

Psycho-spirituelle Lebenshilfe

Michael Utsch

26.1.2023



Evangelische Zentralstelle
für Weltanschauungsfragen

1. Religion – Hilfe und Hindernis zum Wohlbefinden
2. Psychologische Vernachlässigung der R/S-Dimension
3. Ausschluss oder Einbeziehung?

1. Ambivalente Wirkungen von R/S: Glaube schadet, Glaube schützt

Krankheitsherd	-----	Gesundheitspotential
Unterdrückungsinstrument	--	Werte-Lieferant
Illusionäres Wunschenken	-	Alltagserfahrung
Realitätsflucht	-----	Singgebung
Fanatismus	-----	Weltethos

Religiosität / Spiritualität: Vom Risiko zur Ressource

Risiko, Belastungsfaktor:

Dogmatismus, Fanatismus, Radikalisierung,
Fundamentalismus, Sekten, Extremismus, Wahn

Ressource:

Coping, Krankheitsbewältigung, Gesundheitsprophylaxe

Gottesvergiftung oder Gottestherapie?



„Ein erträglicher Gott“:



1976



2011

Kompromiss zwischen Glück und Elend des Glaubens

Dysfunktionale Religiosität

- * Leibfeindlichkeit
- * Leistungsförmigkeit
- * „Versündigungswahn“
- * „Prophetenwahn“
- * strafend-kontrollierendes Gottesbild



Karl Frielingsdorf: Dämonische Gottesbilder
(Mainz 2001)



- Empir. Studie (Ordensleute + Ehrenamtl.)
- Auswertung von 613 „Lebensskripten“ (28 – 61 Jahre)
- Unterschiede zwischen
 - bewusstem Gottesbild
Vermittlung eines gütigen Gottes in der Predigt
 - und unbewussten Gottesbild
lebensfeindlich, „dämonisch“, destruktiv
gütiger Gott gilt *mir nicht (zwei Drittel!)*
- Viel wirksamer ist das bewusste Gottesbild!

Behandlung religiöser Zwänge

- Ca. 120.000 **religiös** Zwangskranke in D.
- Teufelskreis des Zwangsdenkens brechen
- Zwangsdanken – Stress - Zwangshandlung
- Zusammenarbeit mit Seelsorge sinnvoll



Akademische Türöffner für Spiritualität

- a) Hospizbewegung / Palliativmedizin / Gerontologie
- b) Meditationsforschung
- c) alternativ-spirituelle Therapiemarkt

a) S3-Leitlinie Palliativmedizin (2016, S. 8)

„Im Mittelpunkt der Palliativversorgung steht der Kranke mit seinen körperlichen, seelischen, sozialen und spirituellen Bedürfnissen“.



Hospiz / Palliativmedizin

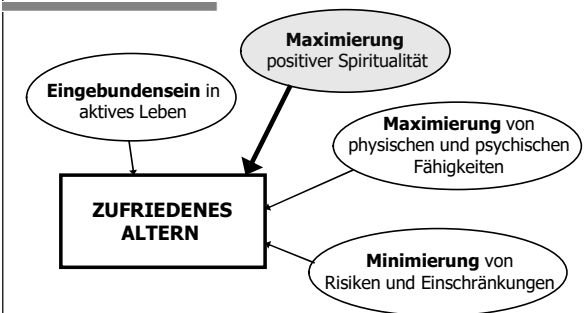


Ganzheitliches Schmerzkonzept der Begründerin der Hospizbewegung Cicely Saunders („total pain“):
„*spirituelle Schmerzen*“ (Fragen nach Schuld, Sinn, Tod)

Spirituelle Bedürfnisse Schwerkranker:

- ⇒ Bedürfnis nach Hoffnung und Lebenswille
- ⇒ Bedürfnis nach Glaube und Vertrauen in sich / höhere Macht
- ⇒ Sinngebung des eigenen Lebens, Abschied von der Familie
- ⇒ Haltung zum Umgang mit Leiden, Schmerz und Tod

Gerontologie: Zufriedenes Altern



b) Religiöse Heilkunde / spirituelle Therapien



- Wiege der Schulmedizin
- Religiöse Übungen dienten Heilzwecken
- Körperliche Heilung inklusive Seelenheil
- Krankenpflege als biblischer Auftrag => **Charité**
- Ergänzt die Schulmedizin (Körper-Seele-Geist-Einheit)

