



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Spirituelle Aspekte in der Personenzentrierten
Psychotherapie“

Verfasserin

Annette Nußbaumer

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2010

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 297

Studienrichtung lt. Studienblatt:

Diplomstudium Pädagogik

Betreuerin / Betreuer:

Ao Univ.-Prof. Dr. Robert Hutterer

EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG

Ich versichere hiermit,

... dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe, und

... dass ich die Diplomarbeit bisher weder im Inland noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe.

Wien, _____

Datum

Unterschrift

ABSTRACT

Die Forschungsfrage dieser Diplomarbeit richtet sich auf die derzeitige Bedeutung von spirituellen Aspekten und Phänomenen in der Personenzentrierten Psychotherapie auf Seiten des Therapeuten. Um dieser Frage nachzukommen, wird von einem weit gehaltenen Blick zum Detail hin geführt.

Im ersten Teil dieser Arbeit wird die Frage nach der Bedeutung von Spiritualität in der europäischen Gesellschaft ergründet. Festgehalten wird auch eine Definition von Spiritualität, wobei die Rede von Spiritualitäten ist. Mit der gesellschaftlichen Vorstellung von Spiritualität wird im zweiten Teil die Verbindung zur Psychotherapie dargestellt, um dann im dritten und vierten Teil spezifisch die Personenzentrierte Psychotherapie genauer zu erfassen. Da es sich um die Sichtweise des Therapeuten handelt, werden im fünften Teil die theoretischen Ausarbeitungen durch qualitative, persönliche Gespräche nach Langer (2000) ergänzt.

The research question probes the significance of spiritual aspects and phenomena for the therapist in today's person-centred psychotherapy. To answer this question, the current status is viewed first from a broad perspective before being examined in successively more detail.

The first part of this work is concerned with the bearing of spirituality on European society. Spirituality is defined, whereby the discussion is of spiritualities rather than just spirituality. The second part demonstrates the connection to psychotherapy based on society's perception of spirituality, before moving onto a detailed coverage of person-centred psychotherapy itself in the third and fourth part. As these theoretical findings reflect the therapist's viewpoint, the fifth part of this work supplements them with qualitative, personal discussions according to Langer (2000).

DANKSAGUNG

Danken möchte ich in erster Linie den Psychotherapeuten, die sich zu einem persönlichen Gespräch bereit erklärt haben und dadurch diese Diplomarbeit ermöglicht und bereichert haben. Mein Dank gilt ebenso meinem Betreuer, Ao. Univ.-Prof. Dr. Robert Hutterer, der mir durch seine Seminare und Übungen den Personenzentrierten Ansatz und die Psychotherapie näher brachte.

Ebenfalls danke ich meinen Arbeitskolleginnen und Kollegen, die mir den nötigen zeitlichen Freiraum gewährleisteten und mich mit unterstützenden Worten immer wieder motivierten.

Speziell für die vielen konstruktiven Diskussionen zur Erfassung und Konkretisierung meines Diplomarbeitsthemas und den aufbauenden Gesprächen, bedanke ich mich bei meinen lieben Freunden: Alex Dellantonio, Claudia Müller, Carmen Fröwis, Lisa Stöger, Marion Platzgummer, Markus Faitzhofer, Martina Homann, Martina Triebelnig, Norman Höller, Sonja Höller, Stephanie Homann.

Von Herzen bedanke ich mich bei meinem Lebensgefährten Dalibor Martinovic und meinen Eltern Christina und Elmar Nußbaumer sowie meiner ganzen Familie, die mir durch deren Halt und Vertrauen immer zur Seite standen.

Besonderer Dank gilt Regina Müller, die während meiner gesamten Schreibphase eine besondere Stütze für mich war.

Abschließend widme ich diese Diplomarbeit meinem Opa, Eugen Eugster, der mich durch mein Studium hindurch unterstützte und den ich als Mensch sehr geschätzt habe.

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

APA	American Psychological Association
APG	Arbeitsgemeinschaft Personenzentrierte Psychotherapie, Gesprächsführung und Supervision
d.h.	das heißt
etc.	lat. und so weiter
ggf.	gegebenenfalls
HPM	Human Potential Movement
Hrsg.	Herausgeber
Jg.	Jahrgang
Jh.	Jahrhundert
n.Chr.	nach Christus
orig.	original
PCA	Personenzentrierter Ansatz
s.	siehe
u.a.	unter Anderen
usw.	und so weiter
vgl.	vergleiche
z.B.	zum Beispiel
zit. nach	zitiert nach

INHALTSVERZEICHNIS

ENTWICKLUNG DER PROBLEMSTELLUNG	1
AUFBAU UND EINBLICK IN DIE ARBEIT	3
I EINFÜHRUNGEN ZUM THEMA SPIRITUALITÄT UND PSYCHOTHERAPIE.	9
1 Historischer Blick auf Spiritualität	11
2 Gesellschaftliche Dimensionen von Spiritualität	13
2.1 Spiritualität – ein Trend?.....	14
2.2 Wiederkehr und Revitalisierung von Spiritualität	15
2.2.1 Wiederkehr von Spiritualität und Religiosität	16
2.2.2 Revitalisierung von Spiritualität und Religiosität	18
3 Abgrenzung: Religion – Religiosität – Spiritualität	21
3.1 Über die Religion zur Religiosität hin zur Spiritualität	21
3.2 Verbindung zwischen Religiosität und Spiritualität	22
3.3 Religiöse Abgrenzung zur Spiritualität.....	23
4 Verständnis von Spiritualität	25
4.1 Psychologische Sichtweisen von Spiritualität.....	25
4.2 Definitionen von Spiritualität.....	26
4.3 Zusammenfassung.....	30
5 Phänomenologische Betrachtung von Spiritualität.....	31
6 Zusammenfassung.....	33
II SPIRITUALITÄT UND PSYCHOTHERAPIE.....	35
1 Psychotherapie und spirituelle Heilung	35
2 Psychische Gesundheit und Spiritualität	37
3 Spirituelle Wege in der Psychotherapie	41
3.1 Integration von Spiritualität in der Psychotherapie.....	42
3.2 Wege spiritueller Integration in der Psychotherapie.....	43

3.3	Psychotherapie und Meditation.....	46
III SPIRITUALITÄT UND PERSONENZENTRIERTE PSYCHOTHERAPIE.....		49
1	Spiritualität und Humanistische Psychologie	49
1.1	Spiritueller Zugang über (fern)östliche Lebensweisheiten	50
1.2	Humanistische Psychotherapien und spirituelles Erleben	51
1.3	Exkurs: Transpersonale Psychotherapie	53
2	Personenzentriertes Menschenbild und Spiritualität	55
2.1	Das Menschenbild der Personenzentrierten Psychotherapie	55
2.2	Entwicklung der Personenzentrierten Anthropologie	57
2.3	Religiöse und spirituelle Einflüsse im Menschenbild von C. Rogers.....	58
2.3.1	Biografische Ausarbeitung: Carl R. Rogers und Religion	59
2.3.2	Biografische Ausarbeitung: Carl R. Rogers und Spiritualität	60
2.3.3	Annahme einer formativen Tendenz im Universum	62
IV SPIRITUELLE ASPEKTE UND PHÄNOMENE IN DER		
PERSONENZENTRIERTEN PSYCHOTHERAPIE		65
1	Aktualisierungstendenz und Selbstaktualisierung.....	67
1.1	Spirituelle Aspekte und Aktualisierungstendenz	68
1.2	Themenspezifische Auszüge aller persönlichen Gespräche	70
2	Bewusstsein, Gewährwerdung und Wirklichkeit.....	70
2.1	Spirituelle Aspekte und Bewusstsein	71
2.2	Themenspezifische Auszüge aller persönlichen Gespräche	74
3	Therapeutische Begegnung.....	75
3.1	Spirituelle Aspekte und therapeutische Begegnung.....	75
3.2	Themenspezifische Auszüge aller persönlichen Gespräche	77
4	Bedingungen des therapeutischen Prozesses	78
4.1	Spirituelle Aspekte und therapeutische Haltung.....	80

4.2	Themenspezifische Auszüge aller persönlichen Gespräche	81
5	Kongruenz.....	81
5.1	Spirituelle Aspekte und Kongruenz	82
5.2	Themenspezifische Auszüge aller persönlichen Gespräche	83
6	Empathisches Verstehen.....	84
6.1	Spirituelle Aspekte und empathisches Verstehen	84
6.2	Themenspezifische Auszüge aller persönlichen Gespräche	86
7	Bedingungslose Wertschätzung	86
7.1	Spirituelle Aspekte und bedingungslose Wertschätzung	86
7.2	Themenspezifische Auszüge aller persönlichen Gespräche	88
8	Präsenz, Gegenwärtigkeit, Hier und Jetzt	88
8.1	Spirituelle Aspekte und Präsenz	89
8.2	Themenspezifische Auszüge aller persönlichen Gespräche	91
9	Zusammenfassung.....	93
V	MEHTODISCHER TEIL – DAS PERSÖNLICHE GESPRÄCH	95
1	Darstellung der Methode	96
1.1	Forschungsfrage	96
1.2	Methodische Vorgehensweise.....	96
1.2.1	Gesprächsvorbereitung	97
1.2.2	Gesprächsverlauf	97
1.2.3	Gesprächsauswertung	98
1.3	Die Gesprächspartner	99
2	Darstellung der Ergebnisse.....	101
2.1	Gespräch mit Therapeutin Z	101
2.1.1	Verdichtungsprotokoll: Therapeutin Z	101
2.1.2	Personenbezogene Aussagen: Therapeutin Z	106
2.1.3	Verallgemeinernde themenbezogene Aussagen: Therapeutin Z	109

2.2	Gespräch mit Therapeut Y	113
2.2.1	Verdichtungsprotokoll: Therapeut Y	113
2.2.2	Personenbezogene Aussagen. Therapeut Y	118
2.2.3	Verallgemeinernde themenbezogene Aussagen: Therapeut Y	121
2.3	Gespräch mit Therapeutin X	125
2.3.1	Verdichtungsprotokoll: Gespräch mit Therapeutin X	125
2.3.2	Personenzentrierte Aussagen: Therapeutin X	130
2.3.3	Verallgemeinernde themenbezogene Aussagen: Therapeutin X	133
2.4	Gespräch mit Therapeut B	136
2.4.1	Verdichtungsprotokoll: Therapeut B	136
2.4.2	Personenzentrierte Aussagen: Therapeut B	141
2.4.3	Verallgemeinernde themenbezogene Aussagen: Therapeut B	144
3	Zusammenfassung der Bedeutung von Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie aufgrund aller Gespräche	149
3.1	Spiritueller Hintergrund prägt das Spiritualitätsverständnis	149
3.2	Verständnis von Spiritualität	150
3.3	Bedeutung von Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie	150
3.4	Spirituelle Dimension der Aktualisierungstendenz	151
3.5	Spiritualität, Bewusstsein und Wirklichkeit	152
3.6	Eine therapeutische Beziehung ist keine spirituelle Beziehung	152
3.6.1	Spiritualität des Klienten	153
3.6.2	Spirituelle Übungen	154
3.6.3	Indirektes Zusammenspiel von Spiritualität und Sexualität	155
3.7	Spirituell förderliche Bedingungen des therapeutischen Prozesses	156
3.7.1	Kongruenz	157
3.7.2	Empathisches Verstehen	157
3.7.3	Bedingungslose Wertschätzung	158
3.8	Gesellschaftliche Bedeutung von Spiritualität	158

VI ZUSAMMENFASSUNG UND DISKUSSION DER ERGEBNISSE.....	159
LITERATURVERZEICHNIS	163
LEBENS LAUF	173

ENTWICKLUNG DER PROBLEMSTELLUNG

„Gott sei Dank, Gott existiert nicht. Wenn aber, was Gott verhüten möge, Gott doch existiert?“ (Lütz, 2007, 7). Hier wird prägnant der ambivalente Gedanke aufgezeigt, der in vielen Menschen der westlichen Welt vorhanden ist oder zumindest im Verdeckten vor sich hin schlummert: Die Frage nach etwas „Höherem“ (z.B. einem personalen Gott wie Allah, Jahwe, Buddha) oder die Frage nach einer „höheren“ Energie, Kraft, Einheit oder einem alles umfassenden Universum/Kosmos. In diesem Satz finden sich sowohl eine gewisse Unsicherheit, ein Vorbehalt dem gegenüber, was Gott sein soll als auch die Frage, ob es denn überhaupt einen Gott gibt und geben soll. Diese und verwandte Fragen beschäftigen die Menschheit schon seit ihren Anfängen, ja sogar der Anfang selbst wurde zu einer Allegorie dieser Frage. Die Frage, ob es einen Gott gibt oder nicht, steht aufgrund deren aporetischen Charakters nicht zur Debatte, sodass sie noch längere Zeit ein offenes Rätsel bleiben wird. Dennoch – oder gerade deswegen – wird diese Frage, und im Zuge dessen auch Sinnfragen, Existenzfragen, Lebensfragen und Glaubensfragen, nicht ad acta gelegt, sondern erfreuen sich in den verschiedensten wissenschaftlichen und nicht-wissenschaftlichen Feldern fortwährender Beachtung.

Das in mir erweckte Interesse und die Neugierde hinsichtlich Spiritualität und Religiosität übertrug sich auch auf die Personenzentrierte Psychotherapie und mündete in der Frage nach deren aktueller Bedeutung auf Seiten des Therapeuten, wobei sich die Sichtweise auf den Therapeuten im Zuge der theoretischen Auseinandersetzung verstärkte. Selbstverständlich ist auch der spirituelle Aspekt des Klienten und dessen Sichtweise von hohem Interesse, zumal der Klient den Mittelpunkt einer Personenzentrierten Psychotherapie bildet. Und dennoch lockte die Seite des Therapeuten aufgrund der von Rogers beschriebenen therapeutischen Qualitäten von Kongruenz, Empathie und unbedingter Wertschätzung, denen er in den 1980er Jahren noch eine vierte Qualität, die Präsenz, hinzufügte. Dieses teils unerwartet offene Zu-, und Eingeständnis von Rogers einer mystischen, spirituellen Dimension in der Welt (formative Tendenz) eröffnete einen therapeutischen Blick in Richtung Spiritualität. Rogers (1980) postulierten in seiner neuen Herausforderung an einen von ihm gedachten zukünftigen Menschen den Mut zum spirituellen Sein. Diese Herausforderung an einen Menschen entwickelte sich für mich zu einer Frage, gerichtet an den Personenzentrierten Therapeuten: Sollen und dürfen Personenzentrierte Therapeuten das Wagnis einer Auseinandersetzung mit Spiritualität eingehen?

Die Problemstellung dieser Arbeit zielt auf die Frage nach der derzeitigen Bedeutung und Relevanz von spirituellen Aspekten und Phänomenen in der Personenzentrierten Psychotherapie auf Seiten des Therapeuten ab. Warum, oder auch nicht, spielen spirituelle Aspekte und Phänomene eine Rolle in der Personenzentrierten Psychotherapie und welche nehmen sie ein? Durch die therapeutischen Qualitäten tritt auch die Frage nach deren spirituellem Gehalt ins Licht: Werden den Haltungen von Kongruenz, Empathie und unbedingter Wertschätzung eine spirituelle Bedeutung zugesprochen? Eine damit in Verbindung stehende Frage richtet sich nach dem Wie, nach der Integration von spirituellen Aspekten und Phänomenen in die Psychotherapie. Letztere Frage wird zwar berücksichtigt, steht jedoch nicht im Vordergrund, da sie einen anderen theoretischen und methodischen Zugang verlangte, der im Zuge dieser Arbeit nicht geleistet werden kann.

Spiritualität und Personenzentrierte Psychotherapie sind beides nicht gerade leicht zu erfassende Gegenstände. Gemeinsam ist ihnen ihr Bekanntheitsgrad, der es vielen Menschen ermöglicht mit ihnen in Kontakt zu treten und sich zu positionieren. Für all jene Leser, die die Personenzentrierte Psychotherapie – die meisten werden mit dem Personenzentrierten Ansatz, häufig auch ohne ihr Wissen bereits in Berührung gekommen sein – vom „Hörensagen“ kennen: Die Personenzentrierte Psychotherapie basiert auf dem von Carl R. Rogers (1902-1987) und seinem Team um das Jahr 1940 in den USA entwickelten Personenzentrierten Ansatz und wird zunehmend aufgrund dessen Popularität in den verschiedensten Bereichen zwischenmenschlicher Beziehungen als eine Art Kulturphilosophie mit einer ganzen Palette Personenzentrierter Ansätze gesehen. All die verschiedenen Weiterentwicklungen und Ausdehnungen des Personenzentrierten Ansatzes sind sowohl als sehr spannend und zeitgemäß als auch kritisch zu betrachten. In dieser Arbeit liegt jedoch der Fokus auf der Personenzentrierten Psychotherapie und dessen Therapietheorie nach Rogers (2009, orig. 1959). Natürlich wäre es ebenso spannend die verschiedenen Weiterentwicklungen der Personenzentrierten Psychotherapie, z.B. Focusing-orientierte Therapie, Existenzielle Therapie, Interpersonale Therapie auf deren spirituellen Gehalt hin zu untersuchen (Lietaer, 2007). Da diese Entwicklungen auch als eigenständige Therapieformen betrachtet werden, würde die Einbeziehung solcher Entwicklungen den Umfang dieser Diplomarbeit mit Sicherheit sprengen, dies sei somit anderen überlassen.

Die meisten Leserinnen und Leser dieser Arbeit haben somit ein gewisses Bild und ihre eigenen Vorstellung, insbesondere hinsichtlich Spiritualität und Religiosität. Im Zuge der wissenschaftlichen Auseinandersetzung gilt es die alltägliche Sprachebene aufzubrechen und

sich dem schwierigen Unterfangen zu stellen, Spiritualität und Religiosität auf einer begrifflichen und methodischen Ebene zu erfassen. Dies bedarf daher einer genauen Klärung des Gegenstandes. „Es gilt, einen immensen Raum menschlicher Erfahrungsbreite einzuschränken auf konkrete, beschreibbare Phänomene“ (Dörr, 2001, 18). Die menschlichen Erfahrungen sind verstrickt in und bedingt durch geschichtliche, gesellschaftliche, sozio-kulturelle und ökonomische Gegebenheiten, in denen ein Mensch lebt. Rogers (2009) betont durch den Personenzentrierten Ansatz und die Psychotherapie die Subjektivität eines Menschen, indem er von der individuellen Wahrnehmung jedes einzelnen Menschen ausgeht. Angesichts der Fülle an menschlichen Erfahrungen und Wahrnehmungen hinsichtlich Spiritualität und Religiosität stellt die Untersuchung dieser komplexen Phänomene eine gewisse Hürde dar, die es zu überwinden gilt.

AUFBAU UND EINBLICK IN DIE ARBEIT

Um der aktuellen Bedeutung von Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie auf den Grund zu gehen und diese zu beschreiben, wird ausgehend von einem weiten, mehr allgemein gehaltenen Blick, zu einer immer spezielleren Betrachtungsweise in die Thematik hineingeführt. Dies zeigt sich in einer geschichtlichen und gesellschaftlichen Betrachtung von Spiritualität hin zu einer Betrachtung des Phänomens Spiritualität in der Psychotherapie, um dann zum Kern, der Personenzentrierte Psychotherapie, vorzudringen und dort die Bedeutung einer spirituellen Dimension genauer zu durchleuchten. Zur Unterstreichung der Frage nach der Bedeutung von Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie wurden persönliche Gespräche mit spirituell-orientierten Personenzentrierten Psychotherapeuten durchgeführt. Davon finden sich auch einige Auszüge, kenntlich gemacht durch Umrahmungen, im Theorieteil wieder. Diese Querverbindung zwischen der theoretischen Ausarbeitung und den therapeutischen Erfahrungen offeriert dem Leser die Zusammenhänge, sodass dieser ein umfassendes Gesamtbild zur Thematik erhält.

Im ersten Teil dieser Arbeit wird der Begriff Spiritualität durch einen kurzen geschichtlichen Abriss (Kapitel 1) beschrieben, um einen ersten Einblick in die Thematik zu geben. Danach wird der gesellschaftliche Aspekt von Spiritualität (Kapitel 2) beleuchtet, um dessen Bedeutung abzuleiten. Das gesellschaftliche Abbild dient als Grundlage für die Frage nach der Bedeutung von Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie. Dabei ist im

wissenschaftlichen Diskurs die Rede von der Wiederkehr und Revitalisierung von Religion (Kapitel 2.2). Für die Erfassung der Revitalisierung von Religion wurden viele Begrifflichkeiten gefunden und erfunden (z.B. Ersatzreligionen, Patchwork-Religionen). Diese in ihrer Bedeutung voluminösen Wörter scheinen alles zu verschlingen, an was und woran ein Mensch glaubt. Für die Mehrzahl dieser Wörter sind Individualisierung und Privatisierung die Leitbegriffe. Die Gretchenfrage in Goethes Faust, der Tragödie erster Teil (1808) – „Nun sag, wie hast Du's mit der Religion? Du bist ein herzlich guter Mann, allein ich glaub, Du hältst nicht viel davon“ (Goethe, 1982, 108) – scheint durch deren zweifelnden Aspekt treffend für die derzeitige Aktualität und Vergegenwärtigung zu sein. Die starke Medienpräsenz, und -beliebtheit des Themas (z.B. Bestsellerlisten mit Büchern wie „Gotteswahn“ von Dawkins, 2007, „Gott“ von Lütz, 2007) tragen ihres zur Entfaltung von Religion in der privaten und persönlichen Sphäre des Menschen bei. Wird Religion zu einer persönlichen Angelegenheit des Menschen ernannt und im Zuge dessen von ihren institutionalisierten und dogmatischen Eigenschaften (z.B. Rituale, Sakramente, Kirchengemeinde) entbunden, verschwimmen die Grenzen zur Religiosität und Spiritualität, da diese ebenfalls in einer privaten und persönlichen Sphäre des Menschen ansässig sind. Sind nun alle drei, die Religion, Religiosität und Spiritualität individuelle Angelegenheiten, ist mit der Wiederkehr und Revitalisierung von Religion auch eine religiöse und spirituelle Wiederkehr gemeint. Folglich stellt sich die Frage, was es mit diesen Begrifflichkeiten auf sich hat. Was mit Religiosität und Spiritualität gemeint ist, was verkörpern und bedeuten sie, was verbindet und trennt sie voneinander und grenzt sie zur Religion ab?

Diesen Fragen wird in Form einer Unterscheidung von Religion, Religiosität und Spiritualität (Kapitel 3) und möglicher Definitionen von Spiritualität Platz eingeräumt und sie bilden die begriffliche Basis dieser Arbeit. Die Beschäftigung mit einer spirituellen Dimension in der Personenzentrierten Psychotherapie oder auch mit den „psychotherapeutischen Effekten der Spiritualität“ (Utsch, 2008, 54) ist durchaus problematisch. Spiritualität hat eine lange religiöse Tradition, sodass der neuzeitliche Gebrauch – im Sinne von: Das Spirituelle als der Glaube an ein allumfassendes Etwas, ohne institutionelle Bindungen, fernab einer Amtskirche – zwar zum Tragen kommt, jedoch nicht ohne eine vertiefende Betrachtung sinngebend ist. Religion, Religiosität und Spiritualität sind Begriffe, die sehr miteinander verbunden sind und doch steht jeder Begriff auch für sich. Um Begriffs- und Bedeutungsprobleme in Grenzen zu halten, ist eine Demarkation zu anderen wissenschaftlichen Disziplinen unerlässlich (Kapitel 4 und 5).

Im zweiten Teil dieser Arbeit wird anhand verschiedener Ebenen auf die Verbindung zwischen Spiritualität und Psychotherapie eingegangen. Die geschichtliche Ebene zeigt auf, dass eine Verbindung von Psychotherapie und Spiritualität nicht erst im 21. Jh. auftaucht, vielmehr lassen sich anhand der Historie spirituelle, religiöse Wurzeln der Psychotherapie (z.B. Katharsis und Heilung) aufzeigen (Kapitel 1).

Wenig sinnvoll erscheint die Beschäftigung mit der Bedeutung von Spiritualität in der (Personenzentrierten) Psychotherapie, ohne deren Wirkungskraft auf die psychische und physische Gesundheit eines Menschen zu hinterfragen. In Psychotherapie befinden sich Personen aus ganz verschiedenen Gründen, meist jedoch liegt eine Inkongruenz oder eine existenzielle Krise vor. Anhand verschiedener Forschungen im europäischen Raum (Kapitel 2) wird davon ausgegangen, dass wenn ein Mensch seiner spirituellen und/oder religiösen Dimension einen positiven und für ihn förderlichen Charakter zuspricht, sich dies positiv auf dessen Gesundheit auswirkt (Utsch, 2008). Das heißt, sind gewisse spirituelle Ressourcen, in diesem Fall beim Klienten, vorhanden, kann der Therapeut diese möglicherweise für den therapeutischen Erfolg aktivieren und kanalisieren. Hier sei noch angemerkt, dass in der Literatur viele Studien und Forschungen aus den USA zum religiösen und spirituellen Erleben zu finden sind. Aufgrund des hohen Interesses an Spiritualität und Religiosität wird dort viel Forschung angeregt, jedoch können diese Studien nicht eins zu eins nach Europa übertragen werden. Deren Aussagekraft ist durch die gesellschaftliche und kulturelle Bedingtheit von Spiritualität und Religiosität begrenzt. Es bedarf einer eigenständigen, wissenschaftlichen Auseinandersetzung und Erforschung von Spiritualität und Religiosität im europäischen Raum, um gültige Aussagen und Rückschlüsse zuzulassen (Utsch, 2005, 2008). Jedoch ist eine gewisse Geringschätzung gegenüber spirituell-mystischen Erfahrungen keine Seltenheit in Europa. Daher werden sie meist als Banalitäten abgetan und als Tabuthemen eingeordnet und so einer wissenschaftlichen Erforschung entzogen, zumal auch die Methoden dafür nicht eindeutig definiert sind (Thorne, 2000, Utsch 2005). Wird von einer gewissen Auswirkung von Spiritualität oder Religiosität auf die Gesundheit ausgegangen, stellt sich die Frage wie damit in der therapeutischen Situation umzugehen ist. Das Einbeziehen und Integrieren von Spiritualität und östlichen Weisheitslehren in westliche Psychotherapien ist keine Seltenheit oder Neuheit, jedoch eine doppelschneidige Angelegenheit (Kapitel 3). Einerseits gibt es eine gewisse Faszination und Anziehung und andererseits eine gewisse Zurückhaltung und Abwehr. Helg (1998) spricht von einem „Verfremdungseffekt“ (3), der ertragreich sein kann, indem durch neuartige Perspektiven vorhandene Ansichten transformiert werden. Diese Offenheit und Vielfalt ist keinesfalls mit

einer Beliebigkeit oder als eklektisches Vorgehen zu verstehen. Auf eine kritische, reflektierte Betrachtungsweise spiritueller Elemente darf nicht verzichtet werden und es verlangt ein sensibles Vorgehen im therapeutischen Kontext. Für dieses Vorgehen lassen sich ganz verschiedene Wege finden, von denen einige im zweiten Teil dieser Arbeit angeführt werden. Gerade für die Personenzentrierte Psychotherapie hat sich gezeigt, dass die Meditation für den Therapeuten und für dessen therapeutische Haltung durchaus hilfreich sein kann.

Im dritten Teil wird genauer auf die spirituellen Aspekte in der Personenzentrierten Psychotherapie eingegangen. Erste Anknüpfungspunkte zwischen der Personenzentrierten Psychotherapie und fernöstlichen Praktiken wie der Meditation werden in einem geschichtlichen Abriss dargestellt. Gerade die amerikanische humanistische Psychologie, als ein tragendes Element des PCA und der Psychotherapie, gilt es auf mögliche Verbindungen zu spirituellen Aspekten und Phänomenen zu betrachten (Kapitel 1). Hervorgerufen durch wirtschaftliche, gesellschaftliche und kulturelle Umbrüche in der zweiten Hälfte des 20. Jh. kam es in der humanistischen Psychologie zu einem verstärkten Interesse an fernöstlichen Lebensweisheiten. Diese Hinwendung zu spirituellem Erleben übertrug sich auf die Psychotherapie, teils auch durch das vielfältige Experimentieren mit veränderten Bewusstseinszuständen.

Durch das Zusammenrücken der beiden Bereiche humanistische Psychologie/Psychotherapie mit Spiritualität und Mystik, wurde der Ruf nach einem eigenständigen Forschungsfeld immer größer. Viele Themen und Phänomene kamen zur Sprache (Nahtoderfahrungen, Heiligenscheinungen, Telepathie, u.v.m.), die nicht mit den gängigen, wissenschaftlichen Methoden erfasst werden konnten. Dies trug zur Entstehung der Transpersonalen Psychologie bei und dessen Therapiemethoden. Im zweiten Kapitel kommt das Personenzentrierte Menschenbild zum tragen, insbesondere mit Augenmerk auf die Person von Carl R. Rogers und dessen Biografie, speziell hinsichtlich seiner Haltung zur Spiritualität und Mystik. Jeder psychotherapeutischen Richtung unterliegt ein ihr entsprechendes Menschenbild, das ein Fundament bildet, auf dem Theorie und Praxis aufbauen. Für Rogers (1980) stand die Person als ein subjektives Wesen im Mittelpunkt, das nicht nur Knecht seiner Umgebung, sondern auch bis zu einem gewissen Grad Schmied seiner selbst ist. Aufgrund des subjektiven Charakters einer Person verfügt jeder Mensch über sein eigenes Welt- und Menschenbild und hat eigene Wertvorstellungen. Das

Menschenbild der Personenzentrierten Psychotherapie ist daher sowohl eng verknüpft mit der Person Carl R. Rogers als auch mit Berührungen mit anderen Personen, Theorien, Methoden und Psychotherapieformen, die deren Entwicklung beeinflussten. In dieser Ausarbeitung interessiert Rogers' Sichtweise auf Religion, Religiosität und Spiritualität, da gerade seine jüngeren Ansichten einer formativen Tendenz auf eine spirituell-mystische Dimension verweisen und somit anhand seiner Biografie dieser Entwicklung nachgegangen wird.

Der vierte Teil, der auf den vorhergegangenen Ausarbeitungen basiert, befasst sich mit der Thematik von möglichen spirituellen Aspekten und Phänomenen in der Personenzentrierten: Welche Bedeutung kommt der Spiritualität in den theoretischen Überlegungen zuteil? Diese Frage stellt sich aufgrund Rogers' Ansichten einer spirituellen Dimension und es interessiert, ob und wie diese aufgegriffen werden bzw. noch von Bedeutung sind in der Personenzentrierten Psychotherapie. Um nicht ins Uferlose abzuschweifen und eine Abgrenzung gegenüber verwandten Disziplinen zu gewährleisten, geschieht dies anhand der beschriebenen Konstrukte der Therapietheorie nach Rogers (2009, orig. 1959). Die spirituellen Annahmen von Vertretern der Personenzentrierten Psychotherapie und des Ansatzes werden auch gleich mit den geführten persönlichen Interviews verknüpft. Diese theoretische Querverbindung mit dem qualitativen Forschungsteil schafft ein Gesamtbild und gibt einen kurzen Auszug des methodischen Teils dieser Arbeit, den persönlichen Gesprächen mit Personenzentrierten Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten.

Der fünfte Teil dieser Diplomarbeit besteht aus einer qualitativen Erforschung der Bedeutung von spirituellen Aspekten in der Personenzentrierten Psychotherapie anhand persönlicher Interviews nach Langer (2002). Ziel der Gespräche ist es, einen Einblick in die therapeutische Praxis zu erhalten, um die Relevanz von spirituellen Aspekten und Phänomenen festzuhalten. Zu Beginn tendierte die Methodenauswahl in Richtung Experteninterviews, jedoch stellte sich aufgrund des starken persönlichen Gehaltes des Themas und vor allem weil es keine spirituelle Personenzentrierte Psychotherapie gibt und somit auch keine „Experten“, das persönliche Gespräch nach Langer (2002) als adäquater wissenschaftlicher Weg heraus. Der Abschluss dieser Arbeit bildet die Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse, in der auch einige Anregungen für weitere wissenschaftliche Auseinandersetzung zum Thema Spiritualität und Personenzentrierte Psychotherapie beinhaltet sind.

I EINFÜHRUNGEN ZUM THEMA SPIRITUALITÄT UND PSYCHOTHERAPIE

Die Literaturlandschaft um Spiritualität ist sehr umfangreich und vielfältig, denn abhängig von kulturellen und gesellschaftlichen Gegebenheiten und persönlicher Lebenseinstellung versteht jeder einzelne Mensch darunter etwas Eigenes. Diese Vielgestaltigkeit wird bezeugt durch die unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen und Bereiche, wie beispielsweise die Theologie, Religionswissenschaft, Religionspädagogik, Religionssoziologie, Religionspsychologie oder die Transpersonale Psychologie. Hinsichtlich dieser Fülle kann nur ein kleiner Bruchteil des voluminösen Spektrums aufgegriffen und thematisiert werden: Jene spirituellen und religiösen Aspekte und Phänomene sowie jene Wissenschaften nämlich, die für eine Personenzentrierte Psychotherapie bedeutsam sind. Hierbei kommen insbesondere die Humanistische Psychologie und teils auch die Transpersonale Psychologie zum Tragen. Desweiteren wird hinsichtlich des gesellschaftlichen Aspekts von Spiritualität auch eine soziologische Sichtweise aufgegriffen. Aufgrund der Thematik fließen auch automatisch theologische und religionswissenschaftliche Perspektiven mit ein, jedoch wird generell von einem psychologischen und psychotherapeutischen Standpunkt ausgegangen.

In der Personenzentrierten Psychotherapie kann hinsichtlich des Themas Spiritualität leicht der Eindruck entstehen, dass dieses Thema mehr gemieden denn offen diskutiert wird. Und wenn es offengelegt wird, dann aus einer subjektiv-persönlichen Perspektive heraus, um nicht dem Streitpunkt Wissenschaft versus Glaube zu unterliegen und der Unwissenschaftlichkeit beschuldigt zu werden. Dies scheint auch plausibel zu sein: Ist es nicht ein wesentlicher Charakter von Spiritualität die persönliche und innere Seite des Menschen anzusprechen, sodass dessen Praktizierung für Außenstehende nur schwer nachvollziehbar ist? Handelt es sich nicht gerade hierbei um ein Phänomen, das anhand der gängigen wissenschaftlichen Parameter wie Objektivität, Reliabilität und Validität lediglich unzufriedenstellend erforscht werden kann? Angesichts einer langen Tradition der Demystifizierung, wobei der therapeutische Prozess in der Personenzentrierten Psychotherapie transparent gemacht wird, kann nicht per se davon ausgegangen werden, dass Spiritualität darin Platz findet (finden sollte). Die geführte Debatte um integrative Ansätze, wobei Techniken, Methoden und Elemente aus anderen Therapieschulen und Disziplinen in die Personenzentrierte Psychotherapie eingebunden werden und somit betrifft dies auch das Integrieren von spirituellen Aspekten, Übungen, Riten, usw., kann als ein

„Anwendungsfeld unreflektierter Interventionsformen“ (Hutterer, 2005, 2) angesehen werden. Die Rede ist von einer Personenzentrierten Psychotherapie, welche eklektische Verbindungen anzieht. Stipsits (1991) merkt an, dass die Radikalität des Personenzentrierten Ansatzes in dessen Verweigerung von jeglichen therapeutischen Einstellungen und Techniken liege, die lediglich als Mittel zum Zweck dienen. Auch erfolgsversprechende Techniken können nicht ohne Reflexion übernommen werden, es gilt sie in einer therapeutischen Beziehung aufzuspüren und teils auch erst zu schaffen. Daher ist Vorsicht geboten vor einer zu übereilten und unreflektierten Integration spiritueller Aspekte, wobei in dieser Arbeit nicht die Frage der Integration vordergründig ist, vielmehr welche Bedeutung der Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie gegenwärtig beigemessen wird.

1 Historischer Blick auf Spiritualität

Für das Festhalten der gegenwärtigen Bedeutung von Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie, bedarf es einer genaueren Betrachtung von Spiritualität: Woher stammt dieser Begriff und welche Bedeutungen wurde ihm beigemessen? Hierbei werden die Worterkunft und die historische Bedeutung des Begriffs nachskizziert.

So gerne heutzutage der Begriff Spiritualität fernab und gegensätzlich zu Begrifflichkeiten wie Religion, Religiosität, Glaube und Frömmigkeit gebraucht wird, so ist er in seinen Ursprüngen doch mit diesen verbunden. Wird der Begriff Spiritualität einer etymologischen Betrachtung unterzogen, findet sich im Neuen Testament (vgl. hierzu 1 Kor 2, 10-16) das lateinische Adjektiv „*spirit(u)alis*“ (Meyer, 2002). In der Bibel lässt sich die Bedeutung von Spiritualität wie folgt lesen: „Wir aber haben nicht den Geist der Welt empfangen, sondern den Geist, der aus Gott stammt, damit wir das erkennen, was uns von Gott geschenkt worden ist“ (Die Bibel, Einheitsübersetzung, 2001, 1 Kor 2, 12-13). Gemeint sind dabei jene Menschen, die rein und im Geiste für Gott leben. Das Substantiv „*spiritualitas*“ erscheint um das 5. Jh. n.Chr. und meint im Sinne einer mittelalterlichen, christlichen Wortbildung Geistigkeit – das innere geistige Wesen – und bezeichnet eine „christliche Lebensgestaltung kraft des Heiligen Geistes“ (Utsch, 2005, 193). Beifolgend ist auch, spätestens seit dem Mittelalter, eine Abgrenzung gegenüber einer materialistisch verstandenen Weltsicht, welche der Spiritualität bis in die heutige Zeit anhaftet. Gegenwärtig erlebt diese konträre Verbindung zur Religion neuen Aufschwung. Wenn die Rede davon ist, „Ich bin spirituell, aber nicht religiös“ ist überwiegend der zeitgemäße Sinn des Wortes, der Kontrast zum Weltlichen und zur institutionalisierten Religion gemeint (Elkins, 2001). Diese ursprünglich christlich-theologische Bedeutung von Spiritualität, im Sinne einer bewussten Abwendung von einer materiellen Weltsicht, ist verknüpft mit den Spiritualen. Basierend auf dem Franziskanerorden (ca. 1200 n.Chr.) werden damit alle nachfolgenden Bettelorden, die eine Idealisierung von Armut durch eine Armutsverpflichtung und eine gewissenhafte Befolgung der testamentarischen Regeln verfolgten, bezeichnet. Im Zuge der im Mittelalter auftretenden Scholastik, wandte sich „*spiritualitas*“ durch eine Ausformung des Begriffes der Mystik zu (Brockhaus, 2006²¹). Dabei wurden die zuvor bestehenden theologisch-dogmatischen Vorgaben aufgelockert und eine direkte Hinwendung zu Gott prägte die Bedeutung, sodass der Begriff Spiritualität bedeutsame Anstöße zu einer Verweltlichung der Kirche gab. Verstärkt kam diese Loslösung von der kirchlichen Dogmatik in der Aufklärung

zum Tragen, indem sich das innere und geistige Wesen hin zur Vernunft, zu einem rationalen Reflexionsbewusstsein verlagerte.

Durch einen Zeitsprung in die Nachkriegsjahre Ende der 1950er Jahre wird das Bild einer dominierenden, rationalen Denkweise gekippt zugunsten einer wachsenden Popularität von spirituellen Themen und Denkweisen (z.B. Hippie-Bewegung, New Age, Human Potential Movement). Dieser Hochkonjunktur von Spiritualität folgte jedoch bald wieder ein vernunftorientiertes Denken und rationales Bewusstsein. Jedoch spätestens seit der Weltwirtschaftskrise um das Jahr 2008 wurde das rationale Reflexionsbewusstsein partiell wieder zu einem Spirituellen, zumindest findet eine Vermischung Beider statt. Treffend formuliert Utsch (2005) den derzeitigen gesellschaftlichen Status quo von Spiritualität wie folgt: „Ein ursprünglich christliches Konzept verlor über die Jahrhunderte seine Lebendigkeit und geriet in Vergessenheit, um dann aus fremder Perspektive mit synkretistischen Tendenzen revitalisiert zu werden“ (194).

