

---

# Psychologie der Spiritualität? *Grenzen, Anwendungen und eine herausfordernde Gratwanderung*

Michael Utsch / Berlin

Spiritualität ist schon lange kein Monopol der Kirchen mehr. Heute wird die Sehnsucht nach Verbundenheit mit einem größeren Ganzen meistens nicht mehr in christlichen Zusammenhängen, sondern in Persönlichkeits-Trainings, psychologischen Selbsterfahrungs-Seminaren, im Coaching und bei anderen Formen spiritueller Lebenshilfe gestillt.<sup>1</sup> Und tatsächlich: Nachdem Sinnfragen und die existenziellen Herausforderungen des Menschseins seitens der Psychologie lange vernachlässigt wurden, wird ein angemessener Umgang damit in letzter Zeit intensiver untersucht.<sup>2</sup> Pragmatisch und ganz unaufgeregt bezeichnet die Weltgesundheitsorganisation jeden Menschen als spirituell, weil er sich spätestens angesichts des Todes existenziellen Fragen stellen muss und Erfahrungen im Umgang damit macht. Spiritualität wird als die Reflexion dieser Erfahrungen verstanden, die im Umgang mit existenziellen Krisen gemacht werden.<sup>3</sup>

Wenn man die existenzielle Lebens-Vergewisserung also zu einem psychologischen Grundbedürfnis zählt, das durch eine wie auch immer geartete Spiritualität gestillt werden kann, mit welchen psychologischen Methoden könnte man sie erfassen? Ohne Zweifel folgt die spirituelle Dimension anderen Gesetzmäßigkeiten als die bio-psycho-sozialen Einflussfaktoren. *Ken Wilber* unterscheidet drei verschiedene Erkenntniswege, von denen in den westlichen Naturwissenschaften nur zwei etabliert seien.<sup>4</sup> Mit empirisch-naturwissenschaftlichen Methoden könnten Dinge und Sinnesdaten erfasst werden, mit phänomenologischer Beschreibung und Erklärung seelische Prozesse verstanden werden. Als einen dritten Erkenntniszugang würdigt er den Weg meditativer Kontemplation, der ein direktes Erfahrungswissen ermögliche. *Harald Walach* ordnet die beiden Erfahrungszugänge der Wissenschaft und der Kontemplation komplementär an und plädiert für eine Kultivierung des Bewusstseins als For-

1 M. Hänsel (Hrsg.), *Die spirituelle Dimension in Coaching und Beratung*. Göttingen 2012; M. Utsch (Hrsg.), *Spirituelle Lebenshilfe*. Berlin 2014.

2 A. Noyon / T. Heidenreich, *Existenzielle Perspektiven in Psychotherapie und Beratung*. Weinheim 2012; K.J. Kirk / O.T. Krug, *Humanistisch-existenzielle Therapie*. München 2012; R.T. Vogel, *Existenzielle Themen in der Psychotherapie*. Stuttgart 2013.

3 E. Frick / T. Roser (Hrsg.), *Spiritualität und Medizin. Gemeinsame Sorge für den kranken Menschen*. Stuttgart 2009.

4 K. Wilber, *Die drei Augen der Erkenntnis*. München 1988.

schungsinstrument, um die Wissenschaft effektiver und die spirituellen Traditionen wissenschaftlich solider zu machen.<sup>5</sup> Präzisierend weist er darauf hin, dass „eine verobjektivierende Bewusstseinsform, aus der klassische empirische Naturwissenschaft besteht, nur eine Form von Bewusstsein und damit Forschungsmöglichkeit reflektiert (...) Möglicherweise ist die Zeit allmählich gekommen, um eine Wissenschaft unterschiedlicher Bewusstseinszustände als transpersonale Wissenschaft (...) voranzutreiben. Dies könnte einen noch zu konzipierende spirituelle Psychologie oder eine Psychologie der Spiritualität beisteuern“<sup>6</sup>. Wie müsste eine Psychologie jenseits des „objektivistischen Paradigmas“<sup>7</sup> beschaffen sein? Welche Beiträge kann die Psychologie zur Erforschung von menschlichen Grenzsituationen und besonderen Wahrnehmungsmodi und Bewusstseinszuständen beisteuern, um spirituelles Erleben und Verhalten besser zu verstehen?

### Grenzen psychologischer Spiritualitätsforschung

Wenn Transzendenzerfahrungen aus einer „anderen“ Realität stammen, die sich einem rein rationalen Zugriff entziehen, ist psychologisches Beschreiben und Verstehen zu großer Zurückhaltung verpflichtet. In der Geschichte der psychologischen Religions- und Spiritualitätsforschung ist immer wieder auf die beiden „Fallen“ einer entweder reduktionistischen oder apologetischen Verzerrung hingewiesen worden, die beim Versuch eines psychologischen Verstehens spirituellen Erlebens leicht passieren können. Wenn es stimmt, dass die religiöse Wirklichkeit „ein Geheimnis bleibt, dass man weder durch Wissen noch durch Erfahrung einholen kann“<sup>8</sup>, sollte jedes religionspsychologische Erklärungsmodell sehr genau seine Voraussetzungen, Erkenntnisziele und Methoden reflektieren.

Der renommierte Züricher Literaturgeschichtler *Alois M. Haas* bemerkt dazu skeptisch: „Dass psychologische Bestimmungen von Versunkenheitserfahrungen (...) relativ bescheidene Kategorien zur Qualifikation bereitstellen, relativiert meines Erachtens die medizinisch-empirisch-psychologischen Untersuchungen entscheidend (...) Dass allerlei modischer Psycho-Kitsch sich authentischer mystischer Texte habhaft macht, ist unvermeidlich.“ Der Mystik-Experte würde „über dem Tor zur Mystikforschung gerne ein <Cavete psychologiam> anbringen (ohne die psychologische Erforschung der Mystik an sich verbieten zu wollen).“<sup>9</sup> Auch

<sup>5</sup> H. Walach, *Wissenschaft und Zen*, in: *Bewusstseinswissenschaften* 1 (2013), 5–11.