Holistisches Milieu

Höllinger & Tripold 2012



- Alternative Lebenshilfe, spirituelle Beratung
- Yoga, Meditation, Familienstellen, Reiki, Schamanismus
- 56 % mind. 1 Erfahrung, 27 % mit 3 oder mehr Praktiken
- PT-Gesetz 1999: 2 Richtlinien-Verfahren (PSA + VT)
- 2 parallele therapeutische Versorgungssysteme

Traditionelle Europäische Medizin (www.institem.com)



Bewegung
Ernährung
Pflanzenheilkunde
Ordnungstherapie
Kontemplation



c) Meditationsforschung

*Bewusst den Augenblick wahrnehmen,
ohne Absicht und Bewertung,
gegenwärtig sein,
zur Mitte finden.*



Zugänge zur Wirklichkeit

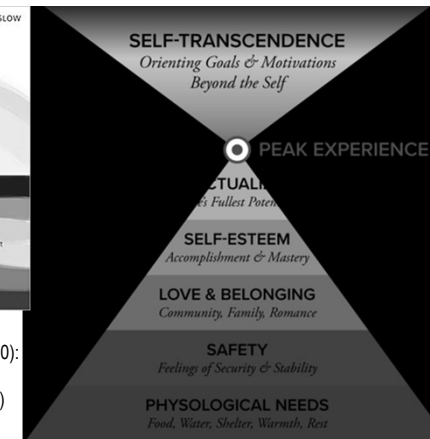
Ken Wilber 1988



Erkenntnisweg	Aspekt	Methode	Deutung
Empirismus	Sache	Experiment,	numerisch
Naturalismus	Materie	Korrelation	
Phänomenologie Hermeneutik	Emotion Kognition	narrativ	linguistisch
Kontemplation	Geist	Meditation	direktes Erfahrungswissen



A.Maslow (1908-1970):
Der Klassiker (1964)
in dt. Fassung (2014)

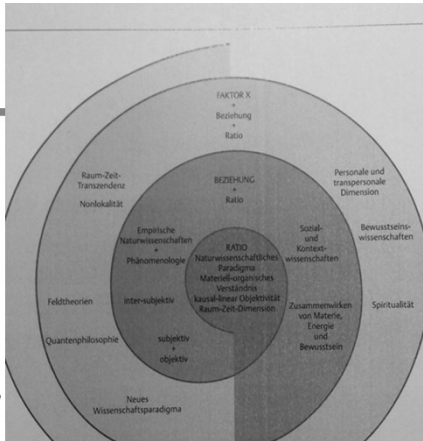


K.-D. Platsch (2016)
Dt. Z. Onkol. 48,161

3 Ansätze:
* Konventionell
* Komplementär
* Integral

Ratio
+
Beziehung
+
Faktor X

www.caringandhealing.de



2. Vernachlässigung der R-/S-Dimension

- o Kaum religionspsychologische Forschung in Deutschland
- o Dominanz des naturwissenschaftlichen Paradigmas
- o Abnabelung von Philosophie & Theologie
- o Wenig Reflexion der anthropologischen Vorannahmen
- o Verdrängung - Tabuisierung

Höhere Macht ja, Kirche nein: Nicht religiös, aber spirituell

- o Jeder fünfte Deutsche, der an eine höhere Macht glaubt, bezeichnet sich nicht als **religiös**, sondern als **spirituell** (Religionsmonitor 2013).
- o Nach der **WHO ist jeder Mensch spirituell**, weil er sich spätestens angesichts des Todes existenziellen Fragen stellen muss und Erfahrungen im Umgang damit macht.

Erfassung / Verteilung von „Hochreligiösen“ Religionsmonitor, Bertelsmann 2009

Religions-Achsen: Wissen, Glauben, Praxis, Erfahrung, Folgen

Zentrale Bedeutung des Glaubens für Identität und Lebensführung

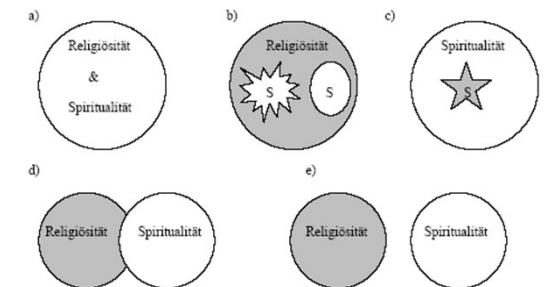
Intensive individuelle und gemeinschaftliche religiöse Praxis

19 % der dt. Bevölkerung hochreligiös (starke West-Ost-Differenz)

Spiritualität: Antwortversuche auf unlösbare Fragen, die am Ende weh tun...

