

Carl R. Rogers: Auf dem Weg zu einer Spiritualität für die säkulare Welt?

Angelo Lottaz

Bern, Schweiz

Ausgehend von Carl Rogers Feststellung, dass in geglückten Psychotherapien eine spirituelle Dimension ins Spiel kommt, wird zuerst danach gefragt, wie in einer postmodernen, säkularen Zeit überhaupt von Spiritualität gesprochen werden kann. Als Schlüsselerfahrung erweist sich das Erleben von Inkongruenz und Mangel und die damit verbundene Suche und Sehnsucht nach Erfüllt – und Heilsein. Der Trend, aus den großen spirituellen Traditionen einzelne Übungen oder isolierte Teile ihrer Weltanschauung in die Psychotherapie zu integrieren, wird kritisch hinterfragt. An der Person von Carl Rogers wird sichtbar, dass auch rigide und autoritäre Religionen die beschriebene menschliche Sehnsucht nicht verhindern können: Der von ihm entwickelte Personzentrierte Ansatz und insbesondere die Personzentrierte Psychotherapie gleichen in vollständig säkularer Art und Weise in wesentlichen Teilen der spirituellen Suche.

Schlüsselwörter: säkulare Spiritualität, spirituelle Prozesse in der Psychotherapie, Carl Rogers als Pionier spiritueller Suche in der modernen Zeit

Carl R. Rogers: On the way to a spirituality for a secular era. Following Carl Rogers' conclusion that in successful psychotherapy a spiritual dimension is attained, one must question how one can speak of spirituality in a postmodern, secular era. The key experience is the endurance of incongruence and deficiency, and the allied questing and yearning for fulfillment and salvation. The trend to take certain rituals from the great spiritual traditions and isolated parts of their philosophies and integrate them into psychotherapy is seriously questionable. Considering the life of Carl Rogers it becomes apparent that even rigid and authoritarian religions are not able to prevent these human aspirations; the person-centered approach developed by him, and especially the person-centered psychotherapy mirror the essential parts of a spiritual aspiration in a completely secular manner.

Key words: secular spirituality; spiritual processes in the psychotherapy, Carl Rogers as a pioneer of the spiritual search in modern times.

„I would put it that the best of therapy sometimes leads to a dimension that is spiritual, rather than saying that the spiritual is having an impact on therapy.“

Carl R. Rogers (1987k/32013, S. 33)

Ein Versehrter

Carl Rogers war ein Versehrter, ein durch eine rigide, menschenfeindliche Religion Versehrter (Rogers 1961a/71989; Grodeck, 2002; Hinz & Behr, 2002; Kirschenbaum, 2007). Seine Familie gehörte zu einer so genannt kongregationalistischen Glaubensgemeinschaft in Oak Park auf dem Land bei Chicago. Es herrschte eine streng-religiöse, moralisierende, absondernde und andere Menschen abwertende Atmosphäre: Menschen galten als armselige Sünder, echtes Verständnis, Nähe und Anteilnahme waren nicht möglich. Der kleine Carl litt unter dieser lebensfeindlichen Atmosphäre, er war scheu und ängstlich,

ein Problemkind. Am liebsten sammelte er Nachtfalter – diese Wesen der Dunkelheit wurden sein Liebstes. Rogers hatte schon als Jugendlicher Magengeschwüre. Doch trotz aller religiöser Angstmacherei wollte er Pfarrer werden und studierte am progressiven Union Theological Seminary in New York. Als Praktikant machte er allerdings eine beängstigende Erfahrung: ein Todesfall überforderte ihn so sehr, dass er zusammenbrach. Es war ihm zudem ein Gräuel, predigen zu müssen. Rogers entschied sich, zur Psychologie zu wechseln. Das Magengeschwür brach auf und er begab sich mit Frau und Baby auf eine lange Reise, um sich in der Nähe seiner Ursprungsfamilie im Spital

Angelo Lottaz, 1956, arbeitet als selbständiger Psychotherapeut (Schwerpunkt Extremtraumatisierungen) und Ausbilder für Personzentrierte Psychotherapie, sowie als Seelsorger in einer Agglomerationspfarre in Bern. angelo.lottaz@kathbern.ch

In diesem Text werden die weibliche und die männliche Form gleichberechtigt nebeneinander verwendet

behandeln zu lassen. Die Familie reagierte gefühllos, verzieh ihm den Studienwechsel nicht. Den Geschwistern wurde verboten, ihn zu besuchen. Rogers hatte sein Leben lang nichts mehr mit Religion zu tun – sie behielt für ihn den dogmatisch-unterdrückerischen Mief aus dem Elternhaus. Er hatte am eigenen Leib und in der eigenen Seele die zerstörerische Wirkung einer von Erich Fromm (1950/1979) als *autoritär* charakterisierten Religion erfahren müssen (im Gegensatz zur *humanitären* Religion). Im gleichen Jahr wie Fromm beschreibt Gordon W. Allport zwei Arten von Glauben: er unterscheidet einen *reifen* von einem *unreifen* Glauben (Allport, 1950)¹. Ein reifer Glaube ist gekennzeichnet durch den autonomen Charakter der Motivation und durch die Konsistenz der moralischen Haltung, umfasst alle Lebensbereiche und ist heuristisch (d. h. suchend, immer nur vorläufig). Später spricht Allport von *intrinsischer* und *extrinsischer* Glaubensorientierung (Richards & Bergin, 2005). Letztere entspricht einem von außen auferlegten Verhalten, man tut, was erwartet oder auferlegt wird, was die Religion vorschreibt; diese Glaubenspraxis ist entsprechend stark bestimmt durch Angst vor Strafe, durch das Suchen nach persönlichem Nutzen, durch Konformismus. Anders die intrinsische Glaubensorientierung, wo der Glaube aus eigenem Antrieb und eigener Entscheidung, aus einem eigenen Bedürfnis heraus ausgeübt wird. (Natürlich wird auch der extrinsische Glaube aus inneren Bedürfnissen heraus gelebt – aber die Bewertungsinstanz liegt außerhalb der Person.)

Auf dieser Fotografie (Kirschenbaum, 2007, zwischen S. 150 und 151) vom sechsjährigen Nachtfaltersammler Carl Rogers wird unmittelbar spürbar und sichtbar, dass sich da noch etwas ganz anderes aus dem Dunkeln der giftigen, lieblosen, überaus strengen Religion heraus entfalten wollte und zu wachsen versuchte. Dieser Junge hat als alter Mann geschrieben (Rogers 1980a/1981, S. 69f): *„Ich erinnere mich, dass wir in meiner Kindheit unseren Wintervorrat an Kartoffeln im Keller aufbewahrten, etwa einen Meter unterhalb eines kleinen Fensters. Die Bedingungen waren ungünstig, dennoch begannen die Kartoffeln zu treiben – blasse Schösslinge, so ganz anders als die gesunden grünen Triebe, die aus dem Boden sprießen, wenn man die Knollen im Frühling in die Erde pflanzt. Aber diese dürftigen, spindeldürren Schösslinge streckten sich immerhin einen*



halben oder dreiviertel Meter hoch dem Lichtschein des Fensters entgegen. Diese Schösslinge waren in ihrem bizarren aussichtslosen Wachstum eine Art verzweifelter Ausdruck jener zielgerichteten Tendenz, von der ich gesprochen habe [die Selbstverwirklichungstendenz, A. L.]. Sie würden nie zu Pflanzen werden, nie reifen, nie ihr eigentliches Potential erfüllen. Aber noch unter den ungünstigsten Bedingungen strebten sie danach zu „werden“. Das Leben gab nicht auf, selbst wenn es nicht zur Blüte gelangen konnte. Beim Umgang mit Klienten, deren Leben schrecklich deformiert ist, bei der Arbeit mit Männern und Frauen in den abgeschiedensten Stationen der psychiatrischen Krankenhäuser muss ich oft an diese Schösslinge denken. Die Bedingungen, unter denen sich diese Menschen entwickelt haben, waren so ungünstig, dass ihr Leben oft abnormal, verkrüppelt, ja kaum menschlich erscheint. Dennoch kann man der zielgerichteten Tendenz in ihnen vertrauen. Der Schlüssel zum Verständnis ihres Verhaltens ist ihr Bestreben, auf den einzigen Wegen, die ihnen gangbar erscheinen, sich zum Wachsen und Werden hinzutasten. Gesunden Menschen mögen die Ergebnisse bizarr und sinnlos erscheinen, aber es sind die verzweifelte Versuche des Lebens, sich selbst zu verwirklichen. Diese mächtige konstruktive Tendenz ist das eigentliche Fundament des personenzentrierten Ansatzes.“

Klein-Carl war ein solcher Schössling, der dem dunklen lebensfeindlichen Religionsverlies zu entkommen versuchte. Sein ganzes Lebenswerk liest sich wie ein Gegenprogramm zur autoritären, extrinsischen Religion und der damit verbundenen entwicklungsfeindlichen Atmosphäre, in der er aufgewachsen ist. Ein Leben lang hat er nach den günstigen Bedingungen für menschliches Wachstum gesucht und sich nichts anderem gewidmet, als Menschen zum Blühen zu verhelfen.