2 Gesellschaftliche Dimensionen von Spiritualität

Wie bereits ersichtlich wurde, erweckte Spiritualität nicht erst im 21. Jahrhundert das Interesse der Menschen. Im 20. Jahrhundert, besonders als in den 70er Jahren die „New Age“ Bewegung (Sudbrack, 1991), in den 80er Jahren die „Esoterik-Welle“ sowie in den 90er Jahren die „Religiosität“ boomte, haben sich spirituelle und religiöse Trends abgezeichnet. Derartige Trends verdeutlichen die Umbrüche und das Verschieben der soziologischen Parameter in einer Gesellschaft. Vorhandene Spannungen in der Gesellschaft, hervorgerufen durch die Auswirkungen der Modernisierung, sollen durch „Trends“ ausgeglichen und etwas entkräftet werden (Friesl & Polak, 2002). Der Trendforscher Matthias Horx (1996) versteht Trends als die Grammatik des Neuen, welche das Gewohnte plötzlich verändert. Es stellt sich die Frage, was derzeit unsere gewohnte Kontinuität hinsichtlich Spiritualität aufwühlt und verwandelt und was sich Neues in unserem Sprachgebrauch abzeichnet. Dies trägt dazu bei, eine gewisse Klarheit zu bekommen, was gegenwärtig in der europäischen Gesellschaft unter Spiritualität verstanden wird, um so deren Bedeutung in der Personenzentrierten Psychotherapie auf einer gesellschaftlichen Perspektive zu erden.

Es scheint offensichtlich zu sein, dass in der heutigen Zeit sowohl die Spiritualität als auch die Psychologie und im speziellen die Psychotherapie an Popularität gewonnen haben. Die Rede ist sowohl von einer „Psychologisierung des Alltags“ und „Therapeutisierung der Lebenswelt“ (Utsch, 2005, 53) als auch von einer „Respiritualisierung“ (Zulehner, 2002). Was die Psychologie betrifft, so übernahm diese das humanistische Leitbild, welches als die „große Aufklärungs- und Befreiungsbewegung des 18. Jahrhunderts“ (Utsch, 2005, 49) betrachtet wird. An die Stelle der magischen Inhalte trat eine Wissenschaftlichkeit, getragen von der damalig modernen, aufklärerischen Kultur und einem Emanzipationsgedanken. Die zuvor tradierten (christlichen) religiösen Wertvorstellungen, Riten und Symbole wurden entzaubert und transformiert. Dies zeigt sich beispielsweise in den Verschiebungen von Heilsvorstellungen zur Gesundheit, von der Kraft des Gebetes zu den Medikamenten, vom Priester zum Therapeuten (Utsch, 2005). Es kam zu einer Entgrenzung der Psychologie und zu einer Ausweitung psychologischer Semantiken in alltägliche Bereiche, wie Wirtschaft, Politik und Kultur usw. Diese Ausweitung zeigt sich ebenfalls im Personenzentrierten Ansatz durch deren häufiges Auftreten in fast allen sozialen und nicht-sozialen Berufsfeldern, bei denen mit Menschen gearbeitet wird, ob in Schulen, Unternehmen oder in der Seelsorge (Biermann-Ratjen, Eckert, Schwartz, 2003⁹, Kap. VIII). Demgemäß sollen es

die Psychologie und Psychotherapie zustande bringen, die vielfältigen Leiden der Menschen aufzufangen und neue Hoffnung zu spenden. Dazu dienen psychologische und psychotherapeutische Ratgeber, Bücher, Seminare, Fernsehshows, u.v.m., die eine „Entzauberung der äußeren Natur durch die Technik durch die Verzauberung der inneren Natur ersetzen“ (Utsch, 2005, 51). Der Anspruch einer Verzauberung der inneren Natur wird ebenso an die Spiritualität herangetragen. In welchem Ausmaß und wie sich dieser Anspruch konkret darstellt, wird im Folgenden erläutert.

2.1 Spiritualität – ein Trend?

Wird von der Annahme ausgegangen, dass Spiritualität und auch Religiosität einen gesellschaftlichen Trend darstellt, so hat dieser ein Ablaufdatum und wird folglich ersetzt durch andere, der gesellschaftlichen Entwicklung entsprechende, Strömungen. Es stellt sich somit die Frage nach der zukünftigen Bedeutung von Spiritualität und Religiosität in unserer westlichen Gesellschaft (Polak, 2002, Utsch, 2005, 2008). Diese Frage, bzw. die Antwort darauf, hat auch eine gewisse Auswirkung auf die Psychotherapielandschaft. Denn wird Spiritualität zu einem in der Gesellschaft anhaltenden Thema, so hat sich auch vermehrt die Psychotherapie hinsichtlich ihrer eigenen Positionierung – des Therapeuten und der Klienten willen – damit zu beschäftigen.

Derzeit äußert sich ein spirituelles Bedürfnis und die Bedeutsamkeit von Spiritualität in einer angepriesenen und auch viel diskutierten „Wiederkehr der Religion“ (Körtner, 2006, Meulemann, 200, Müller & Pollack, 2000, Polak, 2002, Schnädelbach, 2005, Utsch, 2002, 2005, Zulehner, 2002) sowie einer „Revitalisierung von Religion“ (Müller & Pollack, 2007, Polak, 2000, Zulehner, 2002). In ihrer Bedeutung sind Religion und Spiritualität zwar unterschiedlich und doch besteht ein Naheverhältnis, alleine aufgrund der gemeinsamen historischen Verknüpfungen. In diesen geschaffenen Wortspielen von der Wiederkehr und Revitalisierung der Religion zeigt sich auch die Aktualität von Spiritualität, da es sich weniger um eine Vergegenwärtigung ursprünglicher, traditioneller, institutionalisierter Religionen handelt, als vielmehr um eine Wiederkehr von Religiosität und/oder Spiritualität. Indes auch der Begriff Religion als eine Art begrifflicher Deckmantel für alle Glaubenseinstellungen fungiert und die Spiritualität somit einbezogen wird.

Die Betrachtung der Termini „Wiederkehr“ und „Revitalisierung“ lassen auf eine in Vergessenheit geratene Spiritualität schließen, die nun bedingt durch die gesellschaftlichen

und kulturellen Gegebenheiten in Europa erneut zum Vorschein kommt. Wurde sie somit nur vergessen, in eine dunkle Ecke verbannt, zum Abruf bereit? Wenn dem so ist, dann ist das Bedürfnis am Spirituellen und an „metaphysischer Verortung“ (Rack, 2006) in der westlichen Welt seit jeher verankert und weist eine anthropologische Kontinuität auf. Spiritualität kann folglich als ein dem menschlichen Bewusstsein kontinuierlich verfügbares Phänomen gesehen werden, das sich einmal mehr und einmal weniger zeigt. Hier soll jedoch nicht die geführte Debatte ausgeweitet werden, ob nun Religion dem Menschen schon eingeschrieben ist und als anthropologische Konstante (Haneke & Huttner, 1991) gesehen wird oder ob Religion beispielsweise lediglich irrational und „Opium für das Volk“ ist, wie dies im Kulturverständnis der 1968er Jahre propagiert wurde (Rack, 2006, Wohlrab-Sahr, 2008). Außer Frage zu stehen scheinen die derzeitig zunehmende Beachtung und das Interesse an Spiritualität in der westlichen Gesellschaft, unabhängig davon ob diese eine anthropologische Disposition ist oder nicht.

2.2 Wiederkehr und Revitalisierung von Spiritualität

Religion/Religiosität und Spiritualität sind immer gebettet in einen gesellschaftlichen und kulturellen Kontext. Verändern sich diese soziokulturellen, ökonomischen, politischen und gesellschaftlichen Hintergründe, kann dies zu einer Verschiebung der Bedeutungen, des Verständnisses und der Begrifflichkeiten von Spiritualität und Religiosität beitragen (Polak, 2002). Das Verständnis von Spiritualität ist aber immer auch an die jeweilige Person gebunden, deren spirituellen Erfahrungen und Erlebnissen, die authentisch zum Ausdruck gebracht werden möchten, teils im Begriff der Spiritualität und teils als Religiosität.

In der wissenschaftlichen Auseinandersetzung werden die Wiederkehr und die Revitalisierung als je eigenständige Erscheinungen wahrgenommen und dennoch besteht eine kausale Verknüpfung zwischen den Beiden. Kehrt die Spiritualität und Religiosität wieder ins Bewusstsein, wird von deren Abwesenheit ausgegangen. Diese religiöse Wiederkehr zeigt sich häufig in einem neuen Gewand – einer Revitalisierung der alten Gestalt mit Tendenz zur „Individualisierung“ und „Privatisierung“ (Müller & Pollack, 2008, Polak, 2002, Zulehner, 2002). Die Wiederkehr zielt mehr auf die Frage des Warum ab: Was ist ausschlaggebend für eine solche Hinwendung zum Religiösen und Spirituellen? Wohingegen die Revitalisierung auf die Frage nach dem Wie, der Gestaltung abzielt: Wie zeigt sich gegenwärtig die Religion, Religiosität und Spiritualität in der westlichen Gesellschaft?

2.2.1 Wiederkehr von Spiritualität und Religiosität

Grundsätzlich wird davon ausgegangen, dass in der modernen Welt, die geprägt ist vom Rationalismus und Vernunftdenken, Spiritualität und Religiosität keinen Platz im öffentlichen Diskurs finden. Mit einer institutionellen Säkularisierung korrespondiert aber nicht zwangsläufig auch eine Säkularisierung im persönlichen Bereich. Dies bedeutet, dass die Religiosität sehr wohl im persönlichen Bereich ausgelebt werden kann. Gerade durch den Rückzug der Religion von der öffentlichen Bildfläche, verlagert sie sich in den persönlichen Bereich (Zulehner, 2002). Säkularisierung meint den Prozess, wodurch vorhandene religiöse Einflüsse (durch Institutionen und Symbole) aus dem kulturellen und gesellschaftlichen Leben verbannt werden (Huber, 2007). Ob nun die Spiritualität gerade aufgrund der Modernität wiederkehrt und welche weiteren Gründe für eine Vergegenwärtigung sprechen, wird im Folgenden in einigen Annahmen zur Wiederkehr von Religiosität und Spiritualität hinterfragt.

Hervorgerufene Stumpfsinnigkeit durch die Modernität

Für den Religionssoziologen Zulehner (2002) ist es die Modernität mit ihrer Stumpfsinnigkeit, die eine Sehnsucht nach Sinn hervorruft und so dem Menschen die Spiritualität näherführt. Rogers (1980) hat in seinem Entwurf eines neuen Menschen bereits erkannt, dass zwar materielle Güter, Wohlstand und Luxus vom Menschen sehr geschätzt werden, jedoch auch nicht lebensnotwendig sind, da „Geld und materielle Statussymbole . . . nicht das Hauptziel“ (Rogers, 1980, 208) darstellen. Die Suche nach Sinn mündet häufig in der Beschäftigung mit spirituellen und religiösen Fragen: Woher komme ich, was ist der Sinn meines Daseins, wohin gehe ich, usw. Laut dem Religionsmonitor 2008 besteht ein mittleres bis hohes Interesse an Religion (nachdenken, mehr erfahren über religiöse Themen) bei ca. 64 Prozent der österreichischen Bevölkerung.

Auflockerung der alltäglichen Tristheit

Von einem philosophischen Standpunkt aus begibt sich Schnädelbach (2005) in alltägliche und profane Felder (Medien, Politik, usw.), um dort die Wiederkehr der Religion zu lokalisieren. Für ihn soll die Religiosität den tristen und monotonen Alltag mit Erlebnissen ausfüllen, die ein Gefühl des Glaubens entstehen lassen. Dieses Gefühl des Glaubens kann auch als die Suche nach etwas „Heiligem“ im alltäglichen Leben sein (Friesl & Polak, 2002). Dem Mensch wird das Bedürfnis, sein Leben (z.B. Beruf, Familie, Bekannte, Freunde,

Freizeit) anhand einer spirituellen/religiösen Seite aufzubrechen, zugesprochen. Zum Tragen kommt hier die Annahme, dass nicht die Religion mit ihren Inhalten, Dogmen, Offenbarungen und Riten wiederkehrt, sondern primär steht die Religiosität im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit (Meulemann, 2007), indem der westliche Mensch das Vakuum in seinem Leben mit Aspekten des Religiösen, Spirituellen, Geistigen und Heiligen füllt.

Spiritualität und Religiosität als Mittel zum Zweck?

Steckt hinter der Wiederkehr ein pragmatischer Aspekt, indem Spiritualität und Religiosität für eine Vielzahl an außerreligiösen Zielen instrumentalisiert werden? Schnädelbach (2005) erwähnt beispielsweise, dass Religion und Religiosität Wertvorstellungen (Ethik, Normen, Moral, Sittlichkeit, Ideale, Tugenden, usw.) in Umlauf bringen oder es soll dem stark verbreiteten Vernunftdenken Einhalt gewährt werden. Religiosität als eine Lebensauffassung, in diesem Zusammenhang wird in der Literatur auch gerne von Spiritualität gesprochen, der eine Ausgleichsfunktion zuteil kommt. Diese Ausgleichsfunktion besteht nicht nur darin, das Leben des Einzelnen ein wenig zu erleuchten, ein bisschen „Heiliges“ zu versprühen. Die Wiederkehr von Religiosität soll zugleich die materiell, rational orientierte, westliche Welt einer Korrektur unterziehen. Nach Schnädelbach (2005) wird der westliche Mensch überschüttet von den rasanten technischen, medizinischen, kulturellen und ökonomischen Fortschritten, sodass ein Ausgleichsventil in Form der Spiritualität und Religiosität geöffnet wird. Nicht die Spiritualität/Religiosität selber kehrt zurück zum Menschen und zieht ihn in ihren Bann, sondern die Menschen selber greifen nach dem, was sie für spirituell/religiös erachten (Schnädelbach, 2005). Spiritualität wird dort eingesetzt und durch anderes ersetzt, wo es vom Einzelnen als nützlich und hilfreich für sein Leben erachtet wird. Sei es um ein sinnvolles, befriedigendes Leben zu führen, den vorherrschenden wirtschaftlichen Denksystemen entgegen zu wirken oder als Gegenpol zu einem vernunftorientierten Weltbild der westlichen Länder. „Wenn Religion nur in der Form wiederkehrt, dass alle wissen, wozu sie gut wäre, um sie dann in maßgeschneiderter Gestalt einzusetzen, bestätigt dies nur, wofür alles spricht – dass wir hier im Westen in Wahrheit bereits in einem postreligiösen Zeitalter leben“ (Schnädelbach, 2005). Die Frage von Friesl & Polak (2002), ob die Wiederkehr von Religiosität lediglich als ein „Konsumtrend“ (35) zu verstehen ist, scheint völlig angebracht zu sein. Da alltägliche Situationen (z.B. Kochen, Fitness, Gesundheit) bzw. all jenes, an das geglaubt wird mit dem Religiösen und/oder Spirituellen übergezogen wird, ohne Bezug zu einer Religion oder Kirche (Schnädelbach 2005, Utsch, 2005).

Erweiterung des Erlebnisspektrums

Alles, was die „Ergänzung des vertrauten Erlebnisspektrums“ (Schnädelbach, 2005) darstellt, kann unter dem Deckmantel der Wiederkehr zusammengefasst werden. Nicht lediglich dem Religiösen, auch dem Transzendenten, etwas Höherem wird der Ball der Wiederkehr zugespielt. Bereits 1980 verwies Rogers auf die Tatsache, dass die Kirchen ihren bedeutsamen gesellschaftlichen Einfluss eingebüßt haben. In seinem vagen Entwurf eines neuen Menschen greift Rogers (1980) auf Ansichten zurück, die auf eine Erweiterung des menschlichen Bewusstseins und des Universums abzielen und sich gegensätzlich zu einer mechanischen, rationalen Welt positionieren. Dieser neue Mensch kennzeichnet sich demnach durch ein verschärftes, klareres Bewusstsein und einer Transformation in „höhere Sphären des Seins“ (Rogers, 1980, 202). Geleitet wird der neue Mensch vom intuitiven Denken, anstelle einer allzu rationalen Ausrichtung, die Idee das Universum als einen großen Gedanken und nicht lediglich als eine Maschine zu denken.

Heute, so Schnädelbach (2005), sei Religion „primär als Religiosität im Sinne einer spirituellen Erweiterung der subjektiven Erfahrungsmöglichkeit“ (DIE ZEIT Online) zu verstehen. Die Religion scheint verdrängt zu werden zugunsten der Spiritualität und Religiosität. Natürlich gibt es nach wie vor institutionalisierte Religionsgemeinschaften, die eine starke Anziehungskraft auf Menschen ausüben, wobei eine fundamentalistische Wiederkehr der Religion keinesfalls flächendeckend auf die westliche Welt zu übertragen ist. Meulemann (2007) spricht von einer „partiellen Wiederkehr“ (111), die nicht für die gesamte Bevölkerung zutrifft, vielmehr werden durch verschiedene Massenphänomene (z.B. katholischer Weltjugendtag, Selbstmordattentäter) ein Bild der Wiederkehr verhärtet, das jedoch nicht großen Raum einnimmt. Ungeachtet der hohen gegenwärtigen Konjunktur von (christlicher) Spiritualität, handelt es sich sowohl in zeitlicher als auch in kultureller Hinsicht um ein universelles Phänomen (Bucher, 2007).

2.2.2 Revitalisierung von Spiritualität und Religiosität

Möchte durch die Religion das Alltägliche mit einem Hauch von Religiösem, Göttlichem, Heiligem, Spirituellem auflockert und erweitert werden, gibt es unzählige Gewänder dafür. Die Rede ist von einer „religiösen Erneuerung“ (Zulehner, 2002, 39), die Freiheit seine Religion selber zu wählen in „Gestalt der religiösen Selbststeuerung“ (Zulehner, 2002, 41), bei der jede Person die Gestaltung selber wählt. Diese religiöse Selbststeuerung erfreut sich

großer Beliebtheit, wodurch das Bild eines gottlosen Europas unterstrichen wird (Friesl & Polak, 2002, 26). Was die Kirche an Macht und Zulauf einbüßt, kommt der Religiosität und Spiritualität zugute, wenn auch eine teils platte religiöse und spirituelle Auslebung in Kauf genommen werden muss.

Die vielfältig konstruierten Begrifflichkeiten zeugen von einer polymorphen Religiosität und Spiritualität in der westlichen Welt. Von „Tiefenreligiosität“ und „Religionskompositionen“ (Zulehner, 2002) über „Respiritualisierung“ und „Glaube light“ (Horx, 1996) zu einer „Ersatz- und Pseudoreligiosität“ (Weinzierl & Haerpfer, 1995) und „unsichtbare Religion“ (Luckmann, 1993b, Pollack, 2007) und viele mehr. Das Merkmal all dieser Begrifflichkeiten liegt in deren Tendenz zur Individualisierung und Privatisierung von Religion. So ist mit Tiefenreligiosität die Annahme verbunden, dass der Mensch eine religiöse Dimension in sich hat, dass Religiosität tief in der Person verwurzelt ist und aufgrund dessen dem Leben stabilisierende Züge zugesprochen werden können. Bei Religionskomposition verrät schon das Wort Komposition, dass es um die eigene Zusammenstellung von Religiosität/Spiritualität geht. Auch die Respiritualisierung oder der „Glaube light“ wurden zur beliebten Redensart. Respiritualisierung zielt auf den Erweiterungsaspekt des Lebens, indem das oberflächliche und banale Leben durch Spiritualität erweitert wird. Glaube light zeichnet den pragmatischen Aspekt von Religiosität ab, indem Religiosität adaptiert wird für ein Leben, in dem sich Gott an den Lebensverlauf anzupassen hat.

Nach Horx (1996) wird Religiosität mit unterschiedlichen, magischen Inhalten vermischt zu einem „Glaubens-Supermarkt“. In diesem Markt wird wahllos eingekauft, ohne die jeweiligen „Produkte“ und deren Wechselwirkung genauer zu betrachten. Für ihn sind diese neuen Formen von Religiosität nur wenig bis gar nicht gepaart mit der Kirche. Die Weitergabe von Traditionen und Riten löst sich auf, an deren Stelle tritt der „schnelle Wechsel“ (Friesl & Polak, 2002, 33) von religiösen Einstellungen, Wertvorstellungen, Welt- und Menschenbildern. Laut Meulemann (2007) ist das Auswählen des Menschenbildes eine private und individuelle Angelegenheit geworden, was jahrhundertlang im europäischen Raum vom Christentum gestellt wurde. Heute sind Wissenschaft und Weltanschauungen ausschlaggebende Einflussgrößen für das Erstellen eines Menschenbildes. Zulehner (2002) geht davon aus, dass gerade aufgrund der langen jüdisch-christlichen Tradition in Europa, bei der Mehrheit der neuen Formen von Religion/Religiosität und Spiritualität, auf religiöse, institutionelle Elemente und Bausteine zurückgegriffen und diese adaptiert werden (z.B. Beten, Singen, Texte rezipieren). Das konkrete Aussehen von Religiosität und Spiritualität,

ob nun mit oder ohne Rückgriff auf traditionelle religiöse Elemente, unterliegt schlussendlich der individuellen Auffassung einer Person.

Diesen Reichtum an individuellen Auffassungen vereinigt der evangelische Theologe Körtner (2006) im Sammelurium Spiritualität, die als „Sammelbezeichnung [und Leitbegriff] für die unterschiedlichen Formen der Sinnsuche, vom Interesse an fernöstlichen Religionen über Tai Chi und Homöopathie bis zu allen möglichen Spielarten der Lebensberatung“ (Körtner, 2006, 17) dient, zusammen. Die Vielgestaltigkeit des Verständnisses von Spiritualität wird ersichtlich. Nicht nur Religionen und Meditationsformen, auch Homöopathie und das große Feld der Lebensberatung werden hier unter Spiritualität subsumiert. Je nach Bedarf soll durch das Ansprechen aller Sinne und Stimmungen ein ergreifendes Gefühl erzeugt werden, sodass auch mit Spiritualität und Religiosität von einer Art Management des Glücks (Friesl & Polak, 2002) die Rede ist. Ein postmodernes Spiritualitätsverständnis nach Wiggermann (2000) zeigt, dass Spiritualität überall dort verwendet wird, wo ein Hauch vom „Heiligen“ eingefangen werden möchte, indem beispielsweise die Rede von spiritueller Musik, Kunst, Malerei, Mode, Sport, usw. ist. Eine Tendenz zeigt sich, indem traditionell-spirituelle Motive in transformierter Form wiederbelebt werden. Beispielsweise wird die Wüstenspiritualität zu einem Wüstenausflug, der Weg (Pilgerfahrten) zu einer „spirituellen Durchdringung der ‚Odyssee‘ des Lebens“ (Wiggermann, 2000, 710). Das gemeinsame Trommeln wird zur spirituellen Musik oder der tägliche Sport zu einem Ventil für spirituelle Selbstfindung. Einen Hauch des „Heiligen“ ins alltägliche Leben zu bringen, ein Ausgleichsventil zu sein, wird ebenso der Religiosität zugesprochen, zumal diese beiden Begriffe häufig undifferenzierte Verwendung finden. Was sind aber die Differenzen zwischen diesen beiden Begrifflichkeiten? Eine Unterscheidung zwischen Spiritualität und Religiosität ist nicht ohne weiteres zu vollziehen, da sie in ihrer alltäglichen Bedeutung und auch im wissenschaftlichen Sprachgebrauch gerne vermischt, unreflektiert und synonym verwendet werden. Was nun im Einzelnen unter den beiden Begriffen zu verstehen ist, wird im Folgenden offengelegt und bietet eine Orientierung für den weiteren Verlauf dieser Arbeit.

3 Abgrenzung: Religion – Religiosität – Spiritualität

In der Literatur wird der Begriff Spiritualität als ein schwer definierbarer, inflationärer und teils auch als ein schwammiger Ausdruck dargestellt und auch so gebraucht. Der Ausdruck Spiritualität ist lediglich vage zu fassen und schwimmt in unzähligen Erklärungs- und Bedeutungsfacetten (Schütz, 1992). Die verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen betrachten Spiritualität von ihrer eigenen Warte aus. So beschäftigt sich beispielsweise die Theologie hinsichtlich Spiritualität mit der Frage nach dem Woher, die Psychologie hingegen legt Augenmerk auf das Wie der Spiritualität und hat somit eine mehr anthropologische Sichtweise. Neben den wissenschaftlichen Disziplinen wird Spiritualität auch unterschiedlich geartet, je nach weltanschaulicher und religiöser Auffassung und deren Bewegungen. Dazu zählen diverse neue Religionen, Esoterik, New Age Bewegungen und charismatische Bewegungen sowie psychologisch orientierte Richtungen (Brockhaus, 2006²¹, Utsch, 2005). Dem nicht genug lehnt sich das Verständnis von Spiritualität an die unterschiedlichen Konfessionen, Länder, Kulturen und Gesellschaften an. Die Rede ist von christlicher, jüdischer, fernöstlicher, indischer, afrikanischer, mystischer, orthodoxer, ökumenischer, liturgischer, monastischer, usw. Spiritualität (Brockhaus, 2006²¹, Wiggermann, 2000). Im Folgenden wird Spiritualität über die Abgrenzung zur Religion und Religiosität bestimmt und in einen Psychotherapeutischen Kontext eingebettet.

3.1 Über die Religion zur Religiosität hin zur Spiritualität

Alle gängigen wissenschaftlichen Definitionen zu Religion und Religiosität beanspruchen keine absolute Wahrheit für sich, es gibt lediglich jene die ergiebiger sind und jene die weniger fruchtbar sind (Polak, 2002). Dies hängt damit zusammen, dass Religion/Religiosität und Spiritualität nur schwer mit den gängigen Forschungsmethoden zu erfassen sind, da es sich um einen Prozess und Vorgang handelt, der sich im Verborgenen, im Inneren des Menschen vollzieht. Lediglich die Bemühungen und Veränderungen aufgrund dieser Erfahrungen können nachvollzogen werden. Es drängt sich der Vergleich zum Lernen auf, welches Prange (2005) unter anderem als einen individuellen, unsichtbaren und unverletzlichen Akt ansieht. So wenig wie der Prozess des Lernens gesehen, gemessen und beobachtet werden kann, außer vielleicht aus biowissenschaftlicher Perspektive, wobei lediglich eine Lokalisierung – das Wo – festgehalten werden kann, was aber noch wenig über den Lernvollzug an sich aussagt, so wenig kann auch der Glaubensakt nachvollzogen

werden. Beim Lernen sind es lediglich die Ergebnisse, die einer Bewertung unterzogen werden können (z.B. durch Überprüfung) und auch beim Glauben können sowohl die religiösen Inhalte und Aussagen intellektuell, sachlich oder kritisch bewertet, als auch anhand der äußeren Merkmale (z.B. Kirchengang, Beten) Rückschlüsse auf die Religiosität gezogen werden. Jedoch hält Utsch (2005) fest, kann der Vollzug, die Motivation, der Sinn und die Funktion des Glaubens nicht genügend erforscht werden, da dafür andere Wege der wissenschaftlichen Forschung gegangen und erarbeitet werden müssen. Kruse (2005) resümiert: „Eine bedeutende Aufgabe künftiger Forschung und Praxis ist die Erarbeitung von *Dialogformen* mit dem Ziel, den Ausdruck, die Reflexion und gegebenenfalls [sic] die weitere Vertiefung religiöser oder spiritueller Erlebnisse zu fördern“ (62).

3.2 Verbindung zwischen Religiosität und Spiritualität

Das offensichtliche Zusammenspiel von Religiosität und Spiritualität ergibt sich anhand des historischen Verlaufs. Erst in jüngerer Zeit wird eine Abspaltung von Religion/Religiosität und Spiritualität sichtbar. Elkins (2001) geht davon aus, dass die konfessionellen Religionen gegenüber alternativen und spirituellen Wegen ihr Ansehen verloren haben, indem viele Menschen empfänglich für östliche Religionen, New Age, Schamanismus oder Naturreligionen sind. Über Jahrhunderte hinweg waren Religion/Religiosität und Spiritualität miteinander verflochten, indem Spiritualität als ein Teil der Religion und Religiosität verstanden wurde. Diese Verbindung bestand in der „subjektive[n] Seite der Dogmatik . . . [die] praktische und existentielle Grundhaltung eines Menschen, die Folge und Ausdruck seines religiösen- oder allgemeiner: ethisch-engagierten Daseinsverständnisses ist“ (von Balthasar, Evangelium zit. nach Wiggermann, 2000, 709). In diesem Sinne ist Spiritualität Ausdruck einer Lebensauffassung und eines -Verständnisses, jedoch wurde der ursprünglich christlich (katholische) Nährboden ausgetauscht zugunsten eines mehr ethischen Verständnisses. Dies bedeutet nicht mehr ein Leben in und durch den Geist Gottes, vielmehr eine ehrbare, sinnvolle, glückliche und erfüllende Lebensführung, in dem das Geistige eine zentrale Rolle übernimmt. Wiggermann (2000) verweist auf die Gefahren einer so verstandenen Spiritualität, in der „alle Spielarten Platz finden, die darauf gerichtet sind das Unermessliche darzustellen“ (709). Durch diese Fülle an Formen und Gestalten von Spiritualität sind Zu- und Einordnungen nur schwer vorzunehmen, sodass eine geistige Aussichtslosigkeit, Irr-, Aber- und Unglaube ebenso ihren Platz finden (Wiggermann, 2000).

3.3 Religiöse Abgrenzung zur Spiritualität

Religiosität beruht auf dem Begriff der Religion, sodass beide in dialektischer Verbindung zueinander stehen und nicht vollständig zu trennen sind. Nach Kruse (2005) meint Religion im wörtlichen Sinne eine „Rückbindung des Menschen an einer göttlichen Instanz Sie beschreibt ein System von Überzeugungen, Praktiken und sprachlichen Symbolen in der Gemeinschaft, die von einem transzendentalen Selbst- und Weltverständnis ausgeht“ (54). Hier ist Transzendenz ganz klar verknüpft mit einer Göttlichkeit oder einer Dimension des „Heiligen“. Friesl und Polak (2002) nehmen eine konzeptionelle Unterscheidung vor, indem sie mit Religiosität einen weiter gefassten und abstrakten Begriff verstehen. Hingegen wird Religion an eine Institution und Gemeinschaft mit dogmatischer und restriktiver Instanz gebunden und meint die „gesellschaftliche, strukturierte und institutionalisierte Form von Religiosität; der Begriff beschreibt . . . die soziokulturelle Verfasstheit von Religiosität“ (Friesl & Polak, 2002, 83) und bildet sozusagen den sozialen und kulturellen Rahmen für die Religiosität, in der diese sich äußern und entwickeln kann. Religiosität bezieht sich auf eine „Daseinsweise des Menschen“ und eine „Existenzmöglichkeit“ (Friesl & Polak, 2002, 83). Religiosität meint die „Identifikation“ (Kruse, 2005, 54) mit einem Glaubenssystem, das auf der Annahme von Transzendenz im Sinne der Existenz einer Göttlichkeit basiert.

In der Literatur finden sich häufig die Unterscheidungen nach Allport (1966) in eine intrinsische und extrinsische Religion/Religiosität (Kruse, 2005) sowie funktioneller und substanzieller Religion/Religiosität (Nassehi, 2007). In Anbetracht der Personenzentrierten Psychotherapie ist ein intrinsischer Religiositätsbegriff angebracht. Bei der intrinsischen Sichtweise wird Religiosität ohne einen bestimmten Zweck ausgeübt, es handelt sich um einen „religiöse[n] Akt(e) um ihrer selbst willen“ (Kruse, 2005, 55) und schenkt dem Individuum einen tiefen Lebenssinn. Wohingegen bei der extrinsische Religiosität der „religiöse Akt(e) primär aufgrund eines als verbindlich betrachteten Normenkodexes ausgeübt“ (Kruse, 2005, 55) wird. Ein substanzielles Verständnis von Religion/Religiosität fragt nach den Glaubenserfahrungen, nach der Substanz, nach dem religiösen Bewusstsein und zielt nicht wie im funktionellen Religionsbegriff auf eine Nützlichkeit ab (Nassehi, 2007).

Meint Religion die „gesellschaftliche-institutionalisierte Materialisierung von Religiosität“ (Friesl & Polak, 2002, 84), so drückt sich Religiosität über die Religion aus. Daher wäre „Religion ohne Religiosität . . . ein steriles, leeres Gehäuse ohne Lebensrelevanz, Religiosität ohne Religion gibt es faktisch nicht, denn sie wäre wort-, bild-, ort- und

gestaltlos.“ (Friesl & Polak, 2002, 84). Trotz dieser unumgänglichen Nähe der beiden Begriffe ist es ersichtlich, dass der Fokus unterschiedlich festgelegt ist: Der Begriff Religiosität ist verknüpft mit der Existenz- und Lebensgestaltung einer Person und sozusagen sinnstiftend. Wohingegen Religion der Religiosität einen Rahmen bietet, durch die sie sich erst entfalten und bewegen kann und somit als formstiftend betrachtet werden kann. „Religion und Religiosität stehen in einem unaufhebbaren, dialektischen Spannungsverhältnis zueinander, beide gibt es nicht in ‚Reinform‘“ (Friesl & Polak, 2002, 85). Diese Reinform, diese „Religiosität ohne Religion“, stellt Spiritualität dar, indem sie sich in ihrem Transzendenzverständnis nicht zwangsläufig auf etwas/das „Göttliche“ bezieht. Nach Kruse (2005) liegt es in beider Bedeutung von Religiosität und Spiritualität, dass die menschliche Existenz als ein Teil eines umfassenden Ganzen verstanden wird. In der Deutung seiner Existenz bezieht sich das Individuum auf dieses umfassende Ganze mit dem Hintergrund, dass sich die Religiosität in ihrem Transzendenzverständnis auf das „Göttliche“ im Sinne von Gott bezieht.

4 Verständnis von Spiritualität

Anhand der Abgrenzung von Spiritualität gegenüber Religiosität versteht sich Spiritualität als „transzendentes Selbst- und Weltverständnis, das sich nicht ausdrücklich auf eine göttliche Instanz beziehen muss“ (Kruse, 2005, 54). Auch für Helg (1998) bedeutet Spiritualität die „Orientierung . . . an einem überindividuellen Sein, . . . die sich nicht in intellektuellen Überlegungen erschöpft, sondern die immer auch eine gelebte Erfahrung, eine bewusste Öffnung über das Alltagsbewusstsein hinaus ist“ (5). Aufgrund dieses individuellen Erfahrungsaspektes wird Spiritualität auf ganz unterschiedliche Art und Weise – je nach Person – aufgefasst, sodass keine allgemein gültige und für alle Personen passende Definition von Spiritualität geleistet werden kann. Für eine Ausarbeitung und Beschreibung von Spiritualität im Personenzentrierten Ansatz und der Psychotherapie bedarf es jedoch einer theoretischen Grundlage, um den Forschungsgegenstand einzugrenzen und auf eine konkret beschreibbare Ebene zu bringen und so eine kommunikative Verständigung zu gewährleisten (Schowalter & Murken, 2003). Eingrenzungen bergen immer auch die Gefahr eines Ausschlusses von eventuell wesentlichen Inhalten. In dieser Arbeit werden die Begrifflichkeiten wie Spiritismus, Spiritualismus, Esoterik, Frömmigkeit, New Age, und das Themengebiet der Sekten ausgespart. Im folgenden wird Spiritualität von einem psychologischen und psychotherapeutischen Standpunkt aus betrachtet, dabei werden Ansichten und Aspekte der Transpersonalen Psychologie aufgrund deren Nähe zur Humanistischen Psychologie unumgänglich sein, zumal spirituelles Erleben ein Forschungsgegenstand dieser darstellt.

4.1 Psychologische Sichtweisen von Spiritualität

Helg, F. (1998)	„Spiritualität ist keine Philosophie, sondern eine Einstellung dem Leben gegenüber, die von Unmittelbarkeit, von Mitgefühl und Verantwortungsbewusstsein geprägt ist“ (5).
Kast, V. (2008)	Spiritualität ist „dem Leib verbunden, als Sehnsucht nach Sinn zu verstehen, nach Lebensfülle, nach Lebendigkeit“ (67).
Pargament, I., K., Trevino, K., M. (2008)	Im Kontext der Therapie wird „Spiritualität verstanden als die Suche nach dem Heiligen und setzt sich somit mit der Suche des Individuums nach dem Heiligen auseinander“ (Journal für Psychologie, online).

Bents, R., Blank, R. (1994)	„Spiritualität ist eine prägende geistige Orientierung und Lebensform, die vom Glauben getragen wird und grundsätzlich die ganze menschliche Existenz unter den konkreten Lebensbedingungen einbezieht“ (16).
Utsch (2005)	„Spiritualität meint . . . die Umsetzung einer Glaubenseinstellung und erweist ihre Bedeutsamkeit in der konkreten Lebenspraxis“ (191)
Rogers (2003 ,orig. 1980)	„Transzendierende[s] Gefühl des Einsseins“ (106). Eine „alles umspannende Weisheit der Gruppe, das Vorhandensein einer fast telepathischen Kommunikation, das Gefühl der Existenz von ‚etwas Größerem‘“ (99) und „sich völlig in den Strom des Lebens hineinzugeben“ (195).

Einmal wird Spiritualität als das Beste, der positive Kern im Menschen gesehen, dann wieder als eine Suche nach existenziellem Sinn/Bedeutung bis hin zu einer transzendenten, unendlichen Dimension oder als ein veränderter (außergewöhnlicher) Bewusstseinszustand. Sie gilt als eine Eigenschaft der menschlichen Persönlichkeit oder ist eine bezeichnende Lebenshaltung (Popp-Baier, 2008, Utsch, 2005). In Anbetracht dieser Fülle von komplexen Konstrukten ist eine einzige Definition sehr unbefriedigend, sodass der Orientierung halber mögliche Verständnisse herausarbeitet werden, die dann auch als richtungsweisend für die Ausarbeitung der Bedeutung von Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie herangezogen werden.

4.2 Definitionen von Spiritualität

Spiritualität ist ...

- ... der Person innewohnend; eine Persönlichkeitseigenschaft
- ... der positive Kern im Menschen
- ... die Suche nach dem Geistigen/Heiligen
- ... die Suche nach Sinn und Bedeutung im Leben
- ... eine mystische, energetische Kraft im Universum und im Menschen
- ... ein verändertes, erweitertes, außergewöhnliches Bewusstsein

Spiritualität als Persönlichkeitseigenschaft

Spiritualität wird häufig als eine Disposition des Menschen, als Etwas, das dem Menschen innewohnt betrachtet, auch wenn dieses Etwas nicht sichtbar oder zugänglich ist (Elkins, 2001, Pargament, 2007). Bents & Blank (1994) sehen Spiritualität als die „geistige Innenseite, die jedes äußere Sichtbare hat“ (16). Für sie ist Spiritualität ein „Mutterboden“ (8), der die Person nährt, der ein Wachsen von Überzeugungen und Sinnerfahrungen bewirkt. Pargament (2007) betrachtet Spiritualität als eigene menschliche Dimension. So wie der Mensch als psychologisches, soziales und physisches Wesen verstanden wird, ist er auch ein spirituelles Wesen:

Spirituality is, in short, another dimension of life. An extraordinary dimension, yes, but one that is a vital part of ordinary life and what it means to be human. We are more than psychological, social, and physical beings; we are also spiritual beings. (Pargament, 2007, 4)

Nach dem Entwurf der „spirituellen Intelligenz“ von Emmons (1999) ist Spiritualität als ein Teil der menschlichen Persönlichkeit zu betrachten, als eine Art von Intelligenz. Diese spirituelle Intelligenz bildet ein Bezugssystem für das Erkennen und Erlangen kognitiver Fähigkeiten und Kenntnisse, die für einen adäquaten Umgang mit Spiritualität benötigt werden. Aus transpersonaler Sichtweise kann Spiritualität „eine der Psyche innewohnende Eigenschaft“ darstellen, welche „spontan in Erscheinung [tritt], wenn der Prozeß [sic] der Selbsterforschung tief genug fortgeschritten ist“ (Grof, 1985, 351). Spiritualität nimmt demnach „den Rang eines natürlichen, wesentlichen und absolut lebenswichtigen Elementes des Daseins“ (Grof, 1985, 351) ein.

Spiritualität als positiver Kern im Menschen

Nach Elkins' (1998) Auffassung ist Spiritualität ein universales, menschliches Phänomen, indem jeder Mensch einen spirituellen Kern besitzt. „Universal“ meint, für alle zugänglich, uneingeschränkt von Religion, Kultur und Gesellschaft. In allen Erdteilen finden sich Menschen, die ihre Seele kultiviert und ihr spirituelles Leben entwickelt haben. Spiritualität „is grounded in our humanity“ (Elkins, 1998, 2008) und wurde nicht über uns verhängt von einem höheren Wesen/Kraft oder von etwas, das außerhalb von uns selber liegt, sodass jeder Mensch in der Tiefe seiner Seele einen spirituellen Kern aufweist. Spiritualität manifestiert sich aufgrund eines universalen Verlangens mit etwas Geistigem/Heiligen, mit dem Mysterium des Lebens in Berührung zu kommen (Elkins, 1998). Im Gegensatz zu Pargament

(2002, 2007), der den Kern von Spiritualität als „sacred“ beschreibt, charakterisiert Elkins (1998) ihn als „mystical“ (208), wobei für ihn auch Geistiges/Heiliges als mystisch gilt. Für Elkins (1998) liegt die Intention von Spiritualität im Mitgefühl – „to suffer with“ (208) – im Sinne von: mit dem Menschen mitfühlen/leiden. Für Elkins (1998) drückt sich authentische Spiritualität durch Liebe und Zärtlichkeit aus, durch liebevolle Handlungen gegenüber Mitmenschen. Lieblose Spiritualität ist ein Widerspruch in sich und für Elkins eine ontologische Unmöglichkeit.

