu können, wenn er hinter die Kulissen seines eigenen Erlebens schaut. Einer der Wege, die in das Denken in psychologischen Kategorien als Massenphänomen geführt haben, ist hier angedeutet.

## 2.2 Sozialgeschichtliche Entwicklung

Ein weiterer Weg, der das Individuum unserer Zeit zum Kandidaten für die Lektüre von *Psychologie Heute* und für das Aufsuchen eines Psychotherapeuten macht, lässt sich soziologisch beschreiben. Die tiefgreifenden Umwälzungen des neuzeitlichen Kapitalismus konnten an den Seelen der Menschen nicht spurlos vorübergehen. Die über Generationen weitergegebene Einbindung in eine heimatliche Umgebung von Familie und Landschaft, in Stand und Zunft, verbunden mit dem Bewusstsein, einer gottgewollten Ordnung anzugehören, schuf sicher ein anderes Selbstverständnis und Selbstbewusstsein als bei den Menschen, deren Leben vom aufkommenden Kapitalismus bestimmt war. Vorgegebene Rollen, Lebensweisen und -räume wurden verlassen, um das individuelle Potential entsprechend den Möglichkeiten zu entfalten, die der Markt bot. Der amerikanische Soziologe David Riesman hat gezeigt, dass diese Entwicklung einen wesentlichen Schritt im Selbstverständnis dieser Menschen erforderlich machte<sup>6</sup>. Woran sollten sich diese Menschen ohne vorgegebene Rollen orientieren? Ein Schritt nach innen wurde notwendig. Nicht mehr außen, sondern innen in den eigenen Einstellungen wurde jene Identität gefunden, die Orientierung geben sollte. Ein innerer Kompass vor allem moralischer Prinzipien bildete die Essenz dessen, was man vom eigenen Vater mitbekommen hatte.

Diese neue Form von innerer Sicherheit war jedoch durchaus störanfällig. Das erforderliche höhere Maß an moralischer Selbststeuerung in nicht mehr vertrauter Umgebung ließ jene Konflikte hervortreten, die Sigmund Freud mit den Kategorien *Ich*, *Es* und *Über-Ich* zu beschreiben versuchte. Die ersten psychotherapeutischen Praxen begannen sich zu öffnen. Ein Massenphänomen war dies aber noch nicht. Dazu bedurfte es eines weiteren Schrittes in der soziokulturellen Entwicklung. In einer bürokratisch verwalteten Massengesell-

6 Riesman, D., Die einsame Masse, München 1968.

schaft mit zunehmender Verselbstständigung unterschiedlichster Lebens- und Produktionsbereiche, weiterer Lockerung überkommener Traditionen und Angleichung der sozialen Klassen war der aufstrebende Mensch der Mittelklasse mit festem moralischem Kompass nicht mehr gefragt. Nun galt es, sich in einem Arbeitsteam und in einer Neubausiedlung zurechtzufinden. Gefordert war jetzt Anpassung. Um bestehen zu können, musste der Mensch lernen, seine „Fühler“ auszustrecken, um die Signale seiner Umgebung richtig wahrzunehmen. Der Anpassungsdruck ging nach Riesman so weit, dass der Einzelne in seiner Empfangsbereitschaft für die Urteile und Motive der anderen sogar auf Übereinstimmung mit ihren inneren Erfahrungswelten abziele.

Diese Entwicklung führte zu einer zunehmenden Unsicherheit im Umgang der Menschen untereinander. Das Individuum stand hier neuen, subtileren Formen von Autorität und Zwang gegenüber, denen es nur durch fortschreitende Kenntnis seiner eigenen Gefühlsregungen und Interaktionsweisen begegnen konnte<sup>7</sup>. Diese Entwicklung lässt sich an einem Beispiel gut illustrieren. Liest man die heute gängigen Leistungsbeurteilungsbögen, ganz gleich ob sie für Angestellte eines großen Unternehmens oder für Schwesternschülerinnen eines Kreiskrankenhauses entworfen wurden, fällt eine Gemeinsamkeit ins Auge. In ihnen haben weiche Kriterien der Beurteilung wie z. B. Teamfähigkeit, Kritikfähigkeit, optimistische Grundeinstellung oder Arbeitsorganisation weit mehr Raum als objektivierbare, produktorientierte Kriterien<sup>8</sup>. Es nimmt so nicht wunder, dass diffuse Ängstlichkeit und das Bedürfnis nach Selbstvergewisserung in unserer Gesellschaft verbreitet sind. Diese ersetzen den inneren Konflikt von Es und Über-Ich. Sigmund Freud hat ausgedient. Der Mensch in seinem Streben nach Autonomie ist in diesem Kontext zunehmend auf psychologisches Wissen und Selbsterfahrung in Form von Beratung, Coaching, Supervision oder Psychotherapie angewiesen. Soziale Entwicklung und Massenbedürfnis nach Psychotherapie erweisen sich so als zwei Seiten einer Medaille. Psychotherapeuten als Vermittler zwischen Individuum und Gesellschaft fungieren zunehmend als eine säkulare Priesterklasse<sup>9</sup>.

