

PERSON

Internationale Zeitschrift für Personzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung

2|2013

17. Jahrgang

Schwerpunktheft Spiritualität im Personzentrierten Ansatz

Herausgegeben von Gerhard Lukits und Christian Metz

FACHBEITRÄGE

- Angelo Lottaz:* Carl R. Rogers: Auf dem Weg zu einer Spiritualität für die säkulare Welt? 89
- Irmgard Fennes:* Der Spiritualität unserer Klientinnen begegnen – eine Herausforderung
Überlegungen zu einer die Spiritualität einbeziehenden Arbeitsweise in der Psychotherapie 100
- Martin van Kalmthout:* Jenseits von Mythos und Ritual – Religion und Spiritualität aus
experienzieller Sicht 113
- Campbell Purton:* Spiritualität, Focusing und die Wahrheit jenseits von Konzepten 122
- Gill Wyatt:* Ein praktischer spiritueller Weg: Das Persönliche, das Berufliche und das
Gesellschaftliche verbinden 130
- Martin Steiner:* Wie hilft Spiritualität bei Sucht? Ansätze aus der Praxis 139
- Jana Lammers & Eva-Maria Biermann-Ratjen:* Bedingungsfreie Positive Beachtung in der
Gesprächspsychotherapie 146

REZENSIONEN

153

PERSON. Internationale Zeitschrift für Personzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung

Die Herausgeber sind dem von Carl Rogers und seinen Mitarbeitern begründeten Personzentrierten Ansatz verpflichtet. Dieser Ansatz wurde im deutschen Sprachraum im Rahmen der Psychotherapie unter den Bezeichnungen „Gesprächspsychotherapie“, „Klientenzentrierte Psychotherapie“ und „Personzentrierte Psychotherapie“ bekannt. Seit Beginn hat der Ansatz unterschiedliche Differenzierungen und Weiterentwicklungen erfahren.

Die Begriffe „personzentriert“ und „experienziell“ und die mit ihnen verbundenen Konzepte und Prozesse beruhen auf einer umfassenden und reichhaltigen Geschichte und sind ständig in Entwicklung begriffen. Die Bezeichnung „personzentriert und experienziell“ wurde gewählt, um fortgesetzten Dialog und beständige Entwicklung zu fördern; es ist nicht beabsichtigt, ein bestimmtes Verständnis dieser Ansätze und ihrer Beziehung zueinander zu bevorzugen.

Die Zeitschrift dient als Forum der Diskussion dieser Entwicklungen und ihrer Umsetzung innerhalb und außerhalb der Psychotherapie in den Bereichen der Human- und Sozialwissenschaften, der Ausbildung, Kultur und Wirtschaft. Dies gilt sowohl für die wissenschaftliche Forschung und Theoriebildung als auch für Lehre und Praxis. Die Zeitschrift bietet außerdem einen Rahmen für Auseinandersetzung und Zusammenarbeit mit anderen kulturellen, wissenschaftlichen, philosophischen und künstlerischen Strömungen.

Herausgeber

ÄGG – Ärztliche Gesellschaft für Gesprächspsychotherapie

c/o Prof. Dr. L. Teusch, D-45133 Essen, Freiherr-vom-Stein-Straße 135,
Tel.: +49 201 430 93 25; Fax: +49 201 430 93 24;
E-Mail: ludwig.teusch@uni-due.de

DPGG – Deutsche Psychologische Gesellschaft für Gesprächspsychotherapie e.V.

c/o Dipl.-Psych. Doris Müller, D-12161 Berlin, Stubenrauchstraße 61
Tel./Fax: +49 30 89 731 731, E-Mail: mueller.d.a@t-online.de

Forum – Forum Personzentrierte Praxis, Ausbildung und Forschung, Sektion der APG

(Arbeitsgemeinschaft Personzentrierte Gesprächsführung, Psychotherapie und Supervision. Vereinigung für Beratung, Therapie und Gruppenarbeit)
A-1090 Wien, Liechtensteinstraße 129/3
Tel./Fax: +43 1 966 79 44; E-Mail: buero@apg-forum.at

GwG – Gesellschaft für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung e.V.

D-50825 Köln, Melatengürtel 125a
Tel.: +49 221 92 59 08-0; Fax: +49 221 25 12 76; E-Mail: gwg@gwg-ev.org

IGB – Institut für Gesprächspsychotherapie und personzentrierte Beratung Stuttgart

D-70374 Stuttgart, Sechselbergerstraße 26
Tel.: +49 711 580182; Fax: +49 711 58 01 92;
E-Mail: studium@personzentriert.eu

IPS – Institut für Personzentrierte Studien der APG

A-1030 Wien, Dißlergasse 5/4
Tel.: +43 1 713 77 96; Fax: +43 1 718 78 32; E-Mail: office@ips-online.at

ÖGwG – Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche klientenzentrierte Psychotherapie und personorientierte Gesprächsführung

A-4020 Linz, Altstadt 17
Tel./Fax: +43 70 78 46 30; E-Mail: oegwg@psychotherapie.at

pca.acp – Schweizerische Gesellschaft für den Personzentrierten Ansatz. Weiterbildung. Psychotherapie. Beratung.

CH-8005 Zürich, Josefstraße 79
Tel.: +41 44 271 71 70; Fax: +41 44 272 72 71; E-Mail: info@pca-acp.ch

VRP – Vereinigung Rogerianische Psychotherapie

A-1091 Wien, Postfach 33
Tel.: +43 664 417 31 70, E-Mail: office@vrp.at

Herausgeber dieses Hefts

Gerhard Lukits und Christian Metz

Erscheinungshinweise und Bezugspreise

Heftpreis: € 13,00 / SFr 16,- zzgl. Versandkosten

Abonnement: € 22,- / SFr 27,- zzgl. Versandkosten

Es erscheinen jeweils 2 Nummern pro Jahr.

Bestellungen sind über jede Fachbuchhandlung oder direkt beim Verlag möglich. Ein Abonnement verlängert sich automatisch, wenn es nicht sechs Wochen vor Jahresende schriftlich gekündigt wurde. Mitglieder der herausgebenden Vereinigungen haben jeweils spezifische Bezugsbedingungen.

Verleger und Druck

Facultas – Verlags- und Buchhandels AG, A-1050 Wien, Stolberggasse 26
Tel.: +43 1 310 53 56; Fax: +43 1 319 70 50; E-Mail: office@facultas.at

Satz und Layout

Gerhard Krill, 1060 Wien; E-Mail: grafik@krill.at

Redaktion

Christiane Bahr, Matthias Barth, Michael Behr, Ulrike Diethardt, Jochen Eckert, Jobst Finke, Brigitta Gahleitner, Mark Galliker, Wolfgang W. Keil, Christian Korunka, Gerhard Lukits, Elisabeth Maaß, Christian Metz, Dagmar Nuding, Aglaja Przyborski, Gerhard Stumm, Monika Tuczai, Christine Wakolbinger

Redaktionssekretariat

Katrin Draxl, 1070 Wien, Mariahilfer Straße 76/3/34
Tel: +43 (0) 699 12 05 51 24, E-Mail: katrin.draxl@chello.at

Fachbeirat von PERSON

Clara Arbter-Rosenmayr, Elisabeth Ardel-Gattinger, Béatrice Amstutz, Anna Auckenthaler, Elfriede Bartosch, Robert Bauer, Ludwig Becker, Edwin Benko, Eva-Maria Biermann-Ratjen, Johannes Binder, Claudia Boeck-Singelmann, Rosina Bossi, Jef H.D. Cornelius-White, Gottfried Dohr, Ulrike Dollack, Harald Doppelhofer, Sybille Ebert-Wittich, Ruth Etienne Klemm, Reinhold Fartacek, Christian Fehring, Andrea Felnemeti, Irmgard Fennes, Peter Frenzel, Klaus Fröhlich-Gildhoff, Renata Fuchs, Sylvia Gaul, Susanne Gerckens, Herbert Goetze, Walter Graf, Regula Häfeli, Ernst Hemmert, Ruth Hobi, Viktor Hobi, Beate Hofmeister, Dorothea Hüsson, Dora Iseli Schudel, Bettina Jenny, Annette Jessinghaus, Dietlinde Kanolzer, Sylvia Keil, Sonja Kinigadner, Lore Korbei, Jürgen Kriz, Dorothea Kunze, Barbara Kurzmann, Elke Lambers, Margarethe Letzel, Hans-Jürgen Luderer, Brigitte Macke-Bruck, Ueli Mäder, Jörg Merz, Beatrix Mitterhuber, Christiane Monden-Engelhardt, Dietrich Moshagen, Doris Müller, Khalid Murafi, Sibylle Neidhart, David Oberreiter, Brigitte Pelinka, Josef Penner, Henriette Petersen, Marlis Pörtner, Klaus Renn, Eckart Ruschmann, Jochen Sauer, Eva-Maria Schindler, Peter F. Schmid, Stefan Schmidtchen, Wolfgang Schulz, Klaus-Peter Seidler, Karl F. Sommer, Gert-Walter Speierer, Tobias Steiger, Norbert Stölzl, Reinhard Tausch, Beatrix Teichmann-Wirth, Beatrix Terjung, Ludwig Teusch, Brian Thorne, Ottilia Trimmel, Richard van Balen, Martin van Kalmthout, Helga Vogl, Robert Waldl, Christine Wakolbinger, Johannes Wiltschko, Andreas Wittrahm, Hans Wolschlagel, Carolavon Zülöw, Günther Zurhorst

(Stand 30. Oktober 2013)

Richtlinien und Hinweise zur Manuskriptabgabe finden Sie auf der hinteren Umschlagseite.

PERSON

17. Jg. 2013, Heft 2

Schwerpunktheft Spiritualität im Personzentrierten Ansatz

Herausgegeben von
Gerhard Lukits und Christian Metz

Inhalt

Editorial 87

FACHBEITRÄGE

Angelo Lottaz

Carl R. Rogers: Auf dem Weg zu einer Spiritualität für die säkulare Welt? 89

Irmgard Fennes

Der Spiritualität unserer Klientinnen begegnen – eine Herausforderung
Überlegungen zu einer die Spiritualität einbeziehenden Arbeitsweise in der Psychotherapie 100

Martin van Kalmthout

Jenseits von Mythos und Ritual – Religion und Spiritualität aus experienzieller Sicht 113

Campbell Purton

Spiritualität, Focusing und die Wahrheit jenseits von Konzepten 122

Gill Wyatt

Ein praktischer spiritueller Weg: Das Persönliche, das Berufliche und das Gesellschaftliche verbinden 130

Martin Steiner

Wie hilft Spiritualität bei Sucht? Ansätze aus der Praxis 139

Jana Lammers & Eva-Maria Biermann-Ratjen

Bedingungsfreie Positive Beachtung in der Gesprächspsychotherapie 146

REZENSIONEN

Mag. Irmgard Fennes

Jeff Leonardi (Ed.): The human being fully alive. Writings in celebration of Brian Thorne 153

Jobst Finke

Andrea Koch: Dreams and the Person-Centered-Approach 155

NACHRUF

Reinhard Tausch 157

Karl-Otto Hentze 161

Veranstaltungskalender 2014 162

Editorial

Die vorliegende Ausgabe nimmt als Themenheft die kritische Auseinandersetzung mit dem Personzentrierten Ansatz im Verhältnis zu Spiritualität bzw. zu den verschiedenen Formen von Spiritualität auf. Die Bedeutung von spirituellen Bedürfnissen sowie die Möglichkeiten und Grenzen von deren Erhebung und Berücksichtigung wird in zunehmender Weise gerade in den Gesundheitsberufen thematisiert. „Spiritual Care“ betont – neben der physischen, psychischen und sozialen Dimension – den spirituellen Aspekt als integrierende Komponente des Menschen. So stellt sich etwa im Umgang mit Lebens-Grenzen, angesichts von Leid(en) und insbesondere bei unheilbaren Krankheitsverläufen häufig die Frage nach einem „tieferen“ Sinn und nach einer übergeordneten Bedeutung des Erlebten und Erlittenen.

Das Thema „Spiritualität“ wurde und wird bis heute unter PsychotherapeutInnen kontrovers diskutiert. Auf kulturgeschichtlicher Ebene ist eine unangemessene Verbindung von Religion und gesellschaftspolitischer (Deutungs-)Macht, von Religion und Wissenschaft noch immer in Erinnerung – spätestens mit Kant ist eine klare, auch als Befreiung empfundene Unterscheidung zwischen den Fragen der Wissenschaft und den Fragen der Metaphysik gelungen. Darf diese Errungenschaft aufs Spiel gesetzt werden, darf sie von der Psychotherapie als Wissenschaft wieder in Frage gestellt werden? Nicht selten verbinden sich solche berechtigten Bedenken mit Emotionen, die mit den eigenen Werthaltungen, dem biographischen Werdegang und vielschichtigen Lebenserfahrungen im Umgang mit Religiosität insgesamt verknüpft sind. Eine so gut nachvollziehbare Emotionalität wird oft dadurch verstärkt, dass die Begriffe „Religion“ und „Spiritualität“ unscharf sind; schon ihre Klärung erscheint (immer wieder) für eine weiterführende Auseinandersetzung und für einen wechselseitig bereichernden Dialog unverzichtbar. So finden sich in nahezu allen in dieser Ausgabe vorliegenden Beiträgen Versuche, „Spiritualität“ vom jeweils eigenen Verständnis her zu definieren und zur eigenen Identität und Praxis als Personzentrierte/r Psychotherapeut/in in Beziehung zu setzen.

Angelo Lottaz unternimmt dies, indem er sich auf die von strenger Religiosität geprägte frühe Lebensgeschichte von Carl Rogers bezieht – aus ihr heraus hat sich Rogers einige Zeit von jeder Form von Religiosität klar abgewendet, um schließlich in

seiner psychotherapeutischen Arbeit die spirituelle Dimension wiederzufinden und neu bestimmen zu können.

In Übereinstimmung mit *Lottaz* geht *Irmgard Fennes* davon aus, dass alle Menschen spirituell veranlagt sind. Sie stellt Überlegungen an, wie der nicht selten impliziten Spiritualität unserer KlientInnen zu begegnen sei, und wie sie insgesamt in personenzentrierter Weise in die therapeutische Praxis einbezogen werden könnte.

Ist der Personzentrierte Ansatz grundsätzlich mit Religion und Spiritualität vereinbar? *Martin van Kalmonthout* plädiert aus experienzieller Sicht für eine Praxis „jenseits von Mythos und Ritual“ – in Anlehnung an die frühe Unterscheidung des Philosophen und Psychologen William James (1842–1910) zwischen „institutioneller“ und „persönlicher“ Religion. *Campbell Purton* weist, wie in Ergänzung dazu, auf eine mystische Sicht der Realität jenseits von Konzepten hin und eröffnet damit unterschiedliche Weisen, wie das komplexe Phänomen „Spiritualität“ gerade in Anerkennung der Unterschiede erlebt und beschrieben werden kann. Hierzu biete sich die Praxis des Focusing an: In ihr findet eine Beachtung des Felt Sense und dessen weiterführender Bedeutung in der jeweiligen Situation statt, die uns Bezug auf eine nicht mehr nur konzeptuell gefasste Wirklichkeit und „Wahrheit“ nehmen lässt.

Als einen gelebten spirituellen Weg, der sich primär durch seine Beziehungsqualität auszeichnet, beschreibt *Gill Wyatt* das Verbinden von Persönlichem, Beruflichem und Gesellschaftlichem im Sinne von Rogers und versucht, einen zukunftsorientierten personenzentrierten „way of being“ zu skizzieren.

Abgerundet wird der Themenbereich durch einen Praxisbericht von *Martin Steiner*, der sich mit dem Beitrag auseinandersetzt, den eine Hinwendung zu spirituellen Aspekten des Menschseins in der Suchttherapie leisten kann.

Der abschließende, sehr bemerkenswerte Artikel von *Eva-Maria Biermann-Ratjen* und *Jana Lammers* fällt nicht direkt unter die Hauptthematik dieser Ausgabe – er beschäftigt sich mit aktuellen Entwicklungen in Bezug auf das klassische Rogerianische Konzept der bedingungsfreien positiven Beachtung.

Insgesamt wird die Anerkennung und Einbeziehung einer so genannten „spirituellen Dimension“ in der Psychotherapie häufig eher implizit geschehen: In offener Hin-Sicht auf

die diesbezüglichen lebensförderlichen Ressourcen der KlientInnen und auf das, was daran Halt und Zutrauen vermittelt (hat). Wo eine ausdrückliche Thematisierung des Religiösen bzw. Spirituellen stattfindet, kann sie nicht nur darauf beschränkt bleiben, erschwerende religiöse Vorstellungen und Glaubensüberzeugungen wahrzunehmen: Es bedarf auch einer Offenheit dafür, dass diese in ihrer (früheren) Bedeutung auch gewürdigt, durch die aktuelle organismische Erfahrung erweitert und bewohnbarer werden. Die Fragen der „letzten Dinge“ sind nicht zu vertagen – und nicht nur an professionelle Seeltherapeuten zu delegieren.

Carl Rogers hat am Ende seines Lebens den Stellenwert der spirituellen Dimension mehrfach betont und als beachtenswerte Entwicklungslinie formuliert: *„Ich sehe mich gezwungen anzunehmen, dass ich, wie viele andere, die Wichtigkeit dieser mystischen, spirituellen Dimension unterschätzt habe.“*¹ Was könnte diese Einschätzung heutig und künftig für das Verständnis und für die Weiterentwicklung des Personzentrierten Ansatzes als Lebenshaltung bedeuten, womöglich über die therapeutische Profession und ihre Kontexte hinaus? Das vorliegende PERSON-Heft möchte einen Anstoß zur Vertiefung und Belebung des Personzentrierten Ansatzes in der offenen Auseinandersetzung mit den als „Spiritualität(en)“ beschriebenen Phänomenen geben. Sie darf als Versuch gewertet werden, das Thema Spiritualität aus verschiedenen Gesichtspunkten in Diskussion zu bringen und weiter in Diskussion zu halten.

In einen weiterführenden Dialog ließen sich u. a. folgende Fragen aufnehmen: Welche Bedeutung haben unsere jeweiligen Weltanschauungen, Menschenbilder und deren Weiterentwicklung für eine „spirituelle Resonanzfähigkeit“ als PsychotherapeutenInnen? (Inwieweit) macht es einen Unterschied, ob PsychotherapeutenInnen „spirituell veranlagt“ sind bzw. sich als solche verstehen und bezeichnen? Wofür könnte dies einen Unterschied machen? (Wie) kommt (Nicht-)Spiritualität in der therapeutischen Beziehung zum Ausdruck? Was bewirkt dies

und welche erwünschten bzw. unerwünschten Nebenwirkungen sind hierbei zu beachten?

Wie bereits im vorhergehenden Editorial angekündigt, hat sich die Redaktion von PERSON mit der letzten Redaktionsitzung im Herbst deutlich erweitert: Wir begrüßen herzlich Mattias Barth (PCA.ACP), Jochen Eckert (DPGG), Silke Gahleitner (GwG), Elisabeth Maaß (ÖGWG), Aglaja Przyborski (IPS) und Christine Wakolbinger (VRP) unter uns!

Erinnern wollen wir mit Nachrufen an einen der prominentesten Vertreter unseres Ansatzes, an den im August verstorbenen Reinhard Tausch sowie an Karl-Otto Hentze, der im Oktober von uns gegangen ist: Beide werden uns in ihrem unermüdlichen Einsatz für unsere gemeinsame Sache und in ihren menschlichen Qualitäten sehr fehlen.

Wiederholt wollen wir den für den 25.–27. September 2014 geplanten Jubiläumskongress in Salzburg unter dem Motto „Sicher, sauber, schnell und schön“ anlässlich des 40-jährigen Bestehens der ÖGWG ins Gedächtnis rufen, der in Kooperation mit allen personzentrierten deutschsprachigen Vereinen und in Verbindung mit der 5. Internationalen Fachtagung für Personzentrierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie der VPKJ stattfinden wird. Ebenso sei auf die Internationale Tagung von PCE Europe und dem Department für Psychologie der Karlsuniversität, Prag, „The place of the Person-Centred Approach in Europe: Contributions, Activities and Impact in a Troubled World“ vom 25. bis 27. April 2014 in Prag hingewiesen. Wir verweisen dazu auch auf die Einschaltungen im hinteren Teil der Ausgabe.

Für das Jahr 2014 sind ein Heft mit freien Beiträgen (Heft 01/2014) und ein Heft mit dem Schwerpunktthema „Neuere Entwicklungen in der Personzentrierten Psychotherapie“ (Heft 02/2014) vorgesehen. Gerne laden wir Sie ein, uns dazu Ihre Beiträge zu schicken – Richtlinien und Hinweise zur Manuskriptgestaltung finden Sie wie immer auf der hinteren Umschlagseite.

Gerhard Lukits und Christian Metz

1 Rogers, C. R. & Schmid, P. F. (1998). Person-zentriert. Mainz: Matthias-Grünwald-Verlag, S. 242–243.

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 Schlüsselersfahrung 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 ²1995, 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 irriige 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

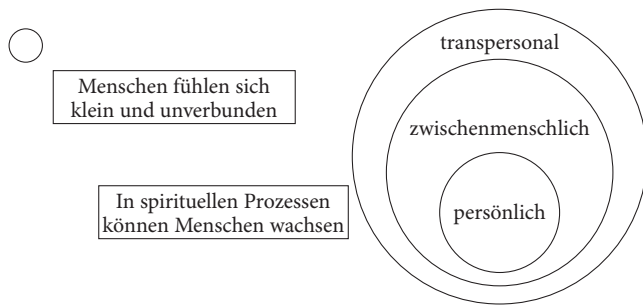
Spiritualität hat mit Such-Prozessen zu tun und nicht mit Inhalten, und es ist entscheidend, wie diese Prozesse gestaltet werden. O’Hanlon stellt fest, dass viele Menschen, die eine Beratung oder Therapie aufsuchen, sich ganz anders fühlen als er es in den drei spirituellen Komponenten beschrieben hat. 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/3/2013) 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“ (Hupertz, 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: „*I 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 „*I temporarily became 'not-me'*“,¹⁸ (ebd., S. 126). Es ist der Ort, von wo her wir die organismische, unkonditionierte 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/1989). 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.
- Kerkeeling, 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.

Der Spiritualität unserer Klientinnen¹ begegnen – eine Herausforderung

Überlegungen zu einer die Spiritualität einbeziehenden Arbeitsweise in der Psychotherapie

Irmgard Fennes

Wien, Österreich

Wie bedeutsam es ist, dass Psychotherapeutinnen im Bewusstsein ihrer eigenen Haltung zu Spiritualität ein wertschätzendes Verhältnis zu spirituellen Ausdrucksformen ihrer Klientinnen finden können, ist Gegenstand dieser Arbeit. Die Soziologie spricht von „Spiritualisierungsprozessen“, in denen Menschen sich auf die Suche nach letztgültigen Wahrheiten machen und nach Orientierung außerhalb der Religionen suchen. Ich gehe von der inhärenten menschlichen Fähigkeit aus, spirituelle Erfahrungen zu machen, und lege dar, was ich unter dem Begriff Spiritualität verstehe und wogegen er abzugrenzen ist. Nach dem amerikanischen Psychologen und Philosophen William James, beruht Spiritualität auf persönlicher Erfahrung und Erkenntnis und nicht auf der Zugehörigkeit zu religiösen Gemeinschaften. Es betrifft den Bereich der existenziellen Fragen und Wahrheiten von Menschen und ist deshalb auch Gegenstand von Psychotherapien.

Schlüsselwörter: spirituelle Erfahrung, Spiritualität, Transzendenz, Unterscheidung von „prärationale“ und „transrationale“, Präsenz, die Spiritualität einbeziehende Arbeitsweise in der Psychotherapie

Being Present to our client's Spirituality — a Challenge. How important it is for psychotherapists to be conscious of their own attitude towards spirituality and find an appreciative relationship towards the expressions of their clients' spirituality is subject of this article. Sociology speaks of „processes of spiritualization“ in which humans search for ultimate truths and look for orientation outside of religions. I assume an inherently human capacity to make spiritual experiences and explain my understanding of the term spirituality and against what it is to be delineated. According to the American psychologist and philosopher William James spirituality is based on personal experience and insight and not on membership in religious institutions. It covers the area of ultimate and existential questions and truths and is therefore also subject of psychotherapies.

Keywords: spiritual experience, spirituality, transcendence, distinction between „prärationale“ and „transrationale“, presence, including spirituality in psychotherapeutic practice

In einer postmodernen Weltanschauung, die eine Vielfalt der Werte und Konzepte anerkennt und damit die Möglichkeit individueller Lebensgestaltung zulässt, sind Menschen frei geworden, ihren eigenen Lebensentwürfen zu folgen. Mit dieser Freiheit kommt die Anforderung, selbstverantwortete Entscheidungen zu treffen.

Glaube und Spiritualität scheinen als Orientierungshilfen in weiten Teilen der Bevölkerung immer noch einen bedeutenden Stellenwert einzunehmen. Laut aktueller europäischer Wertestudie (Polak, 2011) geben fast 70 % der Österreicherinnen an,

an Gott zu glauben. Zwar hat sich die Bedeutung des Glaubens für die Menschen verändert und ein blinder, unreflektierter Glaube an das, was religiöse Autoritäten verkünden, spielt eine kleiner werdende Rolle. Vielmehr suchen Menschen in den Religionen nach Bezügen zu eigenen Erfahrungen, nach Lebensrelevanz und Alltagsdeutung und danach, wie in ihrem konkreten Leben erkennbar wird, ob es Gott gibt. Da die institutionalisierten Religionen sich tendenziell darauf beschränken, traditionelle Werte zu verteidigen und den Bedeutungswandel aus der Defizitperspektive zu betrachten, lösen sich Menschen von ihnen. Die Soziologie spricht von „Spiritualisierungsprozessen“,

Mag. Irmgard Fennes, Personzentrierte Psychotherapeutin und Supervisorin in freier Praxis, Ausbilderin der Sektion Forum der APG.

Kontaktadresse: Irmgard Fennes, A-3004 Ried am Riederberg, Hauptstraße 44/3; E-Mail: irmgard.fennes@gmx.net

¹ Um umständliche Wiederholungen („Psychotherapeutin und Psychotherapeutinnen“) zu vermeiden, wähle ich nach dem Zufallsprinzip einmal die weibliche und einmal die männliche Form.

die zu einer selbstbestimmten Suche nach letztgültigen Wahrheiten führen und dazu, dass Menschen vermehrt Orientierung außerhalb religiöser Institutionen suchen (ebd.).

Etwa ein Viertel der Befragten aus einer Umfrage der Newsweek antworteten auf die Frage „Was glauben sie?“ und „Wie praktizieren sie diesen Glauben?“, dass sie sich als „spirituell aber nicht religiös“ bezeichneten (Newsweek, 2005). Sie sind der Ansicht, dass es mehrere, zum Teil sehr individuelle, spirituelle Wege gibt und nicht nur einen einzigen gültigen, wie es aus der Sicht vieler Religionen der Fall ist.

Es soll hier im Weiteren nachvollziehbar werden, dass Spiritualität nicht unbedingt den Glauben an eines oder mehrere höhere Wesen mit einschließt. Es gibt eine Spiritualität ohne Gott. Rainer Dirnberger nennt dies in seinem eben erschienen Buch „Aufgeklärte Spiritualität“ für Menschen, die die Beantwortung der Lebensfragen ohne die Annahme von höheren Wesen bzw. Gott suchen“ (Dirnberger, 2012).

André Comte-Sponville, französischer Philosoph, der zum Atheismus konvertierte, schreibt:

„Welche Freiheit! Welche Verantwortung! Welcher Jubel! Ja, ich habe das Gefühl, besser zu leben, seit ich Atheist bin, klarer, freier, intensiver. Das kann aber keinesfalls als Gesetz gelten. Zahlreiche Konvertiten könnten das Gegenteil bezeugen: dass sie besser leben, seit sie glauben, ebenso wie viele Gläubige, die von jeher der Religion ihrer Eltern anhängen, bestätigen werden, dass sie das Beste in ihrem Leben dem Glauben verdanken. Was kann man daraus schließen, außer, dass wir verschieden sind“ (Comte-Sponville, 2008, S. 20).

Als „bekennender Atheist“, wie er sich nennt, spürt er Ausdrucksformen atheistischer Spiritualität nach und zeigt auf, dass diese die gleichen Grundzüge aufweisen, wie es in Religionsgemeinschaften der Fall ist: sie sind geprägt vom Streben nach Zugehörigkeit in einer Gemeinschaft, die nach ähnlichen Werten lebt und kultivieren Formen des Feierns dieser Gemeinschaft und Bekennens ihrer Werte nach außen (ebd. S. 27. ff).

Wie aber findet das Thema Spiritualität und die Tatsache, dass Menschen vermehrt nach persönlichen Zugängen suchen, seinen Ausdruck in der Psychotherapie? Psychotherapeuten sind scheinbar um Vieles weniger spirituell orientiert als ihre Klientinnen. Eine Studie zu Glaubensüberzeugungen und deren Niederschlag in der Praxis bei Psychologen und Therapeutinnen fand heraus, dass für einen mehr als doppelt so großen Anteil der Gesamtbevölkerung der Glaube an etwas Größeres oder Höheres, etwas Überindividuelles, sehr wichtig sei und viele von ihnen an einen persönlichen Gott glaubten, als dies die Gruppe der klinisch und therapeutisch arbeitenden Psychologen angaben (Pargament, 2007). Auch wenn Spiritualität in europäischen Ländern eine nicht so große Rolle spielt wie in den USA, so ist anzunehmen, dass hier ein ebenso signifikanter Unterschied besteht (vgl. Bucher, 2007, S. 5). Klientinnen, für die religiöse, bzw. spirituelle Glaubensüberzeugungen einen herausragenden Stellenwert im Leben haben, treffen

also mit großer Wahrscheinlichkeit auf Psychotherapeuten, für die dies in ihrem persönlichen Leben nicht von Bedeutung ist bzw. die nicht an einen persönlichen Gott glauben. Mich beschäftigt die Frage, wie weit sich dieser Umstand in der psychotherapeutischen Begegnung auswirkt und welche Anforderungen dies an uns Psychotherapeutinnen stellt.

Jeder Mensch macht spirituelle Erfahrungen

An der Wende zum 20. Jahrhundert definiert der Psychologe und Philosoph William James spirituelle Erfahrungen als „das Kultivieren von Bewusstseinszuständen die uns den Atem nehmen“ und eine „qualitativ andere Art von Glückseligkeit und Kraft, eine frische Perspektive auf das Leben, achtsames Gewahrsein der Welt. ... Von Staunen erfüllte Zustände machen uns aufnahmebereit für eine höhere, ursächliche Ordnung des Lebens. ... Sie machen die Umriss der Natur weicher und eröffnen die seltsamsten Möglichkeiten und Perspektiven“ (Fuller, 2006, S. 78; Übers. durch die Autorin). Spirituelle Erfahrungen beruhen ihm zufolge rein auf der Erkenntnis des Individuums und nicht auf der Zugehörigkeit zu einer religiösen Institution.

Wenn wir wie Paul Tillich den Bereich spiritueller Erfahrungen als den Bereich der „ultimate concerns“ definieren, als den Bereich dessen, was wichtiger ist alles Andere, das, was uns unbedingt angeht, den Bereich der letztgültigen Fragen, dann ist jeder Mensch zu spirituellen Erfahrungen fähig (Leijssen, 2009). Jedes Kind macht irgendwann die Erfahrung, was es heißt, in der Welt zu sein, was es bedeutet, Mensch zu sein, nicht Tier, nicht Pflanze, nicht Stein, nicht Wasser, und erfährt sich als Teil der es umgebenden Umwelt – auch in seiner Unentrinnbarkeit, dem „in die Existenz geworfen Sein“, wie Sartre es ausdrückt – vielleicht beglückend, erhebend, vielleicht leidvoll. Damit verbunden stellen sich jedem von uns in irgendeiner Form „die großen Fragen des Seins“: Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Was ist der Sinn des Lebens? Wie können wir frei werden von Angst und Zufriedenheit im Leben erlangen? Wie passt unser Leben in das größere Schema der Dinge hinein? (vgl. Walch, 2011, S. 9).

Das Wort „spirituell“ kommt von lat. „spiritus“, das ursprünglich „Luft, Hauch“, aber auch „Atem, Atmen“, „Seele, Geist“ sowie „Begeisterung, Mut, Sinn“ bedeutet. Das zugrunde liegende Verb lautet „spirare“, das „hauchen, wehen, atmen, leben, erfüllt sein, beseelt sein“ bedeutet. (vgl. Bucher, 2007, S. 22). Es ist ein Begriff, der das ganze menschliche Sein besonders auch in seiner körperlichen Existenz umfasst und intensive Beziehung und Austausch mit der es umgebenden Um-Welt beinhaltet. Bucher bezeichnet deshalb auch „Verbundenheit und Einssein“ als einen Kern von Spiritualität (ebd. S. 26).

„Spirituelle Erfahrung“ könnte man definieren als ein sich verbunden Fühlen mit etwas, das als lebendig, als real empfunden wird, einer Wirklichkeit, die immateriell ist und mit empirischen Methoden nicht einfach nachweisbar ist. Steindl-Rast nennt sie „die Begegnung mit dem Mysterium, mit dem Sinn.“ Wenn wir an Gipfelerfahrungen im Sinne Maslow's denken, dann sind das Augenblicke, „in denen plötzlich die Dinge Sinn haben. Wir sprechen von etwas, das im Grunde einer Erleuchtungserfahrung entspricht – von einer Einsicht in das Leben, noch bevor wir ein klares Bild davon haben“ (Steindl-Rast, 1993, S. 27). Die Erfahrungen der Zugehörigkeit zu etwas, das jenseits der physikalischen Wirklichkeit liegt, transzendiert (übersteigt) die Grenzen des Persönlichen. Das so Wahrgenommene ist in seiner Bedeutung noch unbegrenzt.

Der Begriff Spiritualität bezieht sich demnach auf das Handeln und die Lebensgestaltung aus der spirituellen Erfahrung heraus im täglichen Leben und umfasst alle Formen religiöser (beinhaltet den Glauben an eine oder mehrere höhere Mächte, Gott oder Götter) und atheistischer Spiritualität. Spiritualität kann sich auf eine höchste, äußerste oder mutmaßlich angenommene immaterielle Wirklichkeit beziehen, oder auf einen inneren Weg, der der Person hilft, die Essenz oder das Potential ihres Wesens zu entdecken, oder auf die als grundlegend empfundenen Werte und Bedeutungen, nach denen Menschen leben.

Neben den religiösen spirituellen Traditionen gibt es eine Anzahl atheistischer spiritueller Bewegungen wie den Ökofeminismus, die Tiefenökologie, die Friedensbewegung etc. Sie sind aus dem Bedürfnis entstanden, eine Brücke zwischen den Anliegen der Ökologie, des Feminismus, der Friedensforschung und der Spiritualität zu schlagen (vgl. Wilber, 1995/2002). Diese Bewegungen kann man auch mit der „horizontalen“ Dimension von Spiritualität erklären (vgl. Leijssen, 2009, S. 21). Menschen erfahren sich als Teil eines größeren Prozesses, der eingebettet ist in eine objektiv beobachtbare Wirklichkeit. Ihre volle Aufmerksamkeit gilt dem Kontakt mit den Menschen und der Welt, die sie umgeben. Sie fühlen mit anderen lebenden Wesen und fühlen, dass sie mit ihnen verbunden sind und ihr Handeln oder Nichthandeln Auswirkungen auf diese hat. Sie sind also fähig zu Selbsttranszendenz, indem sie die Grenzen dessen, was nur ihre eigene Person betrifft, übersteigen und durchschreiten (transzendieren). Spiritualität wäre dann eine Offenheit, „die das Beste im Menschen hervorbringt und Bedeutung und Sinn im Leben findet“ (ebd., Übers. durch die Autorin). So formuliert findet das Konzept weitgehende Zustimmung. Auch die Religionen haben eine horizontale Dimension von Spiritualität. Rituale und Glaubensinhalte schaffen Verbundenheit unter ihren Mitgliedern, geben Zusammenhalt und Orientierung.

Weniger Konsens besteht über die „vertikale Dimension“ von Spiritualität, wenn die Selbsttranszendenz einer Richtung

nach „oben“ folgt und subtilere Energien berücksichtigt, die nicht Teil unserer materiellen, physikalischen Alltagswirklichkeit sind (ebd.). Das hieße zum Beispiel die Erfahrung der Präsenz eines höheren Wesens, oder die Hingabe an eine Macht, die als größer, stärker und unendlich vertrauenswürdig wahrgenommen wird.

Zuletzt weise ich mit James auf einen Aspekt von Spiritualität hin, der mir vor allem für die Psychotherapie wichtig scheint:

„Sollte man in der Tat davon ausgehen, dass die Leben aller Menschen identische religiöse Elemente aufweisen? In anderen Worten, ist die Existenz so vieler verschiedener Arten von Religionen, Sekten und Glaubensüberzeugungen bedauerlich? Auf diese Frage antworte ich entschieden mit „Nein“. Und meine Begründung ist, dass ich unmöglich sehen kann, wie Kreaturen mit solch unterschiedlichen Mächten /Befugnissen, wie Individuen es sind, die exakt gleichen Funktionen und die gleichen Aufgaben haben könnten. Nicht zwei von uns haben identische Schwierigkeiten, auch sollte man von uns nicht erwarten, dass wir identische Lösungen erarbeiten. Einer von uns muss weicher werden, ein anderer muss sich verhärten, einer muss in einem Punkt nachgeben, ein anderer muss fest bleiben“ (James, 1902/2002, S. 486 f.)

James sieht in der Spiritualität etwas persönlich Verantwortetes, Individuelles, das – sehr realistisch und bodenständig – auch einen Zweck erfüllt: Sie stellt einen Beitrag zur Bewältigung existenzieller Fragen und Probleme dar.

Comte-Sponville räumt ein, dass spirituelle Traditionen mit ihren Ritualen Formen der Bewältigung und des Feierns wesentlicher Übergänge im Leben (z. B. Geburt, Heirat, Tod) bereitstellen, die die Freude darüber ausdrücken oder Trost und Sinn spenden. Es gebe aber auch atheistische Rituale, die zum Teil noch entwickelt werden müssten. Ihr Fehlen zum Beispiel angesichts des Todes sei lediglich Ausdruck menschlicher Schwäche gegenüber dem Nichts (Comte-Sponville, 2008, S. 24).

Ein Platz im Gehirn

Die amerikanische Hirnforscherin, Jill Bolte Taylor, erlitt selbst einen Gehirnschlag in ihrer linken Gehirnhälfte und war auf Grund ihrer einschlägigen Ausbildung in der Lage, das Geschehen immer wieder bewusst mit zu verfolgen und im Anschluss an ihre vollständige Genesung nach 8 Jahren die Erfahrungen zu beschreiben, die sie machte, während ihre linke Gehirnhälfte nicht funktionierte. Die planende, klare Umrisse, Grenzen und Zusammenhänge erkennende, die der Sprache mächtige Seite ihres Gehirns wurde von einem großen Blutgerinnsel Schritt für Schritt ausgeschaltet. Nur ihre rechte Gehirnhälfte funktionierte noch mit ihren Fähigkeiten, zwar unfokussiert jedoch umfassend, ganzheitlich zu sehen, Verbundenheit zu fühlen und ganz im Gegenwärtigen aufzugehen. Sie erlebte Gefühle des Schmelzens, Fließens, Einsseins, tiefen Frieden und Freude und uneingeschränktes Aufgehen im Hier und Jetzt – was gleichbedeutend ist mit der Erfahrung von Transzendenz,

in der sich das Individuum nicht als klar abgegrenzte Einheit erlebt, sondern die eigenen Grenzen gleichsam übersteigt (transzendiert). Sie berichtet, wie sie mit dem Wissen um die Fähigkeiten ihrer rechten Gehirnhälfte seither ganz bewusst in diesen Zustand immer wieder eintauche – „it’s only one step away“ (Taylor, 2008, S. 140). Damit belegt die Hirnforschung, dass wir rein physisch die Voraussetzungen zu Transzendenz-erfahrungen besitzen, bzw. dass diese sich in der Struktur des Gehirns, im Materiellen niederschlagen.

Ein italienisches Forscherteam, geleitet von Urgesi und Fabbro, das aus Neurochirurgen, Philosophen und Psychologen bestand (vgl. Blume, 2010), interviewte Krebskranke vor und nach einem neurochirurgischen Eingriff, bei dem den Patientinnen jeweils ein Tumor im Gehirn entfernt wurde. Wurde der Eingriff im hinteren Scheitellappen durchgeführt, berichteten die Betroffenen von einem deutlichen Anstieg transzendenter Erfahrungen. Und dies auch, wenn die Personen sich nicht als religiös verstanden. Die Neuropsychologen schließen auf einen direkten Zusammenhang zwischen der Arbeit dieses Hirnareals und dem Erleben von Transzendenz. Wie bereits beschrieben ist die Fähigkeit zu Transzendenz-erfahrungen ein wesentlicher Aspekt von Spiritualität. Der nüchterne naturwissenschaftliche Blick deutet diese Fähigkeit als Produkt der Evolution, da die Entwicklung von Spiritualität für das Individuum insofern von Vorteil war, als sie half, den Egoismus zu überwinden und das eigene psychische Wohlbefinden zu steigern. Die Betroffenen berichten, dass die Erfahrungen der Transzendenz ihnen jedenfalls helfen, mit ihrer Erkrankung besser umzugehen. Sie könnten so auch ihrem Leiden einen Sinn abgewinnen, was sich auf die Heilungschancen positiv auswirkt.

Man könnte dies als einen Beleg für die immanente spirituelle Dimension des Menschen aus naturwissenschaftlicher Sicht sehen. Intensive Hier-und-Jetzt-Erfahrungen – wie sie beispielsweise Rogers in der Qualität von Präsenz beschreibt (s. Rogers, 1981/2007, S. 80), und die als ein wachstumsfördernder Aspekt in humanistischen Psychotherapien betrachtet werden – wären dann im oben gezeigten Sinn Transzendenz-erfahrungen, die sich in einem bestimmten Hirnareal nachweisen lassen würden.

Psychotherapeutisch nutzen wir diese Tatsache, wenn wir im Sinne Rogers’ die Qualität der Präsenz zur Verfügung stellen, die ein uneingeschränktes Eintauchen bedeutet in das, was sich im Augenblick in der Beziehung zum Klienten ereignet. Das vollkommene Aufgehen im gegenwärtigen Augenblick der therapeutischen Beziehung ist demnach eine Erfahrung, die die alltäglichen Grenzen des Erlebens transzendiert (s. auch weiter unten, Kap. Schlussbemerkung). Es kann nur eine Frage der Erfahrungsoffenheit oder der Abwehr sein, ob wir solche Erfahrungen vollständig symbolisieren oder nicht. Transzendenz-erfahrungen können aus dieser Sicht auch als Teil des psychotherapeutischen Alltags gesehen werden.

Zum Verhältnis von Naturwissenschaft und Religion, von „Wissen“ und „Weisheit“

„And of course the person-centered world is deeply split around spirituality ...“ (West, 2004, S. 144)

Beim Versuch zu verstehen, warum das Thema „Spiritualität und Psychotherapie“ unter Psychotherapeuten intensive Emotionen auslöst und zu gegensätzlichen Standpunkten führt, stößt man auf das Begriffspaar „Naturwissenschaft und Religion“ und auf die Frage, in welcher Beziehung diese beiden scheinbaren Gegensätze zueinander stehen. Ich beziehe mich in diesem Abschnitt auf Ken Wilber, einen amerikanischen Philosophen, der in seinem Werk den Weisheitstraditionen der Menschheit nachforscht und nach Wegen sucht, wie diese Traditionen mit dem Schatz an naturwissenschaftlichen Erkenntnissen der Menschheit in einen sinnvollen Zusammenhang kommen können. Dabei zeigt er auf, dass beide „Seiten“ sich füreinander öffnen müssen, was nur möglich wird, wenn sie sich aufeinander zu entwickeln (vgl. Wilber, 1998/2010).

Der ausschließlich naturwissenschaftliche Blick auf die Tatsache, dass wir uns lebendig und mit Bewusstsein ausgestattet in einem gegebenen Universum vorfinden, würde etwa meinen: Das Leben an sich ist etwas Beobachtbares, das nicht nach dem Warum fragt und in dem Sinne zweckfrei ist. Allmählich wird die Ordnung des Lebendigen sich auflösen und der Entropie² als Energie Platz machen. Das Leben, wie wir es kennen, wird vergehen (vgl. Fuller, 2008, S. 165).

Ein Blick aus spiritueller Perspektive lautet: Das Leben in seiner biologischen Vielfalt ist ein Geschenk. Es ist heilig. Etwas von ultimativer Bedeutung drückt sich in der verkörperten Existenz aus. Es fußt auf dem Glauben, dass wir nicht in einem geschlossenen physikalischen Universum leben und dass Entropie nicht das oberste Prinzip ist, das das Leben regiert³ (ebd.).

Mit dem Aufkommen der Moderne begann ein Streit zwischen Naturwissenschaft und Religion, zwischen einer vormodernen und mythologischen Orientierung der Welt gegenüber

2 Das zweite Gesetz der Thermodynamik sagt, dass in geschlossenen Systemen eine Tendenz zur Unordnung, zum Zerfall geordneter Strukturen beobachtbar und mathematisch genau definierbar ist. Unser gesamtes Universum als System verlangsamt sich, weil jedes System sich abnutzt und dabei Energie verloren geht. Die Entropie ist das Maß für diesen Zerfall zur Zufälligkeit, für molekulares Chaos. Erosion, Korrosion, Tod, Verwesung sind Beispiele dafür. (vgl. http://www.schuelers.com/ChaosPsyche/part_1_9.htm. Zugriff am 4. 2. 2012)

3 Prigogine, auf den Rogers sich bezieht (Rogers, 1981/2007, S. 81), zeigt, dass offene Systeme, bei denen ein Energieaustausch mit der Umgebung stattfindet, dazu tendieren, „Inseln der Ordnung in einem Meer von Unordnung“ (s. in Capra, 1996, S. 217) zu schaffen und Zustände von immer höherer Komplexität hervorbringen können.

einerseits und einem modernen, nüchternen Blick, der ganz auf die Ratio setzte, andererseits. Unter der (modernen) Annahme, dass die Menschheit Fortschritt allein durch Vernunft und Wissenschaft generieren könne und werde, stritt die Naturwissenschaft der Religion ihre Gültigkeit ab. Eine von Kant überlieferte Aussage aus dieser Zeit illustriert dies wie folgt: „Moderne heißt, dass du dich schämst, wenn einer deiner Freunde zur Tür hereinkommt und dich im Gebet antrifft“ (zit. in Wilber, 2008, S. 71). Bei aller notwendiger Kritik an den vielfach unheilvollen Einflüssen dogmatischer und fundamentalistischer Religionsvermittlung wurde so aber buchstäblich das Kind mit dem Bad ausgeschüttet und die möglicherweise stärkende, stützende und heilsame Kraft spirituellen Lebens tendenziell ebenso abgewertet.

Die Kirchen reagierten darauf mit Abgrenzung und Abwertung und dem Versuch, die Evolutionstheorie mit Gottesbeweisen zu widerlegen. Die Religionen als Institution verweigerten lange Zeit und weitgehend eine Weiterentwicklung im Sinne der Integration naturwissenschaftlicher Erkenntnisse in ihr Welt- und Gottesbild.⁴

Unabhängig davon jedoch, was Wissenschaft und Kirche dazu sagen, tendieren Menschen in ihrem Streben nach einem erfüllten Leben dazu, Visionen der Welt zu entwerfen auf der Suche nach einer ultimativen, letzten Ursache, die im Universum tätig ist. Dieses Denken ist nicht wissenschaftlich – es ist mutmaßlich. Menschen spinnen kreativ hypothetische Modelle von dem, was möglicherweise ist, und das ist nicht öffentlich verifizierbar. Man könnte sagen: das Denken über die existenziellen Grundfragen des Menschen, das Mutmaßen und einen lebensfördernden Umgang Suchen, ist spirituelles Denken. Und es versucht eine Verbindung herzustellen zwischen den Weisheitstraditionen der Menschheit und den bahnbrechenden

Erkenntnissen der Naturwissenschaften, die uns auf einer messbaren, materiellen Ebene einen anderen Einblick in Wahrheit und Wirklichkeit des Lebens ermöglichen.⁵

Die Unterscheidung von „prärationale“ und „transrationale“

Manchen Ausprägungen von Spiritualität oder dem, was als spirituell bezeichnet wird, ist zu Recht mit Skepsis zu begegnen. Auch Psychotherapeutinnen sind in ihrer Praxis damit konfrontiert, dass Klienten ihr Heil manchmal bei fragwürdig scheinenden Heilerinnen suchen. Die Ausführungen in diesem Kapitel mögen eine Orientierungshilfe sein in der Frage, welche Phänomene wie zu beurteilen sind.

Es gibt Auswüchse der New-Age-Bewegung (die keinesfalls in ihrer Gesamtheit zu kritisieren ist), die alles Nicht-rationale hochloben und es „spirituell“ nennen. In der heute verbreiteten „Seminarspiritualität“, die in speziellen Publikationen Kurse anbietet, werden Menschen aufgefordert: „Verliere den Verstand und komme zu Sinnen“, oder es gilt undifferenziert und pauschal die Überzeugung: „Du kannst alles herbeiführen, es kommt nur auf dich an – jeder schafft sich seine eigene Wirklichkeit“. Teilnehmenden wird in Aussicht gestellt, sie könnten in einschlägigen Kursen einige Schritte in ihrer persönlichen Entwicklung überspringen und rasch ans Ziel eines auf allen Ebenen erfolgreichen Lebens kommen. Auch blüht der Handel mit Kristallen, Feng-Shui-Objekten und vielerlei Dingen, die Harmonie und Bewältigung von Problemen versprechen. Menschen, die sich nicht selbst mit den Möglichkeiten und Grenzen der heilenden Wirkung dieser Dinge befassen und einen für sie stimmigen Umgang damit entwickeln, kaufen und verwenden unhinterfragt und merken nicht, wie ihre persönliche Entwicklung dadurch in keiner Weise voranschreitet.

Sie begeben sich in gewisser Weise in einen *prärationalen Zustand*, der dem von Säuglingen gleicht, die sich aufgehoben in einem nicht ausdifferenzierten Ozean von Verschmolzenem mit ihrer Umgebung befinden, wie das „ozeanische“ Gefühl, das Freud den infantilen primären Narzissmus von

⁴ Ein besonders tragisches Ereignis aus der Zwischenkriegszeit zeigt, welche Sprengkraft dieser Konflikt in der Gesellschaft besaß: Der Philosophieprofessor Moritz Schlick, ein Vertreter des Positivismus, wurde im Jahr 1936 von einem seiner Studenten in der Aula der Wiener Universität erschossen. „In der Anklageschrift hieß es: ‚Der Beschuldigte, der von Natur aus religiös eingestellt ist, hat die wissenschaftliche Bekämpfung des von Prof. Schlick vertretenen Positivismus, bzw. den destruktiven Tendenzen des atheistischen Positivismus entgegenzuarbeiten, für unerlässlich erachtet‘. Dieser Aspekt der Gesinnungstat spielte im Zeitkontext des in Österreich 1933 bis 1938 etablierten klerikalkonservativen Regimes eine nicht unwesentliche Rolle“ (Wikipedia, 5. 2. 2012). Die heutige Kirche vertritt eine gemäßigte Position, wie sie Kardinal Schönborn in einem Gastkommentar in der New York Times vom 11. 7. 2005 mit dem Titel „Finding design in nature“ darlegte: „Die Evolution im Sinn einer gemeinsamen Abstammung (aller Lebewesen) kann wahr sein, aber die Evolution im neodarwinistischen Sinn – ein zielloser, ungeplanter Vorgang zufälliger Veränderung und natürlicher Selektion – ist es nicht. Jedes Denksystem, das die überwältigende Evidenz für einen Plan (design) in der Biologie leugnet oder weg zu erklären versucht, ist Ideologie, nicht Wissenschaft“ (Schönborn, 2005).