Spiritualität als Suche nach Geistigem/Heiligem

Für Pargament (2007) stellt Spiritualität die Suche nach einem heiligen/sakralen oder geistigen Bereich dar, dabei wird das Heilige als das Herzstück von Spiritualität betrachtet. Spiritualität bildet in seiner Vorstellung einer Psychotherapie die Basis für (therapeutische) Intervention. Zwei Schlüsselbegriffe beinhaltet seine Definition von Spiritualität: „Suche“ und „Geistig/Heilig“ (Pargament 2007, 32). Der Begriff „sacred“ (Geistig/Heilig) bezieht sich auf die Vorstellung von Gott, Göttlichkeit, höherer Kraft und auf etwas Transzendentes. Anzumerken ist bei dieser Definition, dass sich das Spiritualitätsverständnis von Pargament (2002, 2007) bewusst an der Religion orientiert und er grundsätzlich Spiritualität und Religiosität synonym verwendet. Das Geistige/Heilige kann sich laut Pargament (2007) in vielfältiger Form äußern und sowohl auf traditionellen als auch nicht traditionellen Pfaden beschritten werden. Aus dem Begriff „search“ ist abzulesen, dass es sich bei Spiritualität um einen Prozess und um das Bemühen handelt, einen Bezug zum Geistigen/Heiligen aufzubauen. Spiritualität ist demnach die Suche, Entdeckung und Erhaltung des Heiligen (Geistigen), das auf unterschiedliche Art und Weise begangen wird (Pargament & Mahoney, 2002). Allen diesen Wegen (Beten, biblische Texte, intensives Erleben, soziale Tätigkeiten, usw.) ist laut Pargament (2007) ein (religiöses) Glaubenssystem eingeschrieben, auf dem sie aufbauen.

Spiritualität als Sinn- und Bedeutungssuche

Eine spirituelle Suche wird teils auch außerhalb eines religiösen Glaubenssystems, wie es Pargament (2002, 2007) auffasst, vollzogen. Dabei geht es dem Menschen um eine sinnvolle und erfüllte Lebensführung, unabhängig von einer religiösen Instanz. Der Sinn im Leben wird vom Menschen selber bestimmt und nicht durch die (Ein-)Wirkung einer göttlichen, höheren Kraft. Aus einer sozialwissenschaftlichen Perspektive heraus verbindet sich der Bereich Spiritualität/Glaube mit grundlegenden Lebensfragen (Fragen nach Gerechtigkeit,

Zufall, Tod, Wahrheit, Leid, Bösem, Sinn, usw.), sodass eine suchende Person sich mögliche Antworten auf diese Fragen erhofft. Spiritualität bekommt dann die Funktion „Lebensdeutung oder Weltanschauung zu [er-]finden“ (Utsch, 2005, 9), mit deren Hilfe existenzielle Krisen und Lebensfragen geklärt werden. Nach Utsch (2005) kann die Suche und Sehnsucht nach „Selbstvergewisserung“ und „weltanschaulicher Orientierung“ aus den verschiedenen „Sinnangeboten“ (55) selber konstruiert werden (z.B. katholische Weltanschauung gepaart mit schamanistischer Ahnenvorstellung). Utsch (2005) folgert, dass nicht nur die Spiritualität diese Aufgabe übernimmt, auch der Psychologie und Psychotherapie durch deren Ratgeber, Vorträge und Seminare kommt diese zuteil. So gesehen können sowohl Spiritualität als auch die Psychologie/Psychotherapie als „subjektive Sinnkonstruktionen“ (Utsch, 2005, 13) zur Bewältigung von Lebensfragen und Krisen aufgefasst werden.

Spiritualität als mystische, energetische Kraft

Mit Spiritualität wird überwiegend eine mystische Energie assoziiert. Die Seele wird lebendig, wenn sie von dieser Energie berührt wird; die eigene Existenz wird durchdrungen von Leidenschaft, Energie und Tiefe (Elkins, 1998). Für Utsch (2005) ist Spiritualität eine „Lebensweise, die der religiösen Erfahrung der ‚Zugehörigkeit‘ entspringt – dem Gefühl der Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos“ (192). Das essenzielle Merkmal der Spiritualität ist „die Anerkennung und Wahrnehmung des menschlichen Eingebundenseins in ein sinnhaltiges, größeres System“ (Utsch, 2005, 189). Diese unsichtbare Energie und Kraft ist im Inneren des Menschen verankert, durch die er sich Zugang zum letzten Sinn des Lebens, zu etwas Höherem (z.B. Gott, Liebe, Erbarmen, Mitleid) verschaffen kann (Walch, 2003).

Spiritualität als verändertes, außergewöhnliches Bewusstsein

Veränderte, erweiterte oder außergewöhnliche Bewusstseinszustände werden häufig in Verbindung mit Spiritualität gebracht und als spirituell ausgelegt, wobei nicht gleich jeder veränderte Bewusstseinszustand als spirituell anzunehmen ist. Eine Vorreiter hinsichtlich der Erforschung von veränderten und außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen ist Stanislaw Grof, der in seiner wissenschaftlichen Gesinnung der Transpersonalen Psychologie und im therapeutischen Bereich psychoanalytisch orientiert war (Grof, 1994). Unter einer transpersonalen oder transzendenten Erfahrung versteht er „die erlebensmäßige Ausdehnung oder Erweiterung des Bewußtseins [sic] über die gewöhnlichen Grenzen des Körper-Ich sowie über die Beschränkungen von Raum und Zeit“ (64). Bei Maslow (1987) geht es

ebenfalls um eine Erweiterung, jedoch die des „Selbst“ durch das „peak experience“ (Gipfelerlebnis). Welche Bezeichnung und Qualität auch immer erweiternden Bewusstseinszuständen und Dimensionen zugesprochen wird, die Person erlebt ein tiefes Berührt-Sein, welches auch möglicherweise in einen spirituellen oder religiösen Kontext gebettet ist. Bei der Selbsterforschung mit veränderten Bewusstseinszuständen weist Grof (1994) darauf hin, dass ein „Modell oder eine Kartographie der Psyche“ benötigt werden, welche „die Bereiche jenseits des rein Biographischen“ (Grof, 1994, 17) mit einschließen. Im Sinne der Humanistischen Psychologie gibt beispielsweise Maslow (1987) einen wissenschaftlichen Nährboden für „Grenzerfahrungen“ oder „mystische Erfahrungen“ (Maslow, 1987, 195). In seinen Ausführungen zur Motivation und Persönlichkeit prognostizierte er für die Humanistische Psychologie die Auseinandersetzung und Erforschung „all jener psychologischen Phänomene . . . die man transzendental oder transpersonal nennen kann Zu solchen Phänomenen zähle ich nicht nur die höheren und positiveren Zustände des Bewußtseins [sic] und der Persönlichkeit, . . . sondern auch eine Konzeption von Werten (ewigen Wahrheiten) als Teil eines stark erweiterten Selbst“ (Maslow, 1987, 25).

4.3 Zusammenfassung

Die Personenzentrierte Psychotherapie basiert auf einer konstruktiven Beziehung zwischen (zwei) Personen. Aufgrund des differenzierten Verständnisses von Spiritualität kann keine universale, für alle Menschen geltende Darstellung gegeben werden und trotzdem verlangt eine theoretische Auseinandersetzung der Verständlichkeit halber eine Eingrenzung. In dem Wissen, dass sich große Teile Europas mehr religiös als spirituell bezeichnen (vgl. dazu Religionsmonitor 2008) und angesichts der Bedeutungsunklarheit und Überschneidungen der beiden Begriffe, wird im weiteren Verlauf der Arbeit trotzdem der Begriff und die Bedeutung von Spiritualität bevorzugt. Ein Grund dieser Bevorzugung liegt in der Tatsache, dass Rogers sich selber nicht auf Religiosität bezogen hat und auch im derzeitigen, gesellschaftlichen Diskurs Spiritualität an Bedeutung zugenommen hat. Ein essenzieller Verständnisaspekt von Spiritualität liegt in der Ungebundenheit zu einer Religion und einem entsprechenden Welt- und Menschenbild, sodass sich jeder Mensch einer Spiritualität öffnen und diese ausleben kann, wobei eine Person sehr wohl auch einer religiösen Spiritualität Glauben schenken kann, zumal alle Religionen auch Spiritualität beinhalten und der Mensch sich seine Spiritualität beliebig gestalten kann.

5 Phänomenologische Betrachtung von Spiritualität

Das wieder erweckte Interesse der westlichen Gesellschaft an Spiritualität und an (fern)östlichen Weisheitslehren befindet sich im Bereich des subjektiven Erlebnissfeldes. Spiritualität ist nicht lediglich ein Gegenstand, ein Ding der äußeren Welt, vielmehr trägt Spiritualität unzählige Wirklichkeiten in sich. Ein Phänomen mit so vielen Wirklichkeiten ist schwer zu erfassen, da es sich um ein inneres Erleben und eine persönliche Erfahrung handelt. Zugänglich werden diese Erscheinungen durch eine phänomenologische Betrachtungsweise. Die Phänomenologie nach Husserl dient dazu, Erscheinungen, so wie sie sich uns zeigen, zu erfassen, ohne sich auf vorgegebene Theorien zu stützen oder im Vorfeld schon Interpretationen vorzunehmen (Helg, 1998, Hutterer 2004). Da diese „Bewußtseinsleistungen [sic]“ (Hutterer, 2004, 100) durch den Akt der „Selbstreflexion ‚dokumentiert‘ und aufklärbar sind“ (Hutterer, 2004, 100), werden diese auch als Kunstformen charakterisiert. Allein der Begriff Kunstform ruft schon die Kritiker auf den Plan. Diese Bewusstseinsleistungen können nicht nach den gängigen Maßstäben der empirischen Forschung untersucht werden und deshalb unterliegt die Phänomenologie dem Vorwurf lediglich einzelne Aussagen ohne den Anspruch auf Verbindlichkeit hervorzubringen. Daher wurde ihr auch ein gewisser mystischer Charakter zugesprochen (Hutterer, 2004). Um sich eines solchen Vorwurfes zu entziehen, versuchte sich die amerikanische Humanistische Psychologie in einer empirischen Anpassung der phänomenologischen Methode, wobei in strukturelle und funktionale Phänomenologie unterschieden wird. Die strukturelle Phänomenologie „richtet ihr Forschungsinteresse auf die qualitative Beschreibung der inneren Erlebniswelt von menschlichen Subjekten, um sie in ihrem Reichtum, ihrer Vielfältigkeit und Komplexität verständlich und nachvollziehbar zu machen“ (Hutterer, 2004, 173). Bei der strukturellen Phänomenologie, der sich auch Rogers widmete, geht es um „wiederholbare, mathematische Beziehungen zwischen verschiedenen phänomenologischen Variablen oder zwischen phänomenologischen Variablen und beobachtbaren Vorgängen“ (Hutterer, 2004, 173-174). Bis heute ist die humanistische Psychologie (in den USA) gekennzeichnet von einer Methodenvielfalt, sodass sich die unterschiedlichen methodischen Ansätze gegenseitig befruchten können (Hutterer, 2004, 176). Gerade hinsichtlich spirituellen und religiösen Aspekten und Phänomenen scheint eine gewisse Vielfalt angebracht zu sein, da es sich um die Erforschung von individuellem, transzendtem, ethischem und ästhetischem Wissen handelt.

6 Zusammenfassung

Bei der Frage nach der Bedeutung von Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie muss zuerst geklärt werden, was Spiritualität überhaupt heißt, bevor deren Gewichtung in der Personenzentrierten Psychotherapie untersucht werden kann. Um die aktuelle Bedeutung von Spiritualität zu erfassen wurde ein Blick in die Vergangenheit vorgenommen, um die Wurzeln und den geschichtlichen Verlauf bis ins Jetzt nachvollziehen zu können. Festzuhalten ist, dass der Begriff Spiritualität eine lange Tradition aufweist, wenn sich auch dessen Bedeutung im Laufe der Zeit gewandelt hat. Im geschichtlichen Verlauf ist das Oszillieren von Spiritualität zwischen auftauchen und abtauchen auffallend. Spiritualität wurde spätestens ab dem 12. Jh. als Gegenstück zu einer materialistischen Welt verstanden, insbesondere bei ökonomischen und sozialen Krisen wurde die Spiritualität auf die Tagesordnung gerufen, um dann wieder still und leise von der Bildfläche zu verschwinden, bis die nächste Krise ansteht. Ebenso wurde Spiritualität fast durchwegs in Verbindung mit einer praktischen Seite, als eine Lebensgestaltung, aufgefasst. Basierend auf der geschichtlichen Tradition in Europa handelt es sich um eine christliche (katholische) Spiritualität, was eine Lebensgestaltung im Geiste eines (christlichen) Gottes meint.

Anhand des geschichtlichen Verlaufs wundert es nicht, dass in der heutigen, krisengebeutelten Zeit die Spiritualität wieder aktuell ist. In der gegenwärtigen Bedeutung ist im wissenschaftlichen Diskurs die Rede von der „Wiederkehr der Religion“ und einer „Revitalisierung von Religion“ im Sinne einer Individualisierung und Privatisierung. Einerseits sind es die Theologen, die eine Wiederkehr der Religion prognostizieren, da die institutionelle (katholische) Kirche ständig an Boden verliert (bezeugt durch fortwährende Kirchenaustritte und Missbrauchsvorfälle), und andererseits sind es die Sozialwissenschaften, die aufgrund wirtschaftlicher, gesellschaftlicher, sozialer und moralischer Verschiebungen und Veränderungen eine Revitalisierung ausrufen. Ganz im Sinne der gegenwärtigen, westlichen Gesellschaft äußert sich eine Revitalisierung auf individuelle und persönliche Art und Weise, lediglich dem einzelnen Menschen verpflichtet. Für die aktuelle Spiritualität heißt dies eine Umpolung der ursprünglich christlichen Bedeutung, indem aus der göttlichen Geistigkeit eine weltliche Geistigkeit wurde, bis hin zu einer individuellen Geistigkeit. Spiritualität wird in der westlichen Welt losgelöst von christlichem Kontext gedeutet und als geistiges Vehikel für persönliche Zwecke dienlich gemacht. So gesehen hat die gegenwärtige Spiritualität keinen Bezug zu irgendeiner Religion, außer der einzelne Mensch schreibt ihr eine solche zu. Was Spiritualität angeht,

kann nicht von *einem* Verständnis ausgegangen werden, dies erscheint unbefriedigend hinsichtlich der je individuellen Bedeutungszuschreibung und der daraus resultierenden Komplexität des Phänomens. Grundlegend kann Spiritualität aufgefasst werden als etwas, das der Persönlichkeit innewohnt, als ein positiver Kern im Menschen oder als eine mystische Energie/energetische Kraft in der Welt. Spiritualität kann auch ein veränderter Bewusstseinszustand sein, wobei dies häufig eine Form von Spiritualität darstellt und weniger die Bedeutung darin liegt.

Für den weiteren Verlauf der Arbeit ist zentral, dass Spiritualität etwas Persönliches, mit individueller Ausprägung in Bedeutung und Gestaltung, meint. Spiritualität ist nicht von sich aus gebunden an eine Konfession, sondern für alle Menschen zugänglich und kann daher individuell ausgeprägt sein. Was eine theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema anbelangt, spricht in der Personenzentrierten Theorie und Psychotherapie, wird von einem humanistischen Standpunkt aus gearbeitet und der Fokus auf die Personenzentrierte Psychotherapie nach Rogers gelegt. Naheliegend hinsichtlich Spiritualität erscheint eine Auseinandersetzung basierend auf der Transpersonalen Psychologie, die sich mit unzähligen Arten von spirituellen und mystischen Erfahrungen (z.B. holotropes Atmen/Therapie, Psychosynthese nach Assagioli) beschäftigt. In der transpersonalen, psychotherapeutischen Praxis wird versucht die spirituellen Einsichten zu fördern und eine Verbindung von „medizinischen Heilverfahren mit Meditationsübungen im Rahmen umfassender Programme für persönliches Wachstum“ (Murphy, 1994, 391) zu erreichen. Aufgrund der Forschungsfrage nach der Bedeutung von Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie sind zwar Überschneidungen mit therapeutischen Ansätzen der transpersonalen Psychotherapieformen (z.B. Gestalttherapie, Psychodrama) nicht ausgeschlossen, da auch ein gewisses Naheverhältnis zwischen der Humanistischen und Transpersonalen Psychologie nicht abgestritten werden kann. Die Humanistische Psychologie überließ in ihrer Entwicklung die mystisch-spirituellen Erlebnisse und Erfahrungen der Transpersonalen Psychologie, sodass sich auch teils in der Humanistischen Psychologie spirituelle Aspekte finden. Mit möglichen spirituellen Einschreibungen und Zuschreibungen in der Psychotherapie und folglich der Personenzentrierten Psychotherapie beschäftigen sich die folgenden Teile dieser Arbeit, um dann im fünften Teil anhand der Auswertungen von persönlichen Gesprächen (nach Langer, 2002) mit Personenzentrierten Psychotherapeuten deren Bedeutung festzuhalten.

II SPIRITUALITÄT UND PSYCHOTHERAPIE

In diesem zweiten Teil der Arbeit werden verschiedene Wege nachskizziert, die auf eine mögliche Verbindung zwischen Spiritualität und Psychotherapie schließen lassen. Ausgehend von einer einführenden Darstellung der geschichtlichen Verbindung von Psychotherapie und spiritueller Heilung, stellt sich die Frage nach einer grundsätzlichen Nützlichkeit dieser Verknüpfung. Besteht eine Wechselwirkung zwischen der spirituellen Haltung einer Person und deren psychischer und physischer Gesundheit? In Anbindung an einen überblicksgebenden Forschungsabriss zur Wechselwirkung zwischen Gesundheit und Spiritualität, werden mögliche spirituelle Wege in der Psychotherapie vorgestellt. Die verschiedenen Wege kreisen häufig um die Frage der Integration von Spiritualität in eine Psychotherapie und ob es überhaupt ein ernstzunehmendes Thema darstellt.

1 Psychotherapie und spirituelle Heilung

Die Verbindung von Glaube und Heilung, Spiritualität und Psychotherapie blickt nach Utsch (2008) auf eine lange Tradition zurück und wurde bis ins 17. Jh. als Einheit wahrgenommen. Heute spricht man von medizinischen Berufen, damals von Heilern, Badern und Ärzten die sich neben dem gesundheitlichen Wohl der Menschen auch um deren geistige, religiöse und spirituelle Befindlichkeit kümmerten, sodass sich die überwiegende Mehrheit dieser Berufsgruppen aus Geistlichen, Priestern, Mönchen und deren Orden zusammensetzte (Schowalter & Murken, 2003). Einer der ersten Therapieansätze fußt daher auch auf der Ableitung der Katharsis (dem Bekenntnis), indem der kirchliche Beichtstuhl durch die psychoanalytische Couch ausgetauscht wurde. Die Katharsis erlaubt es einem Individuum seine Verfehlungen und Sorgen kundzutun, ohne gleich mit Verurteilung und nicht akzeptierender Haltung des Gegenübers (dem Priester) konfrontiert zu sein (Hutterer, 2002). Utsch (2008) betrachtet die verschiedenen „religiöse[n] Heilweisen“ (28), z.B. Meditationstechniken des Buddhismus, Reinkarnationsvorstellung des Hinduismus, Ahnenvorstellung des Schamanismus etc. als Wegbereiter für die heutige Medizin und Psychotherapie. Diese Vorläufer der heutigen Medizin wurden in den letzten zehn bis 15 Jahren zunehmend wieder ausgehoben und finden in einem Mix aus verschiedenen Religionen, Lebensweisheiten und Spiritualitäten Anwendung in den verschiedenen Psychotherapieschulen.

Paradebeispiel einer solchen Aktualisierung ist die Meditation, so wie allgemein ein vermehrtes Augenmerk auf körperliche Aspekte in der therapeutischen Arbeit gelegt wird (Utsch, 2008). Geistige und zugleich körperliche Übungen dienen einerseits zur Herstellung des Lebensenergieflusses und andererseits zur Balance zwischen körperlicher und seelischer Gesundheit (Schowalter & Murken, 2003). Nach Utsch (2008) zeichnet sich diese gewünschte Balance in der derzeitigen Sichtweise einer erfolgreichen Psychotherapie ab, die gekennzeichnet ist durch ihre ganzheitliche Sichtweise auf den Menschen. Diese ganzheitliche Sichtweise verhilft der Psychotherapie zu mehr Bekanntheit und vermehrter Alltagstauglichkeit.

Die ganzheitliche Sichtweise einer Person, von Rogers (1980) verstanden als eine Verbindung von Gefühlen und Intellekt, von Geist und Körper, erinnert ein wenig an das Populärwerden der Humanistischen Psychologie in den 1960er Jahren. Sowohl heute als auch damals führten kulturelle, gesellschaftliche, politische und ökonomische Gegebenheiten zu einer Art Aktualisierung grundlegender Werte (wobei damals sicher ausgeprägter) und verursachten eine Art Aufschwung der humanistischen Sichtweise sowie heute einer „ganzheitlichen“ Psychotherapie. Indem der Mensch über ausreichendes medizinisches und technisches Wissen und die Mittel verfügt einem ganzheitlichen Gesundheitsbewusstsein auf allen Ebenen nachzukommen, wird im Zuge dessen auch häufig die Spiritualität aktualisiert und deren Attraktivität für die Psychotherapie entdeckt. Emmons (1999) untermauert diese Ansicht durch die Annahme, dass eine grundlegende Verbindung zwischen dem persönlichen Wohlbefinden einer Person und dessen Spiritualität bestehe. Für ihn ist die Glaubenseinstellung ein bedeutsamer Indikator für Lebensqualität, Zufriedenheit, Glück, Selbstachtung und Lebenssinn. Auch Utsch (2008) verweist darauf, dass nicht nur die Betrachtung der bio-psycho-sozialen Gegebenheiten für eine ganzheitliche Behandlung von Relevanz ist, ebenso gilt es die spirituellen Bedürfnisse zu (be)achten. Folglich wird den möglichen Einflüssen einer spirituellen Haltung auf die psychische Gesundheit nachgegangen. Die Frage stellt sich, ob Spiritualität grundsätzlich für ein Wachstum hilfreich, förderlich und nützlich ist oder ob dadurch nicht erst Leiden entstehen und sich verstärken kann, somit sich schädlich auf die psychische Gesundheit des Menschen auswirkt?

2 Psychische Gesundheit und Spiritualität

Das Verständnis von Gesundheit steht meistens in Wechselwirkung mit dem Begriff der Krankheit: Gesund ist jene Person die nicht krank ist. Diese Begriffsbestimmung geht von einem Defizit aus: Ich bin gesund, da die Krankheit fehlt. Demnach ist es die Aufgabe der Psychotherapie die Gesundheit (wieder) herzustellen und Krankheit zu beheben. Die Personenzentrierte Psychotherapie basiert auf der Annahme eines selbstbestimmten Menschen und nicht auf einem mechanischen Wesen, das einfach vom „Experten“ repariert und zusammengeflickt werden kann (Stipsits, 1991). Basierend auf dem Respekt und der Akzeptanz gegenüber dieser Selbstbestimmtheit und Autonomie des Menschen, kann der Personenzentrierte Therapeut die Inkongruenz und das Leiden seines Klienten nicht „wegreparieren“ oder gar heilen, er kann durch sein Beziehungsangebot begleiten und fördernd wirken.

Auf die Frage, ob nun Spiritualität (wobei in empirischen Untersuchungen überwiegend Religion/Religiosität Gebrauch findet) eine kurative, nützliche und positive oder schädliche, unnütze und negative Wirkung auf die psychische Gesundheit des Menschen hat, kann nicht eindeutig beantwortet werden. Diese Thematik versuchen Schowalter & Murken (2003) und Dörr (2001) aus einer psychologischen Forschungsperspektive aufzuzeigen und geben einen Überblick des aktuellen (deutschsprachigen und angloamerikanischen), empirischen Forschungsstandes. Für sie ist die Antwort eine „korrelationsstatistische Antwort“ (Schowalter & Murken 2003, 157), die besagt, dass Ergebnisse nur anhand der Bestimmung von Grundlagen, einer theoretischen Basis und unter Einbezug von weiteren Parametern (z.B. soziales Umfeld, Sozialisation) erzielt werden können. Pfeifer (1993) untermauert dies, indem er die Entstehung von psychischen Erkrankungen nicht zurückführt auf einen einzelnen Faktor, vielmehr bestehe ein „komplexes Zusammenspiel von Anlage, Umwelt und Erlebnisverarbeitung“ (44), die es zu berücksichtigen gilt. Hierbei ist anzumerken, dass in der deutschsprachigen Literatur wenig sachlich aufbereitete Forschungsergebnisse zu finden sind, welche einen Zusammenhang von psychischer Gesundheit und Religiosität ohne polemisches und undifferenziertes Vorgehen aufweisen (Schowalter & Murken, 2003, 153). Pfeifer (1993) unterscheidet daher in Forschungsarbeiten mit einem Betroffenheitscharakter (persönliche Betroffenheit der Forscher als Motivator), bei der allgemein unerklärbare Phänomene diskutiert und deren schwere Erfassbarkeit thematisiert wird. Dies geschieht überwiegend in Form ausführlicher Darstellung von persönlichen Glaubensaspekten. Bei

empirischen Forschungen handelt es sich meist um große Versuchsgruppen mit rigiden Forschungsinstrumenten wie Fragebögen und den draus erarbeiteten Schlussfolgerungen.

Beide Forschungswege scheinen die Thematik nicht völlig zu begreifen, der Balanceakt zwischen persönlicher Betroffenheit und empirischer Forschung stellt sich als äußerst schwierig dar. Bereits 1977 hat sich Maslow in seiner Publikation „Die Psychologie der Wissenschaft“ neuen, möglichen, wissenschaftlichen Forschungswegen gewidmet, um individuelle, personale, transzendente, ästhetische und ethische Werte zu erforschen, da auf diesen Gebieten die „klassischen“ Wissenschaften an ihre Grenzen gestoßen seien. Für Maslow (1977) läuft die Wissenschaft in zweierlei Hinsicht Gefahr: Leugnen Wissenschaftler die menschlichen Werte, so auch ihre Betroffenheit, kann dies zu einer „amoralischen Technologiesierung“ (15-16) beitragen. Hingegen jene Wissenschaftler, die extrem kritisch gegenüber den gängigen (empirischen) Wissenschaften sind, verfallen leicht in „antiwissenschaftlich[e]“ oder „anti-intellektuell[e]“ (16) Vorgehensweisen. Derzeit gibt es keine Forschungsmethoden, die dem hohen Anspruch einer alles umfassenden Untersuchung und Darstellung den mehrdimensionalen Phänomenen Spiritualität und Religiosität und dessen Wirkungen auf die psychische Gesundheit Rechnung tragen. Mit diesem Gedanken im Hinterkopf lassen sich mit Bezug auf Schowalter & Murken (2003), Dörr (2001) und Utsch (2005) folgende Annahmen hinsichtlich einer Wirkung von Religiosität/Spiritualität im europäischen Raum auf die psychische (und physische) Gesundheit erkennen und überblicksartig darstellen.

- Die religiöse Zugehörigkeit in einer Gemeinschaft zeigt Auswirkungen auf die psychische und physische Verfasstheit einer Person. Angenommen wird dies aufgrund des indirekten Zusammenhangs von „religionsspezifischen Lebensweisen“ (z.B. Speise-, Reinigungs- und Sexualvorschriften) und „psychisch prägenden Wert- und Glaubenshaltungen“ (Schowalter & Murken, 2003, 156). Diese Auswirkungen zeigen sich in einer positiven, verhaltensregulierenden Funktion oder in einem sozialem Druck und einer Ausgrenzung aufgrund der religiösen Zugehörigkeit. „Vorgegebene soziale Umgangsregeln, wie Vergebungsbereitschaft, Unterordnung oder prosoziales Verhalten, . . . helfen Stressoren im sozialen Umgang und Konflikte zu reduzieren“ (Schowalter & Murken, 2003, 149). Bezeugt wird dies durch eine geringe Anzahl an chronisch körperlichen Krankheiten bei diesen Personen. Solche Vorgaben und Regeln können aber auch als „soziale Kontrolle . . . zur Erzwingung einer ‚linientreuen Konformität‘“

(Schowalter & Murken, 2003, 153) beitragen und im Gefühl von Zwang, Eingrenzung und Anderssein münden.

- In der sogenannten Sektenforschung (oder Neue Religiöse Bewegungen) konnte festgestellt werden, dass diese Gemeinschaften nicht per se negative Wirkungen auf die psychische Verfasstheit der Mitglieder ausüben, auch wurden stabilisierende Effekte beobachtet (differenzierte Längsschnittstudien zu den unterschiedlichen Gruppen stehen jedoch noch aus).
- Unabhängig von Neuen Religiösen Bewegungen konnte erforscht werden, dass Personen mit einer religiösen Weltanschauung und entsprechenden Erklärungsmodellen mehr Sicherheit in ihrer Beantwortung von Sinnfragen und dem Umgang mit Leiden aufweisen (Utsch, 2005). In diesem Sinne bietet Religion die „Möglichkeit zur kognitiven Strukturierung in einer unüberschaubaren Welt“ (Schowalter & Murken, 2003, 149). Gleichzeitig ist die Gefahr gegeben, dass durch ein negatives Glaubenssystem und Gottesvorstellung in einer Glaubensgemeinschaft verstärkt Emotionen von Angst, Depression und psychosomatischen Störungen hervorgerufen werden (Utsch, 2005).
- Werden empirische Untersuchungen anhand eher unbelasteten Stichproben (z.B. Studenten, allgemeine Bevölkerungsdaten) vorgenommen, ist kein bzw. nur ein geringer stabilisierender, gesundheitsfördernder Effekt aufgrund der Religiosität zu erkennen.
- Ersichtlich ist eine Verbindung von Sinnfindung und Spiritualität (Utsch, 2008). Die Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens, der Krankheit oder dem Tod kann durch eine positive Spiritualität bekräftigt und dadurch die Lebensqualität angehoben werden. Ebenso kann das Festhalten an einem rigiden religiösen Weltbild, an unreflektiert gelernten Glaubenssätzen und irrationalen religiösen Annahmen depressives, neurotisches und angstvolles Erleben hervorrufen.
- Ausschlaggebend für das psychische Befinden ist die Qualität von Religiosität (damit verbundene Emotionen und Gedanken) und nicht, ob sich eine Person als religiös, gläubig oder spirituell bezeichnet (Schowalter & Murken, 2003). Auch für Pfeifer (1993) ist gelebter Glaube und nicht lediglich eine extrinsische (fassadenhafte) Religiosität ausschlaggebend für die Wirkung auf die psychische Gesundheit. In diesem Sinne ist für ihn der Glaube nicht überwiegend krankmachend, auch wenn dadurch Leiden verstärkt und möglicherweise auch Neurosen hervorgerufen werden können.

- Hinsichtlich Religiosität und belastenden Ereignissen kann festgehalten werden, dass für die „Verarbeitung äußerer und innerer Ereignisse“ (Schowalter& Murken, 2003, 156), in der Fachliteratur auch als Coping-Prozess bezeichnet, Religiosität eine wichtige Rolle einnimmt. Dies ist überwiegend im Umgang mit behinderten Kindern, allgemein mit Krebserkrankungen, Opfern von (Natur-) Katastrophen oder nach Operationen der Fall. In dieser Copinghypothese wird von einer liebenden und nach Plan handelnden, souveränen, allmächtigen Gottesvorstellung ausgegangen, bei der sich der Mensch nicht diesem Gott ausgeliefert fühlt. Aufgrund dieser Sicherheit, Geborgenheit und Rückgebundenheit kann der gläubige Mensch in einer krisenbehafteten Welt besser agieren, da er das Gefühl hat sein Schicksal positiv beeinflussen zu können. Diese Vorstellung kann auch ins Gegenteil kippen, wenn der allmächtige, ins Schicksal eingreifende Gott Gefühle von Nutzlosigkeit, Fremdbestimmtheit und Machtlosigkeit auslöst. Folglich verfällt die Person in ihrer „Problembewältigungskompetenz“ in eine „passive Haltung“, wodurch ihre „eigenverantwortliche Lebensgestaltung und Entscheidungsfreiheit“ (Schowalter& Murken, 2003, 154) eingeschränkt wird.
- Religiosität hat für ältere Menschen häufig eine positive Bedeutung, in dem sie weniger Angst vor dem Sterben und Tod haben, weniger depressiv und besser an die Lebensbedingungen im Alter angepasst sind.

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass eine gelebte und nicht lediglich eine extrinsische Religiosität eine Wirkung, ob im negativen oder positiven Sinne, auf die Gesundheit einer psychisch und/oder physisch kranken Person hat. Bezogen auf die Psychotherapie bedeutet dies, dass in der therapeutischen Sitzung sowohl der Klient als auch der Therapeut von dieser Thematik betroffen sein und mit ihr konfrontiert werden kann.

3 Spirituelle Wege in der Psychotherapie

Ein spiritueller Weg ist nicht automatisch als Psychotherapie zu verstehen, da beide in deren Zielvorstellungen Verschiedenes verfolgen und von unterschiedlichen Voraussetzungen ausgehen.

So etwa hat die Suche eines spirituellen Weges eine größere geistige Freiheit, eine „weltanschauliche(r) Selbstvergewisserung“ (Utsch, 2005, 230) zum Ziel. Dies inkludiert eine dauerhafte Verbesserung des Lebensgefühls durch kontinuierliche Übungen sowie direkte Erfahrungen und dem Wissen menschlicher Transformation. Spirituelle Wege helfen, „durch Übung den Kontakt zur Inneren Weisheit im Alltag zu verankern“ (Walch, 2003, 28), dabei sind keine wundersamen Heilserfahrungen gemeint. Voraussetzung hierfür ist, dass die eigenen Gefühle und Gedanken größtenteils geklärt sind und ein gewisses Maß an psychischer Stabilität vorhanden ist (Martin, 2005, Utsch, 2005). Spiritualität kann nicht als eine Art Ersatztherapie aufgefasst werden, denn eine Person mit mangelnder Autonomie und Authentizität ist nicht in der Lage neue Erfahrungen adäquat zu integrieren und zu reflektieren (Walch, 2003).

Bei der Personenzentrierten Psychotherapie hingegen sucht der Klient aufgrund seiner Inkongruenz zwischen Selbst und Erfahrungen den Psychotherapeuten auf (im Idealfall ohne äußeren Zwang). Inkongruenz meint eine vorherrschende Diskrepanz zwischen dem Erleben des menschlichen Organismus und dessen bewusstem Selbstkonzept (Rogers, 2009¹⁷). Durch die Bedingungen des therapeutischen Prozesses, auf Basis einer konstruktiven zwischenmenschlichen, auf Vertrauen basierenden Beziehung zwischen Klient und Therapeuten, erlebt der Klient unmittelbare Erfahrungen seiner selbst, des individuellen Wachstumspotentials. Der Klient bewegt sich aus seinem gegenwärtig ungesunden und rigiden Zustand in Richtung zunehmende Selbstempathie und -exploration, Kongruenz, kognitive Flexibilität, Kommunikationsfähigkeit, Eigenverantwortung und Beziehungsfähigkeit (Biermann-Ratjen, Eckert, Schwartz, 2003⁹, 77).

Der Weg der Therapie, besteht in der Aufhebung . . . [der] Entfremdung des menschlichen Handelns, der Auflösung der Bewertungsbedingungen, der Erreichung eines Selbst, welches in Übereinstimmung mit der Erfahrung ist, die Wiederherstellung eines einheitlichen organismischen Bewertungsprozesses als dem Regulator des Verhaltens. (Rogers, 2009, 62)

3.1 Integration von Spiritualität in der Psychotherapie

Eine Integration von Spiritualität oder Religiosität in die therapeutische Arbeit ist nach Dörr (2001) lediglich auf Basis religionspsychologischer Erkenntnisse sinnvoll: Indem der Therapeut gewisse Grundkenntnisse zum Thema besitzt und die Spiritualität/Religiosität seines Klienten würdigt und akzeptiert, kann dies zu einem verbesserten therapeutischen Bemühen beitragen und nutzbar gemacht werden. Im Folgenden werden einige Möglichkeiten und Wege einer psychotherapeutischen Nutzung von Spiritualität/Religiosität zur Diskussion gestellt.

Bei der immer wieder geführten Diskussion hinsichtlich einer Integration andere Elemente, Methoden und Techniken aus verschiedenen Therapieschulen in die Personenzentrierte Psychotherapie, stellt sich immer auch die Frage der Sinnhaftigkeit und Vereinbarkeit mit dem Personenzentrierten Ansatz. Um einer zu großen Beliebigkeit vorzubeugen, muss sich jeder Therapeut seine Grenzen klarmachen und Abwägen inwiefern er sich anderen Techniken und Theorien gegenüber öffnet. Es ist nicht von vornherein gesagt, dass ein integratives Vorgehen auch effektiver sein muss, denn wird zu viel des angeblich Guten integriert, bis hin zu einem „wilden Eklektizismus“ (Lietaer, 2007, 5), stellt sich die Frage nach dem Profil: Inwiefern sich der Kern der Personenzentrierten Psychotherapie auflöst. Die Einzigartigkeit, die zentralen Kriterien und die Anthropologie der Personenzentrierten Psychotherapie gilt es beizubehalten und auf deren Integrität zu achten (Lietaer, 2007, Schmid & Keil, 2001). Werden jedoch, so Lietaer (2007), normale und gesunde Entwicklungsprozesse durch eine integrative Einstellung in der Personenzentrierten Psychotherapie hervorgerufen, so ist nichts dagegen einzuwenden. Diese Entwicklungsprozesse sind Differenzierung, Integration, Assimilation und Akkommodation, die eine gewisse Freiheit für den Therapeuten mit sich bringen, da die Therapeuten ihren je eignen Stil entwerfen, und einer zu starken Einseitigkeit entgegen wirken können (Lietaer, 2007).

Gerade die Personenzentrierte Psychotherapie scheint prädestiniert zu sein für kleinere Wildwüchse spiritueller Art, da der Rückgriff auf eine explizite Therapietechniken nicht möglich scheint. Dem entgegenzuhalten ist die von Rogers (1959) ausformulierte Therapietheorie, Persönlichkeitstheorie und die Theorie der zwischenmenschlichen Beziehungen, die sehr wohl eine fundierte Grundlage des therapeutischen Prozesses darstellen, wenn sich darin auch keine vorgekauften Gebrauchsanleitungen für den Therapeuten finden. Rogers warnte vor der Integration von weiteren Techniken und anderen

Methoden, wobei auch jede Technik dergestalt einsetzbar ist, dass sie einen „Kanal“ für den therapeutischen Prozess darstellt, wenn die Personenzentrierte Haltung nicht dadurch verkannt wird. Was die oftmals postulierte Offenheit in der Personenzentrierten Psychotherapie betrifft, so weist Stipsits (1991) darauf hin, dass dadurch nicht gleich „dem therapeutischen Eklektizismus Tür und Tor geöffnet“ (19) wird. Die unhaltbare Annahme, dass alles erlaubt sei, sobald es dem Klienten hilfreich zu sein scheint, soll gedanklich durch diese Arbeit begleiten. Denn es geht nicht um die Beglückung eines Klienten, da die Personenzentrierte Therapie „ein Verfahren [ist] in dem der Klient erfährt und lernt, sich selber zu trauen, durch Wachstum seiner Persönlichkeit in neuer Bewertung seiner Größe umzugehen. Personenzentrierter Therapie geht es um Einfühlung und Einsicht“ (Stipsits, 1991, 15).

3.2 Wege spiritueller Integration in der Psychotherapie

Für Grom (2008) führt der Weg der Integration von Spiritualität in der Psychotherapie einerseits über die Transpersonale Psychologie, welche sich als eine Erweiterung traditioneller Psychotherapie versteht und andererseits werden „professionelle, säkulare Standardtherapien“ durch „spirituelle Impulse“ (58) untermalt. Die zweite Variante ist in dieser Arbeit relevanter, da sich die Frage stellt, wie eine solche Verbindung aussehen könnte, sprich, was die gängigen Ansätze und Entwicklungen hinsichtlich Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie sind, um deren Bedeutung festzustellen.