- 7 Sennett, R., *Verfall und Ende des öffentlichen Lebens. Die Tyrannei der Intimität*, Frankfurt a. M. 1986; Sennett, R., *Der flexible Mensch: Die Kultur des neuen Kapitalismus*, Berlin 1998.
- 8 Spaemann, Ch., *Kommunikation und Flexibilität als Paradigmen in der Arbeitswelt und psychosomatische Rehabilitation*, in: *Praxis klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation* 50 (2000), 54–59 und [www.spaemann.com](http://www.spaemann.com).
- 9 Butollo, W., *An den Grenzen der Psychotherapie*, in: A. Längle (Hg.), *Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe*, München 1985, 113–116.

### 2.3 Delegation gesellschaftlicher Probleme in die psychotherapeutische Praxis

Die Folgen der beschriebenen sozialgeschichtlichen Entwicklung hin zu einer wenig vorstrukturierten Massengesellschaft verändern und verkomplizieren nicht nur die innerseelischen Prozesse und Interaktionsformen der Menschen, sondern führen auch zu gesellschaftlichen Verwerfungen, deren Folgen auf die Psychotherapeuten zukommen. So ist es z. B. für das seelische Wohlbefinden der Menschen keineswegs gleichgültig, ob die Verantwortlichen einer Kleinstadt Aspekte der gesellschaftlichen Begegnung in ihre Planungen miteinbeziehen oder nur an Standortsicherung und Gewinnmaximierung interessiert sind. Für die Identitätsentwicklung Heranwachsender ist es nicht gleichgültig, ob in ihrer Nachbarschaft andere Kinder und Jugendliche wohnen und ob sie ihre Kontakte mehr über Facebook oder eine Pfadfindergruppe mit älteren Vorbildern pflegen.

Die Tatsache, dass die gesellschaftlichen Verhältnisse in der westlichen Zivilisation keine günstigen Voraussetzungen mehr für die Bildung jener Strukturen bieten, die den Bedürfnissen des Menschen nach Identität, stabiler Familie, verbindlicher Gemeinschaft und Sinnerfüllung entgegenkommen, verursacht Leid. Dieses Leid wird bei uns in psychotherapeutische Praxen, d. h. in ein 13 m<sup>2</sup>-Zimmer mit Warteraum und Toilette, auf einen mehr oder weniger bequemen Sessel delegiert und entsorgt. So ist es kein Ausnahmefall, wenn ein 17-jähriger, völlig demotivierter, cannabisabhängiger Junge, der als Einzelkind mit seiner frustrierten, alleinerziehenden Mutter groß wurde, bei einer Psychotherapeutin gleichen Alters wie die Mutter landet. Gebraucht hätte er einen Vater oder zumindest einen Vaterersatz sowie Vorbilder in einer ihn herausfordernden Peergroup. Der vereinsamte 35-jährige Hamburger Single, der in der Psychotherapie lernen soll, das Einkaufen alleine zu genießen, bräuchte nach den Erkenntnissen der Humanethologie wahrscheinlich ca. acht vertraute Personen in seiner Umgebung, um sich wohl zu fühlen<sup>10</sup>.