<sup>6</sup> Ders., *Psychologie. Wissenschaftstheorie, philosophische Grundlagen und Geschichte*. Stuttgart 2005, 225.

<sup>7</sup> A. Bucher, *Psychologie der Spiritualität*. Weinheim 2014, 20ff.

<sup>8</sup> J. Sudbrack, *Mystik. Selbsterfahrung – Kosmische Erfahrung – Gotteserfahrung*. Freiburg i. Br. 1988, 34.

<sup>9</sup> A. M. Haas, *Mystik als Theologie*, in: ders., *Mystik als Aussage. Erfahrungs-, Denk- und Redeformen christlicher Mystik*. Frankfurt <sup>2</sup>1996, 40<sup>12</sup>.

der bekannte Trappistenmönch *Thomas Merton* (1915–1968) warnte vor irreführenden psychologischen Vorstellungen über die spirituelle Wirklichkeit: „Man kann sie nur andeuten, umschreiben, in ihre Richtung zeigen, sie mit Symbolen bezeichnen (...) Je objektiver und wissenschaftlicher man sie zu analysieren versucht, desto mehr entleert man sie ihres wirklichen Inhalts, denn diese Erfahrung liegt jenseits der Fassbarkeit in Worte und Verstandeskategorien. Nichts ist aufstoßender als eine pseudo-wissenschaftliche Definition der kontemplativen Erfahrung“. *Merton* bekräftigt: „Man unterliegt allzu leicht der Versuchung psychologisch vorzugehen, aber eine angemessene Psychologie der Kontemplation gibt es überhaupt nicht. Beschreibt man ‚Reaktionen‘ und ‚Gefühle‘, so lokalisiert man die Kontemplation in einem Bereich, worin sie sich nicht findet, nämlich im Oberflächenbewusstsein.“<sup>10</sup> Hier kommen die Grenzen psychologischer Spiritualitätsforschung deutlich zum Vorschein. Spiritualität ist nämlich viel mehr als außergewöhnliche Bewusstseinsereignisse! Spiritualität hat nichts mit Spiritismus oder parapsychologischen Phänomenen zu tun. Gegen den esoterischen Zeitgeist bezeichnet auch der Züricher Psychiater *Christian Scharfetter* mit Spiritualität eine bewusste, im weiteren und überkonfessionellen Sinne verstandene religiöse Lebenseinstellung und -weise.<sup>11</sup> In ihr drücke sich eine Haltung und Beziehungsweise zu dem den Menschen umgreifenden und übersteigenden Sein aus, das ihm als unfassbar „Geistiges“ (lat. *spiritus*) im Gegensatz zur materiellen Dingwelt erscheint. Über das Geistige gebe es kein gesichertes Wissen, es vermittele sich in ahnungsvoller Schau oder einer ergreifenden Erfahrung. Ob sich eine spirituelle Praxis hilfreich oder hinderlich auf das seelische Wohlbefinden auswirke, könne jedoch mithilfe der Psychologie sehr wohl unterschieden werden.

### Anwendung 1: Psychologie als Mittel der Realitätsprüfung

Auch angesichts der Gefahren psychologischer Irrläufer möchten einige Spiritualitätsforscher den Dialog mit der Psychologie und empirische Forschungen intensivieren, um spirituelles Erleben besser zu verstehen.<sup>12</sup> *Bernhard Grom* hat präzise nachgefragt, welche psychosozialen und intrapsychischen Bedingungen die menschlichen Erfahrungen mit dem Heiligen Geist ermöglichen bzw. verhindern.<sup>13</sup> Schon einer der wegweisenden Theologen des vergangenen Jahrhun-

<sup>10</sup> T. Merton, *Christliche Kontemplation*. München 2010, 30.

<sup>11</sup> C. Scharfetter, *Der spirituelle Weg und seine Gefahren*. Stuttgart 1999.

<sup>12</sup> S. Peng-Keller, *Gottespassion in Versunkenheit. Die psychologische Mystikforschung Carl Albrechts*. Würzburg 2003; K. Waaijman, *Handbuch der Spiritualität*, Bd. 2. Mainz 2005, 117–123; K. Baier, *Spiritualitätsforschung heute*, in: ders. (Hrsg.), *Handbuch Spiritualität*. Darmstadt 2006, bes. 25f.

<sup>13</sup> B. Grom, *Der Heilige Geist und die menschliche Psyche. Ein Gespräch zwischen Psychologie und Theologie*, in: *GuL* 83 (2010), 182–195.

derts, *Karl Rahner*, hat nachdrücklich die Zusammenarbeit von Psychologie und Theologie eingefordert. Ob etwa die „mystische Erfahrung eine normale Entwicklungsfrage auf dem Weg zur christlichen Vollendung“ sei, wollte er nicht generell beantworten. „Die Antwort hängt an der Psychologie: Inwiefern nämlich solche an sich natürlichen Versenkungsphänomene notwendig in einen personalen Reifungsprozess gehören.“<sup>14</sup> Bemerkenswert ist, dass *Rahner* die Entscheidung der Psychologie überlässt, ob eine spirituelle Erfahrung personal authentisch ist und sich stimmig in die Gesamtpersönlichkeit einfügt. Hier zeigt sich die besondere Herausforderung einer Zusammenschau theologischer und psychologischer Perspektiven, um den menschlichen Reifungsprozess bestmöglich zu unterstützen.

Für den bekannten Trappisten *Thomas Keating* (Jg. 1923), der die Meditationsbewegung durch seine Methode des *Centering Prayers* bereicherte, ist „die Psychologie zur neuen Helferin der Theologie geworden“<sup>15</sup>. Sein Ansatz verbindet die Ansätze der modernen Psychologie mit klassischen geistlichen Lehrern des Christentums. Nach seiner Überzeugung liegen die größten Hindernisse für geistliches Wachstum in den Abgründen unbewusster Motive verborgen. Dank psychologischer Analyse könnten diese Motive des „falschen Selbst“ erkannt und durch eine regelmäßige Übung des kontemplativen Gebets überwunden werden. Diesen Heilungsprozess könne man als „göttliche Therapie“ bezeichnen.<sup>16</sup>

Einen anderen Akzent setzt *Anselm Grün* bei seiner Verhältnisbestimmung zwischen spiritueller Erfahrung und Psychologie. Ähnlich wie *Keating* sieht er „Spiritualität als Mittel zur Selbstheilung“<sup>17</sup>. Als eine ebenso wichtige Funktion arbeitet *Grün* die kritische Funktion der Psychologie gegenüber spiritueller und mystischer Erfahrung heraus.