⁵ Es gibt mindestens 4 mögliche Zugänge, den Fragen nach unserer Existenz bewusst nachzugehen:

Denken, Verstehen, rationales Analysieren

Emotion, Fühlen oder besser Mitfühlen – Erfassen unseres Seins mit dem Herzen.

Intuition – tiefes, schnelles Erfassen scheinbar vor und jenseits von Emotion und rationaler Analyse und doch zutiefst fühlend-verstehend.

Erfahrendes Erleben – in der Stille meditativer Praktiken, mit Hilfe Erlebnis aktivierender, wissenschaftlich psychotherapeutischer oder vorwissenschaftlich schamanistischer Methoden oder systematisch evolzierter bewusstseinsveränderter Zustände“ (vgl. Dirnberger, 2012, S. 13).

Säuglingen nennt (Wilber, 1995/2002, S. 259). Sie machen sich ihre Sehnsucht nach frühkindlicher Geborgenheit nicht bewusst und vertrauen unter Umständen blind auf die Versprechungen geschäftstüchtiger, selbsternannter Heiler. Auch die Religionen fördern prärationales Verhalten in ihren Gläubigen, indem sie das gehorsame Befolgen religiöser Vorschriften mit dem zu erwartenden Heil gleichsetzen. Kritisches, selbstbestimmtes, also rationales Verhalten ist immer noch großteils unerwünscht oder wird als Ungehorsam abgetan.

Transrationale Zustände (die auch als „mystische“ Zustände beschrieben werden, was gleichbedeutend ist mit „geheimnisvoll“) können Personen erleben, wenn ihre spirituellen Erfahrungen und Praxis eine gewisse Intensität und Kontinuität erreichen. Von tief religiösen Menschen wird zum Beispiel der Zustand der „Unio Mystica“ beschrieben (Landauer, 1991; von Avila, 1979) – ein tiefes, bewusst erfahrbares und zumindest in Ansätzen beschreibbares Verschmelzungsgefühl mit allem, was ist oder die gefühlte, selbstlose Liebe zu allem, was ist.

Beispielsweise wird von Mutter Theresa von Kalkutta berichtet,

dass sie nach Jahren intensiven religiösen Lebens und der inständigen Bitte an Gott, ihr doch ihre Lebensaufgabe zu zeigen, in einem Moment vollkommenen Einblick in das Leid der Menschheit erhielt. Diese Erfahrung war für sie erschütternd, da sie sich in dem Moment der Einsicht in keiner Weise der Wahrnehmung des Elends entziehen, geschweige denn sich davor schützen konnte – aber sie veränderte ihr Leben von Grund auf und führte sie zu ihrer Berufung (vgl. Sammer, 2006).

Sie hatte etwas erlebt, das Verstand und Lebenserfahrung voraussetzte, mit dem Verstand selbst aber nicht mehr fassbar war, das zutiefst erschütternd war und doch klar den nächsten Schritt vorgab.

Personen, die um geliebte Menschen trauern, berichten oft, dass die fast körperlich gefühlte Anwesenheit dieser Menschen sie im Weiterleben stärke und ihnen Trost spende, obwohl sie zugleich wissen, dass der Tod ein Faktum ist. Menschen können auch über große Entfernungen weg eine lebendige, herzerwärmende Verbindung zu ihnen wichtigen Personen aufrechterhalten und Kraft daraus schöpfen, obwohl die Vernunft weiß, dass dies im materiellen Sinn nicht möglich ist.

Prärationale Zustände sind, wie transrationale Zustände, ihrer Natur nach beide nicht rational und können auf den ersten Blick als identisch erscheinen. Echte mystische, (transrationale) Erfahrungen, die Menschen machen, die sehr wohl in der Lage sind, rational zu denken, kritisch zu hinterfragen, wie auch André Comte-Sponville, der auf einem Waldspaziergang mit Freunden plötzlich eine tiefe Erfahrung von Zeitlosigkeit, von Ewigkeit, von verbunden Sein, von bebendem Glück machte, wie er es beschreibt (Comte-Sponville 2008, S. 183) – könnten leicht als Regression in primitive frühkindliche Formen des Erlebens bezeichnet werden, in denen

noch kein bewusst erfahrenes Selbst, noch keine Sprache verfügbar ist.

Dies wäre eine verkürzte Darstellung, in der Rationalität das höchste Prinzip ist, und in der, wer nicht rational ist, als neurotisch gilt. Spirituelle Erfahrungen gehen natürlicherweise über die bloße Rationalität hinaus. Aber man muss „transrational“ und „prärationale“ unterscheiden. Prärationale umfasst alle Formen des Gewahrseins, die zur Rationalität erst hinführen, wie Sinneswahrnehmungen, vitale Lebensempfindungen, körperliche Emotionen, Bilder und intensive Gefühle. Sie schließt ihrer Natur nach Rationalität aus. (vgl. Wilber 1998/2010, S. 121)

Erst wenn die Vernunft hervorgetreten ist und sich gefestigt hat, kann das sich weiter entwickelnde Bewusstsein den Übergang in transrationale Bewusstseinsmodi vollziehen. Transrationalität schließt die rationale Perspektive immer mit ein. Eine Person, die in sich ausreichend gefestigt ist, ist in der Lage, sich einer Erfahrung hinzugeben, die mit Vernunft nicht mehr zu erklären ist, die aber trotzdem in das Selbstkonzept integrierbar ist. Dazu gehören intensive Glücksmomente oder Einheitserfahrungen, in denen die Ichgrenzen der wahrnehmenden Person für sie selbst zu verschwimmen scheinen. Auch können Erfahrungen der Präsenz und tiefer Empathie im psychotherapeutischen Setting in diesem Sinne transrational sein.⁶

Die Prä/Trans-Verwechslung kann in beide Richtungen geschehen. Es gibt die Tendenz, alle echten transrationalen Erfahrungen auf ein Steckenbleiben auf kindlichen, prärationalen Bewusstseinsstufen zu reduzieren. Dies kann aber nur zur Hälfte stimmen. Ein guter Teil der Neurose ist tatsächlich als prärationale Fixierung oder Regression zu erklären, andererseits gibt es, wie oben beschrieben, transrationale, mystische Zustände wirklich. Sie befinden sich jenseits der Rationalität und nicht diesseits oder unterhalb (ebd., S. 122).

Deshalb wäre es bedauerlich, wenn mystische Zustände kleingeredet würden. Wenn man nun aber für diese aufgeschlossen ist, unterscheidet jedoch nicht zwischen „prä“ und „trans“, dann wird man „alles Nichtrationale in die Höhe heben und den infantilen primären Narzissmus als unbewusstes Schlummern in der göttlichen Einheit auffassen. Dann wird alles Nichtrationale mit einem Heiligenschein versehen. Alles Rationale ist dann falsch, alles Nichtrationale ist spirituell“ (ebd.).

⁶ siehe Kapitel „The challenge of being Present to our client’s Spirituality“ in diesem Artikel

Die Haltung von Psychotherapeutinnen zu ihrer eigenen Spiritualität und zu der ihrer Klienten hat Auswirkungen auf die psychotherapeutische Beziehung

Was könnte es für die therapeutische Arbeit bedeuten, wenn die Therapeutin dem Thema Spiritualität gegenüber zum Beispiel desinteressiert, skeptisch oder ablehnend ist, oder nur äußerlich Wahrnehmbares, mit dem Verstand und – vielleicht unbewusst, weil sie ihre eigene Haltung dazu noch nicht ergründet hat – nur innerhalb des eigenen Bezugsrahmens Erfassbares, bedingungslos positiv beachten kann?

- Würde ein empathischer Klient spüren, dass seine Psychotherapeutin zum Beispiel „mit Religion oder mit Spiritualität nichts am Hut hat“ und deshalb das Thema, wie drängend und wichtig es auch sei, nicht ansprechen? Würde er sich vielleicht dabei sogar stark, selbständig, erwachsen fühlen, weil er das bei sich behalten kann, die Therapeutin „nicht in Schwierigkeiten gebracht“ hat und sich so einer wesentlichen Möglichkeit zur Selbsterfahrung berauben, um die Therapeutin nicht zu „überfordern“?
- Würde eine Klientin sich dafür schämen, dass sie in den religiösen Vorstellungen aus Kindertagen normalerweise Trost findet, sich aber in der aktuellen Lebenskrise von all diesen Helfern verlassen fühlt und nicht weiß, wie und ob ihr Glaube überhaupt noch eine Stütze sein kann? Und würde sie dann nicht darüber sprechen, weil sie fürchtet, die Therapeutin könnte abwertend reagieren?
- Wenn ein Klient beispielsweise die wiederkehrende Last bedrückender Vorahnungen trägt, die sich dazu noch oft bewahrheiten – würde der Therapeut dies bedingungslos beachtend begleiten und auch als eine geistige Fähigkeit betrachten können, mit der es gilt, einen lebensfördernden Umgang zu finden oder würde er der Angst des Klienten erliegen und das „Symptom bekämpfen“?

Wenn der Klient fühlt, dass seine spirituellen Erfahrungen und seine Spiritualität für die Therapeutin akzeptabel sind, dann wird er von sich aus eher Aspekte seiner Spiritualität innerhalb der Therapie erforschen. Lannert argumentiert, dass Therapeutinnen, deren Klienten niemals etwas über Spiritualität erwähnen, sich fragen sollten, welches ihre eigenen ungelösten Themen rund um dieses Thema sind (Lannert, 1991).

Präsenz (Gegenwärtigkeit) – Ein personenzentrierter Zugang zur Spiritualität

Ich gehe davon aus, dass die Spiritualität von Klientinnen (und Therapeuten) ein impliziter Aspekt der psychotherapeutischen Begegnung ist. Es scheint mir wesentlich, wie Therapeuten darauf eingehen.

Der personenzentrierte Ansatz hält in sich eine Antwort bereit. Es wird deutlich, dass personenzentrierte Psychotherapie nicht nur eine Behandlungstechnik ist, sondern sich aus einem paradigmatischen Weltbild speist. Eines, das die erlebende Person in den Mittelpunkt stellt und ihr ein Potential zuschreibt, das in seiner Entwicklung nicht von vornherein begrenzt ist.

Rogers schreibt an einer oft zitierten Stelle:

„Wenn ich ... 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... wenn ich mich entspanne und dem transzendentalen Kern von mir nahekomme... verhalte ich mich auf eine Weise, die ich rational nicht begründen kann und die nichts mit meinen Denkprozessen zu tun hat... es ist, als habe meine Seele Fühler ausgestreckt und die Seele des anderen berührt. Unsere Beziehung transzendiert sich selbst und wird Teil von etwas Größerem. Starke Wachstums- und Heilungskräfte und große Energien sind vorhanden“ (Rogers, 1981/2007, S. 80).

Rogers Beschreibung nach ist das Erleben einer so uneingeschränkten Gegenwärtigkeit eine spirituelle Erfahrung per se.

Es ist der späte Rogers, der Bezug nimmt auf Spiritualität. Erst am Ende seines langen Lebens scheint er sich dafür frei zu fühlen. Er ist in einem Alter, in dem er seine Frau bereits im Sterben begleitet hat und in dieser Zeit, aber auch schon davor in Großgruppen vorwiegend in Brasilien, unter anderem zusammen mit John Wood (vgl. Wood, 1984, S. 313), in Kontakt mit spirituellen Phänomenen gekommen war. Dieser späte Rogers, der manchen weltmissionarisch erscheint, ist aber auch und immer noch der, der nach Jahren gründlicher, klinisch wissenschaftlicher Tätigkeit die Szene der amerikanischen akademischen Psychologie revolutionierte und uns Wesentliches über angewandte Psychotherapie lehrte und darüber, dass Therapieprozesse keineswegs beliebig sind. Sie setzen fundiertes theoretisches Wissen voraus – Menschsein allein genügt nicht. Er ist nun ein reifer Mann, der präzise und klar formuliert und keineswegs ein Greis, der keinen wirklichen Bezug zur Realität mehr hat, wenn man das umfangreiche Interview zu seiner Lebensgeschichte liest, das er noch einige Jahre nach diesem Zitat, im Jahr 1986, David Russell gab (Rogers & Russell, 2002).

Wenn wir von Präsenz (Gegenwärtigkeit) sprechen, so versteht Schmid sie im therapeutischen Zusammenhang als eine tiefe Verwirklichung von Wertschätzung, Einfühlung und Authentizität. Dadurch werden die wesentlichen Bedingungen für eine psychotherapeutische Beziehung integriert und in gewisser Weise das Geistige (Spiritus), das Unnennbare, berührt (vgl. Schmid, 1994, S. 244). Kann der Therapeut sich in dieser bedingungslosen Weise zur Verfügung stellen, entsteht für die Klientin ein Raum, in dem sie frei ist, sich allem zuzuwenden,

was aus dem eigenen Inneren auftaucht. Die reine Präsenz ist eine therapeutische Fähigkeit, die der Klientin erlaubt, ganz im Augenblick, also bei ihrem eigenen Erleben anzukommen, weil der Therapeut selbst in der Lage ist, im umfassenden Sinn anwesend zu sein und die Wirklichkeit sich ereignen, die Zeit förmlich stillstehen zu lassen. Dies bedeutet quasi einen Moment von Ewigkeit (= Zeitlosigkeit), in dem sich Neuschöpfung, Kreativität ereignen kann. Die Klientin kann dies als tiefes Entspanntsein, als Wohlbefinden erleben. Es geschieht nichts Spektakuläres, Geheimnisvolles. Es handelt sich um ein Ankommen bei sich selbst, das als besonders heilsam erlebt wird. Sie wird potentiell offen für jegliche Erfahrung, was ein wesentliches Merkmal der „fully functioning person“ ist, und erlebt damit einen Augenblick vollständiger (seelischer) Gesundheit.

Welcher Therapeut hat in der therapeutischen Begegnung nicht schon auf diese Weise geschaut, zum Beispiel wenn das, was Klientinnen sagten (vielleicht in endlosen Wortschleifen oder zum zigsten Male) nicht mehr verständlich war? Dieser Blick ohne Fokus, aus einem ganz wachen Inneren heraus, die ganze Person mit all ihren augenblicklichen Lebensäußerungen umfassend, sich von dieser Person in diesem Augenblick ganz und gar beeindrucken lassend – das ist ein kontemplativer Blick. Er ermöglicht etwa die Erfahrung, mit einem Mal gleichsam das ganze Wesen zu erfassen. Das „Wesen“ ist mehr als „die Person“, es beinhaltet die Person, die gegenüber sitzt und alles, was sie ist. Hier ist nicht ein hellseherischer Blick gemeint, sondern eher ein gewärtig Sein ihres gesamten Potentials, das nur zu ahnen ist und nicht explizit gewusst werden kann, das aber ein Wahrnehmen der Ganzheit dieser Person miteinschließt – eine Erlaubnis quasi, alles zu sein, das sie werden kann und deshalb ist. Das bedeutet Gegenwärtigkeit – auch im Sinne von alles zugleich Sein. Dadurch kommen Klientin und Therapeut in Kontakt mit einer immateriellen Wirklichkeit, mit etwas noch Unbekanntem und trotzdem Wahrem, mit etwas, das man „geistig“ nennen kann und das als lebendig erlebt wird – etwas Spirituellem dem Wortsinn nach (s. Kap. „Ein Platz im Gehirn“ in diesem Artikel).

In dieser Atmosphäre wird es Therapeut und Klientin möglich, Bereiche der „ultimate concerns“ zu berühren, das, was wichtiger ist als alles Andere, was die Person unbedingt angeht, was sie wesentlich ausmacht (ebd.). Wenn Klientinnen sich auf diese Weise, besser noch – an diesem Ort ihrer selbst – gesehen und begleitet fühlen (verstanden werden scheint hier nicht das Wichtigste zu sein, weil es vielleicht um noch Unverstehbares geht, das fürs Erste nur in seiner Existenz anerkannt sein will), dann ist es vorstellbar, dass sie noch unberührte Potentiale in sich als selbst erschließen bzw. auf hilfreiche Ressourcen stoßen können.

Hier geht es nicht um einen verträumt abgehobenen Hier-und-Jetzt-Kult, den schon Rogers kritisierte (Rogers 1987n,

S. 540), und der womöglich die Lebensbedingungen der Klientin und störungsspezifisches Verstehen ausblendet. Gemeint ist ein „sowohl-als-auch“ – die Fähigkeit des Therapeuten, im Wissen um die psychische Verfasstheit der Klientin deren Ängstlichkeit, bzw. Verletzlichkeit einerseits im Auge zu behalten und andererseits immer wieder im gegebenen Moment, im Augenblick der Begegnung mit der Klientin anzukommen – denn dort ist Veränderung im Sinne korrigierender Erfahrungen denkbar und möglich.

Wenn Menschen Erfahrungen machen, wie ein „Aufgehen in einem größeren Lebensplan“ oder das „Gewahrsein der Einheit mit Allem“, oder „eine selbstlose Liebe zu allem Seien“, dann werden diese als transzendente Erfahrungen oder als Selbsttranszendenz bezeichnet. Die Theorie von der Person wird dadurch nicht in Frage gestellt. Es ist die Person, die in einem vielleicht veränderten Bewusstseinszustand transzendente Erfahrungen macht, die grundsätzlich in ihr Selbstkonzept integrierbar sind.

Voraussetzung ist aber ein gefestigtes, konsistentes Selbst, das „mit Hilfe von Bezugspersonen bereits eine integrierte Gestalt angenommen hat“ (Heinerth, 2003, S. 279). Im psychotherapeutischen Setting ist deshalb Sorge zu tragen, dass Personen ihre transzendenten Erfahrungen als etwas begreifen können, das sie selbst als menschliche Wesen in einem physischen Körper erleben. Der Therapeut wird die Klientin dabei unterstützen, diese Erfahrung exakt und vollständig zu symbolisieren – Worte für die inneren Bilder und die damit verbundenen Gefühle zu finden, um eine Übereinstimmung auf allen Sinnesebenen zu ermöglichen und damit eine echte Selbsterfahrung zu machen.

„The challenge of being Present to our client's Spirituality“⁷

„Man kann natürlich ohne Spiritualität durchs Leben gehen. Viele gute Menschen tun das. Man kann auch ohne Liebe und ohne Kunst leben. Aber wenn man jemals geliebt hat oder von einem Kunstwerk berührt wurde, weiß man, dass sie völlig andere Dimensionen im Leben eröffnen. Es geht auch ohne, aber dein Leben hätte nicht die reiche Struktur, die nur sie hineinbringen können“ (Fuller, 2006, S. viii, Übers. d. Autorin).

„Die Fähigkeit zu denken und zu konstruieren ist ohne die Verbindung zur Seelendimension lebensgefährlich. Ein Überleben der Spezies Mensch ist nur gesichert, wenn diese andere „Fähigkeit“ entwickelt wird und in uns zur Entfaltung kommt“ (Dohr, 2012, S. 22).

Spiritualität und Psychotherapie haben meiner Überzeugung nach eng miteinander zu tun. Ich meine, dass es einer Form

7 „Die Herausforderung, der Spiritualität unserer Klientinnen zu begegnen“ (West, 2004, Buchrückseite) Übers. durch die Autorin

der Intelligenz bedarf, um im therapeutischen Setting für die Spiritualität von Klientinnen (und für die eigene Spiritualität) offen zu sein. Die Psychotherapeutin kann durch achtsames, von theoretischem und einschlägigem Faktenwissen getragenes, therapeutisches Arbeiten ihre Klienten dabei begleiten, die heilsamen Aspekte ihrer Spiritualität für ihr persönliches Wachstum zu nützen. So, wie wir mit unserer rationalen Intelligenz verlässliche Rahmenbedingungen für unsere Berufsausübung und die Sicherheit unserer Klienten herstellen und mit unserer sozialen oder emotionalen Intelligenz die therapeutischen Grundprinzipien verwirklichen, sollte meiner Ansicht nach „Spirituelle Intelligenz“⁸, die Fähigkeit, die spirituellen Aspekte des Lebens zu beachten, auch in der Psychotherapie Bedeutung haben.

Ich beschreibe im Folgenden wesentlich scheinende Zugänge zu einer die Spiritualität einbeziehenden Arbeitsweise:

Offensein für die Annahme einer spirituellen Dimension im Menschen

unabhängig davon, ob sich jemand als gläubig oder religiös, agnostisch oder atheistisch sieht. An sich ist die prinzipielle Offenheit für jegliche Phänomene in Klientinnen dem Personzentrierten Ansatz inhärent. Gerhard Lukits arbeitet in seinem Artikel „Autonomie und Bestimmung“ (Lukits, 2012)⁹ pointiert heraus, dass Menschen, wie fast alle anderen Organismen auch, ganz und gar selbstbestimmte Systeme sind. Andererseits werden sie von einem übergeordneten Organismus ermöglicht und

geschaffen, „sei es die Zelle vom Körper, der einzelne Mensch von seiner Familie, ein ökologisches System von Natur oder Kosmos“ (ebd. S. 94). Als Geschaffene, Ermöglichte sind sie ab nun entlassen, „berufen oder auch verdammt“, sich autonom weiter zu erschaffen und von ihrer Herkunft zu emanzipieren. Entstehen und Struktur verdanken sie, ohne etwas dazu beigetragen zu haben, einem übergeordneten Organismus und bleiben weiterhin „zugehöriger Teil dieses Umfassenderen“, ohne dadurch ihrer Eigenständigkeit enthoben zu sein. Als reflexives Wesen sind sie imstande, ihre Herkunft und damit ihre Zugehörigkeit zu bedenken. In weiterer Folge steht es im Sinne der Autonomie jedem frei, zu entscheiden, „welche Zugehörigkeit möchte ich bewusst leben, wenn ich auch keineswegs dazu beauftragt bin? Es gibt keine Bestimmung von außerhalb des Individuums, aber eine vom Individuum frei gewählte Rückbindung an Herkunft und Zugehörigkeiten, an einen Sinn, der jedem Organismus übergeordnet ist. Solche religiösen Elemente sind uns nicht aufgegeben, aber ermöglicht“ (ebd. S. 95).

Wenn also Klientinnen von sich aus eine spirituelle Gesinnung signalisieren, müssen Therapeutinnen damit in Resonanz gehen können, weil sie im hier beschriebenen Sinn Ausdruck einer mehr oder weniger bewussten Wahl der Klientinnen ist.

Transparenz in der eigenen Haltung zu spirituellen Themen

Was bedeutet Spiritualität für mich? Welche Erfahrungen, Meinungen, gegebenenfalls Vorurteile habe ich dazu? Eine Auseinandersetzung mit der eigenen spirituellen Biographie ist für Psychotherapeutinnen unumgänglich. Beispielsweise lassen nicht aufgearbeitete, schmerzvolle Erfahrungen mit Religion und ihren institutionellen Vertretern kaum einfühlerisches Verstehen für Klientinnen zu, die etwa konfessionstreu sind, vielleicht regelmäßig in die Kirche, Moschee oder Synagoge gehen und sich an den dort vermittelten Glaubensinhalten orientieren.

Ein gläubiger Klient wollte von seiner Therapeutin in einer der ersten Therapiestunden wissen, welche religiöse Gesinnung sie habe. Es sei ihm wichtig, dass religiöse Themen bei ihr gut aufgehoben wären. Sie sagte ihm, dass sie an keinen Gott glaube und auch keiner religiösen Glaubensgemeinschaft angehöre. Sie sei aber sehr offen für alles, was für ihn in diesem Zusammenhang von Bedeutung sei und bereit, ihn dabei einfühlsam zu begleiten. Der Klient fand es zwar schade, dass die Therapeutin seine Glaubensüberzeugungen nicht teilte, fühlte sich aber auch in seiner Spiritualität von der Therapeutin angenommen.

Ein phänomenologischer Zugang

Es sind die Klienten, die ihre Spiritualität im Kontext der Psychotherapie definieren. Psychotherapeutinnen versuchen zu verstehen, welche Bedeutung etwas für den Klienten hat. Antworten auf die großen Fragen des Seins finden Menschen in

8 Zohar und Marshall stellen der rationalen Intelligenz und der emotionalen Intelligenz (Goleman, 1995/2001) eine dritte Ausprägung menschlicher Intelligenz hinzu: Mit ihrer spirituellen Intelligenz fügen Menschen all dem die Dimension ihrer Werte und übergeordneten Ziele hinzu. Die Autoren leiten die Prinzipien Spiritueller Intelligenz von den Eigenschaften ab, die auch komplexe, adaptive Systeme beschreiben. In der Biologie sind dies lebende Systeme, die Ordnung aus dem Chaos erschaffen, Information generieren und sich der Entropie widersetzen (s. Kap. „Die Unterscheidung von „prä-rational“ und „trans-rational“ in diesem Artikel). Spirituelle Intelligenz wird ergänzend zur emotionalen oder sozialen Intelligenz bezeichnet als die Fähigkeit und den Mut, sich den existenziellen Wirklichkeiten wie Freiheit, Leiden, Tod und dem Ringen mit der fortwährenden Suche nach Sinn zu stellen. Erst die Kultivierung dieser grundlegenden Fragen und der Austausch darüber bilden den wirklichen Zusammenhalt der Gesellschaft“ (vgl. Zohar & Marshall, 2004/2010). „Spirituelle Intelligenz taucht auf, wenn sich Bewusstsein in immer tiefer werdendes Gewahrsein von Materie, Leben, Körper, Verstand, Seele und Geist hinein entwickelt. Sie ist dann mehr als reine mentale Fähigkeit. Sie öffnet das Herz und kann in einer Kultur als Liebe, Weisheit und Dienst ausgedrückt werden“ (Vaughan 2002, Übersetzung durch die Autorin). Aus dieser Perspektive kann die Tätigkeit der Psychotherapeutin auch als eine Form der Liebe (vgl. Thorne 1991, S. 77) und als Dienst am Klienten angesehen werden.

9 unter Bedachtnahme auf die Systemtheorie von Varela und die Therapietheorie von Rogers

erster Linie in ihrem Inneren, unter der Annahme, dass sie fähig sind/werden, die Grenzen ihres Bewusstseins in die Weite und in die Tiefe auszudehnen. Ein Zugang ähnlich wie im Focusing nach Gendlin, bei dem die Person sich achtsam dem nähert, was sich in ihrem Inneren zeigt, bei dem gewohnte Denkstrukturen zugunsten eines Staunens aufgegeben werden und dem Mehrdeutigen, Flüchtigem, dem Symbolischen und Impliziten Raum gegeben wird, ist vonnöten.

Eine Kollegin berichtet von einer Klientin, die Bilder davon hatte, wie sie mit Schlangen gefoltert wurde. Die Bilder waren für sie so eindringlich, dass sie überzeugt war, sie habe das in einem früheren Leben in einem anderen Land am eigenen Leib erfahren. Ob es sich hier um spirituelle Inhalte handelt – immerhin glauben viele Menschen an Wiedergeburt, und es gibt therapeutische Ansätze, die Rückführungen in frühere Leben einbeziehen (Sigdell, 2005), wie auch immer man dazu steht – oder um Anzeichen einer psychischen Störung, ist nicht in erster Linie zu beurteilen. Hier ist – wie in anderen Therapiesituationen – erst einmal auf die Inhalte und die Bedeutungen einzugehen, die sie für die Klientin haben.

Aus psychotherapeutischer Sicht geht es in erster Linie um die Integration der Erfahrung ins Selbstkonzept. Eine wertschätzende Haltung der Therapeutin müsste die Möglichkeit beinhalten, dass die Klientin bei ihrer Vorstellung bleibt, in einem früheren Leben Erfahrenes mit allen damit verbundenen Gefühlen und Gedanken nun wieder zu erleben. Andererseits meint therapeutische Kongruenz aber auch Selbsteinbringung und gegebenenfalls Konfrontation, wenn die Therapeutin Inhalte als Abwehr oder Verzerrung bedrohlicher Erfahrungen versteht, die nicht symbolisiert werden können.

Was ist „gesund“ – was ist „krank“?

West zitiert Forschungen, die zeigen, dass atheistische oder agnostische Therapeuten genauso fähig sind wie spirituell gesonnene, religiöse Bildersprache mit gläubigen Klientinnen erfolgreich zu verwenden. Es ist anzunehmen, dass es sich hier um Personen handelt, die mit dem Thema einen persönlich stimmigen Umgang gefunden haben. Damit ist nicht Gleichgültigkeit gemeint, sondern eher eine Art Offenheit und Wohlwollen. Beispielsweise berichtet Dave Mearns, dass er, obwohl Agnostiker, keine Schwierigkeiten habe, mit Klienten zu beten, wenn sie das möchten (Mearns, 2010, S. 77). Andererseits haben Allman et al. (in West, 2004, S. 92) bei einer Umfrage unter 285 Therapeuten herausgefunden, dass zum Beispiel psychodynamisch und verhaltenstherapeutisch orientierte Therapeutinnen signifikant mehr Klienten, die mystische Erfahrungen machten, als pathologisch einstufen, als humanistisch/existenziell orientierte. Personenzentrierte Therapeuten hätten demzufolge einen tendenziell offeneren Zugang zu spirituellen Phänomenen. Dem kommt die personenzentrierte Praxis der prozessualen Diagnostik entgegen, in der die Diagnose keine fixe Größe ist, sondern im Lauf der

Therapie und mit zunehmender Tiefe des Kontakts zur Klientin immer differenzierter wird.

Wenn auch nicht alle spirituellen Erfahrungen völlig „gesund“ sind, wie beispielsweise beim Experimentieren mit bewusstseinsweiternden Drogen, so bedeutet das nicht, dass sie mehr oder weniger Ausdruck von Verrücktheit oder psychischer Krankheit sind. Unsere Präsenz ist gefragt, wie auch immer der Klient zu spirituellen Themen und Glaubensüberzeugungen steht – auch wenn diese aus Sicht der Therapeutin eine bizarre oder fundamentalistische Position vertreten.

Ich selbst benötigte einige Zeit, um zu verstehen, warum eine Klientin trotz Depression und belastender Schuldgefühle sich nicht von einer katholisch fundamentalistischen Gruppierung lösen wollte. William West würde dazu sagen: „This misses the client’s point“ (West, 2004, S. 46). Meine Überlegungen gingen am Kern des Anliegens der Klientin vorbei. Erst als ich nachvollziehen und würdigen konnte, dass es die Formen des Betens, Anbetens und Verehrens waren (die in dieser Gruppe gelebt wurden), die die Sehnsucht nach Ausdruck ihrer Spiritualität stillten, war es möglich, mit der Klientin daran zu arbeiten, wie sie sich gegen dort als unsinnig erlebte Regeln behaupten könne.

Manchmal ist zu beobachten, dass Klientinnen in Mustern gefangen bleiben, wenn sie beispielsweise von sich verlangen, angesichts schmerzlicher Erfahrungen immer nur positiv zu denken und Gott für ihr Leben zu danken, wie ein konservativer Beichtvater oder internalisierte Bewertungsbedingungen unter Umständen verlangen. Auch kann beispielsweise eine lange Meditationspraxis allein Neurosen oder psychische Probleme nicht lösen. Eine spirituelle Praxis macht Psychotherapie nicht überflüssig.

Klienten begeben sich auch in Therapie, weil sie trotz intensiven Meditierens fühlen, dass sich schwierige Lebensthemen immer wieder in der gleichen Heftigkeit aktualisieren, und sie den Eindruck haben, in ihrer persönlichen Entwicklung zu stagnieren. Sie hatten ihre Hoffnung auf einen Roshi (Meister, Lehrer) gesetzt, wie es zum Beispiel in manchen buddhistischen Ausrichtungen üblich ist, und sind nun enttäuscht, weil das ersehnte frei Sein von Leid nicht eintritt. Der Tradition nach begleitet der Roshi seine Schüler auf ihrem spirituellen Weg, dient ihnen als Vorbild, Ermutigung und korrigiert Fehler. Dazu zählen auch Übereifer oder eine Praxis, die sich vorwiegend an materiellen Werten orientiert (schneller, besser, weiter, höher zu gelangen). In diesem Sinn ist die Begleitung des Lehrers grundsätzlich förderlich und dient der psychischen und physischen Gesundheit. Psychotherapeutinnen müssen das wissen und dürfen die spezielle Meister-Schüler-Beziehung nicht a priori als Abhängigkeit oder Hörigkeit bewerten. Nur wenn sie diese besondere Beziehung respektieren und das vermitteln können, werden Klienten frei,

gegebenenfalls ihre Anteile von Abhängigkeit und Unselbständigkeit zu erforschen.

Manchmal haben Klienten einen Prozess durchzumachen, der sie von einem prärationalen Zustand des kindlichen Verschmolzenseins mit ihrem Lehrer (s. Kap. „Die Haltung von Psychotherapeutinnen zu ihrer eigenen Spiritualität...“ in diesem Artikel) durch eine Krise hindurch zu einem rationalen Zugang zur Lehre führt. Erst dann können sie in reifer und selbstbestimmter Weise von ihrer spirituellen Praxis profitieren und vielleicht die transrationalen Zustände erleben, von denen die Meditationsliteratur spricht.

Authentische Spiritualität setzt demnach eine Persönlichkeit voraus, die sich ihrer Selbst bewusst ist, die in der Lage ist, auch ungeliebte oder noch fremde Aspekte ihrer Person zu integrieren.

Nötiges Wissen

Spirituelle Erfahrungen oder Glaubensüberzeugungen können unverständliche Elemente beinhalten. Genaue Empathie reicht oft nicht aus, um das spirituelle Erleben von Klienten umfassend zu begreifen. Es braucht auch ein Grundwissen über Schlüsselaspekte von Religionen, spirituellen Wegen und Traditionen, wie dies ja auch in der Arbeit mit Menschen aus anderen Kulturkreisen verlangt ist.

Eine besondere Herausforderung für mich als Therapeutin bedeutet es, wenn beispielsweise eine Klientin mit schweren Missbrauchserfahrungen in ihrer frühen Kindheit davon berichtet, dass sie seit Jahren Tantra übte. Dies beinhaltet auch intime sexuelle Übungen mit anderen Gruppenmitgliedern. Dabei werde geübt, sich selbstlos und ohne Begehren den Übungspartnern und -partnerinnen hinzugeben und nach den Übungen jegliche Wünsche nach darüber hinausgehender Verbindlichkeit loszulassen. Ziel sei es, sich von Selbstsucht frei zu machen, der Liebe der Menschen untereinander zu dienen, erfüllende Sexualität zu leben und inneren Frieden zu finden. Sie erlebe, wie ihr diese Übungen helfen, langsam und behutsam zu ihrer Sexualität zu finden und berichtet von intensiven Erfahrungen des Verschmelzens und des Einsseins. Sie verstehe die tantrische Praxis als ihren persönlichen spirituellen Weg, der ihr hilft, ihre frühen traumatischen Erfahrungen zu verarbeiten. Dennoch ist die Gefahr der Retraumatisierung groß. Als Therapeutin muss ich das im Sinne meiner Kongruenz mit ihr besprechen. Zugleich hilft mir aber meine grundsätzliche Offenheit für ihre Spiritualität kongruent zu bleiben angesichts ihres Wunsches, weiterhin an den tantrischen Prinzipien festzuhalten, wenn diese ihr trotz allem sinnvoll für ihr Leben erscheinen. Die Aktualisierungstendenz der Klientin gibt die Richtung vor – und sie ist mit Sicherheit stärker als meine Bedenken.

In dieser Situation erscheint es mir unumgänglich, mich als Therapeutin mit den Prinzipien des Tantra vertraut zu machen, um auch eine eigene Sicht in den Therapieprozess einbringen zu können. Auch muss ich meiner Ansicht nach einen Begriff davon haben, was es für Menschen bedeuten kann, eine tiefe Sehnsucht zu spüren, „zu selbstloser Liebe und Hingabe fähig zu werden, um in diesem Leben, zur Vollendung zu gelangen (frei zu werden von jeglicher Ichbezogenheit, was als wesentliches Ziel eines spirituellen Weges gilt)“, wie es eine Klientin einmal ausdrückte. Nur dann kann ich ihre Sehnsucht bedingungslos positiv beachten und ihre Erfahrungen empathisch begleiten.

Es kommt vor, dass unsere Vorstellungen von seelischer Gesundheit sich nicht mit den Vorstellungen unserer Klientinnen decken. Es kommt vor, dass wir uns um eine Klientin sorgen, die einen aus unserer Sicht gefährlichen Weg einschlägt. Dies kann auch auf die Wahl eines spirituellen Weges zutreffen. Manchmal helfen unsere Worte und Erklärungen dann nicht. In der therapeutischen Situation kann ich in Momenten der vollkommenen Präsenz wahrnehmen – meist in längeren Phasen der Stille, manchmal mit intensivem Blickkontakt, wenn tiefe Verbundenheit spürbar wird – dass etwas in dieser Klientin stark und gesund und trotz schwerer seelischer Verletzungen eigenständig und voll unbedingten Lebenswillens ist. Dann fasse ich Vertrauen zu den konstruktiven Kräften in ihr. Dies ist dann für mich als Therapeutin der Ausgangspunkt, um mit ihr gemeinsam auch die für sie schädlichen und gefährlichen Aspekte ihres Weges auszuloten und sie zu unterstützen, ihre persönlichen Grenzen anzuerkennen und diese mehr und mehr zu schützen.

Ethisch handeln

Der jeweilige kulturelle Bezugsrahmen – auch der des Psychotherapeuten – durchdringt das Fühlen, Denken und Handeln so sehr, dass sogar tiefste Urfahrungen kulturspezifisch unterschiedlich sein können.

West berichtet von einer englischen Sozialforscherin und ihrem Aufwachen in einer multikulturellen Gemeinde. Dadurch kam sie in engen Kontakt mit den Vorstellungen, die Menschen verschiedenster Kulturen vom Heilen hatten. In vielen Fällen gab es keine strengen Grenzen zwischen physischen, psychischen und spirituellen Aspekten von Krankheit, und Erfahrungen von Stimmenhören oder visuellen Erscheinungen wurden als Alltagsereignisse akzeptiert (West, 2004, S. 66).

Für Psychotherapeuten, die in einem kulturell homogenen Umfeld aufgewachsen sind, könnte es irritierend sein, mit Klientinnen aus oben genanntem Hintergrund zu arbeiten. Allfällige Bewertungen ihrerseits würden, wenn unerforscht, dazu führen, dass sie als Therapeuten unpassend handeln. West argumentiert, dass dies, auf die Spiritualität von Klientinnen bezogen, unethisches Handeln wäre (ebd. S. 142). Psychotherapeuten

brauchen großen Respekt und ethische Achtsamkeit ihren Klientinnen gegenüber.¹⁰

Andererseits würde es die Selbstbestimmung von Klientinnen massiv beeinträchtigen, würden Psychotherapeuten sich zu Gurus machen, sich als „höher entwickeltes Wesen“ darstellen oder sich als spirituelle Lehrer für ihre Klientinnen anbieten. Mit großem Vorbehalt ist Therapeuten zu begegnen, die ihren Klientinnen vorschnell spirituelle Inhalte nahebringen, spirituelle Übungen oder einschlägige Veranstaltungen oder Lektüre vorschlagen, die ihnen bei der Bewältigung von Krisen helfen sollen, ohne dass die Klientinnen diesbezüglich auf eigene Erfahrungen oder auf eigenes Suchen zurückgreifen könnten und so in der Lage wären, dies zu integrieren. Diese Therapeuten stellen unter Umständen keinen Zusammenhang zur innerlich gefühlten Situation der Klientin her und erfassen nicht, wo die Klientin tatsächlich steht und in welche Richtung sie aus sich heraus gehen kann. Dies birgt die große Gefahr der Manipulation und Verführung und ist manchmal auch Gegenstand von Klientinneneingaben im Beschwerdeausschuss des Gesundheitsministeriums.

Selbstfürsorge

Psychotherapeutinnen brauchen ein hohes Maß an Selbstfürsorge, um die Qualität der Präsenz, der Gegenwärtigkeit, immer wieder von Neuem im therapeutischen Setting zur Verfügung zu stellen. Das „Kultivieren von Staunen geprägter Zustände“, sich intensiven Erfahrungen zum Beispiel in der Natur, beim Betrachten von Architektur oder beim Hören von Musik auszusetzen, kann ebenso hilfreich sein wie alles, was einem ermöglicht, im eigenen „Körper-Zuhause“ anzukommen. (vgl. Renn, 2009, 20). Ebenso bedeutsam ist ein soziales Netz, in dem in vertrauten Gesprächen existenzielle Fragen berührt werden. Nicht zuletzt sind Freiräume zu schaffen, um dem Grund der eigenen Existenz nachzuspüren, zu fühlen, was im Leben trägt und was am Leben erhält.

„Es ist sehr wichtig, allein spazieren zu gehen, unter einem Baum zu sitzen, nicht mit einem Buch, nicht mit einem Gefährten, sondern ganz für sich allein – und das Fallen eines Blattes zu beobachten, das Schwappen des Wassers, das Lied eines Fisches zu hören, den Flug eines Vogels zu beobachten und den Ihrer eigenen Gedanken, wie sie sich im Raum Ihres Geistes jagen. Falls sie fähig sind, allein zu sein und diese Dinge zu beobachten, werden sie außergewöhnliche

Reichtümer entdecken, die keine Regierung besteuern kann, die keine Institution korrumpieren kann und die niemand zerstören kann“ (Jiddu Krishnamurti).

Schlussbemerkung

Therapeuten müssen nicht „wie“ ihre Klientinnen sein, können zum Beispiel Angststörungen und Depressionen behandeln, ohne selbst darunter zu leiden. Sie müssen auch nicht religiös sein oder „einen spirituellen Weg gehen“, um Klientinnen bei spirituellen Themen therapeutisch begleiten zu können. Während sie aber eine umfassende Ausbildung zu einer Reihe von psychologischen Themen haben, erhalten sie wenig Ausbildung zu Themen wie Spiritualität und Religion. Die meisten Psychotherapeuten schließen vermutlich ihre Ausbildung ab, ohne darauf vorbereitet zu sein, die spirituellen Themen anzusprechen, mit denen sie in ihrer Arbeit mit Klientinnen zu tun haben werden. Man könnte diskutieren, wie sehr Lehrpersonen hier Verantwortung tragen, wenn sie Ausbildungskandidatinnen in der Hervorbringung ihrer Therapeutenpersönlichkeit unterstützen. Es wäre wünschenswert, darauf zu achten, dass Kandidaten ihre blinden Flecken in diesem Areal aufspüren und mit Bewusstsein füllen, um gegebenenfalls ihre Vorurteile und Befangenheiten zu kennen.

Literatur

- von Avila, T. (1979). *Die innere Burg*. Zürich: Diogenes.
- Blume, M. (2010). Hirngespinnste. Zeit Online, www.zeit.de/2010/07/Forschung-Gehirn. [10.9.2011]
- Bucher, A. (2007). *Psychologie der Spiritualität*. Basel, Weinheim: Beltz.
- Capra, F. (1996). *Lebensnetz. Ein neues Verständnis der lebendigen Welt*. Bern: Scherz.
- Comte-Sponville, A. (2008). *Woran glaubt ein Atheist? Spiritualität ohne Gott*. Zürich: Diogenes Verlag.
- Dirnberger, R. (2012). *Aufgeklärte Spiritualität. Spiritualität ohne Gott*. BoD, Norderstedt.
- Dohr, G. (2012). Du bist eine Seele. In: U. Diethard, L. Korbei, B. Pelinka (Hrsg.), *Klientenzentrierte Psychotherapie – quo vadis? Festschrift zum 75. Geburtstag von Prof. Mag. Wolfgang W. Keil*, S. 90–95. Wien: Facultas wuv.
- Fuller, R. C. (2006) *Wonder: From Emotion to Spirituality*. The University of N. C. Press.
- Fuller, R. C. (2008). *Spirituality in the Flesh. Bodily sources of religious experience*. New York: Oxford University Press.
- Goleman, D. (1995/2001). *EQ. Emotionale Intelligenz*. München: dtv.
- Heinerth, K. (2003). Selbst, Selbstkonzept. In G. Stumm, J. Wiltschko & W. Keil (Hrsg.), *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusingorientierten Psychotherapie und Beratung*, S. 278–80. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- James, W. (1902/2002). *The Varieties of Religious Experience*. N. Y.: Dover Publications.
- Krishnamurti, J. <http://balance11.wordpress.com/2009/06/25/ganz-fur-sich-allein-jiddu-krishnamurti/> [10.7.2012]

¹⁰ Dazu ein Auszug aus der Präambel des Berufskodex für Psychotherapeutinnen: „Die Verantwortung von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten schließt die Achtung vor der Würde und Eigenverantwortlichkeit des Einzelnen und den Respekt vor dessen Einstellungen und Werthaltungen mit ein“ (Stemberger, 2002).

- Landauer, D. (1991). *Mystische Schriften von Meister Eckhart*. Stuttgart: Insel.
- Lannert, J.L. (1991) "Resistance and Countertransference issues with spiritual and religious clients". *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 31, Nr.4, S. 68–76.
- Leijssen, M. (2009). Psychotherapy as Search and Care for the Soul. *Person-centered and Experiential Psychotherapies*. Vol. 8, Nr. 1.
- Lukits, G. (2012). Autonomie und Bestimmung. In: U. Diethard, L. Korbei, B. Pelinka (Hrsg.), *Klientenzentrierte Psychotherapie – quo vadis? Festschrift zum 75. Geburtstag von Prof. Mag. Wolfgang W. Keil*, S. 90–95. Wien: Facultas. wuv.
- Mearns, D. (2010). On Faith and Nihilism. In: Leonardi, J. (Hrsg.), *The human being fully alive*, S. 76ff. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Newsweek (2005). <http://www.beliefnet.com/News/2005/08/Newsweek-beliefnet-Poll-Results.aspx#spiritrel>
- Pargament, K.I. (2007). *Spiritually Integrated psychotherapy: understanding and addressing the sacred*. Guilford Press, N. Y.
- Polak, R. (2011). Der europäische Wertediskurs im Wandel – worauf vertraut die österreichische Bevölkerung? *Salzburger Nachtstudio* am 7.12. 2011, 21:00, J. Kaup, ORF 1.
- Renn, K. (2009). *Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing – Weg der inneren Achtsamkeit*. Freiburg: Herder.
- Rogers, C. R. (1981/2007). *Der neue Mensch*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rogers, C. R. (1987n). Questions and Answers, in Zeig, J. (1987), dt.: Zeig, J. (1991). Fragen und Antworten, in: *Psychotherapeutische Entwicklungslinien und Geschichte*, Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, S. 332–336.
- Rogers, C.R. & Russell, D.E. (2002). *Carl Rogers – The quiet Revolutionary. An oral history*. Roseville: Penmarin Books.
- Sammer, M. (2006). *Mutter Teresa: Leben, Werk, Spiritualität*. München: Beck.
- Schmid, P.F. (1994). *Personzentrierte Gruppenpsychotherapie. Ein Handbuch. Bd.1 Solidarität und Autonomie* (S. 201–70). Köln: Edition Humanistische Psychologie.
- Schönborn, Ch. (2005). Finding design in nature. *Gastkommentar in der New York Times*. vom 11.7.2005, vorläufige deutsche Übersetzung: Keine Evolution durch blinden Zufall, in Kathpress, http://stjosef.at/dokumente/evolution_schoepfung_schoenborn.htm [20.1.2012]
- Sigdell, J.E. (2005). *Reinkarnationstherapie: Emotionale Befreiung durch Rückführung*. Stuttgart: Heine.
- Stemberger, G., Hrsg. (2002). *Berufskodex für Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen*. Arbeiterkammer Wien.
- Steindl-Rast, D. & Capra, F. (1993). *Wendezeit im Christentum*. München: dtv.
- Taylor, J.B. (2008). *My Stroke of Insight. A Brain Scientist's Personal Journey*. London: Hotter & Stoughton.
- Thorne, B. (1991). *Personcentered counselling. Therapeutic and spiritual dimensions*. London: Whurr.
- Vaughan, F. (2002). What is spiritual intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*. Vol. 42, Nr. 2., S.16–33.
- Walch, S. (2011). *Vom Ego zum Selbst. Grundlinien eines spirituellen Menschenbildes*. München: O. W. Barth.
- West, W. (2004). *Spiritual Issues in Psychotherapy. Relating Experience to Practice*. New York: Palgrave MacMillan.
- Wikipedia http://de.wikipedia.org/wiki/Hans_Nelb%C3%B6ck [4. 2. 2012]
- Wilber, K. (1998/2010). *Naturwissenschaft und Religion*. Frankfurt/M.: Fischer.
- Wilber, K. (1995/2002). *Eros, Kosmos, Logos. Eine Jahrtausendvision*. Frankfurt/M.: Fischer.
- Wilber, K. (2008). *Integrale Spiritualität. Spirituelle Intelligenz rettet die Welt*. München: Kösel.
- Wood, J.K. (1984). Communities for Learning: A Personcentered Approach, in: R. F. Levant & J.M. Shlien (Hrsg.), *Client-centered Therapy and the Person-centered Approach*. New York: Praeger.
- Zohar, D. & Marshall, I. (2004/2010). *SQ! – Spirituelle Intelligenz, das unentdeckte Potential*. Bielefeld: Kamphausen.

Jenseits von Mythos und Ritual

Religion und Spiritualität aus experienzieller Sicht¹

Martin van Kalmthout
Nijmegen, Niederlande

Dieser Artikel beschäftigt sich mit der Frage, inwiefern Personzentrierte Psychotherapie und Religion bzw. Spiritualität miteinander kompatibel sind. Zu dieser Frage driften die Meinungen weit auseinander. Grund hierfür ist, dass verschiedene Prototypen von Religion und Spiritualität nicht deutlich genug differenziert werden. Wird Religion als ein System von Mythen verstanden, denen in der Praxis auf rituelle Art und Weise Ausdruck verliehen wird, so sind Personzentrierte Psychotherapie und Religion nicht miteinander kompatibel. Bezieht sich Religion hingegen auf erfahrungsorientierte und persönliche Erlebnisse und Einsichten, so sind Personzentrierte Psychotherapie und Religion nicht nur miteinander kompatibel, sondern sogar seele-nerverwandt. Aus dieser Sichtweise wird Personzentrierte Psychotherapie als ein Ansatz aufgefasst, der eine direkte Konfrontation mit der Wirklichkeit anstrebt, jenseits von Mythen und Ritualen. Eine solche Herangehensweise ist auch im Bereich des Religiösen wiederzufinden, muss jedoch ausdrücklich von institutionalisierter Religion abgegrenzt werden.

Schlüsselwörter: Personzentrierte Psychotherapie, Religion/Spiritualität, Experienzielle Psychotherapie, Mythos und Ritual

Beyond Myth and Religion. An experiential approach to Religion and Spirituality. This article deals with the question of whether person-centered psychotherapy and religion (or spirituality) can bear each other. Opinions on this issue are widely divergent. The reason is that no clear distinction is made between the various prototypes of religion and spirituality. When religion is understood as a system of myths that are practiced in the form of rituals, then person-centered psychotherapy and religion are not compatible. But if religion refers to experiential and personal events and insights, then not only are religion and person-centered psychotherapy compatible, they can even be considered congenial. From this perspective, person-centered therapy is described here as an approach that strives for direct contact with reality, going beyond myth and ritual. A similar approach can be found in the religious domain, but must explicitly be distinguished from institutional religion.