- Wer bin ich ? **IDENTITÄT**
- Wozu lebe ich ? **SINN / BEZIEHUNG**
- Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? **TRANSZENDENZ**

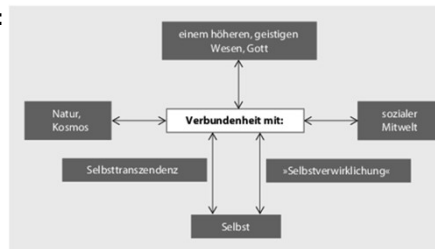
Übergänge Religiosität -- Spiritualität



Definition Religion / Spiritualität

Religion: Gemeinschaftliches Ritual- und Lehrsystem zur Gestaltung der Bezogenheit auf Transzendenz

Spiritualität:



Folgen der psychologischen Religions-Blindheit

Senf/Broda 2020:
900 Seiten ohne Bezüge zu Religion

Frey 2018:
Stichwörter wie Nächstenliebe,
Dankbarkeit, Achtsamkeit,
Gerechtigkeit, Vergeben, Vertrauen
oder Weisheit ohne religiöse Wurzeln?

Stavemann/Hülsner 2019:
Ignoranz der bewährten Möglichkeiten
religiöser Sinnggebung und Angstbewältigung



Folgen der Vernachlässigung

- Boom alternativer Therapie-Angebote
- Z.T. problematischer psycho-spirituellen Lebenshilfe-Markt:
 - * Chakren-Öffnung zur Aktivierung der Kundalini-Energie
 - * Geistheilung
 - * Reinkarnationstherapie
 - * Channeling / Kontakt zu Engelwesen
 - * Begegnung mit dem „Krafttier“

Problematischer Markt spiritueller Lebenshilfe



50 Jahre Psychoboom

- Therapeutisierung der Lebenswelt
- Spiritualisierung der Psychologie
- (Bhagwan/Osho, New Age/Esoterik, transpersonale Psychologie, kontemplative Neurowissenschaften)



Spiritismus wieder populär

- Trennung in materielle und geistige Welt
- Medium / Engelwesen vermitteln („channeling“)
- Botschaften und Heilkraft aus dem Jenseits

Spirituelle Lebenshilfe

www.robert-betz.de

(seit 2002)

=> Video „Panorama“

- * 30-köpfige Firma vermarktet „Transformationstherapie“
- * 70 Abendvorträge+20 Tagesseminare mit 30.000 Besuchern
- * Transformationswoche (inkl. Einzelgespräch + Massage)
- * spiritistische Weltanschauung



Folgen / Herausforderungen des Psychobooms

- * strenge PT-Richtlinie begünstigt grauen Psychomarkt
- * Aber: „Spiritual turn“ in Medizin und Psychotherapie
- * kaum Qualitätssicherung des alternativen Psychomarkts
- * professioneller Umgang mit spirituellen Bedürfnissen?
- * Wenig Fakten - Glaube: Teil des Problems, Teil der Lösung?

3. Glaube therapeutisch mit einbeziehen?

Kerntugenden aller Religionen (Seligman 2003)

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| □ Weisheit / Wissen | <i>kognitive Stärken</i> |
| □ Mut | <i>emotionale Stärken</i> |
| □ Liebe / Menschlichkeit | <i>Aufmerksamkeit</i> |
| □ Gerechtigkeit | <i>Gemeinsinn</i> |
| □ Mäßigung | <i>Freiwilliger Verzicht</i> |
| □ Spiritualität / Transzendenz | <i>Sinn der Situation</i> |

SpiRITUALität wird durch Rituale / Symbole vermittelt

Glaube: nicht mentale Kraft, sondern Gottesbeziehung

Ritual- und Symbolwelt = Sprache der Spiritualität

Rituale und Symbole öffnen Gottes Möglichkeitsraum

Haltung vertrauensvollen Erwartens: Glauben einüben

Aus Religionen entlehnte Therapiemethoden

Religion	Spirituelle Praxis	Säkularisierte Technik
Hinduismus	Yoga	Autogenes Training
Buddhismus	Zen	Achtsamkeitsverfahren
Christentum	Gebet	Vergebungsforschung

Einbeziehung spiritueller Rituale

Martin Brentrup & Gaby Kupitz 2015

Rituale aus ...