Was die verschiedenen Wege und Möglichkeiten hinsichtlich einer Annäherung von Psychotherapie und Spiritualität betrifft, z.B. Meditation, spirituelle Imagination, Gebet oder mystische Erlebnisse, beschäftigen sich einige wissenschaftliche Untersuchungen mit deren Wirkung auf die psychische Gesundheit eines Menschen. So überprüften z.B. Benson (1997) und Martin und Carlson (1988) die Auswirkungen von Meditation und spiritueller Imagination auf verschiedene Indikatoren der Gesundheit. Sie stellten eine effektive Wirkung auf die Gesundheit fest, aufgrund der „Kombination von körperlicher Entspannung und einer auf Gott ausgerichteten Geisteshaltung“ (Benson, 1997 zit. nach Dörr, 2001, 27). Ebenso wurde anhand einiger Studien versucht die Effektivität vom Gebet darzustellen. So besteht nach Dörr (2001) eine gewisse positive Korrelation zwischen der psychischen Gesundheit und dem „anonymen Gebet“ (Dörr, 2001, 27), wobei einheitliche Befunde nicht vorliegen. Für Dörr (2001) bekommt das Gebet in solchen Studien einen verpflichtenden Charakter, indem es ein Muss darstellt und somit die Untersuchungen in gewisser Weise

verfälscht werden. Bei bewusst initiierten intensiven mystischen Erlebnissen, hervorgerufen durch diverse Pharmazeutika, Hypnose, Askesetechniken, usw., kann ein spiritueller Charakter vorhanden sein, jedoch kann es sich ebenfalls um einen veränderten Bewusstseinszustand handeln ohne spirituellen Charakter. Dies ist abhängig von der zugesprochenen Wertigkeit des Erlebnisses von der jeweiligen Person. Sanfte, mystische Erfahrungen (z.B. Liebe, Ehrfurcht, Staunen, Freude) wie es Maslow (1987) bezeichnet oder traditionelle, religiöse Haltungen (z.B. Glaube, Liebe, Dankbarkeit, Hoffnung, Demut, Bescheidenheit) können nach Utsch (2005) das Gefühl von Schutz, Stabilität und Sicherheit hervorbringen.

Die Frage nach einem seelischen Halt (inner support) im Alltag und in belastenden Situationen erfragten Tausch, Konietzky und Langer (2006) in ihrer empirischen Studie. Die Fragen bezogen sich auf die Art, Inhalte, Ausmaße und Auswirkungen seelischen Halts mittels spontaner Beantwortung von Untersuchungsbögen. Unter seelischem Halt verstehen die Autoren wertvolle Wahrnehmungen, Gedanken, Erfahrungen, Erinnerungen und Vorstellungen eines Lebensbereichs (z. B. Erinnerung/Nachdenken an eine bestimmte Person oder die Familie, usw.), die in einer schwierigen Situationen als hilfreich und bedeutsam empfunden werden, aufgrund eines ihnen zugesprochenen positiven und stabilisierenden Charakters. Die Befragten stuften „religiöser-spiritueller Glaube“ (im Sinne von Geborgenheit aufgrund eines Gottes) als dritt wichtigsten seelischen Halt ein, nach Freunde und Familie. Was die Intensivität und Stärke betrifft, liegt der Glaube an zweiter Stelle, nach der Familie. Bei der Frage nach der Wirkung des seelische Haltes wurde festgestellt, dass sich jene Personen besser fühlen, die mehr Zutrauen zu sich haben, ruhiger, gelassener und entspannter sind und sich sicherer, geborgen und angstloser fühlen. Für die Psychotherapie sehen Tausch, Konietzky & Langer (2006) die „Förderung der Bewusstheit seelischer Haltbereiche“ in der Psychotherapie als eine Ressource, die es zu aktivieren gilt in Form einer „Aktivierung positiver Vorstellungen-Gedanken . . . positiver Empfindungen“ (2). Seelischer Halt kann verstärkt werden durch beispielsweise die Verbesserung mitmenschlicher Kontakte, das Bewusstmachen der eigenen Quellen des Haltes, Stärkung von Selbstvertrauen, Religiosität (Vertrauen in Gott, in das Selbst), Meditations- und Entspannungsübungen (Joggen), mehr Ruhe und Gelassenheit (Pausen, Innehalten). Die Autoren verstehen es aufgrund der „günstigen seelischen-körperlichen Auswirkungen bei der Vorstellung von seelischem Halt und des Zusammenhanges mit Sinn, Werten, Lebenszufriedenheit und seelischer Stabilität . . . [als] naheliegend, den seelischen Halt und

die Bewusstheit hierüber bei Menschen zu fördern“ (10). Zu bedenken gilt es, dass die Aktivierung des seelischen Haltes nicht ablenkt von den essentiellen Leiden des Klienten oder dadurch gar eine konstruktive Auseinandersetzung mit den Problemen verhindert wird. Nach dem Motto: Der seelische Halt durch Gott, meine Freunde und Familie wird meine Probleme für mich lösen. Wird, wie die Autoren in Anlehnung an Richter (1994) hervorheben, Spiritualität/Religiosität als „weniger sinnstiftend“ und vielmehr als „haltgebend“ (Tausch, Konietzky & Langer, 2006) gesehen, wird diesem Bedenken der Wind aus den Segeln genommen. Demgemäß werden durch den Glauben keine konkreten, problemlösenden Inhalte mittransportiert.

Spirituelle Aspekte können nach Grom (2008) in der Psychotherapie positive Auswirkungen aufgrund dessen hervorrufen, dass möglicherweise ein Vertrauensverhältnis zwischen Klient und Therapeut schneller entsteht und dieses verstärkt wird durch das „spirituelle Wohlbefinden, die Bereitschaft zum geduldigen Weiterarbeiten“ (59). Eine spirituelle Dimension – wenn der Menschen dieser positive und förderliche Eigenschaften zuspricht – kann gesundheitsfördernd sein. Befindet sich der Mensch/Klient in einer existenziellen Krise oder leidet er unter traumatischen Stresszuständen, so Utsch (2008), bietet sich Spiritualität als Ressource an. Der Therapeut sollte diese spirituelle Ressource des Klienten wahrnehmen und aktivieren. Um dies zu gewährleisten plädiert Utsch (2008) für eine Offenlegung der religiösen/spirituellen Einstellungen des Klienten und des Therapeuten und empfiehlt zu Beginn der Therapie eine „religiös-spirituelle Anamnese“ (Utsch, 2008, 54). In der Umsetzung, vielleicht nicht ganz so direkt, jedoch ebenfalls ausschlaggebend, ist nach Pfeifer (1993) die persönliche Haltung zur Spiritualität (Glaube/Religiosität) des Therapeuten und wie er sich den spirituellen Erfahrungen eines leidenden Klienten annähert. Für diese Annäherung muss sich der Therapeut seiner spirituellen Haltung bewusst sein, um den unterschiedlichen spirituellen, religiösen Überzeugungen seiner Klienten mit Offenheit und Fingerspitzengefühl gegenüberzutreten (Grom, 2008).

Die psychiatrisch-psychotherapeutische Diagnosekategorie „Religiöse oder spirituelle Probleme“, zuvor bei „Wahnerkrankungen“ zugeordnet, gibt der Spiritualität einen Raum und zeigt von deren zunehmender Relevanz und Akzeptanz im psychotherapeutischen Feld. Diagnostiziert wird dieses Problem, wenn Entwicklungsstörungen oder seelische Konflikte vorherrschen und diese auf existenziellen oder weltanschaulichen Fragen basieren (Utsch, 2005, 212). Solche moralischen Fragen nach einem guten, richtigen Leben sprengen häufig

den Kompetenzrahmen des Therapeuten. Folglich werden spirituelle Probleme oft aufgrund fehlender Ausbildung und Auseinandersetzung auf Seiten des Therapeuten gemieden, was nicht gleichzeitig bedeutet, dass sich Therapeuten diesem Thema nicht zuwenden. Eine beliebte Form der Übung und Stärkung der therapeutischen Fähigkeiten von Kongruenz, emphatischem Verstehen und bedingungsloser Wertschätzung finden Therapeuten in der Meditation.

3.3 Psychotherapie und Meditation

„Meditation bedeutet das Entwickeln einer Gegenwart, einer Zentriertheit. Eine offene, klare Aufmerksamkeit für das aktuelle Geschehen wird angestrebt“ (Helg, 1998, 100). Meditation ist keine schnell zu erlernende, vielmehr eine aufbauende Technik, die regelmäßiges und diszipliniertes Üben abverlangt. Die Rede von der meditativen „Technik“ zeugt von einer Loslösung der Meditation von ihrer ursprünglichen, grundlegenden, moralischen und ethischen Verflochtenheit im alltäglichen Leben. Meditation ist eine Lebenshaltung, die in jüngster Zeit vermehrt zu einer bloßen Technik der Leidens- und Beschwerdelinderung verkommen ist (Helg, 1998). Grundsätzlich bestehen ganz verschiedene Meditationsübungen, um einen besonderen Bewusstseinszustand einzunehmen. Helg (1998) unterscheidet in zwei grundlegende Arten von Meditation: Konzentrationstechniken und „rezeptive Techniken“. Bei Konzentrationstechniken ist die Konzentration auf bestimmte Objekte oder einer Tätigkeit vordergründig. Dabei wird unter Ausschluss störender Elemente das Einüben eines klaren Fokus der Aufmerksamkeit vorgenommen. Bei der rezeptiven (empfindlichen) Technik wird der Meditierende eine Art Zeuge oder Beobachter seiner Bewusstseinsinhalte, indem alle auftauchenden Inhalte ohne Beurteilung oder einem Bedürfnis nach Veränderung angenommen werden. Ziel von Meditation ist „die Einsicht in die Vergänglichkeit allen Seins oder die Einheit . . . von Ich und Sein“ (Helg, 1998, 100). Durch kontinuierliche meditative Übung werden auch bestimmte Haltungen entwickelt, die des „radikalen Loslassens“, auch von Besitz, oder das Überprüfen der eigenen Vorstellungen zur Person und Identität begünstigen. Das heißt nicht, dass der Meditierende sich aus der Welt zurückzieht, natürlich kann dies auch in bewusst gesetzten Phasen passieren. Indem in der Meditation der eigene Bewusstseinsprozess beobachtet und dieser wie er sich zeigt angenommen wird, ohne Veränderungsintention, kann dies zu einer „radikalen Neubesinnung bezüglich der eigenen Identität“ (Helg, 1998, 102) und zu einer Sensibilisierung gegenüber der inneren Vorgänge beitragen. Die Meditation ist kein

Ersatzvehikel für die Psychotherapie, da sie sich mit der Bedeutung der Bewusstseinsbotschaften befasst und durch Meditation unmittelbar die Natur des Bewusstseins betrachtet wird (Helg, 1998).

In der Personenzentrierten Psychotherapie nach Rogers fließt die Meditation nicht als bewusst gesetzte Intervention in den Therapieprozess ein. Thorne (2009), der sich einer christlichen Spiritualität verpflichtet sieht, betont bei seinem Vortrag des APG-Forums, dass er im Traum nicht daran denken würde „ungefragt meinen christlichen Glauben und Gebrauche in meine therapeutische Beziehung einzuschliessen [sic]“ (Thorne, 2009, 1). Thorne (2009) verknüpft den Begriff der Disziplin mit Spiritualität, indem er von der Annahme eines spirituellen Selbst, das jedem Menschen inhärent ist, ausgeht und so ein Geliebt-Sein spürt und auch seine Mitmenschen dies spüren können. Eine spirituelle Disziplin beginnt mit der Selbstliebe, die sich dann auch in einer mitfühlenden und wohlwollenden Haltung gegenüber dem Körper äußert (z.B. gesunde Ernährung, sportliche Aktivitäten). „Für den Therapeuten ist diese Aufmerksamkeit grundlegend fuer seine Interpretation von Kongruenz und das Gefuehl des inneren Erlebnisstroms“ (Thorne, 2009, 8). Bereits Rogers (1980) schien beeindruckt zu sein von einem Erleben der inneren Welt durch das Abschotten von äußeren Einflüssen und Reizen (Versucht von Lilly 1973 in einem sensory deprivation tank). Thorne (2009) spricht von täglichem, meditativem Schweigen oder tiefem Atmen, um so den Körper zur Ruhe zu bringen und dessen Mitteilungen wahrzunehmen. Durch Stille und Schweigen werden die äußeren und inneren Wahrnehmungen verstärkt aktiviert, ein sich Näherkommen setzt ein; Bewusstsein und Bewusstheit werden gefördert und entwickeln sich (Frambach, 2003). Die Bedeutung von Stille sieht Knittel (2003) sowohl im spirituellen als auch im psychotherapeutischen Feld. Stille kann in vielen Gewändern auftreten und erfahren werden, z.B. in der Meditation, vor dem Einschlafen, einem Spaziergang, teils sind es nur kurze Momente der Stille, teils über einen längeren Zeitraum hinweg. Stille steht auch in Verbindung mit Staunen, das Gefühl zu empfinden der Moment ist ewig, ein verschmelzen und sich eins fühlen. Das Spüren und Kennenlernen des eigenen Inneren durch diszipliniertes, spirituelles Erleben, was nicht als Ersatz für Supervision gilt, kehrt auch neue, verborgene, missklingende, unheimliche oder lästige Teile des Selbst hervor, die lieber verleugnet und beiseite geschoben werden, als eine Konfrontation mit ihnen einzugehen. Ist sich der Therapeut seiner Selbst mit all seinen Facetten gewahr, läuft er weniger Gefahr dieser selbst auferlegten Zensur zu unterlaufen und wirkt auch in seiner therapeutischen Haltung gegenüber dem Klienten integer und authentischer (Thorne, 2009).

III SPIRITUALITÄT UND PERSONENZENTRIERTE PSYCHOTHERAPIE

Konkret auf die Personenzentrierte Psychotherapie bezogen stellt sich die Frage, ob die spirituelle Haltung des Therapeuten und/oder des Klienten dazu beitragen den Therapieerfolg zusätzlich zu fördern und zu unterstützen? Eine erfolgreiche Personenzentrierte Therapie zeigt sich in größerer Wertschätzung und besserem Verständnis seiner Selbst (des Klienten), einer größeren Wirklichkeit des Erlebens und folglich größerer Kongruenz (Rogers, 1980). Ein erster Anhaltspunkt hinsichtlich der gegenwärtigen Bedeutung von Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie lässt sich in der Humanistischen Psychologie orten. Basierend auf einem personenzentrierten Menschenbild und der persönlichen Sichtweise Rogers hinsichtlich Spiritualität, wobei er den Begriff Mystik bevorzugt verwendet, wird in dieser Arbeit anhand zentraler Begrifflichkeiten des Personenzentrierten Ansatzes (Aktualisierungstendenz, Empathie, Kongruenz, unbedingte Wertschätzung, usw.) deren spirituelle Bedeutungen offengelegt. In dieser Arbeit kommen unterschiedliche Auffassungen von Personenzentrierten Theoretikern und Therapeuten zum Tragen, wobei im vierten Teil vier Therapeuten durch persönliche Interviews nach Langer (2000) Stellung zum Thema beziehen und offenlegen, was Spiritualität für sie grundsätzlich und in der Personenzentrierten Psychotherapie bedeutet.

1 Spiritualität und Humanistische Psychologie

Die ersten Anknüpfungspunkte für eine Verbindung von Spiritualität mit der Personenzentrierten Therapie finden sich in den Anfängen der Humanistischen Psychologie, die als konstitutives Element der Personenzentrierten Psychotherapie zu betrachten ist. Für Rogers (1980) war eine humanistische Sichtweise aufgrund ihrer Anerkennung der „grundlegende[n] Freiheit und Würde der einmaligen Person und ihre Fähigkeit zur Selbstbestimmung“ (Rogers, 1980, 44) maßgebend. Im Umfeld der Humanistischen Psychologie entwickelte Rogers mit seinen Kollegen die Personenzentrierte Psychotherapie, den Personenzentrierten Ansatz. Folglich wird sie auch häufig als eine Form humanistischer Therapie und Theorie aufgefasst. Aufgrund der Forschungsarbeiten von Tausch & Tausch ab den 1960er Jahren wurde im deutschsprachigen Raum die Bezeichnung Gesprächstherapie gebräuchlich.

Was die Humanistische Psychologie auszeichnete, waren ihre offene Perspektive gegenüber einem unabhängigen Denken und das Zulassen von unterschiedlichen Meinungen und Deutungen zu ein und demselben Gegenstand (Bühler, 1974). Sie sah sich und ist entstanden als eine Gegenbewegung zu den damals dominierenden Eckpfeilern der Psychologie, der Psychoanalyse und dem Behaviorismus. Schon in der Wende vom Mittelalter zur Neuzeit fungiert der Terminus Humanismus als Aufruf oder Protest zu bestehenden Denkrichtungen, dabei wurde mit der damals vorherrschenden scholastischen Tradition gebrochen (Bühler, 1974). Hierbei fällt auf, dass die Auflockerung der kirchlich-dogmatischen Bedeutung von Spiritualität und folglich eine Hinwendung zum Weltlichen zur gleichen Zeit vollzogen wurde. Denn so wie fortan Spiritualität als geistiger Teil des Menschen und als direkte Hinwendung zu Gott aufgefasst wurde, so erweiterte sich auch im Humanismus die Perspektive des unabhängigen Denkens und auch die Würde des Menschen wurde verherrlicht. Zu jener Zeit definierte sich ein gläubiger, humanistischer Mensch nicht über eine kirchliche Instanz, vielmehr schöpfte er seinen Glauben aus der Annahme einer grundlegenden Freiheit des Menschen und einer schöpferischen Kraft jedes Einzelnen (Bühler, 1974).

1.1 Spiritueller Zugang über (fern)östliche Lebensweisheiten

Das Interesse an fernöstlichen Strömungen und deren Gedankengut war charakteristisch für die Humanistische Psychologie. Gerade in ihrer Entwicklungs- und Orientierungsphase zwischen 1950 bis 1970 rückten solche Ansichten in den Vordergrund (Korunka, 2001). Bedingt durch die in den 1920er Jahren wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Erschütterungen (Great Depression, Black Friday, usw.) und den Ereignissen in den Folgejahren (Zweiter Weltkrieg, Hiroshima, Vietnam, wirtschaftliche Unsicherheit, rasanter technischer Fortschritt, usw.) kam es nach Quitmann (1996³) verstärkt in großen Teilen der westlichen Bevölkerung (der Amerikanischen) zu einer Hinwendung zu fernöstlichen Lebensweisheiten und Philosophien. In jener Zeit wurde nach Utsch (2002) die Psychotherapie als Vehikel für die Umwälzungen bestehender politischer Ideale, Traditionen und als eine Befreiung von bürgerlichen Vorstellungen instrumentalisiert. Indem sich unzählige Menschen auf die Suche nach Lebens-, Sinn- und Existenzfragen begaben, wurde der Versuch unternommen die bestehenden, pessimistischen Menschen- und Weltbilder durch Sexualität, der Suche nach veränderten Bewusstseinsständen und einem tiefen, sinnlichen Erleben zu kompensieren. Nach Bühler (1974) trugen all diese Gegebenheiten zu

einer Blüte der Humanistischen Psychologie bei, da diese für eine ganzheitliche Sichtweise auf den Menschen einstand. Die Humanistische Psychologie ermöglichte es jedem einzelnen Menschen sich konstruktiv nach seinen Fähigkeiten und seiner Kreativität zu entwickeln und das eigene Dasein nicht gänzlich von äußeren Einflüssen bestimmen zu lassen. Aufgrund dieser sozio-kulturellen und gesellschaftlichen Entwicklungen wurde der Begriff des Selbst geradezu glorifiziert. Ebenso wurde Begrifflichkeiten wie „innere Freiheit, Selbsta Ausdruck und Selbstentfaltung“, die „persönliche Würde des Individuums“ und „die Kreativität als eine grundlegende Fähigkeit“ (Bühler, 1974, 8) des Menschen, große Bedeutung zugesprochen. Bis hin zu einer „Selbstverwirklichung . . . die eine Transzendenz des eigenen Selbst erfordert, in die der Einzelne seine Mitmenschen mit einbezieht“ (Bühler, 1974, 8). Mit Bedacht auf die Spiritualität ist die Transzendenz des Selbst, ein Überschreiten und über sich hinaus Wachsen, hervorzuheben. Ganz allgemein bezieht sich Transzendenz auf das Überschreiten von Grenzen bekannter und vertrauter Erlebenswelten und Verhaltensweisen (Utsch, 2005). Der Begriff Transzendenz verweist in seiner Bedeutung nicht unmittelbar auf eine göttliche, höhere, den Menschen überschreitende Sphäre, auch können profane, immanente Grenzen des Selbst überschritten werden. Diese transzendenten Erlebnisse gewinnen je nach bestehendem Erfahrungsrepertoire einer Person unterschiedlich an Bedeutung. Nach Bühler (1974) sorgte das breitgefächerte Spektrum an Gedankenfreiheit, auch für Gegenstände abseits des damaligen Mainstreams, teils für Unmut in den eigenen und fremden Reihen, was im Weiteren zu einer Abspaltung innerhalb der Humanistischen Psychologie beitrug, sodass die Transpersonale Psychologie gegründet wurde.

1.2 Humanistische Psychotherapien und spirituelles Erleben

Bereits zur Entstehungszeit der Humanistischen Psychologie war die therapeutische Arbeit geprägt von experimentellen (Selbst-)Versuchen, wobei transzendente Erfahrungen und veränderte Bewusstseinszustände herbeigeführt wurden, die im Bereich des Spirituellen angesiedelt waren. Hinsichtlich veränderter und außergewöhnlicher Bewusstseinszustände machte sich Stanislav Grof (1994) einen Namen, indem er eigene Erfahrungen sammelte und auch mit psychedelischen Substanzen experimentierte (z.B. Einsatz von LSD bei psychiatrischen Klienten). Zu Grof's Zeiten war der Drogenkonsum in den USA noch legal, erst ab den 1980er Jahren kam es zu restriktiveren Drogengesetzen (Heine 2005, 304). Mit Bezug auf Grof (1977) und Lilly (1973) spricht Rogers (1980) von veränderten Bewusstseinszuständen, wenn ein Mensch aus seinen bekannten Bewusstseinssebenen hinaus

tritt und sich in Berührung mit dem Evolutionsstrom wahrnimmt. Der Mensch kann in solch einem veränderten Bewusstseinszustand auch den Sinn des Evolutionsstroms begreifen, „als ein Zustreben auf eine transzendierende Erfahrung von Einheit“ (Rogers, 2003⁷, 79). Das individuelle Selbst löst sich durch dieses Eintauchen in den Strom, „in einen Bereich höherer Werte“ (Rogers, 2003⁷, 79) (z.B. Schönheit, Harmonie, Liebe) auf und fühlt sich in einer Einheit mit dem Universum. Diese Einheitserfahrungen konnte Rogers durch seine Arbeit mit Klienten, besonders in intensiven Gruppen, erleben. Rogers (1980) weist darauf hin, dass seine Charakteristika einer wachstumsfördernden Beziehung wissenschaftlich untersucht und validiert wurden und er sich sehr wohl bewusst ist, dass er sich mit seiner Annahme hinsichtlich veränderter Bewusstseinszustände auf dünnes, wissenschaftliches Eis begibt. Und dennoch gibt er seine Erfahrungen preis, auch wenn diese nicht mit den gängigen wissenschaftlichen Kriterien und Vorstellungen übereinstimmen, ja gerade konträr scheinen, da in Bereiche vorgedrungen wird, „die noch nicht empirisch studiert werden können“ (Rogers, 1980, 79).

In diesem „praktische[n] Experimentier- und Anwendungsfeld der Humanistischen Psychologie“ (Hutterer, 2004, 26) fand ab den 1950er Jahren die Bildungsbewegung „Human Potential Movement“ ihre Anfänge, und auch das Aufkommen von „New Age“ fällt in diese Zeit. Das zunehmende Aufkommen solcher Bewegungen sieht Vitz (1995) in einer Ernüchterung hinsichtlich der humanistischen Versprechung der Selbstverwirklichung des Menschen, die sich jedoch in der Praxis nicht immer erfolgreich erfüllen ließ. Er spricht von einer „psychologische[n] Selbst-Vergötterung“ (Vitz, 1995, 139), die sich in Richtung spirituelle Selbstverwirklichung wandelte. Die teils zu euphorischen Versprechungen von menschlicher Selbstverwirklichung hatte Enttäuschungen und Vertrauenskrisen zur Folge, da die humanistische Psychologie und Psychotherapie den Menschen doch nicht wie versprochen „zu seinem Glück führen“ (Vitz, 1995, 140) und alle Fragen beantworten konnte. Die Menschen begaben sich mit ihrem Anliegen nach innerem Frieden und Glück auf einen neuen Weg, auf eine spirituelle Suche. An dieser Stelle wird auf das „neue Zeitalter“ nicht weiter eingegangen, da es sich größtenteils um eine theorieleose, kommerzialisierte und romantische Gegenkultur der 1960er und 1970er Jahre handelt (Hutterer, 2004). Bezogen auf die Personenzentrierte Psychotherapie ist das Human Potential Movement von Interesse, da einige Vertreter (Rogers, Maslow, May, u.v.m.), wenn auch teils nur kurz, dieser Bewegung ihre Aufmerksamkeit schenkten und damit therapeutische Erfahrungen gesammelt haben (vgl. dazu Anderson, 1983, Quitmann, 1996).

1.3 Exkurs: Transpersonale Psychotherapie

Nach Grom (2008) agiert die Transpersonale Psychotherapie ohne eine einheitliche Theorie und arbeitet überwiegend eklektisch auf der Basis von bereits etablierten Methoden. Darüber hinaus bedient sie sich eines breiten Spektrums an buddhistischen, schamanistischen, astrologischen, energetischen und anderweitigen Ansätzen und Verfahren. Die Methodenvielfalt erstreckt sich von der „Initiativen Therapie“ (Dürckheim), „Psychosynthese“ (Assagioli), „Holotrope Therapie“ oder Atmung (Grof), „Transpersonale Energie-Heilung“ (Clinton) oder „Dynamisch-Energetisches Heilen“ (Brockmann).

All diese transpersonalen Therapiearten beziehen sich mehr oder weniger auf anerkannte Psychotherapierichtungen, jedoch erschöpft sich deren grundlegende Wirkung in einer spirituellen oder religiösen Dimension (Grom, 2008). Diese spirituelle Suche des Klienten wird durch die Aktivierung des Körperbewusstseins (z.B. Qigong, Erdung) vollzogen. Ziel ist das Überwinden und die Beseitigung von seelischen Problemen und allgemeinen menschlichen Schwächen und Fehlentwicklungen. Jedoch, so Martin (2005), ist eine transpersonale Psychotherapie nicht der Weg zur Verbesserung ernsthafter Neurosen. Maslow (1987) verweist auf die Gefahr bei intensiven Grenzerfahrungen, in denen es auch zu einem Verlust des Ich's oder zu einer Ich-Transzendenz kommen kann, wenn gewisse grundlegende Bedürfnisse und äußere Bedingungen (z.B. Familie, Wirtschaft, Pädagogik, usw.) für die Selbstverwirklichung unbefriedigt bleiben. Diese Art transpersonalen Perspektive führt dazu, dass gewohnte Weltbilder und vertrautes Denken aufgerüttelt werden, was für eine Person anfänglich überwältigend und beängstigend sein kann (Walch, 2003). Nach Maslow (1987) können mystische Erfahrungen aber auch in ganz sanfter Form auftreten (z.B. Liebe, Verständnis, Heiterkeit, usw.). Dies haben wahrscheinlich schon viele Menschen erlebt, vielleicht auch täglich. Aufgrund der schweren Fassbarkeit der transpersonalen Phänomene, kann die positive Wirkung dieser Therapieformen nicht nach den gängigen wissenschaftlichen Standards gemessen werden, sodass so gut wie keine wissenschaftliche Evidenz einer positiven Wirkung vorliegt.

2 Personenzentriertes Menschenbild und Spiritualität

Wie dem ersten Teil dieser Arbeit zu entnehmen ist, sind Religionen und Spiritualität kulturell und gesellschaftlich überformt. Folglich bedarf es einer Offenlegung dieser die Spiritualität mit beeinflussenden Größen. Ebenso ist der jeweilige persönliche Kontext für die Bedeutung von Spiritualität zu berücksichtigen (Utsch, 2005). Der historische Verlauf und die gegenwärtige, gesellschaftliche Gestalt von Spiritualität und Religiosität wurde bereits im ersten Teil offengelegt, um so der aktuellen Bedeutung näher zu kommen. Hinsichtlich des persönlichen Kontextes bildet das Personenzentrierte Menschen- und Weltbild und damit verknüpfte Annahmen die Basis einer Ausarbeitung von spirituellen Aspekten und Phänomenen in der Personenzentrierten Psychotherapie. Dies hat den Hintergrund, dass jede mehr oder weniger spirituelle Person ihre persönlichen Vorstellungen hegt, die nur schwer auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen sind. Das Personenzentrierte Menschen- und Weltbild, und folglich die darauf beruhende Personenzentrierte Therapietheorie bilden eine grundlegende Formulierung, auf der die therapeutische Arbeit und die Haltung des Therapeuten fußt.

2.1 Das Menschenbild der Personenzentrierten Psychotherapie

Nach Bäumer und Plattig (1998) basiert jede Therapieform explizit oder implizit auf einem bestimmten Menschenbild und auf anthropologischen Voraussetzungen, welche als Grundlage für die therapeutische Arbeit dienen. Diese, auf einem Menschenbild basierenden Werte und Haltungen des Therapeuten, führen zu einer, wenn auch teils unbewussten, Beeinflussung des therapeutischen Prozesses (Korunka, 2001, Utsch 2005). Nach Korunka (2001) bildet für das Verständnis des Personenzentrierten Ansatzes das Menschenbild sowie dessen Verankerung in philosophischen Richtungen eine Art Schlüsselfunktion. Rogers (1980) weist darauf hin, dass das Bekenntnis zu einer bestimmten Philosophie Folgen auf die Themen, Methoden und die Taten derer Vertreter hat. Er geht von einem autonomen, selbst entscheidenden Menschen aus, der nicht lediglich „Knecht“ seiner Umgebung ist. Diese Sichtweise inkludiert einen Menschen, der nicht lediglich eine Illusion ist, vielmehr kann jeder Mensch bis zu einem gewissen Grad der Architekt seiner selbst sein (Rogers, 1980). Korunka (2001) schreibt treffend und prägnant, dass, „ein emanzipatorisches Menschenbild und die erlebte Erfahrung von Wachstum und Entwicklung als Folge von Begegnung, von Vertrauen und Konstruktivität . . . wohl den genuine Kern einer personenzentrierten

Anthropologie“ bildet (33). Was den genuinen, inneren Kern des Menschen betrifft, so wird dieser im Personenzentrierten Ansatz als „vertrauenswürdig und konstruktiv, schöpferisch, sozial und auf Reife hin ausgerichtet“ (Schmid, 1995², 100) aufgefasst.

Der Mensch wird gesehen als einer, der – in einem Prozeß [sic] andauernder Veränderung stehend – die Fähigkeit besitzt, sich in Richtung größere Reife und Funktionsfähigkeit zu entwickeln (Verwirklichungs- bzw. Aktualisierungstendenz). Dabei ist er imstande, selbst die Verantwortung für sein Erleben und Handeln zu übernehmen (Selbstverantwortlichkeit), sich ‚von innen her zu steuern‘ (Selbstbestimmung) und sein Leben und seine Probleme zu meistern (Selbstgestaltung). (Rogers & Schmid, 1995², 100-101)

Rogers (2009) leitet anhand seiner formulierten Therapietheorie (therapeutische Bedingungen/Prozess und Ergebnisse) Schlussfolgerungen zur Natur des Menschen ab. Indem die Person (Klient) in der Therapie so sein kann wie sie ist, braucht es eine dem Individuum angemessene Theorie. Für Rogers (2009) lassen sich drei Schlussfolgerungen ziehen, die dann in die Aktualisierungstendenz münden:

- „Das Individuum besitzt die Fähigkeit mit *Gewahrsein* die Faktoren seiner *psychischen Fehlanpassung* wahrzunehmen, nämlich die *Inkongruenz* zwischen seinem Selbstkonzept und der Ganzheit seiner Erfahrungen“ (Rogers, 2009, 55).
- Das Individuum hat die Tendenz und Fähigkeit sein Selbstkonzept zu reorganisieren in Richtung Kongruenz und mehr psychische Ausgeglichenheit.
- Diese Fähigkeit und Tendenz des Individuums wird verwirklicht und gefördert, wenn der Kommunikationspartner einer zwischenmenschlichen Beziehung kongruent ist, bedingungslose positive Beachtung gegenüber dem anderen erlebt und Empathie verspürt (Rogers, 2009).

Dient das Personenzentrierte Menschenbild als Grundlage für die therapeutische Arbeit, so gilt es für den Personenzentrierten Therapeut sich mit diesem Menschenbild zu identifizieren, um förderlich und erfolgreich für den Klienten zu sein. Der Klient hingegen verpflichtet sich nicht gegenüber einem bestimmten Menschenbild. Meist bestehen zwischen Therapeut und Klient konträre Menschenbilder, die in die psychotherapeutische Arbeit mit einfließen.

2.2 Entwicklung der Personenzentrierten Anthropologie

Einerseits fließen in das Personenzentrierte Menschenbild die Erfahrungen aus der klinisch-therapeutischen Praxis und Beratungstätigkeiten mit ein – besonders prägend die therapeutischen (Gruppen-)Erfahrungen von Rogers – und andererseits sind es die mannigfachen philosophischen und psychologischen Strömungen und Richtungen, insbesondere die Humanistische Psychologie und Phänomenologie, mit denen sich die Vertreter des Personenzentrierten Ansatzes auseinandersetzen und in denen sie sozialisiert wurden. Die Einflüsse reichen von der Psychoanalyse (Rank), Behaviorismus (Skinner), einem Zusammentreffen mit der Existenzphilosophie (Kierkegaard) und der Begegnungsphilosophie (Buber) bis zu einem christlichen und fernöstlichen Bezug (Lao-tse) (Korunka, 2001). Aufgrund der zu Rogers Zeiten vorherrschenden, prägenden, gesellschaftlichen und kulturellen Gegebenheiten wird die Personenzentrierte Psychotherapie auch als Kind und Produkt jener Zeit gesehen. In diesem Spannungsfeld von theoretischen und gesellschaftlichen Einflüssen sowie praktisch-therapeutischen Erfahrungen, hat sich in Anlehnung (teils auch im Nachhinein) an die therapeutische Praxis eine anthropologische Grundhaltung der Personenzentrierten Psychotherapie herauskristallisiert (Korunka, 2001).

Ein zentrales Fundament der Personenzentrierten Anthropologie bildet Rogers Annahme eines zutiefst positiven, konstruktiven Kernes im Menschen (Rogers, 2009). Seine biografischen Ereignisse, gekoppelt mit seinen späteren, langjährigen Therapieerfahrungen, veranlassten ihn zu dieser Ansicht. Häufig unterliegt diese Betonung, dieser Optimismus, der konstruktiven Seite des Menschen, dem Vorwurf die destruktive Perspektive zu vernachlässigen. Rogers (1980) war sich dieser (radikalen) positiven Sichtweise durchaus gewahr, indem er sich den verschiedensten Facetten von Leiden und deren Ursachen (Theoriekonzepte zu Abwehr, Ängsten, Bedrohung, psychische Fehlanpassungen usw.) widmete. Selbstverständlich trifft man Leid an in dieser Welt; für Rogers ist jedoch der menschliche Kern deshalb nicht grundsätzlich dekonstruktiv (Korunka, 2001, Rogers & Schmid, 1995²). Rogers (2009) betonte die Wichtigkeit eine Theorie immer im Kontext ihrer kulturellen und persönlichen Grundlage zu verstehen. Was eine Darstellung des geschichtlichen und gesellschaftlichen Hintergrundes sowie des autobiografischen Materials mit sich bringt. Ganz in diesem Sinne folgt ein kurzer Abriss zu Rogers Biografie hinsichtlich seiner religiösen und spirituellen Haltung, bevor in den Grundlagen einer Personenzentrierten Psychotherapie mögliche spirituelle Dimensionen ausfindig gemacht und anhand der Therapietheorie nachskizziert werden.

2.3 Religiöse und spirituelle Einflüsse im Menschenbild von C. Rogers

Carl R. Rogers, der Begründer der Personenzentrierten Psychotherapie, betrachtete die institutionalisierten, autoritär ausgerichteten Religionen mit großem Argwohn, ja geradezu ablehnend. Aufgrund seiner Biografie wird seine Aversion nachvollziehbar und auch seine im Alter aktualisierte, mystisch-spirituelle Seite und seine Ansichten.

Setzt man bei der christlichen Sozialisation Rogers an, kristallisieren sich zwei zentrale Stränge heraus, die mögliche Gründe für eine Abwendung gegenüber einem christlichen Menschen- und Weltbild darstellen. Einerseits findet sich in der Literatur immer wieder die protestantische, frömmigkeitsorientierte Haltung seiner Eltern, ein „(fast fundamentalistischer) Protestantismus“ (Rogers, 2009 14). Andererseits entfachte in ihm ein „Interesse an einer modernen religiösen Richtung“ (Rogers, 2009, 15), durch die im Zuge seines Theologiestudiums unternommene Fernostreise nach China (1922) zur internationalen World Student Christian Federation Conference. Rückblickend schrieb Rogers (2009¹⁷): „Zum ersten Mal emanzipierte ich mich in sehr entschiedener Weise von den religiösen Ansichten meiner Eltern und erkannte, daß [sic] ich ihnen nicht länger folgen konnte“ (23). In seinem Gespräch mit Peter Schmid im Jahr 1981 an der evangelisch-theologischen Fakultät in Wien erwähnte Rogers seine Veränderung hinsichtlich seiner religiösen Einstellung aufgrund seiner Chinareise. Fortan formte sein gelebtes Christsein (fern)östliche Glaubenslehren, Gedankengut und Weltbilder, die in Richtung „größerer Liberalisierung“ (Korunka, 2001, 35), mehr Offenheit und Toleranz zielten. Beeinflusst durch diese für ihn höchst wichtigen Erfahrungen entschloss er sich, das für die damaligen Zeiten um 1924 liberale Union Theological Seminary zu besuchen, um sich auf die Kirchenarbeit vorzubereiten. Geweckt durch einige Vorlesungen über Psychologie und Psychiatrie wurde Rogers‘ grundlegendes Interesse an einer offenen und freien Denkweise und Kommunikation mit anderen bekräftigt. (Rogers, 2009, 2009¹⁷, Heine, 1983; Korunka, 2001, Pawlowsky & Stipsits, 1983).

Daß [sic] Fragen über den Sinn des Lebens und die Möglichkeiten einer konstruktiven Verbesserung des Lebens der Einzelnen mich wahrscheinlich immer interessieren würden, ahnte ich; ich konnte jedoch nicht in einem Bereich arbeiten, in dem man immer von mir verlangen würde, an eine bestimmte religiöse Doktrin zu glauben. Die Inhalte meines Glaubens hatten sich bereits stark verändert und würden es vielleicht weiterhin tun. (Rogers, 2009¹⁷, 24)

Dass sich über die Lebensjahre hinweg sein Glaube entwickelt und verändert hat, ist anhand seiner formulierten Perspektiven einer formativen Tendenz (1980) ersichtlich, wobei Rogers bereits 1961 von seinem Staunen gegenüber den wirkenden Kräften im therapeutischen Prozess berichtet, die gewissen Regeln folgen und im Universum als Ganzem tief verwurzelt scheinen (Rogers, 2009). Durch Forschung und Annahmen solch kontroverser Ideen, das musste sich auch Rogers eingestehen, stößt ein Wissenschaftler in gefährliches Terrain vor und riskiert seine Reputationsen. Solche Befürchtungen wurden unlängst Inhalt eines Artikels von Van Belle (1990), der nicht besonders begeistert von Rogers Berührungen mit dem Mystischen war und dennoch sah er dies als vorhersehbar. Rogers hatte durch seine Bewegung von einem „tun“ zum „sein“ (a way of doing – a way of being) die Therapiegrenzen ausgeweitet hin zu einer Art Lebensphilosophie, einer Lebensweisheit. Van Belle (1990) betrachtet Rogers letzte Schriften als esoterisch angehaucht und jenseitig. Diesem offenen Ausspruch würden sich wohl einige andere Personenzentrierte Vertreter anschließen. Die Pionierarbeit von Rogers sieht Van Belle (1990) in der Bildung eines profunden Respektes gegenüber der Individualität der Person und dessen Entwicklung hin zu einer einzigartigen Persönlichkeit. Die Annahme einer mystischen oder transzendenten Dimension scheint die Validität der Individualität zu riskieren. Dieser Beigeschmack eines mystischen Universums steigert die Ängste einer Realitätssichtweise, in der das Individuum kaum zählt und lediglich einen unwichtigen Teil in einem großen Ganzen darstellt. Dem widerspricht Thorne (2000), indem er die vierte Qualität – Präsenz – im Personenzentrierten Ansatz (neben Empathie, Akzeptanz und Kongruenz) als ein Wachstum, als eine mögliche Bereicherung ansieht, jedoch grundsätzlich das Beziehungsklima nicht neu kreiert wird. Im folgenden wird auf diese von Rogers durchlaufene Veränderung hin zu einer mystischen Dimension (formative Tendenz) im Personenzentrierten Ansatz, seine biografische Entwicklung von einer religiösen hin zu einer mehr mystisch-spirituellen Glaubenseinstellung, noch etwas genauer eingegangen.