Keywords: Person-centered Psychotherapy, Religion/Spirituality, Experiential Psychotherapy, Myth and Religion.

Persönliche Anmerkungen

Dieser Artikel geht der Frage nach, inwiefern Personzentrierte Psychotherapie und Religion (oder Spiritualität) miteinander zu vereinbaren sind. Weil dieses Thema oft Anlass zu Missverständnissen gibt und um möglichen Vorurteilen vorzubeugen, will ich gleich zu Beginn meine eigene Position deutlich machen. Ich bin kein Anhänger einer bestimmten Religionsgemeinschaft oder spirituellen Richtung. Ich sehe mich selbst als einen Humanisten aus Fleisch und Blut. Dass ich mich nichtsdestotrotz mit Religion und Spiritualität beschäftige, wird daher zwangsläufig Verwunderung hervorrufen. Daher möchte ich kurz meinen persönlichen Hintergrund schildern. Ich wurde

in einem kleinen Dorf geboren, neben der Kirche. Weil ich brav war und gut lernen konnte, wurde ich Messdiener, und bevor ich mich versah, war ich im Priesterseminar, wo ich bis zu meinem 23. Lebensjahr blieb. Dann beschloss ich, meiner „frommen“ Karriere definitiv ein Ende zu setzen, weil ich – nach reiflicher Überlegung – feststellte, dass ich mit den meisten Grundsätzen von Kirche und Glaube fundamental nicht übereinstimme: Ich glaubte nicht an Gott oder das Jenseits, nicht an die päpstliche Unfehlbarkeit, nicht an dogmatische Lehrsätze und auch nicht an Rituale, mit denen der Glaube zum Ausdruck gebracht wurde. Das ist bis zum heutigen Tage so geblieben.

Dr. Martin van Kalmthout, Personzentrierter Psychotherapeut und Schriftsteller. martin.vankalmthout@planet.nl

¹ Vorliegender Artikel ist eine (leicht überarbeitete) Erstübersetzung ins Deutsche des in den Niederlanden erschienenen Zeitschriftenartikels: Van Kalmthout, M. A. (2013). Voorbij mythe en ritueel. Een experiëntiële benadering van religie en spiritualiteit. *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 51(3), 196–2012.

Charakteristisch für meine damaligen Studien nach dem Wahrheitsgehalt des Glaubens war „die Methode des systematischen Zweifels“ (ein Terminus, den ich von Descartes übernommen habe). Weiterhin standen mit „Ent-Mythologisierung“ und „De-Ritualisierung“ Begriffe im Mittelpunkt, auf die ich in meinem späteren Werken ausführlich zurückgekommen bin. Diese Begriffe implizieren, dass es einen „harten Kern“ gibt, der übrigbleibt, nachdem die äußere Hülle – Mythen und Rituale – entfernt wurde. Dieser „harte Kern“ war etwas Essentielles, das mir stets wichtig blieb, und aus diesem Grund beschäftige ich mich noch immer mit diesem Thema. Für mich selbst nannte ich diesen Kern kurz gesagt „die Wahrheit und die Liebe“. Einige Jahre später las ich zu meiner eigenen Verwunderung am Ende meines ersten Buches, dass es in der Psychotherapie meiner Meinung nach um folgendes geht:

„... die Wahrheit und die Liebe ... Die eine ist nicht größer als die andere, ja stärker noch: die eine kann nicht ohne die andere bestehen.“ (van Kalmthout, 1991, S. 159).

Was ich erkannt hatte, hat sich offensichtlich auch in meiner späteren Arbeit als Wissenschaftler und Psychotherapeut niedergeschlagen. Offenbar ging ich davon aus, dass der Kern von Religion oder Spiritualität und Psychotherapie derselbe ist.

Im Nachhinein schaue ich auf die Jahre, in denen ich die Grundlagen des Glaubens eingehend erforschte, mit Zufriedenheit zurück: Ich hatte gelernt, selbständig und kritisch den großen Fragen des Lebens nachzugehen. Der bewusste Bruch mit dem Glauben gab mir ein großes Freiheitsgefühl und den Raum, wirklich auf die Suche nach dem „harten Kern“ des Religiösen zu gehen. Es war der Beginn einer neuen Phase in meinem Leben und ein großer Schritt nach vorne. Diese Suche war jedoch die Suche eines ungläubigen Humanisten – und der suchte den „harten Kern“ des Religiösen oder Spirituellen in einem humanistischen Kontext: Ich ging auf die Suche nach säkularer Spiritualität... Und so setzte ich mich mit derart paradoxen Begriffen wie „humanistische Religion“ (Fromm, 1978) und „atheistische Spiritualität“ (Apostel, 1998) auseinander. Wie mir später klar wurde, ging es um einen Kern, der frei von (Aber-)Glaube, Mythen und Ritualen ist. Diese Suche hält bis heute an, und dieser Artikel ist da lediglich eine Art Zwischenstopp: Ich habe mehr Fragen als Antworten und der Zweifel ist noch immer ein wesentlicher Bestandteil meiner Studien. Soweit meine persönlichen Anmerkungen.

Protagonisten und Antagonisten

Psychotherapie und Religion sind nie dicke Freunde gewesen, und Freud hat in der Psychotherapie auch diesbezüglich den Ton angegeben: In seinen Augen kann man das Phänomen Religion auf kindliche, neurotische Muster reduzieren. Freud

war davon überzeugt, dass Menschen nicht ohne Mythen und Rituale auskommen und dass Religion daher auch nicht ohne weiteres verschwinden würde. Aber letztendlich würde die Vernunft siegen. Der Psychoanalyse war die wichtige Aufgabe vorbehalten, die Religion zu demaskieren und den Menschen, oder zumindest den Analysanden, zur Realität zu erziehen.

Der Bruch zwischen Jung und Freud ist der erste große Konflikt zur Frage, inwiefern Psychotherapie und Religion sich miteinander vertragen. Jung hatte diesbezüglich keine Zweifel und wurde damit der erste Psychotherapeut, der die Vereinbarkeit von Psychotherapie und Religion bejahte. Genauso wie viele seiner Schüler lehnte Freud diesen Standpunkt vehement ab, auch aus Sorge, dass seine Psychoanalyse mit Magie und Okkultismus, Mythen und Ritualen in einen Topf geworfen würde. Diese Angst besteht bis zum heutigen Tage bei vielen Psychologen, Psychiatern und Psychotherapeuten.

Das Thema wurde unter Psychotherapeuten weiterhin kontrovers diskutiert und ließ zuweilen die Emotionen hochkochen: Beispielsweise als der bekannte Psychotherapiewissenschaftler Bergin einen Artikel publizierte, in dem er darlegte, dass Psychotherapeuten antireligiöse und atheistische Werte verkünden und sich dadurch die Mehrheit ihrer Klienten von sich selbst entfremden (Bergin, 1980). Die Folge von seinen Publikationen zu diesem Thema war, dass Bergin mehr oder weniger aus der psychotherapeutischen Welt verbannt wurde bzw. zumindest als Psychotherapeut und Wissenschaftler von zahlreichen Kollegen abgeschrieben und boykottiert wurde.

Rogers' späteres Interesse an Spiritualität hat in den eigenen personenzentrierten Kreisen für die entsprechende Aufregung gesorgt (siehe z. B. Van Belle, 1990); ebenso die Auffassungen unseres britischen Kollegen Brian Thorne über dieses Thema (Thorne, 2012).

Definitionsprobleme

Diese Aufregung ist auch verständlich, solange die Begriffe „Religion“ und „Spiritualität“ nicht deutlich definiert werden. Ich denke, dass zahlreiche Einwände der Kontrahenten entkräftet werden können, wenn eine deutliche Unterscheidung zwischen zwei Arten von „Religion“ gemacht wird, nämlich einer „mythologisch-rituellen“ Art und einer „erfahrungsorientierten“ bzw. „experienziellen“ Art. Es geht hier um zwei Prototypen. Wie der Begriff bereits andeutet, basiert die erste Art auf Mythen und Ritualen. Sämtliche organisierten Religionen sind dieser Art zuzuordnen. Religionen dieser Art kennzeichnen sich durch Dogmen, (Aber-)Glaube und rituelle Ausdrucksweisen. Dies steht im Gegensatz zu der zweiten Art von Religion, bei der es mehr um persönliche Erfahrung und existenzielles Erleben geht, losgelöst von Dogmen

und Ritualen. Das ist ein bisschen polarisierend, aber es geht darum, essentielle Unterschiede offenzulegen, um klarer diskutieren zu können. Diese Einteilung schließt sich der alten Unterscheidung von William James in *Institutionelle Religion* und *Persönliche Religion* an (James, 1902/1975). Auch Spinoza machte eine ähnliche Einteilung, die er als „normale Religion“ (worin Gott, Priester, Riten, Regeln und Dogmen im Mittelpunkt stehen) und „philosophische Religion“ bezeichnete. Mit allem Respekt legte Spinoza dar, dass die erste Art von Religion für „die Masse“ sei, die zweite Art von Religion für die Elite.

Die beiden Prototypen sind auch in der Geschichte der Psychotherapie wiederzufinden – und dies ist, wie sich zeigen wird, für unser Thema nicht ganz unwichtig. Verwiesen sei an dieser Stelle auf die klassische Einteilung in „störungsspezifische“ und „personenzentrierte“ Psychotherapie, oder – wie Jung sagte – in die „kleine“ und die „große“ Psychotherapie.

In unserer heutigen Kultur ist der Begriff „Religion“ höchst aufgeladen und sorgt daher bei Themen wie in diesem Artikel für viel Verwirrung. Viele Autoren bevorzugen daher den Begriff „Spiritualität“, da dieser nicht automatisch mit Kirche und Dogmen in Verbindung gebracht wird. Auf den ersten Blick scheinen damit viel Verwirrung und zahlreiche Missverständnisse ausgeräumt: Religion steht dann für kirchliche Frömmigkeit und Spiritualität für nicht-kirchliche. Leider ist es nicht ganz so einfach. Ich fürchte, dass auch der Begriff „spirituell“ in zunehmendem Maße verseucht worden ist und die gleichen Missverständnisse wie der Begriff „Religion“ mit sich bringt: Unter der Bezeichnung „Spiritualität“ werden zahlreiche Mythen verkündet und magische Rituale unters Volk gebracht. Das passt nicht zu meiner oben genannten Beschreibung einer „erfahrungsorientierten Religion“. Entscheidend ist letztlich, wo man sich zwischen mythisch bzw. rituell auf der einen Seite und experienziell bzw. erfahrungsorientiert auf der anderen Seite befindet. Aus diesem Blickwinkel sind die Begriffe „spirituell“ und „religiös“ gegeneinander austauschbar und können sogar vollständig entfallen.

Diese Einteilung hilft uns, die Frage, mit der wir uns hier beschäftigen, noch präziser zu formulieren: Ich denke, dass Religion und Personenzentrierter Ansatz nicht miteinander zu vereinbaren sind, wenn es um mythische, rituelle, institutionelle oder organisierte Religion geht. Es lohnt sich dahingegen durchaus, die Beziehung zwischen Personenzentrierter Psychotherapie und erfahrungsorientierter Religion näher zu untersuchen.

Personenzentrierte Pioniere

Hierzu ziehen wir zunächst diejenigen zu Rate, die ich als Pioniere auf diesem Gebiet ansehe: Carl Rogers und Brian Thorne.

Carl Rogers

In der Geschichte der Beziehung zwischen Psychotherapie und Religion ist Rogers der Inbegriff von einem Psychotherapeuten, der in jungen Jahren mit dem Glauben aus seiner Jugend brach, später jedoch auf die Suche ging nach einer Art religiöser Erfahrung, die losgelöst ist von Kirchen und Religionsgemeinschaften und die er „spirituell“ nannte. Hiermit grenzte er sich ausdrücklich von organisierten Religionsgemeinschaften ab und schuf so den Raum für eine auf Erfahrung basierte Annäherung an das Religiöse. Über Carl Rogers sagte man, dass man mit ihm über alles sprechen konnte, außer über Religion (Thorne, 1992, S. 22f). So groß war offenbar – nach seiner Abkehr vom Christentum – seine Abneigung gegen alles, was mit organisierten Religionsgemeinschaften zu tun hatte. Gleichzeitig begab er sich in seiner zweiten Lebenshälfte auf eine aktive Suche nach dem Spirituellen, was vor allem in seinem letzten Buch „A Way of Being“ (deutsch: „Der neue Mensch“, 1980) zum Ausdruck kommt. Diese Suche ist ausführlich dokumentiert, und auch nur eine Zusammenfassung davon würde den Rahmen dieses Artikels sprengen (siehe: van Kalmthout, 1995, 2005, 2006; Kirschenbaum, 2007; Thorne, 2012). Ich möchte hier nur einige Aspekte aus Rogers' Ansatz anführen, die für unsere Untersuchung von Bedeutung sind.

Aus dem oben Genannten wurde bereits ersichtlich, dass für Rogers institutionelle Religionen und ein Personenzentrierter Ansatz nicht miteinander in Einklang zu bringen sind, dass dies jedoch *nicht* bedeutet, dass das Religiöse per se mit dem Personenzentrierten Ansatz auf Kriegsfuß steht. Dies kommt in bemerkenswerten Äußerungen Rogers' am Ende seines Lebens zum Ausdruck, z. B.:

„I am too religious to be religious.“²

Rogers wollte hiermit zum Ausdruck bringen, dass außer organisierten Religionen, die er ablehnte, eine andere Religion besteht, die durchaus in seinen Ansatz passt und die von höherer Qualität ist. Auf derselben Seite macht Rogers deutlich, was diese andere Art von Religion in einem personenzentrierten Kontext beinhaltet:

„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.“³

Rogers sagt hiermit, dass das Religiöse oder Spirituelle bereits im Personenzentrierten Ansatz selbst enthalten ist und dass wir die Lösung in einer optimalen Qualität des Personenzentrierten

2 „Ich bin zu religiös um religiös zu sein.“

3 „Ich habe meine eigene Definition von Spiritualität. Ich würde eher sagen, dass das Beste von Therapie manchmal zu einer Dimension führt, die spirituell ist, als zu sagen, dass das Spirituelle einen Einfluss auf Therapie hat.“ (Rogers & Baldwin, 1987, S. 50).

Ansatzes suchen müssen und nicht in einer Integration religiöser Elemente aus anderen Ansätzen wie dem Christentum, dem Buddhismus oder welche Glaubensrichtung auch immer. Wenn man dies konsequent weiterdenkt, heißt das, dass der Personzentrierte Ansatz ein religiöses bzw. spirituelles Potential in sich hat, das zum Vorschein kommt, wenn dieser zu seinem Besten kommt bzw. den entsprechenden Tiefgang hat.

Das scheint mir der wichtigste Beitrag von Rogers zu unserem Thema zu sein. Bedauerlich an diesem Beitrag ist jedoch, dass es so scheint, als ob Spiritualität für Rogers keine hohe Priorität hatte im Vergleich zu seinem Personzentrierten Ansatz, der an erster Stelle stand. Er vertiefte sich in das Thema auf Druck von außen, es entsprang jedoch nicht seiner persönlichen Erfahrung. Auch wenn er darüber schrieb, zog er es bis zuletzt in Zweifel. Das ist auch der Grund, warum sein Werk auf diesem Gebiet unabgeschlossen geblieben ist und nach weiterer Erforschung und Entwicklung verlangt.

Brian Thorne

Diesbezüglich besteht ein großer Unterschied zu Brian Thorne, der daher als *der* Pionier des spirituellen Ansatzes innerhalb der Personzentrierten Psychotherapie betrachtet werden kann. Sein Werk besteht aus einer ausgearbeiteten Sichtweise zu unserem Thema, mit deutlichen Stellungnahmen und ohne das Zögern, in dem Rogers stecken geblieben ist. Unter anderem aus diesem Grund ist Thornes Werk auch umstritten. Im Gegensatz zu Rogers brach er nicht mit dem christlichen Glauben und wurde sogar zum Laiendekan der anglikanischen Kirche ernannt. Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass seine Sichtweise auf mystischen Erfahrungen basiert, die er in seiner Jugend machte, wodurch er über das Thema aus eigener, persönlicher Erfahrung sprechen kann (Thorne, 2005). Trotz seiner kirchlichen Bindung hat mich das Werk von Brian Thorne schon immer fasziniert, weil ich es mutig, originell und radikal finde. Eine Empfehlung in diesem Zusammenhang ist sein Buch *The Mystical Power of Person-centered Therapy* (Thorne, 2002). Eine kürzlich erschienene Anthologie gibt eine gute Übersicht über sein gesamtes Werk (Thorne, 2012).

Brian Thorne suchte aktiv nach Übereinstimmungen zwischen dem christlichen Glauben und dem Personzentrierten Ansatz und kam dabei zu äußerst interessanten Feststellungen: *Erstens* stellte er fest, dass im Werk von Rogers implizit eine spirituelle Dimension enthalten ist, die Rogers selbst nicht sehen wollte oder konnte. *Zweitens* stellte er fest, dass die Essenz des Christentums und des Personzentrierten Ansatzes dieselbe ist. Zur Deutlichkeit: Thorne meint hier nicht die Mythen und Rituale des Christentums, sondern die „essentiellen Werte“, die ihm zufolge mit den personzentrierten Grundhaltungen der Kongruenz, Empathie und bedingungslosen

positiven Wertschätzung übereinstimmen. Diese Aussage erinnert an die Meinungen aus christlichen Kreisen in den sechziger Jahren, die das Werk von Rogers als eine Art „säkulares Christentum“ betrachteten. Sie erinnert auch an das Werk des deutschen Theologen Bonhoeffer, der in seinen Gefängnisbriefen nach einer Möglichkeit eines radikal säkularisierten Christentums suchte (Bonhoeffer, 1951). Der Vorteil einer Koppelung dieser essentiellen Werte an die Hauptverdienste von Rogers ist, dass die spirituelle Dimension in der psychotherapeutischen Berufsausübung hierdurch Hand und Fuß bekommt. *Drittens* folgt hieraus: „Die Wege des Herrn sind unergründlich“, sagt Brian Thorne, weil es der Personzentrierte Ansatz im Zeitalter der Säkularisation im Gegensatz zum Christentum schafft, den Menschen zu erreichen. Thorne zufolge ist eine paradoxe Implikation hiervon, dass Rogers, ohne es zu wissen, die Werte des Christentums dadurch rettete, dass er sich vom Christentum abwandte. Hieraus folgt *zuletzt* die außergewöhnlichste Feststellung Thornes: Personzentrierte Psychotherapie ist eigentlich eher eine spirituelle Disziplin als eine psychotherapeutische Methode und in weiterer Zukunft wird man sich an das Werk von Rogers auch eher als eine solche erinnern. Diese letzte Äußerung habe ich immer besonders interessant gefunden. Es ist eine Abwandlung von Rogers' eigener späterer Auffassung, dass Personzentrierte Psychotherapie als ein „*way of being*“ (deutsch: „Seinsweise“) und nicht als therapeutische Methode betrachtet werden muss. Allerdings mit dem Unterschied, dass Rogers dies im Gegensatz zu Thorne ausdrücklich nicht religiös ausfüllt. Das Werk von Thorne zeichnet sich dadurch aus, dass die religiöse Dimension des Personzentrierten Ansatzes aus tiefer Überzeugung und Passion konkret in Begriffen der gemeinschaftlichen Werte des Christentums und des Personzentrierten Ansatzes formuliert wird: Bedingungslose Liebe, Authentizität und Empathie. Ein Schwachpunkt an seinem Werk ist die – beabsichtigte oder unbeabsichtigte – Verwobenheit mit christlichen Mythen und Ritualen. Deren Einfluss hat Thorne in Bezug auf die Frage, inwiefern sich das Christentum und der Personzentrierte Ansatz miteinander vertragen, unterschätzt.

Der Experienzielle Ansatz

Es ist bemerkenswert, dass Spiritualität in der „Welt des Focusing“, basierend auf Gendlin's Experienzieller Psychotherapie, viel Beachtung geschenkt wurde und wird (Purton, 2004, S. 230ff.). Gendlin selbst verwies bereits auf die Bedeutung des Focusing für die Domäne der Spiritualität (Gendlin, 1996, Kapitel 21). Die spezielle Ausarbeitung hiervon durch Campbell Purton (1998; 2004; 2010) hat mich davon überzeugt, dass es vielversprechend ist, sich aus experienzieller Sicht mit Religion und Spiritualität auseinanderzusetzen. Aus diesem Grund habe

ich oben auch den Begriff „Experienzielle Religion“ gewählt. Zur Verdeutlichung möchte ich hier eine kurze Zusammenfassung des 2010 erschienenen Artikels von Campbell Purton mit dem vielsagenden Titel „Spiritualität, Focusing und die Wahrheit jenseits von Konzepten“ wiedergeben.

Im Mittelpunkt von Gendlin's Ansatz steht der „körperlich gefühlte Sinn“ oder „Körper-Sinn“ (*felt sense*). Beim *felt sense* geht es nicht einfach um Emotionen oder Gefühle, sondern um „ein Gefühl für das Ganze“. Hieraus folgt, dass Begriffe die Wirklichkeit des *felt sense* nicht wiedergeben können, denn Begriffe beziehen sich immer auf bestimmte Aspekte der Situation bzw. des Problems. Begriffe sind diesseits der „Grenze des Gewahrseins“ (*edge of awareness*). Sie können zwar durchaus auf die Wirklichkeit jenseits dieser Grenze verweisen (*point to*), aber die Wirklichkeit (*all that*) liegt jenseits der Begrifflichkeiten. Gendlin spricht in diesem Zusammenhang von „dem Mehr“ (*the more*): Es ist immer mehr da, als wir in Worte fassen können. Hieraus darf man jedoch nicht folgern, dass Worte sinnlos sind. Sie haben nämlich durchaus das Potential, auf die überkonzeptionelle Wirklichkeit zu verweisen.

Bemerkenswert ist, dass Purton sich nicht scheut, das Spirituelle inhaltlich zu umschreiben – und zwar auf eine Art und Weise, die auch für den säkularisierten Menschen des 21. Jahrhunderts annehmbar ist:

„... a reality which lies beyond concepts, but with which we can interact in ways that lead to new concepts and fuller living. The existence of such a reality seems to be central to the conception of the spiritual.“⁴

Dieser Auffassung wird nicht jeder zustimmen, aber der Vorteil liegt darin, dass Purton Klartext spricht und insofern Deutlichkeit schafft, dass der Kern des Spirituellen in allen Religionen und spirituellen Strömungen wiederzufinden ist, wenn auch mit so unterschiedlichen Bezeichnungen wie *Gott, Das Eine, Tao, Die Wirklichkeit, Die Wahrheit* usw. Der gemeinsame Nenner liegt darin, dass eine Wirklichkeit oder Wahrheit existiert, die unseren Verstand übersteigt und deren Erkundung einen tiefer gehenden Kontakt als auf der rein kognitiven Ebene erfordert. Purton nennt diese Wirklichkeit „Die Wahrheit jenseits der Begriffe“ (*The Truth Beyond Concepts*). Diese ist geradezu dafür prädestiniert, mit Focusing erkundet zu werden. Durch das Richten unserer Aufmerksamkeit hierauf können wir uns für das Ganze der Wirklichkeit öffnen und dies auf uns einwirken lassen, ohne dass uns Theorien, Begriffe, Konzepte, Glaubensüberzeugungen oder Vorurteile irgendeiner Art im Wege stehen. Ich möchte dem hinzufügen: auch keine Mythen

und Rituale. Den *felt sense* hiervon können wir zwar in Worte fassen, hierbei sollten wir uns jedoch stets im Klaren darüber sein, dass diese Worte lediglich auf eine Wirklichkeit hinweisen, die nicht in Worte zu fassen ist.

Die Anerkennung des Mysteriums⁵ ist bei diesem Erkundungsvorgang essentiell. Purton bezieht sich diesbezüglich auf das Werk des Philosophen David Cooper, der in seinem Buch „*The Measure of Things. Humanism, Humility, and Mystery*“ (deutsch: „*Das Maß der Dinge. Humanismus, Demut und Mysterium*“) eine Theorie über das Mysterium entwickelt hat, die er „eine Doktrin des Mysteriums“ („a doctrine of mystery“) nennt (Cooper, 2002). Ausgangspunkt ist die Annahme, dass unabhängig von uns eine Wirklichkeit besteht, die umfassender ist als wir selbst und die wir niemals mit unserem begrenzten Bewusstsein erfassen werden, mit der wir aber durchaus in Kontakt kommen können, beispielsweise dadurch, bei dieser Wirklichkeit zu *bleiben* („*dwelling on*“; Cooper, 2002, Kap. 11, S. 294f). Diese Wirklichkeit ist von einer anderen und höheren Qualität als die durch Philosophen, Theologen, Wissenschaftler usw. geschaffene Wirklichkeit. Diese tiefere Wirklichkeit kann nicht auf die begrenzte Kenntnis einer bestimmten Theorie reduziert werden. Wir, andere und die Welt um uns herum sind stets mehr als unsere Theorien, Phantasien und Hirngespinnste darüber. Die „Doktrin des Mysteriums“ ist keine unverbindliche „Metaphysik“: Das Mysterium verlangt von uns Antworten im täglichen Leben. Die Verbundenheit mit dem Mysterium bringt zwangsläufig eine vollkommen andere Einstellung zum Leben mit sich als der übliche, oberflächliche und programmierte Lebensstil, der in unserer Kultur allgegenwärtig ist.

Das Besondere von Campbell Purtons „Experienziellen Ansatz“ für unser Thema liegt darin, dass dieser ganz und gar in personenzentrierter Terminologie verfasst ist und zudem eine praktische und konkrete Herangehensweise bietet: Die Herangehensweise an das Religiöse oder Spirituelle unterscheidet sich nicht wesentlich von jeglicher Herangehensweise an welches andere Thema auch immer in der Therapie. Bemerkenswert ist vor allem, dass die inhaltliche Beschreibung der Essenz des „Religiösen“ oder „Spirituellen“ in keiner Weise den Grundannahmen der personenzentrierten Philosophie oder der Wissenschaft widerspricht. Sie passt zum modernen Weltbild, da sie eine nicht-theistische Herangehensweise an Religion ist, in der das Nicht-Wissen im Mittelpunkt steht. Daher kann sie dem Thema „Religion und Spiritualität im Personenzentrierten Ansatz“ auch zum Durchbruch verhelfen.

4 „... eine Wirklichkeit, die jenseits der Konzepte liegt, mit der wir jedoch derart in Interaktion stehen, dass dies zu neuen Konzepten und erfüllterem Leben führt. Die Existenz einer solchen Wirklichkeit scheint wesentlich für die Konzeption des Spirituellen zu sein.“ (Purton, 2010, S. 11).

5 Anmerkung des Übersetzers: Nach Rücksprache mit dem Autor dieses Artikels wurde das englische Wort *mystery* bzw. das niederländische Wort *mysterie* hier mit *Mysterium* übersetzt. In Anbetracht dessen, dass Purton bzw. Cooper auf eine höhere bzw. absolute Wirklichkeit verweisen, wäre auch das *Mystische* eine mögliche Übersetzung.

Jenseits von Mythos und Ritual

Wird das Religiöse oder Spirituelle derart beschrieben und aufgegriffen, so ist die Antwort auf die Hauptfrage dieses Artikels, ob bzw. inwieweit Religion/Spiritualität und Personenzentrierter Ansatz vereinbar sind, eindeutig ja. Aber wie geht es weiter? Es liegt auf der Hand, dass diese implizite Dimension des Personenzentrierten Ansatzes weiterer Ausführung bedarf, sowohl in der Theorie als auch in der Praxis. Wir sollten uns hierbei allerdings darüber im Klaren sein, dass sich der Akzent der Fragestellung hierdurch von der Frage „Sind Personenzentrierte Psychotherapie und Religion bzw. Spiritualität miteinander zu vereinbaren?“ zu der Frage verlagert: „Was beinhaltet die religiöse Dimension des Personenzentrierten Ansatzes?“ (van Kalmthout, 1995).

Um diese Frage zu beantworten, können wir uns am besten mit der puren und radikalen Form des Personenzentrierten Ansatzes befassen, da dort für dieses Thema die meisten Anknüpfungspunkte zu finden sind. Warum? Weil die tiefere Dimension des Seins, des Mysteriums, dessen, was *nicht* in Worte zu fassen ist, nicht für klar abgegrenzte und wohlumschriebene Protokolle, Theorien, Methoden und Techniken geeignet ist. Um die Wirklichkeit als solche in ihrer Gesamtheit anzugehen, ist gerade eine völlig offene, empathische, organismische Haltung erforderlich – keine theoretische oder technische. Diese fundamentale Grundhaltung ist par excellence in den radikalen Aspekten des Personenzentrierten Ansatzes wiederzufinden, z. B. in Rogers' Theorie über die ‚notwendigen und hinreichenden Bedingungen für therapeutische Persönlichkeitsentwicklung‘ (Rogers, 1957). Darin sagt er, dass die so genannten Grundbedingungen notwendig und hinreichend für psychotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung sind. Dies impliziert auch, dass theoretisches Wissen, Diagnostik, Methoden und Techniken nicht viel dazu beitragen. Sie können einen direkten Kontakt mit der Wirklichkeit von uns selbst, mit der Wirklichkeit von anderen und mit der Wirklichkeit der äußeren Welt sogar gefährden und so tiefgreifende Veränderung erschweren. Essentiell sind die spezifischen Grundhaltungen des Therapeuten und der experienzielle Veränderungsprozess des Klienten, d. h. die „unspezifischen“ Wirkfaktoren aus der Sicht einer technischen Auffassung von Psychotherapie. Eigentlich heißt das: un-spezifische und a-theoretische Prozesse. Um gerade diese Prozesse geht es hier: das Un-spezifische ist das Wesentliche. Dass der Personenzentrierte Ansatz Methoden und Techniken von sich weist und Theorien als nachrangig betrachtet, könnte man so interpretieren, dass dieser Ansatz jegliche Form von Mythologie und Ritualisierung schon aus Prinzip von sich weist. Umfassende Theorien sind Mythen, und gewichtige Methoden sind nicht mehr als Ritualisierungen der existentiellen Problematik. Der Personenzentrierte Ansatz ist ein

ent-mythologisierter und ent-ritualisierter Ansatz, und sogar ein ent-mythologisierender und ent-ritualisierender Ansatz. Er richtet sich auf das, was *ist*, und nicht auf die Beschwörung davon. Hierin unterscheidet er sich von all jenen Ansätzen, Psychotherapien, Religionen und spirituellen Strömungen, die verdecken oder besänftigen und nicht auf das Erfahren und Erleben der Wirklichkeit des Lebens ausgerichtet sind. Was man auch von Rogers' Theorie über die notwendigen und hinreichenden Bedingungen halten mag: Es ist offensichtlich, dass er sich hiermit auf eine radikale Art und Weise im Experienziellen Ansatz verortet und das Mythisch-Rituell ausdrücklich von sich weist.

Wie schon erwähnt haben bei meinen Explorationen dieses Themas von Anbeginn an Ent-mythologisierung und Ent-ritualisierung im Mittelpunkt gestanden. Dies begann mit meiner persönlichen Auseinandersetzung mit Religion und setzte sich in meiner psychotherapeutischen Forschung fort. In Bezug auf Psychotherapie wurde ich durch den amerikanischen Psychotherapieforscher Jerome Frank (1974) inspiriert. Er nahm an, dass Psychotherapie, genau wie Religion, dadurch funktioniert, dass Menschen an die Theorie und an die Technik der jeweiligen Therapierichtung glauben. In Wirklichkeit, so Frank, sind dies jedoch lediglich Placeboeffekte, weshalb er diesbezüglich von Mythen und Ritualen sprach. Sie sind dazu da, Existenzangst zu besänftigen, statt diese wie im Experienziellen Ansatz zu durchleben. In meinem Enthusiasmus für die Theorie Franks ging ich anfangs davon aus, dass dies für alle psychotherapeutischen Richtungen gilt. Später wurde mir klar, dass dies vor allem auf psychotherapeutische Richtungen zutrifft, die Existenzangst kontrollieren und besänftigen, nicht jedoch auf erfahrungs- bzw. erlebnisorientierte psychotherapeutische Richtungen wie diejenige von Rogers. Mit anderen Worten: Psychotherapie jenseits von Mythos und Ritual.

Der nicht-mythologische und nicht-rituelle Charakter Personenzentrierter Psychotherapie drückt sich auch noch in Rogers' späterem Bemühen aus, seinen Ansatz als praktische Lebensphilosophie zu etablieren. Ich denke, dass dies hier sehr wichtig ist. Es impliziert nämlich, dass es beim Personenzentrierten Ansatz – ebenso wie bei *Religion* bzw. *Spiritualität* – um das Leben selbst geht. Dies hat Rogers bereits 1951 in seiner berühmten Aussage über das Ziel von Psychotherapie zum Ausdruck gebracht:

„*Therapy is of the essence of life and is to be so understood.*“ (Rogers, 1951, S. x).⁶

Man könnte daraus schließen, dass der Personenzentrierte Ansatz mehr oder weniger dieselbe Zielsetzung verfolgt wie „experienzielle Religion“: Es geht um die Essenz des Lebens, an

⁶ Therapie handelt über der Essenz des Lebens und sollte so verstanden werden.“

die auf eine offene, erfahrungsorientierte und existenzielle Art und Weise herangegangen wird.

In diesem Zusammenhang ist darüber hinaus Rogers radikale Position bezüglich der eigenen Verantwortlichkeit des Klienten von Bedeutung. Dass der Klient am besten wisse, was sein Problem ist und ihm dabei niemand besser helfen könne als er selbst, ist eine fundamentale Grundannahme des Personzentrierten Ansatzes. Sie verweist darauf, dass in jeder Person ein Potential vorhanden ist, auf das man vertrauen kann und das wie ein Kompass fungieren kann. Der Mensch ist letztlich nicht reduzierbar auf ein Produkt aus biologischer Evolution und gesellschaftlicher bzw. kultureller Konditionierung. In zahlreichen spirituellen Strömungen wird diese Grundannahme vereint mit der Aufgabe, „ein Licht für sich selbst zu sein“ (siehe z. B. Krishnamurti, 1992; 1999). Personzentrierter lässt sich das nicht beschreiben. Diese radikale Grundannahme ist essentiell für die spirituelle Dimension des personzentrierten Ansatzes. Es geht um einen tiefgreifenden Veränderungsprozess, bei dem einem letztlich niemand helfen kann außer man selbst: Letztendlich steht man alleine davor, und wenn man sich diesbezüglich von anderen (geistlichen Führern, Psychotherapeuten, Philosophen etc.) abhängig macht, so entfernt man sich nur weiter von sich selbst.

Rogers' Auffassung über das Selbst stellt ein weiteres Beispiel seiner radikalen Position dar und es ist wichtig, dies in diesem Zusammenhang zu verdeutlichen. „Der werden, der du selbst bist“, ist seine radikale Auffassung über Veränderung – aber was heißt das eigentlich? Das Selbst, wie Rogers es auffasste, ist keine feste Entität, wie oft gedacht wird, sondern ein fortlaufender Veränderungsprozess (Van Belle, 1980). Es geht nicht darum, eine Persönlichkeit durch eine andere zu ersetzen, sondern es geht um:

„... einen fließenden Prozess, nicht eine fixe Entität, einen fließenden Fluss des Wandels, nicht einen Block von festem Material; eine laufend wechselnde Konstellation von Potentialen, nicht um eine fixe Ansammlung von Charakterzügen.“ (Rogers, 1961, S. 122).⁷

Mit dieser Auffassung kommt Rogers ganz in die Nähe spiritueller Strömungen, die das Überwinden des Ego als Ziel des Veränderungsprozesses ansehen – nicht zu verwechseln mit dem Aufgeben unserer Autonomie, wie manche denken könnten. Das Überwinden des Ego ist das Überwinden des ‚programmierten Ich‘ und der Beginn von Autonomie und Authentizität. Neuere theoretische Entwicklungen bezüglich der Aktualisierungstendenz schaffen den Raum für eine derartige, wesentlich tiefergehende Veränderung als dies in einer üblichen Durchschnittspsychotherapie gegeben ist (siehe z. B. Bazzano,

2012; Vaidya, 2013). Personzentrierte Psychotherapie hat keine begrenzten Zielsetzungen und schließt das Unbekannte und das Mysterium nicht aus. Im Gegenteil: In seinem Artikel „Die Welt von morgen, die Person von morgen“ („The World of Tomorrow, and The Person of Tomorrow“) beschreibt Rogers (1980, S. 339ff) den Menschen von morgen als einen Menschen, den unter anderem seine Offenheit und sein Verlangen nach Spirituellem (jedoch nicht im institutionellem Sinne) ausmachen. Derart verstandene Religion deutet ebenso wie der Personzentrierte Ansatz hin auf eine Entwicklung von innen heraus, eine Tendenz, die tief in uns vorhanden ist – und in allen lebenden Organismen. Es ist eine Möglichkeit, die jedem von uns zur Verfügung steht, vorausgesetzt, man geht radikal auf die Suche nach sich selbst und der Wirklichkeit, von der wir ein Teil sind. Nur so kann ein direkter Kontakt mit jener Wirklichkeit entstehen, der nicht durch Illusionen, Aberglaube und Besänftigungsformeln blockiert wird. Wir kommen hier auf ein Terrain, das den Rahmen dieses Artikels weit übersteigt. Kurz gesagt geht es hier um das Thema ‚Religion ohne Gott‘. Das läuft auf das gleiche hinaus wie ‚Religion ohne Mythen und Rituale‘. Hier von gibt es viele Beispiele (für eine Übersicht siehe Billington, 2002). Das Werk von Spinoza, der im Alleingang den Glauben seiner Väter entmythologisierte und Rituale ausdrücklich ablehnte, spricht mich hierbei besonders an. Bei Spinoza finden wir eine ausgesprochen nicht-theistische Religiosität. In seinem Hauptwerk *Ethica* hat er mit seiner Äußerung ‚Gott oder auch Natur‘ eine faszinierende Alternative für den personalen Gott des Judentums und des Christentums geschaffen. Das Religiöse kann man in der vollkommenen Wirklichkeit um uns herum finden, in den Naturgesetzen, von denen wir selbst einen Teil ausmachen und nirgendwo anders. Die Philosophie von Spinoza ermöglicht es dem heutigen Menschen, die Wissenschaft ganz und gar ernst zu nehmen und gleichzeitig religiös bzw. spirituell zu sein.

Die Praxis

Was bedeutet das nun für die Praxis Personzentrierter Psychotherapie? Es sollte deutlich sein, dass die obenstehenden Ausführungen nicht zu einer spezifischen Methodik für wohlumschriebene Diagnosen führen, auch nicht bezüglich *existentieller*, *religiöser* oder *spiritueller* Problematiken. Unsere Erörterung geht tiefer als die Frage, welche Methode bei einer bestimmten Diagnose am besten geeignet ist. Es kommt zunächst darauf an, mit welcher Haltung man als Therapeut seinen Beruf ausübt. Der mythisch-rituellen Sichtweise einerseits und der experienziellen Sichtweise andererseits liegen zwei vollkommen unterschiedliche Lebensauffassungen zugrunde. Als Prototypen stehen diese für inhaltlich

⁷ „... a fluid process, not a fixed entity, a flowing river of change, not a block of solid material; a continually changing constellation of potentials, not a fixed quantity of traits.“ (Rogers, 1961, p. 122)

grundsätzlich unterschiedliche Dimensionen: Wissen vs. Nicht-Wissen, organisierte Ideologie vs. persönliche Erfahrung, Verslossenheit vs. Offenheit, Besänftigung vs. Erleben, Künstlichkeit vs. Authentizität, Mittelbarkeit vs. unmittelbare Begegnung. Als Therapeut muss man sich zunächst zwischen diesen Polen entscheiden. Es geht hier nicht um die Wahl zwischen zwei Theorien, sondern um das Bekennen zu einer bestimmten Grundhaltung. Wenn diese nicht ein Weg des Seins ist, kommt man vom rechten Pfad ab. Die Praxis beginnt somit im Therapeuten selbst, in seinem eigenen Leben, und dadurch wird automatisch sein psychotherapeutisches Arbeiten beeinflusst. Der Therapeut lebt, was er predigt, und er wendet dies in seinem eigenen Leben an. Der Personzentrierte Ansatz muss ein integraler Bestandteil von ihm selbst geworden sein. Wenn dies der Fall ist, wird sich dies zwangsläufig in seiner praktischen Arbeit niederschlagen, was auch immer für Klienten, Probleme oder Diagnosen ihm begegnen. Heißt das nun, dass unseren Klienten eine Art „Superreligion“ angeboten wird, die diese gar nicht wollen? Dies würde sämtlichen Grundlagen des Personzentrierten Ansatzes heftig widersprechen. Auch wenn die oben genannte Lebensauffassung sich in allem, was ich als Therapeut tue, niederschlägt, dränge ich sie nicht auf. Die üblichen Psychotherapien beinhalten das Aufspüren von festen Mustern, Überlebensstrategien, Selbstbildern, Hintergründen in der Biographie und die Einsicht in dies alles im Hier und Jetzt. Zahlreiche Therapien werden zu Recht beendet, wenn dies alles durchgearbeitet ist und der Klient gut dazu in der Lage ist, selbständig weiter zu lernen, anders mit sich selbst und anderen umzugehen. Manche stellen sich in dieser Phase von selbst die großen Fragen des Lebens – einige auch schon viel früher. Hierin besteht eine gewisse Logik, da das Leben ja bisher durch diese Muster ausgefüllt, manchmal auch mit Sinn erfüllt wurde. Durch das Fortfallen hiervon kann eine große Leere entstehen, die ihre eigenen Probleme mit sich bringt. Häufig sind diese Probleme wesentlich umfangreicher als die Symptome, mit denen die Klienten kamen. In diesem Fall wird von uns verlangt, auch offen zu sein für alles, was sich zu anfangs noch nicht gezeigt hat, offen zu sein für alles, was größer ist als wir selbst: für das Unbekannte oder für das Andere und letztlich auch für *Das Andere*. Es gibt keine Beschränkungen, was der Klient einbringen darf und auch nicht dafür, was er erfährt bzw. erlebt. Offenheit für das Mysterium ist uns mit unserer Lebensphilosophie mit in die Wiege gelegt, es ist unser Fleisch und Blut. Wir sind dafür ausgebildet, Dinge zu vertiefen, und wir wissen, wie wir diesen Prozess voranbringen können. Es gibt somit auch keinen Grund dafür, Menschen, welche die religiöse bzw. spirituelle Dimension des Lebens erfahren wollen, an den Pastor, den Priester, den Imam oder an welchen Geistlichen auch immer zu

verweisen, es sei denn, dass sie selbst dies wollen. Wir sind aufgrund von unserer Grundhaltung und unserer Arbeitsweise sehr gut in der Lage, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten. Unsere Grundhaltung und das Terrain der großen Lebens-Fragen können sehr bereichernd füreinander sein.

Allerdings ist mir mit der Zeit auch immer klarer geworden, dass die hier beschriebenen Auffassungen von Spiritualität bzw. Religion einerseits und Psychotherapie andererseits nicht nur radikal und alles umfassend sind, sondern auch anspruchsvoll. Nicht jeder wird diesen Weg gehen wollen, und es ist mit Sicherheit nicht der einfachste. Hierauf haben bereits Spinoza, Freud, Jung und Krishnamurti hingewiesen. Aber es ist durchaus ein herausfordernder und einzigartiger Weg. Ich bin mir auch vollends im Klaren darüber, dass es eine sehr persönliche Entscheidung ist, ob man diesen radikalen Ansatz von Religion und Psychotherapie wählt. Für mich persönlich ist er eine bleibende Inspirationsquelle und eine Herausforderung.

Resümee

Religion und Personzentrierte Psychotherapie sind sehr gut miteinander zu vereinen, wenn unter Religion „Religion ohne Mythos und Ritual“ verstanden wird oder auch „experienzielle Religion“. Darüber hinaus weist eine radikale oder genuine Auffassung von Personzentrierter Psychotherapie hiermit viel Verwandtschaft auf. Als eine Disziplin, die eine „religiöse“ bzw. „spirituelle“ Dimension in sich trägt, kann sie sogar als eine „experienzielle Religion“ aufgefasst werden. Aufgrund von gemeinsamen Grundhaltungen und Inhalten sind sie nicht nur kompatibel, sondern sogar seelenverwandt.

Einem Missverständnis möchte ich noch vorbeugen: Es geht in diesem Artikel nicht um die Frage, ob Mythen und Rituale grundsätzlich wertvoll, der Mühe wert, nützlich oder effektiv sind. Dies ist sicherlich der Fall, aber das ist nicht das Thema dieses Artikels. Hier ging es darum, ob es so etwas gibt wie einen unmittelbaren Kontakt mit dem Leben, der Wirklichkeit oder wie auch immer man es nennen mag. Das letzte Wort ist darüber noch nicht gesprochen. Es ist aber hoffentlich deutlich geworden, dass wir hier eine einzigartige und ureigene Herangehensweise zum Vorschein gebracht haben, die sowohl innerhalb der Psychotherapie als auch in religiösen bzw. spirituellen Strömungen wiederzufinden ist.

Manch einer wird sagen, dass ein unmittelbarer Kontakt mit der Wirklichkeit auch durch Mythen, Rituale und Techniken erreicht werden kann, insbesondere durch die Technik des Focusing. Der Gedankengang von diesem Artikel besteht darin, dass Mythen und Rituale von der Wirklichkeit ablenken, dass sie mehr oder weniger eine Illusion sind oder eine solche zumindest fördern können. Bezüglich des Focusing liegt es

von dieser Sichtweise her auf der Hand, es auf natürliche Art und Weise anzuwenden, und nicht in Form einer ausgefeilten Schritt-für-Schritt-Technik. Dies könnte nämlich die Illusion hervorrufen, dass man die existentielle Wirklichkeit durch eine spezielle, durch einen Experten angewandte Technik beherrschen kann, was eine andere Zielsetzung wäre als das Erleben eben jener Wirklichkeit, so wie sie ist.⁸

Literatur

- Apostel, L. (1998). *Atheistische Spiritualität*. Brüssel: VUBPRESS.
- Baldwin, M. & Satir, V. (Eds.) (1987). *The use of self in therapy*. New York: Haworth Press.
- Bazzano, M. (2012). Immanent vitality: Reflections on the actualizing tendency. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 11(2), 137–151.
- Bergin, A. (1980). Psychotherapy and religious values. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 95–105.
- Billington, R. (2002). *Religion without God*. London: Routledge.
- Bonhoeffer, D. (1954). *Widerstand und Ergebung*. München: Siebenstern Taschenbuch Verlag.
- Cooper, D. (2002). *The measure of things. Humanism, humility, and mystery*. New York: Oxford University Press.
- Frank, J. (1974). *Persuasion and healing. A comparative study of psychotherapy*. New York: Schocken Books.
- Fromm, E. (1979). *To have or to be?* London: ABACUS.
- Gendlin, E. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy. A manual of the experiential method*. New York: Guilford.
- James, W. (1902/1975). *The varieties of religious experience*. Glasgow: Collins.
- Kalmthout, M. van (1991). *Psychotherapie. Het bos en de bomen*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Kalmthout, M. van (1995). The religious dimension of Rogers's work. *Journal of Humanistic Psychology*, 35 (4), 23–39.
- Kalmthout, M. van (2005). *Psychotherapie en de zin van het bestaan*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Kalmthout, M. van (2006). Person-centred therapy as a spiritual discipline. In J. Moore and C. Purton (Eds.), *Spirituality and counselling. Experiential and theoretical perspectives* (pp. 155–68). Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Kirschenbaum, H. (2007). *The life and work of Carl Rogers*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Krishnamurti, J. (1992). *On God*. San Francisco: Harper.
- Krishnamurti, J. (1999). *The religious mind*. Chennai: Krishnamurti Foundation India.
- Moore, J. & Purton C. (Eds.) (2006). *Spirituality and counselling. Experiential and theoretical perspectives*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Purton, C. (1998). Unconditional positive regard and its spiritual implications. In: B. Thorne & Elke Lambers (Eds.). *Person-Centred therapy. A European perspective*. London: Sage.
- Purton, C. (2004). *Person-centred therapy. The focusing-oriented approach*. New York: Palgrave Macmillan.
- Purton, C. (2010). Spirituality, focusing and the truth beyond concepts. In J. Leonardi (Ed.), *The human being fully alive. Writings in celebration of Brian Thorne* (pp. 112–27). Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. London: Constable.
- Rogers, C. (1980). *A way of being*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1987). Interview with Carl Rogers on the use of self in therapy. In M. Baldwin and V. Satir (Eds.), *The use of self in therapy* (pp. 45–52). New York: Haworth.
- Spinoza, B. *Ethica*. (Verschiedene Editionen)
- Thorne, B. (1992). *Carl Rogers*. London: Sage.
- Thorne, B. (2002). *The mystical power of person-centred therapy. Hope beyond despair*. London: Whurr.
- Thorne, B. (2005). *Love's embrace. The autobiography of a person-centred therapist*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Thorne, B. (2012). *Counselling and spiritual accompaniment. Bridging faith and person-centred therapy*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Vaidya, D. (2013). Re-visioning Rogers' second condition – Anxiety as the face of ontological incongruence and basis for the principle of non-directivity in PCT therapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. Volume 12, Issue 3, December 2013 (in press).
- Van Belle, H. (1980). *Basic intent and therapeutic approach of Carl R. Rogers. A study of his view on man in relation to his view of therapy, personality and interpersonal relations*. Toronto: Wedge.
- Van Belle, H. (1990). Rogers' later move toward mysticism: Implications for client-centered therapy. In G. Lietaer, J. Rombauts, & R. Van Balen (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties* (pp. 47–57). Leuven: Leuven University Press.

8 Die Übersetzung vom Holländischen ins Deutsche besorgte Drs. (NL) Carsten Hoffmann, Psychologischer Psychotherapeut, D-40789 Monheim am Rhein, Knipprather Str. 6a, Tel. +49–2173–295 10 78, E-Mail: Hoffmann.Carsten@arcor.de

Spiritualität, Focusing und die Wahrheit jenseits von Konzepten¹

Campbell Purton
Norwich, United Kingdom

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 aus deren Weltanschauung in die Psychotherapie zu integrieren, wird kritisch hinterfragt. An der Person von Carl Rogers wird sichtbar, dass auch rigide und autoritäre Religionen diese 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

Spirituality, Focusing and the Truth Beyond Concepts. 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.

Brian Thornes Arbeit beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Themen im Grenzbereich zwischen Therapie und Spiritualität. In diesem Beitrag möchte ich eines dieser Themen herausgreifen: Die Wirklichkeit, die zwischen den Konzepten liegt, mit der wir aber in einer Art und Weise umgehen können, die zu neuen Konzepten und zu einem erfüllteren Leben führt. Die Existenz einer solchen Wirklichkeit scheint für eine Vorstellung vom Spirituellen wesentlich zu sein.