## Anwendung 2: Psychologische Beschreibung der Glaubensentwicklung

Bis heute ist psychologisch ungeklärt, wie das religiöse Identitätsprofil einer Person entsteht. Ohne Zweifel sind dafür zahlreiche Einflussfaktoren, sowohl genetisch-biologische Voraussetzungen als auch die prägende Umwelt, zu berücksichtigen. Während die psychologischen Bildungsprozesse kognitiver, emotionaler, sozialer oder moralischer Intelligenz intensiv untersucht wurden, sind die psychologischen Merkmale und Qualitäten religiöser oder spiritueller Kompetenzen noch unklar.<sup>18</sup> Fest steht jedoch, dass die Glaubensentwicklung

<sup>14</sup> K. Rahner, *Visionen und Prophezeiungen*. Freiburg i. Br. 1989, 99.

<sup>15</sup> T. Keating, *Das kontemplative Gebet*. Münsterschwarzach 2012, 50.

<sup>16</sup> Ebd., 14.

<sup>17</sup> A. Grün, *Mystik und Psychologie*, in: ders., *Mystik*. Freiburg i. Br. 2009, 81–104, hier 84.

<sup>18</sup> Vgl. zusammenfassend M. Utsch, *Religiöse Identitätsbildung. Entwicklungspsychologische Überlegungen unter besonderer Berücksichtigung christlicher Sondergemeinschaften*, in: R. Hempelmann (Hrsg.), *Religionstheologie und Apologetik*. Berlin 2009, 47–62.

eingebettet sein muss in den personalen Reifungsprozess, sonst sind innere Konflikte und Krisen unvermeidbar. Besonders deutlich hat das die katholische Kirche in den letzten Jahren durch die ans Licht gekommenen Missbrauchsfälle erlebt. Deshalb wird dort seit einigen Jahren in besonderer Weise auf die richtige Auswahl der zölibatär lebenden Menschen geachtet. Es war längst überfällig, dass die Bildungskommission des Vatikans für Priesteramtsanwärter eine psychologische Eignungsprüfung vorgeschrieben hat.<sup>19</sup> Die Notwendigkeit eines solchen Vorgehens unterstreicht eine kürzlich durchgeführte Untersuchung an 150 Nonnen. Eine Franziskanerin und ausgebildete Psychologin analysierte in ihrer Dissertation Ordensschwestern mit Hilfe von biografischen Tiefeninterviews. Die Studie ergab den überraschenden Befund, dass in dieser Gruppe ein in sechs Dimensionen erhobenes Maß an „seelischer Reife“ sehr ungewöhnlich verteilt war: Ordensschwestern im Mittelbereich gab es wenige, dagegen war die Gruppe mit sehr hohen und sehr niedrigem Reifewerten überproportional stark vertreten.<sup>20</sup> Besonders die zahlenmäßig deutlich am stärksten ausgeprägte Gruppe mit sehr geringem Reifewerten machte der Psychologin deutlich, dass hier ein hoher Handlungsbedarf im Hinblick auf psychologische Nachreifungsprozesse besteht.

Obwohl die Verschränktheit von psycho-spiritueller Entwicklung auf der Hand liegt, wird diese Zusammenschau nur selten gewagt.<sup>21</sup> *David Tacey* stellte ein Stufenmodell der spirituellen Entwicklung auf, das insbesondere die krisenhaften Entwicklungsübergänge vom Jugend- zum Erwachsenenalter beschreibt:

### *Fünf Entwicklungsstufen der spirituellen Entwicklung*

1. *Geburtsglauben.* Das erste Stadium ist gekennzeichnet durch die Religion der Familie, ihre Traditionen und Institutionen.
2. *Trennung als Jugendlicher.* In der Jugend werden Fragen über Glauben geäußert, wofür die bisherigen Antworten nicht ausreichen.
3. *Säkulare Identifikation.* Schrittweise gehen der Geburtsglaube und die institutionelle Zugehörigkeit verloren oder werden aktiv beendet. Begriffe wie säkular, humanistisch, agnostisch, oder atheistisch werden gewählt. In dieser Ablösungsphase lockern oft auch die Eltern ihre eigenen religiösen Bindungen und bestehen nicht weiter auf eine religiöse Anbindung des Jugendlichen.

<sup>19</sup> H. Zollner, *Die Rolle der Psychologie in der Priesterausbildung*, in: GuL 82 (2009), 373–380.

<sup>20</sup> K. Kluitmann, „Die letzte macht das Licht an?“ *Eine psychologische Untersuchung zur Situation junger Frauen in Ordensgemeinschaften*. Münster 2008, bes. 132ff.

<sup>21</sup> Ausnahmen: A. von Gontard, *Spiritualität von Kindern und Jugendlichen. Allgemeine und psychotherapeutische Aspekte*. Stuttgart 2013; A. Bucher, *Psychologie der Spiritualität*, 80–112 [→ Anm. 7].

4. *Säkulare Enttäuschung.* Mit zunehmendem Alter und Erfahrung tritt eine Desillusionierung über die Werte der gegenwärtigen Gesellschaft ein. Ein Gefühl von Mangel und eine Sehnsucht entstehen, dass die Ausrichtung auf Konsum, Besitz und Ablenkung letztlich nicht erfüllend ist.
5. *Säkulare Erwachsenen-Spiritualität.* Als letzter Schritt wird eine persönliche Spiritualität entwickelt, die relativ unabhängig von religiösen Einflüssen und Institutionen ist.<sup>22</sup>

Für die letzte Phase in diesem Stufenmodell ist es entscheidend, ob die ursprünglichen Erfahrungen in der Geburtsreligion positiv oder negativ waren. Bei positiven Erinnerungen findet in den späteren Phasen oft ein neuer Anschluss an den Glauben der Kindheit statt oder es werden Aspekte davon übernommen.