Als 79-Jähriger kommt Rogers in einem Gespräch auf Religion und Spiritualität zu sprechen (Rogers 1983j, S. 24–25, zitiert nach Schmid 1995, S. 89): *„... ich fühlte mich wirklich etwas von der organisierten Religion beleidigt, und es liegt mir nichts daran, damit in Verbindung gebracht zu werden; außerdem empfand ich, dass viele religiöse Begriffe so viel Bedeutungen hatten, dass ich sie nicht gebrauchen wollte. (...) Andererseits: Während ich an der Universität von Chicago war, fand ich einiges, das mich am meisten anregte und einige meiner besten Studenten waren unter den Theologie-Studenten der Universität, darunter die, die mich auch mit Martin Buber und Søren Kierkegaard bekannt machten, und ich merkte, ich hatte Freunde, von denen ich niemals gewusst hatte. (...) So würde ich sagen, viele meiner Ziele waren vielleicht die Ziele spiritueller*

¹ Zu Gordon W. Allport und seiner gemeinsamen Basis mit dem Personenzentrierten Ansatz siehe: Höger, D. (2013). Gordon W. Allport – Ein Protagonist der Humanistischen Psychologie. *Person*, 16, 163–170.

Menschen über die Zeiten hinweg. Und irgendwie finde ich mich mehr bereit, den Begriff ‚spirituell‘ als den Begriff ‚religiös‘ zu gebrauchen.“ In einem späteren Interview mit M. Baldwin (Rogers 1987k/32013) erzählt Rogers, dass ein befreundeter Pastor ihn damit aufziehe, dass er einer der spirituellsten Menschen sei, aber es einfach nicht zugebe. Und einmal habe ihn eine Gruppe junger Priester darauf festnageln wollen, dass er doch religiös sein müsse. Er habe ihnen gesagt: „*I am too religious to be religious*“ (ebd. S. 33), „ich bin zu religiös um religiös zu sein“ – und dies sei für ihn von großer Bedeutung. „*I have my own definition of spirituality. I would put it that the best of therapy sometimes leads to a dimension that is spiritual, rather than saying that the spiritual is having an impact on therapy. But it depends on your definition of spiritual.*“² (ebd.)

Offenbar wird Spiritualität unterschiedlich definiert. Wie lässt sich überhaupt im postmodernen, säkularen 21. Jahrhundert von Spiritualität sprechen?

„Spiritualität nur für fromme Nonnen?“

Lateinisch „spirare“ bedeutet hauchen, wehen, atmen, erfüllt werden. Die Frage nach der Spiritualität zu stellen heißt hinzuschauen, was denn da weht in unserem Leben, von welchem Geist wir uns anwehen lassen, inspirieren lassen, was uns erfüllt und wessen Geistes Kind wir sind – das heißt nach dem größeren, umfassenderen Rahmen zu fragen, in welchen wir unsere endliche Existenz und unsere Begrenztheit, aber auch unsere Berufung stellen – oder wem dieses Wort zu belastet scheint: unsere Aufgabe im Leben angesichts des sicheren Todes. *Spiritualitas* ist ein Begriff aus der christlichen Tradition und meinte seinerzeit, ein *ganzes* Leben im Geiste Gottes zu führen. Es handelte sich um eine Lebenseinstellung, um eine fromme Haltung, wie man sagte. Im Gebrauch der deutschen Alltagssprache gibt es Spiritualität erst seit relativ kurzem; 1957 existiert es noch nicht im Neuen Brockhaus (Martin, 2005, S. 19). Der Begriff ist nicht klar, so dass meistens Adjektive dazu gesetzt werden, um zu präzisieren, welcher Geist da weht: buddhistische, christliche, afrikanische, feministische, pfingstlerische Spiritualität.³

Während vormals Spiritualität als ein Bestandteil von Religion galt, wird sie heute als das Umfassendere angesehen. Religion und Spiritualität sind beides Erfahrungen einer transzendenten Dimension des Lebens, Erfahrungen von etwas Größerem, Weiterem, von etwas, das über mich und über uns

hinausgeht. Man kann sagen, dass die Spiritualität die Reise zu und in dieser Dimension ist, während die Religion die Landkarte dazu liefert (Testerman, 1997, S. 288). Religion stellt spezifische Glaubensinhalte, Praktiken und Rituale zur Verfügung, die auf der spirituellen Reise hilfreich sein können. Sie ist eine Art von gesammelter Weisheit. Nun gibt es zwei Gefahren:

- Man kann seine Zeit mit dem Herstellen von Landkarten verbringen, ohne je auf Reisen gegangen zu sein. Das ist eine Art von Religiosität ohne Spiritualität.
- Umgekehrt kann man auf eigene Faust auf Reisen gehen, gerät dabei aber in Gefahr, sich ohne Karten zu verlieren.

Wir treffen auf Religion ohne Spiritualität, wo Menschen nicht eigene Reise-Erfahrungen machen dürfen, sondern in eine autoritäre, extrinsische Religion gezwängt werden, wie sie Fromm und Allport beschrieben haben, und wie sie Carl Rogers erlebt hat. Die Menschen kennen dann Karten auswendig, ohne aber selber zu reisen und Neues zu entdecken. In seinem Pilgerstagebuch schreibt Hape Kerkeling (2006, S. 44) von Menschen, die ihm auf dem Weg nach Santiago begegnet sind: „*Die meisten wirken erzkatholisch und scheinen sich ihrer Sache so sicher zu sein, dass ich mich frage, warum die überhaupt pilgern. Die werden als die gleichen Menschen die Reise beenden, als die sie begonnen haben ...*“.

In der modernen Welt kam und kommt es bezüglich der Interpretation und Beurteilung spiritueller Erfahrungen oft zu einer verhängnisvollen Verwechslung wie im folgenden Beispiel: Nachdem der Onkologe H.-J. Senn in einem Zeitungsinterview⁴ betont hatte, dass Ärzte und Pflegepersonal unbedingt eine „gute Glaubensgrundlage“ haben sollten und ohne das Wissen, „dass man im Tod und im Leben in Gottes Hand ist“ ein Burnout drohe und man den Patienten nicht mehr offen gegenüber stehen könne, erschien eine Woche später die Replik seines Fachkollegen F. Cavalli: „*Diese Behauptungen meines Kollegen ... erinnern stark an die veraltete und irrige Auffassung, wonach nur Nonnen gute Pflegende sein können ... Heutzutage, wo wir Ärzte bei unseren Patienten zunehmend mit verschiedenen Weltanschauungen und Wertvorstellungen konfrontiert werden, bin ich der Meinung, dass ein agnostischer Arzt diesbezüglich sogar eher im Vorteil ist. Dies im Vergleich mit Kollegen, die eine ‚klare Glaubensgrundlage‘ haben, die häufig in unflexibles Einheitsdenken mündet.*“⁵

Ist Glaube Sache von Nonnen? Macht der eigene Glaube unflexibel und schadet letztlich sogar den Klienten? Werden

2 „Ich habe meine eigene Definition von Spiritualität. Ich würde eher sagen, die beste Therapie führe in eine Dimension, welche spirituell ist, als dass das Spirituelle einen Einfluss auf die Therapie habe. Aber das hängt von deiner Definition von spirituell ab.“ (Übersetzung A. L.)

3 Mehr zur Begriffsbestimmung von Spiritualität bei Martin (2005).

4 Senn, H.-J. (2013). Interview geführt von Felix Straumann. „Man warf uns vor, dass wir die Frauen unnötig vergiften würden.“ In: *Der Bund*, 2. 4. 2013, Nr. 75, S. 37.