Ich beginne mit einigen Zitaten von spirituellen Schriften aus den Traditionen des Hinduismus, des Christentums, des Zen-Buddhismus, des Sufismus, des Buddhismus und des Taoismus:

[Das Brahman] kann nicht durch Worte oder Ideen definiert werden; wie die Schrift sagt, es ist das Eine, vor dem Worte zurückweichen. (Shankara)

Ebenso wie die Gottheit namenlos ist und ohne Benennung, so ist auch die Seele namenlos, wie Gott; denn sie ist ja dasselbe, was er ist. (Eckhart)

Sechsendsechzig Mal haben diese Augen den Wechsel des Sommers erblickt. Ich habe genug über das Mondlicht gesagt, fragt nicht nach mehr. Hört nur auf die Stimmen der Pinien und Zedern, wenn der Wind sie nicht regt. (Ryo-nen)

Verkaufe deinen Verstand und kaufe dir Staunen;
Verstand ist nur eine Ansicht, Staunen ist Einsicht. (Rumi)

Es gibt ein Ungeborenes, Ungewordenes, Unerschaffenes, nicht Be dingtes. Wenn es dies hier nicht gäbe, dann wäre ein Entrinnen

Campbell Purton arbeitet als personenzentrierter Psychotherapeut, als Berater und als Vortragender am Centre for Counselling Studies an der Universität East Anglia, wo er Postgraduate-Lehrgänge für Focusing und Experimentelle Psychotherapie leitet. purtonc@hotmail.com

1 Der vorliegende Artikel entstammt einer Festschrift für Brian Thorne (Leonardi, J. (Ed.). 2010. *The human being fully alive – writings in celebration of Brian Thorne*. Ross-on-Wye: PCCS Books) und wurde – leicht überarbeitet – für dieses Heft erstmals ins Deutsche übersetzt von Lisa Klauer.

aus dem Geborenen, Gewordenen, Geschaffenen, Bedingten nicht zu erkennen. (Udana Sutra)

Der Weise redet nicht; der Redende weiß nicht. (Lao Tse)

Das letzte Zitat konfrontiert uns deutlich mit dem Paradox, das in all diesen Zitaten inhärent zu sein scheint. Lao Tse sagt, dass Menschen, die vom Tao sprechen, es nicht kennen, dennoch spricht er selbst vom Tao. Beim Buddhisten *Lankavatara Sutra* finden wir eine weniger paradoxe Formulierung:

Mit dem Licht des Wortes und des Scharfsinns geh über das Wort und den Scharfsinn hinaus und beschreibe den Pfad der Erkenntnis.

Dies zeigt, dass wir nicht in Schweigen verfallen müssen. Wir dürfen uns Worten bemächtigen, allerdings müssen wir sie vorsichtig und in einer Art und Weise einsetzen, die in Richtung einer Wirklichkeit deutet, die außerhalb der Wahrnehmung liegt, oder die uns dabei hilft, mit eben dieser umzugehen, anstatt – paradoxerweise – sie in Worte zu fassen.

Das zentrale Thema, mit dem ich mich im Folgenden befassen werde, ist, dass es eine ‚Wahrheit jenseits von Konzepten‘ gibt und dass diese Wahrheit wichtiger ist als unsere begrifflichen Wahrheiten. Diese Wahrheit kann Wege zeigen, wie wir unsere Sicht der Welt ausdrücken können und wie wir versuchen können, ein besseres Leben zu führen.

Dies ist ein spiritueller und mystischer Zugang, der manchen Menschen wohl näher liegt als anderen. Viele Menschen verweigern einen solchen Blick auf die Welt, und mich interessiert die Frage, ob es fundierte Argumente für diese Sichtweise gibt. Sie hat jedenfalls große Auswirkungen auf unser Leben. Auf einige dieser Konsequenzen werde ich später eingehen. Gibt es Argumente, die in einer Debatte mit Skeptikern sinnvoll sind? Können wir Worte dazu benutzen, über die Welt der Worte hinaus zu führen?

Unterschiedliche Welt-Anschauungen – wie lassen sich diese beschreiben und vermitteln?

David Cooper, Philosophie-Professor an der University of Durham, argumentiert in seinem Buch *The Measure of Things* (2002), dass eine mystische Sicht auf die Wirklichkeit der einzig plausible Weg aus der derzeitigen Pattstellung in der Philosophie sei, die sich im Zwiespalt zwischen traditionell objektivistischen und postmodernen sozialkonstruktivistischen Ansichten befindet. Erfolgreiche philosophische Argumentationen neigen dazu, sehr umfangreich zu sein, da sie sich mit allen möglichen Einwänden gegen die angenommene Haltung befassen müssen. Coopers Argumentation stellt hier keine Ausnahme dar: sein Buch ist sehr umfangreich; dennoch denke ich, dass sich der Kern seiner Aussage vergleichsweise kurz zusammenfassen lässt.

Denken wir an die erste Gruppe von Denkern, die wir ‚Objektivisten‘, ‚Absolutisten‘ oder ‚Traditionalisten‘ nennen könnten. Sie behaupten, dass wir sowohl in der Wissenschaft als auch in der Religion nach Wahrheit suchen. Sie bestehen darauf, dass es ‚da draußen‘ eine Wirklichkeit gibt, der gegenüber wir uns und unsere Konzepte verantworten müssen. Die Erde dreht sich tatsächlich um die Sonne und es ist tatsächlich falsch, grausam zu Tieren zu sein. Dies sind, wenn wir so wollen, Fakten. Natürlich kennen wir nicht die ganze Wahrheit, weder in der Wissenschaft noch in Fragen der Moralität, und wir wissen vielleicht nur sehr wenig. Isaac Newton sagte einmal: „Ich weiß nicht, wie mich die Welt sieht; mir selbst aber erscheine ich wie ein kleiner Junge, der am Strand spielt und damit beschäftigt ist, einen noch glatteren Stein und eine noch schönere Muschel zu finden, während das große Meer der Wahrheit unentdeckt vor mir liegt.“ Und selbst wenn wir denken, etwas Wahres entdeckt zu haben, so können wir doch später immer noch feststellen, dass wir womöglich falsch gelegen sind. Nichtsdestotrotz gibt es das Wahre und das Gute, nach dem wir streben. Die Wissenschaft macht Fortschritte, und über die Jahre entdecken wir mehr und mehr. In der Moralität sind die Fortschritte schwerer zu erkennen, aber das bedeutet nur, dass wir uns mehr anstrengen müssen, um festzulegen, was hierbei wichtig ist. Der Kernpunkt ist, dass es eine Wirklichkeit gibt, die unabhängig von uns besteht. Die Gesetze der Aerodynamik sind so wie sie sind, und wenn wir sie ignorieren, dann werden unsere Flugzeuge nicht fliegen. Aus dieser Perspektive ist die Wahrheit nicht ‚jenseits‘ von Konzepten, es ist nur schwierig und zeitaufwändig, Worte zu finden, die die Wahrheit adäquat ausdrücken.

Befürworter dieser Sichtweise behaupten, wir bräuchten diese Vorstellung einer Wirklichkeit ‚außerhalb‘, wenn wir nicht in einer irrealen Wirklichkeit leben wollen, die nur unseren Launen und Fantasien entspringt. Wir müssten anerkennen, dass es diese Wirklichkeit gibt und wir früher oder später auf sie stoßen und uns dann an sie anpassen werden müssen. Daher sollten wir dieser Welt ein gewisses Maß an Demut entgegenbringen. Wir haben die Welt nicht geschaffen – die Welt hat uns erschaffen. Kurzum, die Wirklichkeit der Welt ist nicht jenseits von Konzepten – unsere Begriffe, sofern sie gut sind, bringen uns in Kontakt mit der Beschaffenheit der Welt.

Ein weiterer Aspekt jenes Arguments ist, dass wir uns ein Bild darüber machen müssen, was unabhängig von uns besteht, wenn wir unsere Leben werten wollen und um darüber zu urteilen, was wahr und gut ist. Es sei nicht ausreichend zu sagen: ‚Gemäß den Werten der Gesellschaft, in der ich lebe, ist dies gut‘ oder ‚Gemäß den Werten, die ich für mich gewählt habe, ist jenes gut.‘ Denn die Werte, die ich für mich und mein Leben gewählt habe, oder die Werte, auf die sich die Gesellschaft, in der ich lebe, geeinigt hat, sind womöglich keine guten

Werte. Innerhalb eines Wertesystems, das selbst nicht gut ist, das Richtige zu tun, bedeutet schließlich eben *nicht* das Richtige zu tun. Man muss daran glauben, dass es vom Menschen unabhängige Werte gibt, um die eigenen Werte ernsthaft hinterfragen zu können. Es braucht etwas außerhalb von uns, dem wir gerecht werden wollen. Man versucht oder hofft zumindest, dass das eigene Leben an das Wahre und Gute jenseits der eigenen Vorstellungen und Wünsche heranreicht. Dies ist ein sehr kurzer Abriss der Sichtweise der ‚Absolutisten‘.

Eine ganz andere Position beziehen die ‚Relativisten‘, ‚Postmodernisten‘ oder ‚Sozialkonstruktivisten‘: Für sie gibt es *keine* Welt unabhängig vom Menschen und seinen Vorstellungen. Was wir ‚die Welt‘ nennen, ist für sie eine soziale Konstruktion. *Unsere* Welt ist sehr anders als die Welt der griechischen Antike oder die Welt der heutigen Ureinwohner Neuguineas. Speziell die wissenschaftliche Sicht auf die Welt ist nur eine Möglichkeit unter vielen. Sie ist eine gute Sichtweise (im Sinne von ‚brauchbar‘), da sie ihr Hauptaugenmerk darauf legt, Dinge vorherzusagen und zu kontrollieren. Aber wie jedes konzeptionelle System ist auch das wissenschaftliche eines, das nur in Bezug auf seine Zwecke Antworten geben kann. Und diese Zwecke werden vom Menschen festgelegt. Es ist nur eine Sichtweise auf die Welt und sie gibt wieder, wie die Welt für manche Menschen unter bestimmten Umständen ist. Die meisten von uns wachsen in einem bestimmten System auf und sehen dieses zunächst als gegeben an. So verhält es sich auch mit jeder anderen Kultur. Aber keine Welt ist einfach *gegeben*, unabhängig von Sprache und Kulturformen. Es gibt keine Wirklichkeit, die von menschlichen Wirklichkeiten unabhängig ist (die sozialkonstruktivistische Perspektive), und dieser menschlichen Wirklichkeiten gibt es viele verschiedene (der relativistische Ansatz). Wir müssen dies anerkennen, um nicht den Fehler zu begehen, anderen unsere eigenen Sichtweisen überzustülpen. Wir brauchen in Bezug auf unsere Standpunkte eine gewisse Bescheidenheit, denn sie sind nicht die einzig einnehmbaren. Dies ist ein sehr kurzer Abriss der relativistischen Position.

Die beiden zeitgenössischen Standpunkte können folgendermaßen zusammengefasst werden:

1. ‚Absolutisten‘: Es gibt eine Welt, die von uns unabhängig besteht und über deren Aufbau und Struktur wir Erkenntnisse gewinnen wollen, um uns entsprechend anzupassen.
2. ‚Relativisten‘: Es gibt keine Welt, die von uns unabhängig besteht, und wir müssen akzeptieren, dass alles in Zusammenhang mit unserer Kultur steht. Was wir für objektive Fakten halten, sind tatsächlich menschliche Konstruktionen. Wir müssen dies anerkennen und mit der Relativität der Wahrheit leben.

Das Dilemma ist nun, dass diese beiden Positionen miteinander unvereinbar erscheinen, und doch hat jede Seite stichhaltige Argumente vorzuweisen.

1. Absolutisten: Wir müssen unsere Leben und die Welt bewerten. Dazu braucht es objektive Maßstäbe, anhand derer wir diese Wertung vornehmen können, und die auch ein Urteil über die Überzeugungen und Praktiken unserer Kultur ermöglichen.
2. Relativisten: Jeglicher feststellbare oder konzeptualisierte Standard existiert nur im kulturellen Kontext. Es kann keine absoluten Richtlinien geben, die unabhängig von einer spezifischen Gesellschaft bestehen.

Noch kürzer zusammengefasst: Die Objektivisten liegen richtig, wenn sie sagen, dass es eine Wirklichkeit außerhalb von uns geben muss. Allerdings haben auch die Relativisten Recht, wenn sie behaupten, dass jede Wirklichkeit, über die wir sprechen können, auch konzeptionell kulturgebunden ist und damit *nicht* unabhängig von uns besteht.

Die Wirklichkeit jenseits von Vorstellungen und Konzepten

Das Dilemma scheint unlösbar. Allerdings, wie David Cooper aufzeigt, gibt es die Möglichkeit eines Auswegs: Die Quelle der Werte oder die ultimative Wirklichkeit, die unseren Konzepten zugrunde liegt, ist nur dann kulturabhängig, wenn sie beschrieben, artikuliert oder in Worte gefasst werden muss. Aber es gibt viele Traditionen, in denen diese Wirklichkeit *jenseits* von Vorstellungen und Konzepten besteht. Zu Beginn habe ich auf solche Traditionen verwiesen. In ihnen wird nicht versucht, für diese ultimative Wirklichkeit Worte zu finden; es wird vielmehr versucht, auf sie hinzuweisen mit Worten und Phrasen wie ‚das Ungeborene‘, ‚der Grund unseres Seins‘, ‚das Tao‘, ‚die Leere‘, ‚das Brahman‘. Man könnte hier natürlich einwenden, dass auch dies Konzepte sind, aber das ist nicht offenkundig richtig. Diese Konzepte werden nicht dazu benutzt, etwas in eine Vorstellung umzusetzen, sondern dazu, etwas ‚anzudeuten‘. Es ist nicht so als könnte man exakt erklären, wie etwas exakt sein muss, um als ‚das Tao‘ bezeichnet werden zu können. Um Heideggers Begriffe hier zu bemühen, deuten diese Traditionen auf das Sein hin und nicht auf die Existenz im Einzelnen.

Wenn wir davon ausgehen, dass es *möglich* ist, in diese Richtung zu deuten, dann ist es auch möglich, dass es diese absolute Wirklichkeit gibt, auf die wir treffen und gegenüber der wir uns verantworten müssen (wie es die Absolutisten verlangen); dennoch ist diese Wirklichkeit, die ‚einfach nur da‘ ist, nicht in Worte zu fassen. Insofern bietet sie auch keine Angriffsfläche für den Einspruch der humanistischen Relativisten, dass alles, was formuliert werden kann, von den zugrundeliegenden konzeptionellen Schemata abhängig ist. Diese Wirklichkeit ist eine Wahrheit, aber eine Wahrheit jenseits der Worte.

Ein geschichtliches Beispiel macht es vielleicht etwas klarer, was so eine ‚Wahrheit‘ umfasst. In Aristoteles’ Auffassung fallen schwere Objekte aus jenem Grund zu Boden, weil sie hauptsächlich aus dem Element Erde bestehen und der natürliche Aufenthaltsort von Objekten, die aus Erde bestehen, der Mittelpunkt unseres Planeten ist. Ähnlich verhält es sich mit feurigen Dingen wie Funken, die in Richtung Himmel steigen. Lebten wir im Mittelalter, würden wir es als gegeben erachten, dass ein Stein zu Boden fällt, weil er den Mittelpunkt der Welt sucht. Mit dem Beginn des 17. Jahrhunderts begegnen wir einer anderen Auffassung darüber, was passiert, wenn ein Stein fällt. Newton zufolge ziehen sich alle Teilchen der Materie gegenseitig mit einer Gravitationskraft an, und der fallende Stein unterliegt dem Gravitationsfeld der Erde. Dies ist heutzutage wahrscheinlich die gängigste Sichtweise. Im 20. Jahrhundert entwickelte sich noch eine andere Interpretation: Nach Einstein folgt der Stein nur seinem natürlichen Weg in einem gekrümmten Raum-Zeit-Kontinuum. In ein paar hundert Jahren wird es ohne Zweifel weitere und immer noch andere Auffassungen darüber geben. Was aber bringt den Stein nun tatsächlich dazu zu fallen? Ein absolutistischer Physiker wird heute Einsteins Auffassung sein. Die meisten Nicht-Physiker werden diese Frage wohl mit Newton beantworten, da es seine Sichtweise ist, die am öftesten in Schulbüchern wiedergegeben ist und dadurch am erfolgreichsten ins Allgemeinwissen übergegangen ist. Dennoch sind diese absolutistischen Sichtweisen nicht plausibel, aus dem einfachen Grund, dass es Alternativen gibt. Auf der anderen Seite ist es auch nicht plausibel zu sagen, es gäbe keinen bestimmten Grund dafür, warum Steine fallen, und dass fallende Steine eine soziale Konstruktion seien und man über sie denken könne, was man wolle.

Allerdings gibt es eine dritte Möglichkeit, der zufolge wir sagen sollten, dass es in der Tat einen bestimmten Grund dafür gibt, dass Steine zu Boden fallen. Dieser Grund wurde von Aristoteles, Newton und Einstein bereits auf unterschiedliche Art formuliert und wird wahrscheinlich noch von zukünftigen Wissenschaftlern neu interpretiert werden. Dieses *‚Etwas‘*, das hier unterschiedlich ausgedrückt wird, ist die Wirklichkeit. Diese kann innerhalb keines bestimmten Begriffssystems gänzlich zum Ausdruck gebracht werden, vielmehr ist sie die zugrundeliegende Ursache des eingeschränkten Ausdrucksvermögens jeglicher Konzepte. Dieses absolut reale ‚Etwas‘ können wir erfahren, wenn wir einen Stein fallen lassen. Wie wir diese Situation konzeptualisieren, hängt von unserem kulturellen Kontext ab – und doch auch nicht. Denn es ist eben jener zugrundeliegende Ursprung unserer Erfahrung und der jeweiligen Situation, der es möglich macht, dass wir ‚die Wirklichkeit‘ in unterschiedlichen Kulturen und Traditionen in unterschiedliche Begriffe fassen können.

Meines Erachtens ist genau dies auch relevant im Zusammenhang mit menschlichem Verhalten. Denn nicht der

Ödipuskomplex, der Archetyp oder die Introjektion sind die Wirklichkeit. Sie sind vielmehr konzeptuelle Formulierungen, die durchaus wertvoll sind und verschiedene Aspekte menschlicher Befindlichkeiten beleuchten. Aber was letztendlich zu einem bestimmten Verhalten führt, ist das, *was in unterschiedlichen Begriffssystemen auf so unterschiedliche Art und Weise formuliert wird*. Es ist jenes ‚Etwas‘, das die unmittelbare Erfahrung ausmacht – es wird von der betroffenen Person beispielsweise als große Einschränkung erlebt. Es gibt etwas, das in unterschiedlichen Psychologien unterschiedlich konzeptualisiert wird.

Nehmen wir an, wir könnten eine absolute Wirklichkeit jenseits von Konzepten tatsächlich theoretisch erfassen. Dann behielte der Einwand, dass ein solches theoretisches Verständnis wenig praktischen Nutzen hätte, wohl immer noch seine Gültigkeit. Denn in der praktischen Anwendung denken wir ja doch immer innerhalb bestimmter konzeptueller Schemata. Worin besteht also der Gewinn hinzuzufügen, dass hinter jedem Schema oder System etwas Nicht-Konzeptionelles steht? In welcher Form kann etwas Nicht-Konzeptionelles auch nur den geringsten Einfluss darauf haben, was wir glauben und wertschätzen? Wie kann uns die Lehre von der Leere – um hier die buddhistische Terminologie zu verwenden – auch nur das geringste darüber sagen, wie die Welt ist, was wir tun und wie wir leben sollten?

Eine von zwei möglichen Arten, dieser Frage zu begegnen, ist auszuführen, was die allgemeinen theoretischen Auswirkungen der Idee einer über-konzeptionellen Wirklichkeit sind. Die andere Möglichkeit ist, die Aufmerksamkeit auf jene Anwendungen dieser Idee zu lenken, die Veränderungen sowohl in den Vorstellungen als auch in der Lebensweise mit sich bringen, indem sie ein Sich-Einlassen auf das Über-Konzeptionelle fördern.

Allgemeine theoretische Auswirkungen einer über-konzeptionellen Wirklichkeit

David Cooper betont, dass eine Lehre vom unaussprechbaren Absoluten beziehungsweise eine Lehre vom ‚Geheimnisvollen‘, wie er es nennt, auf jeden Fall Auswirkungen darauf hat, wie wir die Welt sehen und wie wir leben sollten. Eine solche Lehre ist beispielsweise mit der Auffassung, dass die Welt letztendlich ein physisches System ist, das sich mit Konzepten der Physik und Chemie erklären lässt, nicht kompatibel. Für naturwissenschaftliche Zwecke *kann* die Welt wohl so gesehen werden, aber gemäß der Mystik ist dies nicht, wie sich die Dinge tatsächlich verhalten. Die Mystik deutet an, dass der naturwissenschaftliche Ansatz nur einer von vielen möglichen ist. Und dies wiederum hat Auswirkungen darauf, wie wir die Naturwissenschaften

sehen. Es gibt Anzeichen, die darauf hindeuten, dass Erkenntnisse dieser Art langsam salonfähig werden. Beispielsweise hat die British Psychological Society bereits eine Fachgruppe, die sich mit Transpersonaler Psychologie auseinandersetzt. An der University of Edinburgh gibt es ein Institut für Parapsychologie, und bei der Tagung der British Association in Norwich gab es im Jahr 2006 erstmals einen Nachmittag, an dem Menschen mit ‚ketzerischen‘ Ansichten Raum gegeben wurde, um ihre Sichtweisen darzulegen.

Andererseits ist die Mystik nicht vereinbar mit jedweder Sichtweise, die den Menschen auf etwas reduziert, das innerhalb einer konzeptuellen Systematik, sei sie nun freudianisch, marxistisch, theologisch oder biologisch, vollständig erfasst werden kann. Der Mensch und die Welt sind *jenseits* jeder Systematik. Zweck dieser Argumentation ist es nicht zu verleugnen, dass Systematiken durchaus hilfreich sein können. Allerdings muss festgehalten werden, dass das Leben ein nicht-artikulierbares ‚Mehr‘ beinhaltet, das wir nicht durch diese Systematiken erfassen können. Der derzeitige Trend von Institutionen, Leitbilder, Ziele oder Leistungskriterien eindeutig und klar zu formulieren, ist ein Aspekt, den die Mystik in Frage stellen würde. Gewiss gibt es Bereiche, in denen klare Formulierungen zweckmäßig und nützlich sind. Die Problematik besteht jedoch darin, dass die klaren Formulierungen für das gehalten werden, was sie zu beschreiben versuchen. Anstatt herauszufinden, was in der jeweiligen *Situation* der beste Lösungsweg ist, wird oft versucht, die festgelegten *Kriterien* bestmöglich zu erfüllen. In anderen Worten: Unsere Gesellschaft ist darum bemüht, alles aus einem sehr technischen und betriebswirtschaftlichen Blickwinkel zu betrachten, was aber laut der Mystik in vielen Situationen nicht angemessen oder zielführend ist.

Um ein anderes Beispiel zu nennen: Wenn wir die Lehre der Mystik anerkennen, wird es wichtig werden, dass wir unser Selbst mit dem in Einklang bringen, was William James in seinem Buch *Die Vielfalt religiöser Erfahrung* als das ‚Mehr‘ bezeichnet hat, das ‚jenseits‘ liegt. Manche Lebensweisen erscheinen damit jedoch unvereinbar, beispielsweise gehetzte Lebensstile, in denen sich alles um das Erreichen bestimmter Ziele und das Erfüllen gewisser Pläne dreht. Die Lehre der Mystik regt zumindest dazu an, uns Zeiten der Stille zu nehmen, durch die und in denen wir uns dem ‚Mehr‘ zuwenden können, sei es durch Meditation oder Gebet. Zeiten, in denen wir nicht beschäftigt und gehetzt sind.

Es gibt auch zeitgenössische Haltungen, die sehr utilitaristisch und technologisch erscheinen in ihren Sichtweisen, beispielsweise was unseren Umgang mit Tieren angeht. Methoden der industriellen Landwirtschaft sind wohl kaum vereinbar mit einer Offenheit gegenüber der *Wirklichkeit des Tieres*, die unsere eingeschränkte Wahrnehmung des Tieres als Nahrungsmittelquelle für uns Menschen weit übersteigt.

Die Mystik als Lehre davon, dass die Wirklichkeit der Dinge jenseits unserer Konzepte liegt, wirkt sich also, vielleicht überraschenderweise, direkt darin aus, wie wir die Welt sehen und wie wir sie behandeln sollten. Mit anderen Worten: Sie liefert zumindest die Basis für eine gewisse Form der Ethik. Nichtsdestotrotz ist hierbei Vorsicht geboten, denn diese Lehre sollte uns moralische *Systeme und Regeln* hinterfragen lassen, denn sie kann ihrem Wesen nach keine festen *Verhaltensregeln* für gewisse Situationen vorgeben. Sie könnte beispielsweise unmöglich vorschreiben, dass wir vegetarisch zu leben hätten. Vielmehr verweist sie uns auf die Wirklichkeit der Dinge, eine Wirklichkeit, die unabhängig von unseren Sehnsüchten besteht – und die darauf wartet, von uns wahrgenommen zu werden.

Ein wichtiger Aspekt dieser Betrachtungsweise ist, dass Worte Aspekte der Wirklichkeit nur eingeschränkt wiedergeben können, und dass da immer noch ‚mehr‘ ist. Auch dieser Punkt hat sogleich ethische Implikationen, denn es gibt eine konzeptuelle Darstellung der Wirklichkeit, und ein Gutteil menschlicher Errungenschaften hängt davon ab. Jedoch können wir uns auch darin verfangen, anstatt sie als Tor zum ‚Mehr‘ zu nutzen. William Blake sagt:

Wer eine Freude festzuhalten sucht,
zerstört das beflügelte Leben.
Wer aber die Freude küsst in ihrem Flug,
lebt im Sonnenaufgang der Ewigkeit.

Die Gefahr der ‚Bindung‘ oder ‚Festlegung‘ ist dem menschlichen Leben innewohnend. Der menschliche Geist konzeptualisiert und kategorisiert, doch seine Fähigkeit zur Konzeptualisierung ist ein zweiseitiges Schwert.

Zu leicht nehmen wir unsere Kategorisierungen und Unterscheidungen zu wichtig und verlieren dadurch den Zugang zu dem, was *jenseits* der Kategorien liegt. Die Schwierigkeit von Konzepten (und zugleich deren Macht) liegt darin, dass diese präzise benennen, wie die Dinge sind und wie sie nicht sind. Sie schränken damit die Wirklichkeit ein. Aus einem Konzept geht oft genau hervor, wie Dinge zu geschehen haben und wie sie nicht zu geschehen haben, was möglich und was nicht möglich ist. Dennoch stehen das Muss und das Soll immer in unmittelbarer Abhängigkeit vom jeweiligen System, und kein System kann die Wahrheit der Dinge vollständig wiedergeben.

Die Mystik empfiehlt uns nun keineswegs, alle Systematik aufzugeben, aber sie ermutigt uns dazu, uns nicht zu fest an sie zu klammern. Carl Rogers (1959) wies darauf hin, dass jede Theorie am besten verstanden werden soll als ein fehlbarer, Veränderungen unterworfenen Versuch, ein Netz aus hauchdünnen Fäden zu spinnen, das die festen Tatsachen tragen soll. Dennoch bereitet uns dies vielleicht Sorge, denn wenn wir uns nicht fest an unsere Systematiken klammern und wenn unsere Konzepte nur ‚hauchdünne Fäden‘ sind, öffnen wir uns dann nicht einer Vielzahl törichter Vorstellungen und der Duldung dessen, was

nicht zu dulden ist? Wie passen Mystik und die Verpflichtung gegenüber Werten zusammen? Können wir innerhalb dieser Lehre gewisse Werte wie Mut, Mäßigkeit, Geduld, Selbstlosigkeit oder Großzügigkeit hochhalten?

Ich möchte vorschlagen, dass die Mystik am Mysterium selbst festhält. Das heißt am Ganzen, an unserem Gefühl dafür, was das Beste ist, wenn wir alle Aspekte mit einbeziehen. Die traditionellen Werte oder Tugenden wie Mut und Großzügigkeit gehen wohl daraus hervor. So kann zum Beispiel Mut verstanden werden als eine Frage des Festhaltens an dem, was zur Gänze als gut empfunden wird, nachdem wir alle Aspekte beleuchtet haben – selbst unsere Ängste. Auf ähnliche Weise kann die Mäßigkeit so verstanden werden, dass wir eher danach trachten, das Gute zu tun als unsere Sehnsüchte zu stillen. Geduld wird somit zur Frage, ob es gelingt, das große Ganze zu sehen und zu erkennen, *nicht alles sofort haben zu müssen*. Aus diesem Blickwinkel heraus stellt es sich so dar, dass wir überall dort, wo wir unsere eigenen Sehnsüchte oder Animositäten zu wichtig nehmen, diese Werte hintanstellen und nicht unserem Sinn für das Gute folgen.

Was wir gerne sehr wichtig nehmen, ist die Abgrenzung vom unserem Selbst gegenüber dem Anderen. Wir treffen hier nicht nur eine Unterscheidung in einem notwendigen Maß, sondern messen dem auch ein großes emotionales Gewicht bei. Es scheint von ungeheurer Bedeutung, ob der Arzt vom Ich oder vom Du spricht, wenn er ankündigt, dass eine schmerzvolle Operation unabwendbar bevorsteht. Schopenhauer spricht davon, dass der Mensch der bessere sei, der am wenigsten zwischen sich und anderen unterscheidet und die anderen nicht als ultimatives Nicht-Ich wahrnimmt, wohingegen für den schlechten Menschen der Unterschied wesentlich oder gar absolut ist. Es scheint klar, dass das Festhalten an der Unterscheidung zwischen einem selbst und den anderen oder das Festhalten an der Vorstellung vom Selbst nur ein weiteres Symptom dessen ist, dass Konzepte und Systeme wichtiger genommen werden als das, was sie zu beschreiben versuchen. Aus einem Loslassen der Unterscheidung oder des Konzeptes wiederum ergeben sich Großzügigkeit, Gerechtigkeit, Güte und ein Sinn für die Gleichwertigkeit aller. Daraus gehen wahrscheinlich auch das christliche Gebot der Nächstenliebe und die buddhistische Auffassung der Unwirklichkeit des Selbst als von anderen unabhängige Entität hervor.

Bemerkenswert ist hier, dass sich daraus der ethische Grundsatz ergibt, dass andere gleichwertig mit einem selbst und nicht mehr wert sind. Kierkegaard machte darauf aufmerksam, dass das christliche Gebot ‚Liebe deinen Nächsten wie dich selbst‘ vielleicht minderwertig erscheint im Vergleich mit romantischen Darstellungen davon, den anderen mehr zu lieben als sich selbst. Er argumentierte, dass diese Art der Liebe, wie sie vom romantischen Dichter zelebriert wird, im Grunde Eigenliebe sei.

Sicher kann man sagen, dass wir zu Gunsten von uns selbst derart voreingenommen sind, dass die Empfehlung, die Balance in die andere Richtung zu verschieben, nicht schaden kann. Und in früheren Zeiten mag diesem Rat durchaus etwas abzugewinnen gewesen sein. Dennoch scheint in unserer Zeit die Anregung, diesem Gebot mehr Bedeutung zu geben, gefährlich. In unserer Gesellschaft, wie es Beraterinnen und Berater so gut wie täglich erfahren können, gibt es unzählige Menschen, die *sich selbst* nicht genug Wertschätzung entgegenbringen. Es scheint so, als wäre dies eine noch nie dagewesene Entwicklung – und ich habe erlebt, wie buddhistische Lehrer ihr Erstaunen darüber zum Ausdruck gebracht haben. Die buddhistische wie auch die christliche Lehre gehen von der Annahme aus, dass Menschen sich selbst lieben und der Ermunterung bedürfen, andere im selben Maß zu lieben. In der modernen Welt stellt es sich allerdings so dar, dass für manche Menschen der Lehrsatz wohl heißen sollte: ‚Liebe dich selbst wie deinen Nächsten!‘ So oder so, es muss gelten, dass wir versuchen sollten, die Situation als Ganzes zu betrachten und weder uns selbst noch den Nächsten zu wichtig zu nehmen.

In Kontakt treten mit der Wirklichkeit, die das Konzeptuelle übersteigt

Die Bezugnahme auf die Erfahrungen aus dem Beratungs- oder Therapiebereich bringt mich zurück zur zweiten Herangehensweise an die Frage, in welcher Form uns die Wirklichkeit, die das Konzeptuelle übersteigt, etwas darüber lehren kann, wie die Welt beschaffen ist und wie wir leben sollten. Die erste Herangehensweise – das Entwickeln der logischen Konsequenzen dieses Blickwinkels – hat uns allgemeine Aspekte dessen aufgezeigt, wie wir denken und handeln sollten, um uns nicht völlig von der Wirklichkeit jenseits von Konzepten zu entfremden. Diese allgemeinen Gebote können allerdings nicht als Regelwerk betrachtet werden, denn kein allgemeines Prinzip kann eine spezifische Situation jemals ausreichend erfassen. Wir müssen immer auch überlegen, wie wir diese Prinzipien in der jeweiligen Situation anwenden. (Was würde in dieser konkreten Situation als großzügig betrachtet werden können? Was würde es für diese Situation bedeuten, jemanden so zu behandeln als wäre diese Person ich selbst?) Es ist nötig, damit in Einklang zu kommen, was die jeweilige Situation in ihrer Ganzheit von uns erfordert. Jede Situation ist unendlich komplex und sie kann – gemäß den Leitsätzen der Mystik – auf konzeptueller Ebene nicht vollends erfasst werden. Wenn die Gegebenheiten einmal in bestimmter Weise in Worten und Konzepten erschlossen sind, dann können wir Logik und moralische Prinzipien dazu anwenden, dass sie uns zeigen, was wir tun sollten. Aber die Mystik empfiehlt uns, auf

einer tieferen Ebene als auf der unserer Begrifflichkeiten nachzudenken. Wir müssen an die Gegebenheiten in einer mehr als konzeptuellen Weise herangehen, um über unsere Vorstellungen hinauszugelangen. Vielen wird es widersinnig erscheinen, dass es überhaupt möglich sein soll, jenseits unserer Vorstellungen und Konzepte denken zu können. Und dennoch ist es möglich. Wir können solch einem Denken beispielsweise im künstlerischen Schaffen begegnen und auch in der Beratung und Psychotherapie.

Wohin werden wir gelangen, wenn wir damit beginnen, uns über Konzepte hinwegzusetzen, wenn wir uns dem annähern, was der Theologe Rudolf Otto als das ‚Mysterium‘ bezeichnet? Otto sagt:

„Mysterium benennt begrifflich nichts weiter als das, wobei man ‚die Augen zu hat‘, das Verborgene, nicht Offenkundige, nicht Begriffene und Verstandene, nicht Alltägliche, nicht Vertraute, ohne dieses selber näher zu bezeichnen nach seinem Wie. Gemeint ist damit aber etwas schlechterdings Positives. Sein Positives wird erlebt rein in Gefühlen. Und diese Gefühle können wir uns erörternd auch wohl verdeutlichen, indem wir sie gleichzeitig zum Anklingen bringen.“ (R. Otto, 1917, S. 14)

Das Hinwegsetzen über Konzepte führt uns keineswegs ins Nichts, es führt uns vielmehr ins Reich dessen, was wir als ‚Gefühl‘ bezeichnen können, was sich aber wohl besser mit Gendlins Terminus des Felt Sense ausdrücken lässt.

Felt Sense für das Gesamte

Felt Sense ist ein Ausdruck, den Gendlin geprägt hat, um einen leicht zu übersehenden Aspekt unserer Erfahrungswelt zu bezeichnen. Der Felt Sense einer Situation, eines Problems oder auch eines künstlerischen Werks sind nicht die spezifischen Gefühle oder Emotionen, die diese in uns hervorrufen, sondern der weniger offenkundige Sinn für das Ganze. Wenn wir beispielsweise vor einem Bild in einer Galerie stehen, so haben wir wahrscheinlich eine Unzahl an Gedanken und Gefühlen dazu. Aber wir können auch Abstand nehmen, diese Gedanken und Gefühle vorbeiziehen lassen und versuchen das Bild in seiner Gesamtheit zu erfassen. Es mag einen Moment dauern, womöglich eine halbe Minute, diesen Sinn für das Ganze zu entwickeln. Wenn wir danach fragen, *wo* in unserem Körper wir das Bild spüren, so mag dies nicht von Anfang an klar fassbar sein. Aber für die meisten Menschen ist der Felt Sense irgendwo in der Körpermitte erlebbar, seltener im Kopf oder in der Peripherie des Körpers. Es ist, als würden wir es von der Körpermitte aus erfahren, was das Bild im Wesentlichen für uns ist. Es ist gut möglich, dass wir keine Worte dafür haben, den Felt Sense zu charakterisieren. Oder es mag sein, dass sich nach ein oder zwei Minuten ein Wort formt. Beziehungswise können wir uns, während wir den Focus auf dem Felt Sense

belassen, bewusst fragen: ‚Was ist das? Wie fühlt sich das an?‘ Und vielleicht formt sich ein Wort, zum Beispiel ‚wild‘, ‚indisch‘, ‚wunderlich‘ oder ‚verrückt‘. Solche Begriffe sind wohl kaum Beschreibungen des Bildes, sondern sie rühren direkt von unserem Felt Sense her und können dabei behilflich sein, bei ebendiesem zu verharren. Es ist sehr leicht, die Verbindung zu einem Felt Sense zu verlieren, aber die assoziierten Worte können uns zu ihm zurückführen. Wir können uns erinnern: ‚Was hat dieses Bild in mir ausgelöst? ... Ich habe es verloren ... Was war es noch gleich ... es war ‚verrückt‘ ... Ach ja, jetzt hab ich es wieder ... dieses Gefühl.‘

Der wichtige Punkt hier ist, dass wir verharren können und etwas in seiner Gesamtheit unsere Aufmerksamkeit schenken können. Dies zu tun unterscheidet sich davon, über etwas nachzudenken oder die Emotionen zu bemerken, die man fühlt. Gedanken und Emotionen sind vergleichsweise spezifische Empfindungen, während der Felt Sense der Gesamtheit einer Sache Platz bieten kann, auch den Gedanken und Emotionen.

Nun ist es eine interessante Tatsache, dass Klienten in Beratungs- oder Therapiesitzungen oft ihren Problemen Aufmerksamkeit dieser Art schenken. Zu dem Zeitpunkt, an dem der Klient in der Praxis der Therapeutin ankommt, kennt er meist seine Gedanken und Emotionen zur jeweiligen Problemstellung relativ genau. Und obwohl er schon viel darüber nachgedacht und viel dazu gefühlt hat, kommt er doch nicht weiter. Eine nachhaltige Sitzung zeichnet sich in vielen Fällen dadurch aus, dass die Therapeutin das, was der Klientin sagt, in einer Weise spiegelt, die dem Klienten hilft, bei seiner Erfahrung der Gesamtheit des Problems zu bleiben. Im Rahmen der Sicherheit und Ruhe der Sitzung gelingt es oft, einen Sinn für das ‚gesamte Fürchterliche‘ zu entwickeln, und oft gehen daraus neue Möglichkeiten hervor.

Der Felt Sense zu einer Situation ist nicht-konzeptuell, weil er nicht eine Erfahrung mit einer Art von Sache ist. Hier unterscheidet er sich auch von Emotionen. Eine Emotion wie Wut oder Stolz ist eine Art Kategorie von Erfahrungen, und wir können in groben Zügen erklären, welcher Art sie ist. Wut zum Beispiel ist eine Reaktion auf eine Art Verletzung, während Stolz ein Gefühlsausdruck dessen ist, dass etwas Gutes geschehen ist und man *sich selbst* dafür verantwortlich fühlt. Dem Erleben von Gefühlen liegen bereits Konzepte (Kategorien, Gattungen, Formen) zugrunde, und die Erfahrung wird bereits in gewisse Schubladen eingeordnet, die in gewisser Weise kulturabhängig sind. (In einer Kultur ohne Gottheiten beispielsweise erlebt niemand Frömmigkeit; in einer sehr individualistischen Gesellschaft kennt niemand das Konzept der Familienschande.) Im Gegensatz dazu ist der Felt Sense die individuelle Erfahrung einer jeweiligen und einzigartigen Situation; er mag verschiedene Emotionen und Konzepte beinhalten, ist aber selbst nicht konzeptuell. Er ist ein Gefühl oder Sinn *all dessen*.

Focusing als Praxis im Umgang mit der Wirklichkeit

Wichtig ist nun, dass wir so, wie wir auf unsere Wahrnehmungen, Emotionen und den Rest unserer konzeptuell strukturierten Welt achten, auch unserem Felt Sense, unserer Situation, dem Verlauf unseres Lebens und dem, was wir tun sollten, Aufmerksamkeit schenken können. Dies erfordert einiges an Übung, da wir so stark daran gewöhnt sind, bestimmte Aspekte unseres Erfahrens zu beachten und sie in Worte und Konzepte zu kleiden. Es passiert leicht, dass wir davon abgelenkt sind, all die Details unseres Erfahrens zu erfassen, sodass uns der Sinn für die Situation als *Ganzes* verloren geht. Dennoch können wir ein Bewusstsein dafür erlangen. In gewissem Sinn ist dies ein ‚Empfinden‘ und es kann oft eindeutige, körperliche Aspekte beinhalten, so zum Beispiel ein ‚zittriges‘, ‚sprudelndes‘, ‚aufgedrehtes‘ Empfinden. Dies sind selbstverständlich allgemeine Begriffe, aber sie stehen auf dem schmalen Grat zwischen dem, was geformt ist, und dem, was jenseits der Form liegt. Sie können uns Aufschluss darüber geben, wie unser Körper auf ‚es‘ reagiert. Und durch die körperliche Wahrnehmung ist es uns vielleicht möglich, bei unserem Sinn für ‚es‘ zu verharren.

Gendlin und andere Autoren (z. B. Gendlin, 1978/2003; Hinterkopf, 2008) haben detaillierte Anleitungen entwickelt, die dabei helfen können, mit dem eigenen Felt Sense auf eine Weise in Verbindung zu gelangen, die es erlaubt, neue Gefühle und Konzepte daraus zu entwickeln. Der Felt Sense ist das Erfahren *der ganzen Sache*, sodass sich in ihm auch all das vereint, was *die ganze Sache* ausmacht. Unsere Konzepte hingegen nehmen einzelne Aspekte oder Strukturen aus der Gesamtheit heraus, die aber umgekehrt niemals die Gesamtheit zum Ausdruck bringen können. Durch das Beachten des Felt Sense können sich jedoch neue Aspekte und Strukturen formen, die uns dabei helfen, die Situation oder die Gegebenheit zu verstehen oder Erkenntnisse darüber gewinnen lassen, wie wir uns verhalten sollen. Es ist fast so, als ob der Felt Sense antworten würde, wenn wir ihm Aufmerksamkeit zuteil werden lassen oder bestimmte Fragen (Was ist das wirklich? Was braucht es hier?) stellen. Wenn wir in der Ruhe verweilen und einen Augenblick warten, so kommt meist etwas: Manchmal ein Bild, manchmal Worte oder ein neuer Blickwinkel auf bestimmte Umstände, ein Gefühl für eine Situation oder ein Aspekt einer Sachlage. Dann fühlt es sich ein wenig anders an und wir haben wieder einen neuen Felt Sense. Wir prüfen noch einmal, und es hat sich vielleicht wieder etwas verändert oder es ist wieder etwas Neues auf uns zugekommen. Es handelt sich dabei um einen interaktiven Prozess, der sich vollzieht. Und wenn wir an diesem Dialog teilnehmen, kann es klarer werden, wie die Dinge liegen, oder wie wir handeln sollten.

Dieser Prozess ist es, den Gendlin – in Zusammenhang mit Psychotherapie – ‚Focusing‘ nennt. Aber dieser Prozess ist nicht

in erster Linie therapeutisch. Er kann als Werkzeug benutzt werden oder auf natürliche Weise passieren, wenn wir uns, beispielsweise im Rahmen eines kreativen Prozesses, auf einen unklaren Felt Sense von etwas einlassen und zulassen, dass neue Formen entstehen. Die Bedeutung im spirituellen Sinn ist, dass er ein klares Beispiel dafür liefert, wie wir mit der Wirklichkeit, die das Konzeptuelle übersteigt, in Kontakt treten können.

Ich vermute, dass das, was beim Focusing geschieht, sich nicht wesentlich davon unterscheidet, was bei bestimmten traditionellen Praktiken des Gebets und der Meditation geschieht. Ganz gewiss habe ich Parallelen in manchen Formen der buddhistischen Meditation gefunden, wie etwa dem Dzogchen (Hookham 1992; Shikpo 2007) oder Mahamudra (Namgyal 1986). Nichtsdestotrotz braucht es noch viel eingehendere Untersuchungen auf diesem Gebiet. Einige Autoren haben festgestellt, dass sich Focusing in mancher Hinsicht (von zumindest gewissen Formen) der Meditation unterscheidet. Und zweifelsohne gilt dies auch für das Gebet. Was jedoch ein gemeinsames Thema zu sein scheint, ist zuallererst die Bezugnahme auf die Wirklichkeit, die das Konzeptuelle übersteigt, und dass wir dazu eine Verbindung herstellen können, obwohl wir sie nicht beschreiben können. Und die zweite Überschneidung ist, dass wir damit auf eine Weise kommunizieren können, die uns zugleich neue Erkenntnisse über die Natur der Dinge liefert als auch Anleitungen darüber, wie wir unser Leben weiterführen sollen.

Literatur

- Cooper, D. E. (2002). *The Measure of Things: Humanism, humility and mystery*. Oxford: Clarendon Press.
- Gendlin, E. T. (1978/2003). *Focusing* (revised and updated edn.). London: Rider.
- Gendlin, E. T. (1991). Thinking beyond patterns. In B. den Ouden & M. Moen (eds). *The Presence of Feeling in Thought* (pp. 21–151). New York: Peter Lang.
- Hinterkopf, E. (2008). *Integrating Spirituality in Counselling: A manual for using the experiential focusing method*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Hookham, M. (1992). *Openness, Clarity, Sensitivity*. Oxford: Longchen Foundation.
- Kierkegaard, S. (1847/1962). *Works of Love* (H. Hong, Trans.). New York: Harper & Row.
- Namgyal, T. T. (1986). *Mahāmudrā: The quintessence of mind and meditation*. Boston: Shambhala.
- Otto, R. (1917/1958). *The Idea of the Holy* (J. Harvey, Trans.). Oxford: Oxford University Press.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (ed.). *Psychology: A study of science, Vol. 3: Formulations of the person and the social context* (pp. 184–256). New York: McGraw-Hill.
- Schopenhauer, A. (1844/1966). *The World as Will and as Representation, Vol. II* (EFJ Payne, Trans.). New York: Dover Publications.
- Shikpo, R. (2007). *Never Turn Away: The Buddhist path beyond hope and fear*. Boston: Wisdom Publications.

Ein praktischer spiritueller Weg: Das Persönliche, das Berufliche und das Gesellschaftliche verbinden.¹

Gill Wyatt

Devon, United Kingdom

Eingangs wird dem Bedeutungsgehalt von Spiritualität nachgegangen und in der Folge der Erforschung der Wichtigkeit von Weltanschauungen. Eine in einem holistischen Sinn vielfältig verbundene (*interconnected*) Weltsicht zeigt auf, wie unsere Fähigkeiten, Beziehung mit der Umwelt aufzunehmen (*relational qualities*), unsere Partizipation formen und die Welt miterschaffen. In dieser vielfältig verbundenen Welt verbindet ein praktischer spiritueller Weg das Persönliche, das Berufliche und das Gesellschaftliche miteinander. Meiner Meinung nach stellt ein praktisches spirituelles Leben eine Entwicklung von Rogers' „Way of Being“ dar mit der Intention, von Moment zu Moment die Beziehungsqualitäten von Rogers' Bedingungen zu leben, die in allen Aspekten des Lebens wachstumsfördernd sind. Ein persönliches Erlebnis soll dies illustrieren. Die Rolle von Kongruenz und Herz-Kohärenz begünstigt die Fähigkeit, Beziehungsqualitäten zu entwickeln, die alles Leben aufwerten. Die Intensivierung globaler Herausforderungen, die die Welt durchzustehen hat, bedeuten eine starke Einladung an Personenzentrierte Psychotherapeutinnen², sich Rogers' „Way of Being“ in allen Aspekten ihres Lebens als einen praktisch gelebten spirituellen Weg zu eigen zu machen. Wenn wir den Kreis unserer Identität so erweitern, dass er alle miteinschließt, werden wir Teil der evolutionären Chance.

Schlüsselwörter: Praktischer (praktizierter, praktisch gelebter) spiritueller Weg; miteinander vielfältig verbundene Weltsicht; Fähigkeit, mit der Umwelt in Beziehung zu treten (Beziehungsqualität), Partizipation, Herz-Kohärenz, globale Herausforderungen, Kreis der Identität, evolutionäre Chance.

A Practical Spiritual Path: Connecting the Personal, the Professional and the Societal. The meaning of spirituality is introduced followed by an exploration of the significance of worldviews. The holistic interconnected worldview shows how relational qualities shape our participation and co-creates the world. In this interconnected world a practical spiritual path connects the personal, the professional and the societal. I suggest living a practical spiritual life is a development of Rogers' „way of being“ where there is an intention, moment by moment, to live the relational qualities of Rogers' conditions, which are growth enhancing in all aspects of life. A personal experience provides an illustration. The role of congruence and heart coherence facilitates the ability to develop relational qualities that enhance all life. The intensification of global challenges facing the world provides a strong invitation to person-centred psychotherapists to embrace Rogers' way of being in all aspects of their lives as a practical spiritual path. By extending our circle of identity to include all, we become part of the evolutionary opportunity.

Key Words: Practical spiritual path; interconnected worldview; relational qualities; participation; heart coherence; global challenges; circle of identity, evolutionary opportunity.³

Gill Wyatt leitet „Creating Synergies“, eine Förderungs-, Forschungs- und Beratungseinrichtung, die Einzelpersonen, Organisationen und Gemeinschaften dabei unterstützt, schwierige Herausforderungen zu Chancen transformativer Qualität zu machen. Seit 25 Jahren ist sie im Feld des Personenzentrierten Ansatzes als Psychotherapeutin und Lehrende im Hochschulsektor tätig. gillwyatt@creatingsynergies.com

-
- 1 Entwickelt aus einem Vortrag beim Symposium des FORUM/APG: „Personenzentrierte Psychotherapie und Spiritualität im Dialog“, 7./8. 10. 2011 in Wien.
 - 2 Im Folgenden wird zur leichteren Lesbarkeit meist die weibliche Form verwendet, auch da die Mehrheit dieser Berufsgruppe wie der Adressaten weiblich ist. Gemeint sind selbstverständlich immer beide Geschlechter.
 - 3 Übersetzung aus dem Englischen von Irmgard Fennes.

In seinen späten Jahren betonte Rogers seinen Ansatz als eine „Philosophie des Lebens und der Beziehungen“ (1980, S. 38) und als eine Seinsweise („way of being“) (ebd. S. ix) und nicht einfach nur als Psychotherapie. Er wurde auch offener darin, die Bedeutung von Spiritualität anzuerkennen, trotz seines jahrelangen Unbehagens mit der Religion seiner Kindertage und seiner Schwierigkeit, die „Spannung zwischen „Menschlichem“ und „Wissenschaftlichem“ aufzulösen (van Kalmthout, 2004, S. 197). Rogers schien darauf hinzuweisen, dass seine Lebensphilosophie und seine Art zu sein Zugang zu einer Dimension ermöglichte, die spirituell war. Seither haben Andere die Spiritualität innerhalb der Personzentrierten Therapie erforscht (Thorne, 2012; van Kalmthout, 2004, 2008; Leijssen, 2008; Moore and Purton, 2006). In diesem Aufsatz wird Rogers' „Way of Being“ zu einer Art und Weise entwickelt, das Leben zu leben – von Moment zu Moment, wodurch ein „praktischer spiritueller Weg“ entsteht, der das Persönliche, das Berufliche und das Gesellschaftliche miteinander verbindet.