Ein aktuelles Beispiel für die Auswirkung der Tagespolitik auf die Frequenzierung psychotherapeutischer Praxen ist die Erhöhung des Renteneintrittsalters. Da es keine begleitenden Maßnahmen gibt, die Arbeitsplätze für ältere und damit häufig weniger belastbare Menschen entsprechend zu definieren und zu gestalten, landen diese reihenweise mit einem Burn-out-Syndrom in psychiatrischen und psychotherapeutischen Praxen. Die Ärzte und Psychologen, die sich außer Stande sehen, methodengeleitete Gespräche und Entspannungsübungen zu Jungbrunnen für ihre Patienten mutieren zu lassen, stellen Gutachten für eine Frühberentung aus und werden so zu Erfüllungsgehilfen einer

10 Eibl-Eibesfeld, I., Die Biologie des menschlichen Verhaltens: Grundriss der Humanethologie, Vierkirchen 2004.

gigantischen Rentenkürzungsaktion. Die Beispiele für die Delegation gesellschaftlicher Probleme in psychotherapeutische Praxen sind Legion.

#### *2.4 Der Erfolg der Psychotherapie*

Es wäre unfair gegenüber der Zukunft, an dieser Stelle den Erfolg der methodengeleiteten Psychotherapie als einen der Gründe für ihre Ausbreitung zu verschweigen. Dieser Erfolg ist vielfach nachgewiesen worden und hat zur Implementierung der ambulanten wie stationären Psychotherapie in die kassenfinanzierte Regelversorgung geführt. Es ist tatsächlich so, dass viele seit Menschengedenken bestehende psychische Störungen mit diesen Verfahren geheilt oder gelindert werden können.

### 3. Die Schwächung des Individuums im Kontext der Psychotherapie

Im Folgenden sollen die Aspekte des Massenphänomens Psychotherapie angesprochen werden, die möglicherweise mit einer Schwächung des Menschen in der Gesellschaft einhergehen:

#### *3.1 Die unreflektierte Annahme und Verinnerlichung des gesellschaftlichen Auftrags seitens der Psychotherapeuten und Patienten*

Es liegt nahe, dass das gesellschaftskritische Potential, das den Psychotherapeuten zur Verfügung stünde, von ihnen wenig reflektiert und genutzt wird, sind sie doch Nutznießer der beschriebenen Situation. Verfeinerung ihrer Therapiemethoden sind Themen ihrer Kongresse, nicht die Infragestellung ihrer Rolle in der Gesellschaft oder das öffentliche Engagement für jene Strukturen, die ihre Wartelisten kürzer werden lassen könnten. Welche Gefahren sind mit dieser Enthaltensamkeit verbunden? Neben dem Ausbleiben einer interessanten und sicher in sich kontroversen Stimme im gesellschaftlichen Diskurs kann sich eine unreflektierte Annahme des gesellschaftlichen Auftrags seitens der Psychotherapeuten negativ auf den Patienten auswirken. Ihm wird nämlich suggeriert, dass er selbst das vorwiegende Problem darstellt. Dabei wissen wir heute sehr wohl, dass die Sache gar nicht so einfach ist, werden doch z. B. Persönlichkeitsstörungen häufig erst in bestimmten Lebenszusammenhängen als solche wahrgenommen und diagnostiziert.



### 3.2 Schwächung der primären Selbsterfahrung und Abhängigkeit von Professionellen

Heutige Modelle des Seelenlebens sind im Allgemeinen weniger deterministisch als zur Zeit Descartes' und Spinozas. Eine in der Kindheit erworbene Lebensstrategie mit einer dazu passenden kognitiv-emotionalen Landkarte gewährt Einblick in unsere Reaktionsweisen. Diese Erkenntnisse können für den einzelnen eine große Hilfe sein, um sich besser zu verstehen und durch übende Modifizierungen sein Leben zu erleichtern. Gelerntes sollte aber, wie die Bedienung der Kupplung beim Autofahren, automatisiert werden. Stehen diese Selbsterkenntnisse nicht im Dienste einer neu zu gewinnenden Spontaneität, so erfolgt die Selbstvergewisserung nicht mehr im spontanen Gefühl der Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit sich selbst, in der Gemeinschaft mit Nahestehenden oder in einem religiösen Bewusstsein, sondern nur in der Reflexion auf ein letztlich von professioneller Seite vorgegebenes Verständnis eigener Reaktionsweisen. Das unmittelbar Erlebte steht dann in einem nachgeordneten Verhältnis zu dieser Reflexion. Wie es einmal ein argentinischer Priester mir gegenüber in Bezug auf die Sexualität formuliert hat: Die armen Leute machen es überall und genießen es, die Reichen rennen hinterher zum Psychologen, um zu fragen, ob sie es richtig gemacht haben. Diese Art von wissenschaftlich beeinflusstem Selbstverständnis kann dazu führen, dass sich der Mensch in seiner Identität nur mehr als vorläufig versteht. Es fehlen dann häufig jene verbindlichen Lebensvollzüge, die Viktor Frankl als für die seelische Gesundheit wesentlich erachtet hat. Der Mensch hat nach Frankl die Freiheit, sich mit seinen Fähigkeiten von der Welt verbindlich in Anspruch nehmen zu lassen. Wenn Psychotherapie nicht im Dienste dieser Freiheit steht, sondern in ein Selbstverständnis führt, das der Vorläufigkeit wissenschaftlicher Erkenntnisse gleicht, trifft sie das Verdikt von Karl Kraus über die Psychoanalyse. In diesem Fall wäre sie selbst die Erkrankung, die sie vorgibt zu heilen.