Auch die neuere psychoanalytische Entwicklungspsychologie widmet sich der Dimension des Lebensglaubens stärker. Psychoanalytiker, früher in der Regel Verfechter radikaler Religionskritik, gehen heute unbefangener und konstruktiver mit religiösen Glaubensüberzeugungen ihrer Klienten um. Die moderne psychoanalytische Bindungsforschung bezieht nämlich im Entwicklungsprozess des Selbst auch Beziehungen zu einem transzendenten Gegenüber ein. Weil der christliche Glaube im Kern ein Beziehungsgeschehen darstellt, ergeben sich hier fruchtbare Dialoge. So kann überprüft werden, ob der Kommunikationstyp zum Glaubensstil passt. So wie sich unsere Persönlichkeit lebenslang weiterentwickelt, verändert sich auch der Glaube mit seinen Gottesbildern und Frömmigkeitspraktiken. Wenn das Persönlichkeitswachstum und die Glaubensentwicklung gemeinsam betrachtet werden, können reife und unreife Formen von Glaubensvollzügen plausibel unterschieden und psychotherapeutisch bearbeitet werden.

### **Anwendung 3: Geistliche Begleitung zur Vertiefung der Gottesbeziehung**

Mit dem Start der wissenschaftlichen Psychotherapie zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden ihre Erkenntnisse auf den christlichen Glauben angewendet. Zunächst stieß der psychoanalytische Denkansatz in kirchlichen Kreisen auf Ablehnung, was bei der radikalen Religionskritik *Freuds* auch nicht verwundern kann. Aber von Beginn an gab es Psychotherapeuten, die hinter *Freuds* eigener, biografisch bedingter Abwehr den Nutzen der psychoanalytischen Methode für ein besseres Verstehen des Glaubens sahen. Der evangelische Pfarrer *Oskar Pfister* entdeckte in der Psychoanalyse eine „Seelsorge im weitesten Sinne“, die in der „Re-Integration der Liebe“ und in der „Beseitigung der unbewussten Lebenslüge“ bestehe und auf die „Gesamtversittlichung der Persönlichkeit“ abziele.

<sup>22</sup> Modifiziert nach A. van Gontard, *Spiritualität von Kindern und Jugendlichen* [→ Anm. 21].

Der Schweizer Arzt *Paul Tournier* konnte in der Technik der Psychoanalyse eine Unterstützung des christlichen Glaubens sehen, die mit ihrer Methode dem Glauben nützlich sein könne. Aufgrund seiner großen ärztlichen und seelsorge-rischen Erfahrung kam er zur Einsicht, dass es im geistlichen Leben viele Ereignisse gibt, „die Menschen Gott zuschreiben, während sie doch durch die Funktionen des Unbewussten bestimmt werden“<sup>23</sup>. Mithilfe der Psychoanalyse sei es möglich, die persönlichen psychologischen Motive aufzudecken, die einen Menschen in Wirklichkeit beherrschten und „das völlige Gegenteil eines Rufes des Geistes sind“<sup>24</sup>. *Tournier* zählt zu den Schweizer Pionieren einer Integration von Psychotherapie und Seelsorge. In reger Vortragstätigkeit und durch viele Bücher begründete er eine personale Ganzheitsmedizin, die den persönlichen Glauben mit einbezieht. Sein Ansatz wird bis heute durch internationale Jahrestagungen und eine wissenschaftliche Zeitschrift fortgeführt.<sup>25</sup>

Die Kluft zwischen „Glaubensriesen und Seelenzwerge“ gilt es abzubauen.<sup>26</sup> Mit diesem plakativen Buchtitel beschreibt ein Pastor aus New York die emotionale Unreife vieler Christen. Sie würden zwar über differenziertes theologisches Wissen verfügen, aber regelmäßig mit dessen Umsetzung und Anwendung scheitern. Wenn diese Diagnose zutrifft, bestehen erhebliche Abstimmungsprobleme zwischen der Persönlichkeits- und der Glaubensentwicklung!

Diese Schieflage mag mit ein Grund dafür sein, dass sowohl in der katholischen als auch in der evangelischen Kirche seit einigen Jahren eine Renaissance der Seelsorgeform „Geistliche Begleitung“ eingesetzt hat. Bei diesem Beratungsansatz steht die Förderung der persönlichen Gottesbeziehung im Mittelpunkt. Man kann ihn auch als eine Kombination von Glaubens- und Persönlichkeitsentwicklung verstehen. Die Begleitung erfolgt vor dem Hintergrund des seelischen Entwicklungsprozesses des Gegenübers. Die emotionale Tönung des Gottesbildes, die religiösen Übertragungen der primären Bezugspersonen oder die Deutung der eigenen Lebensgeschichte sind biografisch geprägt worden. Um die Gefahren der Realitätsflucht, infantiler Größenphantasien, Projektionen, Übertragungen, Identifizierungen und andere Irrtümer zu minimieren, die auf jedem spirituellen Weg lauern, hat sich die Geistliche Begleitung als ein nützliches Werkzeug erwiesen.<sup>27</sup> Diese Seelsorgeform ist als eine Wegbegleitung konzipiert und versucht eine geistliche Interpretation des Lebensverlaufs. Nicht nur in Glaubenskrisen erweist sich diese Begleitung als hilfreich. Durch das begleitende Mitverfolgen eines Lebensabschnitts kann die geistliche Entwicklung eingeschätzt und Impulse für weiteres Wachstum gegeben werden.

<sup>23</sup> P. Tournier, *Technik und Glaube*. Basel 1945, 57.

<sup>24</sup> Ebd., 56.

<sup>25</sup> Vgl. [www.medecinedelapersonne.org](http://www.medecinedelapersonne.org) bzw. [www.ijpcm.org](http://www.ijpcm.org) (zuletzt abgerufen am 14.5.2014, 10.51 Uhr).

<sup>26</sup> P. Scazzero, *Glaubensriesen und Seelenzwerge. Geistliches Wachstum und emotionale Reife*. Giessen 2010.