5 Cavalli, F. (2013). Auch Nonnen fällt das Sterben schwer. In: *Der Bund*, 9. 4. 2013, Nr. 81, S. 33.

Therapeuten ihren Klientinnen besser in einer agnostischen Grundhaltung gerecht?

Senn und Cavalli gehen beide davon aus, dass ihre eigene existentielle Grundhaltung einen Einfluss auf den therapeutischen Prozess hat. In ihren Aussagen kommen ihre Erfahrungen mit Spiritualität und den damit verbundenen Bildern ins Spiel. Aber das Gespräch misslingt. Ken Wilber, der amerikanische Querdenker und Mitbegründer einer verästelten spirituellen Bewegung, die versucht verschiedenste Wissens-traditionen zusammenzuführen, macht auf die zugrundeliegende Verwechslung aufmerksam (vgl. Wilber, 2006/2007): Der Mensch wächst und entwickelt sich in verschiedenen Bereichen, kognitiv, moralisch, zwischenmenschlich, ästhetisch, psychisch, und eben auch spirituell. Je nach Entwicklungsstufe äußert sich Spiritualität in ganz anderen Ausprägungen und Ausdrucksarten (Wilber unterscheidet die archaische, magische, mythische, rationale, pluralistische, integrale und superintegrale Stufe) – und entsprechend unterscheiden sich auch die Gottesbilder der jeweiligen Stufe. Auf jeder dieser Stufen können spirituelle Erfahrungen unterschiedlicher Tiefe gemacht werden. Die Religionen sind eine Art Aufbewahrungsort all dieser verschiedenen spirituellen Ausprägungen, sie bewahren und stellen gewissermaßen das Material für spirituelle Entfaltungen zur Verfügung (Mythen, Erzählungen, Bilder, tradierte Erfahrungen). Leider werden die Religionen dieser Aufgabe nur schlecht gerecht: Statt den Menschen ein Weiterschreiten zu höheren Stufen zu ermöglichen, verbieten sie es oft in autoritärer Art und schreiben ihren Gläubigen vor, auf welche Weise sie zu glauben haben und wie ihre Spiritualität auszusehen hat. Wer die magische oder mythische Stufe überschreitet, kommt in Schwierigkeiten. Da bleibt kein Raum für spirituelles Wachstum und Entwicklung – Spiritualität wird auf einer Stufe des Bewusstseins fixiert. Auf der anderen Seite hat sich die Moderne mit dem Abschied vom mythischen oder patriarchalischen Gott von Gott überhaupt verabschiedet, hat das Heilige, das den Menschen Übersteigende, das Transzendente über Bord geworfen. Beide, die Religionen wie auch die säkulare, so genannt aufgeklärte Welt haben nicht begriffen, dass es verschiedene Stufen von Gott gibt, verschiedene Spiritualitäten⁶. Der Onkologe Cavalli verwirft in seiner Replik den Glauben überhaupt, meint aber den einengenden, gleichmachenden Glauben, den er in Senns Äußerungen zu erkennen meint. Eine bestimmte Stufe von Spiritualität wird mit Spiritualität

überhaupt verwechselt, sei es in Form der religiösen Fixierung einer Stufe, die als die einzig richtige und wahre Art von Spiritualität definiert wird, sei es in Form der Unterdrückung durch die Moderne, die meint, Spiritualität erschöpfe sich in der magisch/mythischen Spiritualität. So haben die Religionen in Zusammenarbeit mit der Moderne der Spiritualität fast den Garaus gemacht. In dieser Fixierung bzw. Unterdrückung wurde vergessen, dass es in der spirituellen Entwicklung nicht um Inhalte geht, sondern um Prozesse, um Wege, auf denen sich Menschen den großen Fragen des Menschseins nähern und sich ihnen stellen. Denn mit Fragen fängt Spiritualität an.

Sehnsuchtsvolles Suchen

Trotz Fixierung und Unterdrückung spiritueller Erfahrung suchen Menschen weiter nach Erfüllung, nach Heilsein. Jedenfalls taucht spirituelles Fragen auch im 21. Jahrhundert an allen möglichen Lebensorten auf, mitten in der säkularisierten Welt, wo man es nicht vermutet hätte (Allerdings steckt nicht überall Spiritualität drinnen, wo spirituell draufsteht. Allein, woran lässt sich messen, was „wirklich“ spirituell ist? Und wer sind wir denn, darüber urteilen zu können, zu dürfen?). Martin (2005) stößt in ihrer Untersuchung zur Spiritualität in säkularer Zeit auf eine Vielzahl „spiritueller Felder“, wo Erwartungen, Sehnsüchte, Motivationen und Bedürfnisse des suchenden modernen Menschen auftauchen:

- Reise zu sich selbst (eigene Befindlichkeit / eigener Status / Selbst(er)findung)
- Verzauberung (Erlebnis und Abenteuer / „Nicht von dieser Welt“ / Ästhetisierung des Lebens)
- Heilung (Heilswege / Heilsbilder)
- Festigkeit (Orientierung / Gewissheit)
- Gemeinschaft (verbunden und vernetzt / verwoben und vereint)
- Reise in die Weite (physisch unterwegs/ virtuell unterwegs/ spirituell unterwegs)
- Weltverhältnis (Negationen/ Retrospektiven/ Perspektiven)

In seiner Deutung von Martins Befunden kommt Zulehner (2008, S. 46) auf die menschliche Sehnsucht zu sprechen, die stets begleitet sei von einem Mangel: „Das, was im Leben faktisch stattfindet, ist immer eine Nummer kleiner als die Sehnsucht. Wir sind immer noch mehr als stattfindet. Die Rechnungen bleiben immer offen.“ Wer sich auf die spirituelle Reise begibt, weiß um den menschlichen Mangel oder spürt ihn leise, kennt die Erfahrung des Noch-nicht-Erfüllt-Seins, des schmerzhaften und hoffnungsvollen Suchens nach Heimat, des

6 James Fowler hat in Anlehnung an die Piaget-Kohlbergsche Tradition ein Stufenmodell des Glaubens entwickelt und folgende Stufen unterschieden: 0. undifferenzierter Glaube (Vorstufe), 1. intuitiv-projektiver Glaube, 2. mythisch-wörtlicher Glaube, 3. synthetisch-konventioneller Glaube, 4. individuierend-reflektierender Glaube, 5. verbindender Glaube, 6. universalisierender Glaube (Fowler, 1991).

Sehnens nach Ankommen.⁷ Carl Rogers würde sagen, es ist im Wissen, im Gewährwerden von Inkongruenz im eigenen Leben, wo die Suche startet, in den Momenten, wo Menschen manchmal noch vage, manchmal schon sehr konkret spüren und wissen: Ich bin nicht diejenige, die ich sein möchte oder sogar sein sollte, mein Leben ist noch nicht so entfaltet und erfüllt wie es sein könnte, ich bin so sehnsüchtig.⁸ Wer diese Sehnsucht kennt, ist noch nicht ganz angekommen. Wer sucht, hat noch nicht gefunden. Wer sucht, fragt – und wer fragt, kennt die definitive Antwort nicht, auch wenn sie manchmal durchscheint.

Diesem suchenden, sehnsüchtigen und unruhigen Menschen wird heute losgelöst von den traditionellen Religionsgemeinschaften eine unglaubliche Fülle von Angeboten und Versprechen gemacht, wo und wie Erfülltsein und Heilsein zu finden sind. Hempelmann et al. (2005) identifizieren solche Orte säkularer Sinnangebote in

- den Tendenzen zur Sakralisierung des Profanen (Inszenierungen in Wirtschaftsunternehmungen, Sport, TV, Tourismus, Kino, Popmusik, Jugendweihen, Ideologien, Technik)
- den Versprechen der Psychoszene (Ganzheit, Erfolgsutopien, Gemeinschaft)
- der postmodernen Bastelreligiosität esoterischer Strömungen
- der Ausbreitung ostasiatische Spiritualität im Westen
- den biblizistischen und enthusiastischen Ausdrucksformen christlicher Frömmigkeit (Fundamentalismus, Kreationismus, Millenarismus, Pfingstbewegungen)
- den christlichen Sondergemeinschaften und Neuoffenbarungen.