2.3.1 Biografische Ausarbeitung: Carl R. Rogers und Religion

Aufgrund der strengen und kompromisslosen, religiösen und ethischen Auslegungen in seinem Familienkreis und der daraus resultierenden zwar engen, jedoch eher kühlen Beziehungen mit den Familienmitgliedern, sah sich Rogers nicht befähigt engere, kommunikative interpersonale Beziehungen einzugehen (Rogers, 1980). Dieses Vakuum an wünschenswerten, vertraulichen Gesprächen und Beziehungen kompensierte er durch seinen

wissenschaftlichen Eifer, den er auf der vom Vater erworbenen Farm auslebte. Sein im Zuge des Studiums zutage getretenes Interesse an Psychologie, Kommunikation und Erziehung trug ebenfalls ihren Anteil zu seiner Abwendung vom Christentum bei, als er sich auch vermehrt kritisch gegenüber traditionellen Auffassungen, Autoritäten und Erziehungsstilen äußerte (Rogers, 1980, Heine, 1983; Vitz, 1995).

Was die Begrifflichkeit anbelangt, so hat sich Rogers nicht religiöser Begriffe bedient, da diese Begriffe einer zu großen Bedeutungsvielfalt unterliegen (Pawlowsky & Stipsits, 1983). Am Beispiel des Begriffes „Gott“ veranschaulicht er seine Meinung. Für ihn bestehen viele unterschiedliche Möglichkeiten, die mit Gott in Verbindung gebracht werden, „er [Gott] bedeutet tausend Sachen für verschiedene Leute; Glaube, usw. So werden Sie, wenn Sie meine Schriften durchsehen, beinahe keine Begriffe finden, die religiös gebräuchlich sind“ (Rogers, 1981 zit. nach Pawlowsky & Stipsits, 1983, 24). Folglich ist es auch nicht wunderlich, dass sich Rogers selber als „ziemlich nicht-religiöse Person“ (28) bezeichnete. Was die religiöse Ausübung, das Gebet, anbelangt, inkludiert Rogers diesem ein Pflichtgefühl. Er spricht das Gebet daher dem Feld der Seelsorge zu, als einen von vielen Zugängen und „formellen“ Kanälen, um dem Klienten Hilfe anbieten zu können. Jeglichen Formalitäten stand Rogers grundsätzlich skeptisch gegenüber. Um eine Beziehung mit einer Person herzustellen, möchte er nicht auf vorgegebene Zugänge, wie beispielsweise das Gebet, zurückgreifen. Er (der Therapeut, Rogers) beschreitet die Wege einer personellen Beziehung über „informelle, persönliche Brücken“ (28). Was, wenn nun diese persönlichen Brücken gepflastert sind mit spirituellen Steinen, wenn der Therapeut seine spirituelle Haltung in Einklang mit dem Personenzentrierten Menschenbild bringt und so seinen Beruf ausübt?

2.3.2 Biografische Ausarbeitung: Carl R. Rogers und Spiritualität

Rogers gibt teilweise selbst Antwort auf die Frage nach einer Vereinbarkeit von persönlicher Spiritualität (des Therapeuten) und Personenzentrierter Psychotherapie. Aufgrund des persönlichen Bezuges von Rogers zur Religiosität, dem ein ambivalenter Charakter von Abwendung und gleichzeitigem Interesse anhaftet, scheint es wenig verwunderlich, dass er sich in seinen späteren Werken (Die Kraft des Guten, 1978, Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit, 1980, A way of being, 1983) gegenüber einer spirituell-mystischen Dimension, seinem mystischen Selbst, etwas öffnete und sich dieser Möglichkeit nicht verschloss. Geprägt war seine späte Lebensphase größtenteils abseits der akademischen Welt, von der

Krankheit und dem Tod seiner Frau Helen und den starken psychischen Ereignissen zur Zeit ihres Todes. Nach Thorne (2000) waren es lediglich circa die letzten 10 Jahre, in denen Rogers noch einmal über seine spirituellen oder mystischen Erlebnisse und Erfahrungen zu sprechen und schreiben begann. Es geht um den Zugang zu einer Welt, die sich hinter den alltäglichen Fassaden verbirgt, derer sich Rogers auch zunehmend bewusst wurde.

Ab dieser Zeit misst er der „Präsenz“ für die therapeutische Beziehung höhere Bedeutung bei. Präsenz meint für Rogers den intensivsten Augenblick einer Begegnung (Korunka, 2001). Rogers (1980) weist darauf hin, dass sein Arbeiten und Schaffen von östlichem Denken mit beeinflusst wurden und er einer gewissen Faszination unterlag. Rogers (1983) zieht selber gewisse Brücken zwischen buddhistischen und Zen Techniken und ganz besonders zwischen den chinesischen Weisheiten des Lao-tse und dem Taoismus. Parallelen zwischen der Sichtweise auf die Person und Therapie im Buddhismus einerseits und in der Arbeit von Rogers andererseits geht Purton (1996) nach. Für ihn haben beide ähnliche Intentionen durch die Anerkennung einer essentiellen Vertrauenswürdigkeit (Verlässlichkeit) in die menschliche Natur, die Wichtigkeit eines inneren Bewertungsortes, eine Prozess-Sichtweise auf das Selbst und den therapeutischen Prozess, welcher eine Reduktion von Inkongruenz beinhaltet. Konkret vergleicht er die Core Conditions mit dem was im Buddhismus als Überwindung der drei betrübenden Leiden bezeichnet wird. Purton (1996) ist sich der kulturellen Kluft der beiden, dem Buddhismus als einen alten, asiatischen Pfad der Freiwerdung und der Personenzentrierten Therapie als eine moderne, westliche Psychotherapieschule, bewusst.

Herauskristallisiert sich, dass für Rogers der Personenzentrierte Ansatz zu einer Art „Philosophie der interpersonalen Beziehung“ (Rogers, 1980, 197) geworden ist, die in allen Lebenssituationen von Bedeutung ist. Diese, seine Philosophie, seine wirklichen Erfahrungen (z.B. gute Beziehungen, Gartenarbeit), sah er gestärkt durch ein Gefühl der „Erdgebundenheit“. Um seine Authentizität in seinen Tätigkeiten umzusetzen, wählte er den Weg der Meditation: Sich selber intensiver zu verstehen und das befriedigende Gefühl verspüren die eigene Kraft auch nach außen zu richten. Für Rogers (1980) sind Transzendenz oder Spiritualität Merkmale des Prozesses zur Gemeinschaftsbildung, wenn in (Gruppen-)Workshops ein „transzendierende[s] Gefühl des Einseins“ (Rogers, 2003⁷, 106) spürbar wird. Er gesteht sich auch ein, dass er lange Zeit diese Worte nicht benutzt hatte und auch nicht hätte. Er fasst unter diesen Begriffen eine „alles umspannende Weisheit der Gruppe, das Vorhandensein einer fast telepathischen Kommunikation, das Gefühl der Existenz von ‚etwas Größerem‘“ (Rogers, 2003⁷, 99) zusammen.

2.3.3 Annahme einer formativen Tendenz im Universum

In einer seiner jüngeren Publikationen „A Way of Being“ (1980) widmete sich Rogers der Frage nach dem Fundament eines Personenzentrierten Ansatzes. Er streicht die Selbstverwirklichungstendenz (konstruktive Tendenz) hervor und geht der Annahme einer „formativen Tendenz im Universum als Ganzem“ (Rogers, 2003⁷, 66) nach, die er als das Fundament für den Personenzentrierten Ansatz bestimmt.

In seiner These geht Rogers (1980) davon aus, dass dem Universum eine formative Tendenz eingeschrieben sei, die in ihrem Tun auf jeder Ebene zu beobachten ist. Rogers erweitert den Personenzentrierten Ansatz um den Aspekt des Spirituellen und Mystischen, wenn er schreibt: „Ich bin zu der Überzeugung gelangt, daß [sic] ich ebenso wie viele andere bisher die Bedeutung dieser mystischen, spirituellen Dimension unterschätzt habe“ (Rogers, 2003⁷, 80). Laut Rogers wird in diesem Zusammenhang eine „heilende Wirkung“ vermittelt, wenn er seinem „inneren, intuitiven Selbst am nächsten“ (Rogers, 2003⁷, 80) ist, wenn er mit dem Unbekannten in sich in Kontakt tritt. Dieses in Kontakttreten kann durch veränderte Bewusstseinszustände, in der Einzeltherapie oder in therapeutischen Gruppenerlebnissen hervorgerufen werden. Für Rogers wirken im gesamten Universum und in allen Organismen (z.B. Menschen, Blumen, Tiere) ständig sowohl aufbauende, schöpferische als auch abbauende, destruktive Kräfte mit einer Tendenz zur Komplexität, wenn auch nicht immer erfolgreich.

Rogers (1980) ist sich seiner erstaunlichen Stellungnahme durchaus bewusst, wenn er schreibt dass er wohl aufgrund dieser Aussage einige Gefährten und Anhänger verliert. Er stellt sich selber die Frage, die wohl viele Leser beschäftigt: „Was ist aus der Logik, aus der Wissenschaft, aus dem rationalen Denken geworden [?]“ (Rogers, 1980, 81). Ganz auf eine wissenschaftliche Logik und Unterstützung für seine Formulierung der formativen Tendenz wollte er nicht verzichten. Die formulierten Annahmen, aufgrund seiner erlebten Erfahrungen, stützt er durch die Bezugnahme auf Erkenntnisse naturwissenschaftlicher Fächer wie der Physik, Medizin und Biochemie. So findet Rogers beispielsweise Bestätigung in den wissenschaftsphilosophischen Annahmen des Universums als „dynamisches untrennbares Ganzes“ (Capra, 1975 zit n. Rogers, 1980, 81), welches auch den Beobachter einschließt. Oder durch den Chemiker Prigogine, der davon ausgeht, dass die belebte Natur probabilistisch ist und nicht nur deterministisch (Rogers, 2003⁷). Am Menschen wird dies ersichtlich, indem er aus einer einzigen Zelle entsteht und sich zu einem komplexen Organismus entwickelt, der sich seiner selbst und seiner (Um)Welt gewahr ist

und der sich auch durch einen transzendenten Bewusstseinszustand als Einheit mit dem Kosmos wahrnehmen kann.

Ich vertrete die Hypothese, daß [sic] im Universum eine formative, richtungsweisende Tendenz vorhanden ist, die sowohl im interstellaren Raum als auch in Kristallen und Mikroorganismen sowie im komplexeren organischen Leben und beim Menschen nachgewiesen und beobachtet werden kann. Es ist dies eine evolutionäre Tendenz hin zu größerer Ordnung, größerer Komplexität und stärkerer Wechselbeziehung. (Rogers, 2003⁷, 83)

Gemäß Rogers (1980) sind Erfahrungen und Phänomene der Transzendenz, des Unbeschreiblichen, Unerwarteten und der Transformation „Begleiterscheinungen des personenzentrierten Ansatzes“ (Rogers, 2003⁷, 83). Dies begründet er anhand einer Verknüpfung der theoretischen Annahmen von Prigogine, der Meditation, Entspannungstechniken und veränderten Bewusstseinszuständen. All diese Techniken/Zustände verstärken eine Fluktuation (Veränderung)/Perturbation (Verwirrung) des Systems, indem positive und negative Gefühle erkannt und geäußert werden können und dadurch ein Vorankommen stattfindet. Der Mensch wird geleitet von einem Evolutionsstrom, welcher immer fließt, als eine nonverbale und unbewusste „Wahl der Daseinsform“ (Rogers, 2003⁷, 78). Bewusstsein bedeutet die (exakte) Symbolisierung eines Ausschnittes der Erfahrung. Ist sich nun ein Mensch seiner selbst und den äußeren Reizen gewahr (bewusst), so kann die Person bewusst wählen und fließt mit dem Evolutionsstrom. „Sein Bewußtsein [sic] partizipiert an dieser größeren, schöpferischen, formativen Tendenz“ (Rogers, 2003⁷, 79). Die konzentrierte Aufmerksamkeit/Symbolisierung des Selbst, ist nach Rogers nicht hemmend oder blockiert den Lebensfluss, vielmehr fühlt sich der Mensch getragen und im Einklang mit dem Evolutionsstrom und dies trägt zu mehr Freiheit und einem „sich treiben lassen“ bei.

IV SPIRITUELLE ASPEKTE UND PHÄNOMENE IN DER PERSONENZENTRIERTEN PSYCHOTHERAPIE

Im folgenden Abschnitt wird der Frage nachgegangen, welche Bedeutung Vertreter der Personenzentrierten Psychotherapie der Spiritualität zusprechen. Um dieser Frage nachzukommen, wird in drei Schritten vorgegangen: Zuerst werden die Bedingungen für einen therapeutischen Personenzentrierten Prozess und der Therapietheorie dargestellt um im zweiten Schritt anhand theoretischer Überlegungen von Personenzentrierten Psychotherapeuten, deren möglicherweise implizite oder explizite spirituelle Aspekte und Phänomene aufzuzeigen. Hier möchte nochmals darauf hingewiesen werden, dass die Spiritualität vordergründig ist und somit keine auf Religionen bezogenen Darlegungen folgen, außer es handelt sich um religionsspezifische Spiritualität (z.B. christliche, katholische Spiritualität). Abschließend und als Ausschnitt aus der therapeutischen Praxis, werden die theoretischen Ausarbeitungen untermalt durch kurze, kenntlich gemachte Textausschnitte der verallgemeinernden, themenzentrierten Aussagen der im Rahmen dieser Arbeit zu Wort gekommenen Personenzentrierten Therapeutinnen und Therapeuten.

In der von Rogers (1959) dargelegten systematischen Darstellung der Therapietheorie, entstanden durch den wechselseitigen Austausch von therapeutischen Erfahrungen und Forschungen, abstrakter Begriffsbildung und operational definierten Begriffen, finden sich verschiedene relevante Konstrukte, die als Grundlagen für die Theorie und den Ansatz geltend sind. Rogers Therapietheorie von 1959 basiert auf der Annahme des Wenn - Dann Prinzips: Wenn die sechs notwendigen und hinreichenden Bedingungen, diese minimalen Voraussetzungen, gegeben sind, dann kann ein therapeutischer Prozess (mit 12 Prozessmerkmalen) beginnen und es können relativ dauerhafte Therapieergebnisse beobachtet und festgestellt werden. Im Folgenden werden anhand einiger dieser wesentlichen Konstrukte mögliche spirituelle Aspekte und Phänomene und deren Bedeutung für die Personenzentrierte Psychotherapie aufgezeigt. Dabei werden 1) die Aktualisierungstendenz und Selbstaktualisierungstendenz, 2) das Bewusstsein, die Gewährwerdung und die Wirklichkeit, 3) die zwischenmenschliche Beziehung und therapeutische Begegnung, 4) die Bedingungen des therapeutischen Prozesses wie 5) Kongruenz, 6) empathisches Verstehen, 7) bedingungslose Wertschätzung und die von Rogers um 1980 verstärkt betonte 8) Präsenz oder Gegenwärtigkeit, das Hier und Jetzt als Ausarbeitungsgrundlagen herangezogen.

1 Aktualisierungstendenz und Selbstaktualisierung

Die Aktualisierungstendenz meint eine „dem Organismus innewohnende Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten; und zwar so, dass sie der Erhaltung oder Förderung des Organismus dienen“ (Rogers, 2009, 26). Die Aktualisierungstendenz gilt nach Rogers als Axiom, als einzige „Energie- und Aktionsquelle(n)“ (27), die dem Organismus in seiner Gesamtheit innewohnt und somit in Rogers' theoretischem System als vorausgesetzt zu betrachten ist. Mit dieser organismischen Tendenz ist neben den grundlegenden Bedürfnissen (Maslow spricht von „deficiency needs“) wie beispielsweise Nahrung, Wasser und Luft auch weitere Möglichkeiten gemeint, die in Richtung mehr Autonomie und weniger Heteronomie und Kontrolle durch äußere Zwänge abzielen. Dies umspannt eine „Differenzierung seiner selbst und seiner Funktionen“ (Rogers, 2009, 26), ein Wachstum und eine Erweiterung, eine Effektivitätssteigerung und eine Reproduktion durch Ausweitung und Verbesserung.

Selbstaktualisierungstendenz, Selbst/Selbstkonzept und Selbststruktur

Die Tendenz zur Selbstaktualisierung gilt als ein Subsystem der Aktualisierungstendenz und ist eine spezifisch menschliche Tendenz, wo hingegen die Aktualisierungstendenz allen Organismen (z.B. Menschen, Tieren und Pflanzen) innewohnt. Für ein fundiertes Verständnis der Selbstaktualisierungstendenz bedarf es der Klärung der Begrifflichkeit *Selbst*, *Selbstkonzept* und *Selbststruktur*. Mit diesen Begriffen ist nach Rogers (2009) eine organisierte, in sich geschlossene Gestalt gemeint: Das Wesen (der Ausdruck) und dessen Werte von Wahrnehmung gegenüber dem Ich, von Beziehungen zwischen Ich und Anderen und den verschiedenen Lebensaspekten. Beim *Selbst* handelt es sich „um eine fließende, eine wechselnde Gestalt, um einen Prozess, der zu jedem beliebigen Zeitpunkt eine spezifische Wesenheit ist“ (Rogers, 2009, 31). Wird von der Person und deren eigener Sichtweise ausgegangen, wird gewöhnlich der Begriff des Selbst oder *Selbstkonzept* verwendet. Blickt die Person von einem äußeren Bezugsrahmen aus auf diese Gestalt spricht man von *Selbststruktur*. D.h., wir nehmen von unserem eigenen subjektiven Bezugsrahmen eine Person wahr, ohne empathischen Bezug zu diesem Objekt oder dieser Person zu nehmen (Rogers, 2009). Die Gestalten des Selbst, Selbstkonzeptes und der Selbststruktur sind nicht immer gewahr, können aber gewahr werden. Stimmen die Erfahrungen und die damit verbundenen Werte des Selbst (Selbstaktualisierungstendenz) und des Organismus (Aktualisierungstendenz) überein und sind somit verhältnismäßig kongruent, befindet sich

die Person im Lot. Besteht eine Diskrepanz (Inkongruenz) zwischen der wahrgenommenen Erfahrung des Selbst und dem Organismus, so stehen die beiden Systeme (Aktualisierungstendenz und Selbstaktualisierungstendenz) in Widerspruch zueinander und dies folglich zu einer Schiefelage, Unausgeglichenheit bei der Person. Eine Beeinflussung oder Steuerung der Selbstaktualisierungstendenz (Selbstverwirklichungstendenz) kann nicht durch Außenstehende, z.B. den Therapeuten, vollbracht werden, jedoch können bestmögliche Bedingungen für das Wachstum und die Entwicklung geschaffen werden. In diesem Zusammenhang spricht Rogers (2009) von der Schaffung eines Milieus; ein „psychologisches Fruchtwasser“ (72), das im Zuge der Therapie bereit- und hergestellt wird. Rogers weist darauf hin, dass es sich bei der Wachstumstendenz um eine zielgerichtete, konstruktive Tendenz handelt, die sich nicht ins Endlose positiv oder negativ entwickelt. Ein Teilbereich der Selbstaktualisierungstendenz bildet die *Selbstbehauptungstendenz*. Sie versucht sich in der Abwehr von als fraglich eingestuften Erfahrungen des Selbstkonzeptes (des Selbst) und jenen, die der Befriedigung des Bedürfnisses nach positiver Selbstbeachtung nicht nachkommen (Biermann-Ratjen, Eckert, Schwartz, 2003⁹).

1.1 Spirituelle Aspekte und Aktualisierungstendenz

Was die Aktualisierungstendenz und Spiritualität betrifft, so wird eine Verbindung der beiden gesehen, indem der menschlichen Natur eine spirituelle Ebene eingeschrieben wird (Thorne, 2009, Fennes, 2001, Helg, 1998, Maslow, 1977). Durch diese anthropologische Voraussetzung beinhaltet das Potential zur Entwicklung, Entfaltung und zum Wachstum (Aktualisierungstendenz) eine mystische, transzendente und/oder spirituelle Dimension. Überlässt sich der Mensch der Aktualisierungstendenz kann in Erwägung gezogen werden, dass dies zu einer Erfahrung des Transzendenten und Spirituellen führt (Fennes, 2001). Solche transzendenten und spirituellen Dimensionen weisen verschiedene Aspekte auf: Ein Zustand des Einklangs mit dem Lebens- und Evolutionsstrom, ein Ruhezustand ohne Ängste und Verlangen und zugleich ein Zustand der Entwicklung und des Fortschrittes in eine selbstgewählte Richtung. Fühlt sich der Mensch zugehörig zu etwas „Größerem“ (z.B. einer liebenden Gottheit), dann wiederfährt ihm eine grundlegende Wertschätzung, da aus solch einer „göttlichen“ Perspektive jeder Mensch geliebt und als ein unverwechselbares Wesen verstanden wird. Dieser Aspekt einer „göttlichen“ Liebe, welcher auch den Aspekt der Selbstliebe in sich birgt, da es um die Akzeptanz seiner selbst, seiner Werte und seines einzigartigen Wesens geht, steht in Verbindung mit dem „positiv self regard“ (positive

Selbstbeachtung/Selbstwertschätzung). Indem der Mensch Wertschätzung durch andere erfährt (z.B. durch Mitmenschen oder etwas Größeres), gelingt es ihm sich selber zu achten und seine Größe und Schönheit anzuerkennen und dadurch auch andere Menschen anzuerkennen. Folge der Aktualisierungstendenz ist somit ein In-Einklang-Sein mit dem Evolutionsstrom des Lebens und dieser Strom kann zu spirituellen Erfahrungen führen. Durch ein sich (ge)leiten lassen von der Erfahrung des Evolutionsstroms oder Lebensstroms wird jegliches Nachdenken und Vorausdenken durch die Erfahrung, den Moment, abgelöst. Die Erfahrung einer tiefen Verbundenheit mit einem Gegenüber, eine innige Beziehung zwischen zwei Menschen (z.B. Therapeut und Klient) kann eine solche spirituelle Dimension beinhalten (Fennes, 2001). Eine weitere Sichtweise, auf Basis einer katholischen Spiritualität, nimmt Thorne (2000, 2009) vor, indem er eine Verknüpfung zwischen den Aussagen christlicher Mystik, dem Konzept der Aktualisierungstendenz und dem inneren Ort der Evolution sieht. Nach Thorne (2000) basieren sowohl die christliche Mystik als auch die Aktualisierungstendenz auf einem grundlegend positiven Entwurf der menschlichen Natur. In der christlichen Mystik, bekräftigt durch die Erfahrung konsequenter Meditation und disziplinierter Übung, wird das Individuum Gott als Herzstück seiner menschlichen Existenz finden. Thorne (2000) sieht das Spirituelle als einen Begriff, mit dem der Mensch definiert werden kann, ähnlich einer anthropologischen, biologischen, psychischen oder kognitiven Bestimmungsebene. Diese beinhaltet die Annahme einer göttlichen Natur, an welcher alle Menschen teilhaben und von der sie letztlich auch mitbestimmt werden. Die Selbstverwirklichungstendenz ist ununterbrochen vorhanden und unzerstörbar, außer durch den Tod, auch wenn sie vielleicht gehemmt oder deformiert ist, wobei für deren Entwicklung gewisse Spannungen und Reize für den Organismus durchaus wünschenswert sind. Rogers (2003⁷) veranschaulicht die vielgestaltige Kraft der Selbstverwirklichungstendenz und deren Möglichkeiten neue Formen und Informationen zu schaffen anhand einer sensorischen Deprivation. Dabei wird der Mensch von äußeren Sinneseindrücken und Wahrnehmungen abgeschottet. Rogers (2003⁷) bezieht sich auf die Erfahrungen von Lilly (1972), der in einem schwerelos schwebenden Wassertank ohne Geräusche eine gewisse Zeit verbrachte. Das Wegfallen der äußeren Reize führte zu einer Verstärkung der inneren Reize und dies kann mitunter auf skurrile Art und Weise erfolgen. Von tranceähnlichen, halluzinogenen, mystischen und transzendenten Erfahrungen oder einem Gefühl „an Kommunikationsnetzte angeschlossen zu sein, die dem gewöhnlichen Bewußtseinszustand [sic] verborgen“ (Rogers, 2003⁷, 74) bleiben, sind die möglichen Auswirkungen einer Deprivation. Diese Ansicht basiert auf der Möglichkeit anderer Wirklichkeiten und Bewusstseins Ebenen.

1.2 Themenspezifische Auszüge aller persönlichen Gespräche

In dem Konstrukt der Aktualisierungstendenz, in Anlehnung an die Personenzentrierte Therapientheorie, kann ein spiritueller Aspekt aufgezeigt werden. Indem von der Existenz der Aktualisierungstendenz ausgegangen wird, ohne dass ein konkreter wissenschaftlicher Beweis einer solchen Aktualisierungstendenz vorliegt, kann ihr ein spiritueller Aspekt zugesprochen werden. Die Aktualisierungstendenz kann so gesehen eine Art „heiligen“ Aspekt aufweisen, indem sich Entwicklung unabhängig von einem aktiven Zutun vollzieht – es passiert einfach.

Bedeutet Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie, dass es einen „höheren“ Sinn oder Plan, eine angelegte Weisheit, ein Potential zur Entwicklung und/oder eine sinnweisende Richtung gibt, kann diese auch außerhalb unserer Existenz begründet sein und über uns hinaus reichen. Wird unter Spiritualität ein menschliches Streben nach Wachstum (Selbstaktualisierungstendenz) aufgefasst, welches dem Menschen gegeben ist, so ist jede Person als Träger eines spirituellen Potentials zu betrachten. Das Vertrauen in die Aktualisierungstendenz, dass sich alles entwickelt auch bei widrigen, aussichtslosen und katastrophalen Bedingungen, erfordert Vertrauen in die Welt, wobei dieses Vertrauen einen spirituellen Aspekt beinhalten kann.

2 Bewusstsein, Gewahrwerdung und Wirklichkeit

Für eine bessere Nachvollziehbarkeit der Bedeutung von Bewusstsein/Gewahrwerdung, welche bei Rogers (2009) synonyme Verwendung finden, bedarf es der Klärung der Begriffe *Erfahrung* und *Erlebnis*. Mit diesen beiden Begrifflichkeiten ist all jenes gemeint, was sich „innerhalb des Organismus in einem bestimmten Augenblick abspielt und was potentiell der Gewahrwerdung zugänglich ist“ (Rogers, 2009, 27). Dies meint, dass Ereignisse teils nicht automatisch gewahr (bewusst) sind, sie können jedoch tendenziell frei symbolisiert werden ohne Verzerrung und Verleugnung. Beim Erleben (Experiencing nach Gendling, 1962) oder Erfahren erreichen die „sensorischen und physiologischen Einflüsse(n)“ (Rogers, 2009, 28) eines Augenblicks den Organismus. Tritt im Zuge der Therapie eine sich zuvor noch unter der Oberfläche des Bewusstseins befindende Bedeutung einer Erfahrung hervor, kommt es zu einem vollen, unmittelbar gegenwärtigen Erleben dieser empfundenen Erfahrungsbedeutung. Dies ist auch unter dem Begriff des „Getroffenwerdens“ bekannt (Rogers, 2007¹⁹).

Bewusstsein oder *Gewahrwerdung* meint nach Rogers (2009), in Anlehnung an Angyals (1941), einen symbolisierten Erfahrungsschnitt einer Person und demgemäß handelt es sich dabei um eine Repräsentation von Teilen unserer Erfahrung. Ausgeschlossen von der *Gewahrwerdung* und dem *Bewusstsein* sind somit Vorgänge wie beispielsweise Nervenzellenaktivitäten, da diese von einer Person nicht bewusst gespürt und erfahren werden können. Demgemäß bezieht sich Rogers (2009) in seiner Definition auf eine psychologische und nicht physiologische Erlebnis- und Erfahrungsebene. Bei der Erfahrung können auch Erinnerungen und bereits gemachte Erfahrungen mit einfließen, sofern diese die Bedeutung der Motive des gegenwärtigen Augenblicks verändern. Für Rogers (2009) sind alle Wahrnehmungen „transaktionaler Natur“ (29), indem sie konstruiert werden aus der eigenen Vorerfahrung und einer Vermutung/Vorhersage der Zukunft. Bei der Wahrnehmung sind die Einwirkung eines Reizes auf den Organismus und dessen zugesprochene Bedeutung zentrales Moment der Erfahrung. „Wahrnehmung ist das, was ins Bewusstsein eindringt, wenn Reize, in der Hauptsache Licht oder Schall, von außen auf den Organismus einwirkt“ (Rogers, 2009, 30).

2.1 Spirituelle Aspekte und Bewusstsein

Im Zusammenhang von *Bewusstsein* und *Gewahrwerdung* in Konnotation mit Spiritualität, spielt die Wirklichkeitsfrage eine zentrale Rolle. Rogers' (1980) Ansichten zufolge besteht die Eventualität, dass nicht lediglich eine Wirklichkeit existiert, sondern auch noch eine oder mehrere andere Wirklichkeiten abseits einer „normalen“, alltäglichen Wirklichkeit. Diese Aussage veranlasste ihn anhand der Auseinandersetzung bekannter Theoretiker (James, 1902, LeShan, 1969, Castaneda, 1968) mit mystischen Phänomenen, verschiedenen, erweiterten und veränderten Bewusstseinszuständen, Psi-Erfahrungen (Parapsychologie), Außersinnlichem, Erfahrungen aufgrund von pharmakologischen Substanzen usw. . Rogers (1980) weist darauf hin, dass mystische Erfahrungen und Erlebnisse unabhängig von der religiösen Zugehörigkeit einer Person zu sehen sind. Durch alle Zeiten hindurch und über viele Länder hinweg haben sich sogenannte Mystiker mit solchen Phänomenen beschäftigt, wodurch teils Ähnlichkeiten in ihren Berichten zu finden sind (z.B. Nahtoderfahrungen). Solche Phänomene üben eine gewisse Anziehungskraft auf die Menschheit aus und werden auch in wissenschaftlichen Feldern immer wieder thematisiert und untersucht, obschon wissenschaftliche Bemühungen und Auseinandersetzungen im akademischen Feld vielfach nicht ganz ernst genommen und als irrelevant abgetan werden. Rogers (1980) stellt sich die

Frage, warum der Psychologie die Möglichkeit von mehreren Wirklichkeiten bedrohlich erscheint. Da sich die Wissenschaft über die Existenz nur einer Wirklichkeit nicht sicher scheint, wäre es gerade für die Psychologie ein Fortschritt, sich zu erlauben darüber nachzudenken und diesbezüglich Untersuchungen vorzunehmen, um so ihre bestehenden Vorbehalte und Widerstände abzulegen (Rogers, 1980).

Eine Wirklichkeit zu erkennen und zu erforschen, die sich unseren fünf Sinnen entzieht; eine Wirklichkeit, in der sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft vermischen, in der der Raum keine Schranke mehr darstellt und die Zeit nicht mehr existiert; eine Wirklichkeit, die nur dann wahrgenommen und erkannt werden kann, wenn wir passiv empfangen und nicht so sehr aktiv nach Wissen streben. (Rogers, 1980, 173)

Bei Rogers (1980) lässt sich erkennen, dass er sich in diesem mystisch-spirituellen Bereich überwiegend für übersinnliche, hellseherische oder telepathische Kommunikation interessiert und fasziniert ist, welche zu den Themenschwerpunkten der Transpersonalen Psychologie gezählt werden. Van Belle (1990) sieht in dieser Zuwendung zu transpersonalen Phänomenen dieser Art einen Betrug von Rogers gegenüber der Humanistischen Psychologie und der Personenzentrierten Therapie. Er sieht dadurch die Bemühungen einer vertrauensvollen Begleitung des Klienten, der Schaffung und Bereitstellung eines therapeutischen Klimas für Wachstum, das Verständnis und die Validierung der Realität des Klienten durch die Aufforderung einzutreten in einen kosmischen Fluss, als gefährdet. Mit diesem kosmischen Fluss ist Rogers' (1980) Annahme einer formativen Tendenz gemeint, bei der versucht wird die zielgerichtete Tendenz (Aktualisierungstendenz) in einen umfassenderen Kontext zu stellen. Er betont „eine Wirklichkeit, die sich nicht auf unsere Sinne gründet, sondern auf unsere innere Wahrnehmung“ (Rogers, 1980, 171).

In Rogers' (1980) persönlicher Wahrnehmung und Erfahrung von einer klaren Sternennacht auf seiner Veranda, veranschaulicht er seine Ansicht bezüglich einer möglichen Existenz mehrerer Wirklichkeiten. Er fühlte sich in seiner Wahrnehmung als Mittelpunkt des Universums. Die Sterne und der Himmel bewegten sich langsam um ihn und dennoch war ihm klar, dass sich auch die Erde und seine gesamte Umgebung in Bewegung befand, auch wenn er dies nicht sehen konnte, war dies ebenfalls die wirkliche Welt. Es war die fühlbare und spürbare Wirklichkeit (die Veranda, der Holzstuhl, der Füller usw.) und zugleich sind diese Gegenstände auch Materie und keine fixen Gegenstände. Auch zwischenmenschliche Beziehungen (z.B. Familien, Freunde, Bekannte) stellen einen Bestandteil der Wirklichkeit dar, jedoch täuschen diese, da auch hier viele unbekannte und versteckte Gefühle im

Verborgenen schlummern. Auch hier bezieht sich Rogers (1980) wieder auf eine Erzählung von telepathischer Kommunikation zwischen zwei Zwillingsschwestern, wobei eine das Leiden der anderen fühlt, ohne dies unmittelbar mitzerleben. Rogers fragt sich wo eine solche Wirklichkeit einzuordnen ist, was es mit inneren Welten und anderen Wirklichkeiten auf sich hat. Die Frage, ob es eine oder mehrere Wirklichkeit gibt, beschäftigte ihn. Dabei umspannt diese Frage sowohl mystische Phänomene, wobei Rogers von „derartigen Erfahrungen“ (Rogers, 1980, 178) spricht, als auch die tatsächlichen (sichtbaren) Erfahrungen. Der Eindruck entsteht, dass Rogers sich in der Wahl und Festlegung der Begrifflichkeiten von mystischen Erfahrungen und Phänomenen nicht eins ist, indem er von „dieses Phänomen“, „derartige Erfahrungen“ oder „magische Ereignisse“ (Rogers, 1980, 176) spricht und dadurch ein großes Bedeutungsspektrum offen lässt. In deren Bedeutung grenzt er sie lediglich von einem wissenschaftlichen und rationalen Denken ab. Rogers (1980) verweist auf die Tradition der Mystiker, die mit solchen auf Liebe gegründeten Erfahrungen vertraut sind, die „das Universum als eine Einheit“ (Rogers, 1980, 179) betrachten und spüren. Die Wirklichkeit ist nicht lediglich konstruiert, sie basiert auf der Vorstellung von verschiedenen Ebenen veränderten Bewusstseins.

Diese Erfahrungen deuten darauf hin, daß [sic] ein weites und geheimnisvolles Universum existiert – vielleicht eine innere Wirklichkeit, vielleicht eine geistige Welt, von der wir, ohne es zu wissen, ein Teil sind. Die Existenz solch eines Universums versetzt unserem bequemen Glauben, daß [sic] wir alle wissen, was die wirkliche Welt ist‘, den Todesstoß. (Rogers, 1980, 179)

Rogers (1980) Fazit lautete: die einzige Gewissheit, die wir hinsichtlich der Wirklichkeit haben, ist, dass „*ebensoviele ‚wirkliche Welten‘ wie es Menschen gibt*“ bestehen (179, kursiv durch Rogers). Erst das Bewusstsein des Menschen hat die objektive Welt erschaffen und jeder Mensch somit seine eigene Welt, seine objektive Existenz und deren Bedeutung. Die Wirklichkeit wurde über Jahrhunderte hinweg durch die Strukturen eines Landes, einer Nation, usw. vorgegeben und von einer großen, einheitlichen, gesellschaftlichen Gruppe angenommen. Die religiöse Wirklichkeit und die Wirklichkeitsauffassung galten bis ins Mittelalter als unumstößlich, als festgeschriebene Vorstellung. Wich eine Gruppe (z.B. Albigenser) oder eine Person (z.B. Kopernikus, Galilei) von diesen Wirklichkeitsvorstellungen und Normen ab, konnte dies einem Ausschluss aus der Gemeinschaft bis hin zur Verurteilung zum Tode bedeuten. In der heutigen Zeit, durch das Zunehmen schneller Kommunikationsformen, stoßen wir unweigerlich auf unterschiedliche Wirklichkeiten – virtuelle Wirklichkeiten. Angesichts dessen klingt es gerade zu verwegen

von einer einzigen, für alle Menschen verbindlichen Wirklichkeit zu sprechen. Ebenso stellt sich diese Frage hinsichtlich allgemein akzeptierter Wertvorstellungen einer Gesellschaft, da gerade in der westlichen Welt von einem Verlust und Untergang eben dieser die Rede ist (Rogers, 1980). Anhand der aktuellen Diskussion um die Veränderung, den Verfall oder Verlust der gesellschaftlichen Wertvorstellungen (Vgl. dazu Teil I) wird ersichtlich, dass dies ein Thema ist, welches immer wieder zur Sprache kommt. Schon, oder auch, 1980 stellte Rogers fest, dass eine „Überbetonung des Bewußten [sic] und des Rationalen und die Unterschätzung der Weisheit unseres gesamten reagierenden Organismus“ den Menschen daran hindern „als ganze und ganzheitliche Menschen zu leben“ (Rogers, 1980, 168). Ganzheitlich meint hier eine Verbindung von Gefühlen und Intellekt, von Geist und Körper. Für Rogers (1980) liegt die Bedeutung des menschlichen Bewusstseins in einem ganzheitlichen Sein des Organismus, der empfänglich ist für alles in ihm und um ihn herum, sodass sich Denken und Fühlen verbinden. Um dies zu erreichen gilt es sich loszulösen von „religiösen Dogmen, die den Körper als böse und nur den Verstand und den Geist als zum Guten fähig betrachten“ (Rogers, 1980, 170). Ist es einer Person möglich ganz Mensch zu sein und sich so zu erfahren, trägt dies zu unvergesslichen, teils mystischen und spirituellen Erlebnissen bei (Rogers, 1980).

2.2 Themenspezifische Auszüge aller persönlichen Gespräche

Es obliegt nicht dem Therapeuten einen Klienten zu belehren und ihm seine Wirklichkeit auszureden oder eine andere aufzudrängen. Dieser Gefahr unterläuft der Therapeut, wenn er sich seiner eigenen Weltanschauung nicht bewusst ist. Ob und wie der Therapeut seine spirituelle und/oder religiöse Haltung lebt, ist eine je individuelle Glaubensangelegenheit. Unerlässlich ist jedoch, dass sich ein Therapeut über seine spirituellen Einstellungen im Klaren ist, um dem Klienten offen und vorbehaltlos gegenüber zu treten, ohne Einflussnahme auf dessen Weltbild. Sind spirituelle Aspekte für den Klienten relevant, ist es oft schwer eine eindeutige Grenzlinie zwischen spirituellen, veränderten Bewusstseinszuständen und Psychosen zu ziehen. Stuft der Klient seine Erlebnisse als paranormal, spirituell, oder religiös ein, kann der Therapeut sie auch so annehmen. Erweisen sich diese Erfahrungen vielleicht tatsächlich als psychotisch, steht trotzdem weiterhin die Realität/Wahrheit des Klienten im Mittelpunkt. Auf Basis einer vertraulichen therapeutischen Beziehung können diesbezügliche Bedenken auch ausgesprochen werden, jedoch ohne den Klienten zu klassifizieren.