### 3.3 Schwächung des moralischen Bewusstseins

Eine Schwächung des moralischen Bewusstseins durch einseitige Konzentration auf psychologische Denkkategorien ist vielfach diskutiert worden. Ich beziehe mich hier speziell auf die Arbeitswelt. Psychologisiertes Bewusstsein, z. B. in der Variante konstruktivistischer Philosophie, die heute viele Menschen direkt oder indirekt beeinflusst, kann dazu beitragen, dass persönliche Verantwortung und Suche nach Gerechtigkeit vor allem im Arbeitsleben geschwächt wird. Da es in dieser Sicht sowieso keine Wahrheit gibt, sondern nur mehr oder weniger gelungene Kommunikationsprozesse, kann man an diese dann die Konfliktlösung zurückdelegieren. Kommen diese Prozesse zu keinem

fruchtbaren Ergebnis, muss der Schwächere trotz objektiv guter Leistungen gehen.

#### 4. Die Stärkung des Individuums im Kontext der Psychotherapie

Im Folgenden soll auf die Bedingungen eingegangen werden, die gegeben sein müssen, damit die Psychotherapie den Menschen in der Gesellschaft stärkt.

##### *4.1 Begrenzter und transparenter Therapieauftrag*

Eine klare, gemeinsam mit dem Patienten erarbeitete Definition der Störung, Transparenz in der Methode und zeitliche Begrenzung der Therapie ermöglichen dem Betroffenen eine Distanzierung gegenüber einer möglichen Infragestellung seiner Gesamtpersönlichkeit. Er *ist* nicht die Störung, sondern er *hat* sie, gewinnt ihr gegenüber Freiheitsräume und erfährt, dass er nur begrenzt auf Hilfe angewiesen ist. Eine psychiatrische Abteilung in einem christlich orientierten Krankenhaus in Norddeutschland hat eigens ein Projekt zur genauen Indikationsstellung und damit Eingrenzung der Zuweisung zur Psychotherapie nach dem stationären Aufenthalt ins Leben gerufen. Begründet wurde dies nicht primär mit ökonomischer Verantwortung, sondern damit, dass eine routinemäßige Zuweisung der Patienten zur Psychotherapie unethisch und mit dem Bild vom Menschen als einem selbstständigen, freien und leidensfähigen Wesen nicht vereinbar sei.

##### *4.2 Reflektierte Annahme des gesellschaftlichen Auftrags – Stärkung der Selbststeuerung des Menschen*

Wir sahen bereits, welcher Druck durch die Delegation gesellschaftlicher Probleme in die psychotherapeutischen Praxen auf den Psychotherapeuten lastet, und welche Gefahren für den Patienten bestehen, wenn er und sein Therapeut diesen gesellschaftlichen Auftrag unreflektiert annehmen und verinnerlichen. Es war von jeher Aufgabe der Psychotherapie, zwischen dem Individuum und den Ansprüchen der Gesellschaft zu vermitteln. Dabei können die Psychotherapeuten nur dann fruchtbar wirken, wenn sie sich weder mit der einen noch mit der anderen Seite einfach identifizieren. Ein Vermittlungsprozess bedeutet immer eine reflexive Bewegung durch beide Perspektiven hindurch. Diese Reflexion sollte aber nicht als esoterisches Wissen in den Köpfen der Therapeuten eingeschlossen bleiben, sondern den Patienten zugänglich gemacht werden. Für die psychotherapeutische Praxis bedeutet dies, dass viele Patienten lernen könnten, ihre psychische Struktur zu erkennen und im Alltag zu modifizieren,

ohne sich als gestört und therapiebedürftig ansehen zu müssen. Sie sollten vielmehr in der Psychotherapie die Möglichkeit haben, die Notwendigkeit ihrer Veränderung in dem gesellschaftlichen, beruflichen oder privaten Kontext, in dem sie stehen, zu begreifen.