Die untereinander verbundene Welt stellt für meine Nachforschungen einen erweiterten Rahmen zur Verfügung, in dem alle Arten von Wissen gültig sind, da „die Arena alles ist“ (Braud, 1994, S. 31): Meine Untersuchung ist wie eine Geschichte, in der ich meine Ideen vorstelle, sie durch persönliche Erfahrungen illustriere und durch vorhandene Literatur untermauere. Es gibt wachsende Zustimmung für Story-Telling als Forschungsmethode (Heron, 1998; Ellis und Brochner, 2001; Wilkins, 2000; Wyatt, 2004), weil es ein Behältnis (container) für die Tiefe und Weite menschlicher Erfahrung bereitstellt. Validität inkludiert heute das Suchen nach und Ausdrücken von persönlicher Wahrheit und nicht nur logische und evidenzbasierte Fakten. Vielleicht unterstützt Rogers' Aussage darüber, dass das „was das Persönlichste“ ist, die Fähigkeit habe, das zu erhellen, „was das Allgemeinste“ ist (1961, S. 26), die Legitimität authentischer persönlicher Wahrheit. Ich verwende „wir“ manchmal in meiner Erzählung, um die Vernetztheit und inhärente Ganzheit der Welt abzubilden und zu bekräftigen.

Was ist Spiritualität?

Spiritualität ist eines jener Worte, das einerseits starke Reaktionen in Menschen auslöst und andererseits in seiner Bedeutung schwer zu artikulieren ist. In der Vergangenheit war Spiritualität untrennbar mit Religion verflochten, manchmal synonym verwendet. Es beinhaltete die Annahme einer metaphysischen, übernatürlichen Wirklichkeit, die Autorität eines göttlichen Wesens und eine Voraussetzung von Glauben. In jüngerer Zeit tauchten andere Vorstellungen auf, die eine deutliche Trennung zwischen Spiritualität und Religion betonen, nachdem die Menschen unter Spiritualität verstehen, ein sinnvolles Leben zu

leben und zu verstehen, worauf es in der Welt ankommt. Wie Danah Zohar, eine Organisationsberaterin, Philosophin und Autorin, und Ian Marshall sagen:

„Menschliche Wesen sind essentiell spirituelle Kreaturen, weil sie getrieben sind von dem Bedürfnis, „fundamentale“ oder „ultimative“ Fragen zu stellen ... Wir sind bestimmt von einer spezifisch menschlichen Sehnsucht, Bedeutung und Wert in dem zu finden, was wir tun und erleben ... Wir sehnen uns nach etwas, nach dem wir streben können, das uns über uns selbst und den gegenwärtigen Moment hinausträgt, etwas, das uns und unseren Tätigkeiten ein Gefühl von Wert verleiht.“ (Zohar and Marshall, 2000, S. 4).

Andere Vorstellungen beinhalten eine weltliche Spiritualität, die humanistische Eigenschaften und Werte betont – Mitgefühl und Sorge für andere, Liebe, Geduld, Toleranz, Verantwortung, Großzügigkeit. Diese reichen über eine rein materialistische Weltsicht hinaus, erfordern aber weder den Glauben an ein göttliches Wesen noch an dessen Autorität oder an eine übernatürliche Wirklichkeit. Martin van Kalmthout schlägt vor, dass Rogers' „way of being“ ein modernes Bedeutungssystem sein könnte, um die Leere zu füllen, die die Religion hinterlassen hat (Kalmthout, 2004, 2008). Andere definieren Spiritualität als die Suche nach dem Heiligen – dem Transzendenten oder Transpersonalen, das jenseits des Selbst und des Gewöhnlichen ist, sei das nun Gott, das Göttliche oder eine natürliche kreative Kraft, die durch unser Universum fließt. Mia Leijssen beschreibt das Heilige als ‚Qualität von Lebenserfahrung‘. Es hat zu tun mit Wert, Tiefe, Wunder, Verneigung, Berühren der Seele der Lebenskraft (Leijssen, 2008, S. 220). Für andere ist Spiritualität das miteinander Verbundensein des Universums im universellen oder kosmischen Bereich (Baring, 2002).

Der fundamentale Unterschied zwischen *Religion* und *Spiritualität* hat zu tun mit äußerer und innerer Autorität. Religion ist meist eine Reihe von außen beschriebener Regeln vermittelt durch heilige Texte und Priester, die in Familien und Gemeinschaften überliefert werden. Nicht zuletzt diese äußere Autorität war ausschlaggebend dafür, dass Rogers Religion abgelehnt hat. Spiritualität hat eine mehr persönliche, verdeckte Dimension, welche Menschen führt, ihren Lebenssinn zu finden und zu realisieren. Sie erwächst aus der Verbindung mit einem tief inneren Aspekt des Selbst jenseits des Ego, der die Weisheit erlangen kann, um Werte, Gedanken, Gefühle und Verhalten zu evaluieren. Indem es sich dem Neuen öffnet, kann ein solches Wachsen die Kreativität oder „Lebensenergie“ der Welt berühren. Rogers bietet einen flüchtigen Blick darauf an, wenn er sagt: „Ich finde mich in meiner besten Form, wenn ich mich vom Fluss meines Erlebens tragen lasse, in einer Richtung, die nach vorne weist, hin zu Zielen, derer ich mir nur undeutlich bewusst bin.“ (Rogers, 1961, S. 27). Das spricht auch aus Rogers' *formativer Tendenz* (1980), einem fundamentalen Teil seiner Philosophie. „Wir kommen in Kontakt mit einer Tendenz, die alles organische

Leben durchdringt – eine Tendenz, all die Komplexität zu werden, derer das Leben fähig ist...eine starke kreative Tendenz“ (Rogers, 1980, S. 134). Sich dem Potential zu öffnen, tritt nun an die Stelle einer vorschreibenden äußeren Autorität, was unsere „Fähigkeit uns selbst zu transzendieren, um neue und eher spirituelle Richtungen der menschlichen Evolution zu kreieren“ (ebd.) aktivieren kann.

Die Bedeutung von Weltanschauungen

Das Untermauern jeglicher Philosophie oder Theorie über das Leben ist die Art und Weise, wie wir die Welt sehen, etwas wissen und wie wir uns die Welt erklären – unsere Weltanschauung. Diese umfassende Perspektive berührt Fragen der

- *Ontologie* – Wie ist die Wirklichkeit beschaffen und wie die Natur des Seins?
- *Epistemologie* – Was ist das Wesen der Erkenntnis und wie ist die Beziehung zwischen dem Wissenden und dem, was gewusst werden kann?
- *Methodologie* – Wie lernen wir über die Welt und sammeln Erkenntnis?
- *Axiologie* – Welches Wissen ist von Wert und stiftet Bedeutung?

(Heron, 1998, S. 236)

Meine Weltanschauung ist die einer miteinander verbundenen, holistischen Welt, im Gegensatz zur konventionellen westlichen Weltanschauung, die weitgehend von der Newtonschen-Cartesianischen Weltansicht geprägt ist. Diese beschreibt eine mechanische und materialistische Welt ohne Sinn, Leben oder Spiritualität. Verstehen entsteht durch Auseinandernehmen, wie bei einer Maschine, da die Teile sich wie Billardkugeln in einer vorhersehbaren, kontrollierbaren und quantifizierbaren Weise verhalten. Das anerkannte Wissen ist rational, empirisch und objektiv und wird durch Analyse und logischen Positivismus generiert (Capra, 1983).

Die Annahmen und Wertigkeiten dieser Weltanschauung wurden von verschiedenen Richtungen her in Frage gestellt, wie Quanten-, System- und Komplexitätstheorie; Neurowissenschaft, Bewusstseinsstudien; kritische Theorie der Postmoderne, feministische und kulturelle Studien; Psychotherapie, Ökopsychologie und Tiefenökologie. Die daraus hervorgehende Weltanschauung hat eine bemerkenswerte Ähnlichkeit und Resonanz mit der vernetzten Ganzheitlichkeit östlicher Philosophie und Spiritualität, in der alle Phänomene Manifestationen der Gemeinsamkeit, des Einsseins, eines kosmischen Ganzen sind, in dem alles aufeinander bezogen, interdependent und untrennbar ist. Das ist das *Dazwischen-Sein* (*„interbeing“*), auf das sich Thich Nhat Hanh (2003) bezieht.

Diese vernetzte, holistische Welt ist voll von aufeinander bezogenen Entitäten (*entities*) und nicht von separaten materiellen Objekten. David Bohm, ein Quantenphysiker und Philosoph, zeigt auf die Welt als „ein unteilbares Ganzes“. Er sieht die atomistische Welt als eine „Vereinfachung und Abstraktion, gültig nur in einem begrenzten Kontext“ (Bohm, 1980, S. 11). Aufeinander Bezogenheit wird zentral. Mae-Wan Ho, ein Genetiker und Biophysiker, sagt: „anstelle fester Objekte mit simplen Positionen in Raum und Zeit finden sich delokalisierte, wechselseitig verschränkte Quanten-Entitäten, die sich wie Organismen entfalten“ (Mae-Wan Ho, 1998).

Der Reduktionismus und die lineare Kausalität der Newtonschen-Cartesianischen Welt werden so radikal herausgefordert. X verursacht nicht mehr vorhersagbar Y. Statt dessen haben wir die Co-Kreativität von wechselseitiger Kausalität, wo die Dichotomie zwischen dem Selbst und der Welt verschwindet (Macy, 1991) und durch komplexe Feedbackschleifen und Verzweigungspunkte ersetzt wird. Es gibt nicht mehr länger eine Wirklichkeit, die vorherbestimmt und kontrolliert werden kann, sondern eher multiple Wirklichkeiten, von denen jede eine Perspektive auf das eingefaltete Ganze bietet, das sich durch unsere Partizipation entfaltet (Bohm, 1980; Bortolt, 1996). Skolimowski beschreibt es so: „Alles Leben ist Teilhabe. ... Je tiefer und vielschichtiger die Formen unserer Partizipation, desto tiefer und reicher das Universum, in dem wir leben.“ (Skolimowski, 1994, S. 181–182). Diese Charakteristik der miteinander verbundenen Welt in wechselseitiger Kausalität bedeutet, dass die Qualität unseres in Beziehung-Seins oder der Präsenz unserer An-Teilnahme von besonderer Signifikanz ist. Unsere An-Teilnahme und die Qualität des in Beziehung-Seins, die sie formen, rücken nun ins Zentrum. Die Art und Weise, wie wir leben und unsere Seinsweise (*„way of being“*) erschaffen die Welt mit.

Spiritualität als ein praktischer Weg

Ein spiritueller Weg wird gewöhnlich als ein innerer Weg angesehen, auf dem wir die Natur dessen erkunden, wer wir sind – unser Wesen, ein Weg, auf dem wir darauf achten, wie die Qualität unserer Werte, Motive und Absichten unsere Gedanken, Gefühle und Verhalten formt. Dieser Weg beinhaltet natürlicherweise die Transzendenz unseres begrenzten Ich, damit wir unser Potential verwirklichen und transformiert werden.

Innerhalb einer miteinander verbundenen Welt wird ein spiritueller Weg zu einem praktischen spirituellen Weg. Der Buddhismus würdigt immer schon diese Verbundenheit und betont die praktische Natur eines spirituellen Weges und seiner Erweiterung – der Anwendbarkeit in jedem Aspekt unseres Lebens. Jack Kornfield, ein gefeierter buddhistischer Lehrer,

sagt uns „es braucht einen ehrlichen mutigen Blick auf die Situationen unseres wirklichen Lebens, unsere Herkunftsfamilie, unseren Platz in der Gesellschaft rund um uns“, damit sich die spirituelle Praxis erweitert auf „rechte Beziehungen, rechtes Leben, rechte Rede und die ethischen Dimensionen eines spirituellen Lebens“ (Kornfeld, 1994, S. 310).

Die wechselseitige Kausalität und die zentrale Rolle der Anteilnahme in einer miteinander verbundenen Welt bedeuten, dass die innere Welt untrennbar verschlungen ist mit der äußeren Welt, ähnlich wie Mae-Wan Ho's verschränkte Quanten-Entitäten. Das bedeutet, dass das Persönliche, das Professionelle und das Gesellschaftliche nun zutiefst aufeinander bezogen sind. Vimala Thakar, ein indischer spiritueller Führer und Gesellschaftsaktivist, bekräftigt: „wir können Individuum und Gesellschaft nicht voneinander trennen. Wir alle enthalten (umfassen) die Gesellschaft. ... wir sind Ausdruck des Kollektivs“ (Thakar, 2006).

Ein praktischer spiritueller Weg befasst sich mit dem Leben von Moment zu Moment, mit einem Bewusstsein davon, wie die Art und Weise unserer Teilhabe – unsere Präsenz und unser Engagement – zutiefst alle Aspekte unseres Lebens und unserer äußeren Welt beeinflussen durch das Mit-Erschaffen des Universums. Er wird zu einer Reise durch das Leben, mit dem Wissen um meine ethische Verantwortung für den Zustand der Welt (wie klein diese auch immer sein mag), was meine tiefsten Motivationen inspiriert, um die Ganzheit meines Lebens mit Integrität zu leben – in meinen Beziehungen, meiner Arbeit, meiner Gemeinde.

Der Personzentrierte Ansatz und ein praktischer spiritueller Weg

Als Psychotherapeutinnen wissen wir, dass die therapeutischen Bedingungen von Rogers (1957) die Beziehungsqualitäten eines wachstumsfördernden Klimas beschreiben. Menschen erhalten Zugang zu „enormen Ressourcen sich selbst zu verstehen ... wenn nur ein Klima von hilfreichen psychologischen Haltungen bereitgestellt werden kann“. Das ermöglicht „einen zugrundeliegenden Fluss von Bewegung hin zu konstruktiver Erfüllung inhärenter Möglichkeiten“ (Rogers, 1978, S. 7).

Wenn die Beziehungsqualitäten gemäß Rogers' Bedingungen verwirklicht sind – Offenheit und Authentizität, herzliches Akzeptieren und sensibles Verstehen, und wenn dies alles empfangen wird, „der Andere sich gesehen und verstanden fühlt, und ein tieferes sich Beziehen möglich wird“, so ermöglicht dies eine tiefere Erkundung der Probleme einer Klientin und des Mysteriums ihrer Entstehung (van Kalmthout, 2008). Die Echtheit und Offenheit einer solchen Begegnung berührt etwas Tiefes – etwas Heiliges. Es ermöglicht Heilung und Wachstum. Diese Art von In-Beziehung-Sein, meint Rogers, schaffe Zugang

zur spirituellen Dimension. „In diesen Augenblicken scheint es, dass mein innerer Geist („*inner spirit*“) sich ausgestreckt hat und den inneren Geist des Anderen berührt. Unsere Beziehung transzendiert sich und wird Teil von etwas Größerem“ (Rogers, 1990, S. 137). Gegenwärtigkeit (Rogers, 1990; Schmid, 2001), Zärtlichkeit (Thorne, 2012), Beziehungstiefe (Mearns and Cooper, 2005), Begegnung (Schmid, 2001) und Liebe (Patterson, 1997) – all diese Begriffe wurden verwendet, um diese Tiefe an Bedeutung zu vermitteln.

Ein praktisch-spiritueller Leben zu leben heißt, sich mit der Gültigkeit wechselseitiger Kausalität und den Beziehungsqualitäten unserer Partizipation (relational qualities of our participation) zu befassen – dem Verflochtensein unserer inneren Welt mit der äußeren Welt. Dies deutet darauf hin, dass wir die Bedingungen in allen Aspekten unseres Lebens zu leben haben. Rogers wusste, dass er einen ‚way of being‘ präsentierte und nicht nur eine therapeutische Technik oder klinische Hypothese. Er schrieb über die Anwendung in Erziehung und Bildung, im Interpersonellen, in Management und Administration, in Familien und internationalen Konfliktsituationen (Rogers, 1978, 1980). Eine Seinsweise, die auf seinen Bedingungen und dem Glauben an eine formative Tendenz basiert, beinhaltet die Absicht, unsere Authentizität, Wertschätzung und Empathie, die wir für Klienten haben, in jede Begegnung und Beziehung hinein auszudehnen. Was würde es bedeuten, so zu leben? Es wäre ein Leben, das sich rückhaltlos auf die personenzentrierten Werte gründet, nicht nur in der Therapiestunde. Es macht aus einem Job einen spirituellen Weg. Das bedeutet, den Worten Taten folgen zu lassen. Es wird praktikabel, indem es unser in-Beziehung-Treten, unsere Reaktionen und unser Handeln in der Welt inspiriert. Ein praktischer spiritueller Weg verlangt eine Veränderung in unseren Beziehungen untereinander und unserer Teilnahme an der Gesamtheit des Lebens, Tag für Tag, Gedanke für Gedanke, Handlung um Handlung auf jedem Schauplatz unserer Leben – mit Freunden und Familie, am Arbeitsplatz, in unseren Gemeinden, unserem Land, der EU und der ganzen Welt.

Ein Beispiel

Dieses Erlebnis von mir illustriert die Art von Aufmerksamkeit von Moment zu Moment, um die es geht, wenn man versucht, einen spirituellen Weg zu leben. Es beleuchtet die Wichtigkeit der Beziehungsqualitäten von Partizipation, der Co-Kreativität der miteinander verbundenen Welt und das Verwirklichen unserer personenzentrierten Fähigkeiten und Werte in allen Aspekten unseres Lebens.

Ich war in Brighton, um einen Workshop zu halten. Ich hatte bis 2 Uhr Früh vorbereitet und fühlte mich im Blick auf den Tag

voller Begeisterung, war aber auch müde und gestresst. Als ich mich durch die Tür kämpfte mit all meinem Gepäck und dem Computer, war der Taxifahrer gerade am Kofferraum des Autos beschäftigt; ich schob ungeduldig meinen Koffer auf ihn zu. Er fiel um. Der Mann wurde von meiner scheinbaren „Grobheit“ und dem Mangel an Rücksicht auf ihn irritiert. Als ich einsteigen wollte, war meine Tür versperrt und ich musste ihn zweimal bitten, sie zu öffnen. Ich fand ihn sehr rücksichtslos. Als unsere Fahrt begann, dachte ich darüber nach, was passiert war, und über die Problematik, die sich so schnell zwischen uns entwickelt hatte. Ich mochte nicht, wie ich mich benommen hatte. Mein erster Versuch, über die Schwierigkeit zu sprechen, hob die Stimmung ein wenig. Ich reflektierte weiter und erkannte, dass sich keiner von uns beiden wirklich verändert hatte. Wir hatten geredet, um unsere eigene Position als „richtig“ und die des anderen als „falsch“ zu erweisen. Ich beschloss, es noch einmal zu versuchen. Diesmal erzählte ich ihm mehr über meine Situation ... dass ich mich gestresst fühlte, müde und abgekämpft. Ich hätte mich verletztlich gefühlt und mir gewünscht, dass er sich um mich kümmerte, indem er mein Gepäck übernimmt. Und dass ich verärgert über ihn war, als er dies nicht tat. Ich sagte ihm, ich hätte mich unvernünftig verhalten. Als er so mehr von mir hörte, sagte er, dass er in seiner eigenen Welt gewesen sei, mich nicht wirklich wahrgenommen habe, dass er nur gedacht habe, ich sei schwierig, und so verhielt er sich auch „schwierig“. Er sagte frei heraus, dass er nun wünsche, er hätte mich gesehen und mir geholfen. Ich sagte, ich wünschte, ich wäre direkter gewesen und hätte ihn einfach um das gebeten, was ich brauchte. Wir waren beide von der Offenheit und Ehrlichkeit des/der anderen berührt. Als wir schließlich zum Veranstaltungsort kamen, trug er mein Gepäck zur Tür, und wir schauten einander herzlich in die Augen, wohl wissend, dass wir das Schlechteste und das Beste im anderen gesehen hatten. Wir schüttelten uns unter Blickkontakt herzlich die Hand und bedankten uns gegenseitig.

Der qualitative Charakter von Partizipation

Die Entwicklung von Bewusstheit darüber, wie Fähigkeiten unsere Partizipation formen, lässt uns verstehen, wie unsere innere Welt unsere Erfahrungen und die Welt mit erschafft. Diese Beziehungsfähigkeiten erlauben uns, den qualitativen Charakter unserer Kommunikation und unseres Verhaltens und dessen Auswirkung zu erkennen. Bevor ich ins Taxi stieg, war ich gestresst und müde. Ich war mit mir selbst beschäftigt und nahm den Taxifahrer nur in Bezug darauf wahr, ob er mein Leben leichter oder schlimmer machte. Ich war ungeduldig, gereizt und abweisend zu ihm, als er mich ignorierte. Als ich im Taxi saß, konnte ich langsamer werden und sehen, wie ich auf Grund von Müdigkeit und Stress in meinem selbstbezogenen,

‚beengten Selbst‘ gefangen war, unfähig, zu realisieren, dass ich Hilfe wollte, ganz zu schweigen davon, Zugang zu meiner Fähigkeit zu haben, um Hilfe zu bitten. Ich beschuldigte ihn, als er mich ignorierte, womit ich rechtfertigte, dass ich abweisend zu ihm war. Ich sah, wie meine Beziehungsfähigkeiten – Müdigkeit, Stress, Ungeduld, Bedürftigkeit und Selbstbezogenheit die Situation mit kreierten, in der der Taxifahrer mich für schwierig hielt und mich ignorierte. Jeder von uns war zum anderen abweisend, aus dem Gefühl heraus, der andere sei unhöflich gewesen.

In der Reflexion konnte ich sehen, wie ich mich ohne Rücksicht auf ihn benommen hatte. Ich begann, sein Erleben parallel zu meinem zu sehen. Meine Beziehungsfähigkeiten hatten sich verändert und nun kamen Reflexivität, Offenheit, Fürsorge und Interesse hinzu und die Gewilltheit, meine Verantwortung zu sehen. Als sich das vertiefte, nach meinem ersten Versuch mit ihm zu sprechen, gab es eine spürbare Veränderung, und er reagierte rüchhaltlos auf meine nun vermehrte Authentizität. Wir begannen, uns anders aufeinander zu beziehen, wie unter Rogers' Bedingungen. Es entstand eine unerwartete Tiefe, so als ob die Bedingungen voll und ganz verwirklicht wären (Wyatt, 2000; Schmid, 2001; Mearns and Cooper, 2005). Mearns und Cooper beschreiben diese Beziehungstiefe als „Co-Transparenz, Co-Akzeptanz, Co-Verstehen, gegenseitige Co-Empfänglichkeit – ein Hin-und-Her-Fließen ... durch den Kanal, der verbindet“ (Mearns/Cooper, 2005, S. 46). Die qualitative Veränderung unseres Miteinander erschuf ein wechselseitig förderliches Bezogensein, das scheinbar einen ‚Multiplikator-Effekt‘ (Wyatt, 2013, S. 106) hatte, so dass wir beide am Ende ein Lächeln auf unserem Gesicht und Freude in unseren Herzen hatten über das Gefühl von Gemeinschaft. Wir wechselten von uns gegenseitig als ‚schlecht‘ zu empfinden hin zu einer größeren Präsenz und konnten einander so wahrnehmen, verstehen und wertschätzen.

Kongruenz, Reife und Von-Herzen-Leben (‘living with heart’)

Während dieses Erlebnisses wechselte ich von Inkongruenz hin zu einem Kongruent-Sein. Sobald ich im Taxi war, war ich in der Lage, langsamer zu werden und zu reflektieren, was mir ermöglichte, physisch in mir anzukommen, in meinem ‚felt sense‘ (Gendlin, 1981), und die Diskrepanz zu erkennen zwischen dem, wie ich mich gerade benommen hatte und der Tatsache, dass ich auf dem Weg war, einen personenzentrierten Workshop zu leiten. Ich fühlte mich traurig und empfand langsam Akzeptanz für mich selbst und das, was passiert war. Dieser Vorgang befähigte mich anscheinend, mich aus meinem beengten Selbstkonzept, in dem ich erwarte, dass meine Bedürfnisse nicht gesehen und ich abgelehnt werde, hinaus zu verbinden und zu einem eher ‚ganzheitlichen Selbst‘ zu finden. Ich begann,

meine Verantwortung zu verstehen und diese meine bekannten darunterliegenden Muster zu erkennen. Ein ‚ganzheitliches Selbst‘ ist wie die Konzeption von Kongruenz der ‚ganzen Person‘ (Seeman, 2001; Ellingham, 2001; Wyatt, 2001). Kongruenz bedeutet, dass unser Erleben, Bewusstsein und Verhalten aufeinander abgestimmt sind (Rogers, 1986). Eine ‚ganze Person‘-Version impliziert, dass Kongruenz „alle Verarbeitung- und Funktionsebenen innerhalb einer Person“ beinhaltet. Dies beinhaltet „die physiologischen (neuro-bio-chemischen), die diffusen und undifferenzierten Sinneseindrücke, die emotional-kognitive Verarbeitung und ... Verhaltens- und Kommunikationsprozesse“ (Wyatt, 2001, S. 230).

Rogers sprach davon, dass die „optimale helfende Beziehung eine Beziehung ist, die von einer psychologisch reifen Persönlichkeit gestaltet wird“ (Rogers, 1961, S. 56), die Schritte unternimmt, um kongruenter zu werden und ‚fully functioning‘. Die Absicht, einen praktischen spirituellen Weg zu leben und Rogers’ ‚way of being‘ in alle Aspekte unseres Lebens hineinzunehmen, von Moment zu Moment, ist ein riesiges Unternehmen. Ich glaube, dass das Herz hier eine wichtige Rolle spielt.

Alle größeren Religionen und Weisheitstraditionen haben das Herz mit Spiritualität in Verbindung gebracht (Klotz, 2001; Helminski, 2000; Kornfield, 1994). Das Herz wird als die Quelle von Tugend, Weisheit, Mitgefühl angesehen und schafft einen Zugang zu unserer Seele oder dem ‚höheren Selbst‘. In der Bibel wird das Herz 743 Mal in Verbindung mit Gedanken, Weisheit, ‚rechtem Handeln‘, Liebe und Stärke genannt. Es ist sowohl für ‚gutes‘ als auch für ‚schlechtes‘ Verhalten verantwortlich, was ein Zitat des Evangelisten Lukas illustriert: ‚Ein guter Mensch bringt Gutes hervor, weil in seinem Herzen Gutes ist; und ein böser Mensch bringt Böses hervor, weil in seinem Herzen Böses ist. Wovon das Herz voll ist, davon spricht der Mund.‘ (Lukas, 6:45). Neil Douglas-Klotz, ein Spiritualitäts- und Psychologie-wissenschaftler, sieht das Herz als das expansive Zentrum, das generative Kraft hat (Douglas-Klotz, 2001).

Einen praktischen spirituellen Weg zu leben beinhaltet, unser Herz zu öffnen. Dies ermöglicht die Erweiterung der Kreise von Bewusstsein und Mitgefühl, die sich ausdehnen können, um die ganze Welt mit einzuschließen. Andere und ich nennen das *mit ganzem Herzen leben* und es ist das, was Jack Kornfield einen ‚Weg des Herzens‘ nennt. Er sagt, „wenn das Herz ungeteilt ist, ist alles, dem wir begegnen, unsere Praxis. Es gibt keinen Unterschied zwischen Sitzen in Meditation in hingebungsvoller Stille oder Handeln in jedem Bereich“ (Kornfield, 1994, S. 289).

Diese Sicht des Herzens wird im Moment unterstützt durch die neueste neuro-kardiologische Forschung (Lacey and Lacey, 1970; Armour, 1991; Childre and Martin, 1999; McCraty, 2010). Sie zeigt das Herz als einen Dirigenten oder ‚globalen Koordinator‘ (McCraty, 2010, S. 14), der mit dem Gehirn und dem

Körper auf vier untereinander verbundene Weisen kommuniziert, was die verschiedenen aufeinander bezogenen Systeme des Körpers, die jede Körperzelle beeinflussen, orchestriert. Diese sind

- *Neurologisch* – 60 % der Herzzellen sind Neuronen, die über die zuführenden Nerven des autonomen Nervensystems arbeiten und die Funktionen aller Körperteile beeinflussen, tiefgreifende Auswirkungen auf die Funktion der höheren Gehirnzentren haben in einem Ausmaß, das dies funktionell als ‚Herz-Hirn‘ (heart-brain) bezeichnet wurde (Armour, 1991, McCraty, 2001).
- *Biochemisch* – als eine bedeutende endokrine Drüse, werden von ihr viele Hormone und Neurotransmitter freigesetzt und beeinflussen die Gehirnfunktion, jedes Organ unseres Körpers und unsere Emotionen (Cantin and Ganest, 1986; Armour, 1991).
- *Biophysisch* – durch Druck- und Schallwellen (McCarty et al., 1999).
- *Energetisch* – es kreiert das stärkste magnetische Feld im Körper, das magnetisch 5000 mal und elektrisch 60 mal stärker als jenes des Gehirns ist (Song et al., 1998; McCarty, 2003).

Es wurde gezeigt, dass, wenn unsere physiologischen Systeme koordiniert sind und gut zusammen arbeiten, unser Herzrhythmus geordneter ist, ähnlich einer Sinuskurve. Diese Herzkohärenz „geht einher mit vermehrter Ordnung, Effizienz und Harmonie in der Funktion unserer Körpersysteme“ (McCraty, 2010, S. 12) durch die vermehrte Synchronisation zwischen den beiden Zweigen des autonomen Nervensystems und einem Wechsel hin zu vermehrter Aktivität des Parasympathikus. Wir fühlen uns gut mit dieser Herz-Gehirn-Körper-Synchronisation und der Harmonie zwischen den physiologischen, emotionalen und kognitiven Systemen. Wir werden widerstandsfähiger, fähiger, mehr Stress zu ertragen, unser Immunsystem verbessert sich, wir haben bessere regenerative Fähigkeiten, unsere Emotionen sind besser ausbalanciert, kognitive Fähigkeiten verbessern sich durch vermehrte Konzentration, unser Wahrnehmungsvermögen erweitert sich, und wir sind in der Lage, das große Bild zu sehen und unser Verständnis von Zusammenhängen zu vertiefen, und die Fähigkeit, auf unsere Kreativität, Intuition, innere Führung und Weisheit zuzugreifen, erhöht sich (Childre and Martin, 2001; McCraty, 2001; 2003; 2010).

Forschung am Institute of Heartmath hat gezeigt, dass das Erleben eines Gefühls von Wertschätzung, Empathie und Fürsorge anderen und sich selbst gegenüber einen Zustand von Herzkohärenz herbeiführt (McCraty, 2010), wie dies auch Herzbasierte Meditation tut. Sind wir in Herzkohärenz, fühlen wir sehr wahrscheinlich ein Gefühl von Wohlsein, Frieden, Einheit, größere Verbundenheit mit unserer Intuition, dem höheren

Selbst und eine Verbundenheit mit Gott oder eine Einheit mit Anderen oder mit der Natur, abhängig von unserem Glaubenssystem (Childre and McCraty, 2002). Doc Childre, der Gründer des Institute of Heartmath und Rollin McCraty, der Forschungsdirektor, deuten an, dass Herzkohärenz „ein *internes Milieu* erschaffen, das einer Förderung spiritueller Erfahrungen zuträglich ist ... und der Fähigkeit, „mehr von Herzen zu leben, entlang ihrer tiefsten Grundwerte, oder mit größerer Verbundenheit zum Geist (*spirit*)“ (ebd. S.17).

Sowohl die spirituellen und Weisheits-Traditionen als auch die Neurokardiologie erbringen den Nachweis für die weitreichende, generative und weise Natur des Herzens. Es scheint eine deutliche Ähnlichkeit zu geben zwischen einer Begrifflichkeit von Kongruenz „der ganzen Person“ (Seeman, 2001; Elingham, 2001; Wyatt, 2001), die „alle Verarbeitungs- und Funktionsebenen innerhalb einer Person“ (Wyatt, 2001, S. 230) beinhaltet und von Herzkohärenz, die „vermehrte Synchronisation und Harmonie zwischen den kognitiven, emotionalen und physiologischen Systemen“ (McCraty, 2001, S. 17) bedingt. Die positiven Emotionen, die Herzkohärenz hervorbringen, sind den Beziehungsqualitäten von Rogers' Bedingungen bemerkenswert ähnlich. Das lässt vermuten, dass Herzkohärenz diese Beziehungsqualitäten fördert. Das Herz wird dann zu einem Ort der Balance, Integration und Integrität. Herzkohärenz ist so etwas wie Herz-Zentriertsein, wodurch meine Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen und meine Erfahrung in mein Herz gelangen, da ich von diesem Ort aus offen sein kann, eine breitere Perspektive gewinne und Rogers' organismischem Funktionieren (Rogers, 1980) näher bin.

Um zu meinem erwähnten Beispiel zurückzukommen, als ich mir im Taxi die Zeit nahm zu reflektieren, was geschehen war, als ich behutsam meine Verantwortung wahrnahm, mein zärtliches mich selbst Akzeptieren, aber auch der Wunsch, etwas zu verändern, so waren dies authentisch positive Gefühle. Ich bewegte mich in Richtung Herzkohärenz, was wie zu einer Feedbackschleife wurde und ein stärker authentisches, weises, mitfühlendes Verhalten ermöglicht hat, was wiederum zu mehr Herzkohärenz führte. Ich war in der Lage, die Begrenzung meines ‚beengten Selbstkonzepts‘ (Mearns and Thorne, 1988) aufzuweichen, die von meiner persönlichen Geschichte geformt worden waren, von der Kultur, in der ich aufgewachsen bin und durch die Entscheidungen, die ich getroffen habe, wer ich bin, wer die Anderen sind, und wie die Welt beschaffen ist. Es ermöglichte mir, aus diesem ‚Netz des Erlebens und Wahrnehmens‘ auszubrechen, durch welches ich wahrgenommen, erlebt und kommuniziert hatte, als ich im Stress war. Als ich Zugang zu einem ganzheitlicheren Selbst bekam, kümmerte es mich, wie mein Verhalten einen anderen betroffen hatte und ich fühlte die Inkongruenz zwischen meinen Werten und meinem Verhalten. Für eine Weile konnte ich die unterschiedlichen

Aspekte meines Selbst – sowohl ‚Konfigurationen des Selbst‘ (Mearns, 2000) und verschiedene Dimensionen meines Lebens – miteinander verbinden und einen Schritt näher kommen zu einer integrierten Kohärenz zwischen meinen Werten, Visionen, Gedanken, Gefühlen und dem Verhalten in allen Aspekten meines Lebens.

Der Zustand der Welt

Heute stehen wir an einem ‚kulturellen Wendepunkt‘ (Lip-ton and Bhaerman, 2009). Die alte Newtonsche-Cartesianische Weltsicht hat zu unvorstellbaren technologischen und materiellen Fortschritten geführt, und zugleich zu verstärkten Krisen wie die gravierende finanzielle Instabilität, die mit wirtschaftlichem Kollaps droht, ein zunehmendes Misstrauen gegenüber unseren politischen Systemen, eine Explosion ökologischer Probleme und eine emotionale Verarmung im Laufe der ‚Dekaden von Individualismus und Konsum, die soziale Bindungen wegerodiert haben‘ (Gerhardt, 2010, S. 12). Desmond Tutu beschreibt das Ausmaß der Krise, wenn er sagt, es gebe eine ‚radikale Zerbrochenheit in allem, was existiert‘ (Tutu, in Wheatley, 2002). Indem wir gelernt haben, rational zu sein und logisch, die Dinge auseinander zu nehmen, um sie zu verstehen, resultierte daraus eine fragmentierte, materialistische Welt mit einer Überbetonung des Quantitativen. Ken Wilber, ein Philosoph und spiritueller Lehrer, spricht von einer ‚Verflachung‘, wenn wirtschaftlicher Materialismus unsere Welt formt. Wenn nur die Linse einer materialistischen Wissenschaft verwendet wird, geht die Tiefendimension der Welt verloren (Wilber, 2001). Das Ergebnis ist die Vorherrschaft von Gesellschaften, die von technologischem und materialistisch zielorientiertem Wachstum dominiert werden, eingetaucht in Konsum, angetrieben von der Tyrannei der Schulden. Es gibt eine Trennung der moralischen Bedenken von wertbasierter Entscheidungsfindung, wenn Kunst, Ästhetik und ethische Verantwortung aus Wissenschaft, Geschäftsleben und Regierungspolitik verbannt und ausgeschlossen werden (ebd.). Das steht in krassem Gegensatz zur neu aufkommenden Weltanschauung von All-Verbundenheit, die intrinsische Ganzheit, Fürsorge, ethische Partizipation und weise kooperative Entscheidungsfindungen in den Blick nimmt. Innerhalb jedes Paradigmas variiert die Art der Be-zogenheit stark (Wyatt, 2010). Die genannten Qualitäten stehen deutlich im Gegensatz zu einer Fragmentierung, mechanistischen Auffassung, Kontrolle und Determinismus – welche oft mit der Newtonschen-Cartesianischen Weltsicht verbunden sind (Capra, 1983; De Quincy, 2002). Die Beziehungsqualitäten legen die Art der Welt fest, in der wir leben.

In der westlichen Gesellschaft ist ein Ungleichgewicht zwischen dem Individuum und dem Kollektiv entstanden. Einstein sprach von Menschen als ‚Gefangene ihres eigenen Egoismus‘,

wenn ‚egoistische Triebe‘ des Individuums auf Kosten einer Verminderung ‚sozialer Triebe‘ konstant betont werden (Einstein, 1949). Seit Einstein dies vor über 60 Jahren sagte, ist die Situation zum Teil schlimmer geworden. Es gibt mehr kompetitiven Individualismus, weil Menschen ichbezogener, vom Konsum getrieben, von Abhängigkeiten betäubt und der Gesellschaft entfremdet werden. Bill Plotkin, ein Tiefenpsychologe und Wegbereiter für sozialen Wandel glaubt, dass die Mehrheit der Menschen in der ‚entwickelten Welt‘ nicht reif sei, und er spricht von den ‚gesellschaftlichen Symptomen der Patho-Adoleszenz‘ (Plotkin, 2008, S. 7). Während einer gesunden Entwicklung weitet sich unser ‚Kreis der Identität‘ normalerweise aus. Per definitionem sind das die Menschen, die für unser Überleben essentiell sind und denen wir unsere Fürsorge und Rücksicht entgegenbringen. Mit unserer unreifen Gesellschaft sind wir selten in der Lage, unseren ‚Kreis der Identität‘ über den direkten Kreis unserer Familie und einiger weniger Freunde hinaus auszudehnen.

Schlussfolgerung: Die Bedeutsamkeit eines praktischen spirituellen Weges

Angesichts des Zustands der Welt besteht eine echte Notwendigkeit dafür, dass wir diese Einladung *„mit dem Herzen zu leben“* annehmen und dafür, dass unsere Partizipation durch die Beziehungsqualitäten von Rogers’ Bedingungen geformt werden – offen für eine starke kreative Tendenz anstelle vorschreibender äußerer Autoritäten. Rogers’ Lebensphilosophie hat die autoritäre Machtbasis der Gesellschaft immer herausgefordert; das ist der Charakter dieser ‚stillen Revolution‘ (Rogers, 1978, S. 290), der sie zu einer politischen Philosophie macht (Rogers, 1978; Proctor, 2002). Rogers hat in seiner Beschreibung des ‚Menschen von morgen‘ die Entwicklung von Trends beobachtet, die ihn hoffen ließen. Diese Trends beinhalteten eine Sehnsucht nach Offenheit, Authentizität, Fürsorge, Ganzheit und Intimität, Skepsis gegenüber Wissenschaft und Technologie, die Herausforderung der autoritären, machtbasierten Gesellschaft und ein Sehnen nach dem Spirituellen (Rogers, 1980, S. 350–352). James Hillman und Michael Ventura brachten eine andere Sicht zur Sprache in ihrem Buch *„100 Jahre Psychotherapie und der Welt geht’s immer schlechter“* (Hillman/Ventura, 1992).

Ich sehe eine Intensivierung vielfältiger globaler Krisen und ich glaube auch, wie Rogers (1980) es tat, dass genau diese Krisen evolutionäre Chancen sind. Die Entschlossenheit, einen praktischen spirituellen Weg zu leben, bringt das Verständnis für das Mit-Erschaffen einer miteinander verbundenen Welt mit sich. Wer wir sind und wie wir uns verhalten – unsere Partizipation – dies erschafft die Welt, in der wir leben. Wenn

wir *„mit Herz leben“*, können wir die Absicht aufrecht erhalten, in allen Aspekten unseres Lebens, von Moment zu Moment, die Beziehungsqualitäten von Rogers’ Bedingungen zu leben. Und wir können behutsam sein und von Fehlern lernen, um diese Fähigkeit immer mehr zu entwickeln. Das führt Rogers’ Arbeit weiter und stärkt seinen ‚way of being‘. Eine solche Arbeit umfasst das Persönliche, das Professionelle und das Gesellschaftliche. Als Individuen können wir unsere Absicht bekräftigen, einen praktischen spirituellen Weg zu leben. Wir können uns verpflichten, unsere Reife weiterzuentwickeln, unsere Kongruenz, und einen Schritt tun in Richtung unseres ganzheitlichen Selbst und hin auf Herzkohärenz. Unser eingeschränktes Selbstkonzept wird durchlässig, wenn die Bewusstheit zunimmt und unser ‚Wahrnehmungs- und Erfahrungsnetz‘ sich erweitert. Wenn wir lernen, die Beziehungsqualitäten von Rogers’ Bedingungen mehr und mehr zu leben – von der Beschränkung auf unsere Klienten, Studenten, Supervisanden hin zu unserem unmittelbaren Kreis der Familie und Freunde und dann weiter in die Welt hinaus, dann werden wir sehen, wie sich unsere ‚Kreise der Identität‘ erweitern. Wenn sich unser Bewusstsein auf diese Weise erweitert, erfahren wir die miteinander in unterschiedlichen Weisen verbundene Beschaffenheit der Welt. Wir werden fähig, beziehungsbezogen zu antworten und spüren eine ethische Verantwortung, die wir auf alle Menschen auf die ganze Welt ausdehnen können.

Das fördert uns als Kollektiv. Die Fähigkeit willkommen zu heißen, wertzuschätzen und von unterschiedlichen Meinungen zu lernen, indem wir Annahmen und Sicherheiten aufgeben, und neugierig zu werden, ermöglicht eine Freiheit zu verstehen und Unterschiede respektvoll zu akzeptieren. Die Sicherheit einer Beurteilung, die den Dualismus von ‚richtig‘ und ‚falsch‘ aufrecht erhält, wird hinter sich gelassen. Diese Offenheit für multiple Perspektiven bereichert die Fähigkeit zusammen zu arbeiten. Der Beitrag eines jeden wird gewürdigt, weil Unterschiede einen Kanal zur Kreativität öffnen. Das bedeutet es, die Beziehungsqualitäten von Rogers’ Bedingungen mit Offenheit für die Lebensenergie des Evolutionsstroms zu leben – gemeinsam. Gemeinsames Arbeiten wird bereichert, wenn es Beziehungstiefe beinhaltet – mit ihrem wechselseitigen ‚Multiplikationseffekt‘, der kreativ und produktiv ist (Wyatt, 2013). Ich glaube, dass Herzkohärenz dieses Geschehen ermöglicht. Es wird Forschung nötig sein, um diese Hypothese zu testen. Neues Denken und weise kollektive Intelligenz können aus diesen gemeinschaftlichen Konversationen entstehen (Briskin, 2009; Isaacs, 1999; Wyatt, 2013). Gemeinschaftlich auf diese Weise zu arbeiten wird unser Bewusstsein erweitern (Bohm, 1994) und wendet sich in Richtung Einsteins vielzitiertes Botenschaft *‚Kein Problem kann vom gleichen Bewusstseinsstand aus gelöst werden, auf dem es entstanden ist‘* (zitiert in Plotkin, 2008, S. 9).

Ich glaube, dass wir als personzentrierte Psychotherapeutinnen heute eine wichtige Rolle zu spielen haben – als Prozessbegleiter des ‚kulturellen Wendepunktes‘. Manchmal fürchte ich, dass wir zu sehr damit beschäftigt sind, einen professionellen Standpunkt innerhalb der Psychologie- und Psychotherapieberufe einzunehmen und die inhärent politische Komponente des Personzentrierten Ansatzes aus den Augen verloren haben: dass wir uns jenseits unserer Arbeit mit Klienten nicht mehr aktiv einbringen, um die Trends zu verstärken, die Rogers für den Menschen von morgen beobachtet. Vermutlich könnte die Aneignung eines spirituellen Weges uns befähigen, unser Bewusstsein zu erweitern und unsere Kreise der Identität auszuweiten. Dann nämlich sind wir in der Lage, den besten Weg nach vorn für alle zu finden, innerhalb unserer Gemeinschaft und unserer Gesellschaft, und so den Part, den wir spielen, miteinander ausweiten, um die derzeitige Krise in eine evolutionäre Chance umzuwandeln.

Literatur

- Baring, A. (2002). *Love as the pulse of the cosmos: Reconnecting with the divine ground*. Paper presented at Revision. London.
- Bohm, D. (1980). *Wholeness and implicate order*. London: Routledge & Kegan.
- Bortoft, H. (1996). *The wholeness of nature*. New York: Lindisfarne Press.
- Briskin, A. et al. (2009). *The power of collective wisdom and the trap of collective folly*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Capra, F. (1983). *The turning point*. London: Flamingo.
- Childre, D. and Martin, H. (1999). *The HeartMath solution*. San Francisco: HarperCollins.
- Childre, D. and McCraty, R. (2002). Psychophysiological correlates of spiritual experience. *Biofeedback*. Winter. pp.13–17.
- De Quincy, C. (2002). *Radical nature: Rediscovering the soul of matter*. Montpelier, Vermont: Invisible Cities Press.
- Douglas-Klotz, D. (2001). *The hidden gospel*. Quest Books.
- Ellingham, I. (2001). Congruence as an organismic not a Freudian concept. In G. Wyatt (Ed.), *Rogers' therapeutic conditions: Evolution, theory, and practice*. Vol. 1: *Congruence*. Ross-on-Wye: PCCS Books, pp.96–115.
- Einstein, A. (1949). *Why Socialism?* Retrieved (2013) from <http://monthlyreview.org/2009/05/01/why-socialism>.
- Gerhardt, S. (2010). *The selfish society*. London: Simon and Schuster.
- Isaacs, W. (1999). *Dialogue and the art of thinking together*. New York: A Currency Book, Doubleday.
- Helminski, K. (2000). *The Knowing Heart: A Sufi Path of Transformation*. New Jersey: Shambhala.
- Heron, J. (1998). *Sacred science*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Hillman, J. and Ventura, M. (1992). *We've had a hundred years of psychotherapy and the world's getting worse*. New York: Harper Collins.
- Ho, M. (1998) Organism and psyche in a participatory Universe. In D. Loye's, *The evolutionary outrider: The impact of the human agent on evolution*. Westport: Praeger Publishers.
- Kornfield, J. (1994). *A path with heart*. London: Rider.
- Lipton, B. H. & Bhaerman, S. (2009). *Spontaneous Evolution: Our positive future and a way to get there from here*. Hay House UK Ltd.
- Macey, J. (1991). *Mutual causality in Buddhism and general systems theory*. New York: State University of New York Press.
- McCraty, R. (2001). *The science of the heart: Exploring the role of the heart in human performance*. Boulder: Institute of HeartMath.
- McCraty, R. (2003). *The energetic heart: Bioelectricalmagnetic interactions within and between people*. Boulder: Institute of HeartMath.
- McCraty, R. (2010). Coherence: Bridging personal, social and global health. *Alternative Therapies*. Vol 16. No 4 pp 10–24.
- Mearns, D. & Cooper, M. (2005). *Working at relational depth in counselling and psychotherapy*. London: Sage.
- Mearns, D. and Thorne, B. (1988). *Person-centred counselling in action*. London: Sage Publishing.
- Mearns, D. & Thorne, B. (2000). *Person-centred therapy today*. London: Sage.
- Nhat Hanh, T. (2003). *Creating true peace*. New York: First Free Press.
- Patterson, P. (1997). The primary prevention of psychosocial disorders. *Person-centred Journal*, 4, pp.8–17.
- Plotkin, B. (2008). *Nature and the human soul: Cultivating wholeness and community in a fragmented world*. Novato: New World Library.
- Rogers, C.R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–103.
- Rogers, C.R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Seeman, J. (2001). On Congruence: A human system paradigm. In G. Wyatt (Ed.), *Rogers' therapeutic conditions: Evolution, theory, and practice*. Vol. 1: *Congruence*. Ross-on-Wye: PCCS Books, pp.200–212.
- Skolimowski, H. (1994). *The participative mind*. London: Penguin, Arkana.
- Thakar, V. (2006). Awakening to revolution. Retrieved from <http://www.enlightennext.org/magazine/j34/thakar.asp>
- Wilbur, K. (2001). *A brief history of everything*. Boston: Shambala.
- Wheatley, M. (2002). *Turning to one another*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.
- Wyatt, G. (2000). *Presence: Bringing together the core conditions*. Paper presented at ICCCEP Conference in Chicago, USA, June.
- Wyatt, G. (2001). Congruence: A synthesis and implications. In G. Wyatt (Ed.), *Rogers' therapeutic conditions: Evolution, theory, and practice*. Vol. 1: *Congruence*. Ross-on-Wye: PCCS Books, pp.79–95.
- Wyatt, G. (2010). Relational depth: A window into an interconnected world. *Self and Society*. Vol 38, No 2, pp.5–24.
- Wyatt, G. (2013). Groups and relational depth. In *Relational depth in practice* (eds) M. Cooper, R. Knox, D. Murphy and S. Wiggins. London: Palgrave.
- Wyatt, G. (in press). *Reconnecting our fragmented world: The role of wholes, synergies and nature*.
- Zohar, D. and Marshall, I. (2000). *Spiritual intelligence: The ultimate intelligence*. London: Bloomsbury Publishing Plc.

Wie hilft Spiritualität bei Sucht?

Ansätze aus der Praxis

Martin Steiner

Bern, Schweiz

Seit 2007 gibt es in der Klinik Südhang in der Schweiz ein spirituell-therapeutisches Angebot. Das Konzept, das ihm zu Grunde liegt, stellt einen eigenständigen Zugang zu den Themenfeldern Spiritualität und Sucht dar. In diesem Artikel wird die spirituell-therapeutische Arbeitsweise in Bezugnahme auf den Personenzentrierten Ansatz, auf dem sie zu einem guten Teil aufbaut, beschrieben. Ausgangspunkt ist die Erfragung des Verständnisses von Spiritualität, mit dem die Patienten in die Klinik kommen¹. Spiritualität und im speziellen Meditation als eine spirituelle Praxis antworten auf Bedürfnisse, die viele Patientinnen mit Konsum von Alkohol und Medikamenten zu stillen suchen. Spiritualität hilft in der Suchttherapie, indem sie auf qualifizierte Weise thematisiert wird. Sie hilft, innere Ruhe und Glücksmöglichkeiten in sich selbst zu finden und verringert so das Bedürfnis, sich zu berauschen.

Schlüsselwörter: Spiritualität, Sucht, Meditation, Seele

How does spirituality help fighting addiction? Practical approaches. Since 2007 the Klinik Südhang has been offering a form of therapy that involves spiritual aspects. The concept that underlies this offer constitutes an independent access to the topics of spirituality and addiction. In this article, the spiritual-therapeutic work is described in relation to the person-centered approach. The first step is to find out about the spirituality of a patient when they first arrive at the clinic. Spirituality and especially meditation answer to the very same needs and desires which addicts seek to satisfy by using alcohol or drugs. Spirituality represents a support in addiction therapy especially if it is addressed in a professional way. It is a way to find inner peace and happiness and can thereby reduce the urge to get high.