3 Therapeutische Begegnung

Wird durch einen psychologischen Kontakt, durch ein Minimum an Beziehung, eine „offene oder unterschwellig wahrgenommene Veränderung des Erlebnisfeldes des anderen erzeugt“ (Rogers, 2009, 40), so spricht Rogers von einem „Erfahrungsminimum“, das Beziehung genannt werden kann. Unter dem Konstrukt Beziehung ist nicht gleich automatisch eine tiefe, qualitative oder therapeutische Beziehung gedacht. Eine therapeutische (Wachstums-)Beziehung ist eine „besondere Art der Beziehung, welche die Angst zerstreut und es dem, der die therapeutische Behandlung erfährt, ermöglicht, sich selbst richtiger zu sehen und so seine von ihm selbst gebilligten und mißbilligten [sic] Seiten unter Kontrolle zu bekommen“ (Maslow, 1977, 136). In dem geführten Dialog zwischen Rogers und Buber (1957) an der theologischen Fakultät in Chicago beschreibt Rogers eine erfolgreiche therapeutische Beziehung wie folgt:

Wenn ich als Therapeut erfolgreich bin, dann trete ich in eine Beziehung als subjektiv eingestellte Person ein, nicht als Untersuchender, nicht als Wissenschaftler. Ich meine weiters, daß [sic] ich dann am erfolgreichsten bin, wenn ich so ziemlich ganz in dieser Beziehung aufgehe, das heißt, wenn ich stets ehrlich bin. (Rogers, 1957, ins Deutsch übersetzt von Pratscher & Stipsits, 1960, 38-39)

Damit ist nicht gemeint, dass alle Aspekte des Lebens des Therapeuten in diese Beziehung eingebracht werden, jedoch kann aufgrund des subjektiven Charakters nichts versteckt werden. Dies erfordert ein hohes Maß an Kongruenz auf Seiten des Therapeuten. Folglich wird das Gegenüber, der Klient in all seinem Facettenreichtum vom Therapeut akzeptiert, durch „den aufrichtigen Willen des anderen [zu] spüren, zu sein, was er ist“ (Rogers, 1957, 39). Der Therapeut ist in gutem Willen, sich die Gefühle des Klienten anzueignen, ohne jedoch die eigene Persönlichkeit und individuellen Besonderheiten zu verlieren. Spürt der Klient diese Gefühle, die vom Therapeuten an ihn herangetragen werden, kann eine „reale, erfahrungsbezogene Begegnung von Menschen“ (Rogers, 1957, 39) zustande kommen, in der beide die Erfahrung der Veränderung spüren. Diese Veränderung scheint für Rogers beim Klienten stärker vorzukommen als beim Therapeuten.

3.1 Spirituelle Aspekte und therapeutische Begegnung

Von hoher Qualität ist nach Rogers eine Beziehung, wenn sich zwei Personen zutiefst und echt fühlen, kongruent sind und wirklich sein können. Diese Ansicht weist auf Ähnlichkeiten

mit der „Ich-Du-Beziehung“ nach Buber. Eine Begegnung kann nicht konstruiert und hergestellt werden, Begegnung ist etwas, das dem Menschen widerfährt (Stipsits, 1997). Dieser seltene Moment einer „tiefen und wechselseitigen, persönlichen Begegnung“ (Rogers, 2003⁷, 29) ist für die menschliche Existenz grundlegend, wenn auch leider selten. So kann es auch in der therapeutischen Beziehung vorkommen, wenn auch aufgrund der sich erst entwickelnden Kongruenz des Klienten eher selten, dass sich auch der Therapeut selber findet in der Berührung mit dem Klienten in einer gegenwärtigen Heilung, für welche der Therapeut lediglich den Weg bereitet (Thorne, 2000). In solch einer mystischen Beziehung, einem heilenden Moment, werden Zeit und Raum transzendiert. Thorne (2000) sieht sich in seiner therapeutischen Arbeit beides, gestützt und gleichzeitig auch gehindert, durch ein solches Mysterium. Das Ziel einer (therapeutischen) intimen Ich-Du-Beziehung oder von interpersonalem Wissen sieht Maslow (1977) in einer mystischen Vereinigung der beiden Menschen, wie dies beispielsweise bei Zen-Buddhisten oder bei Mystikern der Fall ist.

In diesem Erlebnis der Verschmelzung gelangt man zur Erkenntnis des anderen, indem man selbst der andere wird, das heißt, man gelangt zu einem aus innerer Erfahrung entspringenden Wissen. Ich kenne mich, weil ich mich selbst kenne und weil er jetzt zu einem Teil meiner selbst geworden ist. Die Vereinigung mit dem Objekt der Erkenntnis ermöglicht ein Erfahrungswissen. (Maslow, 1977, 135)

Für ihn ist Erfahrungswissen das beste Wissen. Ein solches „mystisches Einswerden“ (Maslow, 1977, 136) basiert auf Liebe, darauf dass man das Gegenüber mag. Purton (1996) attestiert im Zuge seiner Auseinandersetzung mit der tiefen Struktur der Core Conditions und deren buddhistischer Perspektive, dem Prozess der therapeutischen Veränderung eine zentrierte „Erweichung“ oder Auflösung des Selbst(konzeptes), indem das Selbst als rigide Struktur erfahren wird. Die therapeutische Beziehung kann als eine Art gemeinsame Meditation zwischen Therapeut und Klient verstanden werden, indem die Aufmerksamkeit auf jene Aspekte und Dimensionen des Klienten gelegt wird, die nicht unmittelbar offensichtlich sind und zu denen der Klient noch keinen direkten Zugang hat (Knittel, 2003). Für Thorne (2000) ist der therapeutische Prozess eines Klienten von Inkongruenz hin zur Kongruenz ein kleines Wunder, wobei dies oft vergessen wird und daher jeder Therapeut sich dies immer wieder ins Bewusstsein rufen sollte, sodass eine gewisse Ehrfurcht gegenüber der therapeutischen Beziehung bestehen bleibt. Der Therapeut ist ein zentraler Part dieses Wunders, da er einen Teil der Beziehung zum Klient darstellt. Auch in der Gruppe kann der mystische Prozess unter angemessenen Bedingungen wirken. Vertraut ein Therapeut auf eine Gruppe, dass diese ihren eigenen Weg findet, so sind Menschen dazu

fähig sich liebevoll, konstruktiv, kreativ zu verhalten und folglich eine neue Sicht der Welt zu kreieren (Thorne, 2000). Ebenso bezieht sich Rogers (2003⁷⁾) bei seinen transzendenten Erlebnissen auf seine Arbeit mit Gruppen, in denen er die positiv verändernde Wirkung solcher Phänomene auf Personen teils feststellen konnte. Für ihn stellen transzendente Phänomene und veränderte Bewusstseinszustände „mystische Erfahrungen“ (80) dar. Aufgrund der Gruppenerfahrungen von Rogers (encounter, cross-cultur oder peace movement), geht Thorne (2000) davon aus, dass eine Herzlichkeit (tenderness) zwischen Personen fördernde Wirkung ausübt. Vorausgesetzt die Personen fühlen sich miteinander verbunden und können diese Verbundenheit auch spüren. Die schwer erfassbare Qualität von Zärtlichkeit und Zuneigung birgt eine geheimnisvolle Kraft in sich, welche emotionale Wunden heilen kann. Es scheint, als bietet diese Zärtlichkeit einen Zugang zu einem transzendenten Bereich für all jene, denen eine religiöse, mystische Sprache und Symbolik fremdartig und außerhalb ihrer Erfahrungswelt liegt und gleichzeitig bietet sie jenen, die sich als religiös zugehörig fühlen eine Bereicherung und Ausweitung ihres Verständnisses.

Thorne (2000) führt an, dass Rogers sich aufgrund seiner zahlreichen Gruppenteilnahmen und Gruppenleitungen tiefen Bereichen seines Sein gewahr wurde und teils eine gesteigerte Offenheit in seinem Verstehen gegenüber anderen Personen erreichte. Je mehr die Teilnehmer einer therapeutischen Beziehung präsent gegenüber anderen sein können, desto mehr finden sie in ihrer ganzen Individualität und in ihrer gemeinsamen Zugehörigkeit, in einer transzendenten Ordnung Bestätigung. In solch einer Konzeptualisierung einer therapeutischen Beziehung hängt viel von der therapeutischen Kapazität gegenüber dem Klienten präsent zu sein ab.

3.2 Themenspezifische Auszüge aller persönlichen Gespräche

Indem der Therapeut unter Spiritualität eine erlebte Beziehung zur Welt und einen tiefen Bezug zu sich Selber und zu etwas Anderem versteht, verspürt er die Möglichkeiten eines Wachstumsprozesses in alle Richtungen, der sich auch in der therapeutischen Beziehung zeigt. Durch diese spirituelle Erdung fühlt sich der Therapeut in einer „göttlichen“ Beziehung aufgehoben und nicht alleine, was zu mehr Gelassenheit in der therapeutischen Arbeit beitragen kann. Das verspürte Gefühl einer unmittelbaren Begegnung, einer aus dieser Begegnung entstandenen Kraft, kann als das Wirken von spirituellen Kräften verstanden werden. Meist fließen spirituelle Angebote vermehrt in

einer Gruppe als im Einzelsetting ein, da dies vielleicht für mehrere Personen ein Thema ist und auch die spirituelle Persönlichkeit des Therapeuten stärker mit einfließen kann. Durch ein intensives Gefühl der Zugehörigkeit durch/in einer Gruppe, kann dieses Erleben dem Gefühl der spirituellen Verbundenheit ähnlich sein. In der Einzelarbeit steht die Person im Mittelpunkt, sodass Spiritualität nur bewusst eingebunden werden kann auf Initiative des Klienten. Die therapeutische Arbeit an sich, die Art und Weise wie eine Beziehung zum Klienten geknüpft und aufgebaut wird, kann als eine Art von Bewusstseinszustand verstanden werden, der über- oder außerhalb des alltäglichen Bewusstseins liegt. In seltenen Fällen, aber doch, kann es vorkommen, dass der Therapeut seinem Klienten, der sich offensichtlich in einem veränderten Bewusstseinszustand bewegt, in diesen Zustand folgen und auf dieser Ebene die therapeutische Arbeit vollziehen kann, ohne jedoch den therapeutischen Prozess, die Essenz der Personenzentrierten Therapie, zu verändern. Anzumerken sei noch, dass Spiritualität als Thema in der Familientherapie und Paartherapie wenig bis gar keinen Platz einnimmt, da das Beziehungsgefüge vordergründig ist.

4 Bedingungen des therapeutischen Prozesses

Rogers' Axiom der (Selbst)Aktualisierungstendenz, die Möglichkeit sich selber zu verstehen und das jedem Menschen innewohnende Potential zur Entwicklung und Veränderung zu nutzen indem ein „definierbares Klima hilfreicher psychologischer Einstellungen“ (Rogers, 1980, 37) geschaffen wird, sind die Grundannahmen in der Personenzentrierten Psychotherapie. Dieses definierbare Klima beschreibt Rogers (2009) in seiner Therapietheorie als notwendige und ausreichende Bedingungen für einen therapeutischen Prozess, unabhängig von einer Diagnose oder Anamnese, wie folgt:

1. Zwei Personen befinden sich in *Kontakt*.
2. die erste Person, die wir Klient nennen, befindet sich in einem Zustand der *Inkongruenz*; sie ist *verletzlich* und *voller Angst*.
3. Die zweite Person, die wir den Therapeut nennen, ist *kongruent* in der *Beziehung*.
4. Der Therapeut empfindet *bedingungslose Wertschätzung* gegenüber dem Klienten.
5. Der Therapeut *erfährt empathisch* den *inneren Bezugsrahmen* des Klienten.

6. Der Klient nimmt zumindest in geringem Ausmaß die Bedingungen 4 und 5 *wahr*, nämlich die *bedingungslose Wertschätzung* des Therapeuten ihm gegenüber und das *empathische Verstehen* des Therapeuten. (kursiv durch Rogers, 2009, 46-47)

Für ein wachstumsförderndes Klima, auf dessen Basis konstruktive Veränderung wirkt, sind nach Rogers drei Qualitäten und Fähigkeiten für den Therapeuten entscheidend:

- Kongruenz (auch bezeichnet als Echtheit, Unverfälschtheit, Authentizität, integriert und/oder ganz Sein)
- bedingungslose Wertschätzung (auch genannt als Akzeptieren oder Anteilnahme)
- Empathisches Verstehen (auch genannt als einfühlsames Verstehen, wirkliches, tiefes, konzentriertes Zuhören)

Welche Begrifflichkeiten verschiedene Vertreter der Personenzentrierten Psychotherapie auch verwenden, grundlegend ist die Tatsache, dass diese drei Fähigkeiten Entwicklung anregen und zu einer konstruktiven Veränderung beitragen, indem sie die Grundlage einer therapeutischen Beziehung darstellen. Die bedingungslose Wertschätzung trägt dazu bei, dass sich der Mensch geschätzt, wertvoll und vielleicht auch geliebt fühlt. Verspürt er solche Zuwendung, kann es ihm gelingen diese auch für sich selber aufzubringen und fürsorgliche Haltung seiner Selbst gegenüber einzunehmen und somit auch gegenüber anderen. Ein empathisches Verstehen oder tiefes Hören trägt dazu bei, dass sich die Person seines „inneren Erlebnisstroms“ bewusster wird und diesen wahrnimmt. Indem sich eine Person schätzt und versteht, stimmen dessen Selbst(konzept) und deren Erfahrungen mehr überein und die Person ist kongruenter und authentischer.

Für steht fest Rogers (1980): „Ich habe Vertrauen in die Menschen, in ihre Fähigkeiten, sich und ihre Probleme selbst zu entdecken und zu verstehen und in ihre Fähigkeiten, diese Probleme auch zu lösen – in einer engen, beständigen Beziehung, in der ich ein Klima echter Wärme und echten Verständnisses schaffen kann, sind Menschen dazu in der Lage“ (193). Rogers (1980) befasst sich in der Publikation „Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit“ unter anderem mit den gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen, denen sich der Mensch und die Psychologie zu stellen hat und dass es eine gewisse Portion Mut erfordert, sich auch etwas abseits der gängigen, wissenschaftlichen Annahmen zu bewegen. Hierbei schließt sich die Frage an, ob es auch um Mut zum spirituellen Sein geht? Ob in den therapeutischen Qualitäten von Kongruenz, emphatischem Verstehen und unbedingter Wertschätzung bereits spirituelle Aspekte und Dimensionen inhärent sind oder solche Phänomene eine gewisse Bedeutung haben, wird im Folgenden nachgegangen.

4.1 Spirituelle Aspekte und therapeutische Haltung

Pfeifer (1993) führt an, dass die persönliche Haltung zur Spiritualität (Religiosität) ausschlaggebend ist, wie ein Therapeut sich den spirituellen Erfahrungen eines leidenden Klienten annähert. Ist sich der Therapeut seiner selbst und dem Evolutionsstrom (einer formativen Tendenz) bewusst und spürt er die Berührung und den Sinn dessen, so befindet sich der Therapeut in einem Zustand der Einheit mit Allem. Dieser Zustand schwappt auch auf den Klienten über bzw. wird zumindest von ihm wahrgenommen und kann nach Rogers (2003⁷) befreiend und hilfreich wirken, ohne dass der Klient selber aktiv etwas dazu beitragen muss. „Es ist, als habe meine Seele Fühler ausgestreckt und die Seele des anderen berührt. Unsere Beziehung transzendiert sich selbst und wird ein Teil von etwas Größerem. Starke Wachstums- und Heilungskräfte und große Energie sind vorhanden“ (Rogers, 2003⁷, 80). Für Rogers gibt es keine Technik oder Hilfsmittel, die eine solche Einheit forcieren können. Er konnte feststellen, dass er sich auf merkwürdige Art und Weise verhält, wenn er sich entspannt und seinem transzendentalen Inneren nahe fühlt. Ein solches, impulsives Verhalten kann er jedoch nicht rational erklären, er fühlt jedoch dass es richtig ist. In der Arbeit mit Gruppen (Encounter-Gruppen) konnte er solche transzendenten Phänomene teils feststellen und damit einhergehend eine positiv verändernde Wirkung auf die Teilnehmer. Aufgrund seiner Erfahrungen ist für ihn klar, dass die „Erlebnisse in der Therapie und in Gruppen, . . . Transzendentes, Unbeschreibliches, Spirituelles“ (Rogers, 2003⁷, 80) berühren. Er schlussfolgert, dass er „ebenso wie viele andere bisher die Bedeutung dieser mystischen, spirituellen Dimension unterschätzt habe“ (Rogers, 2003⁷, 80).

Thorne (2000), der wie Rogers christlich sozialisiert wurde, vertritt eine katholische Spiritualität, die von einem positiven kirchengemeinschaftlichen Klima beeinflusst seinen Lebensweg mit geprägt hat. Seine Verknüpfung der „Core Conditions“ (Kongruenz, Empathie und Wertschätzung) mit den drei klösterlichen Gelübden von Armut, Sittsamkeit (Keuschheit) und Gehorsam verwundern daher wenig. Ebenso wie der Mönch durch sein diszipliniertes Leben Hoffnung schöpft von Zeit zu Zeit die Präsenz Gottes zu spüren, so möge auch der Therapeut privilegiert sein in der Berührung mit dem Klienten sich Selber zu finden, in einer gegenwärtigen Heilung, für welche der Therapeut lediglich den Weg bereitet (Thorne, 2000). Um dies zu gewährleisten, muss der Therapeut seinen inneren Erlebnissen gegenüber achtsam sein und kontinuierlich den Willen und die Imagination aufbringen den Klienten ohne Bewertung zu verstehen und ihn unbefangen zu akzeptieren.

4.2 Themenspezifische Auszüge aller persönlichen Gespräche

Grundsätzlich ist in der Personenzentrierten Psychotherapie und im Ansatz keine einheitliche Vorgehensweise hinsichtlich einer spirituellen Dimension vorgegeben. Macht es sich der Therapeut zum Ziel seinen Klienten ganz genau zu verstehen, um ihm so möglichst hilfreich zu sein, kann eine spirituelle Dimension nicht ausgeschlossen werden, da diese möglicherweise einen Bestandteil des Menschen darstellt. Findet auf Grund eines therapeutischen Klimas, in dem günstige Bedingungen bereitgestellt werden, Entwicklung und Wachstum statt, so kann diese Entwicklung auch eine spirituelle Richtung einschlagen. Erlebt der Therapeut seinen spirituellen Hintergrund, wie auch immer dieser aussehen mag, als zentral, kann das Auswirkungen auf seine therapeutische Arbeit haben, da in der Personenzentrierten Psychotherapie die Person, die Persönlichkeit des Therapeuten, vom Klienten wahrgenommen wird. Indem ein Therapeut seine spirituelle Seite kennt und auch im Alltag auslebt (z.B. Meditation) kann er Kraft für sein therapeutisches Arbeiten daraus schöpfen. Durch das Meditieren gelingt es dem Therapeuten die therapeutischen Qualitäten der Empathie, Kongruenz und unbedingter Wertschätzung verstärkt umzusetzen. Dadurch kann er das Erlebte des Klienten verstehen, was ihm zuvor möglicherweise unzugänglich war. Da der Personenzentrierte Ansatz auf den therapeutischen Haltungen von Kongruenz, Empathie und unbedingter Wertschätzung basiert, kann dem Klienten nichts aufgezwungen und er kann nicht belehrt werden oder ein dem Therapeuten unliebsames Thema tabuisiert und weggeschoben werden, so auch nicht die Spiritualität.

5 Kongruenz

Das Konzept der Kongruenz ist nach Rogers (2009) ein Konstrukt und entstammt der therapeutischen Erfahrung. Kongruenz gilt nach Rogers als die grundlegende Fähigkeit, die therapeutisches Wachstum bewirkt. Begriffe, die der Bedeutung von Kongruenz nahe kommen und teils auch synonym Verwendung finden, sind integriert, ganz oder echt sein.

Das Individuum überprüft sein Selbstkonzept, um es in Übereinstimmung mit seiner exakt symbolisierten Erfahrung zu bringen Wenn also Selbsterfahrungen exakt symbolisiert erlebt und in dieser exakten symbolisierten Form in das Selbstkonzept integriert werden, dann ist der Zustand der Kongruenz zwischen Selbst und Erfahrung erreicht. (Rogers, 2009, 38)

Wird eine völlige Übereinstimmung zwischen exakt symbolisiert, Selbsterfahrung und Selbstkonzept erlebt, spricht Rogers von einer „psychisch völlig gesunden Person (fully functioning person)“ (Rogers, 2009, 59). Eine solche fortwährend psychisch angepasste Person ist in der Theorie verankert und möglich, jedoch nicht in der Wirklichkeit. Die im Menschen vorhandenen zielgerichteten Tendenzen (Tendenzen der menschlichen Natur, Aktualisierungstendenz) und Bedürfnisse (positiver Bezug, Selbstbeachtung) beinhalten implizit ein Konzept der Höchstentwicklung der Aktualisierungstendenz des menschlichen Organismus – eine „optimal entwickelte, hypothetische Persönlichkeit“ (Rogers, 2009, 70). Ein Zustand der Kongruenz ist eine lebenslange Aufgabe und es gelingt mal besser mal schlechter in so enger Berührung zu sein mit allem, was wir um uns herum erleben (Rogers, 2003⁷, 25), sodass jeder Mensch ein gewisses Maß oder zu gewissen Zeitpunkten inkongruent ist.

5.1 Spirituelle Aspekte und Kongruenz

Je mehr der Therapeut seine eigenen Erfahrungen und Möglichkeiten erforscht hat, desto weniger Angst werden ihm die Erfahrungen anderer machen. Die persönliche Öffnung des Therapeuten hingegen verlangt die Unterstützung durch kognitive Fähigkeiten und persönliche Ressourcen, die seine Form der Reaktion vervollkommen. Ebenso wie der Klient kann der Therapeut als Vollperson Verhaltensweisen finden, die seine Entfaltung fördern und damit auch seine Fähigkeit, die Entfaltung anderer zu begünstigen. (Rogers, 1980, 74)

Kongruenz verlangt auch jene Seiten in sich zu erforschen, die der Gewährwerdung verschlossen sind, die verängstigen und bizarr wirken. Eine Möglichkeit zur Erforschung seiner selbst und zur Stärkung der therapeutischen Einstellungen finden viele Therapeuten, auch Rogers, in meditativen Übungen (vgl. dazu Psychotherapie und Meditation, Teil II). Kongruent zu sein in einem spirituellen Kontext verlangt, dass der Therapeut seine Angst vor seiner eigenen inneren Natur ablegt und den Mut hat völlig leben. Beschreitet ein Therapeut einen solchen spirituellen Weg, darf es nicht verwundern, wenn er zum Agenten einer Transformation wird und sich selber in einer transzendenten Realität wiederfindet (Thorne, 2000). Rogers (1980) selber konnte diese Transformation hin zum Transzendenten in seiner Haltung als Therapeut spüren und beschreibt dieser Erfahrung wie folgt:

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 [sic] 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 nahe komme, dann verhalte ich mich manchmal etwas merkwürdig und impulsiv in der jeweiligen Beziehung, ich verhalte mich auf eine 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 Fühler ausgestreckt und die Seele des anderen berührt. Unsere Beziehung transzendiert sich selbst und wird ein Teil von etwas Größerem. Starke Wachstums- und Heilungskräfte und große Energie sind vorhanden. (Rogers 2003⁷, 80)

Indem Rogers nach maximaler Kongruenz strebt, sich seiner selbst bewusst ist, sich liebt und seine auch im Schatten liegenden Seiten des Selbst akzeptiert, auch wenn diese innere Welt intensive negative oder positive Gefühle und Gedanken in sein Bewusstsein flutet, kann er anhand seiner inneren Kraft eine direkte persönliche Begegnung wagen und einen neuen Grad an Vertrautheit mit dem Gegenüber erreichen. Der Therapeut ist gewappnet, sich in seinem eigenen, komplexen Dasein anzuerkennen in dem Wissen, dass dies auch für das Wohlbefinden des Klienten entscheidend ist.

5.2 Themenspezifische Auszüge aller persönlichen Gespräche

In der therapeutischen Praxis ist es von grundlegender Bedeutung, dass sich der Therapeut mit seinen eigenen Verrücktheiten und seinem Wahnsinn vertraut macht und die Möglichkeit hat dies auszuleben. Indem er seine eigenen Verrücktheiten annimmt, kann er auch die des Klienten echter wahrnehmen und damit ohne Ängste umgehen. Wenn sich Menschen auch trauen ihre Verrücktheiten zu zeigen und auszuleben, kann eine offenere Kommunikation hinsichtlich transpersonalen und transzendenten Erlebnissen stattfinden. Bedeutet eine spirituelle Praxis, dass der Therapeut in viele Richtungen offen und in seinem Denken und Fühlen breit gefächert ist, kann einer voreiligen Pathologisierung des Klienten entgegengetreten werden, da verrückte, unbegreifliche und unsichtbare Phänomene in der Therapie Platz finden.

6 Empathisches Verstehen

Mit empathischem Verstehen ist gemeint, dass eine Person (der Therapeut) den inneren Bezugsrahmen einer anderen Person (des Klienten) mit allen emotionalen Komponenten und Bedeutungen möglichst exakt wahrnimmt, ohne jedoch dabei einen „als ob“- Charakter zu verlassen. Mit innerem Bezugsrahmen ist die Gesamtheit der Erfahrungen gemeint, welche in einem bestimmten Augenblick dem Gewahrsein des Individuums erreichbar sind. Rogers (2009) spricht von der subjektiven Welt eines Individuums. Die „als ob“ Position, in der die Bedeutungen der vielgestaltigen Emotionen einer anderen Person mitempfunden werden als ob man diese Person selber wäre, schützt vor der Gefahr einer Identifizierung. Das empathische Verstehen verhilft der bedingungslosen Wertschätzung des Therapeuten Ausdruck zu verleihen. Erst indem der Therapeut eine Person sehr gut kennt und auch deren große Bandbreite an Empfindungen und Verhaltensweisen empathisch versteht und die bedingungslose Wertschätzung zum Ausdruck kommt, kommt dies einem völligen Kennen oder Akzeptieren nahe (Rogers, 2009). Spürt der Therapeut intensiv den inneren Bezugsrahmen des Klienten, so kann er nicht nur das vom Klienten erlebte verstehen und äußern, sondern auch jene Bedeutungen, die sich knapp unterhalb dessen Bewusstseinsschwelle befinden (Rogers, 2003⁷). Für Rogers bildet das empathische Verstehen und konzentrierte Zuhören die Grundlage für jegliche tiefe Kommunikation.

6.1 Spirituelle Aspekte und empathisches Verstehen

Ein auf Basis von empathischem Zuhören und Verstehen erlebte Kommunikation erfüllt Rogers mit Befriedigung, da er dann jemanden wirklich hört. Er empfindet es als ein Gefühl, als ob man „überirdische Musik“ vernehme, „denn jenseits der unmittelbaren Botschaft, wie diese auch lauten möge, ist das Universelle“ (Rogers, 2003⁷, 19). In der wirklichen Aufnahme von persönlichen Mitteilungen, „scheinen sich regelrecht psychologische Gesetze zu verbergen, Aspekte derselben Ordnung, die wir im Universum als Ganzem finden“ (Rogers, 2003⁷, 19). Nach Stipsits (1997), in Anlehnung an O’Hara (1995), wird Rogers als ein „areligiöser Mystiker“ (161) betrachtet, der einen Glauben an ein Weltall hatte, das nicht aus einer zufälligen Ordnung besteht, sondern das Weltall unterliegt einer ordnungsgemäßen und verständlichen Ordnung. Durch wirklich tiefes Zuhören fühlt sich Rogers (2003⁷) in Kontakt mit einer universellen Wahrheit. Für Rogers geht es um eine Art Selbstliebe. Wird der Mensch (Therapeut) selber sein wichtigstes Gegenüber, kann er dem Klienten als

therapeutisches Medium (als Abbild) dienen, sodass sich dieser ebenfalls seinem Selbst zuwendet und zumindest partiell eine narzisstische Einstellung einnimmt. Der Therapeut hat die Aufgabe dem Klienten seine Gefühle vor Augen zu halten ohne in das Bild direktiv einzugreifen. Auch für Thorne (2009) ist Selbstliebe eine notwendige, spirituelle Disziplin des Therapeuten, da sonst dem Klienten eine bedingungslose Wertschätzung geboten wird, die der Therapeut sich selber aber verwehrt. Thorne (2009) räumt ein, dass eine wohlwollende und respektvolle Beziehung zu sich selbst von höchster Priorität ist. „Selbstliebe ist ein moralischer Befehl für den Therapeuten und kein potentieller Weg in diese Richtung darf unbeachtet bleiben“ (Thorne, 2009, 7). Zur Selbstliebe gesellt sich eine Verbindung zur Natur; durch das Wahrnehmen und das Bewusstsein der Zusammenhänge von verschiedenen Lebensbedingungen und der natürlichen Mitwelt. Dem Therapeuten gelingt durch die erlebte Verbundenheit mit der Natur und sich selber, die „Ehrfurcht vor und Staunen über die Wunder der natürlichen oder menschlichen Schöpfung festzuhalten“ (Thorne, 2009, 11). Er sieht sein Christsein vertieft und erweitert durch seine Tätigkeit als Personenzentrierter Praktiker, indem er seine Spiritualität in gewisser Hinsicht auch als Resultat seiner empathischen Therapeutenfähigkeit empfindet. Spiritualität trägt zweifelsohne mit Verantwortung für die Richtung seines Lebens (Thorne, 2000, 4).

Neben der Selbstliebe geht es auch um die Liebe zur Person, zum Klienten, durch die die Vermittlung der Core Conditions in der therapeutischen Beziehung stattfindet. Natürlich ist dies nicht immer der Fall, doch es ist auch kein Thema das beschämen müsste oder naiv erscheint. Als professioneller Helfer geht es darum eine Umwelt zu kreieren, in der solche flüchtigen Momente (unabhängig der Sprache) passieren können und wir unseren Klienten helfen aufmerksam gegenüber solch einem leichten Flüstern zu sein (Thorne, 2000). In seiner Verbindung zwischen der Personenzentrierten Therapie nach Rogers und dem Buddhismus entwirft Purton (1996) Parallelen zwischen dem therapeutischen Prozess und der buddhistischen Sichtweise der „three troubles“ (drei Mühen/Leiden: Gier, Hass und Trug). Leiden ist hier nicht nur gemeint im Sinne von Schmerzen, vielmehr eine Unzufriedenheit der Dinge. Diese drei Leiden sind in ihren zahlreichen Varianten und Kombinationen die Ursache für eine Verblendung der inhärenten buddhistischen Natur. Die Überwindung von Aversion/Hass („dosa“) stimmt nach Purton (1996) mit dem Konzept der Empathie überein, da der Hass überwunden werden kann durch das Herstellen eines Einheitsgefühls. Es meint ein Akzeptieren von Beziehungen unter der Tatsache, dass kein Mensch eine Insel ist.

6.2 Themenspezifische Auszüge aller persönlichen Gespräche

Durch regelmäßig geübte Meditation kann es dem Therapeuten gelingen ganz in seinem Erlebten zu sein und gleichzeitig das innere Erleben des Klienten wahrzunehmen, sodass die therapeutische Fähigkeit der Empathie dadurch gestärkt wird. Die Empathie an sich kann auch als ein spiritueller Zugang aufgefasst werden. Verhält sich der Therapeut empathisch, kann er Dinge beim Klienten wahrnehmen, die der Klient selber noch nicht verbalisieren kann. In solch einem empathischen oder transpersonalen Zustand kann sich der Therapeut und Klient in Verbundenheit und Ebenbürtigkeit mit sich und der Welt fühlen.

7 Bedingungslose Wertschätzung

Als Schlüsselkonstrukt der Theorie und der therapeutischen Beziehung erachtet Rogers (2009) die bedingungslose Wertschätzung, indem der Therapeut die gesamte Person mit all ihren verschiedenen Verhaltensweisen, und seien sie noch so abwegig und angsteinflößend, wertschätzt. Selbstverständlich gelingt es einem Therapeuten nicht in jeder Beziehung und permanent bedingungslos wertschätzend zu sein. Der Therapeut lässt den Klienten in seinem derzeitigen Fühlen und Erleben so sein, wie sich dieser sieht und gibt. „Der Therapeut bringt dem Klienten eine totale, keine an Bedingungen geknüpfte Wertschätzung entgegen“ (Rogers, 2003⁷, 68), indem er nicht besitzergreifend, bevormundend, lenkend reagiert. Dadurch kann der Klient ebenfalls immer mehr und mehr seine eigenen Erfahrungen akzeptieren und zu mehr Kongruenz und effektiverem Verhalten gelangen (zu erhöhter Selbstwertschätzung).

Wenn die Selbsterfahrungen eines anderen durch mich in der Art und Weise wahrgenommen werden, dass keine dieser Selbsterfahrungen danach unterschieden werden, ob sie meiner Wertschätzung mehr oder weniger wert sind, dann erlebe ich bedingungslose Wertschätzung Wertschätzung für einen anderen empfinden, bedeutet, ihn ‚zu schätzen‘ (Rogers, 2009, 41)

7.1 Spirituelle Aspekte und bedingungslose Wertschätzung

Rogers (2003⁷) sieht in der bedingungslosen Wertschätzung einen orientalischen Charakter, indem der Klient einfach sein kann wie er ist, ohne analysiert zu werden oder ihm ein Wille

aufgezwungen wird. Er zieht einen Vergleich mit dem Genießen eines Sonnenuntergangs der mit Ehrfurcht betrachtet wird, denn so sollten auch Menschen gesehen werden, ohne dass die Person ihre Leistungen, Können, usw. zur Schau stellen muss. „Jemanden zu schätzen oder zu lieben und geschätzt oder geliebt zu werden, wird somit als sehr wachstumsfördernd erlebt (Rogers, 2003⁷, 33). In einer nicht besitzergreifenden Begegnung kann die Person aufblühen und ihr Selbst (weiter)entwickeln.

Hier verspürt der aufmerksame Leser hinsichtlich Spiritualität schon einige Bezugspunkte angesichts der Begrifflichkeit „Ehrfurcht“ oder auch indem er der bedingungslosen Wertschätzung einen orientalischen Charakter eingeschrieben hat. In Purtons (1996) gezogenen Parallelen zwischen dem therapeutischen Prozess und der buddhistischen Sichtweise der drei Leiden findet sich eine Verbindung der unbedingten Wertschätzung und der Überwindung von Gier. Die Verabschiedung von angehäuften Dingen, Ideen und Menschen und das Überwinden eines Besitzgedankens verlangt eine gewisse Akzeptanz. Werden andere Menschen in ihrer eigenen Realität und ihren Sichtweisen angenommen, können sie nicht besessen werden. Wird das Leben so akzeptiert wie es ist, werden Situationen für das gehalten was sie sind und werden keine Verschleierungen vorgenommen, gelingt es der Person ihre Gier abzulegen.

In dem Verständnis von Liebe nach Rogers (2003⁷), findet sich eine Verknüpfung mit der Wertschätzung, indem wir unsere Mitmenschen (z.B. Lebenspartner, Familienmitglieder, Freunde) lieben sollten, weil wir sie schätzen und ihnen mit Ehrfurcht begegnen. Leider ist dies nicht der reguläre Fall, als vielmehr eine Ausnahme. Häufig koppeln Menschen ihre Liebe an Bedingungen (Wenn du dies machst, dann lieb ich dich), an den Charakter der Person (Wenn so bist, dann lieb ich dich) und vernachlässigen das „Gefühl des Angenommenseins“ (Rogers, 2003⁷, 31). „Jemanden zu schätzen oder zu lieben und geschätzt oder geliebt zu werden, wird als sehr wachstumsfördernd erlebt“ (Rogers 2003⁷, 33). Ein positives Beziehungsklima, in dem ich so geliebt werde wie ich mich in diesem Augenblick fühle, bewirkt etwas Förderliches in der Person. Der umgekehrte Fall tritt ein, wenn die Begegnung mit Spannungen geladen ist und dadurch mein Interesse und meine Offenheit zur Kommunikation gehemmt werden. Infolgedessen nehmen sich die Person und andere Personen als nicht echt wahr. Unter solchen Gegebenheiten kann kein wachstumsförderndes Klima entstehen. Dieses bedingungslose Annehmen wie eine Person denkt, sich fühlt und verhält, verknüpft Vitz (1995) mit der völligen Annahme durch Gott, wobei der Therapeut als eine Art Priester agiert. Er formt Rogers' „uneingeschränkte positive(n) Selbsteinschätzung“ (Vitz, 1995, 123) um, in eine bedingungslose göttliche

Liebe, bei der der Mensch es wagt diese Liebe auch Gott entgegenzubringen. Dieser Vergleich klingt auf den ersten Moment schlüssig, ist jedoch mit etwas Vorsicht zu genießen, zumal es sich um zwei verschiedene Berufsgruppen handelt und die Diskrepanz zwischen praktiziertem und institutionalisiertem Glauben zu berücksichtigen ist. Ein Priester verpflichtet sich gegenüber theologischen Lehrsätzen, Ritualen und gewissen Dogmen, wo hingegen ein Therapeut sich zwar einer gewissen therapeutischen Richtung zugehörig und verpflichtet fühlt, jedoch keine Absolution der Sünden vornimmt. Weiters wird von einem bedingungslos liebenden Gott ausgegangen und ein negatives, auf Sünde behaftetes Gottesbild wird negiert. (Schnabel, 2008).

7.2 Themenspezifische Auszüge aller persönlichen Gespräche

Hinsichtlich der unbedingten Wertschätzung werden von den Therapeuten fast keine Verbindungen zur Spiritualität aufgrund deren Erfahrungen abgeleitet oder zumindest nicht explizit erwähnt. Ersichtlich wird, dass es den Therapeuten durch eine geübte Meditation und daraus resultierend eine klarere Sichtweise auf die eigene Person leichter fällt, andere Menschen (die Klienten) so anzunehmen wie sie sich in diesem Augenblick fühlen und geben. Die Wertschätzung und allgemein die Personenzentrierte Haltung des Therapeuten sind keine Erfindung der Psychotherapie oder von Rogers, sondern grundlegende Elemente des menschlichen Verhaltens.

8 Präsenz, Gegenwärtigkeit, Hier und Jetzt

Die Begriffe Präsenz, Gegenwärtigkeit, Hier und Jetzt beinhalten teils unterschiedliche Bedeutungen und sind doch durch ihre Wechselwirkung miteinander verbunden. So meint Präsenz mehr ein Zugesein oder eine geistig konzentrierte Gegenwärtigkeit, als eine zeitliche Dimension von Gegenwart. Beim Begriff des Hier und Jetzt wird jedoch eine solche Zeitachse berücksichtigt, da in der unmittelbaren Situation und nicht in der Vergangenheit therapeutisch gearbeitet wird, denn die bedeutsamen emotionalen Muster die das Leben einer Person beeinflussen, zeigen sich im Hier und Jetzt. Präsenz meint auch, dass mehr eine emotionale Ebene und Gefühlsaspekte bedeutsam sind für eine integrierte Art und Weise mit seinen Problemen/Leiden umzugehen, kognitive und intellektuelle Elemente. Durch die Core Conditions wird auch der Aspekt der therapeutischen Beziehung selbst als

Wachstumserfahrung betrachtet, indem das Individuum (der Klient) sich selbst empathisch verstehen und bedingungslos wertschätzen lernt (Hutterer, 2002). Für Schmid (2001) umfasst Gegenwärtigkeit die Vergangenheit (Gewordensein), die Gegenwart und die Zukunft (Werden können). In dem Begriff der Gegenwärtigkeit oder Präsenz wird die existenzielle Dimension der Core Conditions beschrieben und bildet auch gleichzeitig deren Boden (Schmid, 2001). Gerade im Focusing Konzept nach Gendlin (1962) tritt diese Haltung zum Vorschein. „In der Konzentration auf das eigene innere Fühlen (Focusing) tauchen Körperempfindungen, Vorstellungen, Gedanken, Gefühle und Worte auf, die aufeinander bezogen sind, sich gegenseitig Sinn bzw. Bedeutung geben.“ (Biermann-Ratjen, Eckert & Schwartz, 2003⁹, 17). Durch die Präsenz des Therapeuten kann der Klient ein lebendiges und einfühlsames Spüren wahrnehmen, der Klient wird in seiner Gesamtheit verstanden (Schmid, 2001). Präsenz ist ein sehr komplexes Phänomen und spiegelt sich in der „Qualität des Kontaktes in der Beziehung“ (Bundschuh-Müller, 2007, 79). Diese Präsenz, ein Gegenwärtig-Sein tritt zum Vorschein, wenn die therapeutische Beziehung erfüllt ist von besonders „förderlich und hilfreich erlebte[n] Momente[n]“ (Bundschuh-Müller, 2007, 79), hervorgerufen durch ein verstärktes und intensives Vorhandensein der therapeutischen Haltungen (Kongruenz, Empathie und Wertschätzung).