Mit diesen Felderkundigungen ist allerdings noch nicht viel gesagt über die Qualität des Prozesses. Wird in all den säkularen spirituellen Feldern Wachstum unterstützt und gefördert oder eher verhindert und verboten, ist Wachstum überhaupt erwünscht oder entstehen dort autoritäre, unterdrückende Formen von Spiritualitäten?

7 Ernst Bloch beginnt sein großes Werk „Das Prinzip Hoffnung“ mit den Sätzen: „Ich rege mich. Von früh auf sucht man. Ist ganz und gar begehrllich, schreit. Hat nicht, was man will.“ (S. 21), und endet nach vielen hundert Seiten mit der Hoffnung auf eine Gemeinschaft, „wo die Sehnsucht der Sache nicht zuvorkommt, noch die Erfüllung geringer ist als die Sehnsucht ... so entsteht in der Welt etwas, das allen in die Kindheit scheint und worin noch niemand war: Heimat“ (S. 1628). (Bloch, E. (1977). *Das Prinzip Hoffnung*. In: Gesamtausgabe in 16 Bänden, Band 5. Frankfurt/M.: Suhrkamp)

8 Robert Walser schreibt: „Mir fehlt etwas, wenn ich keine Musik höre, und wenn ich Musik höre, fehlt mir erst recht etwas. Dies ist das Beste, was ich über Musik zu sagen weiss“ (Walser, R. (1913/1986). *Fritz Kochers Aufsätze*. Zürich; Frankfurt/M.: Suhrkamp, S. 44), und über die *conditio humana* möchte man ergänzen.

In einem kleinen Buch beschreibt Bill O’Hanlon (2006) Spiritualität als „*a sense that there is something bigger going on in life*“ – Spiritualität als das Gespür dafür, dass sich im Leben noch etwas Größeres abspielt (ebd. S. 7). O’Hanlon unterscheidet drei Komponenten von Spiritualität: *connection/compassion/contribution* (Verbundensein, Mitfühlen, Beitragen). Die Ahnung, dass es mehr gibt, dass es etwas Größeres oder Weiteres gibt, hat mit dem Gefühl, dem Wissen und der Erfahrung von Verbundensein mit einem „größeren Selbst“ zu tun, mit *connection*. Spiritualität geht immer über mich selber hinaus. Die Qualität dieses Über-mich-hinaus beschreibt O’Hanlon auch als *compassion*, als Mitfühlen und Mitleiden. Das dritte Element ist für O’Hanlon *contribution*, ein Beitrag (wäre das Wort nicht so belastet, dürfte man füglich Opfer sagen, Widmung oder vielleicht auch Berufung). Wenn wir uns verbunden fühlen mit etwas, das über unser kleines und abgeschlossenes Selbst hinaus geht, und wenn wir Mitgefühl empfinden, dann werden wir oft dazu bewegt, etwas zu tun, fühlen uns gerufen oder berufen, einen Beitrag für andere, für die Welt, für eine Sache zu leisten.⁹

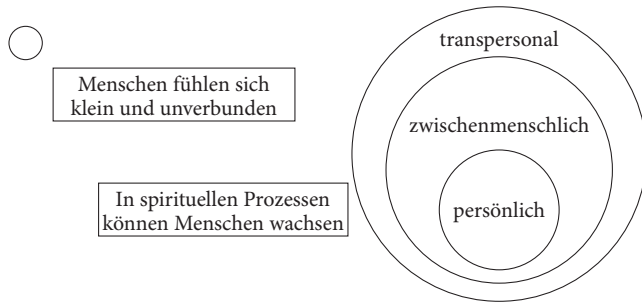
Spiritualität hat mit Such-Prozessen zu tun und nicht mit Inhalten, und es ist entscheidend, wie diese Prozesse gestaltet werden. O’Hanlon stellt fest, dass viele Menschen, die eine Beratung oder Therapie aufsuchen, sich ganz anders fühlen als er es in den drei spirituellen Komponenten beschrieben hat. Sie fühlen sich isoliert, unverbunden, eingeschlossen in ihren eigenen Gefühlen, von anderen getrennt und in der Beziehung blockiert, machtlos und ohne Kompetenz. Ihr spiritueller Prozess ist blockiert. O’Hanlon trägt zusammen, wo überall Menschen Prozesse der Verbundenheit, des Mitgefühls und der inneren Verpflichtung erleben, d. h. wo Menschen Wege in die Spiritualität finden können. Er nennt die Erfahrungsbereiche

- zu sich selber finden, ganz bei sich sein, sich seiner Seele verbunden fühlen
- im eigenen Körper sein (Tanz, Sex, Yoga, Essen, Bewegung, Focusing)
- mit einem anderen Wesen verbunden sein
- sich in der Gemeinschaft verbunden fühlen
- sich der Natur verbunden fühlen
- sich in Kunst einfühlen, aktiv schöpferisch oder teilnehmend
- sich Gott, einem höheren Wesen, verbunden fühlen.

In der Wiederverbindung mit dem eigenen tieferen Selbst und mit dem eigenen Körper wird der Mensch „größer“ (*personal*).

9 Nachdem ihr mit schwerer Lippen-Gaumenspalte geborenes Kind erfolgreich operiert wurde, engagierte sich Sarina Arnold, ein Topmodel, in einer Stiftung für Kinder mit Gesichtsfehlbildungen im bitterarmen Kirgistan. Ein Film dokumentiert ihr Engagement (Stehli Pfister, H. (F-2011). *Das Model und die Ärztin. Hoffnung für Kinder in Kirgistan. Schweizerfernsehen* [Film], 50 Minuten, zu beziehen bei www.praesens.com).

Abbildung 1 (nach O'Hanlon, 2006, S. 110f)



Ein weiteres „Größerwerden“ wird in der Verbindung mit anderen Menschen, mit Tieren, mit Gemeinschaften erlebt (*interpersonal*).¹⁰ Und noch einmal eröffnet sich ein größerer Kreis in der Verbindung zur Natur, zur Kunst, zu Gott (*transpersonal*). Spiritualität als ein Prozess, in welchem wir selber größer und weiter werden – Nelson Mandela hat das in seiner Antrittsrede als Präsident in Worte gefasst: „*Wer bin ich schon, fragen wir uns, dass ich schön, mutig, talentiert und fabelhaft sein soll? Aber ich frage dich. Wer bist du, es nicht zu sein? Du bist ein Kind Gottes. Dich kleiner zu machen, dient unserer Welt nicht. Es ist nichts Erleuchtetes dabei, sich zurückzuziehen und zu schrumpfen, damit andere Leute nicht unsicher werden, wenn sie in deiner Nähe sind. Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes, die in uns ist, zu offenbaren. Sie ist nicht nur in einigen von uns; sie ist in jedem von uns. Wenn wir unser eigenes Licht strahlen lassen, geben wir unterbewusst unseren Mitmenschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.*“ (Aus: Zulehner, 2008, S. 106)

Mandela erinnert die Menschen an ihre Befähigung, weit zu werden für andere, an die Größe und an die Würde der Menschen, die sie über sich selbst hinauswachsen lassen. Deshalb betont O'Hanlon, dass Spiritualität eine wichtige Ressource von Menschen auf ihrer Suche nach einem erfüllten Dasein sein kann, und dass in Beratung und Therapie dieses Thema auf jeden Fall angesprochen werden sollte – dies allerdings im Wissen darum, dass durch autoritäre Formen von Religion und Spiritualität Menschen viel Leid angetan worden ist. Durch Strafandrohungen, durch falsche Schuldgefühle, durch Abwürgen eigenen Suchens sind Menschen in ihrer Entfaltung behindert, furchtbar verletzt und isoliert worden. Der Prozess des Offen- und Weitwerdens, der sehnsuchtsvolle Suchprozess kann aber auch unterbrochen werden, wenn Menschen denken, endgültig angekommen zu sein. Die „*beati possidentes*“, die glücklichen Besitzer der Wahrheit und der richtigen Landkarten, geraten in Gefahr, das menschliche Suchen abzuwürgen,

10 In einem Dokumentarfilm von Marianne Pletscher wird ein solches Größerwerden von Bewohnern und Bewohnerinnen eines Pflegeheims im Verbundensein mit ihren Haustieren berührend gezeigt (Pletscher, M. (F-2006). Tiere als Therapeuten. Ein Pflegeheim geht neue Wege. Schweizerfernsehen [Film], 52 Minuten, zu beziehen bei www.praesens.com).

die Weitersuchenden zu denunzieren und ihnen vorzuwerfen, sie glaubten zu wenig, sie seien zu wenig gehorsam und verrieten die Ursprünge. Suchende werden der definierten und dogmatisierten Wahrheit gefährlich und deswegen nicht als Bereicherung empfunden, sondern bekämpft und exkommuniziert – und dies nicht nur in religiösen Gemeinschaften. So verachten die einen sich selber, gehen in falscher Demut gebeugt durchs Leben und sehen nur noch den Boden, und die anderen fühlen sich überlegen, erhaben, und sehen mit hoherhobenem Haupt nur noch den Himmel. Beide sind nicht wirklich verbunden und offen für andere, können nicht wirklich Anteil nehmen am Suchen, am Leiden und an der Not anderer, kennen nur die Möglichkeit eines verurteilenden, bekämpfenden oder moralisierenden Beitrages für das Wohl anderer – oder fühlen sich völlig machtlos und ohnmächtig.