<sup>27</sup> M. Utsch, *Psychologische Hilfen zur Förderung der spirituellen Entwicklung*, in: D. Greiner / K. Raschzok / M. Rost (Hrsg.), *Geistlich begleiten. Eine Bestandsaufnahme evangelischer Praxis*. Leipzig 2011, 177–197.

In einer kürzlich veröffentlichten Untersuchung wurden 160 Teilnehmer Geistlicher Begleitung aus 16 (katholischen) Bistümern und drei (evangelischen) Landeskirchen zu ihren Erfahrungen befragt.<sup>28</sup> In diesen Befragungen erwies sich das Gespräch über die emotionale Tönung des Gottesbildes als ein wertvolles Hilfsmittel, um die Qualität der Gottesbeziehung zu bestimmen. Darüber hinaus zeigte sich, dass Begleiterinnen und Begleiter mit positiv besetzten Gottesbildern eher in der Lage waren, das Leben vom Glauben her zu deuten. Ein weiteres interessantes Teilergebnis besagt, dass durch die Fokussierung auf die Gottesbeziehung in der Geistlichen Begleitung auch signifikante Veränderungen auf der menschlichen Beziehungsebene eintraten. Dieser Befund kann als ein Beleg dafür verstanden werden, dass die seelischen Bewältigungsmechanismen in ähnlicher Weise sowohl bei der Glaubens- als auch der Persönlichkeitsentwicklung wirksam sind.

Gottesbilder sind zunächst biografisch und seelisch geprägt.<sup>29</sup> In der aktiven Auseinandersetzung mit der eigenen Person können aber ganz neue Sichtweisen gewonnen werden. Die Bibel und die Kirchengeschichte berichten von zahlreichen Menschen, die im Laufe ihres Lebens ein gänzlich anderes Gottesbild gewonnen haben. Sehr häufig – und das ist entwicklungspsychologisch spannend – veränderte sich das Verhältnis zu Gott von einem dogmatischen, gesetzlichen Glauben hin zu einer ganz persönlichen Liebesbeziehung.<sup>30</sup> *Teresa von Avila, Martin Luther, Thomas Merton* – die Liste biografischer Belege davon kann leicht verlängert werden. Menschen sinnen über sich und ihren Glauben nach – und legen ihn zunächst nach ihrer Erziehung und Sichtweise aus. Später kann das eintreten, was die Bibel in Hebräer 4,12 so beschreibt: „Das Wort Gottes ist lebendig und wirksam und schärfer als ein Schwert und unterscheidet Seele und Geist“. Seelische Gottesbilder können als Wunschvorstellungen entlarvt und als Illusion aufgegeben werden, um der je aktuellen Wahrheit Gottes zu weichen.

#### **Anwendung 4: Einbeziehung spiritueller Interventionen in die Psychotherapie**

Wenn Glaube sich positiv auf die Gesundheit auswirkt, wofür etliche Studien sprechen, stellt sich die Frage, wie das Heilungspotential der Religionen in eine psychologische Behandlung einbezogen werden kann.<sup>31</sup> Die spannende Diskus-

**28** H.J. Wagener / K. Kießling, *Quantitativ-empirischer Zugang zu Geistlicher Begleitung*, in: K. Kießling (Hrsg.), *Geistliche Begleitung*. Göttingen 2010, 105–169.

**29** M. Utsch, *Die Bedeutung von (Gottes-)Bildern für die religiöse Entwicklung*, in: W. Gräß / J. Cottin (Hrsg.), *Imaginationen der inneren Welt. Theologische, psychologische und ästhetische Reflexionen zur spirituellen Dimension der Kunst*. Frankfurt 2012, 103–121.

**30** A. Bucher, *Psychobiographien religiöser Entwicklung. Glaubensprofile zwischen Individualität und Universalität*. Stuttgart 2004.

**31** M. Utsch, *Ausschluss oder Einbeziehung spiritueller Interventionen?* in: M. Utsch / R. Bonelli / S. Pfeifer, *Psychotherapie und Spiritualität. Mit existenziellen Konflikten und Transzendenzerfahrungen professionell umgehen*. Berlin 2014, 111–120.



sion um Ausschluss oder Einbeziehung spiritueller Interventionen in Beratung und Psychotherapie hat endlich auch Deutschland erreicht. Bis vor kurzem war es undenkbar, dass in Therapeutenkreisen ernsthaft darüber diskutiert würde, ob etwa in einer Behandlung auf Wunsch des Patienten mit ihm gebetet werden dürfe.

Bekannte Gestalttherapeuten haben sich kürzlich grundsätzlich und vehement gegen eine Einbeziehung spiritueller Interventionen ausgesprochen, weil dabei die Risiken eines ideologischen Machtmissbrauchs viel zu hoch seien: „Spiritualität ist keine Sache wissenschaftlicher Psychotherapie, sondern des persönlichen Glaubens, dem Respekt gebührt.“<sup>32</sup> Als rechtlich geregelte Dienstleistung des öffentlichen Gesundheitswesens stehe Psychotherapie deshalb unter dem Gebot der weltanschaulich-religiösen Neutralität. Das moderne Wissenschaftsverständnis hätte ein materialistisches Weltbild zur Grundlage, das auf der kategorialen Trennung von Wissenschaft und Glaube beruhe. Deshalb sei für eine wissenschaftlich begründete Heilkunde „prinzipiell“ nur eine materialistisch-monistische Position vertretbar.

Allerdings gibt es inzwischen klare empirische Belege dafür, dass religiöse oder spirituelle Rituale bei gemeinsamen Glaubensüberzeugungen von Therapeut und Klient Ressourcen aktivieren können, die durch herkömmliche Methoden nicht erreichbar sind.<sup>33</sup> Als Fallbeispiele werden eine christliche kognitive Therapie bei einer depressiven Störung, eine buddhistische Selbst-Schema-Therapie bei einer Suchterkrankung, eine christliche Vergebungstherapie und eine muslimische kognitive Therapie bei einer Angststörung dargestellt. Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass religiös-spirituelle Psychotherapien nachweislich sowohl psychologische als auch spirituelle Wirkungen zeigen. Allerdings weisen sie darauf hin, dass ein einfaches Hinzufügen religiöser bzw. spiritueller Elemente zu einer etablierten säkularen Psychotherapie keine Verbesserungen bewirken würden – die säkularen und spirituellen Maßnahmen müssten aufeinander abgestimmt sein. Die höchste Wirksamkeit religiöser und spiritueller Interventionen lässt sich bei stark religiös geprägten Patienten nachweisen.