8.1 Spirituelle Aspekte und Präsenz

Rogers (1980) sieht selbst gewisse Brücken zwischen dem taoistischen Prinzip des „wu-wei“ und dem Gedanken der Präsenz, bei dem eine Konzentration auf das intuitive Handeln im Hier-Jetzt Wert gelegt wird. Der Therapeut, der den Wunsch zur Kultivierung der Präsenz hat, braucht auf die Autorität des einzigartigen Daseinsweges des Klienten zu vertrauen und eine Beziehung mit den Qualitäten von Akzeptanz, Empathie und Kongruenz anzubieten. Diese vierte therapeutische Qualität, die Präsenz, ist das Ergebnis des therapeutischen Vertrauens in die Aktualisierungstendenz des Klienten und in der Hingabe die Core Conditions anzubieten. Und doch ist Präsenz völlig transformiert: Es ist wie ein ganz plötzliches zur vollen Blüte kommen einer Blume, bei der als Knospe nur ein Hauch ihrer Schönheit ans Tageslicht kam. Thorne (2000) glaubt nicht an die künstliche Herbeiführung der Präsenz und dennoch fühlt er zugleich, dass er durch mehr Kongruenz seiner Selbst diese Veränderung in Richtung Präsenz hervorbringen kann. In einer solchen Präsenz vermag der Therapeut auf eine Art und Weise kongruent zu sein, die ihm Zugang zur Gesamtheit des Seins erlaubt, wo Sprache irrelevant wird und wo Wörter wie mystisch, spirituell oder

transzendent diese Erfahrung beschreiben. Thorne (2000) sieht sich durch Rogers' Interesse und Öffnung gegenüber einer mystischen, spirituellen Dimension in seinen Annahmen von Präsenz bestätigt.

Rogers (2003⁷) verbindet Präsenz mit der Kongruenz des Therapeuten. Wenn das gegenwärtige, augenblickliche Erleben im Bewusstsein der Person präsent ist und diese Präsenz aufrecht ist in der Kommunikation mit anderen, dann spricht Rogers vom „integriert oder ganz [Sein], ich bin völlig aus einem Stück“ (Rogers 2003, 25) und dem ganz nahe, was in mir vorgeht. Dieses nahe Vorgehen, dieses zum Vorscheinkommen der Gefühle sollte vom Therapeuten akzeptiert und ihm vertraut werden und wenn möglich dem Klienten mitgeteilt werden. Thorne (2000) zieht Parallelen von seiner Sichtweise der Präsenz (tenderness) zu Rogers' (1980) Annahme einer mystischen, spirituellen Dimension im Personenzentrierten Ansatz und in der Therapie:

- Ein hoher Grad an Bewusstsein/Bewusstheit in der Therapie ist gegeben, in Form einer verstärkten Wahrnehmung oder eines leicht veränderten Bewusstseinszustandes aufgrund der Berührung mit dem Unbekannten (Thorne, 2000).
- Das therapeutische Gefühl vom Intuitiven mehr angesprochen zu sein, als gegenüber einem kraftvollen rationalen Sein des Klienten. Dies führt beim Therapeuten zu einem neuen, komplexeren Verstehen des Klienten (Thorne, 2000).
- Eine kraftvolle Erfahrung der Verbindung zu einem neuen und tiefen Bereich, den Rogers (1980) als inneren Geist bezeichnete. Thorne (2000) spricht von zwei Personen, die sich selber und anderen erlauben das Risiko einzugehen völlig lebendig zu sein.
- Eine Erfahrung der Transzendenz, wenn zwei Menschen verbunden sind in einem Ganzen, das über sie (als Einzelne) hinaus geht. Rogers (1980) geht davon aus, dass sich die Beziehung selber transzendiert und Teil von etwas Größerem wird. Thorne (2000) spricht von einem Strom der Liebe, in dem der Mensch sich aufgehoben fühlt und mitschwimmt.
- Befindet sich eine Person in einem transzendenten Zustand, verspürt sie ein überwältigendes Gefühl an Energie, Gesundheit, Wohlbefinden und Heilung.

Präsenz meint nach Schmid (2002) das gleichzeitige Wirken der Core Conditions und bezieht sich somit auf einen speziellen, intensiven Bewusstseinszustand von Achtsamkeit. In diesem präsenten Zustand erlagen Therapeuten einer Selbstliebe im Sinne von sich akzeptieren, um sich sorgen nicht ihrer selbst willen, sondern für den Klienten. In einer Beziehung gibt es Zeiten, in denen die Präsenz voll von Heilung scheint und der Therapeut

und sein Klient sich im Bereich der Transzendenz bewegen. Dies erlebte Rogers an einem Lebenspunkt, an dem er eins mit sich selber war, ohne Ängste und stark belastende Ereignisse.

8.2 Themenspezifische Auszüge aller persönlichen Gespräche

Wird von der Vorstellung ausgegangen, dass ein bestimmter Plan in Form eines spirituellen Hintergrundes besteht, bedeutet dies, dass Spiritualität kontinuierlich präsent ist und spürbar werden kann in Form einer Verbundenheit zwischen allen Wesen, die sich in einer liebenden Präsenz zeigt. Auch wenn Spiritualität ein zentrales Thema für den Therapeuten darstellt, muss dies keinesfalls auch auf den Klienten zutreffen. Der Klient ist häufig mit der Linderung und Auflösung seines Leidens im Hier und Jetzt beschäftigt und kann die Möglichkeiten einer spirituellen Dimension oft nicht wahrnehmen. Da der Klient in einer Personenzentrierten Psychotherapie einen ersten konstruktiven Umgang mit seinem Leiden wagt, wird eine Auseinandersetzung mit spirituellen, religiösen Themen nur selten vom Klienten ausgehen. Die Erfahrung der Therapeuten lässt den Schluss zu, dass eine zu frühe Beschäftigung mit Spiritualität auf Seiten des Klienten eine Art Kompensation ist, um der Beschäftigung mit den wirklich grundlegenden Leiden zu entgehen.

9 Zusammenfassung

Ersichtlich wird eine Verbindung von Psychotherapie und Spiritualität. Ganz im Sinne alter Heilweisen wird derzeit eine ganzheitliche Sichtweise des Menschen gefordert. Herangetragen an die Psychotherapie wird die Forderung neben der seelischen Seite auch eine körperliche zu aktivieren. Da Spiritualität einen körperlichen Aspekt durch das Erleben und Spüren seiner selbst und seiner Verbundenheit mit „Etwas“ in sich trägt, ist es naheliegend dies aufzugreifen und in bestehende Therapieschulen zu integrieren, was nicht immer unproblematisch ist und daher als wahlloses, eklektisches Vorgehen bezeichnet wird. Um dem vorzubeugen wird für eine wissenschaftliche Basis plädiert, auf der sich eine Integration vollziehen kann. Leider nur ist es im europäischen Raum mit der wissenschaftlichen Erforschung von Spiritualität und Religiosität im therapeutischen Feld eher schlecht bestellt. Dazu kommt noch eine Art von Spiritualität, die in ihrer Bedeutung von Person zu Person variiert und auch ganz individuelle Gestalt annimmt und daher nur schwer erfassbar ist. Festgestellt wurde anhand der empirischen Forschungen, dass eine spirituelle und/oder religiöse Haltung einer leidenden oder kranken Person (nicht jedoch bei „normalen“ Personen) Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Welche Qualität diese Wirkung hat, ob gesundheitsfördernd oder negierend bleibt etwas im Unklaren, zumal beides der Fall sein kann und von der spirituellen oder religiösen Einstellung des Patienten/Klienten abhängig ist.

Die spirituellen Wurzeln der Personenzentrierten Psychotherapie werden in dieser Arbeit bei der Humanistischen Psychologie aufgefunden. Als eine mit der damaligen Zeit (um die 1950er und 1970er Jahre) korrelierende psychologische Richtung kamen aufgrund gesellschaftlicher und kultureller Veränderungen auch mystisch-spirituelle Züge zum Vorschein, da auch veränderte Bewusstseinszustände von Interesse waren. All diese Entwicklungen trugen zur Bildung der Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie bei, in der all jene Fragen aufgegriffen wurden, die im wissenschaftlichen Feld als unwissenschaftlich eingestuft wurden. Die humanistische Psychologie bewahrte sich dadurch ihren wissenschaftlichen Zugang und konnte sich besonders aufgrund ihres differenzierten Menschenbildes gegenüber der Psychoanalyse und dem Behaviorismus in der Psychologie erfolgreich etablieren. Rogers, der sich u.a. der humanistischen Psychologie zugehörig fühlte und in seinen späteren Lebensjahren auch der Transpersonalen Psychologie nicht ganz abgeneigt war, entwickelte auf dieser Basis den Personenzentrierten Ansatz und die Psychotherapie. Aufgrund dieser Nähe und der Aktualität von Spiritualität stellt sich die

Frage der Bedeutung dieser in der Personenzentrierten Psychotherapie. Die zentrale Basisstellung des Personenzentrierten Menschenbildes lässt auch die Person und Biografie von Rogers in den Vordergrund rücken, anhand welcher der spirituellen Bedeutung nachgegangen wird. Klar wird, dass sich Rogers aufgrund seiner Biografie immer wieder dem Spirituellen zuwandte, wobei die intensivere Auseinandersetzung in seinen letzten Lebensjahren auch ein zu erwartender Schritt war. Eine religiöse Sozialisation und deren vermittelte Werte bereiteten ihm den Weg zum Studium der Theologie. Im Zuge dessen entdeckte er sein Interesse an Kommunikation und zwischenmenschlichen Beziehungen, was in ein Studium der Psychologie mündete. Somit ist Rogers' Zugang zur Mystik und Spiritualität in seiner Entwicklung bedingt. Nicht verwunderlich, dass sich auch einige Personenzentrierte Psychotherapeuten aufgrund ihrer Entwicklung mit einer spirituell-mystischen Dimension im Personenzentrierten Ansatz und Psychotherapie beschäftigen. Diese Beschäftigung unterliegt meist der Auffassung, dass im PCA eine spirituelle Dimension verankert ist: in Form der Aktualisierungstendenz und besonders auch in den therapeutischen Haltungen von Kongruenz, Empathie und unbedingter Wertschätzung.

V MEHTODISCHER TEIL – DAS PERSÖNLICHE GESPRÄCH

Wie die bereits dargestellte phänomenologische Betrachtung von Spiritualität und Religiosität zeigt, sind dies nicht lediglich Gegenstände oder Dinge der äußeren Welt, vielmehr verbergen sich hinter den Begrifflichkeiten unzählige Wirklichkeiten, die je nach Person variieren. Rogers (1980) hat, wie im zweiten Teil gezeigt wird, auf die Möglichkeit der Existenz von mehreren Wirklichkeiten und nicht lediglich einer „normalen“, alltäglichen Wirklichkeit hingewiesen. Aufgrund der Auseinandersetzung bekannter Theoretiker (James 1902, LeShan 1969, Castaneda 1968, Grof 1996) mit mystischen Phänomenen, verschiedenen Bewusstseinszuständen, Psi-Erfahrungen, Außersinnlichem, Kenntnissen über Bewusstseinszustände aufgrund pharmakologischer Substanzen, usw. können solche mystischen Phänomene nicht einfach unbeachtet bleiben. Laut Rogers (1980) sind dies keine neuen Phänomene. Durch alle Zeitepochen hindurch haben sich Mystiker unterschiedlicher Kulturen solchen Phänomenen gewidmet. Rogers (1980) stellte die Forderung an die Psychologie, sich mit dem Gedanken an verschiedene Wirklichkeiten anzufreunden und in diese Richtung auch Untersuchungen zu starten, was bis dato als möglicher Bestandteil der Transpersonalen Psychologie gilt. Rogers sah in einer offenen Haltung gegenüber solchen Geheimnissen die Chance der Psychologie auch jene menschlichen Seiten zu erforschen, welche sich unseren fünf Sinnen entziehen und die nicht von Raum und Zeitvorstellungen eingeschränkt werden. Phänomene mit so vielen Wirklichkeiten wie der Spiritualität/Religiosität sind in zweierlei Hinsicht schwer zu erfassen und wissenschaftlich darzustellen. Einerseits da jedem Mensch seine persönliche und ihm eigene Vorstellung von seiner Spiritualität innewohnt (demnach sind so viele Spiritualitäten wie Menschen auffindbar) und andererseits die Annahme, dass es auch unterschiedliche Wirklichkeiten gibt, die bis ins Transzendente reichen. Aufgrund dessen wird im methodischen Teil der Weg direkt über die Person, in diesem Fall den Personenzentrierten Psychotherapeuten, gewählt. Wie schon 1974 Charlotte Bühler feststellte, bedarf es für die Erforschung einer „erlebenden Person“ (8), neue und modifizierte Methoden. Eine solche Methode, um das innere Erleben, Vorgänge und Gefühle einer Person zu erforschen, stellt das persönliche Gespräch nach Langer (2000) dar. Das Ziel einer solchen Art von Wissenschaft sieht er in der Aufbereitung von „Lebenserfahrungen und innerseelischer Vorgänge von Personen für andere Personen“ (20).

1 Darstellung der Methode

1.1 Forschungsfrage

Das Interesse gilt der Bedeutung und Relevanz von spirituellen Aspekten und Phänomenen in der Personenzentrierten Psychotherapie auf Seiten des Therapeuten. Zu Beginn aller Gespräche tat ich mein Anliegen und die zentrale Fragestellung kund. Mit Verweis auf Rogers' Publikation „A way of being“ (1980) indem er schreibt: „Ich bin zu der Überzeugung gelangt, daß [sic] ich ebenso wie viele andere bisher die Bedeutung dieser mystischen, spirituellen Dimension unterschätzt habe“ (Rogers, 2003⁷, 80) möchte ich wissen, welche gegenwärtige Bedeutung Personenzentrierte Therapeuten der Spiritualität beimessen.

Was bedeutet Spiritualität für den Therapeuten? Lebt der Therapeut seine Spiritualität aus? Wie betrachtet er die Verbindung von Spiritualität und Psychotherapie in der Personenzentrierten Psychotherapientheorie? Welches sind explizite oder implizite spirituelle Aspekte im Personenzentrierten Ansatz? Wie kann Spiritualität in der therapeutischen Praxis verstanden werden? Wie sieht eine mögliche Verbindung aus? Warum und wie werden spirituelle Interventionen/Übungen in der Therapie gesetzt?

1.2 Methodische Vorgehensweise

Bei der Erforschung nach der Bedeutung von Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie, erwies sich aufgrund des persönlichen Gehaltes des Themas das persönliche Gespräch nach Langer (2000) als geeignet. Ein zentraler Vorteil dieses methodischen Vorgehens liegt in der Anlehnung des persönlichen Gesprächs an den personenzentrierten Ansatz nach Rogers und der Gesprächspsychotherapie nach Reinhard und Annemarie Tausch. Die Gesprächsleiterin hat bei der Gesprächsführung einige Vorbedingungen zu beachten, die einerseits auf der Persönlichkeitstheorie nach Rogers und andererseits auf der Interaktionspsychologie nach Cohn basieren. Dies zeigt sich in einer Haltung von einführendem, teilnehmendem Verstehen sowie auch indem dem Gesprächspartner die Wertschätzung seines aktuellen Befindens und seiner Wahrnehmung entgegen gebracht wird. Zugleich werden die therapeutischen Haltungen nach Rogers um die Erfahrung des Transzendenten, Unbeschreiblichen und des Geistigen erweitert (Speierer, 1982 zit. nach Langer, 2000). Da gerade ein solcher spiritueller Aspekt den Gegenstand des Gespräches darstellt, bietet das persönliche Gespräch viel Raum für einen vertrauensvollen Austausch.

1.2.1 Gesprächsvorbereitung

Gerade bei der Auseinandersetzung mit Spiritualität und Religiosität darf die (teils unbewusste) Wirkung des Welt- und Menschenbild des Forschers nicht außer Acht gelassen werden. Wissenschaft ist kein leeres, unbeschriebenes Blatt, sondern an seinen kulturellen und geschichtlichen Kontext gebunden und ebenso ist es der Wissenschaftler, der eine bestimmte Einstellung und Haltung, ein Bild vom Menschen und der Welt in sich trägt, die er nicht einfach so ablegen kann (Bühler, 1974). Da das Wegsperrern von persönlichen Haltungen unmöglich scheint, ist ein persönliches Vorbereiten auf die Gespräche notwendig. Dies kann in Form einer Sammlung der eigenen Vorstellungen und persönlichen Haltung zur Spiritualität und Religiosität geschehen, bzw. indem die Gesprächsleiterin selber im Vorfeld in die Position des Gesprächspartners hineinschlüpft. Mehr Wohlbefinden und eine gewisse Sicherheit ergeben sich auch durch das Vorabüben eines persönlichen Gespräches, indem mit einer Person (möglichst aus dem Themengebiet) ein Probeinterview geführt wird. Diese Maßnahmen bergen den Vorteil in sich, dass die Gesprächsleiterin sich ihrer Gefühle und Reaktionen in Bezug auf das Thema bewusst werden kann, was wiederum die inhaltliche Auswertung der geführten Gespräche erleichtern kann (Langer, 2000). Im persönlichen Gespräch ist eine gewisse Anteilnahme, ein Einfühlen in den Gesprächspartner erforderlich, um eine Atmosphäre des Vertrauens aufzubauen. Daher bedarf es einer persönlichen Standortbestimmung und Wertsetzung des Gesprächsleiters (Utsch, 2005).

1.2.2 Gesprächsverlauf

Im Verlauf des persönlichen Gesprächs wird nicht von einer Fragestellung zur nächsten übergegangen, vielmehr soll genügend Raum für spontan auftauchende Eindrücke gegeben sein, die nicht durch eine zu direktive Gesprächsführung blockiert werden sollen. Aufgrund der eher seltenen und meist im persönlichen Bereich abgehandelten Thematik, zeigte sich bei allen vier Gesprächspartnern die Neigung zu einem mehr strukturierten Gespräch, sodass neben den „begleitenden Fragen“ auch „Fragen mit Initiativewechsel“ (Langer, 2000, 50-51) vorkamen. Die ersteren Fragestellungen helfen dem Gesprächsleiter zu einer intensiveren und konkreteren Wahrnehmung des Erzählten. Ganz im Sinne des Personenzentrierten Ansatzes wird dadurch der innere Bezugsrahmen des Gesprächspartners klarer. Langer (2000) bezeichnet dies als „verstehende Resonanz“ (46): „Wir begleiten die erzählende Person in ihren Erinnerungen, ihren Gedanken und Auseinandersetzungen, in ihrem Suchen nach ihrer inneren Wahrheit mit unserer Aufmerksamkeit“ (Langer, 2000, 46). Fragen mit

Initiativwechsel hingegen können das Gespräch in eine neue Richtung führen. Dabei kann die Gefahr einer Unterbrechung des Erzählflusses entstehen, was jedoch bei allen vier Gesprächen nicht der Fall war. Vielmehr entstand der Eindruck, dass durch Initiativfragen den Gesprächspartnern teils zuvor nicht klar ersichtliche Zusammenhänge und Verknüpfungen deutlich wurden. Ein solcher Wechsel zwischen initiativer Fragestellung und Darstellungsfluss des Gesprächspartners zog sich durch alle vier Gespräche. Die Gesprächsdauer war mit 30 bis 40 Minuten anberaumt, teils wurde dies auch durch das Ausklingen lassen der Gespräche überschritten. Anhand dieser Gespräche können keine allgemein gültigen Aussagen über alle Personenzentrierten Psychotherapeuten abgeleitet werden, was keineswegs bedeutet, dass die gewonnenen Aussagen keine Gültigkeit und Zuverlässigkeit aufweisen. Durch das persönliche Gespräch mit Personen die als „Wissende“ oder Experten hinsichtlich des Themas Spiritualität und Personenzentrierte Psychotherapie gelten, werden alle mitgeteilten Erfahrungen der Therapeuten als Möglichkeiten, Anregungen, Bausteine verstanden. Die wissenschaftlichen Erarbeitungen gelten auch als Hinweis hinsichtlich der Chancen und Gefahren im Umgang mit spirituellen Aspekten und Phänomenen für andere Personenzentrierte Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie auch für Klientinnen und Klienten. Intention der Gespräche ist die „Ergiebigkeit hinsichtlich der Lebenserfahrungen der Personen“ (Langer, 2000, 38) festzuhalten.

1.2.3 Gesprächsauswertung

Die konkret durchgeführten Gespräche sind auf Tonband festgehalten und transkribiert im Anhang vollständig nachzulesen. Die Bearbeitung jeden Gespräches erfolgte in drei Grundschritten:

- Verdichtungsprotokoll
- Personenbezogene Aussagen/ Zusammenfassung
- Themenbezogene Aussagen

Das Verdichtungsprotokoll dient nach Langer (2000) der inhaltlichen Ordnung der Aussagen. Dabei soll keine Interpretation oder Analyse des Gespräches vorgenommen werden. Es werden die überwiegend alltagsprachlichen Aussagen lediglich in gebündelter Art und Weise wiedergegeben und somit verdichtet. Zur klaren Kenntlichkeit sind die Aussagen der Gesprächspartner in kursiv dargestellt. Um einen gewissen Lesefluss zu gewährleisten und den Kern der Gespräche zu bündeln, wurden bei den Therapeutenaussagen etwaige „hmh“, „ja“ usw. herausgenommen, außer es handelte sich um

aussagekräftige, minimale Interventionen. Im Anschluss daran wurden personenbezogene und themenbezogene Aussagen zusammengefasst. Die personenbezogenen Aussageformen sind jene Aussagen, deren Gültigkeit sich auf den spezifischen Therapeuten beschränkt, wohingegen bei der themenbezogenen oder auch verallgemeinernden Aussageform der Therapeut repräsentativ für weitere Therapeuten ist. Das vom Gesprächspartner Gefühlte und Erlebte kommt in einer mehr allgemeinen Form zum Ausdruck (Langer, 2000).

1.3 Die Gesprächspartner

Ausgehend von der Forschungsfrage nach der Bedeutung von spirituellen Aspekten und Phänomenen in der Personenzentrierten Psychotherapie, nahmen vier Personenzentrierte Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten auf Basis eines persönlichen Gesprächs zu ihren Erfahrungen Stellung. Die Suche nach GesprächspartnerInnen ergab sich sowohl im Zuge der theoretischen Auseinandersetzung als auch anhand einer Onlinerecherche mit dem Ziel, Therapeuten mit den thematischen Schwerpunkten Spiritualität und Religiosität ausfindig zu machen. Dabei handelt es sich um zwei weibliche und zwei männliche Therapeuten, wobei jeweils eine Therapeutin und ein Therapeut auf eine schon längere therapeutische Erfahrung zurückgreifen können und bei den anderen beiden die Ausbildung noch nicht allzu lange zurück liegt. Je eine weibliche und ein männlicher Gesprächspartner sind in ihrem Grundberuf/erlernten Beruf ReligionslehrerIn, wobei nur ein Psychotherapeut diesen Beruf noch aktiv ausübt. Alle ausgearbeiteten Gespräche finden sich nach Rücksprache mit den Therapeuten und deren Freigabe im Folgenden wieder.

2 Darstellung der Ergebnisse

2.1 Gespräch mit Therapeutin Z

Das erste Gespräch fand in der psychotherapeutischen Praxis der Personenzentrierten Therapeutin statt. Gleich beim Betreten der Praxis fielen fernöstliche Dekorationselemente ins Auge, was für mich Raum für Neues und Exotisches symbolisierte. Die Therapeutin Z ist zwischen 40 und 45 Jahre alt und absolvierte, nach der allgemeinen Schulausbildung, die pädagogische Akademie, unter anderem für das Fach Religion. Bevor sie sich zur Personenzentrierten Psychotherapeutenausbildung entschied, war sie im Bereich der Biodynamischen Körpertherapie und Integrativen Gestaltpädagogik tätig. Neben diesen pädagogisch-therapeutischen Elementen fließen auch teils die Expressive Arts Therapy und ihre Erfahrungen als Heilmasseurin mit Patienten in ihrer therapeutischen Arbeit mit ein.

2.1.1 Verdichtungsprotokoll: Therapeutin Z

Zur persönlichen Entwicklung und Entfaltung von Religiosität/Spiritualität

Eine spirituelle, religiöse Suche

Also, für mich persönlich war es eine Entwicklung von Jugendzeit, Kirche, Pfarre: das intensiv integriert sein, was ja natürlich auch immer mit Gemeinschaft verbunden war Die Suche [war] zuerst eigentlich in der Theologie und hat sich dann immer mehr zum Zwischenmenschlichen, zur Beziehung eigentlich hin entwickelt, wobei das Spirituelle eben nicht weg ist.

Spiritualität, Religiosität waren starke Themen in ihrer Personenzentrierten Therapieausbildung

Da muss ich sagen war das [Spirituelle] auf jeden Fall ein starker Anteil. Andererseits aber nur deswegen, weil's mich auch sehr interessiert hat oder weil ich es auch so gewählt habe . . . man kann das Thema quasi fast meiden, würde ich sagen oder man kann sich auch sehr drinnen vertiefen.

Spiritualität als eine Art „liebende Präsenz“

Die wichtige Haltung oder Einstellung, dass es außer dem Leben hier noch etwas gibt, . . . dass es schon einen Hintergrund gibt, dass es eine Verbundenheit gibt, eigentlich zwischen allen Menschen oder überhaupt allen Wesen und dass es etwas Göttliches gibt, . . . dass eine liebende Präsenz auf eine Art da ist und für mich auch immer wieder spürbar ist in meinem Leben So ein Hintergrund, der mir wichtig ist . . . , der irgendwie durchscheint in der therapeutischen Arbeit.

Bedeutung und Auslebung von Spiritualität unterliegt einer großen Bandbreite

Was genau . . . Spiritualität heißt ist halt sehr offen. Ob das jetzt heißt ich bete zu einem persönlichen Gott oder . . . ich fühl mich verbunden oder ich glaub einfach, dass mein

Leben einen Sinn hat, oder . . . dass es sehr wichtig ist, was ich jetzt aus meinem Leben mache.

Zur Relevanz des persönlich-spirituellen Hintergrundes in der therapeutischen Arbeit

Spiritueller Hintergrund schenkt Halt, Vertrauen und gibt Hoffnung

Es fällt mir, glaube ich, leichter Krisen auch mit auszuhalten oder drauf zu vertrauen, dass das alles in einem größeren Ganzen aufgehoben ist . . . dass wir alle irgendwo aufgehoben sind Im Sinn von: wir alle entwickeln uns, aber auch vielleicht über diese Existenz hinaus . . . oder es gibt eine Hoffnung, dass das so ist.

Gemeinsam Leben im Hier und Jetzt

Das Leben, das wir jetzt haben möglichst sinnerfüllt, oder so, dass es uns selber erfüllt [leben] Es ist erfüllender zu teilen oder mit anderen Menschen gemeinsam schöne Dinge zu erleben . . . ich kann etwas geben, ja es passiert Entwicklung, es passiert Verständnis, ich kann jemanden hilfreich sein. Oder ich erlebe wie sich jemanden von einem, quasi einer Kontraktion [Verspannt, Verängstigt sein] wieder in eine entspannte Situation . . . entwickelt. Oder in eine Haltung, dass das schön ist oder dass das erfüllender ist, als jetzt nur zu streben nach: ich will für mich möglichst viel haben, weil ich muss das Leben quasi konsumieren und ausnützen.

Um das eigene spirituelle Vertrauen ringen

[Trotz Leiden, Schmerz und Verzweiflung] gibt es aber ein Vertrauen immer wieder in mir, um das ich aber auch ringen muss, dass es schon trotzdem einen Sinn da dran gibt oder natürlich auch psychologische Hintergründe, die dazu geführt haben, ja.

Angelegte Selbstheilungskräfte im Menschen

Selbstheilungskräfte oder diese Fähigkeit mit Dingen umzugehen, einen Sinn für sich zu finden, das ist auch etwas Erstaunliches, das immer wieder schön zu beobachten ist und auch entlastend ist, weil: puh, ich muss es nicht machen, es geschieht, ich bin dabei, ich bin Begleiterin da sein und irgendwie eine Hoffnung vermitteln oder so, aber letztlich passiert es von selber, . . . eigentlich was Spirituelles für mich . . . dass es in den Menschen schon eine angelegte Weisheit gibt oder Bewältigungsmöglichkeiten, Heilungsmöglichkeiten . . . auch wenn etwas nicht heilbar ist, trotzdem etwas damit tun können und für sich, dem einen Sinn geben können.

Die „Göttlichkeit“ im Menschen

Im Tiefsten so ein Vertrauen in die eigene Göttlichkeit, dass jeder Mensch auch so einen Teil, etwas Göttliches in sich trägt und . . . je tiefer man zu sich selbst kommt oder je mehr davon freigelegt wird von den Hindernissen, dass das einfach ein schöner Prozess ist und dann auch immer mehr zum Vorschein kommt.

Über Ihre Erfahrungen mit Spiritualität, Religiosität hinsichtlich der Klienten

Spiritualität direkt wenig Thema

Erstaunlicherweise . . . kommt es nicht sehr oft vor, also ich müsste jetzt wirklich nachdenken und suchen wo das Thema direkt . . . vorkommt. Wenn mich wer anspricht sag ich das, ansonsten ist schon eher in den Sitzungen der Fokus bei den Klienten und was sie halt einbringen.

Vertrauen in einen Sinn hinter all dem Leiden

Das Vertrauen, dass eigentlich alles sich entwickeln möchte und selbst wenn etwas so aussieht, also wäre es jetzt nur eine Katastrophe Dass in einem höheren Sinn oder von einer anderen Warte aus, die ich jetzt vielleicht auch nicht sehen kann oder der Klient auch nicht, weil der ist auch in seinem Leiden gefangen, dass es aber trotzdem irgendwie eine Richtung gibt, einen Sinn und dass nicht alles auch aus der Existenz, die wir jetzt halt leben, heraus vielleicht erklärbar ist.

Gewichtung des Themas Spiritualität in der Therapie je nach Klient unterschiedlich

Traumatisierte Klienten:

Sie probieren eben sich sozusagen in Richtung Spiritualität zu stärken oder zu stabilisieren. Das bringen sie aber eher mit ein, als dass sie jetzt mich hier direkt drum fragen: . . . machen Sie mit mir Gebete, das kommt eigentlich, das kam noch nie vor, also direkt jetzt. Die bringen das mehr im Sinne ein: . . . ja ich stell mir halt vor ich hab einen Schutzengel und so Sachen, oder die erzählen auch sie lesen Bücher oder sie meditieren.

Suchende Klienten:

So wirklich christlich religiöse Klienten habe ich eigentlich gar nicht. Also, es sind dann eben eher so Menschen, die ein bisschen eben Suchen, irgendwie Dinge erlebt [haben] wo sie früh schon auch suchen mussten: na, wie komme ich überhaupt weiter und was könnte das alles für einen Sinn haben oder was könnte helfen.

Ältere Klienten:

Wenn man jetzt mehr ältere Menschen hat . . . da ist das glaube ich schon mehr Thema, einfach weil sich das Thema Tod auch mehr stellt Ich hab schon das Gefühl, dass das Thema Religion und die Frage, wer sind wir als Menschen, überhaupt was soll diese ganze Existenz, dass sich viele Klienten oder überhaupt viele Menschen die Frage . . . erst vielleicht spät im Leben stellen.

Spiritualität wird in der Lebensmitte wenig thematisiert

zwischen 20 und Anfang 30 [ist Spiritualität] . . . überhaupt wenig Thema Die haben alle ihre Familien, ihre Kinder . . . man lebt sehr im Jetzt und ich hab das Gefühl es ist wenig so Thema wo, über das man noch spricht.

Aufarbeitung von negativen kirchlich-religiösen Erfahrungen des Klienten

Ihre negativen Erfahrungen auch mit Kirche, mit sexuellen Übergriffen, also wo das eigentlich nicht im Sinn von: da gibt mir was Halt oder da ist etwas positiv bestärkend, sondern eher da wurde etwas missbraucht oder da wurde mein Vertrauen oder meine irgendwie Kindlichkeit oder Ist jetzt nicht so häufig, aber kam auch schon . . . vor, dass ich gemerkt hab: aha, da kommt jemand zu mir, weil er sieht Spiritualität und will aber eigentlich etwas aufarbeiten, was mit Missbrauchserfahrungen, mit dem Thema zusammen hängt, ja.

Indirektes Zusammenspiel von Spiritualität und Sexualität

Innerhalb des Ausklingenlassens erwähnte ich diesen negativen Aspekt von Spiritualität „dass der doch auch thematisiert wird von den Klienten. Also, dass quasi nicht nur das Ganze positiv ist, dass man Kraft schöpft, sondern dass es genauso ins Gegenteil“ kippen kann.

Das habe ich vielleicht sogar, also, wenn du es jetzt nochmals sagst, fällt mir auch ein, . . . [dass] in Bezug auf das Thema Sexualität doch bei sehr vielen Klienten schon noch irgendwie auch immer wieder [christliche Moralvorstellung] ein Thema ist. Wie sehr sie da von der Erziehung her, also weniger jetzt Spiritualität direkt, aber doch indirekt so durch diese christliche Moral vor allem so aus den Großelterngenerationen, aber Eltern auch noch, dass sie da sehr eingeschränkt wurden, dass da einfach viel unterdrückt werden musste aufgrund dieser, halt dieser Moral . . . wobei das eben nicht so direkt mit Spiritualität ist, aber . . . weil sie vielleicht viele auch noch mit dem beschäftigt sind: wie hat mich das auch negativ geprägt, so diese Religiosität meiner Eltern und da gibt es schon bei vielen, zumindest einen Elternteil, der irgendwie religiös war und das aber nicht so im positiven Sinn . . . also der Aspekt, ja den glaube ich darf man nicht ganz unter den Tisch kehren.

Auseinandersetzung mit spirituellen Übungen in der Gruppe und Einzeltherapie

Spirituelle Angebote anbieten

Da [in der Gruppentherapie] fließt das einfach mehr ein, weil ich da mehr Angebote einbringe als in der Einzelarbeit . . . Durch meine Persönlichkeit fließt das dann ein bisschen ein, . . . also da spreche ich das schon irgendwie auch explizit an, dass man sich auch mit etwas verbinden kann, etwas das außerhalb von uns ist . . . oder die Verbundenheit untereinander zu spüren. Jetzt einfach im Sinne von: wir sind jetzt auch energetisch oder über unser Zusammensein verbunden, da kommt das deutlich hervor.

Sich in der Gruppe spüren

Eine Art Meditation, wo man eben über den Atem versucht diese Verbindung zu spüren zur Erde oder auch diese Chakren, diese Energiezentren. Eigentlich geht es schon drum den eignen Körper da besser wahrzunehmen, aber auch irgendwie zu spüren . . . vielleicht so Wahrnehmungsübungen und Körperübungen.

Spiritualität als Hintergrund im Einzelsetting

Bei Einzelarbeit geht es doch sehr um: wie geht es dem Klienten jetzt, was ist da, und wenn er was einbringt, bringt er oder sie was ein und sonst bleibt das Thema irgendwie nur so als Hintergrund.

Die spirituellen Ressourcen des Klienten ertasten

Wenn ich das Gefühl habe jemand braucht etwas, auch so ein bisschen einen Halt, manche bringen das schon mit . . . als ihre Ressourcen und bei manchen . . . kann es auch vielleicht vorkommen, dass ich so was ein bisschen anbiete . . . So zu sagen: ja vielleicht gibt es irgendwie in einer Imagination, jetzt kann man sich irgendein Schutzwesen her holen, oder ich frag ein bisschen auch was die Leute für . . . Bilder haben oder selber für Ideen, was ihnen sonst noch Schutz geben könnte. Also das versuche ich eher vorsichtig, nicht zu viel vorgeben. Das ist eben einfach sehr im Personenzentrierten so drinnen, dass der Therapeut nicht so seine eigenen Vision oder sein eigenes Konzept drüber stülpt.

Wie Spiritualität im Personenzentrierten Ansatz Platz finden kann

Offenheit des Personenzentrierten Ansatzes gegenüber Spiritualität

Also ich glaub da gibt es schon eine Bandbreite von den Therapeuten her, und vom Ansatz ist nichts wirklich vorgegeben . . . Ich glaube, wer es möchte kann es sozusagen dort hin [ins Spirituelle] verlängern oder vertiefen und wer das anders sehen will, oder anders sieht, kann sich trotzdem im Personenzentrierten Ansatz auch zu Hause fühlen . . . Wenn ich das in meine Person integriert hab und für mich irgendwie ein wichtiger Bereich ist, wird es einfließen, kann es einfließen.

Das menschliche Potenzial der Entwicklung

Diese genaue Suche . . . irgendwie der Wunsch danach Menschen so genau zu verstehen oder so in ihre Welt einzutauchen . . . überhaupt zu helfen. Also die Sichtweise, dass sich der Mensch entwickelt, . . . dass der Mensch eigentlich auf was Gutes hin ausgerichtet ist, dass er sich, Bedingungen vorfindet, immer weiter entwickeln möchte oder wird, . . . Also gar nicht nur will, sondern dass das eigentlich angelegt ist in uns, eben eine Weiterentwicklung hin zur Spiritualität auch. Insofern ist es [Spiritualität] schon enthalten, aber was genau dann diese Spiritualität dann heißt ist halt sehr offen.

Vertrauen in die Aktualisierungstendenz

Da gibt es etwas in der Natur, in den Pflanzen, aber auch in den Menschen, dass das schon was sehr Spirituelles ist . . . In unserem Ansatz ist diese Haltung schon, also für mich eben, etwas was ein Vertrauen erfordert in die Welt überhaupt und das hängt für mich mit Spiritualität zusammen.

Aktualisierungstendenz nährt das Vertrauen in sich selber/ in die Klienten

Ja, von dieser Aktualisierungstendenz, von dem was da wirklich passiert (aus diesem Vertrauen, aus diesem Dasein heraus) . . . , dass sich einfach auch ohne unser zutun, . . . Dinge ändern. Das betrifft sowohl meine eigene Erfahrung, mein Leben als auch dieses Miterleben von Klienten. Wo sich auch irgendwie so was, fast was Heiliges manchmal da ist, oder wo ich merk ich bekomm da sehr viel, was wiederum mein Vertrauen nährt, also so der Aspekt ist mir auch noch wichtig.

„Erlebnismäßige Einsicht“

Im Zusammenhang mit der Aktualisierungstendenz und Spiritualität stellt sich mir die Frage nach der Bedeutung von Einsicht – „also zu sich selber finden“.

Wer bin ich oder was macht mich alles aus. Oder ja, [wo] manchmal Klienten auch überrascht sind . . . wo man vielleicht vorher nicht hingekommen wäre. Oder wo es auch um dieses Durchhalten geht bis sich wirklich aus der Tiefe so eine Einsicht oder ein neuer Weg auftut . . . zu Vertrauen da wirklich und es auch auszuhalten, oft nicht zu wissen: was ist jetzt der nächste Schritt, oder wie geht es weiter oder wo ich oft selber dann überrascht bin.

Keine spürbare Zunahme an Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie

Mit der Wirtschaftskrise im Nacken und dem erklärten Trend des Themas, konnte ich mir die Frage nach der Zunahme und/oder Abnahme dieses Themas in der Psychotherapie nicht verkneifen: „Hast du das Gefühl, dass es in letzter Zeit, irgendwie zugenommen hat? „
Könnte ich nicht sagen . . . Oder dass jetzt durch äußere Krisen wie Wirtschaftskrise oder so, dass ich das Gefühl hätte, dass die Leute mehr so Sicherheit suchen in etwas Spirituellem oder so, wär mir jetzt noch nicht so aufgefallen. Weil ich glaub eher dass man als Therapeutin ohnehin immer Menschen in Krisen begegnet und ja, da ist es je nach

Persönlichkeit, die einen Suchen dann eben weiter oder stellen sich konsequenter weiter die Frage: was ist mit uns?

Spiritualität geben und erhalten in der Personenzentrierten Psychotherapie

Vorher habe ich gesagt Spiritualität ist quasi schon ein Hintergrund, aufgrund dessen ich das Vertrauen auch habe den Beruf so auszuüben oder Menschen so begleiten zu können, aus dem eigenen Glauben oder Wissen heraus, irgendwo ist es eine Art innere Gewissheit: okay, wir sind alle verbunden und aufgehoben, es ist irgendwie, es ist alles gut, auch wenn es oft schrecklich scheint.

Was ich vielleicht noch nicht gesagt habe, was mir auch noch wichtig ist, ist so der Aspekt, dass ich in den Begegnungen jetzt mit Menschen, die sich so tief öffnen, wo ich so nahe auch sein kann . . . auch wieder genährt werde, oder auch meine Spiritualität wieder genährt wird - Einfach das Zeugin sein können von Entwicklungsprozessen oder von einfach, ja.