Spiritualität: Geschenkte Erfahrung

Carl Rogers widerspricht mit seinem Ausspruch, dass die beste Therapie manchmal aus sich heraus in eine spirituelle Dimension führe, dem Trend, mittels Spiritualität (v. a. spiritueller Techniken) den therapeutischen Prozess günstig beeinflussen zu wollen. Dies ist keine neue Theorie, sondern eine Erfahrung, die Rogers mit Erstaunen und unerwartet macht: „*Wenn ich als Gruppenhelfer oder als Therapeut in meiner besten Form bin, entdecke ich ein weiteres Charakteristikum. Ich stelle fest, dass von allem, was ich tue, eine heilende Wirkung auszugehen scheint, wenn ich meinem inneren, intuitiven Selbst am nächsten bin, wenn ich gewissermaßen mit dem Unbekannten in mir in Kontakt bin, wenn ich mich vielleicht in einem etwas veränderten Bewusstseinszustand befinde. Dann ist allein schon meine Anwesenheit für den anderen befreiend und hilfreich. Ich kann nichts tun, um dieses Erlebnis zu forcieren, aber wenn ich mich entspanne und dem transzendentalen Kern von mir nahekomme, dann verhalte ich mich manchmal etwas merkwürdig und impulsiv in der jeweiligen Beziehung, ich verhalte mich in einer Weise, die ich rational nicht begründen kann und die nichts mit meinen Denkprozessen zu tun hat. Aber dieses seltsame Verhalten erweist sich merkwürdigerweise als richtig. Es ist als habe meine Seele [inner spirit] Fühler ausgestreckt und die Seele [inner spirit] des anderen berührt. Unsere Beziehung transzendiert sich selbst und wird Teil von etwas Größerem. Starke Wachstums- und Heilungskräfte sind vorhanden.*“ (Rogers, 1980a/1981, 79f)

Das ist ein merkwürdiger Text. Es tönt, wie wenn Rogers staunen würde, dass da etwas passiert, das er gar nicht geplant und schon gar nicht selber gemacht hat. Schon eher scheint ihm diese Erfahrung zuzufallen wie ein Geschenk. Er ist in diesen Momenten ganz er selber, so sehr er selber, dass er sogar sein Selbst vergisst. „Es“ macht in ihm wie von selbst, ohne sein

Zutun – und zu seinem Erstaunen erweist sich als richtig, was „es“ auf diese Weise tut. Dies ist die Erfahrung, dass man „*eins mit dem Kosmos*“ ist (ebd. S. 79). Das ist eine andere Dimension, als sich beabsichtigt empathisch und ohne Bedingungen wertschätzend auf jemanden einzulassen und dabei bewusst kongruent zu sein. Es entsteht ein Moment des Kontaktes mit dem Unbekannten in sich, und es öffnet sich ein Raum für etwas anderes, Größeres, Weiteres. Rogers fragt sich, ob nicht sogar in *diesen* Momenten das Entscheidende in der Therapie geschehe. Im Interview mit Baldwin (Rogers, 1987k/32013) erzählt er, wie in einer langen Therapie ein Mann, der sich selber aufgegeben hatte, für 10–15 Minuten in Tränen ausgebrochen sei, als er ihm gesagt habe: „*I realize that you don't care about yourself, but I want you to know that I care about you, and I care what happens to you.*“¹¹ (ebd. S. 28) Das sei ein wichtiger Wendepunkt in der Therapie gewesen. Er habe zwar vorher schon auf die Gefühle des Klienten reagiert, sie akzeptiert, aber erst, als er in diesem Moment als Person zu ihm gelangt sei und seine eigenen Gefühle für ihn ausgedrückt habe, habe er ihn wirklich erreicht. „*That interested me, because I am inclined to think that in my writing perhaps I have stressed too much the three basic conditions (congruence, unconditional positive regard, and empathic understanding): perhaps it is something around the edges of those conditions that is really the most important element of therapy – when my self is very clearly, obviously present.*“¹² (ebd. S. 28)

An den Rändern der drei Bedingungen („around the edges“), wenn er ganz gegenwärtig beim anderen ist, kommt etwas Neues in die therapeutische Beziehung, etwas nicht Gemachtes, sondern etwas Geschenktes, eine Heilquelle, eine Wachstumsquelle, die nicht in unserer Verfügungsgewalt liegt. Judy Moore schreibt zu dieser Bemerkung von Rogers: „*It is not simply his presence that is healing: it is what comes when he is present to himself and to the other.*“¹³ (Moore & Purton, 2006, S. 11) Etwas kommt hinzu. Aber nicht von außen kommt hinzu, was Rogers die spirituelle Dimension nennt.

Das ist ein großer Unterschied zu den neuentdeckten Spiritualitätsformen und Meditationen, zu Mindfulness, Achtsamkeit, Akzeptanz, Beobachterbewusstsein, die in den letzten Jahren

gewissermaßen von außen als erfolgreiche zusätzliche Techniken in die Psychotherapien aller Art hinein gebracht worden sind. Immer neue Forschungsergebnisse belegen, dass sich Achtsamkeitsübungen in vielerlei Hinsicht positiv auswirken¹⁴. Jedoch entsteht da ein Paradoxon, das oft übersehen wird. Achtsamkeit als „eine möglichst bewusste, absichtslose und nicht-bewertende Haltung zum gegenwärtigen Geschehen“ (Huppertz, 2009, S. 23) ist aus vielfältigen spirituellen Traditionen übernommen, die gerade *nicht* ein planbares, quasi durch die Meditation erreichtes Resultat suchen – die Absichtslosigkeit bezieht sich nicht bloß auf das Tun im Jetzt, sondern auf die ganze Haltung, in welcher gehandelt wird. Der Zen-Meister Kobutsu Malone kommentiert (2010) die moderne Art von resultatorientierter Achtsamkeit und spiritueller Suche als Narzissmus und spirituellen Materialismus, die im Geiste des conquest, der Eroberung, etwas erreichen wollen. Das Conquest-Paradigma, schreibt er, hat sich überall durchgesetzt und lässt keinen Raum für Spiritualität. Eroberergeist und Spiritualität schließen sich aus. Spiritualität hat mit Empfangen, mit Widerfahrnis zu tun – inzwischen wird sie aber eher als hochpotentes Medikament gehandelt (vgl. Renz, 2006).