Keywords: spirituality, addiction, meditation, soul

Einleitung

Achtsamkeitsbasierte Verfahren haben sich in verschiedenen Untersuchungen als wirksam in der Behandlung von Suchterkrankungen erwiesen. Ebenfalls ist Religiosität als gesundheitsrelevanter Faktor vielfach untersucht und bestätigt worden. Die Klinik Südhang, eine der führenden Fachkliniken in der Schweiz für alkohol- und medikamentenabhängige Personen, hat eine über hundertjährige Geschichte, an deren Beginn Kreise der reformierten Landeskirche standen. Der religiöse Ansatz der Klinik verlor mit der Zeit an Bedeutung, wurde aber im Jahr 2005 von der Direktion wieder aufgegriffen: Das therapeutische Angebot sollte ganzheitlicher werden, neben der bio-psycho-sozialen Ausrichtung sollte auch die spirituelle

Dimension des Menschen einbezogen werden, weil sie für einen Entwöhnungsprozess als relevant angesehen wird. 2007 wurde das spirituell-therapeutische Angebot eingeführt, das von der Klinik unter Mithilfe des Autors und einer weiteren Theologin mit Ausbildung und Erfahrung im Bereich Therapie, Coaching und spirituelle Begleitung entwickelt wurde.

Dieser Artikel geht zuerst auf das Verständnis von Spiritualität ein, das dem spirituell-therapeutischen Ansatz zu Grunde liegt. In diesem Zusammenhang wird eine Untersuchung erwähnt, die in der Klinik durchgeführt wurde und das Verständnis der Patienten von Spiritualität ins Zentrum stellte. Im Weiteren wird skizziert, wie Meditation eingesetzt wird und welche Wirkungen sie im Entwöhnungsprozess entfalten kann. Der Artikel schließt mit einer Diskussion, inwiefern dieser Ansatz über andere bekannte Ansätze in der Suchttherapie hinausgeht.

Martin Steiner ist diplomierte Theologe, spiritueller Begleiter, Meditationslehrer und Autor. Er arbeitet in der Suchtfachklinik Südhang als spirituell-therapeutischer Fachmann. martin.steiner@suedhang.ch

¹ In diesem Artikel wird der besseren Lesbarkeit wegen abwechselnd die weibliche und die männliche Form verwendet.

Verständnis von Spiritualität

Der Begriff

Der Begriff „Spiritualität“ war bei der Einführung der spirituellen Angebote in der Klinik Südhang 2007 bewusst gewählt worden, obwohl und weil er unscharf ist. Er eignet sich als „Containerbegriff“: Verschiedene Phänomene, die rund um das Thema „der Mensch und sein Bezug zu einer transzendenten Dimension“ kreisen, können damit angesprochen werden.

Unter Spiritualität verstehen wir die Auseinandersetzung mit Fragen nach dem Sinn des Lebens und nach dem inneren Bezug zu der Wirklichkeit, die hinter allem steht (Transzendenz), der Innen- oder Tiefendimension unseres Daseins. Spiritualität kann also beschrieben werden als die Art und Weise, wie Menschen ihre Beziehung zum Transzendenten gestalten und leben. In der spirituell-therapeutischen Arbeit liegt das Augenmerk auf den Auswirkungen dieser Beziehung: Was verändert sie daran, wie Menschen sich selbst und ihr Leben definieren, wie verändert sie ihre Ziele (im personenzentrierten Kontext Fragen nach Selbstkonzept und Selbstideal) und wie ihr Erleben? Wird sie kongruent oder inkongruent, als förderlich oder als hinderlich erlebt? Die Glaubensinhalte der Patienten werden aufgenommen und es wird versucht, in ihrer Sprache eine Weiterentwicklung ihres Gottes-, Selbst- und Weltbildes zu ermöglichen, auch im Sinne der Erweiterung ihres Selbstkonzepts und damit erweiterter, kongruenterer, vertiefter Erlebensmöglichkeiten.

Das Erstgespräch „Sinnfragen“ bietet die Gelegenheit, die Brücken zwischen den Anliegen der Patientinnen auf der einen Seite und dem spirituellen Angebot der Klinik auf der anderen Seite zu finden. In diesem Gespräch können häufig vorhandene Bedenken der Patienten, in religiöser Hinsicht nun in eine bestimmte Form gedrückt zu werden, ausgeräumt und die Bedürfnisse der Patientinnen, wie zum Beispiel ohne Suchtmittel innere Ruhe finden zu können, aufgenommen werden.

Methoden, die helfen, ganz präsent und im Hier und Jetzt zu sein, werden als Tor verwendet, das Patienten angeboten wird, die ihren inneren Bezug zum Transzendenten entdecken oder vertiefen wollen.

Die Methoden und die Dimension der Präsenz

Um in den Zustand von Präsenz und Gegenwärtigkeit zu finden, wird Achtsamkeit theoretisch vorgestellt und praktisch eingeübt; Meditationen werden angeleitet und ein Einführungskurs dazu angeboten. Patientinnen können im Rahmen von Naturhalbtagen Stille und Präsenz entdecken, indem sie sich in der Natur aufhalten. Die Patienten wechseln dabei im eigenen Rhythmus zwischen Phasen, in denen sie in der Gruppe am Feuer sitzen, in Stille oder im Gespräch mit den anderen, und

Phasen, in denen sie alleine durch den Wald streifen. Immer wieder wird aus der Erfahrung auf eine reflektierende Ebene gewechselt, um das eigene Erleben besser verstehen, integrieren und sich offener auf neue Erfahrungen einlassen zu können.

Ein zentraler Faktor in dieser Arbeit ist die Präsenz, auf die der spirituelle Therapeut achtet, die er mit Interventionen des Innehaltens fördert und die er selbst zu verkörpern sucht. Diese Präsenz ist schwer zu definieren. Rogers beschreibt sie an einer Stelle treffend. Bereits am Ende seines Lebens und auch beeinflusst durch die intensive Auseinandersetzung mit den Untersuchungen seines Mitarbeiters Eugene Gendlin stellte er Vermutungen über eine bedeutsame Variable, die er „Präsenz“ nannte, an. Er beschreibt in „A Way of Being“ (Rogers, 1980, S. 129), was in einer helfenden Beziehung geschieht, wenn er sehr eng bei seinem „inneren intuitiven Selbst“ ist: „... wenn ich irgendwie in Berührung bin mit dem Unbekannten in mir, wenn ich vielleicht in einem leicht veränderten Bewusstseinszustand bin, dann – was auch immer ich tue – scheint es voller Heilung zu sein. Dann ist einfach nur meine Präsenz erlösend und hilfreich für den anderen. Es gibt nichts was ich tun könnte, um diese Erfahrung zu erzwingen, aber wenn ich mich entspanne und dem transzendentalen Kern in mir nahe bin, ... scheint es mir, dass meine Seele sich ausgestreckt und die Seele des anderen berührt hat. Unsere Beziehung geht über sich selbst hinaus und wird ein Teil von etwas Größerem. Tiefgehendes Wachstum und Heilung und Energie sind gegenwärtig.“

Rogers entwickelte kein ausformuliertes Verständnis von Präsenz. Dieses war gerade dabei, sich zu entfalten, als er starb.

In einem Interview mit Baldwin dachte Rogers über die mögliche essenzielle Natur von Präsenz nach: „Ich bin geneigt zu denken, dass ich in meinen Schriften zu viel Gewicht auf die drei Basisbedingungen (Kongruenz, unbedingte positive Aufmerksamkeit und empathisches Verstehen) gelegt habe. Vielleicht ist es etwas um den Rand dieser Bedingungen herum, das wirklich das wichtigste Element der Therapie darstellt – wenn mein Selbst sehr klar und offensichtlich präsent ist.“ (Baldwin, 2000, S. 309)

Was hier Präsenz genannt wird, hat mit jenem Phänomen zu tun, das Joachim Galuska, ein Vertreter der transpersonalen Psychologie und Psychotherapie, mit Seele umschreibt (Galuska und Pietzko, 2005). Auf diesen Begriff und die Relevanz der Dimension, auf die er hinweist, wird weiter unten noch eingegangen.

Der Rahmen

Die Klinik Südhang ist auf die Behandlung von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit spezialisiert. Das hier beschriebene spirituell-therapeutische Angebot steht allen Patientinnen und Patienten offen, die im stationären bzw. teilstationären

Rahmen am 8- bis 12-wöchigen Entwöhnungsprogramm teilnehmen. Zum Erstgespräch „Sinnfragen“ werden alle Patienten, die in die Entwöhnung kommen, eingeladen, alle weiteren spirituell-therapeutischen Angebote sind freiwillig. Dass es den Patientinnen offen gelassen wird, ob sie am Angebot teilnehmen, ist wichtig, da sich darin Respekt gegenüber der Einzigartigkeit und Selbstverantwortung eines jeden Menschen ausdrückt. Diese Vorgehensweise entspricht auch dem Personenzentrierten Ansatz. Etwas mehr als die Hälfte der Patienten nimmt nach dem Erstgespräch „Sinnfragen“ an weiteren spirituell-therapeutischen Angeboten wie Meditieren-Lernen, spirituelle Gruppen- und Einzeltherapie und Naturhalbtagen teil.

Die spirituell-therapeutische Arbeitsweise in dieser Form wurde in der Klinik Südhang entwickelt, wenngleich natürlich viele Elemente bereits in verschiedenen spirituellen und therapeutischen Schulen bekannt sind und von dort übernommen wurden. Unser Konzept² weist zwei Rahmenbedingungen auf, auf die besonders hingewiesen werden soll:

- In voller Übereinstimmung mit dem Personenzentrierten Ansatz wird von keinem bestimmten spirituellen oder kirchlichen Konzept ausgegangen, sondern vom Verständnis der Patienten. Ihnen wird eine in spiritueller und therapeutischer Hinsicht kompetente Gesprächspartnerin zur Verfügung gestellt, die ihnen helfen soll, ihre eigenen spirituellen Zugänge freizulegen bzw. zu vertiefen. Damit der spirituelle Therapeut auf diese Weise wirken kann, muss er selbst verschiedene religiöse und spirituelle Wege kennen und seine eigenen spirituellen Zugänge reflektieren können. Je tiefer er selbst darin verankert ist, umso mehr Raum kann er anderen öffnen und umso weniger wird er sich an festen Konzepten und Überzeugungen festhalten.
- Die spirituell-therapeutische Fachperson, die theologische, seelsorgerische, spirituelle und therapeutische Kompetenzen in sich vereinen muss, ist nicht von einer Kirche angestellt, sondern von der Klinik. Sie ist gemeinsam mit Kunst-, Sport- und Ergotherapie Teil der therapeutischen Fachbereiche und entsprechend in die klinikinterne Kommunikation eingebunden. Die spirituell-therapeutische Fachperson nimmt auf die Patienten bezogene Einschätzungen aus der Psychiatrie, Somatik, Psychotherapie etc. auf. Ebenso fließen Eindrücke aus der spirituellen Arbeit in die Arbeit der anderen Fachbereiche ein. Auf diese Weise wird eine ganzheitliche und interdisziplinäre Arbeitsweise gefördert, die den Patienten als ganzen Mensch im Blick hat und ihn nicht auf Ressourcen und Störung reduziert.

² Das Konzept „Einbezug von Spiritualität in der Klinik Südhang“ ist ein klinikinternes Arbeitspapier, das noch nicht veröffentlicht wurde. Einen konkreten Einblick in die spirituell-therapeutische Arbeitsweise der Klinik Südhang gibt das Buch „Meditieren hilft“ von Steiner und Mösl (2013).

Studie: „Was verstehen Sie unter Spiritualität?“

In einer Studie zum Verständnis bzw. zur Definition von Spiritualität und Religiosität wurden 23 Patientinnen der Klinik Südhang gebeten, ihre Spiritualität zeichnerisch darzustellen (Klingemann, Schlaefli & Steiner, 2013). Die Analysen der Zeichnungen und Videoaufnahmen ergaben zusammengefasst, dass

- Spiritualität in der Tendenz sowohl inter- wie intrapersonal ein offenes, wenig determiniertes Konzept ist,
- Natur(erleben) eine zentrale Rolle spielt,
- die Konzepte zu Spiritualität verbreitet den Bezug zum Inneren beinhalten,
- Religiosität häufig mit den Begriffen Religion bzw. Kirche assoziiert ist; der persönliche Glaube wird dagegen nicht unter Religiosität subsumiert;
- Patienten Spiritualität bzw. Religiosität nicht direkt mit ihrer aktuellen Suchtproblematik verbinden.

Aus den Erkenntnissen der Studie sind folgende Einsichten besonders relevant für die praktische Arbeit:

Spiritualität gewinnt an Bedeutung durch die Befragung, die einen Klärungsprozess auslöst

Die Befragung hatte einen ähnlichen Effekt wie das Erstgespräch „Sinnfragen“. Die Patientinnen nahmen in Folge der Befragung überdurchschnittlich stark an den spirituellen Angeboten teil. Sie nahmen auch immer wieder auf die Befragung Bezug. Das Erfragen, was ein Mensch denkt, fühlt, weiß und will, ist eine wichtige therapeutische und spirituelle Intervention. Echtes Interesse und wirkliches Zuhören wirken motivierend und heilsam.

Das Erfragen und Zeichnen bringt vorhandene Einsichten bei Betroffenen zu Tage. Eine Patientin sagte am Schluss des Zeichenexperiments: „Am Anfang dachte ich, ich weiß nichts zum Thema, ich mache mich lächerlich, wenn ich dazu etwas sage. Aber dann zeichnet man, und dann kommt es und fließt. Und was herauskommt, ist sehr erhellend und interessant.“ Das Selbstvertrauen und die Selbststeuerung in Sachen Religion, Spiritualität und Sinnfragen wird dadurch gefördert: Ich weiß etwas dazu, ich habe eine Meinung dazu, ich kann selbst sagen und bestimmen, was ich davon halte. Aus einem verschwommenen wird ein greifbareres Bild: Im Kontext des Personenzentrierten Ansatzes bedeutet dies die erhöhte Fähigkeit exakter Symbolisierung, verbunden mit einer erhöhten Fähigkeit der Reflexion und des Umgehens mit dem eigenen Erleben und den eigenen Wahrnehmungen (vgl. dazu Rogers, 1987, S. 24–25). Das Gefühl, nicht recht zu wissen, was man davon halten soll, wird abgelöst von einem klareren Bewusstsein, was jemandem

persönlich in diesem Themenfeld wichtig ist. Die Befragung ermöglicht eine Selbstwirksamkeitserfahrung in Fragen von Lebenssinn, Glaube, Spiritualität und Religion. Diese Arbeitsweise der Selbstexploration und Klärung wird vergleichsweise in der personenzentrierten Arbeit mit der Methode des Motivational Interviewing angestrebt.

Spiritualität ist mehr innen, Religiosität mehr außen

Spiritualität wird sehr stark mit dem Inneren verknüpft, Religiosität hingegen meist mit Struktur, Haltfinden in einer Glaubensgemeinschaft, mit dem Durchführen von Ritualen und dem Lesen heiliger Schriften. Dies könnte ein Grund sein, weshalb Spiritualität im Rahmen von Psychotherapie Gewinn bringend eingesetzt werden kann: Zu den allgemeinen Ziele der Psychotherapie, jedenfalls der Personenzentrierten Psychotherapie, gehört auch eine Hinwendung zum „Inneren“, zum „organismischen Erleben“. Spiritualität wird mit dem gefühlten Bezug des Individuums zum göttlichen Geheimnis oder zum Leben als Ganzem in Verbindung gebracht. Dieser Bezug ist unabhängig von einer bestimmten Religion.

Zusammenfassend kann man sagen: Spiritualität hilft in der Suchttherapie, indem sie auf qualifizierte Weise thematisiert wird. Die befragte Person spürt Interesse an ihren Werten, an ihrer Art, die Welt zu erleben und zu verstehen. Sie spürt Interesse an ihrem Inneren und Respekt für das geheimnisvolle Wesen, das sie ist. Der Mensch fühlt sich als Ganzer gesehen, als Person im Rogerianischen Verständnis.

Meditation: Spirituelle Erfahrung ermöglichen

Fragen alleine genügt noch nicht. Ebenso wichtig ist es, einen Raum der Selbsterfahrung mit Spiritualität betreten zu können. Meditation und Achtsamkeit eignen sich dafür besonders gut, da sie methodisch klar beschreibbare Zugänge zur Innenseite der Wirklichkeit bieten und mit sehr vielen religiösen und areligiösen Konzepten vereinbar sind.

Wie wird Meditation angewendet?

In der Meditation wird die Entwicklung einer ganzheitlichen, kongruenten inneren Wahrnehmung angestoßen und auf diesem Weg eine wichtige Voraussetzung geschaffen, sich selbst umfassender wahrzunehmen. Dazu werden Übungen angeleitet, die einem Zweischritt folgen:

1. Die Aufmerksamkeit wird, wie im Focusing, auf Vorgänge im Körper gelenkt: auf die Haltung, auf den Atem, ganz langsame Bewegungen, auf die innere Lebendigkeit, auf Sinneswahrnehmungen wie das Hören. Da diese Vorgänge alle

nur im Hier und Jetzt stattfinden, wird die Aufmerksamkeit auf diese Weise in die Gegenwart gebracht. Dem Denken wird Aufmerksamkeit entzogen. Dadurch tritt erfahrungsgemäß Entspannung ein, Regeneration findet statt, Klarheit nimmt zu. Die meisten Patienten, die ja unter innerer Unruhe leiden, die sie zuvor mit Suchtmittel zu betäuben versucht hatten, erfahren das Entdecken innerer Ruhe als enorm befreiend und werden durch diese Erfahrung motiviert, auf diese Art weiterzuarbeiten.

2. In einem zweiten Schritt wird die Aufmerksamkeit von den Inhalten des Erlebens abgezogen und auf das Gewahrsein selbst gerichtet: Der Mensch beginnt den Raum seiner Bewusstheit zu spüren. Dieser Bewusstseinsraum ist von Charakteristika geprägt, die wir als Eigenschaften unserer Seele beschreiben könnten: Wachheit, Klarheit, Freiheit, Leere, Nichtidentifiziertheit, Zentriertheit, Durchlässigkeit, Freude, Mitgefühl, Glück, Schönheit, Heiligkeit, Heilsein, innere Ganzheit (Galuska, 2005, S. 20). Das Bewusstsein wird sich seiner selbst bewusst. Aus Konzentration wird anstrengungslose, alles einschließende Aufmerksamkeit. Der Mensch begreift diesen Raum des Bewusstseins als sein eigentliches Wesen. Die Erfahrung des Ankommens bei sich selbst, in der eigenen Mitte, wird möglich.

Sobald Patientinnen einen Geschmack von Momenten innerer Stille bekommen haben, liegt der Schwerpunkt der spirituellen Arbeit auf dem Entwickeln einer individuellen spirituellen Praxis (Achtsamkeitsübungen und Meditationen), damit sie Meditation selbst anwenden und die damit verbundenen Erfahrungen in ihr Leben integrieren können. Die Patienten werden auch darin unterstützt, ein ihnen entsprechendes Angebot (zum Beispiel in Form einer Meditationsgruppe) für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt zu finden.

Zusammenfassend kann man als zweites Ergebnis sagen: Spiritualität hilft in der Suchttherapie, indem sie Hilfsmittel zur Verfügung stellt, in die Verbindung mit dem Inneren und der Tiefe des Menschen hineinfinden zu können.

Auf welche Suchtdynamiken ist Meditation eine Antwort?

In der Tiefe unserer Seele oder im innersten Kern empfinden wir Menschen von Zeit zu Zeit Unsicherheit, Mangel, Leere, ein Ungleichgewicht³. Wir haben den Eindruck, getrennt zu sein vom Ganzen, vom Glück, von Gott. Dies auszuhalten fällt uns schwer, denn es ist mühsam, schmerzhaft und verunsichernd, diese Leere zu spüren, und wir sind in unserer Gesellschaft

³ Die in diesem Absatz vorgestellten Ansichten sind inspiriert von einem Merkblatt der psychosomatischen Klinik Heiligenfeld in Bad Kissingen in Deutschland mit dem Titel „Gedanken zu Sucht und Suche – Was suchen wir wirklich?“, verfasst von Dorothea Galuska, Mitbegründerin der Heiligenfeldkliniken.

nicht geübt, damit umzugehen. Deshalb verdrängen und kompensieren wir diese Zustände lieber. Kompensieren heißt, wir versuchen den Mangel auszugleichen, die Leere zu füllen. Etwas in uns wird unruhig und beginnt nach einer Veränderung dieses Zustandes zu suchen⁴. Je unbewusster dieser Prozess abläuft, umso mehr erliegen wir der Gefahr, dass diese Suche weg von der entstandenen inneren Unruhe hin zu Suchtstoffen führt: Alkohol, Zigaretten, Zucker, Fett, Fernsehen, Konsumieren, elektronische Spiele und vieles mehr. Sie können uns vorübergehend das Gefühl von „Etwas“ vermitteln. Dieses „Etwas“ nährt uns aber nicht wirklich – im Gegenteil: Wenn der kurze Moment der „Füllung“ vorübergeht, tauchen Schuldgefühle und Scham auf, das Gefühl der Leere wird noch größer und der Sog, etwas zu finden, das diese Leere überdecken oder füllen könnte, nimmt zu – ein Teufelskreis.

Tabelle

Im Rausch / in der Sucht drückt sich das Bedürfnis aus:	Wie hilft Meditation bei diesem Bedürfnis?
das Bewusstsein zu verlieren – zurückzukehren in den Mutterschoß	ruhig sitzen, einfach sein, nichts müssen, sich aufgehoben fühlen
abzuschalten, „Ferien vom Ich“ zu machen	sein, innere Ruhe finden, aus dem Gedankenkarussell aussteigen können
die Angst zu dämpfen, sich zu beruhigen, mutiger zu sein	Die Erfahrung machen, dass ich in der Gegenwart sicher bin
Leere nicht zu spüren, das „Loch“ zu füllen	Leere neu entdecken als Raum lebendiger Stille; innere Erfüllung spüren
das Bewusstsein zu erweitern, Ekstase zu erleben	Die Leichtigkeit des Seins erleben und als zu mir gehörig erkennen

Meditation und Spiritualität – verstanden als Austausch darüber, was bei inneren Erfahrungen, die durch Meditation aktiviert werden, vor sich geht – kehren die lange eingenommene Fluchtbewegung von Patienten, in unserem konkreten Fall mit Suchtproblematik, um: Da sein, da bleiben, in Kontakt gehen, das Dunkle, die Leere durchschreiten, erkunden. Statt der Qual der Leere wird auf diesem Weg die Erfahrung lebendiger Stille

⁴ In der personenzentrierten Konzeption ist das, was phänomenologisch als Leere erlebt wird, auf eine Stagnation in der Selbstaktualisierung zurückzuführen, und diese wiederum auf eine Inkongruenzdynamik: „Unmittelbar einsichtig dürfte sein, dass aus der Inkongruenz auch eine Stagnation der Selbstentfaltung und eine Einschränkung der personalen Freiheit resultiert. In der angstvollen Abwehr der ganzheitlichen Erfahrung und des ursprünglichen Erlebens kann sich das Individuum eben mit dieser Erfahrung nicht mehr konstruktiv auseinandersetzen. Die Folge der Inkongruenz ist auch eine Verschlussheit nach außen, d. h. gegenüber der Erfahrung von Welt“ (Finke, 1994, S. 108–109) – und ebenso gegenüber der spirituellen Erfahrung, wie hier zu ergänzen ist.

möglich. Statt der Qual des Denkens, das nicht mehr gestoppt werden kann, bekommen die Patienten Erfahrung mit Übungen, über die sie in einen entspannten Zustand von Wachheit und anstrengungsloser Präsenz eintreten können. Schuldgefühlen wird begegnet durch ein wachsendes Selbstmitgefühl, durch Empathie sich selbst gegenüber: Wenn ich alles so nehme, wie es im Moment auf mich zukommt, dann kann ich auch mich mit meiner Geschichte, meinen Mustern, meine Ängsten und Grenzen, mit meiner aktuellen Situation eher so annehmen wie es sich gerade darstellt. Dieser Prozess wird begleitet von Psychotherapie: Die Meditation wirkt als Prozessbeschleuniger; die Betroffenen stoßen schneller auf wunde Punkte und können sie in der Psychotherapie bearbeiten. Ein Beispiel aus der Praxis: Frau L. fiel es nicht leicht, ihre Aufmerksamkeit auf ihren eigenen Körper zu lenken. Überhaupt wirkte sie eher angespannt und war schwer zugänglich. Sie folgte trotz innerer Widerstände jedoch immer wieder den Anleitungen der Meditation. Sie befasste sich mit sich und den Bewegungen in ihrem Körper. Die Spannungen in ihr wurden dadurch größer und sie begann, darüber mit ihrer Bezugstherapeutin zu reden. Diese ging einfühlsam mit und unerwartet brach in der Frau eine alte Wunde auf: Sie hatte als Kind sexuellen Missbrauch erfahren. Diese Verletzung, die durch das Fokussieren auf den Körper heraufgeholt worden war, löste eine Krise bei ihr aus, die ihr einige Tage schwer zu schaffen machte. Danach war die Frau viel präsenter, weicher, kraftvoller. Die Meditation hatte ein Blockade ins Bewusstsein geholt und damit den Heilungsprozess beschleunigt.

Sucht tritt ja häufig in Verbindung mit anderen psychischen Leiden auf, wird häufig als Schmerz- und Beruhigungsmittel in einer Art Selbstmedikation eingesetzt. Das könnte auch im oben geschilderten Beispiel ein Faktor gewesen sein. Meditation bringt Licht ins Dunkel, und dieses Licht ist Bewusstsein. Durch die Verlagerung der Aufmerksamkeit in den Körper werden auch die im Körper verankerten Erinnerungen ins Licht des Bewusstseins gehoben. Oder anders gesagt: das Bewusstsein sinkt in tiefere Schichten und kehrt den Verdrängungsmechanismus um. Erinnerung wird gefördert: Was innen ist, wird entdeckt und vom Modus „unbewusst“ in den Modus „bewusst“ übergeführt. Dies geschieht nach und nach mit allem, was innen ist, mit den Ressourcen wie mit den Schatten und Traumata. Meditation ist jedoch eine sanfte Intervention, die zuerst Ressourcen aufbaut: Sie ist, ebenso in Übereinstimmung mit Charakteristika Personenzentrierter Psychotherapie, ein Training, sich im Körper, in der Gestimmtheit, in der Emotionalität besser wahrzunehmen und zu steuern, ein Training, bei unangenehmen Gefühlen da zu bleiben, sie wahrzunehmen und sich von ihnen nicht vereinnahmen zu lassen. Sie kann die Erinnerung wecken, wer ich eigentlich bin und somit die Seelenebene des Menschen aktivieren und ins Bewusstsein treten lassen.

Die Seele und die spirituelle Krise

Der Begriff der Seele wird in der spirituell-therapeutischen Arbeit immer wieder verwendet, wenn vom Inneren des Menschen die Rede ist. Patientinnen sprechen von ihrem wirklichen Ich, ihrem Inneren, ihrer Existenz, ihrem Sein oder eben von ihrer Seele. Seele meint in diesem Zusammenhang mehr als den Ort der inneren Konflikte zwischen den verschiedenen Persönlichkeitsinstanzen, zwischen Bewusstem und Unbewusstem. Seele hatte in unserer westlichen Tradition immer eine religiös-spirituelle Dimension. Die spirituell-therapeutische Arbeit sieht ihre zentrale Aufgabe darin, Voraussetzungen zu schaffen, dass Menschen ihre Seele – ihr Inneres – spüren, wecken und sich in ihr verankern. Sie ist so etwas wie der unverwundbare Kern des Menschen, seine innerste Gestaltungs- und Liebeskraft, sein auch transzendentes „Organismisches“. Spürt der Mensch dieses sein Inneres, ist er da, erfährt sich als präsent und lebendig. Meint er sich von seinem Inneren, seiner Seele abgeschnitten, hat er auf sie vergessen, weil er nur der Oberfläche seiner Persönlichkeit Bedeutung beimisst, fühlt er sich verloren, leer, und die Neigung, sich im Rausch kurzfristig zu trösten oder den dumpfen Schmerz der Leere mit Suchtmitteln zu betäuben, wird viel größer sein. Hier setzt der spirituell-therapeutische Ansatz an, der zu einem guten Teil auf dem Personzentrierten Ansatz aufbaut. „Forscher wie Sutich und Maslow erkannten, dass die menschliche Entwicklung über die Fähigkeit zur Selbstverwirklichung, Authentizität, Begegnung und Weltverantwortung hinausgeht und einen Bezug zur Transzendenz entwickelt. Das Persönliche wird überschritten zum Transpersönlichen, zu einer Struktur größerer Weite und Offenheit für den Seinsgrund, das Göttliche, das Absolute.“ (Galuska & Pietzko, 2005, S.18) Für diese Struktur, die sowohl das Individuell-Persönliche eines Menschen als auch seine transpersonale Verankerung im Sein umfasst, finden wir den aus unserer Kultur stammenden Begriff der Seele hilfreich. Verliert der Mensch den Kontakt mit seiner Seele, gerät er in eine spirituelle Krise. Die spirituell-therapeutische Arbeit versucht, diese Krise zu überwinden, indem sie dem Menschen hilft, sich seines Inneren, seines Ursprungs, seiner Seele wieder zu erinnern. Und da das Innere, die Seele jeden Atemzug des Menschen durchdringt und von seinem Äußeren völlig untrennbar ist, ist das gar nicht so schwierig. Es muss nur gelingen, mit der Aufmerksamkeit vom Denken weg ins Hier und Jetzt zu finden. Für diesen Prozess ist der Körper ein gutes Instrument.

Die Einbeziehung und Überschreitung anderer Vorgehensweisen durch die spirituell-therapeutische Arbeitsweise

Seelsorge

Mit der Klinikseelsorge verbindet der spirituell-therapeutische Ansatz die wichtigste Aufgabe aller Religion: die Menschen daran zu erinnern, dass sie eins sind mit dem Göttlichen und ihnen so zu helfen, die Illusion des Getrennt- und Verlorenseins zu durchschauen. Der spirituell-therapeutische Ansatz führt über Achtsamkeit und Meditation in die Richtung mystischer Erfahrung und sucht dafür eine Sprache. Religiöses Denken neigt dazu, sich innerhalb bereits geformter Konzepte und Rituale zu bewegen und sie Hilfesuchenden als Halt anzubieten. Gegenüber der klassischen Klinikseelsorge stellt der spirituell-therapeutische Ansatz eine offenere Vorgehensweise dar. Die Arbeitsweise ist nicht von vornherein einer bestimmten Konfession oder Religion zuzuordnen. Für die Mehrheit der Suchtpatienten, die Schwierigkeiten mit Religion und Spiritualität haben, ist damit die Schwelle niedriger, sich auf das Angebot einzulassen.

Achtsamkeitsbasierte Verfahren

Eine große Überschneidung gibt es auch mit den auf Achtsamkeit basierenden Therapien wie zum Beispiel Mindful Based Stress Reduction MBSR (vgl. Kabat-Zinn, 2011). Durch achtsamkeitsbasierte Interventionen, die auch in die Verhaltenstherapie Einzug gehalten haben, werden konkrete Erfahrungen ermöglicht, in die Gegenwart zu finden. Selbstanwendbarkeit und Selbststeuerung werden systematisch trainiert. Der spirituell-therapeutische Ansatz geht darüber hinaus, indem er die gemachte Erfahrung ins Themenfeld Spiritualität integriert und Reflexionen, wie diese Erfahrung im eigenen kulturellen Kontext verstanden werden können, fördert. Die religiösen Erfahrungen, mit denen Patienten kommen, stellen sowohl Ressourcen als auch Blockaden dar. Es braucht ein Wechselspiel zwischen Reflexion und Erfahrungen. Das Streben nach Achtsamkeit ist in Gefahr, auf eine Technik reduziert zu werden. Sie ist mehr als das, ist eine Haltung dem Leben gegenüber, und damit tangiert sie einen Bereich, der über Jahrhunderte von Religion besetzt war, doch jetzt neu gefunden und gestaltet werden will. Wenn man Religiosität und Spiritualität bei diesem Prozess außer Acht lässt, wirken die alten Prägnungen unter der Oberfläche dennoch weiter und besetzen diese Bereiche menschlichen Erfahrens. Hier braucht es Aufarbeitung und Neugestaltung. Spirituelle Therapie nimmt sich dieser Arbeit an.

Der Personzentrierte Ansatz

Der Personzentrierte Ansatz schimmert durch die spirituellerapeutische Arbeit deutlich durch: empathische und wertschätzende Grundhaltung, die Wichtigkeit von therapeutischer Präsenz, Raumgeben und aktives Zuhören, der Fokus auf dem organismischen Erleben, das Vertrauen in die Selbstaktualisierung unter gewissen Bedingungen, ein ganzheitliches Menschenbild, wo der Mensch, nicht die Störung im Zentrum steht, und Prozessorientierung, um nur einiges zu nennen. Im Personzentrierten Ansatz arbeitet nicht nur eine Therapeutin mit einem Klienten, sondern hier begegnet ein Mensch einem anderen Menschen persönlich. All die zum Teil widersprüchlichen Phänomene unseres Menschseins finden hier Raum, gehört und gesehen zu werden, denn sie sind relevant für unsere Gesundheit. Die spirituelle Therapie, die in der transpersonalen Psychologie und Psychotherapie am systematischsten reflektiert wird (Galuska & Pietzko, 2005), geht eine weitere Ebene in die Tiefe. Hier soll das Bewusstsein dafür erwachen, dass sich nicht nur Mensch und Mensch begegnen, sondern Seele und Seele. Die These lautet: Erinnert sich der Mensch, dass er Seele ist, Bewusstsein, göttlichen Ursprungs, wird Vertrauen freigesetzt, sich mutiger auf die menschliche Erfahrung von Werden und Vergehen einzulassen und die Flucht vor dem Schmerz, dem Dunklen und Widersprüchlichen menschlichen Daseins zu beenden, der Angst standzuhalten und präsent, also ganz da zu sein. Damit kommt der Mensch auch seiner Antwort näher, wofür er da ist und worin der Sinn des Lebens besteht.

Zusammenfassung und Diskussion

Achtsamkeitsbasierte Verfahren haben sich in verschiedensten Untersuchungen als wirksam in der Behandlung von Suchterkrankungen erwiesen. Der spirituellerapeutische Ansatz wendet, basierend auf einer personzentrierten Haltung, die Methoden der Meditation und der Achtsamkeit in Gruppen- und Einzeltherapien sowie in Form begleiteter Naturerfahrungen an. Das zusätzliche spirituellerapeutische Angebot wird von vielen Patienten in Anspruch genommen und ist neben dem herkömmlichen evidenzbasierten suchtspezifischen Klinikangebot ein wichtiger Bestandteil in der ganzheitlichen Behandlung von Suchterkrankungen. Wirkungen der spirituellerapeutischen Arbeit sind auf verschiedenen Ebenen festzustellen und reichen von Spannungsreduktion, die bekannterweise Suchtdruck mindert, über größere Wachheit, die einen positiven Faktor in der Rückfallprophylaxe darstellt (Patientinnen realisieren schneller, wie es ihnen geht und was sie brauchen) bis hin zu Selbstfindung in menschlicher und spiritueller Hinsicht, wodurch Menschen sozusagen aufwachen, präsenter und in ihren Selbstheilungskräften aktiviert werden.

Die spirituellerapeutische Arbeit ist nicht für alle Patienten geeignet, da sie seitens der Patienten eine gewisse Disposition erfordert, die sich als Interesse an dieser Thematik und dieser Art von Arbeit ausdrückt. Eine weitere Frage ist die Nachhaltigkeit spirituellerapeutischer Interventionen. Wir gehen von der Annahme aus, dass eine über den Klinikaufenthalt hinausgehende spirituelle Praxis zum Beispiel in Form regelmäßiger Meditation wichtig ist, damit Patienten nach der Therapie den Kontakt mit sich und ihrer inneren Kraftquelle aufrecht erhalten oder immer wieder neu finden können. Aktuell läuft eine Untersuchung an, die dieser Frage nachgeht.

Meditation und Spiritualität sind keine Allheilmittel, eröffnen jedoch einen neuen Raum in der Therapie, dessen Relevanz keineswegs auf die Arbeit mit suchtkranken Menschen beschränkt ist, auch wenn sie an ihnen etwas ganz Spezifisches bewirken können.

Literatur

- Baldwin M. (2000). Interview with Carl Rogers on the use of the self in therapy. In Baldwin, M. (Ed.), *The use of self in therapy* (2 ed., pp 29–38). New York: Haworth.
- Bowen, S., Chawla, N. & Marlatt, G. A. (2012). *Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit. Das MBRP-Programm*. Weinheim: Beltz.
- Büssig, A. & Kohls, N. (2011). *Spiritualität transdisziplinär. Wissenschaftliche Grundlagen in Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit*. Berlin: Springer.
- Finke, J. (1994). *Empathie und Interaktion. Methodik und Praxis der Gesprächspsychotherapie*. Stuttgart/New York: Thieme.
- Galuska, J. & Pietzko, A. (2005). *Psychotherapie und Bewusstsein. Spirituelle und transpersonale Dimensionen der Psychotherapie*. Bielefeld: Kamphausen.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. Bern: Barth.
- Keil, W. W. (2002). Konzepte der Klientenzentrierten Psychotherapie mit süchtigen Menschen. In W. W. Keil & G. Stumm (Hrsg.), *Die vielen Gesichter der Personzentrierten Psychotherapie* (533–550). Wien: Springer.
- Klingemann, H., Schlaefli, K. & Steiner, M. (2013). „What do you mean by spirituality? Draw me a picture!“ Complementary faith-based addiction treatment in Switzerland from the client's perspective. *Substance Use and Misuse*, 48, 1–17.
- Mitterhuber, B. & Wolschlag, H. (2001). Sehnen nach dem Paradies – Sucht- und Drang-Krankheiten. In: P. Frenzel, W. W. Keil, P. F. Schmid & N. Stölzl (Hrsg.). *Klienten-/Personzentrierte Psychotherapie. Kontexte, Konzepte, Konkretisierungen* (S. 179–189). Wien: WUV.
- Müller-Sari, H. (2008). Sucht als Symbolisierungsversuch. Zum „Drang“ und zur Psychotherapie suchtkrankter Personen. In: M. Tucza, G. Stumm, D. Kimbacher & N. Nemskeri (Hrsg.). *Offenheit & Vielfalt. Personzentrierte Psychotherapie: Grundlagen. Ansätze. Anwendungen*. Wien: Krammer.
- Reiter, A. & Bucher, A. (Hrsg.). (2008). *Psychologie – Spiritualität – interdisziplinär*. Frankfurt/M.: Verlag Dietmar Klotz.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1987). *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehung*. Köln: GwG.
- Steiner, M. & Mösl, P. (2013). *Meditieren hilft! Eine praktische Einführung für alle*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Swildens, H. (1991). *Prozessorientierte Gesprächspsychotherapie*. Köln: GwG.

Bedingungsfreie Positive Beachtung in der Gesprächspsychotherapie¹

Jana Lammers

Eva-Maria Biermann-Ratjen

Hamburg, Deutschland

Ausgehend von der Definition von *unconditional positive regard* durch Rogers wird dargestellt, welche konzeptuellen Wandlungen dieses Konzept innerhalb des Klientenzentrierten Therapieansatzes im deutschen Sprachraum erfahren hat. Eine Analyse der Rolle von Empathie und Akzeptanz in der Verhaltenstherapie zeigt, dass diese mit der von Rogers vorgelegten Konzeptionen nichts mehr gemein haben. Abschließend wird gezeigt, dass neuropsychologische Erkenntnisse, vor allem über die Wirkung von Oxytocin und die Funktion der Spiegelneuronen, dazu beitragen zu verstehen, wie die *Bedingungsfreie Positive Beachtung* ihre Wirksamkeit entfaltet.

Schlüsselwörter: Bedingungsfreie Positive Beachtung, Empathie, Spiegelneuronen, Oxytocin

Unconditional positive regard in Person Centered Psychotherapy. We start with a description of the development of the concept of unconditional positive regard within the process of Rogers' conceptualization of Client-Centered-Therapy. The concept underwent some existential changings in the course of time while being adapted and translated into what is today defined as the Person-Centered-Approach. There is especially a substantial difference between the concepts of empathy and acceptance as defined by cognitive and behavior therapists and unconditional positive (empathic) regard in Rogers' conceptualizations. Modern neuropsychology for instance when concerned with oxytocin and mirror neurons produces scientific results which are compatible to the highest degree with Rogers' concepts of the conditions for psychological development in a therapeutic contact.

Keywords: unconditional positive regard, empathy, mirror neurons, Oxytocin

Rogers (1957) hat als eine der sechs notwendigen und hinreichenden Bedingungen für den erfolgreichen Therapieprozess „that the therapist is experiencing unconditional positive regard toward the client“ benannt.

Diese sog. Kernbedingung ist im Laufe der Zeit im deutschen Sprachraum mit unterschiedlichen Bezeichnungen, wie „unbedingte Wertschätzung“ oder „bedingungsfreies Akzeptieren“ belegt worden. In der Namensvielfalt drückt sich auch aus, dass Wesen und Funktion dieser Bedingung sehr unterschiedlich aufgefasst werden, nämlich: sowohl als eine therapeutische Haltung, als auch als ein Therapieprinzip, als ein operational definiertes Therapeutenmerkmal bzw. als eine Therapeutenvariable, aber auch als ein Aspekt der therapeutischen Beziehung.

Im Folgenden sollen diese unterschiedlichen Konzeptionen von „unconditional positive regard“ genauer beschrieben und ihre Auswirkungen auf das gesprächspsychotherapeutische Handeln betrachtet werden.

Bei unseren weiteren Ausführungen wird „*unconditional positive regard*“ als *Bedingungsfreie Positive Beachtung (BPB)* übersetzt. Dabei folgen wir der Argumentation von Höger (2012, Kap. 6.1.4). Dieser Autor weist darauf hin, dass „unconditional“ als „bedingungslos“ übersetzt werden kann. „Diese Übersetzung könnte aber wegen Assoziationen wie ‚bedingungsloser Gehorsam‘ im Sinne von Kritiklosigkeit und Aufgeben des eigenen Standpunkts verstanden werden. Worum es aber geht, ist, dass der Therapeut² seine aufmerksame Zuwendung von keinerlei Bedingungen abhängig macht, dass er

Jana Lammers, Diplompsychologin und Ausbildungskandidatin mit dem Schwerpunkt Gesprächspsychotherapie am Institut für Psychotherapie an der Universität Hamburg.

Eva-Maria Biermann-Ratjen ist Diplompsychologin und Gesprächspsychotherapeutin in Hamburg im Ruhestand, Mitglied der Deutschen Psychologischen Gesellschaft für Gesprächspsychotherapie, ehemals Ausbilderin und Supervisorin u. a. im Forum in Wien. biermann-ratjen@web.de

1 Der Beitrag basiert auf einem Vortrag auf dem Forum Gesprächspsychotherapie der DPGG und des IfP am 28. 4. 2012 in der Universität Hamburg.

2 Es wird in diesem Text darauf verzichtet, auch von der Therapeutin bzw. der Patientin z. B. zu sprechen, wenn sie ebenfalls gemeint sind. Mit Therapeut ist hier sowohl der männliche Therapeut als auch die weibliche Therapeutin gemeint.

erlebt, dass er sich allen Facetten des Patienten mit der gleichen hohen Aufmerksamkeit zuwenden kann. Um diesen Aspekt zum Ausdruck zu bringen, bevorzugen wir (gemeint sind die Autoren des Lehrbuchs Eckert et al., 2012, aus dem zitiert wird) den Ausdruck ‚bedingungsfrei‘ und übersetzen daher ‚unconditional positive regard‘ mit ‚Bedingungsfreie Positive Beachtung‘ – und zur Kennzeichnung, dass es sich um einen eigenen Begriff handelt, werden alle drei Wörter groß geschrieben“ (Höger, 2012, S. 110).

Die Entwicklung des Begriffs „unconditional positive regard“ in Rogers Schriften

Bei der Darstellung dessen, was genau Rogers darunter verstanden hat, „that the therapist is experiencing unconditional positive regard toward the client“, werden wir uns an einem Artikel von Jerold D. Bozarth (2009), in dem Buch „The Social Neuroscience of Empathy“, herausgegeben von Jean Decety und William Ickes, orientieren, in dem er auch die Entwicklung des Konzepts der Bedingungsfreien Positiven Beachtung im Verlauf von Rogers Leben nachgezeichnet hat.

Bozarth schreibt, Rogers habe die Klientenzentrierte Psychotherapie zunächst als eine Selbstentwicklungstheorie dargestellt, in der dem Selbstkonzept, den Selbsterfahrungen und auch dem Idealen Selbst große Bedeutung zugemessen worden seien. Die Selbstentwicklung des Klienten werde durch die Mitteilung des Therapeuten an diesen, dass er ihn in seinen Erfahrungen bedingungsfrei empathisch beachtet, unterstützt. Der Fokus lag auf den Antworten des Therapeuten auf die Äußerungen des Klienten, auf der Frage, ob sie die empathische bedingungsfreie Beachtung zum Ausdruck brachten. Sprachlich angemessene Äußerungen wurden geübt und auf Skalen bewertet.

1951 hat Rogers den theoretischen Schwerpunkt nachhaltig verschoben. Es hieß nun, dass die Worte – sowohl die des Klienten als auch die des Therapeuten – wenig zu sagen hätten verglichen mit der im Hier und Jetzt bestehenden emotionalen Beziehung zwischen Therapeut und Klient. Als Aufgabe des Therapeuten wurde nun formuliert, „den Inneren Bezugsrahmen des Klienten (zu übernehmen), die Welt so wahrzunehmen, wie der Klient sie wahrnimmt, den Klienten so zu sehen, wie der Klient sich selbst sieht, dabei alle Wahrnehmungen aus einem äußeren Bezugsrahmen heraus zur Seite zu stellen und dem Klienten etwas von diesem empathischen Verstehen mitzuteilen“ (Rogers, 1951, p. 29, nach Bozarth, 2009 S.102, übersetzt von E.-M.B.-R.). Die emotionale Beziehung zwischen Therapeut und Klient ist nun ganz davon bestimmt, wie der Klient seine Erfahrungen emotional bewertet, auch die, dass der Therapeut ihn darin

empathisch – und zwar in allen seinen Erfahrungen gleichermaßen empathisch – beachtet.

Dieser Begriffsrahmen bildete die Grundlage der 1957 formulierten sechs notwendigen und hinreichenden Bedingungen (Rogers, 1957) für den psychotherapeutischen Prozess und seinen Erfolg – nicht nur des Klientenzentrierten! Therapeut und Klient begegnen sich in einer Atmosphäre, die dadurch geprägt ist, dass beide die bedingungsfreie empathische Beachtung des Klienten durch den kongruenten Therapeuten erfahren. Und Empathie und Bedingungsfreie Positive Beachtung sind Teil der Kongruenz des Therapeuten.

Rogers Begriff der Empathie unterscheidet sich von allen anderen dadurch, dass er unlösbar mit der Bedingungsfreien Positiven Beachtung verbunden ist.

Er sieht in dieser mit der Bedingungsfreien Positiven Beachtung verbundenen Empathie:

1. Ein zentrales Wirkelement der Therapie – nicht eine Vorbedingung für andere Behandlungselemente
2. Etwas, das der Klient erfährt – und nicht so sehr ein Verhalten des Therapeuten
3. Eine Haltung des Therapeuten, die er non-direktiv nennt
4. Einen Prozess zwischen zwei Personen auf der Grundlage dieser Haltung.

In diesem Kontext definiert Rogers dann Empathie wie folgt: „Der Zustand der Empathie oder empathisch sein bedeutet den Inneren Bezugsrahmen des anderen genau wahrzunehmen mit allen emotionalen Komponenten und Bedeutungserfahrungen, die dazu gehören, so als wäre man die andere Person, aber ohne jemals dieses „als ob“ aus den Augen zu verlieren“ (Rogers, 1959, p. 210, nach Bozarth, a. a. O., S. 103, übersetzt von E.-M.B.-R.).

Entscheidend ist nicht nur, dass es dem Therapeuten gelingt, empathisch zu sein, sondern vor allem, dass die Mitteilung des empathischen Verstehens gelingt.

Das gilt genau so für die dazugehörige Bedingungsfreie Positive Beachtung:

Auch bei dieser sind verschiedene Komponenten voneinander zu unterscheiden:

1. Der Therapeut erfährt sich als den Klienten bedingungsfrei positiv beachtend.
2. Der Therapeut teilt diese seine Erfahrung dem Klienten mit.
3. Der Klient nimmt wahr, dass der Therapeut ihn in allen seinen Erfahrungen gleichermaßen aufmerksam beachtet.

Rogers (1959b/1987, S. 208, Übersetzung Höger, a. a. O.) definiert die Bedingungsfreie Positive Beachtung wie folgt:

„Wenn die Selbsterfahrungen eines anderen von mir so wahrgenommen werden, dass keine von ihnen sich von irgend einer anderen dadurch unterscheidet, dass sie der aufmerksamen Beachtung (positive regard) mehr oder weniger wert ist, dann

erfahre ich für dieses Individuum Bedingungsfreie Positive Beachtung.“

Es ist bemerkenswert, dass die Skalen, z. B. von Carkhuff (1969), zur Erfassung von z. B. „The communication of respect in interpersonal processes“, ein Synonym für unconditional positive regard, keine inhaltlichen Beschreibungen des Therapeutenverhaltens enthalten. Auf der Stufe 1 heißt es, die erste Person kommuniziert mit dem, was sie sagt und wie sie sich verhält, einen klaren Mangel an „respect“ oder „negative regard“ für die zweite Person, und auf der 5., der höchsten: die erste Person „communicates the very deepest respect for the second person's worth as a person and his potential as a free individual“.

Und um deutlich zu machen, was mit „respect“ gemeint ist, heißt es im Beispiel zur Illustration der Stufe 1: Die erste Person teilt der zweiten mit, dass deren Gefühle und Erfahrungen es **nicht** wert sind bedacht zu werden und dass sie **nicht** fähig ist, sich konstruktiv zu verhalten. Nur die Bewertungen des Therapeuten gelten, und auf Stufe 5: Die erste Person „cares very deeply for the human potentials“ des Klienten.

Der Schlusssatz am Ende dieser Skala zur Erfassung der Ausprägung von „unconditional positive regard“ lautet: „In summary, the facilitator is committed to the value of the other person as a human being“ (Carkhuff, 1969, p. 318).

1975 hat Rogers präzisierend betont, dass es sich beim empathischen Verstehen und dessen Mitteilung um einen *Prozess* handelt, nicht um einen *Zustand* oder eine Seinsweise des Therapeuten. Und er hat betont, dass dieser beinhaltet, dass der Klient beim Therapeuten Achtung vor und wirkliche Anerkennung der Person, die er, der Klient, ist, spüre, was er früher als die Erfahrung des bedingungsfrei positiv Beachtetwerdens beschrieben habe.

Hier unterscheidet Rogers zwischen der bedingungsfreien empathischen Beachtung des Klienten durch den Therapeuten und dem Gefühl, das der Therapeut dabei gegenüber der Person des Klienten empfindet und das der Klient wahrnehmen kann.