#### *4.3 Achtung vor der Selbstheilung*

Wichtig für den Psychotherapeuten oder für ein psychotherapeutisches Behandlungsteam ist die Offenheit für die verschiedenen Weisen, wie Menschen versuchen, seelisch zu gesunden oder seelisches Leid zu bewältigen. Es gibt zahllose Berichte von Menschen aus Vergangenheit und Gegenwart, die auf völlig eigene Weise Wege gefunden haben, mit ihren seelischen Problemen fertig zu werden. Zu diesen gehören die in ihrer Wirksamkeit nachgewiesenen Möglichkeiten wie das Modellieren des eigenen Verhaltens an Vorbildern, die Inanspruchnahme von Selbsthilfeliteratur und online-Beratung ebenso wie zahlreiche parawissenschaftlich begründete Wege. Diese Offenheit für andere Möglichkeiten spürt der Patient, kann so die Rolle des Professionellen relativieren und gleichzeitig ein größeres Vertrauensverhältnis zu ihm aufbauen, weil er sich ihm gegenüber freier fühlt.

#### *4.4 Lebensweltliche Begegnung*

Was ist mit lebensweltlicher Begegnung gemeint? Der Patient, der zum Psychotherapeuten oder in eine psychotherapeutische Klinik kommt, ist zunächst einmal ein Patient wie jeder andere auch. Er hat einen Anspruch darauf, dass man ihm von Mensch zu Mensch begegnet, ihm Informationen gibt, die er für wichtig hält, auf seine Beschwerden eingeht und nicht sein Alltagsverhalten von vornherein als Teil der zu therapierenden Persönlichkeit sieht. Es sollte nicht so sein, wie ich es von einer Psychoanalytikerin erfahren habe, die auf die Frage des Patienten, ob sie an Gott glaube, weder eine Antwort, noch eine begründete Ablehnung einer Antwort gab, sondern sofort begann, mit dem Patienten die psychologische Bedeutung dieser Frage zu besprechen. Erst wenn man dem Patienten lebensweltlich begegnet und die psychotherapeutische Reflexion, zu der auch die Reflexion der Interaktion mit dem Therapeuten zählen kann, auf definierte Abschnitte der Therapie beschränkt, fühlt sich der Patient ernst genommen und wird nicht einfach zu einem „Fall“.

#### *4.5 Verwendung existentieller Begriffe*

Es ist bemerkenswert, dass sich existentielle Begriffe wie Liebe, Tod, Freude, Verzeihen und Versöhnung, innerer Friede oder Trost in keinem Sachverzeich-

nis psychotherapeutischer Bücher finden. Erschreckend ist, dass diese Begriffe auch in unserer Alltagssprache immer mehr verdrängt werden. Es ist sinnvoll, dass die Psychotherapie mit eigenen *termini technici* arbeitet. Viele Patienten fühlen sich allerdings in ihren eigentlichen Anliegen nicht wirklich verstanden. Allein eine das Vorbringen des Patienten zusammenfassende, ihm als Frage vorgelegte Feststellung, wie z. B. „Sie haben Schwierigkeiten, Ihrem Mann zu verzeihen“ oder „es fällt Ihnen momentan schwer, einen Sinn in Ihrem Leben zu erkennen“ oder „Sie sind auf der Suche nach dem inneren Frieden“, eröffnet einen Horizont, innerhalb dessen die Therapie ihren Platz im Gesamt des Lebens finden kann. Sie schafft einen Rückbezug zwischen der methodengeleiteten Therapie und den eigentlichen Anliegen der Patienten. Die Verwendung existentieller Begriffe fördert zudem ein Selbstbild, das nicht auf entfremdenden psychologischen Kategorien beruht, sondern die existentielle Situation des Betroffenen und seine Eigenverantwortung gegenüber dem Leben einbezieht.