Der klare Trend einer ernsthaften fachlichen Auseinandersetzung mit religiösen und spirituellen Themen beschränkt sich nicht mehr nur auf den amerikanischen Kulturkreis. Das deutsche „Psychotherapeutenjournal“, Hauspostille aller approbierten Psychotherapeuten und damit weit verbreitet und viel gelesen, hat vor einem Jahr das Schwerpunktthema „Psychotherapie und Religion/Spiritualität“ ausführlich behandelt.<sup>34</sup> Die auch im Internet zugänglichen Aufsätze

32 H. Petzold / J. Sieper / I. Orth, *Psychotherapie und „spirituelle Interventionen“?*, in: *Psychologische Medizin* 21 (2010), 13–22, hier 14.

33 J.N Hook / E.L. Worthington / D.E. Davis / D. Jennings / A.L. Gartner / J.P. Hook, *Empirically supported religious and spiritual therapies*, in: *Journal of Clinical Psychology* 66 (2010), 46–72.

34 [http://www.psychotherapeutenjournal.de/ptk/web.nsf/gfx/3153DC0EEE7B388941257A800048F478/\\$file/ptj\\_3\\_2012.pdf](http://www.psychotherapeutenjournal.de/ptk/web.nsf/gfx/3153DC0EEE7B388941257A800048F478/$file/ptj_3_2012.pdf) (zuletzt abgerufen am 14.05.2014, 11.12 Uhr).

sind vorurteilsfrei und plädieren für einen transparenten und differenzierten Umgang mit dem Glauben der Patienten – von der früheren Religionsfeindlichkeit der Psychotherapie ist fast nichts mehr zu spüren. Der bekannte Religionspsychologe *Bernhard Grom* belegt dort sogar mit empirischen Studien die Bewältigungskraft positiver Glaubensüberzeugungen.<sup>35</sup>

### Anwendung 5: Gebet als Therapiemaßnahme?

In Großbritannien ist der Diskussionsstand schon weiter gediehen als hierzulande – vermutlich, weil der amerikanische Trend stärker zum Tragen gekommen ist. Außerdem gibt es dort eine aktive, etwa 3000 Mitglieder starke Arbeitsgruppe „Spiritualität und Psychiatrie“ im „Royal College of Psychiatrists“, die kürzlich ein Konsenspapier zum Umgang mit Religiosität und Spiritualität vorgelegt hat.<sup>36</sup> Darin verpflichten sich die Mitglieder, den religiösen oder spirituellen Bindungen ihrer Patienten mit einfühlsamer Achtung und mit Respekt zu begegnen. Klinisch Tätige sollen keine religiösen oder spirituellen Rituale als Ersatz für professionelle Behandlungsmethoden anbieten. Es wird aber auch auf die Bewältigungskraft positiver Spiritualität hingewiesen, durch die Hoffnung und Sinn vermittelt werden könnten.

Naturgemäß treffen gerade bei der Einschätzung von Religion unterschiedliche Weltbilder aufeinander. Exemplarisch zeigt sich das an der kontroversen Diskussion um die Einbeziehung von Gebeten in die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis, die in einer britischen Fachzeitschrift unaufgeregt und sachlich geführt wurde:<sup>37</sup> Der eine Protagonist, ein bekennender Atheist, möchte derartige Praktiken von jeglicher fachärztlichen Behandlung fernhalten, um eine mögliche Rollenkonfusion von Psychotherapeut und Seelsorger zu vermeiden. Sein Kontrahent ist anglikanischer Priester und argumentiert, dass auf Nachfrage des Patienten hin unter bestimmten Bedingungen spirituelle Interventionen sinnvoll sein können. Bei diesem Fachartikel sticht ins Auge, dass nach der Zusammenfassung im Kopf des Aufsatzes die Rubrik „Declaration of Interest“ eingefügt ist, in der die weltanschaulichen Grundannahmen – Atheist und Priester – offengelegt werden. Auf dem häufig noch schambesetzten Gebiet des persönlichen Glaubens ist die Transparenz der jeweiligen Überzeugungen eine wichtige Voraussetzung dafür, dass spirituelle Interventionen zu einer Behandlungsoption werden können.

<sup>35</sup> B. Grom, *Religiosität/Spiritualität – eine Ressource für Menschen mit psychischen Problemen?*, in: *Psychotherapeutenjournal* 3 (2012), 194–201.

<sup>36</sup> C.H. Cook, *Recommendations for psychiatrists on spirituality and religion*. Position Statement PS03/2011. London: Royal College of Psychiatrists. Das Dokument ist abzurufen unter [http://www.rcpsych.ac.uk/pdf/PS03\\_2013.pdf](http://www.rcpsych.ac.uk/pdf/PS03_2013.pdf) (zuletzt abgerufen am 14.05.2014, 11.17 Uhr).

<sup>37</sup> R. Poole / C.H. Cook, *Praying with a patient constitutes a breach of professional boundaries in psychiatric practice*, in: *The British Journal of Psychiatry* 199 (2011), 94–98.

### Vorsicht: Heilbehandlung oder Heilsvermittlung?

Ohne Zweifel muss die Wirksamkeit psychotherapeutischer Verfahren wissenschaftlich erwiesen sein, um bei der Krankenbehandlung eingesetzt werden zu dürfen. Wie soll das bei spirituellen Methoden funktionieren? Heil und Heilung, das haben die interdisziplinären Diskussionen der letzten Jahre ergeben, müssen klar voneinander unterschieden werden. Geht es bei der Heilung um eine reparative Wiederherstellung, die Narben hinterlässt, so zielt die Heilserwartung auf einen gänzlich neuen Menschen. Eine therapeutische Heilbehandlung ist also von einer religiösen oder spirituellen Heilsvermittlung strikt zu trennen. Während die Heilbehandlung unter wissenschaftlich kontrollierten Bedingungen arbeitet, erfolgt eine Heilsvermittlung über die vertrauensvolle Erwartung. Ohne Zweifel kann religiöses Vertrauen gesundheitsfördernd wirken. Es aber als eine Art Wunderdroge einzusetzen, hieße, eine Religion zu missbrauchen.