Rogers hat sich mehrmals zu diesem Prozess z. B. wie folgt geäußert:

„Ich stelle fest, dass, wenn ich mich intensiv auf den Klienten konzentriere, meine bloße Gegenwart heilsam zu sein scheint, und ich denke, dass gilt wahrscheinlich für jeden guten Therapeuten“ (Baldwin, 1987, S. 45, nach Bozarth a. a. O.; übersetzt von E.-M. B.-R.).

Bozarth kommt zu dem Schluss, dass Rogers die Identifizierung der relevanten Komponenten der menschlichen Empathie, wie diese heute von den Neurowissenschaftlern gesehen werden, vorweggenommen habe:

1. Empathie als die Fähigkeit, an der emotionalen Erfahrung des anderen teilzuhaben

2. Empathie als die kognitive Fähigkeit, diese zu reflektieren und zu verstehen und

3. Die zur Empathie gehörende Fähigkeit, zugleich das eigene emotionale Erleben so zu steuern, dass die Unterscheidung zwischen den eigenen Gefühlen und denen des anderen aufrechterhalten werden kann.

Die Neurowissenschaften wiederum haben dazu beigetragen, Rogers Konzepte der Empathie und der Bedingungsfreien Positiven Beachtung besser zu verstehen und – wie noch zu zeigen sein wird – zu verstehen, wieso die Erfahrung, bedingungsfrei empathisch beachtet zu werden, eine heilsame ist.

Wie wird „unconditional positive regard“ von deutschsprachigen Autoren aufgefasst?

Das Klientenzentrierte Konzept von Rogers ist nun von verschiedenen Personen und zu verschiedenen Zeitpunkten seiner Entwicklung und auch immer wieder neu in Deutschland rezipiert worden. Dabei sind die es konstituierenden Begriffe nicht nur unterschiedlich verstanden sondern auch unterschiedlich benannt worden.

Tausch (1968) hat von „positiver Wertschätzung“ und „emotionaler Wärme“ als Übersetzung von Bedingungsfreier Positiver Beachtung gesprochen. Offenbar hat er mehr das betont, was der bedingungsfrei empathisch beachtende Therapeut erlebt oder zu erleben und zum Ausdruck zu bringen sich bemühen sollte, als die Bedingungsfreiheit der empathischen Beachtung selbst.

Wilfried Weber (1976) zitiert in seinem Buch „Wege zum helfenden Gespräch“ aus Rogers' Konkretisierungen der Bedingungsfreien Positiven Beachtung: „Der Berater akzeptiert und anerkennt die positiven Gefühle, die ausgedrückt werden, auf die gleiche Art, in der er die negativen Gefühle akzeptiert und anerkannt hat. Diese positiven Gefühle werden nicht mit Beifall oder Lob akzeptiert. Moralische Werte gehen in diese Art von Therapie nicht ein. Die positiven Gefühle (des Klienten) werden ebenso als Teil der Persönlichkeit akzeptiert wie die negativen. Dieses Akzeptieren sowohl der reifen wie der unreifen Impulse, der aggressiven wie der sozialen Einstellungen, der Schuldgefühle wie der positiven Äußerungen bietet dem Individuum (...) Gelegenheit, sich so zu verstehen, wie es ist“ (Rogers, 1972, 46).

Zur positiven Wertschätzung gehören nach Weber Achtung und Ehrfurcht. „Mit diesen Bezeichnungen wird der strapazierte Begriff „Liebe“ umschrieben und zugleich konkretisiert und spezifiziert. Gleich, welche Aussage der (Gesprächs-) partner macht, er wird akzeptiert“ (Weber, 1976, S. 55).

Biermann-Ratjen, Eckert und Schwartz (1979) haben in ihrem Buch „Gesprächspsychotherapie, Verändern durch Verstehen“

versucht zu verdeutlichen, dass mit der Haltung der Bedingungs-freien Positiven Beachtung – sie nennen sie noch „Unbedingte Wertschätzung“ – nicht eine Interventionsform gemeint sein kann. Sie haben vorgeschlagen, das Erleben der Bedingungs-freien Positiven Beachtung als etwas anzusehen, an dem der The-rapeut ermessen kann, in wie weit er den Klienten vollständig em-pathisch versteht, ob es ihm gelingt, tatsächlich mit dem Klienten zu fühlen, als ob er der Klient wäre, oder ob er eigene Gefühle oder z. B. Ziele für den Klienten verfolgt bzw. inkongruent ist.

Finke (1994/2004, 3. Aufl.) hat ein paar Jahre später „uncondi-tional positive regard“ ein *Therapieprinzip* genannt, eine den ge-samten Therapieprozess fundierende Grundhaltung, und über-setzt als „bedingungsfreies Akzeptieren“. Es führe „zu einer Festigung der therapeutischen Beziehung, zu einer Förderung des Selbstwerterlebens und zu einer Mobilisierung der Res-sourcen“ (S. 22).

„Bedingungsfreies Akzeptieren“ bedeutet „zunächst die Hal-tung des Respekts, der Wertschätzung und der Achtung für die Person des Patienten. Darüber hinaus aber bedeutet es auch eine Bereitschaft zur engagierten Anteilnahme, einer tiefen Be-jahung und einem sich sorgenden Interesse am Schicksal des Patienten. Diese Anteilnahme hat bedingungsfrei zu gesche-hen, also unabhängig von den jeweiligen Stellungnahmen und Werthaltungen des Patienten“ (S. 22). Das liest sich wie eine Ver-haltensanweisung und klingt auch im folgenden eher lerntheo-retisch, wenn Finke festlegt: „Der Therapeut soll nicht den Pa-tienten in seinen Meinungen und Empfindungen lenken oder gar manipulieren wollen, indem er nur bestimmte Inhalte durch Zuwendung belohnt und so den Patienten in seinem Denken, Fühlen und Werten beeinflusst“ (S. 22).

Es ist schwer, Finkes „Bedingungsfreies Akzeptieren“ und „Bedingungsfreie Positive Beachtung“ in Rogers Sinne mitein-ander zu vergleichen. Eine „bejahende Grundhaltung“ hat an-dere Konnotationen als eine „ausdrückliche aufmerksame Be-achtung“, auch wenn beide in dem, der sie erlebt, so etwas wie Achtung und liebevolles Interesse (care) für den Beachteten an-klingen lassen, wie ja auch Rogers beschrieben hat.

Überhaupt scheint im Verlauf der Ausbreitung der Ge-sprächspsychotherapie im deutschen Sprachraum immer mehr die Unterscheidung verloren gegangen zu sein,

- dass es um die Beachtung des Erleben des Klienten und um keines anderen Erlebens geht,
- dass der Therapeut fühlt, dass ihm die empathische Be-achtung „bedingungsfrei“ gelingt
- und wie sich das anfühlt.

Finke jedenfalls leitet aus dem „Prinzip des Bedingungs-freien Akzeptierens“ *Interventionsformen* ab: Der Therapeut soll den Klienten „bestätigen, ermutigen, ihm gegenüber So-lidarität bekunden und Sorge“ zeigen. Das ist nicht dasselbe

wie wenn der Therapeut „Achtung vor und liebevolles Interesse“ an der Person des Klienten so deutlich spürt, dass es auch für den Klienten wahrnehmbar ist.

Auch schon vor den Veröffentlichungen von Finke z. B. und vor allem im Rahmen von Übungen im angemessenen Thera-peutenverhalten oder in der Realisierung der drei therapeuti-schen *Basisvariablen* haben Gesprächspsychotherapeuten gern von „Akzeptanz“ gesprochen, wenn Bedingungsfreie Positive Beachtung gemeint sein sollte. Das dürfte dazu beigetragen haben, dass der Begriff Akzeptanz sich auch bei der Interpre-tation von Ergebnissen der Therapieforschung auf der Suche nach so genannten therapeutischen Wirkfaktoren etabliert hat.

Auckenthaler und Bischkopf (2004) befassen sich bei der Unter-suchung der Frage, welche Rolle Empathie und Akzeptanz in der Verhaltenstherapie spielen, auch mit der Frage, was dabei aus der Bedingungs-freien Positiven Beachtung geworden ist.

Sie kommen zunächst zu dem Ergebnis, dass trotz einer Inkorporation wesentlicher gesprächspsychotherapeutischer Konzepte durch die Verhaltenstherapie von einer Annähe-rung zwischen Gesprächspsychotherapie und Verhaltensthe-rapie keine Rede sein kann. Empathie und Akzeptanz haben in den beiden Ansätzen unterschiedliche Bedeutungen und unterschiedliche Funktionen.

Die beiden Autorinnen haben in einem ersten Schritt eine Analyse von Lehrbüchern der Klinischen Psychologie und Psychotherapie vorgenommen. Sie stellen fest, dass Bastine (1992) der einzige Autor sei, der auf die Empathiedefinition von Rogers (1959/1987, S. 37) zurückgreife: Empathisch zu sein ist ein Zustand und bedeutet „den inneren Bezugsrahmen des anderen möglichst exakt wahrzunehmen, mit all seinen emo-tionalen Komponenten und Bedeutungen, gerade so als ob man die andere Person wäre, jedoch ohne jemals die „als ob“-Posi-tion aufzugeben“.

In den anderen Lehrbüchern würden Empathie und Be-dingungsfreie Positive Beachtung *durchgängig*, also auch dann, wenn sie im Rahmen der Abschnitte über die Gesprächspsy-chotherapie dargestellt werden, nicht so verstanden wie sie von Rogers definiert worden sind. Sie werden als „Basisvariablen“ (Reicherts 1998, S. 431) oder als „Eigenschaften“ des Thera-peuten dargestellt: „Der Therapeut muss während der gesamten Therapie drei wichtige Eigenschaften demonstrieren: unbe-dingte, positive Wertschätzung des Klienten, akkurate Empa-thie und Echtheit“ (Comer, 2001, S. 54; vgl. auch Davison & Neale, 2002, S. 642).

Anders als bei Rogers werde „Insgesamt (...) in den Lehrbü-chern der Eindruck vermittelt, auf Empathie zu setzen, sei für eine Therapie keinesfalls ausreichend“ (Auckenthaler & Bisch-kopf, a. a. O.; S. 389).

Eine Analyse in medizinischen und psychologischen Datenbanken gefundener neuerer Artikel und einschlägiger älterer Literatur zeigte: „Besonders typisch für das verhaltenstherapeutische Verständnis von Empathie scheint ihre enge Anbindung an Bestätigung, Zustimmung und Gewährenlassen“ (a. a. O., S. 390) zu sein. „Das wird auch dadurch unterstrichen, dass Empathie häufig in einem Atemzug mit einer nicht näher definierten Akzeptanz genannt wird. Da demnach Akzeptanz in einem alltagssprachlichen Sinn gemeint sein dürfte und daher mit ‚billigen‘, ‚bejahen‘, ‚guthießen‘, ‚freie Hand lassen‘ und sogar mit ‚ja und amen sagen‘ assoziiert werden kann (vgl. Duden, Bd. 8, 1972, S. 34), rückt Empathie in die Nähe einer Laissez-faire-Haltung. Das würde verständlich machen, warum vor *zuviel* Empathie und der damit verbundenen Gefahr der Stagnation gewarnt wird (Kanfer et al., 1996, S. 467)“ (Auckenthaler und Bischkopf, a. a. O., S. 390).

Auckenthaler und Bischkopf (2004) weisen auf einen weitern gravierenden Unterschied zwischen Rogers Konzepten und entsprechenden verhaltenstherapeutischen Konzeptionen hin: Während bei Rogers Empathie und Bedingungsfreie Positive Beachtung zusammen als das zentrale therapeutische Agens angesehen werden, scheinen Verhaltenstherapeuten therapeutische Veränderung „eher außerhalb der Phasen zu erwarten, in denen der Therapeut auf Empathie setzt, und manchmal gewinnt man den Eindruck, als ob Empathie in der Verhaltenstherapie ihren Platz überhaupt außerhalb der „eigentlichen“ Therapie haben würde“ (a. a. O., S. 390). Sie sei Teil der „Beziehungsarbeit“, aber diese müsse offenkundig *neben* der „konkreten Verhaltenstherapie“ geleistet werden (Hoffmann, 2000, S. 366).

Durchgängig scheinen die Autoren der von Auckenthaler und Bischkopf analysierten Literatur der Meinung zu sein, dass Empathie vorwiegend Mittel zum Zweck sei und bei Bedarf ein- und ausgeschaltet werden könnte. Sie diene dem Beziehungsaufbau und der Beziehungsgestaltung und sie könne zur Steuerung der Aufnahmebereitschaft und Motivation des Klienten für therapeutische Interventionen eingesetzt werden (vgl. Fiedler et al., 1994, S. 245). In diesem Verständnis von Empathie ist diese also eine *therapiebegleitende Maßnahme*, die dem Therapeuten dabei hilft, die Therapie in Gang zu setzen bzw. in Gang zu halten. Der Therapeut scheint dabei immer wieder vor der Entscheidung zu stehen, ob er sich Empathie „leisten“ kann. Denn anders als in der Gesprächspsychotherapie, wo man davon ausgeht, dass Verändern *durch* Verstehen (im Sinne des gesprächspsychotherapeutischen Empathiekonzepts) möglich wird (vgl. den Untertitel von Biermann-Ratjen, Eckert & Schwartz, 1979), geht es in der Verhaltenstherapie offenkundig um Verändern *oder* Verstehen (Kanfer et al., 1996, S. 467). Empathie wird hier tatsächlich als strategisches Mittel konzipiert“ (Auckenthaler & Bischkopf, a. a. O., S. 390).

„Unconditional positive regard“ im Licht der Neurowissenschaften

Die aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnisse hingegen lassen Rogers Formulierungen und Definitionen der Bedingungen für den psychotherapeutischen Prozess wie einen Vorgriff auf die Zukunft erscheinen. Michael Lux, der das u. a. in seinem Buch „Der Personzentrierte Ansatz und die Neurowissenschaften“ (2007) ausführt, stellt diesem daher das bekannte Zitat von Rogers voran, „die Tatsachen sind freundlich“. Er weist auf die folgenden Untersuchungsergebnisse hin, die für ein Verständnis von Bedingungsfreier Positiver Beachtung und ihres Beitrags zu einem Therapieprozess mit einem positiven Ergebnis relevant sind:

1. Aktivitäten, die das Erleben sozialer Verbundenheit erzeugen, sind mit einer vermehrten Ausschüttung des deswegen so genannten Bindungshormons Oxytocin verbunden. Man spricht von einem social-buffering-effect des Oxytocins, weil es eine Angst mindernde Wirkung hat. Es deaktiviert die Amygdala, die die Kampf- und Fluchtreaktion zur Verfügung stellt, und mindert insofern das Erleben von Stress. Oxytocin senkt den Blutdruck und verbessert die Wundheilung. Nach der Verabreichung von Oxytocin zeigen Versuchspersonen mehr Vertrauen in andere Personen. Das wiederum führt zu vermehrter Oxytocinausschüttung bei den Personen, denen vertraut wird. Nach der Einnahme von Oxytocin ist die Fähigkeit verbessert, mimisch zum Ausdruck gebrachte Emotionen von anderen Personen zu erkennen. Die Augenpartie des anderen wird unter der Wirkung von Oxytocin besser exploriert.

2. Der andere große Forschungsbereich, der Ergebnisse liefert, die für unser Verständnis von Psychotherapie relevant sind, befasst sich mit den Spiegelneuronen und verwandten Strukturen in unserem Gehirn. Spiegelneuronen werden die Neuronen genannt, die sowohl bei unseren eigenen zielgerichteten Verhaltensweisen und Emotionen reagieren – diese im Gehirn repräsentieren – als auch dann, wenn wir die gleichen Verhaltensweisen und Gefühle bei anderen wahrnehmen. Sie reagieren im Therapeuten auf das Erleben des Klienten, als ob es der Therapeut selbst erlebte, wie es in Rogers Definition der Empathie heißt. Dass der Therapeut empathisch versteht – und bedingungsfrei positiv beachtet – spiegelt sich wiederum im Klienten.

Die Erfahrung derart empathisch verstanden zu werden ist eine Erfahrung von sozialer Verbundenheit und hat die oben beschriebenen positiven Begleiterscheinungen der Oxytocinausschüttung.

Gesprächspsychotherapeuten haben schon immer auf diese positive Erfahrung von sozialer Verbundenheit in der Psychotherapie hingewiesen. Allerdings haben sie, wie beschrieben,

unterschiedliche Schlussfolgerungen daraus gezogen. Sie haben sie auch unterschiedlich erklärt. Zum Beispiel hat Tausch (1968, S. 33–43) angenommen, dass in einer Gesprächspsychotherapie eine unsystematische Desensibilisierung erfolge, wenn in einer angstfreien Atmosphäre, wie sie durch die bedingungs-freie Positive Beachtung entstehe, üblicherweise angstbesetzte Erfahrungen ihren Schrecken verlieren.

Dass nicht nur die Spiegelneuronen des Therapeuten auf die beim Klienten empathisch erfassten Erfahrungen reagieren, sondern auch die des Klienten auf die Resonanz des Therapeu-ten auf das Erleben des Klienten, stellt Rogers Formulierungen der Bedingungen für den psychotherapeutischen Prozess noch einmal in ein neues Licht. Es geht nicht nur darum, dass der Therapeut tatsächlich die Erfahrungen des Klienten, genau so wie der sie macht, bedingungs-frei positiv empathisch beach-ten kann, sondern auch und vor allem darum, dass der Klient genau das auch erlebt. Und was der Klient erlebt, hängt von dem ab, was sich tatsächlich im Therapeuten abspielt. Eine vor-ge-täuschte Achtung oder ein vergebliches Bemühen des Thera-peuten, den Respekt für den Klienten auch zu empfinden, den er verbal zum Ausdruck bringt, fühlt sich für den Klienten an-ders an als das Erleben bedingungs-frei positiv beachtet zu wer-den. Rogers hat das mit dem Konzept der Kongruenz betont.

Auch die oben zitierte Äußerung von Rogers: „Ich stelle fest, dass, wenn ich mich intensiv auf den Klienten konzen-triere, meine bloße Gegenwart heilsam zu sein scheint, und ich denke, dass gilt wahrscheinlich für jeden guten Thera-peuten“ ist auf der Grundlage der neurowissenschaftlichen Be-funde leichter zu verstehen.

Die soziale Verbundenheit, die entsteht, wenn die eine Per-son spürt, dass die andere sie wirklich bedingungs-frei empa-thisch beachtet und das auch fühlt, wird von einer Oxytocin-ausschüttung bei beiden begleitet, die sich angenehm anfühlt und wiederum das Interesse verstärkt, zu verstehen, was im anderen vor sich geht.

Zugleich feuern die Spiegelneuronen und befördern damit auch die Voraussetzungen für die kognitive bzw. reflexive Wahr-nehmung der je eigenen Erfahrungen und der des anderen.

Watson und Greenberg (2009) diskutieren die folgenden Ergebnisse der neurowissenschaftlichen Forschung unter dem Gesichtspunkt ihrer Bedeutung für den Praktiker:

1. Die Fähigkeit zur Empathie gehört zur angeborenen Grundausrüstung des Menschen. Die Spiegelneuronen ver-setzen uns tatsächlich in die Lage, die Handlungen anderer zu verstehen. Dieselben Neuronen, die unsere eigenen emo-tionalen und motivational zielgerichteten Handlungen reprä-sentieren, reagieren auch auf die Handlungen, die wir bei an-deren beobachten, sowie auf Handlungen, die wir uns vorstellen. Die Spiegelneuronen unterscheiden verschiedene Handlun-gen und verschiedene Handlungsziele voneinander, d. h. die

Spiegelneuronen informieren uns über die emotionale und motivationale Bedeutung auch von Handlungen anderer.

2. Mit den Spiegelneuronen hängt die angeborene Fähigkeit und Neigung zusammen, andere nachzuahmen, und Menschen erwarten und bewerten es positiv, dass sie imitiert werden, bzw. wenn die Imitation ausfällt, verletzt das die Erwartungen. I-mitation ist ein wichtiger Teil des empathischen Verhaltens..

3. Der Kontext, in dem eine Handlung erfolgt, ist entschei-dend dafür, wie wir sie verstehen und interpretieren, und die Spiegelneuronen reagieren umso stärker, je mehr vom Kontext bekannt ist.

4. Reaktionen auf den Schmerz eines anderen können selbstbezogen oder auf den anderen bezogen sein. Wenn eine Person sich vorstellt, was sie selbst fühlen würde, wenn es ihre Hand wäre, die sie gerade einer schmerzhaften Behandlung ausgesetzt sieht, fühlt sie etwas anderes, als wenn sie sich vor-stellt, dass es sich um die Hand einer anderen Person handelt.

5. Es gibt neurologische Hinweise darauf, dass Menschen sich in ihrer Fähigkeit, empathisch zu sein, voneinander unter-scheiden.

Vor dem Hintergrund vor allem dieser Ergebnisse der For-schung haben Watson und Greenberg einen Zusammenhang zwischen dem hergestellt, was Therapeuten tun in ihrem Be-mühen, ihre Klienten so gut wie möglich zu verstehen, und den neurowissenschaftlichen Gesichtspunkten, unter denen be-trachtet es gut ist, dass sie es tun:

1. Sich etwas aktiv vorzustellen und zu visualisieren erhöht die Aktivität der Spiegelneuronen. Therapeuten führen sich die Ereignisse im Leben ihrer Klienten bzw. die Umstände von deren Erfahrungen so genau wie möglich vor Augen und las-sen sich dabei von den Klienten unterstützen.

2. Dabei achten sie auf ihr eigenes Körpererleben und die verschiedenen Empfindungen, die sie selbst haben. Sie spüren dabei auch den eigenen Imitationen des Erlebens des Klien-ten nach, die sie auch selbst gezielt in sich verstärken können. Sie können ihre Klienten auch offen imitieren und sie fragen, was sich in diesem ihrem Verhalten wohl ausdrückt.

3. Sie versuchen so viel wie möglich von den Details und ge-nauen Umständen des Erlebens der Klienten früher und heute zu erfahren, denn auch die früheren Lebensumstände gehö-ren zum Kontext von Erfahrungen und haben Einfluss auf ihre Bedeutung nicht nur früher sondern auch heute. Therapeuten achten auch auf die Art, in der über Erfahrungen berichtet wird, z. B. ob es wie einstudiert wirkt oder weitschweifig. Sie helfen den Klienten, in engeren Kontakt zu ihren Erfahrungen zu kommen, die der Therapeut dann auch leichter empathisch erfassen kann.

4. Therapeuten konzentrieren sich auf das Erleben des Klien-ten, nicht auf das, was sie selbst in der Situation des Klienten erleben würden. Watson und Greenberg weisen in diesem

Zusammenhang auf Rogers Konzept der Bedingungs-freien Positiven Beachtung hin, das ja, wie oben ausgeführt wurde, beinhaltet: dass der Therapeut fühlen kann, dass er den Klienten bedingungs-frei positiv beachtet, und nichts anderes fühlt; dass er sich *nicht* damit beschäftigen muss, wie er selbst anstelle des Klienten fühlen würde, und auch nicht damit, wie er die Erfahrungen des Klienten bewertet, z. B. indem er heftiges Mitleid erlebt oder indem er sich dagegen wehren muss, sich z. B. weder von der Verachtung anstecken zu lassen, die der Klient für sich selbst erlebt, noch von dessen Hoffnungslosigkeit.

5. Therapeuten üben sich in Selbstaufmerksamkeit und Selbstreflexion. (Wir sagen: Sie üben sich vor allem in der Beachtung ihrer Unbedingten Positiven Beachtung des Klienten bzw. der emotionalen Abweichung von dieser.) Sie wissen z. B., dass das Ausmaß des Mitfühlers von der Intensität des Schmerzes des anderen abhängt – wenn er stärker wird, ist der Schmerz auch für den, der sich einfühlt, schwerer zu ertragen. Therapeuten wissen auch, dass die Einfühlung in den Schmerz eines anderen davon abhängt, ob er diesen als verdient oder nicht ansieht, dass es leichter ist, sich in Menschen einzufühlen, die einem ähnlicher und vertrauter sind, und in aggressive und unzufriedene Gefühle, wenn sie einer anderen Person gelten und nicht der Therapeutin bzw. dem Therapeuten. Therapeuten können sich solches Wissen zunutze machen, wenn sie in der einen oder anderen Weise spüren und reflektieren, dass sie ihren Klienten im Moment nicht bedingungs-frei positiv beachten können. Sie können versuchen, sich die von der Bedingungs-freien Positiven Beachtung abweichenden Gefühle – auch die positiven! – bewusst zu machen und den Kontext, in dem sie entstanden sind.

Zusammenfassend möchten wir vor allem festhalten: Unsere Ausstattung mit Spiegelneuronen, der Neigung zur Imitation des Erlebens anderer und der Reaktion der Oxytocinausschüttung bei Erfahrungen sozialer Verbundenheit – bei der auch das Interesse am Erleben des je anderen erhöht ist – sorgt dafür, dass unser Körper zumindest vorbewusst immer unterscheiden kann, ob eine andere Person uns wirklich empathisch bedingungs-frei positiv beachtet und in diesem Sinne kongruent ist oder uns eine Erfahrung von Bedingungs-freier Positiver Beachtung vorzuspielen versucht.

Literatur

Auckenthaler, A. & Bischof, J. (2004). Empathie und Akzeptanz in der Verhaltenstherapie: eine Annäherung an die Gesprächspsychotherapie? *Psychotherapie im Dialog*, 5, 388–392.
 Bastine, R. (1992). *Klinische Psychologie. Bd. 2*. Stuttgart: Kohlhammer.

Biermann-Ratjen E.-M., Eckert, J. & Schwartz, H.-J. (1979; 2006: 8. Aufl.). *Gesprächspsychotherapie. Verändern durch Verstehen*. Stuttgart: Kohlhammer.
 Bozarth, J. D. (2009). Rogerian Empathy in an organismic Theory: A Way of Being. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The Social Science of Empathy* (p. 101–112). A Bradford Book: Cambridge, Mass.
 Carkhuff, R. R. (1969). *Helping & human relations. A Primer for Lay and Professional Helpers. Volume II. Practice and Research*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
 Comer, R. J. (2001) *Klinische Psychologie*. (2. dt. Aufl.) Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
 Davison, G. C. & Neale, J. M. (2002). *Klinische Psychologie* (6., vollständig überarbeitete Aufl.). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
 Eckert, J., Biermann-Ratjen, E.-M. & Höger, D. (2012). *Gesprächspsychotherapie. Lehrbuch* (2. Aufl.). Berlin Heidelberg: Springer.
 Fiedler, P., Albrecht, M., Rogge, K.-E. & Schulte, D. (1994). Wenn Verhaltenstherapeuten mit ihren phobischen Patienten über Ängste sprechen: Eine Episodenstudie zur prognostischen Relevanz therapeutische Lenkung und Empathie. *Verhaltenstherapie* 4. 243–253.
 Finke, J. (1994). *Empathie und Interaktion. Methodik und Praxis der Gesprächspsychotherapie*. Stuttgart: Thieme.
 Finke, J. (2004). *Gesprächspsychotherapie, Grundlagen und spezifische Anwendungen* (3., neu bearbeitete und erweiterte Auflage). Stuttgart: Thieme.
 Höger, D. (2012). Klientenzentrierte Therapietheorie. In J. Eckert, E.-M. Biermann-Ratjen & D. Höger (Hrsg.), *Gesprächspsychotherapie. Lehrbuch* (2. Aufl.) (S. 105–126). Berlin Heidelberg: Springer.
 Hoffmann, N. (2000). Therapeutische Beziehung und Gesprächsführung. In J. Margraf (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 1, Grundlagen – Diagnostik – Verfahren* (2. Aufl.) (S. 363–371). Berlin: Springer.
 Kanfer, F. H., Reinecker, H. & Schmelzer, D. (1996). *Selbstmanagement-Therapie: Ein Lehrbuch für die klinische Praxis*. Berlin: Springer.
 Lux, M. (2007). *Der Personzentrierte Ansatz und die Neurowissenschaften*. München: Reinhardt.
 Reicherts, M. (1998). Ansatzpunkt Therapeut-Patient-Beziehung: Gesprächstherapeutisch orientierte Psychotherapie. In U. Baumann & M. Perrez (Hrsg.), *Lehrbuch Klinische Psychologie* (2. Aufl.) (S. 416–429). Bern: Huber.
 Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
 Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–103. (Deutsch: Rogers, C. R. (1991). Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung durch Psychotherapie. In: C. R. Rogers & P. F. Schmid, *Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis. Mit einem kommentierten Beratungsgespräch von Carl R. Rogers*, S. 165–184. Mainz: Matthias-Grünewald-Verlag).
 Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In: S. Koch (Ed.), *Psychology: a study of a science*, Vol. 3 (pp. 184–256). New York: McGraw Hill. (Deutsch: Rogers, C. R. (1987). *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Entwickelt im Rahmen des klientenzentrierten Ansatzes*. Köln: GwG).
 Rogers, C. R. (1972). *Die nicht-direktive Beratung*. München: Kindler. (Original erschienen 1942: Counseling and Psychotherapy).
 Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *Person-Centered Review* 5: 2–10.
 Tausch, R. (1968). *Gesprächspsychotherapie*. (2. ergänzte Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
 Watson J. C. & Greenberg, S. S. (2009). Empathic Resonance: A Neuroscience Perspective. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The Social Science of Empathy* (p. 101–112). A Bradford Book: Cambridge, Mass.
 Weber, W. (1976). *Wege zum helfenden Gespräch. Gesprächspsychotherapie in der Praxis*. (4. unver. Aufl.). München/Basel: Ernst Reinhardt.

Rezensionen*

Mag. Irmgard Fennes

Jeff Leonardi (Ed.): *The human being fully alive. Writings in celebration of Brian Thorne.*

Ross-on-Wye: PCCS Books, 2010, 152 Seiten, ISBN 978–1906254346, € 18,99/£ 13,50.

Jeff Leonardi gestaltet das Buch als Festschrift zu Ehren seines Doktorvaters, Kollegen und Freundes Brian Thorne, des weit hin bekannten englischen Psychotherapeuten und Universitätsprofessors, der wesentlichen Anteil an der Verbreitung des Personenzentrierten Ansatzes in England und ganz Europa hat. Er gewinnt sieben Autor/inne/n, die dem Personenzentrierten Ansatz verpflichtet sind und Thorne nahe stehen. Die Buchbeiträge sind eigenständige, in sich geschlossene Artikel, die aus unterschiedlichen Perspektiven die Themen beleuchten, mit denen Thorne sich Zeit seines Berufslebens intensiv beschäftigte: Leidenschaft und Liebe, Seele und Spiritualität, Präsenz und Zärtlichkeit (Tenderness), Heilung und Ganzsein, Aufrichtigkeit und Integrität, Focusing und Achtsamkeit, Gut und Böse, Wahrheit und Sinn, Evolution und Bestimmung.

Was erwartet Leser und Leserinnen dieses ungewöhnlichen und sehr empfehlenswerten Buches? Das Eintreten in einen inneren Dialog zu existenziellen Fragen auf hohem philosophischem Niveau, der durchgehend spannend und praxisnah bleibt.

Der Buchtitel ist einem Zitat entnommen: „Die Herrlichkeit Gottes ist ein menschliches Wesen, das vollkommen lebendig ist.“ Damit verweist Leonardi auf eine Kernaussage Thornes zur menschlichen Spiritualität, die in der Anerkennung dessen enthalten ist, was es bedeutet, „wahrhaft menschlich“ zu sein.

Jan Hawkins haben die Schriften Brian Thorne's in ihrer therapeutischen Praxis ermutigt, die Zärtlichkeit und Liebe, die sie für ihre Klienten empfindet, freizusetzen und vor allem auch die Liebe ihrer Klienten entgegenzunehmen. Wie sehr Therapeut/inne/n Risiken einzugehen haben, um tiefe Heilung in ihren Klient/inne/n zu bewirken, untersucht sie am Beispiel der Missverständnisse rund um Thorne's Veröffentlichung einer Fallstudie, in der er eine besonders intime Therapiesequenz beschreibt und damit einen beilspiellosten Tabubruch begeht. Die Autorin würdigt den Mut und die Transparenz des Praktikers

als ein Beispiel kraftvoller therapeutischer Arbeit, von der Kollegen lernen können. Sie spricht von der reziproken Beziehung zwischen Liebe und Mut. Es braucht Mut zur Liebe und Liebe macht Mut – etwas, das sie von Thorne lernte.

Mia Leijssen beruft sich ebenso auf *Liebe* als entscheidenden Faktor in der therapeutischen Beziehung und stellt die spirituelle Dimension menschlicher Existenz außer Frage. Neben der Realität von Körper und Verstand bekräftigt sie eine dritte Perspektive, die der *Seele* – einer „körperlich gefühlten Bewusstheit, die sich von intellektueller Einsicht unterscheidet. Die Seele ist nicht ein konkretes Gebilde, sondern eine Qualität oder Dimension, uns selbst oder das Leben zu erfahren; sie hat zu tun mit Tiefe, Wert, Bezogenheit und Herz. Die Seele ist das unsichtbare, formende und organisierende Prinzip individuellen Lebens. Sie ist die Lebenskraft, die sich in verschiedenen Erfahrungen zeigen kann. Sie ist ein Archetyp, der dem individuellen Leben Richtung und Sinn verleiht“ (S. 47, Übersetzung durch die Autorin). Mia Leijssen erforscht Spiritualität und Therapie unter dem Blickwinkel des Focusing, wie dies auch Judy Moore & Alison Shoemark und Campbell Purton in ihren Buchbeiträgen tun.

Jeff Leonardi's Beitrag mit dem Titel: „What We are Meant to Be: Evolution as the transformation of consciousness“ behandelt wissenschaftliche und religiöse Vorstellungen von Evolution. Er geht davon aus, dass die Entwicklung der Menschheit und des Planeten das Potenzial zur Transzendenz egoistischer Grenzen und Wettbewerbstrebens in sich trägt. Den offensichtlichen Kollisionen zwischen Religion und Naturwissenschaft in Bezug auf den menschlichen Ursprung und die nachfolgende Entwicklung (vereinfacht gesagt zwischen der Theorie eines Urknalls ohne Ursache und eines vollkommen zufälligen Prozesses organischer und anorganischer Evolution danach einerseits und eines nicht verursachten Schöpfers mit einem göttlichen Plan andererseits) stellt er als dritte Position das Konzept von Geheimnis und Nicht-Wissen zur Seite, da er die beiden vorhergehenden Positionen als gleichermaßen

* Beabsichtigte Rezensionen sollten mit einem verantwortlichen Redakteur besprochen werden; Detailinformationen zu Rezensionen siehe hintere innere Umschlagseite (U3)

mystisch ansieht. Rogers' Konzept der formativen Tendenz und der Aktualisierungstendenz, die auch als „organismische Verkörperung der formativen Tendenz“ (S. 61) zu sehen ist, die zwölf Eigenschaften der *Persons of Tomorrow* (Rogers, 1980) und die Theorien Teilhard de Chardins zur Evolution des Bewusstseins führt Leonardi zusammen im Omega Punkt sich schenkender Liebe, die er als Ausdruck der *fully functioning person* sieht, von einem *human being fully alive*.

Dave Mearns reflektiert die Beziehungen seiner Glaubensüberzeugung – Nihilismus – zu Personen mit anderen, vor allem religiösen, Glaubensüberzeugungen. Welche Folgen hat es, wenn jemand sich für eine persönliche Überzeugung einsetzt, gleich welche das ist? Menschen, die das mit missionarischem Hintergrund tun, tendieren schnell zu Starrheit und dem Wunsch, zu beeinflussen, was dem personenzentrierten Konzept zuwider liefe. „Immer, wenn wir uns versammeln, im gemeinsamen Glauben an etwas, müssen wir uns erinnern, dass dies auch zu einem Boden für kollektive Pathologie werden kann“ (S. 80). Mearns' Beitrag zeigt Thorne als einen, der das menschliche Wesen mit äußerstem Respekt und Staunen betrachtet, und der als Ziel von Therapie das Freisetzen dieser Menschlichkeit in seiner ganzen Fülle ansieht. Dies lässt ihn zu einer besonderen Beziehungstiefe gelangen, die es ihm ermöglicht, auch mit Klienten, die normalerweise bei Therapeut/inne/n unbeliebt bzw. schwer zu erreichen sind, konstruktiv zu arbeiten.

Judy Moore und Alison Shoemark geben fundierten Einblick in die Praxis der Achtsamkeit, die aus dem Buddhismus übernommen, von Jon Kabat-Zinn vor bald 20 Jahren in den psychiatrisch klinischen Arbeitszusammenhang eingeführt wurde. Sie zeigen, wie die Personzentrierte Psychotherapie, im Besonderen die Haltung der unbedingt positiven Beachtung, dadurch an Tiefe gewinnt und wie Therapeutin und Klientin davon profitieren. Ein Fallbeispiel macht deutlich, wie die Therapeutin sich bemüht, mit der Klientin eine Beziehung herzustellen. Was die Klientin aber braucht, ist eine tiefere Art des Angenommenseins, „einen zutiefst akzeptierenden, mitfühlenden Raum, ohne Beurteilung und, ganz wichtig, nicht nur von mir zu ihr hin, sondern von ihr zu ihr selbst hin“ (S. 104). Über einen längeren Zeitraum geübte Achtsamkeit hilft uns, uns dem zuzuwenden, „was ist“ und eröffnet eine tiefere, im Kern phänomenologische Ebene von Akzeptieren und einen Ausdruck von

Kongruenz, die prozesshaftes Erleben, wahrgenommen über den *felt sense*, beinhaltet.

Campbell Purton liefert einen Beitrag zum Diskurs von Postmodernismus und Empirizismus. Während andere Autoren dieses Buches den Wert subjektiv menschlicher Erfahrung hervorheben, untersucht Purton die Möglichkeit, sich dem zuzuwenden, was jenseits intellektueller Definition liegt – „einer Realität jenseits von Konzepten“ (S. 113) – was aber wichtiger scheint als konzeptionelles Verstehen und ihm zufolge zentral ist für die Konzeption des Spirituellen. Wenn wir auch das Geheimnis nicht definieren und in Konzepte fassen können, so können wir jedenfalls darauf hinweisen – auf die Wolke des Nichtwissens, indem wir das Verlangen nach Klarheit und Kontrolle gehen lassen. Dieser Weg verlangt größere Demut und Offenheit gegenüber intuitivem, subjektivem Erleben. Auch Purton findet im Focusing-Ansatz einen hilfreichen Zugang zum noch nicht Gewussten und hält den *felt sense* für eine Form, das, was ist, und das, was am besten für die Person in ihrem Lebensprozess ist, zu verstehen.

Peter Schmid wendet sich einem, im personenzentrierten Umfeld selten bearbeiteten Thema zu: der Frage nach der Natur oder Existenz des Bösen und den Implikationen, die eine Antwort auf diese Frage für die Therapie hat. Ein Blick auf die Geschichte der Menschheit und ihre gegenwärtigen Krisenherde verlangt eine Auseinandersetzung mit dem Thema – auch für Personzentrierte TherapeutInnen, die im Betonen des Vertrauens auf die Aktualisierungstendenz die Auseinandersetzung mit den negativen Kräften in ihren Klient/inne/n und dem Ursprung des Bösen vielleicht scheuen und dies, obwohl Rogers dem Bösen gegenüber nie eine naive Haltung einnahm. Schmid betont die Notwendigkeit existenzieller Antworten auf existenzielle Fragen. Das Böse wird dann verstanden als die willentliche und konditionierte Verweigerung, menschlich zu werden in all seinem Schmerz, seiner Freude und Verletzlichkeit. Die Vermeidung der Personalisation, das nicht Aktualisieren des Potenzials in vollem Umfang Person zu sein und zu werden, bezeichnet Schmid als das „Böse“. „Das Böse ist alles, das sich persönlichem Sein entgegenstellt. Wenn die Bedeutung des Seins aus Für-einander-Sein besteht, dann sprechen wir über nichts anderes als Liebe. Das Böse steht im Widerspruch zur Liebe.“

Jobst Finke

Andrea Koch: *Dreams and the Person-Centered-Approach*

Ross-on-Wye: PCCS Books, 2012, 128 Seiten. ISBN 978 1 906254 47 6, € 17,99/£ 13,00.

Bücher über die personzentrierte Arbeit mit Träumen gibt es nur sehr wenige. Schon insofern ist jede weitere Schrift zu diesem Thema als willkommen zu betrachten. Darüber hinaus verdient das vorliegende (in Englisch geschriebene) Buch eine ganz besondere Beachtung, weil die Autorin hier drei ausführliche Protokolle von Therapiegesprächen unterschiedlicher personzentrierter Ausrichtung vorlegt, in denen sie selbst jeweils die Rolle der Klientin innehat. Deshalb kann sie die drei personzentrierten Strömungen jeweils aus zwei verschiedenen Perspektiven beurteilen, aus der der Außenbeobachterin bzw. der Supervisorin und vor allem aus der einer Klientin, die die Wirkung der jeweiligen Vorgehensweise an sich selbst erfahren hat. Das verleiht natürlich der Beurteilung dieser verschiedenen Strömungen innerhalb des Personzentrierten Ansatzes eine besondere Authentizität. Darauf kommen wir noch zurück.

Die Autorin begründet zunächst, warum die Prämissen des Personzentrierten Ansatzes eine Beschäftigung mit Träumen besonders nahelegen. Träume haben ein besonderes kreatives Potenzial, weil sie als mentales Produkt des Schlafenden von den Kontrollen und Zwängen des Wachbewusstseins entbunden sind. Deshalb können, so die Autorin zum personzentrierten Traumverständnis weiter, das organismische Erleben und die „Weisheit des Organismus“ (Rogers) gerade im Traum zur Entfaltung kommen. Das Selbstkonzept ist eben im Traum weniger rigide und seine verleugnende Tendenz geringer, so dass hier auch bestimmte Aspekte dieses organismischen Erlebens eher in das Selbstkonzept integriert werden können und sich damit die Inkongruenz zwischen beiden verringert. Der Traum hat also von sich aus ein Selbstheilungspotenzial. Dieses Potenzial, und damit der das Selbstverstehen fördernde Traumprozess, kann durch eine personzentrierte Bearbeitung des Traums noch gesteigert werden.

Nach einer kurzen Darstellung der Konzepte der „Traumtherapie“ verschiedener personzentrierter Autor/innen gibt Andrea Koch wichtige Hinweise zum angemessenen Umgang mit Träumen und sie empfiehlt Therapeut/innen bzw. Berater/innen, zunächst auf die innere Bewegung der Traumbilder, auf ihren möglichen Wandlungsprozess während des Traumerzählens zu achten. Der Therapeut solle sich auf die Besonderheiten der Traumsprache einlassen und sich davor hüten, sie zu schnell in die lexikalisch diskursive Sprache des Wachbewusstseins zu übersetzen, sie also kurzschlüssig interpretieren zu wollen. Er solle sich vielmehr darauf beschränken, in einem geduldigen Prozess des Explizierens von Implizitem (analog dem Focusing-Prozess) den Klienten darin zu unterstützen, dieses selbst zu

tun. Dabei bestehe eine wesentliche Aufgabe des Therapeuten auch darin, dem Klienten ein Gefühl von Sicherheit und Freiheit in der therapeutischen Beziehung zu vermitteln, was nötig sei, damit sich der Klient auch beschämenden Aspekten, die in seinen Träumen auftauchen könnten, annähern und sich so dann mit diesen auseinandersetzen könne anstatt sie zur Behauptung des Selbstkonzeptes abwehren zu müssen.

Dabei ist der Klient der Experte eigener Träume, nur er hat sie geträumt, nur er kann sie sich in Erinnerung rufen und sie erzählen. Der Klient muss beim Verstehen seiner Träume einem inneren Kompass folgen. Der Therapeut muss so den Klienten den eigenen Weg gehen lassen und ihm dabei die Führung überlassen. Dies gilt besonders zu Beginn der Therapie, wenn der Klient noch unsicher und die Arbeit mit Träumen für ihn noch ungewohnt ist. Ganz besonders ist dies zu beachten bei eher ängstlichen Klient/innen mit Blockaden der Selbstexploration. Die Autorin betont auch, dass der Therapeut bei seiner Resonanz auf die Traumerzählung eigene Vorannahmen und Vorurteile erkennen und sie zunächst beiseite stellen muss, d. h. er darf sie nicht unbedacht in seine Interventionen einfließen lassen, weil das den Prozess des Traumverstehens seitens des Klienten blockieren oder gar verfälschen könnte.

Aus der Sicht des Rezensenten sind beim personzentrierten Therapieprozess seitens des therapeutischen Vorgehens indes zwei Seiten zu unterscheiden. Die eine Seite ist bestimmt durch ein nachfolgendes Verstehen, bei dem sich der Therapeut darauf beschränkt, die Äußerungen des Klienten in ihrem Sinngehalt achtsam nachzuzeichnen und ein eigentlich klärendes Verstehen weitgehend dem Klienten zu überlassen, indem dieser z. B. angeregt wird, ein Traumbild detailliert zu beschreiben. Die andere Seite ist durch ein vorausgehendes Verstehen zu charakterisieren, bei dem der offensichtliche, explizite Sinngehalt etwa einer Traumszene seitens des Therapeuten überschritten bzw. ergänzt und erweitert oder gar verändert wird. Dabei soll das bisher Unverständliche dieser Szene verstanden bzw. „besser“ verstanden werden. Ein bisher verdeckter, impliziter Sinn soll expliziert, oder, wie Rogers sagte, eine fehlende oder verzerrte Symbolisierung soll in eine „exakte“ überführt werden. Im Therapieprozess muss der Therapeut zwischen diesen beiden Seiten, dem achtsamen Begleiten des Selbstverstehens des Klienten einerseits und dem einen neuen Sinn erschließenden und insofern interpretierenden Verstehen andererseits, gewissermaßen oszillieren. Dabei müssen schließlich das Selbstverstehen des Klienten und das Verstehen des Therapeuten so in einen abgleichenden Austausch

kommen, dass eine authentische Verständigung „von Person zu Person“ resultiert.

Die Autorin beschreibt nun den therapeutischen Umgang mit der Traum Erzählung eindringlich und engagiert vor allem hinsichtlich der ersten Seite dieses Prozesses, während sie die zweite Seite eher zurückhaltend erörtert (wie dies bei den meisten Darstellungen Personzentrierter Therapie der Fall ist). Aber etwa durch Hinweise, dass der Therapeut dem Klienten ein „Stimulator“ sein soll, der für das Traumverstehen wichtige, die Einsicht fördernde Anregungen bzw. Verstehenshilfen gibt, macht die Autorin deutlich, dass diese Seite keinesfalls ausgeklammert werden soll.

Den zentralen Raum in der vorliegenden Schrift nehmen die Transskripte von drei „Traumgesprächen“ ein, die die Autorin mit namhaften Vertreterinnen unterschiedlicher personzentrierter Ausrichtungen führte, mit Helga Lemke als der Vertreterin der „klassischen“, beziehungsorientierten Ausrichtung der PZT, mit Barbara McGavin als einer Focusing-orientierten Therapeutin und mit Clara Hill, die einen neben personzentrierten auch psychodynamische und behaviorale Aspekte berücksichtigenden Ansatz vertritt. Hier ist zunächst natürlich der Mut der Autorin zu würdigen, Traumbearbeitungen, in denen sie als Klientin fungierte, zu veröffentlichen. Der Vorteil, den dieses Vorgehen für die Autorin Koch (und ihre Leser/innen) erbringt, liegt, wie schon gesagt, darin, dass sie die verschiedenen Vorgehensweisen auch aus der Klientinnenperspektive vergleichend beurteilen kann. So hat sie auch entsprechende Beurteilungsraster erstellt, wie etwa das Ausmaß der Abstraktion, d. h. der Neigung der jeweiligen Therapeutin zu den Traumbildern verallgemeinernde Parallelen zu Lebenssituationen und -ereignissen zu ziehen, die mehr emotional oder rational geführte Auseinandersetzung mit diesen Bildern und die verschiedenen Ebenen der zu schaffenden Einsicht.

Aus der Sicht der Außenbeobachterin beurteilt die Autorin die drei Traumbearbeitungen und lädt damit die Leser/innen

ein, das Gleiche zu tun. In Bezug auf die oben genannte Problematik der beiden Seiten bzw. Aspekte des *Einfühlenden Verstehens* in der Personzentrierten Psychotherapie war der Rezensent besonders an dem Traumgespräch von Helga Lemke als der Vertreterin des „klassischen“, beziehungsorientierten Konzeptes interessiert. Hier gewann er bald den Eindruck, dass diese Therapeutin sich keinesfalls wie jemand verhält, der alle Expertise nur beim Klienten sieht und die sich außerdem ganz non-direktiv und von jeglicher „Therapeutinnenzentrierung“ absehend darauf beschränkt, die Selbstaussagen ihrer Klientin lediglich wertschätzend nachzuvollziehen (wie man viele Darstellungen der Personzentrierten Therapie leicht missverstehen könnte). Vielmehr beginnt die Therapeutin Lemke sehr „zielführend“ die Klientin daraufhin zu lenken, ihre Traumbilder als Symbole für Alltagsprobleme oder innere Konflikte zu verstehen und sie zu „stimulieren“, Parallelen zu ziehen zwischen dem Thema ihrer Traumbilder und ihrer Lebenssituation und -geschichte. Die Therapeutin geht also beim Verstehen der „Traumwelt“ ihrer Klientin notwendigerweise von einem bestimmten „Vorverständnis“ aus (es gibt kein Verstehen ohne Vorannahmen), in das auch Aspekte personzentrierter Persönlichkeits- und Störungstheorie eingegangen sind. Dabei gibt Helga Lemke für das Selbstverstehen der Klientin so sehr weiterführende „Impulse“, dass man im Sinne der Hermeneutik auch von Auslegungen bzw. Interpretationen sprechen könnte.

Mit dem hier rezensierten Buch liegt eine gute, sehr eingängige, recht komprimierte und vor allem sehr praxisnahe Einführung in die personzentrierte Arbeit mit Träumen vor. Dabei ist hier als besonders instruktiv hervorzuheben, dass diese praxisnahe Darstellung sich auf die vergleichende Erörterung verschiedener Strömungen der Traumtherapie innerhalb des Personzentrierten Ansatzes bezieht. Durch diese Bezugnahmen auf ausführliche Behandlungsprotokolle zeichnet sich die vorliegende Schrift auch durch eine besondere Anschaulichkeit in der Darstellung der Traumtherapie aus.

Reinhard Tausch

6. 11. 1921 – 8. 8. 2013

Ein Nachruf¹

Am Abend des 8. August 2013 starb Reinhard Tausch 91-jährig. Bis wenige Monate vor seinem Tod arbeitete er, kurz vor Silvester stand er noch auf dem Tennisplatz. Es ist schwer vorstellbar, dass er nun nicht mehr da ist.

Reinhard Tausch wurde in Braunschweig geboren, gleich nach dem Abitur im Jahr 1939 wurde er als Soldat einberufen. 1945 erlitt er eine schwere Kriegsverletzung. Als politisch unbelasteter Bewerber konnte er nach dem Krieg ein Kurzzeitstudium zum Volksschullehrer beginnen. Dazu entschloss er sich erst nach längerem Zögern – schließlich war seine Schulzeit schwierig gewesen. Als 13-Jähriger trat er aus der Hitlerjugend aus, was viele Auseinandersetzungen mit seinen Lehrern nach sich zog.