#### *4.6 Selbsttranszendenz*

Wir haben bereits gesehen, dass es ein wesentliches Merkmal seelischer Gesundheit ist, sich selbst transzendieren zu können. Alle gegenwärtig üblichen psychotherapeutischen Verfahren sind demgegenüber reduktionistisch und weisen nicht über das Subjekt hinaus. Dies ist zunächst auch notwendig, da bei psychischen Störungen gerade der freie Bezug zu den Mitmenschen und zu den Aufgaben des Lebens beeinträchtigt ist. Ähnlich dem Auge, das man dann spürt, wenn es krank ist und das auf Grund seiner Erkrankung den Blick nicht oder nur unzureichend frei gibt, sind die Lebensenergien nur teilweise auf die sachlich bedeutsamen Dinge und Ereignisse draußen gerichtet. Sie sind gebunden z. B. an die Vermeidung von Angst, die Aufrechterhaltung des Selbstwertgefühls usw. Insofern müssen Psychotherapien zwar an innere Prozesse des Seelenlebens anknüpfen. Sie dürfen aber nicht aus dem Auge verlieren, dass dies im Dienste der Selbsttranszendenz geschehen soll, und dass der Mangel an Selbsttranszendenz seinerseits zu seelischen Beeinträchtigungen führen kann<sup>11</sup>. Aus diesem Grunde sind das Aufspüren konkreter Sinnbezüge und die Perspektive, nicht „privat“ auf dieser Welt, sondern von Herausforderungen in Anspruch genommen zu sein, gesundheitsfördernd.

11 Spaemann, Ch., Die gegenwärtige Psychotherapieszene und die Frage nach dem Sinn. Vortrag, gehalten vor der katholischen Ärzteschaft Deutschland in Maria Laach (1999). Das Portal zur katholischen Geisteswelt: [www.kath-info.de/psychotherapie.html](http://www.kath-info.de/psychotherapie.html).

#### 4.7 Rücksicht vor dem Gewissen

Das Gewissen in seiner reifen Ausprägung ist ein dem intuitiven Vermögen des Menschen zuzuordnendes Organ des Menschen, sein Gespür für das sittlich Richtige und Falsche, für das, was in einer Situation von ihm gefordert wird bzw. was er zu unterlassen hat. In dieser reifen Ausprägung steht es nicht im Gegensatz zur Freiheit. Man könnte es vielmehr als die höchste Form von Freiheit ansehen. Grundlage des Gewissens ist sicher eine gewisse Einstellung gegenüber dem Leben als Ganzem. Das Leben erscheint als ein Gut, das einen verpflichtet und zur Gestaltung aufruft. Konkret wird das Gewissen in je gegenwärtigen Situationen. Psychotherapeuten müssen sich bewusst sein, dass jeder Mensch, in welcher verstrickter und unfreier Form auch immer, ein Gewissen hat, das zu respektieren ist. Eine In-Fragestellung des Gewissens durch den Psychotherapeuten zugunsten eines hedonistischen Lebensstils steht ihm nicht zu<sup>12</sup>.

### 5. Psychotherapie und christliches Selbstverständnis

Der christliche Glaube bezieht sich sowohl auf einen Glaubensinhalt, als auch auf einen Glaubensweg. Christliche Spiritualität bedeutet aus dieser Perspektive die Ausrichtung aller Lebensbereiche auf seinen Kern, die Gemeinschaft mit Gott, dem absoluten Geheimnis als Ziel des Lebens. So betrachtet schließt christliche Spiritualität alle seelischen Prozesse mit ein und kann daher von der Psychologie nicht unbeachtet bleiben.

#### 5.1 Allgemeine Berührungspunkte zwischen Psychotherapie und Spiritualität

Der Mensch als Wesen mit Herz und Verstand findet sich in seinem Forschen immer zwischen den Polen der Differenzierung und Vereinheitlichung. Dies gilt für die Erforschung der materiellen Welt, in der wir bei immer weiterer Differenzierung auf einfachste Bausteine und Grundprinzipien treffen, ebenso wie für den Bereich der menschlichen Seele. Bei Spinoza, einem der philosophischen Väter der Psychotherapie, sahen wir bereits zwei Wege der menschlichen Selbsterkenntnis, einen der Differenzierung und einen einfachen, auf das Absolute zielenden Weg. Auch in der Entwicklung der Psychotherapie deutet sich eine solche Dualität an. Ein Beispiel hierfür ist die Verhaltenstherapie.

12 Spaemann, Ch., Der Patient zwischen Subjektivität und Transzendenz – Psychotherapie im Dienste eines gelungenen Lebens, in: Psychotherapie 11 (2006), 258–264 und [www.spaemann.com](http://www.spaemann.com).