Was wird denn eigentlich empfohlen, in der Psychotherapie auch noch zu machen, wodurch zeichnen sich die angeregten spirituellen Reisen aus? In der Regel wird hingewiesen auf Verhaltensweisen, die sich gut operationalisieren lassen und die geübt werden können (Heidenreich & Michalak, 2004): Fokussieren auf das Hier und Jetzt; das nichtwertende Zugeneigtsein zu allem, was jetzt gerade ist; das Annehmen des Vorgefundenen durch den wertschätzenden, achtsamen Blick; die Achtsamkeit, mit der allen Phänomenen begegnet wird; Anfängergeist, in welchem ohne Vorurteil und Vorwissen auf alles geschaut wird. Nicht selten wird auf den buddhistischen und allenfalls christlichen Weg verwiesen, oder jedenfalls was man dafür hält. Manche Beschreibungen und Rückgriffe auf spirituelle Lehren und Pfade muten zuweilen an wie Tagesausflüge, kürzere oder längere Exkursionen in meist fremde spirituelle Gegenden, in denen man sich Tips fürs Wohlbefinden holt, wie ein Kurzaufenthalt im geistigen Spa-Ressort, um dann zurückzukehren und zu tun, was man vorher auch schon getan hat – und nicht wie echte Reisen, von denen man als anderer zurückkehrt. Aber gerade um solche Reisen, existentielle Reisen, handelt es sich bei den spirituellen Erfahrungen der großen Traditionen, um Bewegungen, die den Reisenden grundlegend verändern, um ein Angehauchtwerden, ein Bestürmt – und Beatmetwerden, das verändert und das Bisheriges erschüttert. Der Spiritus, der kosmische und schöpferische Wind ist nicht statisch; wo er weht, atmet, haucht, ist Bewegung, Prozess, ist vielleicht

11 „Ich verstehe, dass Sie sich selber gleichgültig sind, aber ich will, dass Sie wissen, dass Sie mir nicht gleichgültig sind und dass es mir nicht egal ist, was Ihnen zustößt.“ [Übersetzung A. L.]

12 „Ich bin geneigt zu denken, dass ich in meinen Schriften zu viel Gewicht auf die drei Grundbedingungen (Kongruenz, unbedingte positive Beachtung und empathisches Verstehen) gelegt habe. Vielleicht ist es eher etwas im Randbereich dieser Bedingungen, worauf es in der Therapie am meisten ankommt – dann wenn mein Selbst sehr klar und offensichtlich gegenwärtig ist.“ [Übersetzung A. L.]

13 „Es ist nicht einfach seine Präsenz, die heilsam ist, es ist das, was geschieht, wenn er sich selber und dem anderen ganz präsent ist.“ [Übersetzung A. L.]

14 Einen Forschungsüberblick gibt z. B. Lazar, S. W. (2009). Achtsamkeitsforschung. In: Ch. Germer u. a., S. 317–340.

auch Erschütterung und Bestürzung, ist Gewoge und Gerüttel, ist Brausen und Säuseln, ist Wandel und Werden und Wenden, Versenkung und Untertauchen oder Aufsteigen, Belebung und Transformation, innen, außen.

Wie auch immer, es ist ein Unterschied, ob Achtsamkeitsübungen therapeutisch eingesetzt werden als Teil eines ziel- und zweckbestimmten Handelns, oder ob Achtsamkeit ohne Kalkül praktiziert wird, aus der Sehnsucht nach Verbundenheit mit dem Größeren heraus, aus Dank auch für die innere Quelle, aus Anerkennung des eigenen Begrenztseins und Beschenktseins. In diesem Spannungsfeld bewegte sich auch der Therapeut Rogers, war doch der zentrale Punkt seiner Psychotherapie die Achtsamkeit für das Gegenüber. „*I think therapy is most effective when the therapist's goals are limited to the process of therapy and not the outcome. I think that if the therapist feels, "I want to be as present to this person as possible. I want to really listen to what is going on. I want to be real in this relationship", then these are suitable goals for the therapist. If the therapist is feeling, "I want this person to get over this neurotic behavior, I want this person to change in such and such a way", I think that stands in the way of good therapy. The goal has to be within myself, with the way I am. Once therapy is under way, another goal of the therapist is to question: "Am I really with this person in this moment? Not where they were a little while ago, or where are they going to be, but am I really with this client in this moment?" This is the most important thing.*“¹⁵ (Rogers, 1987k/32013, S. 30f)

Rogers machte die Erfahrung, dass wenn er sich ganz und gar auf das Gegenüber einlässt, in einer eigenen Art von *Absichtslosigkeit innerhalb des therapeutischen Rahmens* (so absichtslos wie der Junge auf dem Foto das kleine Lebewesen in der Hand trägt), wenn er empathisch, bedingungslos wertschätzend und kongruent sein kann, er dann auch ganz präsent ist – und dass dann noch etwas anderes passiert „around the edges“.

Ein geschenkter Prozess? Ein geschenkter Such- und Öffnungsprozess, ein *gemeinsamer* Entwicklungsprozess, der ein

15 „Therapie ist wohl am wirksamsten, wenn die Ziele des Therapeuten auf den Therapieprozess beschränkt sind und nicht auf das Ergebnis. Ich glaube, wenn der Therapeut spürt, „ich will dieser Person so präsent wie möglich sein. Ich will wirklich zuhören, was da vor sich geht. Ich will echt sein in dieser Beziehung“, dann sind das angemessene Ziele für den Therapeuten. Wenn der Therapeut spürt, „ich will, dass diese Person dieses neurotische Verhalten überwindet, ich will, dass sich diese Person in die eine oder andere Richtung verändert“, dann, denke ich, steht das guter Therapie im Wege. Das Ziel muss in mir selber liegen, in der Art wie ich bin. Wenn die Therapie mal angelaufen ist, ist es ein anderes Ziel des Therapeuten zu fragen: „Bin ich wirklich bei dieser Person in diesem Moment? Die Frage ist nicht, wo war sie vor kurzem oder wo wird sie demnächst sein, sondern bin ich wirklich mit diesem Klienten, wo er jetzt ist?“ Das ist das Wichtigste.“ [Übersetzung A. L.]

freies Bewegen eröffnet, hin und her? Könnte es sein, dass die Art und Weise, wie personenzentrierte Therapeutinnen und Therapeuten arbeiten, einen Raum für spirituelle Erfahrungen ermöglicht, die wohl immer erst im Rückblick als solche gedeutet werden können? Wohlverstanden, *wir* geben der Erfahrung diese Bedeutung: Spiritualität ist immer *gedeutete* Spiritualität. Es gibt keine spirituellen Erfahrungen an und für sich. Aber es eröffnet sich in den Prozessen Personenzentrierter Psychotherapie ein Raum, wo etwas geschieht in den Klienten, in den Therapeutinnen und zwischen ihnen, das über sie hinausgeht, das spirituell gedeutet werden kann.

Ein entscheidender Punkt dieser Art psychotherapeutischer Arbeit ist, dass der Therapeut in einen Prozess mit sich selber tritt: es geht darum, ganz er selber zu sein, ganz sein Selbst zu sein, um dann im Kontakt mit der Klientin entscheiden zu können, welche Teile oder Facetten dieses Selbst in der Therapie hilfreich sind. „*The therapist needs to recognize very clearly the fact that he or she is an imperfect person with flaws which make him vulnerable. I think it is only as the therapist views himself as imperfect and flawed that he can see himself as helping another person. Some people who call themselves therapists are not healers, because they are too busy defending themselves. The self I use in therapy does not include all my personal characteristics.*“¹⁶ (Rogers, 1987k/32013, S. 34)

Rogers hat erlebt, dass wir erst dann unserem Gegenüber wirklich helfen können, ohne Konditionen und Beurteilungen ganz er selber zu werden, wenn wir sorgfältig auf alles achten, was wir fühlen und was wir denken, wenn wir akzeptieren und annehmen, was jetzt gerade da ist, und frei werden von Vorstellungen, wie es sein sollte: das heißt unser statisches und starres Selbstkonzept langsam aufzulösen und offen zu werden für Erfahrungen, und unser Gegenüber zu ermutigen und zu unterstützen, sich ebenso zu öffnen für den Fluss der Erfahrungen.