Angesichts der zahlreichen korrelationsstatistischen Indizien für die heilsamen Funktionen des Glaubens wurde in einer medizinischen Fachzeitschrift tatsächlich darüber diskutiert, ob Ärzte religiöse Tätigkeiten verordnen sollten. Schlussendlich überwog jedoch die Skepsis. Der wichtigste Einwand war der Hinweis auf „eine drohende Trivialisierung der Religion. Religion darf nicht instrumentalisiert und getestet oder verordnet werden wie ein Antibiotikum“.<sup>38</sup>

### Eine Gratwanderung: Wissenschaft mit spirituellem Weltbild

Wie aber kann der Einsatz religiöser oder spiritueller Verfahren wissenschaftlich begründet werden? Die an der renommierten New Yorker Columbia-Universität tätige Psychotherapeutin *Lisa Miller* hat hierzu weitreichende Überlegungen angestellt. Seit zehn Jahren bietet sie an ihrer Fakultät den fünfteiligen Trainingskurs „Spirituelle Wahrnehmung“ für angehende Psychotherapeuten an, um gemeinsam Spiritualität experimentell zu erkunden. „Spirituelle Wahrnehmung meint die Abstimmung mit einem liebenden und wegweisenden Universum, das uns umgibt, in uns lebt und durch uns wirkt“, so beginnt ein programmatischer Übersichtsartikel.<sup>39</sup> *Miller* berichtet, dass in der religiös extrem vielfältigen Teilnehmerschaft aus allen Ländern, Kulturen und Religionen gegenseitiger Respekt die Voraussetzung bilde, um eine direkte Erfahrung des spirituellen Grundes zu machen. Ihr Credo lautet: „Das Bewusstsein existiert noch in anderen als materiellen Zuständen. Dort findet ein zielgerichteter Prozess

<sup>38</sup> R.P. Sloan, *Should Physicians Prescribe Religious Activities?*, in: The New England Journal of Medicine 342 (2000), 1913–1916, hier 1915.

<sup>39</sup> L. Miller, *An experimental approach for exploring spirituality*, in: J.D. Aten / M.R. McMinn / E.L. Worthington (Ed.), *Spiritually Oriented Interventions for Counseling and Psychotherapy*. Washington 2011, 325–344, hier 325.

statt, der von einer kosmischen Energiequelle gesteuert wird“ (*consciousness exists in states other than matter and there exists a teleological process that is guided by the source*). Verstehen könne man das jedoch nur aus einer „postmateriellen psychologischen Sicht“ heraus, die zu einer Wahrnehmung eines geheiligten Universums führen würde, das sich durch drei Merkmale auszeichne: „Das Universum ist lebendig, geheiligt und wegweisend (*alive, sacred, and guiding*)“ [...] Alles Lebendige ist aus dem Universum hervorgegangen, ist geheiligt und Teil eines evolutionären Prozesses; auch wir Menschen sind aus dem Universum hervorgegangen und dialogisch darauf bezogen.“<sup>40</sup> Spirituelle Psychotherapie ermögliche „spirituelle Wahrnehmung: Wir schaffen einen liebenden Raum, der für geheiligte Arbeit bereitsteht, die unsere Erwartungen und Fantasien übersteigt. Spirituelle Präsenz, die wir wahrnehmen können und schätzen, bewirkt eine tiefgreifende Veränderung.“<sup>41</sup> Diese Ausführungen machen deutlich, wie auf der Grundlage eines esoterischen Welt- und Menschenbildes spekulative Schlüsse für therapeutische Haltungen und Verfahren gezogen werden.

Lisa Miller ist ein Coup gelungen, indem sie 2012 ein umfangreiches Werk über Psychologie und Spiritualität herausgegeben hat, das ganz neue Akzente in der Religionspsychologie setzt.<sup>42</sup> Ihr Handbuch ist in der renommierten Reihe *Oxford Library of Psychology* herausgekommen, einem der ältesten und angesehensten Psychologie-Handbücher – der New Yorker Verlag blickt auf eine über 500-jährige Tradition zurück. Das von Miller herausgegebene Werk ist von seiner Anlage her umfassend ausgerichtet, zielt aber besonders auf die Bereiche Gesundheit, Beratung und Psychotherapie. Das Neuartige gegenüber anderen Werken dieser Reihe wird besonders im ersten und letzten Abschnitt deutlich, wo wissenschaftstheoretische Voraussetzungen einer spirituellen Psychologie in Geschichte und Kultur beschrieben werden und eine postmaterielle spirituelle Wissenschaft beschworen wird, durch die in einem geheiligten Bewusstseinszustand therapeutische Heilungsprozesse möglich gemacht werden könnten. Die Kapitel zwischen dem ersten und dem letzten Teil behandeln ihre Themen größtenteils solide und empirisch begründet: Persönlichkeit, Entwicklungspsychologie, Psychotherapie, Meditation, körperliche Gesundheit, Positive Psychologie und Hirnforschung werden in ihrem jeweiligen Zusammenhang zu Religion und Spiritualität beschrieben. Der Herausgeberin ist es gelungen, führende Fachwissenschaftler für die Mitarbeit zu gewinnen. Viele Kapitel liefern einen vorzüglichen Gesamtüberblick über den aktuellen Wissensstand.

Problematisch ist jedoch die Tatsache, dass die religionspsychologischen Einzelbefunde des Handbuchs in eine esoterische Wirklichkeitsdeutung eingebettet werden, die sich von der empirischen Psychologie verabschiedet hat. Diese wird

<sup>40</sup> Ebd.

<sup>41</sup> Ebd., 341.