Pragmatisch an den immer differenzierter wahrgenommenen psychischen Störungsbildern orientiert, hat sie in den letzten Jahrzehnten bei der Entwicklung störungsspezifischer Psychotherapieformen eine Vorreiterrolle gespielt. Nun tauchen im Kontext der Verhaltenstherapie vereinheitlichende Methoden auf, die im gewissen Sinne am Kern der menschlichen Person ansetzen. Ein Beispiel für diese Entwicklung ist die für fast alle psychischen Störungen geeignete Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)<sup>13</sup>. Diese ersetzt nicht störungsspezifische Therapieverfahren, ergänzt diese aber und gibt ihnen eine Mitte. In ihr soll sich der Patient über Achtsamkeitsübungen seiner dysfunktionalen, seine Lebensvollzüge hemmenden Gefühle und Gedanken bewusst werden, nicht um diese einfach zu korrigieren und zu ersetzen, sondern um ihnen in einer dialektischen Bewegung von Desidentifikation und Akzeptanz einen Platz in der Seele zuzuordnen. Der Mensch kann dann nicht gegen, sondern mit diesen negativen Aspekten seines Seelenlebens für seine eigentlichen Anliegen im Leben frei werden. Heilung geschieht nach diesem Therapiekonzept da, wo diese Anliegen erkannt und verwirklicht werden können.

Beim Betrachten solcher Therapieansätze ist die Konvergenz zwischen Psychotherapie und Spiritualität verschiedener Provenienz augenfällig. Eine Identitätsfindung jenseits der Irritationen des aktuellen Seelenlebens und eine dadurch ermöglichte Identifizierung mit den großen Zielen des Lebens findet seine Entsprechung in den Wegen der großen Religionen der Menschheit wie Buddhismus oder Christentum. Es nimmt in diesem Zusammenhang nicht wunder, dass auch der Begriff der Weisheit in den letzten Jahrzehnten Eingang in die Sprache der Psychotherapeuten gefunden hat<sup>14</sup>.

Angesichts der aufgezeigten Konvergenz ist es naheliegend, den Psychotherapeuten zu empfehlen, den Glauben und die spirituelle Praxis ihrer Patienten nicht nur zu tolerieren, sondern zu explorieren und wo diese sinnvoll in den Therapieprozess hineinpassen, zwar nicht für die Therapie zu verzwecken, aber zu validieren und zu verstärken.

## *5.2 Christliche Spiritualität und Psychotherapie*

Um einen Sinn für das heilende Potential speziell christlicher Spiritualität und ihrer Konvergenz zur Psychotherapie zu bekommen, ist es sinnvoll, einen Blick auf ihre Praxis zu werfen.

Eines von vielen Beispielen für solch eine Praxis ist das Verzeihen. Verzeihen ist ein Begriff, der eng mit der Tradition christlicher Spiritualität verbun-

13 Hayes, S. et al., ACT Akzeptanz- und Commitmenttherapie, München 2011.

14 Baumann, K. / Linden, M., Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen, Lengerich 2008.

den ist und heute in der Psychotherapie zunehmend hoffähig wird<sup>15</sup>. Es geht darum, denjenigen loszulassen, der einem Schlimmes angetan hat, ohne die Dinge, die passiert sind, zu beschönigen oder unter den Teppich zu kehren. Mit diesem Loslassen besteht die Möglichkeit, in neuer Weise selbstwirksam weiterleben zu können.

Ein Beispiel hierfür ist ein Gebet, das ein mir bekannter, indischer Priester seelisch verletzten Menschen zur häufigen Praxis vorschlägt: „Ewiger Vater, in Deinem Namen und in Deiner Kraft verzeihe ich N.N. Segne sie/ihn und heile in mir alle Wunden, die sie/er mir geschlagen hat.“ Dieses Gebet zeigt einen möglichen realen Vollzug des Verzeihens. Durch den Satz: „In Deinem Namen und in Deiner Kraft“ entlastet es den Betroffenen davon, die Verzeihung alleine auf die Schulter nehmen zu müssen. Es bittet um Segen für den, der einen verletzt hat und vollzieht somit ein echtes Loslassen, denn es wird Gott anheimgestellt, worin dieser Segen bestehen soll. Und schließlich wird die eigene Wunde, das, was einem angetan wurde, nicht verleugnet, sondern ausdrücklich in das Gebet einbezogen. Als Gebet ist es zudem ein positives Beziehungsgeschehen, das als solches bereits eine ablösende und heilende Wirkung hat.