- buddhistischer Psychologie
- dem Schamanismus
- der hawaiianischen Lehre Huna
- anderen spirituellen Perspektiven

Aber: *Übersehen christlicher Rituale*



Spirituell erweiterte Therapien

Lisa Miller (ed.)

Oxford Handbook of Psychology and Spirituality, New York 2012



• Trainingskurse „Spirituelle Wahrnehmung“

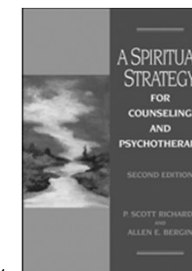
• „Spirituelle Wahrnehmung meint die Abstimmung mit einem liebenden und wegweisenden Universum, das uns umgibt, in uns lebt und durch uns wirkt“.

• „Das Bewusstsein existiert noch in einem anderen als materiellen Zustand. Dort findet ein zielgerichteter Prozess statt, der von einer kosmischen Energiequelle gesteuert wird“.

Spirituelle Interventionen in der Therapie

Richards & Bergin 2005

- Gebet
- Kontemplation und Meditation
- Lesung religiöser Texte
- Buße und Vergebung
- Lobpreis und religiöse Rituale
- Zusammenarbeit mit Seelsorgern
- Klärung der ethisch-moralischen Werte
- Einbeziehung der Religionsgemeinschaft



Klassifikation spiritueller Therapien

B. Grom (Psychotherapeutenjournal 11/2012)

4 Typen der Einbeziehung

- I: **Anregung** (ergänzende Angebote wie Meditation)
- II: **Integration** bei Hochreligiösen (Vergebung)
- III: **Basistherapie** (Hagiotherapie)
- IV: **Spirituelle Therapie** (Transzendente Meditation)

=> Ab Typ III verwischt Grenze zwischen Heilbehandlung und Heilsvermittlung, zwischen Therapeut und Guru.

Richtlinie für Psychotherapeuten

Verbot von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden

Österreichisches Bundesministerium für Gesundheit 2014

- Abgrenzung der PT von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden wie z.B. Energetik, Geistheilung, Schamanismus u. a.
- Schutz der spezifischen psychotherapeutischen Beziehung unter Wahrung der verbindlich ausgearbeiteten Berufsethik
- Psychotherapie als wissenschaftlich fundierte Krankenbehandlung stärken

DGPPN-Positionspapier

DE GRUYTER
 Dokumentation
 Michael Utsch*, Ulrike Andersen-Reuster, Eckhard Frick, Werner Gross, Sebastian Murke, Meryam Schouler-Ocak, Gabriele Stotz-Ingenlath
Empfehlungen zum Umgang mit Religiosität und Spiritualität in Psychiatrie und Psychotherapie

Positionspapier der DGPPN

- Spirituelle Anamnese
- R/S im Behandlungsplan - Ressource und/oder Belastungsfaktor?
- Professionelle Grenze: **keine spirituellen Interventionen** (Berufsethik)
- Transparenz des weltanschaulichen Hintergrundes
- Neutralität: **Keine glaubensbasierten Psychotherapiemethoden**
- Bei Bedarf Zusammenarbeit mit Seelsorgern
- Passung therapeut. Beziehung – Reflexion der eigenen Werte
- Mehr Forschung, mehr Aus-, Fort- und Weiterbildungen

Kontroverse: Abstinenz oder Integration?

- N : Verpflichtung zu weltanschaulicher Neutralität
- N : Anwendung evidenzbasierter Methoden
- N: Risiko Heilsversprechen – Therapeut ist kein Guru!
- J : Ressourcen-Aktivierung
- J : Empirische Belege bei bestimmten Bedingungen
- J: Trennung ist künstlich – bio-psycho-sozial-spirituell

Fazit: Differentialdiagnostik

- Ist Spiritualität ein Teil der Störung, ein Teil der Lösung oder ein unabhängiger Bereich?
- Religiös-spirituelle Anamnese erheben
- Ggf. Seelsorger mit einbeziehen
- Mehr religionssensible Weiterbildung!