<sup>42</sup> L. Miller (Ed.), *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality*. New York 2012.

als „materialistische Perspektive“ abqualifiziert. Spirituelle Psychologie fuße nämlich auf einem „postmaterialistischen Wirklichkeitsmodell“. Begründet wird das mit höchst spekulativer Quantenphysik, die bald technische Hilfsmittel bereitstellen könne, das Bewusstsein zu verändern und dann mit der größeren spirituellen Wirklichkeit durch eine Art „Seelen-Telefon“ zu kommunizieren.

Autoren, die *Lisa Miller* hier zu einer wissenschaftstheoretischen Grundlegung einer „postmaterialistischen spirituellen Wissenschaft“ zu Wort kommen lässt, sind *William A. Tiller* und *Gary E. Schwartz*. Letzterer ist für umstrittene Experimente mit Wunderheilern und spiritistischen Medien bekannt. In Bezug auf das amerikanische Medium *Allison DuBois* behauptete er beispielsweise, dass dieser tatsächlich mit Verstorbenen in Kontakt treten könne. *Tiller*, ehemaliger Professor an der Stanford-Universität, untersuchte die physikalischen Raumqualitäten und liefert mit seinen Befunden angebliche Belege für „Energieheilung“. Er arbeitet eng mit *Eric Pearl* zusammen, dem Begründer der auch in Deutschland sich ausbreitenden Methode „Reconnection – Heilung durch Rückverbindung“.<sup>43</sup> *Tiller* glaubt belegen zu können, dass die Selbstheilungstechniken von „Reconnection“ zu einem „dramatischen Anstieg von Energie, Licht und Information“ führen, die aus jedem Menschen einen Heiler machen können. Diese Anwendungen versucht er in seinem Handbuch-Artikel mit komplizierten mathematischen Formeln zu begründen.

*Lisa Miller* beendet das von ihr herausgegebene Handbuch mit einem Plädoyer für eine „spirituelle Psychologie“: „Die gegenwärtige postmaterielle spirituelle Psychologie propagiert eine Klärung und Erweiterung der Ontologie. Eine auf Bewusstseinszustände bezogene Psychologie vereint das menschliche Innenleben und physikalische Ereignisse der Umgebung zu einer gemeinsamen Untersuchung, die von früher getrennten Disziplinen durchgeführt wird. Aus dieser postmateriellen Perspektive kann der menschliche Geist als die Erweiterung eines universalen Bewusstseins angesehen werden, mit dem er durch Wahrnehmung, Bewusstheit und Entscheidung verbunden ist. Verstanden durch eine transzendente Kosmologie und Religion, kann das sinnhaltige Universum erforscht werden. Dadurch findet eine Vermählung zwischen Natur- und Geisteswissenschaften statt.“<sup>44</sup> Bei einer solchen Konzeption wird das kritische Korrektiv rationalen Wissens zugunsten eines spekulativen Monismus' aufgegeben.

43 E. Pearl, *The Reconnection – Heilung durch Rückverbindung*. Burgrain 2011; vgl. [www.reconnection-verband.de](http://www.reconnection-verband.de) (zuletzt abgerufen am 14.05.2014, 11.26 Uhr).

44 L. Miller, *The Oxford Handbook of Psychology*, 611 [→ Anm. 42].

## Ausblick

Bei aller Sympathie für eine spirituell sensitive Psychologie: Sie darf ihre wissenschaftlichen Grundlagen nicht verlassen, weil sie sonst zu einer ideologischen Heilslehre mutiert. Wenn der menschliche Geist als eine Erweiterung eines universalen Bewusstseins verstanden wird, ist diese Hypothese als eine Glaubensaussage zu qualifizieren, die mit psychologisch-wissenschaftlichen Mitteln nicht überprüft werden kann. Das von *Miller* herausgegebene Handbuch belegt, wie weit der Prozess der Spiritualisierung in der Psychotherapie in manchen Bereichen schon fortgeschritten ist.

Mit dieser Kritik soll nicht einer streng materialistischen Position das Wort geredet werden – im Gegenteil! Eine Kernannahme des wissenschaftlichen Materialismus ist, dass das Bewusstsein ein Epiphänomen der Materie, also des Geistes, sei. Diese Überzeugung wird besonders vehement von Atheisten vertreten. In manchen Argumenten ist *Rupert Sheldrake* Recht zu geben, wenn er einem verbreiteten positivistischen „Wissenschaftswahn“ widerspricht und behauptet, dass das materialistische Weltbild an seine Grenzen gekommen ist.<sup>45</sup> Die streng materialistische Position wurde jüngst auch mit starken philosophischen Argumenten hinterfragt.<sup>46</sup> Dennoch darf das Kind nicht mit dem Bade ausgeschüttet werden, wenn nun von *Lisa Miller* und anderen eine „postmaterialistische Wissenschaft“ herbeigewünscht wird, in der insbesondere veränderte Bewusstseinszustände „ganzheitlichere“ Zugänge zur Wirklichkeit ermöglichen würden. Jedes Bewusstsein ist auf einen funktionierenden Verstand angewiesen. Eine stärkere Aufmerksamkeit für religiöse und spirituelle Fragen in Psychologie und Medizin ist zu begrüßen. Für ein besseres Verständnis ihrer Zusammenhänge aber ist die kritische Vernunft – die um ihre Grenzen weiß – unerlässlich. Gesucht wird nach einer Psychologie der Spiritualität ohne Theologiedefizit<sup>47</sup> – um einen anregenden Aufsatztitel von *B. Grom* aufzugreifen. Das Gespräch der Psychologie mit Theologie und Religionswissenschaft über Konzepte und Methoden der Spiritualitätserforschung ist nötig, um diesen wichtigen Aspekt der Seele besser verstehen zu können. Auf psychologischer und medizinischer Seite stehen heute dafür die Türen weit offen.

45 R. Sheldrake, *Der Wissenschaftswahn. Warum der Materialismus ausgedient hat*. München 2012.

46 T. Nagel, *Geist und Kosmos: Warum die materialistische neodarwinistische Konzeption der Natur so gut wie sicher falsch ist*. Frankfurt 2013.

47 B. Grom, *Für eine Spirituelle Theologie ohne Psychologiedefizit*, in: *GuL* 85 (2012), 111–119.