Neben dem Vollzug des Verzeihens durch das häufig wiederholte Gebet bietet die christliche Spiritualität das, was Hegel das *konkrete Allgemeine* genannt hat. So ist für den christlichen Glauben das Leben Jesu ein konkretes, hat aber dennoch sowohl allgemeine, als auch individuelle Bedeutung für jeden Menschen. Indem sich z. B. jemand, der Verleumdungen und ungerechte Verurteilungen erlebt hat, mit dem Verhör Jesu vor dem Hohen Rat oder mit seinem Prozess vor Pilatus identifiziert, kann er die spirituelle Bedeutung seiner eigenen Situation erkennen und diese als Teil des gesamten Erlösungsgeschehens sehen. Er kann sich als Teil eines die Menschheitsgeschichte durchziehenden Topos empfinden. Dies ermöglicht ihm, eine Sinnhaftigkeit für das eigene Leben zu erfahren oder darauf zu vertrauen, dass eine solche Sinnhaftigkeit jenseits seiner Erkenntnismöglichkeiten gegeben ist. Ein Vorgang, der dem Reframing in der Psychotherapie, der Einordnung einer konkreten Situation in einen neuen, übergeordneten Zusammenhang entspricht. Nimmt man die zahlreichen anderen Möglichkeiten christlicher Spiritualität, wie z. B. der Schriftlektüre und des Betrachtens von Bildern hinzu, wie sie beispielsweise der Kreuzweg bietet, dann zeigt sich, welch reiches Potential an lebendigen und heilsamen Vollzügen sie in sich birgt. Viele für die Psychotherapie bedeutsame Begriffe wie z. B. das Loslassen, das Lernen am Modell, das Vorbild, die Identität oder das besagte Reframing erhalten hier eine Lebendigkeit und Tiefe, von der Psychotherapeuten nur träumen können.

15 Enright, R., Vergebung als Chance: Neuen Mut fürs Leben finden. Bern 2006.

### 5.3 Ausblick

Christliche Spiritualität kann störungsspezifische Psychotherapie zwar nicht ersetzen, es gibt aber heute keinen Zweifel daran, dass Spiritualität im Allgemeinen und christliche Spiritualität im Besonderen in oft erstaunlicher dynamischer Parallelität zur Psychotherapie seelische Gesundheit fördern kann.

Nicht nur die Psychotherapie wird durch spirituelle Praxis ergänzt und kann aus ihr Anregungen beziehen, ohne die Grenze zur Seelsorge zu überschreiten. Auch umgekehrt besteht die Chance, dass christliche Spiritualität in Tuchfühlung mit dem Zeitalter der Psychotherapie selbst klarer und nüchterner wird und so glaubwürdige Wege zu einer lebendigen, heilsamen Glaubenspraxis aufzeigen kann. Dies hat bereits der bedeutende Psychiater und Psychotherapeut Victor Emil Freiherr von Gebattel in seiner 1944 erschienenen grundlegenden Schrift „Not und Hilfe. Prolegomena zu einer Wesenslehre der geistig-seelischen Hilfe“ vorausgesehen<sup>16</sup>. Nachdem im Rahmen der postkonziliaren Krise die Seelsorge in den siebziger und achtziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts vom psychotherapeutischen Denken geschluckt zu werden drohte, können wir heute die Konvergenz der wesentlichen spirituellen Wege vergangener Zeiten mit den Grundprinzipien der psychotherapeutischen Schulen erkennen, wie sie der Psychotherapieforscher Klaus Grawe aufgezeigt hat<sup>17</sup>. So sei es erlaubt zu behaupten, dass wir heute am Beginn einer neuen Zeit stehen, in der wir den reichen Schatz tradierter christlicher Spiritualität bergen und in ungezwungener und lebendiger Weise den Menschen der Gegenwart zugänglich machen können. Es deutet sich eine Konvergenz an zwischen seelischer Gesundheit und dem einfachsten und eindeutigsten Selbstverständnis, das der Mensch haben kann, nämlich sich als Geschöpf und Kind Gottes zu sehen.

16 Victor Emil Freiherr von Gebattel, *Not und Hilfe. Prolegomena zu einer Wesenslehre der geistig-seelischen Hilfe*, Kolmar 1944.

17 Grawe, K. et al., *Psychotherapie im Wandel – Von der Konfession zur Profession*, Göttingen 2001.