In diesem Zusammenhang spricht Judy Moore (2004) von Annäherung an *unser unkontingiertes Selbst*: wir werden leer von allem, was wir zu wissen glauben, was wir gelernt haben darüber, wie es sein sollte und müsste, und betrachten in einer Art Anfängergeist alles, was da kommt und sich äußert, ungetrübt von Beurteilungen und Konzepten. Moore spricht von einem Ort des „*Nicht-Ich*“, wo kein Selbstkonzept verteidigt werden muss. Ähnlich wie Rogers im Interview mit Baldwin beschreibt

16 „Der Therapeut muss sehr klar die Tatsache anerkennen, dass er eine unvollkommene Person mit Fehlern ist, die ihn verletzbar machen. Ich denke, nur dann wenn der Therapeut sich unvollkommen und fehlerhaft wahrnimmt, kann er sich so sehen, dass er einer anderen Person hilft. Einige, die sich selber Therapeut nennen, können nicht heilen, weil sie zu sehr mit der Verteidigung ihrer selbst beschäftigt sind. Das Selbst, das ich in der Therapie einsetze, schließt nicht alle meine persönlichen Charakterzüge ein.“ [Übersetzung A. L.]

sie einen Wendepunkt in einer Therapie: „*T as an ego-bound therapist, trying to be skillfull, didn't work, but dropping my sense of 'me' as far as I could and trying to access that 'not-me' place made me trustworthy – even if only fleetingly and partially at times – to a client whose sense of self was unbearably raw and fragile.*“¹⁷ (Moore, 2004, S.124) Dies sei ein Ort des Nicht-Wissens, wo „*T temporally became 'not-me'*“,¹⁸ (ebd., S.126). Es ist der Ort, von wo her wir die organismische, unconditionierte leise Stimme hören können, von der Gendlin spricht.¹⁹

Vergleicht man den personzentrierten Weg psychotherapeutischen Wirkens mit den spirituellen Wegen (v. a. der buddhistischen und christlichen Traditionen), ergeben sich auffällige Ähnlichkeiten:

- Beide Wege brauchen Zeit; Zeit und viel Übung. Rogers selber hat immer und immer wieder Tonbänder gehört, hat gelernt, hat geübt, hat sich ausgetauscht. In seinen Therapien hat er zusammen mit seinen Klienten immer wieder Anlauf genommen auf das zu hören, was da ist.
- Auf beiden Wegen geht es um die Frage: Wer bin ich?
- Beide gehen von einer Erfahrung des Leidens oder der Inkongruenz aus, von einer inneren Sehnsucht.
- Beide suchen nach der wahren Natur des Seins, nach dem wahren Selbst, nach den reinen Quellen des Heiligen Geistes, nach dem göttlichen Kern.
- Die Wege führen über Achtsamkeit zum inneren Fluss, zum organismischen Spüren, zur Lebenskraft, zu dem, was ist – und was ist, ist gut: die Achtsamkeit geschieht im Geist des freundlichen Annehmens.
- Es kann sich ein Raum eröffnen für spirituelle, transzendente Erfahrungen.
- Der Prozess wird auf beiden Wegen in großer Demut als nicht selber gemacht gesehen, als ein Geschenk.
- Es findet eine Entwicklung statt in Richtung Verbundenheit mit allem Geschaffenen, in Richtung von Mitgefühl, Solidarität und solidarischem Handeln.

17 „Solange ich versuchte als eine am „Ich“ haftende Therapeutin geschickt zu sein, war ich nicht erfolgreich, aber als ich mein Verständnis vom „Ich“ soweit ich konnte aufgab und versuchte, diesen Ort des „Nicht-Ich“ zu erreichen, wurde ich für eine Klientin, deren Selbstverständnis unerträglich roh und zerbrechlich war, vertrauenswürdig – wenn mir das auch nur ab und an und dann auch nur teilweise gelang.“ [Übersetzung A. L.]

18 „Mein „Ich“ wurde vorübergehend zum „Nicht-Ich“. [Übersetzung A. L.]

19 Moore (2004, S. 121) weist darauf hin, dass Gendlin den Focusing-Prozess mit dem Hören auf die „sanfte leise Stimme“ in Zusammenhang bringt, in der Gott im Ersten Testament zu den Menschen spricht. Der ausgebrannte, verzweifelte Elia findet eine neue Perspektive, nachdem er diese „sanfte leise Stimme“ gehört hat, die ihn Klarheit darüber finden lässt, wer er ist und was er zu tun hat (in 1 Kön 19). Martin Buber übersetzt „ein sanftes, leises Säuseln“ wie es in der Einheitsübersetzung steht mit „eine Stimme verschwebenden Schweigens“.

- Es gibt eine Hinreise nach innen und eine Rückreise in die Welt – das Zerrissene der Welt wird nicht verleugnet, man bleibt nicht in der Entzückung, sondern kehrt in den Alltag zurück.
- Es wächst eine große Dankbarkeit. Der Geschenkcharakter des Lebens wird tief empfunden.

Wenn dieser Prozess gelingt, dann werden automatisch die verschiedensten spirituellen Felder, die Martin (2005) beschrieben hat, in den Blick kommen: weil die Sehnsucht der Klienten, ihr Gefühl des Noch-nicht-erfüllt-Seins, ihre Suche nach Heil und Glück zur Sprache kommen werden. Auf welcher Stufe spirituellen Bewusstseins sie sich befinden, ist nebensächlich, ob der Prozess als spiritueller Prozess gedeutet wird, ebenfalls. Was zählt, ist der Raum für etwas Größeres, der sich öffnet (und nicht die Ausgestaltung und die dafür verwendete Sprache).

Finden, was schon da ist

Carl Rogers hat sich früh auf spirituelle Suchprozesse eingelassen, hat die große menschliche Sehnsucht gespürt – es wurde ihm jedoch verwehrt, selber auf innere Reisen zu gehen, eigene Ausdrucksweisen zu entwickeln. Er hat die Suche fortgesetzt, allerdings nicht mehr in einem engmachenden religiösen Rahmen; die Suche nach einem erfüllten, authentischen Leben fand im psychologischen Feld statt. Rogers ging mit Menschen auf die innere Reise, suchte mit ihnen nach ihrem authentischen Selbst, nach Kongruenz, nach Einswerden mit sich selber – und formulierte Bedingungen erfolgreichen gemeinsamen Reisens. Dabei machte er überraschenderweise Erfahrungen, die große Ähnlichkeit mit den Erfahrungen haben, die Menschen auf ihren spirituellen Reisen machen. Mehr noch, auch die Art und Weise des Unterwegsseins erinnert bei genauerem Hinsehen an die Charakteristiken spiritueller Reisen. In die Rogerianische Art von Psychotherapie müssen nicht spirituelle Elemente eingeführt werden, um Achtsamkeit (mindfulness) oder Gelassenheit zu üben oder eine zusätzliche spirituelle Dimension des Menschseins ins Spiel zu bringen. Rogers' Art des gemeinsamen Suchens *ist* eine Achtsamkeitsübung für Therapeutin und Klientin: Explorieren, erforschen, kennenlernen, würdigen, respektieren von allem, was da ist im Gegenüber – und wenn das nicht gelingt, wieder vorne anfangen: Bewusst wieder ganz zum Gegenüber gehen und explorieren, erforschen, kennenlernen, würdigen, respektieren von allem, was da ist, immer wieder und immer wieder, bis die Klientin die Therapeutin dazu nicht mehr braucht, weil sie jetzt selber achtsam und würdigend sich selber begegnen kann, die leise Stimme in sich hören kann, die ihr sagt, wer sie ist.

Dies ist viel mehr als eine Technik oder Methode. Rogers schreibt dazu: „*Der Personzentrierte Ansatz ist dann also vor allem eine Seinsweise [way of being], die ihren Ausdruck in Einstellungen und Verhaltensweisen findet, die ein wachstumsförderndes Klima schaffen. Es ist mehr eine grundlegende Philosophie als einfach eine Technik oder Methode. Wenn diese Philosophie gelebt wird, hilft sie der Person, die Entwicklung ihrer eigenen Fähigkeiten auszuweiten. Wenn sie gelebt wird, regt sie ebenso eine konstruktive Veränderung bei anderen an. Sie verleiht dem einzelnen Kraft, und die Erfahrung zeigt: Wenn diese persönliche Kraft gespürt wird, führt sie zu persönlicher und sozialer Veränderung... Wenn der Therapeut diese Bedingungen in der Beziehung lebt, wird er zum Begleiter des Klienten auf dieser Reise zum Innersten des Selbst.*“ (Rogers 1986h/1991, S. 243). Im selben Aufsatz schreibt Rogers: „*Unsere Beziehung transzendiert sich selbst und wird Teil von etwas Größerem. Tiefes Wachstum und Heilung und Energie sind gegenwärtig... Unsere Erfahrungen, das ist klar, schließen das Transzendente, das Unbeschreibbare, das Spirituelle ein. Ich sehe mich gezwungen anzunehmen, dass ich, wie viele andere, die Wichtigkeit dieser mystischen, spirituellen Dimension unterschätzt habe.*“ (ebd. S. 242f)

Es ist nicht so, dass Rogers gegen Ende seines Lebens eine neue Erfahrung gemacht und entsprechend seine Therapietheorie und Therapiepraxis geändert hätte. Aber er scheint realisiert (oder: zugelassen) zu haben, dass diese Erfahrungen auch eine spirituelle Dimension haben können und dass man diese Erfahrungen auch spirituell *deuten* kann. Rogers war *zuerst* einmal Erfinder oder Finder einer radikalen säkularen Spiritualität, die ganz auf eine spirituelle und religiöse Sprache verzichtet hat, und auch auf eine spirituelle Deutung. Erst spät entschloss er sich, diesen Erfahrungen eine spirituelle Dimension einzuschreiben. Diese Dimension ist nicht plötzlich neu zu diesen Erfahrungen hinzugekommen, sie war schon immer darin enthalten.