Er war entschlossen, nachdem er den Krieg wider Erwarten überlebt hatte, sich in seinem weiteren Leben nur sinnvollen Tätigkeiten zuzuwenden und sich nicht an Auffassungen anzupassen, die im Widerspruch zu seinen Überzeugungen standen. So bewarb er sich für das Studium mit dem Hinweis, er wolle auf keinen Fall ein Lehrer

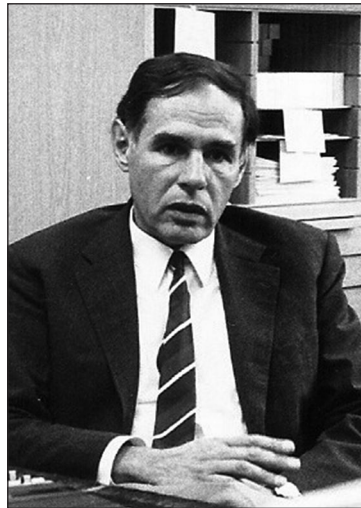
der üblichen Art werden. Erstaunlicherweise wurde er nicht abgelehnt. 1947 legte er das Volksschullehrerexamen ab, studierte danach Psychologie, 1951 promovierte er. 1954 heiratete er Anne-Marie. Drei Töchter wurden in dieser Ehe geboren.

Reinhard und Anne-Marie Tausch haben sehr eng und fruchtbar zusammengearbeitet und die grundlegenden Arbeiten zur Gesprächspsychotherapie und Erziehungspsychologie gemeinsam veröffentlicht. Als Lehrer und als Wissenschaftler war Reinhard Tausch an verschiedenen Hochschulen tätig. 1961 erfolgte die Habilitation, und von 1965 bis zu seiner Emeritierung 1987 war er als Psychologieprofessor an der Universität Hamburg tätig, wo er auch nach seiner Emeritierung weiter lehrte, forschte und Doktoranden betreute. 1991 wurde ihm die Hugo-Münsterberg-Medaille verliehen für Verdienste

um die angewandte Psychologie, 2002 das Bundesverdienstkreuz.

In Stuttgart beteiligte er sich gleichfalls an der Ausbildung von Personenzentrierten Psychotherapeuten und Beratern, solange ihm dies gesundheitlich möglich war. Seine Vorstellungen von hilfreichen Gesprächen verdeutlichte er immer wieder in Vorträgen, Workshops, Selbsterfahrungsgruppen und Publikationen. Daneben spielte er Tennis und hielt Kontakt zu einem kleinen Kreis von Angehörigen, Freunden und Kollegen. Das waren Reinhard Tauschs Lebenselixiere.

Reinhard Tauschs Psychologie ist, im besten Sinne einfach und geradlinig dem Wohl des Klienten verpflichtet. Er vertrat seine Überzeugungen hartnäckig und doch ohne Eitelkeit. Schon in den 60er Jahren als Lehrerausbilder setzte er sich mit dem „schülerzentrierten Unterricht“ für eine menschliche Schule ein – da war in Worte gefasst, was wir in unserer Schulzeit leidvoll als blockierend erfahren hatten, und es war das Andere skizziert, das wir dann als junge Wissenschaftler, Lehrer



und Therapeuten verfolgen wollten: eine Schule, in der Schüler als ernst zu nehmendes Gegenüber respektiert wurden, und eine Pädagogische Psychologie, die autoritäres und abwertendes Lehrerverhalten als solches benannte, eine Psychotherapie und psychologische Beratung, die von der Begegnung auf Augenhöhe zwischen dem mündigen Patienten und dem persönlich beteiligten Therapeuten ausging, die aufklären und weg von Direktiven will.

In unserer persönlichen Zusammenarbeit mit Reinhard Tausch haben wir ihn als Vorbild für diese Haltung erlebt, in seinem Bemühen um Aufrichtigkeit, innere Klarheit und Sortiertheit mit einem Blick für das Wesentliche. Reinhard Tausch brannte manchmal regelrecht für seine Überzeugungen oder eine neue Idee. Damit hat er es seinen Gesprächspartnern nicht immer einfach gemacht. Er konnte mit andersartigen Perspektiven und mit Personen, die nicht auf seinem Weg waren, wenig anfangen, tat das Kontroverse oft als irrelevant ab. Reinhard Tauschs wissenschaftlicher und fachpolitischer Stil faszinierte

¹ Dieser Nachruf erscheint auch in: Behr, M. & Vahrenkamp, S. (2013). Reinhard Tausch – Ein Nachruf. *Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung* 44, (3), 163–166.

und irritierte manchmal zugleich: klar, konsequent und unideologisch das aufzunehmen, was man nach bestem Wissen zurzeit als richtig erkennt und bereit sein, es jederzeit zu verbessern, wenn man mehr weiß. Gerade als im Kampf um die Kassenanerkennung der Gesprächspsychotherapie die Kollegen sich um ein von konkurrierenden Schulen abgegrenztes Bild des Personenzentrierten Ansatzes bemühten, forderte Reinhard Tausch, natürlich gestützt durch empirische Studien, die Gesprächspsychotherapie durch die Kombination mit anderen, etwa verhaltenstherapeutischen Verfahren wirksamer zu machen. Viele Weggenossen wollten diese Wendung nicht mitmachen, es wurde einsamer um ihn.

Reinhard Tausch verband empirische Forschung mit praktisch sinnvollen Forschungsfragen. Er promovierte und habilitierte in experimenteller Wahrnehmungspsychologie über das Phänomen der optischen Täuschungen. Experimentelle, statistisch anspruchsvolle empirische Forschung ist damals wie heute anerkannte Arbeitsweise in der Psychologie der Universitäten. Doch er berichtete, wie er damals darunter litt, als Psychologe gleichwohl gegenüber Menschen in seelischer Not inkompetent zu sein und wenig praktische Bedeutung in seiner Arbeit zu erkennen. Durch ein Zitat von Albert Einstein erklärte er uns seine wissenschaftliche Kehrtwendung: „Im Bemühen wissenschaftlicher Arbeit ist die Chance, etwas von wirklichem Wert zu erreichen, sogar für sehr begabte Leute äußerst klein, so dass die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich in fortgeschrittenem Alter frustriert fühlen würden, immer sehr groß bliebe. Es gibt nur einen Ausweg: Verwenden Sie die meiste Zeit auf praktische Arbeit, als Lehrer oder auf einem anderen Gebiet, das Ihrer Begabung entspricht, und verbringen Sie die restliche Zeit mit Forschen. So werden Sie in der Lage sein, in jedem Fall ein normales und harmonisches Leben zu führen.“ (Einstein, 1981, S. 56)

Reinhard Tausch wandte sich bereits in den 50er Jahren seinen uns heute bekannten Themen zu. Er tat es aus einer praktischen Perspektive heraus als jemand, der als ausgebildeter Volksschullehrer die Situation vor der Schulklasse selbst kennt, als Dozent an einer Pädagogischen Hochschule, 7 Jahre in Weilburg/Hessen, dann 3 Jahre in Kettwig an der Ruhr – und als praktizierender Psychotherapeut und Ausbilder von Psychotherapeuten. Theorien und Konzepte, das übliche Geschäft forschender Psychologen, sah er nicht als Selbstzweck an, sondern ordnete sie der Frage unter: wie kann man dadurch menschliches Miteinander humaner, gesünder und sinnvoller gestalten. Seine Forschungsansätze entspringen Erfahrungen und Fragen am alltäglichen Leben. Er suchte und fand anwendbare Möglichkeiten, Schüler besser zu fördern, Psychotherapie zu optimieren und Lebensprobleme zu bewältigen. Und er wies ihre Wirksamkeit in Effektivitätsstudien nach. Reinhard Tausch hat so zusammen mit seiner Frau Anne-Marie in

Deutschland und den deutschsprachigen Ländern mit psychologischer Forschung und ihrer Umsetzung reale soziale Veränderungen bewirkt.

Dabei hat er in forschungsmethodologischer Hinsicht über Jahrzehnte hin eine in unserer scientific community oft kritisierte Position vertreten: Um wissenschaftlich etwas herauszufinden, was von deutlicher praktischer Bedeutung ist, reichen oft einfache statistische Prozeduren. Auf die praktische Bedeutung und die Kreativität der Fragestellung kam es ihm vor allem an, weniger auf komplizierte methodische Einzelheiten. Er machte sich damit nicht nur Freunde.

Reinhard und Anne-Marie Tausch veränderten unsere Schulen von innen durch die bahnbrechenden Arbeiten zur Psychologie der Erziehung und ihr Engagement, diese Wissenschaft in Praxis umzusetzen. Wenn wir Lehramtsstudierenden heute vermitteln, wie sie Kindern gegenüber wertschätzend, achtungsvoll und einfühlsam sein können, wie sie kooperativ, demokratisch und doch Grenzen während unterrichten können, dann müssen wir für diese Ziele nicht mehr groß argumentieren. Die Studierenden erleben dies als selbstverständlich. Hierzu haben Reinhard und Anne-Marie Tausch wesentlich beigetragen: Empirisch fundiert und zugleich sozial engagiert sind ihre Arbeiten zum Erziehungsstil, zur Dimensionenforschung in der Erziehung und zur Anwendung des personenzentrierten Konzeptes in der Pädagogik geworden. Über fünf Jahrzehnte hinweg dokumentieren die 10 Auflagen der Erziehungspsychologie mit 160 000 verkauften Exemplaren dieses Fachbuches eine Forschungsgeschichte, die gleich mehrere Lehrergenerationen beeinflusst hat. Sie hat Klarheit, Orientierung, Werte und auch konkrete Methoden vermittelt, insbesondere in der Nach-68er-Zeit. So kurz die anti-autoritäre Erziehung auch aufflackerte, sie bewirkte bei Lehrern und Eltern eine lange währende Verunsicherung über Umgang mit Kindern und Jugendlichen, Verunsicherung über die Erwachsenenrolle, über schier nicht mehr möglich scheinende Grenzsetzung und Autorität. In dieser Zeit haben die Arbeiten von Reinhard und Anne-Marie Tausch in Deutschland eine konstruktive Rolle von Erwachsenen, eine förderliche Beziehungsgestaltung zum Kind und die zu pflegenden zwischenmenschlichen Werte konkret, umsetzbar und empirisch fundiert beschrieben. Ihre Arbeiten weisen über die Reformpädagogik hinaus, weil sie eine komplexe Beziehungstheorie empirisch begründen und weil sie ebenfalls empirisch sorgfältig überprüfte Orientierungen für die konkrete Unterrichtsgestaltung geben. Sie stießen eine fruchtbare schulpädagogische Forschungsrichtung an, den „schülerzentrierten Unterricht“, welche maßgeblich die Schulwirklichkeit in Richtung Humanität, Wachstums- und Ressourcenorientierung und erfahrungsorientierter Unterrichtung bewegte.

Bereits seit den 50er Jahren praktizierten und erforschten Reinhard und Anne-Marie Tausch die klientenzentrierte

Psychotherapie und etablierten sie in deutschsprachigen Ländern unter dem Namen Gesprächspsychotherapie. Gegen großen Widerstand organisierten sie eine universitäre Ausbildung in klinischer Psychologie und richteten eine Beratungsstelle an der Universität ein. Mit humanistischen, personenzentrierten Werten standen sie im Gegensatz zum traditionellen Verständnis von Psychotherapie. Sie haben gezeigt, wie der Therapeut dem Klienten als einem kompetenten, sein Wachstum selbst verantwortenden Partner begegnet und sie haben gezeigt wie wirksam diese Therapie ist, welch kraftvoller innerer Wachstumsprozess dadurch angestoßen wird. Reinhard und Anne-Marie Tausch haben eine sehr große Anzahl von empirischen Arbeiten, mehrere hundert Diplomarbeiten und 60 Promotionen zur Gesprächspsychotherapie angestoßen und begleitet.

Mit dem Entwurf der klientenzentrierten Psychotherapie wurden so zwei wichtige Forderungen an psychologische Arbeiten verbunden: Einmal die objektiver Überprüfbarkeit der Therapieeffekte und zum zweiten die Konzentration auf das innere Erleben des Klienten als einen wesentlichen Gegenstand der Psychotherapie. Damit entgeht die klientenzentrierte Psychotherapie dem Problem einer Psychotherapie ohne Erleben auf der einen und der spekulativen, nicht überprüfbaren Theorien auf der anderen Seite.

Auch die Gründung der Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie (GwG) wurde durch seine Forschungen und gesundheits- und sozialpolitisches Wirken erleichtert und führte zu einer lawinenartigen Entwicklung des Verbandes und des Verfahrens. Bis zuletzt unterstützte Reinhard Tausch die Anerkennung der Gesprächspsychotherapie als jahrzehntelanges aktives Mitglied ihres wissenschaftlichen Beirates.

Reinhard und Anne-Marie Tausch haben in ihrer Forschung und Praxis mitgeholfen, den Prozess der Psychotherapie zu entmythologisieren. In 13 Fernsehsendungen der von ihnen selbst geleiteten Gruppenpsychotherapien und durch viele veröffentlichte Therapietranskripte, durch allgemein verständliche Fachbücher und Informationsmaterial haben Reinhard und Anne-Marie Tausch ihre Art der Arbeit einer breiten Öffentlichkeit vorgestellt. Dies war eine Pioniertat, die dazu beitrug, Psychotherapie transparent und verstehbar zu machen und von Hilfesuchenden den Druck von Peinlichkeit und Verheimlichung zu nehmen. Sie haben ihre Arbeit auch vor der Fachwelt in einer Weise offen gelegt und zur Diskussion gestellt, die großen Mut erforderte.

Reinhard Tausch setzte sich für eine multimodale Psychotherapie ein, er war stets in der vordersten Gruppe der scheuklappenlosen Psychotherapieforscher, denen es um den Patienten und die Entwicklung von Praxis und Wissenschaft geht, nicht um berufsständische Interessen und nicht um Rechthaberei im Schulenstreit. So werden in Reinhard Tauschs Arbeiten über Stressbelastung eine Vielzahl überprüfter therapeutischer

Verfahren verschiedener Ansätze kombiniert. Der multimodale Ansatz von Reinhard Tausch umfasst neben objektiven Stressbedingungen ausführlich und differenziert subjektive Phänomene des Erlebens und deren Modifizierung. Er erweitert den multimodalen Ansatz von Arnold Lazarus um eine existentialistische Dimension und um die klientenzentrierte Beziehungsgestaltung. Zum Beispiel: Akzeptierung-Neubewertung einer schweren Erkrankung, eines schweren Verlustes, Loslassen von wichtigen langgehegten Erwartungen – einen Sinn in belastenden Ereignissen sehen können – Klärungen bei existentiellen Fragen. Anwendung fand dieser Ansatz in Reinhard Tauschs Maria-Rosenberg-Gruppen: Seit Jahrzehnten führen Therapeutengruppen einwöchige Seminare zur Stressbewältigung und seelischen Gesundheit durch, deren nachgewiesene hohe Effektivität diesen Ansatz bestätigt.

Viele in der Psychotherapie seinerzeit wenig beachtete Themen wurden von Reinhard Tausch aufgegriffen, erforscht und in sein Therapiekonzept eingefügt. Verständlichkeit, Lebenssinn, Lebensrückblick, seelischer Halt, Vergeben und insbesondere Arbeiten über den Umgang mit Krankheit und Tod. Durch Arbeiten zur Psychoonkologie haben Reinhard und Anne-Marie Tausch eine Begegnung mit betroffenen Personen demonstriert, welche diesen Würde und Selbstbestimmung lässt, die sie darin unterstützte ihr schweres Schicksal anzunehmen und so eine seelische Kraft zu entwickeln, um damit soweit es möglich ist selbstbestimmt leben zu können. Es geht in ihren allgemeinverständlichen Büchern, unzähligen Workshops zur Psychoonkologie, zu Sterbehospize, Sinn im Leben finden, Bewältigung von Belastungen für Betroffene und Multiplikatoren auch darum, dass ein wenig beachteter Aspekt ins Zentrum der Gespräche mit Betroffenen geriet: Wie kann ich mit einer Krankheit leben, deren Ausgang ungewiss ist? Statt sich nur mit der Frage zu beschäftigen, wie überwinde ich diese Krankheit? Wie können wir Schwerkranken und Sterbenden einen guten Platz in unserer Gesellschaft geben?

Wie führt man ein sinnvolles Leben? Reinhard Tausch beschrieb es nicht nur, indem er psychologische Forschung anwendbar machte. Was uns beim Studium der verschiedenen Quellen und Berichte so faszinierte, ist die alles bestimmende Suche nach sinnvoller Hilfe für Menschen in seelischer Not. Reinhard Tausch hat seine akademischen Positionen dafür genutzt, und nicht für das Ansehen, das ihm paradoxer Weise so zuteil wird. Er beteiligte Mitarbeiter und Studierende als Co-Autoren an Publikationen schon zu einer Zeit, als dies so nicht üblich war. Er wechselte von einer Professur zurück auf eine Akademische Rats-Stelle für bessere Arbeitsbedingungen. Er setzt sich nachdrücklich für Verständlichkeit, Einfachheit, und Transparenz bei der Publikation von Forschung und Wissen ein, schon lange bevor er dieses Zitat von Albert Einstein fand: „Die meisten der fundamentalen Ideen der Wissenschaft sind

im Grunde einfach und können in der Regel in einer leicht verständlichen Sprache ausgedrückt werden. Die meisten Menschen haben einen heiligen Respekt vor Worten, die sie nicht begreifen können und betrachten es als ein Zeichen der Oberflächlichkeit eines Autors, wenn sie ihn begreifen können“ (Einstein, 1984). Schon als junger Soldat, der oft nicht damit rechnete, das Ende des Krieges zu erleben, schrieb Reinhard Tausch, „hatte ich mir vorgenommen, mich in meinem weiteren Leben möglichst nur noch sinnvollen Tätigkeiten zuzuwenden und mich nicht an andersartige Auffassungen anzupassen.“ (Tausch, 1992)

Michael Behr & Susanne Vahrenkamp

Literatur

- Einstein, A. (1981). *Briefe*. Zürich: Diogenes.
- Einstein, A. (1984). *Aus meinen späteren Jahren*. Berlin: Ullstein.
- Tausch, R. & Tausch, A. (1991). *Erziehungspsychologie*. (10. Auflage). Göttingen: Hogrefe.
- Tausch, R. (1992). Reinhard Tausch. In E. Wehner (Hrsg.), *Psychologie in Selbstdarstellungen, Bd. 3* (S. 276–304). Bern: Huber.
- Tausch, R. (2001). Wirkungsvorgänge in Patienten/Klienten bei der Minderung seelischer Beeinträchtigungen durch Gesprächspsychotherapie – Eine empirisch begründete Theorie. In I. Langer (Hrsg.), *Menschlichkeit und Wissenschaft – Festschrift zum 80. Geburtstag von Reinhard Tausch* (S. 523–548). Köln: GwG-Verlag.

Die DPGG trauert um

Karl-Otto Hentze

26. Juni 1939 3. Oktober 2013

Karl-Otto Hentze setzte sich seit Jahrzehnten mit großem Engagement in Verbänden und Gremien bundesweit für die sozialrechtliche Anerkennung der Gesprächspsychotherapie und der wissenschaftlich anerkannten Psychotherapieverfahren allgemein ein. Seit Mai 2011 verfolgte er dieses Ziel als Beauftragter der Deutschen Psychologischen Gesellschaft für Gesprächspsychotherapie (DPGG).

Wir haben unseren unermüdlichsten und kundigsten Kämpfer verloren. Karl-Otto Hentze hinterlässt eine Lücke, die nicht zu schließen sein wird. Sein konsequentes Eintreten für Gerechtigkeit, sein Mut und seine Bereitschaft, aus Überzeugung „gegen den Strom zu schwimmen“ und mit unschlagbaren Argumenten seine Stimme zu erheben, werden unvergessen bleiben.

Trotz seiner Krankheit hat Karl-Otto Hentze die DPGG weiter unterstützt – bis kurz vor seinem Tod.

Wir werden uns seiner immer in unendlicher Dankbarkeit erinnern.

Der Vorstand der DPGG: Doris Müller, Dr. Dorothee Wienand-Kranz, Johann Röhl, Claudia Oelrich

Veranstaltungskalender 2014

GwG-Fachtag Sozialtherapie

„Focusing und Körpertherapie im Tätigkeitsfeld Sucht“

Zeit: 28.–29. März 2014

Ort: Erbacher Hof in Mainz, Deutschland

Info: www.gwg-ev.org

PCE Europe

The place of the Person-Centred Approach in Europe
Contributions, Activities and Impact in a Troubled World

Zeit: 25.–27. April 2014

Ort: Karls-Universität, Prag, Tschechische Republik

Info: www.pce-europe.org

DPGG Forum

Zeit: Samstag, 26. April 2014

Ort: Universität Hamburg, Von-Melle-Park 5, 20146 Hamburg, Deutschland

Info: www.dpgg.de

Third International Conference On Focusing-Oriented Psychotherapies

„Relational Dimensions of Focusing-Oriented Psychotherapy“

Zeit: 15.–18. Mai 2014, Präkonferenz: 14.–15. Mai 2014

Ort: Stony Point Center, Stony Point, New York

Info: www.focusing.org

GwG-Verbandstag 2014

„Die vielen Gesichter der Empathie“

Zeit: 13.–15. Juni 2014

Ort: Hamburg, Deutschland

Info: www.gwg-ev.org

ADPCA Conference 2014

Commitment & Freedom

Zeit: 2.–6. Juli 2014

Ort: Nottingham, UK

Info: www.adpca.org

PCE 2014 – World Conference of Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling

Beyond the Frontiers ... experiencing Diversity

Zeit: 20.–24. Juli 2014

Ort: Buenos Aires, Argentinien

Info: www.pce-world.org; info@pce-world.org

Internationale Focusing Sommerschule 2014

Zeit: 27.–31. Juli und 2. bis 6. August 2014

Ort: Humboldt-Haus Achberg bei Lindau am Bodensee

Info: www.daf-focusing.de

ÖGWG Jubiläumskongress

Sicher, sauber, schnell und schön – oder selbstbestimmt und unvollkommen?

Personzentrierte Psychotherapie in Begegnung mit gesellschaftlichen Normen

Zeit: 25.–27. September 2014

Ort: Salzburg, Österreich

Info: www.personzentriert2014.at

2. Kongress Humanistische Psychotherapie

„Zeitkrankheit Depression – Aktuelle Perspektiven der Humanistischen Psychotherapie“

Zeit: 26.–28. September 2014

Ort: Berlin, Deutschland

Info: www.aghpt.de



INSTITUT FÜR GESPRÄCHSPSYCHOTHERAPIE UND PERSONZENTRIERTE BERATUNG STUTT GART - IGB

Das IGB - Institut für Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung in Stuttgart – unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Dipl.-Psych. Michael Behr, Prof. Dr. med. Hans-Jürgen Luderer und Dipl.-Psych. Susanne Vahrenkamp – veranstaltet als größtes personzentriertes Institut in Süddeutschland regelmäßige Fort- und Weiterbildungen und befasst sich zugleich mit Forschung und theoretischen Entwicklungen zum personzentrierten Konzept.

Das IGB ist sowohl Mitglied im Weltverband „World Association for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling“ als auch Mitherausgeber der PERSON.

Neben den Weiterbildungen in Personzentrierter Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Personzentrierter Beratung und Gesprächspsychotherapie nach den Richtlinien der GwG - Gesellschaft für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung e.V. bietet das Institut einzelne Thementage, Workshops und Prüfungsvorbereitungskurse für die Heilpraktiker Psychotherapie Prüfung beim Gesundheitsamt an. Alle Trainer und Referenten sind erfahrene Therapeuten und Berater mit langjähriger Praxis, die zusätzlich an Konzeptentwicklungen und in der Forschung arbeiten, regelmäßig auf Tagungen präsentieren und veröffentlichen.

Weitere Informationen über das IGB, zu Terminen, aktuelle Weiterbildungen, Abstracts zu den Veranstaltungen und zu den Trainern finden Sie auch auf: www.gespraechspsychotherapie.net; Für telefonische Anfragen bzgl. Ausbildungen erreichen Sie Prof. Dr. Dipl.-Psych. Michael Behr unter +49 (0) 711 580 182

Workshops in 2014

Sa 22.2.2014 9.30 – 18.00 Uhr Ort: Klinikum Weinsberg	Prof. Dr. Hans-Jürgen Luderer, Weinsberg Personzentrierter Umgang mit schwer traumatisierten Patienten
Sa 15.2.2014 9.30 - 18.00 Uhr und Sa 22.3.2014 9.30 - 18.00 Uhr	Dagmar Nuding (ehemals Hölldampf), Stuttgart Arbeit mit Narrativen in der Humanistischen Psychotherapie mit Kindern- und Jugendlichen
Sa 10.5.2014 9.30 - 18.00 Uhr und So 11.5.2014 9.30 – 16.30 Uhr	Dr. Charles O’Leary, Denver Colorado, USA The Practice of Person-Centered Couple and Family Therapy
Sa 24.5.2014 9.30 – 18.00 Uhr	Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff, Freiburg Wilde und gewalttätige Kinder und Jugendliche – Möglichkeiten personzentrierter Therapie
Sa 5.7.2014 9.30 – 18.00 Uhr	Susanne Vahrenkamp, Stuttgart: Entscheidungsbegleitung
Sa 11.10.2014 9.30 – 18.00 Uhr	Prof. Dr. Hans- Jürgen Luderer, Weinsberg: ADHS im Erwachsenenalter
Sa 25.10.2014 14.00 – 18.30 Uhr u. So 26.10.2014 9.30 – 14.30 Uhr	Mag. Christine Wakolbinger, Wien Die präsenten Therapeutenperson: Authentizität als entscheidender Faktor in der Personzentrierten Beziehungsgestaltung mit Kindern und Jugendlichen

* die Workshops finden sofern nicht anders angegeben gegenüber dem Institut im AWO Begegnungszentrum in der Taubenheimerstraße 87 in 70372 Stuttgart Bad-Cannstatt statt.

Die Anmeldung für die Workshops erfolgt formlos an: studium@personzentriert.eu unter Angabe von Name, Anschrift, Telefonnummer, E-Mailadresse und Beruf. Bitte fügen Sie eine Kopie Ihres Überweisungsbeleges der Kursgebühr von **80 €** auf das **Konto 0006753248** bei der **Deutschen Apotheker- und Ärztekasse** mit der **BLZ 300 606 01** bei (sollte der Kurs bereits ausgebucht sein erhalten Sie die von Ihnen bezahlten Gebühren selbstverständlich in voller Höhe zurück). Eine Stornierung ist bis 3 Tage vorher in Verbindung mit einer Stornierungsgebühr von 20€ möglich.

Neue Weiterbildungen nach den Richtlinien der GwG

Personzentrierte Psychotherapie mit Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Modul 1: Beginn Oktober 2014- alle weiteren Module (Aufbaustufe 1 und 2): nach Vereinbarung, fortlaufend

Personzentrierte Beratung (DGfB)

Modul 1: Beginn Oktober 2014 - alle weiteren Module (Aufbaustufe 1 und 2): nach Vereinbarung, fortlaufend

Personzentrierte Psychotherapie

Beginn Oktober 2014



Mitglied im Weltverband
World Association for
Person-Centered and
Experiential Psychotherapy
and Counseling

Schweizerische Gesellschaft für den Personzentrierten Ansatz
Weiterbildung. Psychotherapie. Beratung.

pca.acp

Société Suisse pour l'approche centrée sur la personne
Formation. Psychothérapie. Relation d'aide.
Società Svizzera per l'approccio centrato sulla persona
Formazione. Psicoterapia. Relazione d'aiuto.

KURSPROGRAMM 2014 WEITERBILDUNG – FORTBILDUNG – KURSE

Weiterbildung in Personzentrierter Psychotherapie nach Carl Rogers

Berufsbegleitende Weiterbildung für PsychologInnen und ÄrztInnen. Führt zum eidgenössischen Psychotherapie-Fachtitel und zur kantonalen Praxisbewilligung. Anerkannt durch FSP, SBAP und ASP.

Weiterbildung in Personzentrierter Beratung Niveau I

Zweijährige Weiterbildung für Personen aus sozialen, pädagogischen, medizinischen, seelsorgerischen und anderen Berufen. SGfB-angelernt.

Fortbildungsveranstaltungen für PsychotherapeutInnen und Kurse zum Kennenlernen des PCA

z.B. Focusing, Selbsterfahrungskurse, Achtsamkeit für TherapeutInnen und BeraterInnen, Krisenintervention und vieles mehr...

Bestellung des Kursprogramms und Anmeldung:

pca.acp | Josefstrasse 79 | CH-8005 Zürich | T +41 44 271 71 70 | info@pca-acp.ch

NEU: 3-jährige Ausbildung in Personzentrierter Beratung zum/zur diplomierten BeraterIn pca

Diese Kompaktausbildung beinhaltet Niveau I und II der Weiterbildung in Personzentrierter Beratung pca, Prozessanalyse-, Qualifizierungsseminar und -sitzungen. Sie umfasst insgesamt 600 Lektionen Kontaktunterricht und entspricht als Vergleichswert insgesamt 40 ECTS-Punkten nach den Bologna-Richtlinien.

VERANSTALTUNGEN IM PCA.INSTITUT ZÜRICH

Datum	Thema	Gestaltung
23. Januar 2013	Personzentrierte Elemente in einer Recovery-Gesprächsgruppe	Lukas Hohl

Die Veranstaltungen finden im PCA-Institut, Josefstrasse 79, CH-8005 Zürich, jeweils von 19.15 bis 21.15 Uhr statt.

Alles auch auf: www.pca-acp.ch

DSA Marietta Winkler

PERSONENZENTRIERTE ENCOUNTER-GRUPPE
ENTSCHEIDUNGS- (AUSWAHL-) SEMINAR
27.2.-2.3.2014, Wien

Entscheidungsseminar und Eignungsfeststellung
für Ausbildungen im IPS

Vorlesungsreihe zur Personzentrierten Psychotherapie/ Sigmund Freud Privatuniversität Wien:

Dr. Josef Pennauer

DIE NEGATIVEN GEFÜHLE DER PSYCHOTHEAPEU-
TIN/DES PSYCHOTHEAPEUTEN IN DER PSYCHO-
THERAPIE
21.1. 2014, SFU Wien

Michaela Zolles

MIT SCHAMESRÖTE UND ZITTERNDEN KNIEN -
Bedeutungsvolle Begegnungen an der Grenze zum
Gewahrwerden
18.2. 2014, SFU Wien

Veranstaltungen des IPS im Sommersemester 2014:

Badegruber, Satzinger:

Stress – Druck – Burn Out – Erschöpfung
ab 5.3.2014, Linz

Buzath, Holm:

Laufende Selbsterfahrungsgruppe, Frühling 2014
ab 11.3.2014, Linz

Fehringer, Langner:

„In Kontakt sein“ – Beziehungsgestaltung
11.-12.4.2014, Wien

Fehringer, Schwarz, Zolles:

Wenn Veränderung wirksam wird
23.-24.5.2014, Wien

Fuchs:

Falldarstellungen und KlientInnenberichte
15.-16.2.2014, Wien

Hollerer:

Laufende Gruppentherapie und Gruppenselbsterfahrung
ab 8.1.2014

Hollerer, Siebert:

„Die Kinder sind nicht das Problem“
27.5.2014, Wien

Hollerer, Badegruber, Gansinger:

Selbsterfahrung im Hochseilgarten
29.-30.5.2014 und 27.-28.9.2014

Hollerer:

Praxisgruppe - Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
ab 28.6.2014

Kovazh, Wondratsch:

Personzentrierte Familienaufstellung
1.3.2014, Wien

Pennauer, Knaller:

Weissensee-Encounter
22.-25.5.2014, Weissensee (K)

Satzinger:

„Spuren der Verirrten“ - Sich selbst zu finden
ab 21.1.2014, Linz

Satzinger:

Abenteuer Begegnung, Wochenend-Encounter
6.-7.6.2014, Linz

Schmid:

Laufende Selbsterfahrung mit Prozessreflexion
ab 13.12.2013

Schmid:

Meine Hoffnungen - Meine Ängste
7.-8.3.2014, Wien

Schmid:

Vom Drang zur (Selbst-)Zerstörung?
22.-23.3.2014, Wien

Schmid:

Wie nicht-direktiv ist personzentriert?
5.4.2014, Wien

Schmid:

Eltern und Autoritäten
16.-17.5.2014

Schmid:

Märchen und Mythen
14.-15.6.2014, Wien

Schmid:

Personzentrierte Aufstellungen
4.-5.10.2014

Winkler:

Supervisionstag
5.4.2014, Linz

Wondratsch, Horacek:

Personzentrierte Männergruppe
14.-15.3.2014, Wien

Nähere Informationen zu allen Veranstaltungen und unseren Ausbildungen auf www.apg-ips.at.

14. Jahrestagung der GwG
in Hamburg vom 13. bis 15. Juni 2014

Die vielen Gesichter der Empathie

Freitag, 13.06.2014

14:00 Uhr Begrüßung

14:15 – 15:45 Uhr

Dr. Cornelia Seewald: Empathie in der Wirtschaft: Verstehen und Verständigung (Vortrag mit Diskussion)

15:45 – 16:15 Uhr Erfrischungspause mit Kaffee und herzhaftem Imbiss

16:15 – 18:30 Uhr Workshopstaffel I

W1: Elisabeth Cleusters: Wenn Empathie schwer fällt – Empathie für „unmotivierte“ Klienten in der ambulanten Jugendhilfe

W2: Frank Gauls: Empathie und Sucht

W3: Cathrin Germing & Gerhard Schäfer: Empathie für Lehrende und Lernende – muss ich dafür auch die Institution Schule/Hochschule verstehen?

W4: Heidi Magerl: Wenn die Seele Trauer trägt – Empathie in der Begleitung Trauernder und Sterbender

W5: Andreas Renger: Empathisches Verstehen in Paarberatung und Paartherapie

W6: Elke Berninger-Schäfer & Anke Ulmer: Empathie im virtuellen Coaching

18:30 – 19:00 Uhr Pause

19:00 – 20:00 Uhr

Prof. Dr. Matthias Kaufmann: Freier Wille, Empathie und moralische Integrität (Vortrag mit Diskussion)

ab 20:00 Uhr Zur freien Verfügung

Samstag, 14.06.2014

09:00 Uhr Begrüßung

09:15 – 10:45 Uhr

Dr. Frank M. Staemmler: Zentrale Dimensionen empathischer Interaktion in der Psychotherapie (Vortrag mit Diskussion)

10:45 – 11:15 Uhr Kaffeepause

11:15 – 13:00 Uhr Forum

Die vielen Gesichter der Empathie

13:00 – 14:30 Uhr Mittagsimbiss

14:30 – 15:30 Uhr Kurzvorträge:

V1: Prof. Dr. Hans-Jürgen Luderer: Empathie bei schweren psychischen Störungen

V2: Dr. Torsten Ziebertz: „Ich will doch hier gar nichts!“ – Empathie bei unfreiwilligen/unmotivierten Klienten

V3: Prof. Dr. Yvette Völschow: Empathie und kollegiale Unterstützungsverfahren bei Polizei und Justiz

V4: Ilse Eichler: Empathie und Spiritualität – Wie Präsenz uns weiter trägt

V5: Gabriele Lindemann: Selbstempathie – den eigenen Akku laden mit der Gewaltfreien Kommunikation

V6: Prof. Dr. Jürgen Kriz: Empathie als personale Begegnung

V7: Detlev Friedewold, Torsten Nicolaisen & Dr. Jörn Schnieder: Die Rolle der Empathie im universitären Fach-Coaching in Mathematik

15:30 – 16:15 Uhr Kaffeepause

16:15 – 18:30 Uhr Workshopstaffel II

W7: Peter Elfner: „Ich fühle mich nicht so als Überbleibsel, wenn mich jemand so nimmt wie ich wirklich bin!“ – Die Bedeutung von Empathie gegenüber alten Menschen

W8: Silke Welge: Ohne „inneren Kompass“! – Personenzentrierte Beratung mit benachteiligten Jugendlichen

W9: Prof. Dr. Gert-W. Speierer: Empathie: Chancen und Grenzen – Selbsterfahrungsgruppe (Encounter)

W10: Prof. Dr. Hans-Jürgen Luderer: Empathie bei Persönlichkeitsstörungen

W11: Else Döring & Dagmar Nuding: „Das Kind weist den Weg, die Therapeutin folgt ihm“ (V. Axline). Empathie und Verstehen in der Personenzentrierten Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

W12: Gabriele & Werner Knauf: Empathie als Schlüssel einer adäquaten Versorgung von Myalgischen Enzephalomyelitis/CFS-Kranken

W13: Kristina Köhler & Dr. Peter Tossmann: Empathie in der Online-Beratung – gibt es das? Ein Werkstattbericht aus der Beratung pflegender Angehörigen

20:00 Uhr Tagungsparty (separat zu buchen)

Sonntag, 15.06.2014

10:00 – 12:30 Uhr

Verbandspolitisches Forum der GwG

12:30 – 13:00 Uhr Abschluss

Veranstaltungsort

Park Inn by Radisson Hamburg Nord
Oldesloer Straße 166, 22457 Hamburg
T: +49 40 180711-0, E-Mail: hamburg@eventhotels.com, www.park-inn-hamburg.de

Teilnahmegebühr

Frühbucher-Preis (bis zum 28.02.2014)	225,00 € (GwG-Mitglieder: 195,00 €)
Normalpreis (ab 1.03.2014)	250,00 € (GwG-Mitglieder: 210,00 €)
Tageskarte 13.06.2014	120,00 € (GwG-Mitglieder: 100,00 €)
Tageskarte 14.06.2014	150,00 € (GwG-Mitglieder: 125,00 €)

Die Veranstaltung wird bei der Hamburger Psychotherapeutenkammer akkreditiert.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich per Post oder Mail an die



GESELLSCHAFT FÜR PERSONENZENTRIERTE
PSYCHOTHERAPIE UND BERATUNG e.V.

GwG e. V.
Melatengürtel 125 a, 50825 Köln
Tel.: + 49 (0) 221 925908-26, E-Mail: schaefer@gwg-ev.org

oder online unter www.gwg-ev.org.

Die Anmeldung wird mit Einzahlung der Teilnahmegebühr verbindlich.



Sicher, sauber, schnell und schön
- oder selbstbestimmt
und unvollkommen?

Personzentrierte Psychotherapie in Begegnung mit
gesellschaftlichen Normen

25. – 27. September 2014 in Salzburg

Jubiläumskongress der ÖGWG in Kooperation mit Forum, IPS, VRP
(Österreich), GwG, ÄGG, DPGG (Deutschland), pca.acp (Schweiz)
und
5. Internationale Fachtagung für Personzentrierte Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapie der VPKJ (Deutschland)

Keynote Speakers

Jobst Finke	<i>Die Sehnsucht nach Beachtung und der Verlust des Selbstseins – Personzentrierte Therapie von Scham- und Schuldgefühlen</i>
Lore Korbei	<i>Die Person – Work in Progress</i>
Jürgen Kriz	<i>Die Aktualisierung der Person im Kräftefeld gesellschaftlicher Normen. Zu den wichtigen makro-sozialen Einflüssen personzentrierter Arbeit und die Förderung von Nonkonformität.</i>
Robert Pfaller	<i>Wofür es sich zu leben lohnt</i>
Maika Rönnau-Böse	<i>Kinder stärken - Beziehung, Programme oder Fördermarathon - was wirkt?</i>
Peter Schmid	<i>Kann personzentriertes Handeln die Welt verändern? Auf dem Weg zu einer personzentrierten Soziotherapie</i>

Kongressgebühren: Für Mitglieder der Vereine: Frühbucherbonus bis 30. April € 190 .-, AusbildungskandidatInnen
€ 95.-, danach € 210.-/105.-. Nicht-Mitglieder € 300.-

Weitere Information und Anmeldung unter: www.personzentriert2014.at



PCE Europe und das Department für Psychologie der Karlsuniversität, Prag

2. Ankündigung des Europäischen Symposiums

The place of the Person-Centred Approach in Europe:
Contributions, Activities and Impact in a Troubled World

**Die Stellung des Personzentrierten Ansatzes in Europa:
Beiträge, Aktivitäten und Einfluss in einer krisenhaften Zeit**

25. bis 27. April 2014 in Prag

www.pce-europe-events.eu/de

Das Ziel des Symposiums ist, Praktiker/innen und am Personzentrierten Ansatz interessierte Personen zusammenzubringen, um daran zu arbeiten, wie unser Ansatz Beiträge in dieser krisenhaften Zeit, die die Welt und besonders auch Europa derzeit durchläuft, einbringen kann.

Keynotes:

Suzanne Keys (Großbritannien): Teil einer krisenhaften Welt sein

**Gerhard Stumm (Österreich): Personzentrierte und Experienzielle Psychotherapien:
Eine bemerkenswerte Vielfalt**

Das Symposium bietet auch **Workshops, Vorträge und Podiumsdiskussionen an**, eine davon mit **Wolfgang Keil, Sylvia Rasch-Owald und Peter Schmid**.

Wir laden alle Teilnehmer ein, Beiträge einzureichen, um unsere Erfahrungen, Hoffnungen und Ideen miteinander zu teilen. **Abstracts** bitte **bis zum 28. Februar 2014** über die [Webseite](#).

Zeitplan

Freitag

14:00 – 18:00 Generalversammlung von PCE-Europe (nur für Delegierte)
19:00 Begrüßungsprogramm (für alle Teilnehmer)

Samstag

09:30 – 10:30 Keynote: Suzanne Keys
11:00 – 12:30 Workshops & Vorträge
14:30 – 16:00 Workshops & Vorträge

16:30 – 18:00 Podiumsdiskussionen
19:30 – 01:00 Festliches Abendessen

Sonntag

09:00 – 10:00 Keynote: Gerhard Stumm
10:30 – 12:00 Workshops & Vorträge
12:15 – 13:15 Schlussplenum

Kosten

einschließlich der Veranstaltungen am Freitag- und Samstagabend

Frühbucherbonus (Zahlungseingang vor dem 31. Januar 2014)

World Bank Kategorie A (z.B. Deutschland, GB, Österreich, Belgien)	€ 145,-
World Bank Kategorie B & C (z.B. Rumänien, Ungarn, Russland) & Tschechien	€ 105,-
Studenten (Bestätigung des Studentenstatus wird benötigt)	€ 70,-

Nach dem 31. Januar 2014

World Bank Kategorie A	€ 168,-
World Bank Kategorie B & C & Tschechien	€ 125,-
Studenten (Bestätigung des Studentenstatus wird benötigt)	€ 90,-

Anrechenbarkeit

Die Teilnahme am Symposium gilt für 12 Einheiten (Studium, Ausbildung oder Fortbildung). Die Anerkennung erfragen Sie bitte bei Ihrem Trainingsinstitut, Ihrer Universität oder entsprechend den nationalen Bestimmungen.

Unterbringung

Ein sehr günstiges Studentenwohnheim und ein preiswertes hochwertiges Hotel stehen Teilnehmern/innen zur Verfügung.
Darüber hinaus gibt es zahlreiche Unterbringungsmöglichkeiten aller Art in Prag.

Sprachen

Die Hauptsprache des Symposiums ist Englisch. Wir möchten allerdings jenen Personen die Teilnahme erleichtern, die sich des Englischen nicht sicher genug sind. Wir werden alles in unseren Möglichkeiten Stehende tun, um Lösungen anzubieten.
Wie dies im Detail aussieht, entnehmen Sie bitte der Webseite.



Weitere Informationen und Anmeldung auf

www.pce-europe-events.eu/de



Das Symposium findet gemeinsam mit der 15. Generalversammlung des *European Network for Person-Centred Psychotherapy and Counselling (PCE Europe)* statt. Diesem Verband gehören 23 Organisationen in 13 europäischen Ländern an, die ca. 6700 Psychotherapeuten/innen und Berater/innen repräsentieren. Das Ziel des Netzwerks ist, den von Carl Rogers vor mehr als 70 Jahren begründeten Personzentrierten Ansatz in den Bereichen Psychotherapie und Beratung zu verbreiten und weiterzuentwickeln.

Vorstand des PCE Europe

Angelique Timmerman (Niederlande)
Clair Higgon (Schottland)
Pat Helsen (Griechenland)
Sylvia Rasch-Owald (Deutschland)
Simone Anderhub (Deutschland)
Daniela Rös Šiffelová (Tschechien)

Organisationskomitee

Florent Berthéas (Frankreich)
Sheila Haugh (Tschechien und & GB)
Georgeta Niculescu (Rumänien)
Florentina Palada (Rumänien)
Daniela Rös Šiffelová (Tschechien)
Willi Rös (Tschechien)
Matej Seifert (Tschechien)
Gerhard Stumm (Österreich)

Wahlpflichtseminare der Sektion Forum

Der Körper im Personenzentrierten Ansatz

Theorie- und Supervisionsseminar

Leitung: Harald Doppelhofer und
Mag.^a Irmgard Fennes
Zeit: Freitag, 7.3.2014, 16 – 20 Uhr,
Samstag, 8.3.2014, 10 – 19 Uhr
Ort: Wien
Kosten: € 215,-
Anmeldung: bei Harald Doppelhofer per
e-mail: harald@doppelhofer.at

Theorieseminar: Schriftliche Arbeit

Was ich schon immer über die
schriftliche Arbeit wissen wollte...

Leitung: Dr. Nora Nemeskeri und
Dr. Robert Waldl
Zeit: Freitag, 21.3.2014,
15.30 – 19.30 Uhr
Ort: Praxis Dr. Robert Waldl:
1070 Wien, Schottenfeldgasse 41/20
Kosten: € 70,-
Anmeldung: bei Dr. Nora Nemeskeri per
e-mail: nemeskeri@lipski.at

Spiritualität in der Psychotherapie

Selbsterfahrung und Supervision

Leitung: Mag.^a Irmgard Fennes und
Dr. Christian Metz
Zeit: Freitag, 28.3.2014, 16 – 20 Uhr,
Samstag, 29.3.2014, 10 – 19 Uhr
Ort: Therapiezentrum OK:
1140 Wien, Onno Klopp-Gasse 6/3
Kosten: € 220,-
Anmeldung: bei Mag.^a Irmgard Fennes per
e-mail: irmgard.fennes@gmx.net

Genauere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Programm unter www.apg-forum.at

PERSON. Internationale Zeitschrift für Personzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung

Richtlinien

Veröffentlicht werden wissenschaftliche Beiträge, Praxisberichte, Projektberichte, Tagungsberichte, aktuelle Stellungnahmen, Diskussionsforen und Rezensionen aus dem Gebiet der Person-/Klientenzentrierten bzw. Experienziellen Psychotherapie, aus anderen Bereichen des Personzentrierten Ansatzes und in besonders begründeten Fällen aus angrenzenden Gebieten. In der Regel werden Originalbeiträge publiziert, des Weiteren Beiträge, die die wesentlichen Aussagen einer umfangreicheren Publikation zusammenfassend darstellen, oder Beiträge, die in der vorgelegten Form ansonsten schwer zugänglich wären, beispielsweise Übersetzungen aus anderen Sprachen.

Über die Veröffentlichung entscheidet die Redaktion, die dazu Gutachten einholt. Ein Fachbeirat unterstützt die Redaktion in konzeptioneller und fachlicher Hinsicht.

Es wird auf sprachliche Gleichbehandlung Wert gelegt. Wenn es nicht ausdrücklich erwähnt ist, sind bei geschlechtsspezifischen Formulierungen beide Geschlechter in gleicher Weise gemeint.

Hinweise zur Manuskriptabgabe

Die Beiträge sind gemäß Merkblatt „Hinweise für Autorinnen und Autoren“ (erhältlich bei den folgenden Adressen) gestaltet als E-Mail-Attachment an eine der Redaktionsadressen abzuliefern:

PERSON – Internationale Zeitschrift für Personzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung

c/o Mag. Wolfgang W. Keil, A-1080 Wien, Albertgasse 39
Tel.: +43 1 40755 872; Fax: +43 1 40755 874, E-Mail: wolfgang@keil.or.at

oder

c/o Univ.-Prof. Dr. Christian Korunka, Fakultät für Psychologie der Universität Wien, A-1010 Wien, Universitätsstraße 7
Tel.: +43 1 4277 47881; Fax: +43 1 4277 47889
E-Mail: christian.korunka@univie.ac.at

Zusendungen sollen enthalten:

- Autor bzw. Autorin, Titel, allenfalls Untertitel
- Zusammenfassung (deutsch und englisch; max. je 120 Wörter)
- Schlüsselwörter/Keywords: ca. 3–5
- Text (Richtwert 5000, max. 8000 Wörter pro Artikel), allenfalls inkl. Fußnoten, Tabellen, Grafik etc.
- Literaturverzeichnis: gemäß Merkblatt „Hinweise für Autorinnen und Autoren“
- Biografie: Angaben zum Autor bzw. zur Autorin (3–5 Zeilen: Geburtsjahr, Beruf, psychotherapeutische/beratende usw. Tätigkeit und allenfalls Ausbildungstätigkeit, wichtige Publikationen, Arbeitsschwerpunkte)
- Kontaktadresse und E-Mail-Adresse

Zitationsweise

Die Zitationsweise erfolgt nach den Regeln der American Psychological Association (APA) bzw. analog nach den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs). Die Titel von Carl Rogers sind nach der Rogers-Bibliografie von Peter F. Schmid (www.pfs-online.at/rogers.htm und Doppelheft 3 & 4 des Jahrgangs 4 (2005) von Person-Centered and Experiential Psychotherapies) zitiert. Die Jahreszahl mit dem Kleinbuchstaben bezeichnet das Ersterscheinungsjahr, die Seitenzahlen in deutschsprachigen Texten beziehen sich auf die angegebene deutschsprachige Ausgabe.

Rezensionen

PERSON veröffentlicht nach Möglichkeit Rezensionen von allen wichtigen Neuerscheinungen in deutscher und englischer Sprache aus dem Bereich der personzentrierten und experienziellen Ansätze, darüber hinaus von den wichtigsten schulenübergreifenden Werken aus dem Bereich der Psychotherapie und Beratung.

Es werden drei Varianten von Rezensionen unterschieden:

- 1.) Normalfall: max. 1000 Wörter
- 2.) Kurzrezensionen: max. 500 Wörter
- 3.) Längere Rezensionsartikel: Diese werden wie Fachartikel begutachtet.

Beabsichtigte Rezensionen sollten mit einem verantwortlichen Redakteur besprochen werden.

Leitlinie für die Auswahl von Rezensionen ist, dass sie von Personen verfasst sind, die in keinem Abhängigkeitsverhältnis oder Naheverhältnis zu den Autoren bzw. Autorinnen der besprochenen Werke stehen. Gefälligkeitsrezensionen werden nicht abgedruckt.

Urheberrecht

Autorinnen und Autoren, die einen Beitrag zur Veröffentlichung einreichen, garantieren damit, dass es sich (wenn nicht ausdrücklich anderes vereinbart wurde) um einen Originalbeitrag handelt und kein Copyright oder andere Rechte verletzt werden, dass sie somit das alleinige Verfügungsrecht besitzen, und weder diesen Beitrag noch einen, der diesem in seinem Inhalt im Wesentlichen entspricht, andernorts zur Publikation einreichen. Sie garantieren der Zeitschrift PERSON (wenn nicht ausdrücklich anderes vereinbart wurde) das nicht-exklusive, unwiderrufliche und kostenlose Recht zur gesamten oder teilweisen Veröffentlichung ihres Beitrages auf Deutsch sowie in der eingereichten Sprache, falls diese eine andere als deutsch ist. Es steht den Autorinnen und Autoren frei, den Beitrag nach Ablauf eines Jahres ab dem Zeitpunkt des Erscheinens unter Angabe der Zeitschrift PERSON als Ort der Erstveröffentlichung andernorts zu publizieren.