Vielleicht findet Rogers in seinen späten Jahren zu einer vertieften Art Kongruenz und getraut sich jetzt, für das, was er in seinen Psychotherapien mit Klienten erlebt, auch eine spirituelle Sprache zu gebrauchen. Das wäre früher wohl undenkbar gewesen. Vergegenwärtigt man sich die Religiosität in seinem Elternhaus, die ihren Einfluss offenbar auch auf den jungen Mann Rogers weiter ausübte, ist es undenkbar, dass den Erfahrungen in einem therapeutischen Geschehen, das fundamental den Regeln dieser Religiosität widerspricht, das diametral den Werten von Selbstverleugnung und Sündenbewusstsein entgegensteht und von moralisierender Abwertung und Außenlenkung Abstand nimmt, spirituelle Dimensionen hätten zugeschrieben werden dürfen. Rogers erobert sich die gestohlene Spiritualität zurück. Seine Krankheitstheorie, seine Therapietheorie, sein Menschenbild, seine Praxis als Therapeut,

sind explizite und implizite Proteste gegen die krankmachende Religion, mit der er aufgewachsen ist. Er entwickelt Werte, Anschauungen und eine Praxis, die mit ihm selber in Übereinstimmung stehen. Jetzt nimmt er sich auch das Recht, die bis dahin von der Religion annektierte Definitionsmacht von Transzendenz und Spiritualität selber in Anspruch zu nehmen.

Die Personzentrierte Psychotherapie ist eine innere Reise, die bezeichnenderweise in einen Prozess mündet, in welchem die Menschen größer werden, über sich hinauswachsen, sich verbundener fühlen, sich mehr kümmern um sich und andere, neue Dimensionen entdecken in sich und anderen, und achtsamer werden für alles, was ist (vgl. Rogers 1961a/71989). Rogers hat die Entdeckung gemacht, dass seine radikal säkulare Reise in ähnliche oder gleiche Gegenden führt wie spirituelle Reisen – und dass die Menschen auf beiden Reisen tiefe Erfahrungen geschenkt werden, die nicht planbar und machbar sind.

Damit hat Rogers der modernen, säkularen Welt einen unschätzbaren Dienst erwiesen: Die menschliche Dimension transzendenten Suchens und spiritueller Durchdringung des eigenen Daseins, des sehnsuchtsvollen Fragens nach Erfüllung kann und darf sich auch auf nicht-religiöse und nicht-explicit-spirituelle Art und Weise entfalten und entwickeln.

Literatur

- Allport, G. W. (1950). *The Individual and His Religion. A Psychological Interpretation*. New York: Macmillan Publishers.
- Fowler, J. W. (1991). *Stufen des Glaubens. Die Psychologie der menschlichen Entwicklung und die Suche nach Sinn*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus Gerd Mohn. (Original erschienen 1981: Stages of faith. New York: Harper & Row)
- Fromm, E. (1979). *Psychoanalyse und Religion*. Gütersloh: Goldmann TB11211. (Original erschienen 1950: Psychoanalysis and Religion. New Haven: Yale University Press)
- Germer, Ch., Siegel, R. & Fulton, P. (Hrsg.). (2009). *Achtsamkeit in der Psychotherapie*. Freiamt im Schwarzwald: Arbor.
- Groddeck, N. (2002). *Carl Rogers. Wegbereiter der modernen Psychotherapie*. Darmstadt: Primus.
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (Hrsg.). (2004). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Tübingen: dgvt.
- Hempelmann, R., Dehn U., Fincke, A., Nüchtern, M., Pöhlmann M., Ruppert H.-J. & Utsch, M. (Hrsg.). (2001, 2005 vollständig überarbeitete Neuauflage). *Panorama der neuen Religiosität. Sinnsuche und Heilsversprechen zu Beginn des 21. Jahrhunderts*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Hinz, A. & Behr, M. (2002). Biografische Rekonstruktionen und Reflexionen. Zum 100. Geburtstag von Carl Rogers. *Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung*, 33 (3), 197–210.
- Huppertz, M. (2009). *Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart. Achtsamkeit, Spiritualität und Vernunft in Psychotherapie und Lebenskunst*. Paderborn: Junfermann.
- Kerkeling, H. (2006). *Ich bin dann mal weg. Meine Reise auf dem Jakobsweg*. München: Piper.
- Kirschenbaum, H. (2007). *The life and work of Carl Rogers*. Ross-on-Wye: PCCS Books.

- Malone, K. (2010). Narcissism and Spiritual Materialism: The New Age Legacy. *The Engaged Zen Foundation*. Verfügbar unter http://www.engaged-zen.org/articles/Kobutsu-New_Age_Legacy.html [13. 5. 2013]
- Martin, A. (2005). *Sehnsucht – der Anfang von allem. Dimensionen zeitgenössischer Spiritualität*. Ostfildern: Schwabenverlag.
- Moore, J. (2004). Letting go of who I think I am: Listening to the unconditional self. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies, Vol 3, Nr 2*, 117–128.
- Moore, J. & Purton, C. (eds). (2006). *Spirituality and Counseling: Experiential and Theoretical Perspectives*. Ross-on-Wye UK: PCCS Books.
- O’Hanlon, B. (2006). *Pathways to spirituality. Connection, wholeness, and possibility for therapist and client*. New York, London: W.W. Norton & Company.
- Renz, M. (2006). Ein Heilmittel namens „Spiritualität“? Vom Versuch, die therapeutische Wirkung immaterieller Kräfte zu quantifizieren. *NZZ*, 6. 5. 2006, Nr. 104, S. 75.
- Richards, P.S. & Bergin A. E. (2005, 2nd ed.). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rogers, C. R. (1961a/1989). *Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rogers, C. R. (1980a/1981, teilweise). *Der neue Mensch*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rogers, C. R. (1983j). [Ein Abend mit Carl Rogers an der evang.–theolog. Fakultät in Wien am 3. April 1981. *Transkript: Pawlowsky, Gerhard / Stipsits, Reinhold*]. In: Arbeitsgemeinschaft der evangelischen Religionslehrer an AHS in Österreich, *Personenzentriertes Arbeiten im Religionsunterricht – Schulfach Religion*, 1983, 1/2, 23–31.
- Rogers, C. R. (1986h/1991). Ein klientenzentrierter bzw. personenzentrierter Ansatz in der Psychotherapie. In C. R. Rogers & P. F. Schmid, *Personenzentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis*. Mit einem kommentierten Beratungsgespräch von Carl Rogers (S. 238–256). Mainz: Matthias-Grünewald-Verlag.
- Rogers, C. R. (1987k/2013, 3rd ed.). [Interview with Carl Rogers on the use of self in therapy by Michèle Baldwin]. In: M. Baldwin (ed.), *The use of self in therapy* (pp. 28–35). New York: Routledge.
- Schmidt, P. F. (1995). *Personale Begegnung. Der personenzentrierte Ansatz in Psychotherapie, Beratung, Gruppenarbeit und Seelsorge*. Würzburg: Echter.
- Testermann, J. K. (1997). Spirituality vs. Religion: implications for health-care. *Institute for Christian Teaching*. Verfügbar unter http://www.aiias.edu/ict/vol_19/19cc_283-297.htm [12. 4. 2013].
- Wilber, K. (2007). *Integrale Spiritualität. Spirituelle Intelligenz rettet die Welt*. München: Kösel. (Original erschienen 2006: *Integral spirituality. A startling new role for religion in the modern and postmodern world*. Boston: Shambala Publications.)
- Zulehner, P. M. (2008). *Gottes Sehnsucht. Spirituelle Suche in säkularer Kultur*. Ostfildern: Schwabenverlag.