Irgendwie, letztlich geht es uns allen darum Liebe zu schenken, geliebt zu werden, verbunden zu sein. Die Konflikte mit den Eltern oder mit wichtigen Menschen, irgendwie zu lösen oder immer wieder zu verzeihen, also eigentlich sehr religiöse Themen, oder die auch im christlichen Glauben tief drinnen sind, werden so spürbar erlebbar und das ist was sehr schönes an dem ganzen Beruf und auch etwas, was für mich sowohl die Spiritualität nährt als auch aus dem ich dann wieder schöpfen kann.

2.1.2 Personenbezogene Aussagen: Therapeutin Z

Entwicklung von Spiritualität

Ihr erwecktes Interesse an Religion in den Jugendjahren ließ sie nicht mehr los und prägte ihre berufliche Laufbahn von der Religionslehrerin bis zur Psychotherapeutin und im Zuge dessen entwickelte sich ihr Verständnis von Religion hin zur Spiritualität. Das kirchlich-religiöse rückte immer mehr in die Ferne, da sie sich einer zunehmend konservativen Kirche nicht mehr zugehörig fühlte und auch ihr Blick durch psychologisch-therapeutisches Wissen in der Ausbildung differenzierter gegenüber Religion wurde. Im Zuge ihrer Ausbildung und therapeutischen Arbeit rückte zunehmend der Aspekt des Zwischenmenschlichen in den Vordergrund bis hin zu einer „liebenden Präsenz“. Dabei ist in der therapeutischen Arbeit das Spirituelle als Bestandteil ihrer Persönlichkeit kontinuierlich im Hintergrund präsent.

Große Bandbreite an Spiritualität

Unter den Personenzentrierten Psychotherapeuten konnte die Therapeutin Z eine große Bandbreite dessen, was Spiritualität bedeutet feststellen. Dies umfasst das Gebet, Gefühle der Verbundenheit, ein Sinn erfülltes Leben, das Leben im Hier und Jetzt nutzen usw. . Die Therapeutin Z verbindet Spiritualität mit einem „höheren, richtungsweisenden Sinn“, der

wirken und spürbar sein kann und ein Vertrauen in eine grundsätzlich positive Richtung im Leben: „*Alles ist gut*“. Vertrauen spendet ihr das Gefühl des Aufgehobenseins und ihre Vorstellung, dass wir uns alle entwickeln, vielleicht auch über das Hier und Jetzt hinaus.

Bedeutung von Spiritualität in der Therapie

Einerseits schöpft die Therapeutin Z durch ihre Spiritualität Halt, Hoffnung und Vertrauen für und in ihre Arbeit und in sich selber, in die gesamte Welt. Andererseits nährt die therapeutische Arbeit auch ihre Spiritualität, indem sie die teils erstaunlichen Entwicklungsprozesse ihrer Klienten miterleben kann und spürt, dass sich die Entwicklung von selber vollzieht. Ihren spirituellen Hintergrund empfindet sie als bedeutsam, das heißt aber nicht, dass sie im Erstgespräch diesen Hintergrund immer offen kundtut, es fließt „*natürlich*“ mit ein und wird auch vom Klienten wahrgenommen.

Sowohl ihre therapeutischen Erfahrungen als auch ihr privates Umfeld vermitteln das Gefühl, dass viele Menschen sehr mit der Bewältigung ihrer eigenen Probleme und Krisen im Hier und Jetzt beschäftigt sind, sodass die spirituelle Frage „*unwichtig*“ erscheint, abgesehen davon sieht sie es als eine reine „*Glaubenssache*“. Und dennoch schöpft sie Vertrauen aus dem Gedanken an ein „*Etwas*“ nach dem Tod. Wichtig erscheint ihr, dass sie drauf vertrauen kann, dass es einen Sinn trotz des Leidens im Leben gibt. Vertrauen setzt die Therapeutin Z in den Gedanken, dass jeder Mensch etwas Göttliches in sich trägt und dass es freigelegt werden kann. Hierbei spricht sie von Selbstheilungskräften oder einer angelegten Weisheit im Menschen, die von selber wirkt und einen Umgang mit dem Leiden erleichtern kann.

Ein Blick auf das Verhältnis von Spiritualität und Klient

Ob Spiritualität/Religiosität thematisiert wird, ist selbstverständlich abhängig vom Klienten, da er den Inhalt der Therapie vorgibt. Sie verweist auf traumatisierte Klienten, bei denen sie erleben konnte, dass diese in ihrer Suche einen spirituellen, religiösen Aspekt stärker entwickelt haben. Sie verweist darauf, dass die meisten Klienten doch sehr mit dem Hier und Jetzt beschäftigt sind und eine spirituelle Dimension der Klienten nicht vordergründig ist. Da sie selber meist mit jungen Menschen arbeitet, erzählt sie von einer Kollegin, bei der Spiritualität/Religiosität besonders bei der Berührung mit Tod und Sterben thematisiert wird. Auch im Bezug auf Rogers weist sie darauf hin, dass er im Zuge der Krebserkrankung seiner Frau das Thema wieder aufgenommen hat. Ebenso in ihrem Bekanntenkreis werden durch die Erfahrungen mit Tod (meist der Eltern), die Fragen nach dem Woher, Warum, Wohin, ...

aufgegriffen. Für viele Menschen in der Lebensmitte, hierbei spricht sie von ihrem Bekanntenkreis (auch jene, die mit ihr in der Pfarrjugend waren), ist dies kein gegenwärtiges Thema, über das gesprochen wird. Nicht sehr oft, aber dennoch, wurde sie aufgrund ihres thematischen Schwerpunktes Spiritualität von Klienten gewählt, die ihre negativen und bedrückenden Erfahrungen bis hin zu sexuellen Übergriffen aufgrund einer christlich-katholischen Moral aufarbeiten wollten.

Differenzierung zwischen Gruppen- und Einzeltherapiesetting

Spiritualität und Religiosität, „*nicht Religion*“, fließen mehr in die Gruppenarbeit mit ein als in der Einzelarbeit. Dieses Einfließen vollzieht sich durch (spirituelle) Übungen und durch die Persönlichkeit des Therapeuten. Mit „spirituell“ ist hier sowohl ein Wahrnehmen des eigenen Wesens als auch eine Verbundenheit, ein Zusammensein, mit der Gruppe, der gesamten Welt und alles darüber hinaus gemeint. In der Einzelarbeit fließt das Thema nur ein, wenn es vom Klienten erwünscht ist, „*sonst bleibt das Thema irgendwie nur so als Hintergrund*“. Die Therapeutin Z sieht sich in der Rolle der Begleiterin, die Hoffnung vermittelt, jedoch passiert die Entwicklung und Entfaltung des Klienten von selber, im Sinne der Aktualisierungstendenz.

Spirituelle Übungen in der Therapie

Intention solcher Übungen ist es sich selber über/durch den Körper besser „*wahrzunehmen*“. Die Therapeutin bietet „*dieses Bewusstsein als Angebot*“ an, welches der Klient nützen kann, jedoch auf keinen Fall nützen muss. Solche Übungen können sehr facettenreich sein. Dies stellt sie am Beispiel eines Religionslehrers dar, der auf seiner Suche nach Spiritualität, hier gemeint ein Zustand der Verbundenheit, „*den Verstand, der eben immer alles bewertet und kritisiert mal irgendwie ein bisschen in den Hintergrund zu stellen*“ versucht. Über Trance, Tänze, Körpererfahrung über Spüren, andere Bewusstseinszustände, möchte er in eine „*andere Dimension von Erleben*“ gelangen. Solche Übungen können auch eine bewusste Bezugnahme auf Imaginationen, Schutzwesen oder sonstige Bilder, Ideen und Metaphern sein, die dem Klienten als hilfreich erscheinen. Wichtig ist ihr, dass dem Klienten nicht die Vision des Therapeuten übergestülpt wird. Die Therapeutin Z sieht ihre therapeutische Aufgabe darin, dass ihre Klienten zu mehr Halt und „*Stabilität*“ gelangen und diesen Weg selber bestimmen. Der Klient soll die „*Offenheit*“ des Therapeuten gegenüber Spiritualität spüren, sodass er sich mit seinen „*eigenen Ideen gut aufgehoben*“ fühlt und der Klient seine spirituelle Natur nach Bedarf erforschen und entwickeln kann.

„Etwas“ Spirituelles in der Personenzentrierten Psychotherapie und im Ansatz

Nach der Frage von spirituellen, religiösen Aspekten und Phänomenen in der Personenzentrierten Psychotherapie und im Personenzentrierten Ansatz bezieht sie sich vermehrt auch auf andere Personen, ihre Ausbildung und Rogers. Die Therapeutin Z betrachtet den Personenzentrierten Ansatz als offen gegenüber Spiritualität, indem „*viel Raum*“ für das Einfließen von spirituellen Aspekten geboten wird. Im Bezug auf Rogers verweist sie auf das genaue Verstehen von Menschen, auf das Gute und Positive im Menschen, welche beide mit einer spirituellen Dimension besetzt sein und diese beinhalten können. Der Aktualisierungstendenz nach Rogers misst sie eine spirituelle, heilige Dimension bei. Ihr Vertrauen in die Aktualisierungstendenz wird genährt von deren positiver Richtung, dass der Mensch auf (Weiter-)Entwicklung ausgerichtet ist, ob er es möchte oder nicht. Letztlich gehe es um Liebe, was nach der Therapeutin Z ein „*sehr religiöse Themen*“ darstellt.

2.1.3 Verallgemeinernde themenbezogene Aussagen: Therapeutin Z

Positiv-religiöse Sozialisation kann die Bedeutung von Spiritualität in der psychotherapeutischen Arbeit begünstigen

- Eine intensive, religiöse Sozialisation, damit verbunden ein religiöses Gemeinschaftsgefühl (beispielsweise Pfarrgemeinde), kann zu einer verstärkten Wahrnehmung und Sensibilisierung hinsichtlich Religiosität und Spiritualität beitragen.
- Ein vorhandenes Interesse an Spiritualität kann zu einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema in der Psychotherapieausbildung führen, vorausgesetzt die Rahmenbedingungen dafür sind gegeben.
- Religiöse Sozialisation und spirituelles Interesse kann zu mehr Offenheit gegenüber spirituellen und religiösen Themen, die sich auf den gesamten Menschen beziehen, beitragen und somit auch Sinn- und Existenzfragen mit einschließen.
- Wenn die spirituellen und religiösen Anliegen des Klienten ernst genommen werden und die eigene Spiritualität mit einfließt, kann eine gesamtheitliche Sichtweise auf den Menschen, vom Einzelnen über das Zwischenmenschliche bis zum Transzendenten, sich in der therapeutischen Arbeit abzeichnen.

Spiritualität in Form einer liebenden Präsenz in der Personenzentrierten Psychotherapie

- Spiritualität kann einer enormen Verständnisvielfalt und Offenheit in der praktischen Umsetzung unterliegen. Die Palette kann von Gebet, Meditation, Askese, Verbundenheit mit Gott, veränderten Bewusstseinszuständen bis hin zu Sinn-, Lebens- und Existenzfragen reichen.
- Wenn von der Vorstellung ausgegangen wird, dass wir nicht zufällig in die Welt gesetzte Lebewesen sind, sondern sehr wohl ein „Plan“ hinter unserer Existenz steht, kann dieser Plan einen spirituellen Hintergrund der menschlichen Existenz darstellen.
- Dies kann bedeuten, dass Spiritualität kontinuierlich präsent ist und spürbar werden kann in Form einer Verbundenheit zwischen allen Wesen. Dies kann als „*liebende Präsenz*“ verstanden werden.

Spiritueller Hintergrund stiftet Vertrauen in Sich, in die Mitmenschen und in die Welt

- Wenn der Therapeut einen spirituellen Hintergrund, wie auch immer dieser aussehen mag, als wichtig und spürbar erlebt, kann das Auswirkungen auf die therapeutische Arbeit haben, da in der Personenzentrierten Psychotherapie die Person, die Persönlichkeit des Therapeuten vom Klienten wahrgenommen wird.
- Ein spiritueller Hintergrund im Sinn alles ist „*in einem größeren Ganzen aufgehoben*“ kann dem Therapeuten das Gefühl und Vertrauen vermitteln, Krisen mit dem Klienten leichter auszuhalten.
- Der spirituelle Hintergrund im Sinne, dass jeder Mensch eine „*angelegte Weisheit*“, ein Potenzial zur Entwicklung in sich hat, kann beim Therapeuten Erleichterung hervorrufen, da Entwicklung letztlich von selber passiert.
- Ein spiritueller Hintergrund im Sinne, dass es nach dem Tod noch etwas gibt und dass wir uns vielleicht „*über diese Existenz hinaus noch in einer Weise*“ entwickeln, kann dem Therapeuten Hoffnung und Vertrauen spenden.
- Aufgrund des Entwicklungspotentials kann der spirituelle Hintergrund Vertrauen geben, dass es trotz allen Leids einen Sinn im Leben gibt und dass wir das Leben „*möglichst sinnerfüllt oder so dass es uns selber erfüllt*“ gestalten.
- Ein spiritueller Hintergrund, im Sinne einer in der Tiefe liegenden „*eigenen Göttlichkeit*“, kann im Zuge der Therapie von den Leiden der Person freigelegt werden und somit ein spürbarer Teil seiner Person werden.

Wirkung und Umgang mit Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie

- Auch wenn Spiritualität ein zentrales Thema für den Therapeuten darstellt, muss dies keinesfalls auch auf den Klienten zutreffen. Wenn der Klient sehr mit der Linderung und Auflösung seines Leidens im Hier und Jetzt beschäftigt ist, kann er die Möglichkeit einer spirituellen Dimension oft nicht wahrnehmen.
- Bei schwer traumatisierten Klienten kann erlebt werden, dass sie versuchen sich in Richtung Spiritualität zu stärken und stabilisieren.
- Es kann vorkommen, dass Klienten, die schon sehr früh mit der Suche nach Halt und neuen Perspektiven konfrontiert waren, im Zuge dessen in Kontakt mit Spiritualität kamen.
- Das Thema Spiritualität kann mit Erfahrungen hinsichtlich Tod und Sterben verknüpft werden. Da der Tod überwiegend in hohem Alter eintritt, kann davon ausgegangen werden, dass die Beschäftigung mit dem Thema Spiritualität vermehrt bei älteren Menschen stattfindet oder bei Menschen, die in naher Zukunft selber sterben werden (beispielsweise aufgrund einer Krankheit) bzw. bei Personen, die Erfahrungen mit dem Tod gemacht haben.
- Es kann vorkommen, dass ein Therapeut mit Themenschwerpunkt Spiritualität vom Klienten aufgesucht wird um negative religiöse (kirchliche) Erfahrungen des Missbrauchs, Vertrauensbruchs oder sexuelle Übergriffe aufzuarbeiten.
- Erhalten Klienten in ihrer Kindheit eine eher strenge und negative religiöse Erziehung basierend auf einer katholischen Moralvorstellung, kann sich dies in der Therapie durch eingeschränkte Gefühlserlebnisse (beispielsweise Berührungängste, gestörter Umgang mit Sexualität, mit dem eigenen Körper, usw.) zeigen und somit indirekt das Thema Spiritualität betreffen.

Spiritualität kommt stärker zum Ausdruck in der Gruppentherapie

- Es kann vorkommen, dass spirituelle Angebote mehr in einer Gruppe einfließen als im Einzelsetting, da die Persönlichkeit des Therapeuten stärker mit einfließen kann.
- In der Einzelarbeit steht der einzelne Klient völlig im Mittelpunkt, folglich kann Spiritualität nur eingebunden werden, wenn es vom Klienten herangezogen wird.

Einbringen von spirituellen Übungen je nach Klient und Setting

- Spirituelle Übung kann ein Gefühl, ein Spüren der Verbundenheit mit sich selber, der Erde oder etwas Göttlichem bewirken. Beispielsweise kann dies in Form von Meditation, Wahrnehmungsübungen, Körperübungen und Erdungen erfolgen.
- Werden spirituelle Übungen vom Therapeuten angeboten, kann dies nur mit viel Finderspitzengefühl umgesetzt werden, da der Therapeut ansonsten Gefahr läuft gegen den Willen des Klienten zu agieren.

Die Personenzentrierte Psychotherapie ist offen hinsichtlich Spiritualität

- Eine konkrete Art und Weise wie mit Spiritualität im Personenzentrierten Ansatz umzugehen ist, kann nicht festgestellt werden.
- Wenn der Personenzentrierte Therapeut die Intention hat den Klienten genau zu verstehen, so kann eine spirituelle Dimension nicht ausgeschlossen werden.
- Wenn davon ausgegangen wird, dass der Mensch auf eine positive Richtung hin angelegt ist und durch günstige Bedingungen eine Entwicklung stattfinden kann, so kann diese Entwicklung auch eine spirituelle sein.
- Gibt es etwas in der Natur, das alle Lebewesen zur Entwicklung anhält, ohne dass ein konkreter wissenschaftlicher Beweis einer solchen Aktualisierungstendenz vorliegt, kann dies einen spirituellen Aspekt im Personenzentrierten Ansatz darstellen.
- Das Vertrauen in die Aktualisierungstendenz, dass sich alles entwickelt auch bei widrigen, aussichtslosen und katastrophalen Bedingungen, kann Vertrauen in die Welt erfordern, wobei dieses Vertrauen einen spirituellen Aspekt beinhalten kann.
- Wenn Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie bedeutet, dass es einen „höheren“ Sinn, eine sinnweisende Richtung gibt (in Zusammenhang mit der Aktualisierungstendenz), kann diese auch außerhalb unserer Existenz begründet sein.
- Die Aktualisierungstendenz an sich kann etwas „*Heiliges*“ beinhalten, im dem Sinn, dass Entwicklung „*passiert . . . auch ohne unser Zutun . . . [dass] aus diesem Vertrauen, aus diesem Dasein heraus sich Dinge ändern*“.
- Wenn der Klient in der Therapie mit der Linderung und Auflösung seiner Leiden beschäftigt ist, kann er einen „höheren“ Sinn oder den Blick von einer anderen Warte aus nicht wahrnehmen, sodass es teils zu unerwarteten, erstaunlichen Überraschungen kommen kann. Eine unvorhergesehene Richtung kann vom Klienten eingeschlagen werden und dies kann passieren ohne großes Zutun des Therapeuten.

2.2 Gespräch mit Therapeut Y

Bei diesem persönlichen Gespräch traf ich den Therapeuten während seiner Mittagspause in einem kleinen, japanischen Restaurant. Auch wenn sich unser Gesprächsplatz im hintersten Eck des Lokales befand, erschwerten die Hintergrundgeräusche, aufgrund der offenen Küchenzeile, etwas das Zuhören. Eine kleine Unterbrechung des Gespräches kam durch die Essenspause zustande, wobei die Disziplin darin bestand, nicht über das bisher Gesprochene weiter zu sprechen und zu reflektieren, damit auch alles Gesprochene auf Tonband abrufbar war. Mein Gesprächspartner war zwischen 35-40 Jahre alt, studierte Physik und Psychologie und absolvierte dann die Ausbildung zur Personenzentrierten Psychotherapie, seit einigen Jahren auch mit Eintrag in die Liste des Bundesministeriums.

2.2.1 Verdichtungsprotokoll: Therapeut Y

Zum Spiritualitätsverständnis des Therapeuten

Erleben einer (grenzenlosen) Beziehung zur Welt

Ich verstehe unter Spiritualität einfach das Erleben von einer Beziehung zur Welt, wo die Grenzen teilweise nicht so, oder durchlässiger sind, einen sehr tiefen Bezug zu sich selber, vielleicht einen Bezug zu irgendetwas, das größer ist als ich und zu dem ich mich aber in Bezug erleben kann, und das ich jetzt zugebe, dass ich nicht so genau weiß was das ist.

Tiefer „Bezug zu sich selber“ und zu etwas Größerem

Ich glaube, dass es bei Spiritualität eigentlich um einen sehr tiefen Bezug zu sich selber geht und um einen zutiefsten Bezug zu anderen . . . und sozusagen das existenziell isoliert sein überwinden zu können und das kann man praktizieren, das kann man lernen und üben und man muss dafür keine Ideologie haben.

Spiritualität als „Wachstum in alle Richtungen“

Ich persönlich glaube halt, dass Spiritualität einfach so zu sagen das Bedürfnis nach Wachstum in alle Richtungen ist, das halt kommt, wenn Alles im Wesentlichen mal funktioniert.

Auseinandersetzung mit der Weltanschauung des Klienten und Therapeuten

Weltanschauung des Klienten respektieren und akzeptieren

Das ernst nehmen, was jemand für sich als Weltanschauung gewählt hat, dass mich das nichts angeht. Das kann ich hinterfragen und kritisch sein vielleicht oder so, aber das ist nicht meine Sache da den anderen zu belehren. Natürlich auch nicht, wenn der einer etablierten Religionsgemeinschaft angehört zum Beispiel Zeugen Jehovas . . . Ich [kann] durchaus bei jemand anknüpfen, der von völlig anderen Sachen überzeugt ist, also Sachen von denen ich persönlich denke: ja es wäre nicht nötig von dem überzeugt zu sein . . . Das ist nicht mein Auftrag in einer Therapie, dass ich da meine Überzeugungen vermittle.

Beispiel: Weltbild der Klienten in Glaubensgemeinschaften (in Sekten)

[Der] Klient . . . hat also wirklich den zweiten Weltkrieg überlebt durch diesen Glauben und die Verfolgungen denen [er] da ausgesetzt war. Ich hatte aber auch schon einen Klienten gehabt, der, wenn man auf Wienerisch sagt, der versucht hat seine Familie umzuhacken aus diesem Weltbild heraus, ja.

Verschwimmende Grenzen zwischen Spiritualität, veränderten Bewusstseinszuständen und Psychosen

Veränderte Bewusstseinszustände als paranormales Phänomen

Der Umgang mit veränderten Bewusstseinszuständen und Phänomenen, die man halt oft unter paranormal einordnet, ist . . . auch immer ein Thema, das mit Spiritualität irgendwo zu tun hat, aber das sind halt Dinge, die ich dann bespreche, wenn sie halt eben ein Thema für den Menschen sind.

Der Klient steht im Mittelpunkt

In dem Sinn [mit Bezug auf Pathologie] würde ich das Personenzentrierte als integrativ verstehen: was immer die Leute beschäftigt . . . ist das worum es geht. Und ich muss ja auch, was ich als Vorteil vom personenzentrierten Ansatz betrachte, nicht rausfinden ob das stimmt was der Andere glaubt - kann ich auch nicht.

Auseinandersetzung mit veränderten Bewusstseinszuständen und psychotischen Erlebnissen

Im Lauf einer Therapie [wird] sichtbar ob etwas tatsächlich so zu sagen ein veränderter Bewusstseinszustand ist, der für den Menschen nützlich ist oder konstruktiv ist oder ob es sich um ein psychotisches Erlebnis handelt, das ihn dann eher in irgendwelche Bredouillen bringt oder irgendetwas zumacht . . . an Wahrnehmung und Möglichkeiten . . . Ich würde sagen es hat weder mit spirituell noch mit Psychose zu tun, es ist dann halt die Frage an der Stelle . . . Vielleicht ist das auch das Zweischneidige an dem ganzen Thema, nicht, also eben, kann dorthin gehen und da hingehen, die Linie kann dünn ausschauen dazwischen.

Erweiterung der Gesprächsebene um die Ebene eines veränderten

Bewusstseinszustandes

Dem Klienten in seinen Bewusstseinszustand folgen

Also die einzige Ausnahme . . . ist wenn Leute mit veränderten Bewusstseinszuständen etwas tun oder haben, dem ich folgen kann . . . Also ich folge eigentlich von meinem Empfinden und von meinem körperlichen Empfinden und auch vom dem her, wie ich denke folge ich dem, allerdings halt, immer mit einem Beobachter im Hintergrund . . . aber das ist eine sehr sehr seltene Sache, weil da müssen ja viele Sachen zusammen kommen und das ändert nichts am Therapieablauf. Die Therapie läuft dann ab, aber halt eben in diesem veränderten Bewusstseinszustand, ja.

Beispiel: Probleme im Schlaf lösen

Dies Kante, wo [der Klient] gerade noch wach ist, aber so in den Schlaf gehen würde, weil es einfach der Zustand ist vom dem [er] gewohnt ist, dass [er] diesen Bezug knüpft und Probleme löst, und das ist aber nützlich, weil es funktioniert, . . . [er] kann tatsächlich, also ganz spannend an Ressourcen ran, auf eigene Art. Das habe ich geschafft da zu folgen sozusagen, also ich geh dann ebenfalls an diesen Punkt, wo ich selber müd werde und fast einschlaf und das geht dann ganz gut.

Therapeutisches Arbeiten kann an sich schon ein veränderter Bewusstseinszustand sein
Nämlich . . . das ist eine bestimmte Art eben von Bezug knüpfen zu sich, zum anderen, von der [Art] gehe ich auch nicht ab. Also ich sehe das schon tatsächlich so, diese große Stärke [dass] mit demselben Prinzip mit allem umgegangen wird, aber da ja im Endeffekt mit allem differenzierter umgegangen wird, als hätte man für alles sozusagen eine Technik oder so, weil ich mich ja auf jede einzelne Situation dadurch einstelle, ist vielleicht schwieriger, aber andererseits: man muss ja nicht mit etwas neuem anfangen.

Ein Blick auf das Verhältnis zwischen Therapeut, Klient und Spiritualität

Spiritualität als „Entwicklungsprozesse“ von Therapeuten

Dass er [Rogers und], die meisten quasi humanistisch, personalen Psychotherapeuten und Psychologen irgendwann diese [spirituelle] Dimension entdeckt haben. Frag mich aber ein bisschen, ob das nicht eher Entwicklungsprozesse von den Therapeuten, von Rogers waren. Dass sozusagen das Bedürfnis aufgetaucht ist.

Fokus auf Diskriminierungsthemen (im Zusammenhang mit Sekten)

Es ist so, dass ich da noch einen speziellen Bezug dazu hab, weil ich einen Fokus hab . . . auf Diskriminierungsthemen, dass auch öfters mal so Thema Religionen, sogenannte Sekten auftaucht . . . dass man vor allem nicht andere Leute, die zu weit von einem selber weg sind hier dann pathologisiert . . . also da habe ich schon fürchterliche Geschichten gehört.

Spiritualität verstärkt therapeutisches Verstehen

[Spiritualität] ist etwas, das mich befähigt bestimmte Sachen bei Leuten zu verstehen, ja, ich verstehe wie es dem Klienten geht, wenn jemand glaubt ihn belehren zu müssen.

Eigenes spirituelles Bewusstsein und Wissen schaffen

Ich glaube, dass das gefährlich ist das [eigene Einstellung zu Spiritualität] nicht reflektiert zu haben, was das für einen selber für eine Rolle spielt und bedeutet. Ich glaube es ist ziemlich Wurst fast, sozusagen, wenn man es selbst reflektiert hat, wie man selber in diesen Themen, was für Lösungen, Umgang damit man selber, mit diesen Themen hat - aber wissen muss man es und man muss wissen wie man da tut, weil sonst drückt man die eigenen Geschichten dem andern auf und das ist eine Gefahr, die ich schon oft erlebt habe.

Je nach Zugang des Therapeuten wird Spiritualität thematisiert

Die [Ausbildner, Therapeuten, usw.] haben halt alle ihren speziellen Zugang gehabt, was halt ihre Hintergründe waren, aber aus diesen Zugängen heraus ist es schon thematisiert worden.

Offen für alle Anliegen des Klienten

Also ich würde sagen Spiritualität ist vielleicht das viert oder fünft wichtigste Thema, wenn ich jetzt einfach so von der Häufigkeit und Intensität ausgehe, ja . . . Also insofern ist es schon nicht irgendein Thema . . . aber manche Themen gehen einfach tiefer und andere haben eine bessere Bandbreite und sind für mehr Leute ein Thema, aber ich verstehe mich selber so und auch den Rogers so, eigentlich bin ich offen.

Spiritualität ist kein spezielles Thema

Wenn das Thema nicht auftaucht, kommt es vielleicht nie zu Sprache und nur vielleicht in Nebensätzen mal, aber das mach ich mit anderen Themen genauso . . . Also ich glaub nicht dass es Sinn macht solche Themen zu bringen, wenn jemand nicht, wenn das kein Thema ist

für den anderen Meine Sicht ist, dass es schon relevant ist, wenn es für die Klienten relevant ist . . . und dann folge ich denen halt wie jedem anderem Thema auch.

Umgang des Klienten mit spirituellen Bedürfnissen

Dass, wenn dieses Bedürfnis sozusagen vorher schon auftaucht, dass meistens der Wunsch ist zu kompensieren, was weiter unten nicht funktioniert und die Idee entsteht dann oft das zu überspringen - lassen wir das halt weg . . . ich brauch keine Sexualität und werde Asket . . . Also ich glaub, dass das ein Thema ist, das eher auftaucht, wenn Leute mit sich viel gelöst haben in einer Jetzt-Form, wie das im Transpersonalen behandelt wird.

Zu frühes spirituelles Bedürfnis kann problematische Strukturen aufwerfen

Wenn Leute sozusagen früh auf dieses Bedürfnis kommen für sich selbst, also wenn sie sozusagen andere Bedürfnisse mit einem Bedürfnis nach Spiritualität verwechseln.

Spiritualität im Sinne von Hoffnung stiftend birgt Gefahren in sich

Das ist mir eigentlich beim Reflektieren so ein persönliches Resümee von mir. Also man sagt ja oft: Die Hoffnung stirbt zuletzt, nicht? Ich bin mir da nicht mehr so sicher, ob das so eine gute Sache ist, weil falsche Hoffnungen sind ziemlich gefährlich, glaube ich, die bringen Leute dazu dann - das kann auch mit Spiritualität jetzt zu tun haben - auf irgendetwas picken zu bleiben, wo sie immer weiter leiden, weil sie sich immer weiter Hoffnung machen, als würden sie sich aufgeben. Und halt den Schmerz mal zulassen, dass diese Hoffnung aufgegeben werden muss, dann gibt es neue Hoffnung und die ist realistisch, da kann es wohin gehen und da kann sich etwas draus entwickeln was dann funktioniert und wo dieses Leiden zu Ende ist. Sozusagen ein positives Denken im Hinterkopf haben und Gott irgendetwas Schrägstrich - keine Ahnung die Ufos - werden mich retten oder was immer das ist, weiß ich nicht.

Spiritualität und Sexualität sind ähnliche Thematiken in der Psychotherapie

Spiritualität und Sexualität - wichtige Themen, aber nicht transparent

Mir fällt gerade auf, man könnte vielleicht das Thema Spiritualität mit dem Thema Sexualität vergleichen, ja. Also, es sind beides wichtige Themen, aber ich komme nicht damit daher Wobei Sexualität öfter ein Thema ist im Verhältnis als Spiritualität, irgendwie ein Thema das im weitesten Sinn spirituell ist, ist vielleicht bei der Hälfte der Therapien ein Thema.

Beides zusammen wird selten thematisiert.

Also vielleicht noch im indirektesten Sinne, wenn jetzt Leute, sagen wir mal, so die Welt, die Anschauung haben, ich darf mich nicht spüren in sexueller Hinsicht, das aus einem religiösen Hintergrund heraus, also das, so etwas taucht manchmal auf und ist dann schon auch ein Thema, das wäre vielleicht ein Grenzbereich, wo etwas Problematisches beide Bereiche streift oder berührt oder beides.

Bedeutung der spirituellen Praxis (Meditation) in der Personenzentrierten Psychotherapie

In Familien- oder Paartherapie wird Spiritualität selten bis nie thematisiert vom Klienten

Also ich hab schon, hab gerade auch Familientherapie am Laufen, hab auch schon Paartherapie gemacht . . . aber das ist vielleicht interessant, das fällt mir jetzt gerade auf: in Paartherapie und in Familientherapien hat das noch nie eine Rolle gespielt, die Spiritualität

in irgendeiner Art. Egal ob Religion, Bewusstseinszustände oder so, vielleicht weil da halt der Beziehungsaspekt, Beziehung direkt, das Beziehungsthema so dermaßen im Vordergrund steht, bei Paartherapie dann natürlich sehr oft die Sexualität.

Spiritualität als Thema für jedes Alter und jeden Klienten

Der Therapeut Y hat nicht das Gefühl, dass bestimmte Klienten bzw. aufgrund eines gewissen Alters Spiritualität öfters thematisiert wird: „Weil ich habe Leute, die in den 20ern sind, für die spirituelle Themen ein Thema sind und, ja, und Leute, die 90 waren und für die das Themen waren“.

Meditation als Unterstützung für die therapeutische Haltung der Core Conditions

[Durch die Meditation] habe ich das eigentlich-schon-vor-der-Türe-sein am ehesten gelernt, so ganz in meinem Erleben sein und gleichzeitig aber trotzdem zuschauen was passiert bei ihm. Aber das ist eh ähnlich sozusagen, wie halt einfach Empathie, Kongruenz und dann. Es hat mir geholfen in der Ausbildung, sozusagen, mehrere einander normalerweise widersprechende Zustände, die berühmten drei Bedingungen gleichzeitig einzunehmen, hat mir sehr geholfen dabei, also schon geübt zu sein so etwas zu machen. Also manche Dinge nachvollziehen zu können die Leute erleben, keine Ahnung, in veränderten Bewusstseinszuständen, oder durchaus auch diese Diskriminierungsthema, nicht.

Therapeut Y nutzt seine spirituellen Ressourcen

Ich schöpf natürlich aus meiner eigenen Spiritualität generell Kraft, also nicht spezifisch da jetzt, aber es gibt schon Ressourcen, die so von dort stammen. Also vom meditieren her hab ich die Fähigkeit, Leuten in einen veränderten Bewusstseinszustand zu folgen und zu wissen, ich komm da wieder zurück, ich find da problemlos wieder zurück Ich glaube, dass veränderte Bewusstseinszustände, wie sie halt in Religion und paranormalen Phänomenen und in spirituellen Praktiken vorkommen, halt einfach Ressourcen sind, die können nützlich sein, die können das Leben bereichern und erweitern.

Keine direkte Intervention

Naja, also das würde für mich den Rahmen sprengen einer Therapie. Wenn ich das Gefühl habe jemand kann so etwas brauchen, dann empfehle ich das Eine oder Andere eben die buddhistische Glaubensgemeinschaft in Wien, die so Meditationskurse anbietet, ohne dass man Buddhist sein muss und die transpersonale Psychotherapie arbeitet mit so was und ich empfehle so was, weil da bin ich dann auch ein bisschen auf der sicheren Seite, dass das einigermaßen seriös ist, was die anbieten und wie die das machen. Also d.h., ich versuche etwas zu empfehlen, wenn das für jemanden ein Thema ist und der Mensch danach fragt oder es offensichtlich wird, dass das jetzt irgendwie, vielleicht nicht blöd wäre oder so.

Resümee

Mir wär . . . das eigentlich sehr wichtig, dass das einfach ein Thema sein kann wie jedes andere und dass eben vor allem da Leute nicht pathologisiert, problematisiert oder belehrt werden. Ich glaub das ist sehr sehr wichtig, dass man da zur Verfügung steht für den anderen Menschen, für den das ein Thema ist, d.h. nicht, dass man was sehr Kritisches sagen kann, ja. Aber halt eben nicht in einer, also ich kann schon sagen: Glauben Sie, dass Ihnen eine Weltanschauung gut tut, wo es eben, keine Ahnung, einen strafenden Vatergott gibt und Sie haben vor ein paar Jahren aus dieser Weltanschauung heraus versucht, mit einer Axt Ihre Familie zu erschlagen also, glauben Sie dass Ihnen das gut tut? Also, das ist schon so eine super provokante Frage, wenn das in der Beziehung, die Beziehung das aushält, sich das so entwickelt hat mit dem Klienten, das ist schon sagbar, aber nicht als

Belehrung, sondern als: Ich weise darauf hin oder mir geht es so, dass ich mir denke: Das ist ein Wahnsinn jetzt was Sie mir da erzählen, aber dann halt eben so und nicht als Tatsache dem andern über den Schädel gezogen. Also, da habe ich schon das Gefühl, dass das manche Personenzentrierten Therapeuten nicht so klar haben.

2.2.2 Personenbezogene Aussagen. Therapeut Y

Verständnis von Spiritualität

Für den Therapeuten ist Atheismus und Spiritualität kein Widerspruch, vielmehr liegt die Bedeutung von Spiritualität in einer „Beziehung zur Welt“, bei der die bestehenden Grenzen verschwimmen und „durchlässig“ sind. Ein erlebter Bezug zu etwas „Anderem“ oder „Größerem“, wobei das Erleben, der Bezug, zentral ist. Einen „*tiefen Bezug*“ zu sich selber sieht der Therapeut ebenso als ein zentrales Moment von Spiritualität. In diesem Sinn ist für den Therapeuten Spiritualität erlernbar (durch Übungen) und praktizierbar (durch Meditation), es muss keine Ideologie oder ein Schöpfergott dahinter stehen, wie es bei vielen Religionen der Fall ist. Spiritualität verkörpert für ihn auch „*das Bedürfnis nach Wachstum in alle Richtungen*“, wobei er dies an das Funktionieren von wesentlichen Dingen knüpft.

Weltanschauung des Klienten achten

Für ihn als Therapeut ist das Thema Spiritualität/Religiosität stark verbunden mit diversen Diskriminierungsthemen. Seine langjährige therapeutische Erfahrung hat ihm gezeigt, dass oftmals Personen mit spirituellen, religiösen Erfahrungen von ihrem Umfeld und auch von Therapeuten diskriminiert und zu wenig akzeptiert werden. Dies trifft insbesondere Menschen, die in nicht anerkannten religiösen Glaubensgemeinschaften verankert sind. Durch ein Beispiel veranschaulicht der Therapeut eine solche Diskriminierung: Ein „Sekten“-Mitglied kommt zu einem Therapeuten, um seine Erlebnisse des zweiten Weltkrieges aufzuarbeiten. Der Therapeut aber möchte dem Klienten die Augen öffnen hinsichtlich seiner Glaubensgemeinschaft. Dass sich der Klient in seiner Realität gar nicht in einem dekonstruktiven Umfeld befindet und lediglich seine Anliegen anbringen möchte, übersieht der Therapeut. Das Absurde wird deutlich: Der Klient hat aufgrund seines Glaubens den Krieg überlebt und der Therapeut möchte ihm diesen, für ihn lebensrettenden Glauben ausreden. Laut dem Therapeuten Y obliegt es nicht dem Therapeuten über das Weltbild des Klienten zu urteilen oder diesen gar umpolen zu wollen. Basierend auf einer gegenseitigen Akzeptanz verweist der Therapeut darauf, dass ein kritisches Hinterfragen und Reflektieren möglich ist, ohne den Klienten zu belehren.

Grenzgebiete: Spiritualität, veränderte Bewusstseinszustände und Psychose

Ein Thema, das der Therapeut Y mit Spiritualität assoziiert sind, veränderte Bewusstseinszustände und transpersonale Phänomene. In der Therapie werden diese Themen und Phänomene bewusst vom Therapeuten Y aufgegriffen, wenn die Initiative vom Klienten ausgeht. Im Bezug auf solche paranormalen Phänomene versteht der Therapeut Y den Personenzentrierten Ansatz als integrativ: Ob ein spirituelles Erlebnis, ein veränderter Bewusstseinszustand oder eine Psychose, die Wahrnehmung und Wirklichkeit des Klienten ist von zentraler Bedeutung. Abgesehen davon ist eine Differenzierung von (spirituellen) veränderten Bewusstseinszuständen und psychotischen Erlebnissen sehr unscharf und kristallisiert sich erst im Laufe der Therapie heraus. Veränderte Bewusstseinszustände betrachtet der Therapeut Y als „nützlich“ und „konstruktiv“, wobei hingegen psychotische Erlebnisse die Wahrnehmung und Möglichkeiten des Klienten eindämmen. Eine klare Trennlinie zu ziehen erachtet der Therapeut Y als schwierig, sodass diese Gratwanderung bei einigen Therapeuten zu einer übereilten Pathologisierung der Klienten führen kann.

Begegnung zwischen Klient und Therapeut auf der verbalen Ebene und einer veränderten Bewusstseinssebene

Der Therapeut agiert in seinem Handeln auf der Ebene des Gesprächs (Körpersprache beinhaltet). In ganz seltenen Fällen, wenn sich ein Klient in einer anderen Bewusstseinssebene befindet und von dort aus kommuniziert, folgt der Therapeut ihm in seinem physischen und psychischen Empfinden und Denken. Dabei ist für den Therapeuten wichtig, dass eine Art „*Beobachter im Hintergrund*“ präsent ist. Dieses, dem Klienten in sein inneres Erleben zu folgen, passiert nur selten, da viele Faktoren zusammen spielen müssen. Der Therapieablauf an sich bleibt gleich und unverändert. Für den Therapeuten Y stellt sich die Frage, ob nicht die therapeutische Arbeit an sich schon in einem veränderten Bewusstseinszustand stattfindet. Dies bedeutet, dass das gleiche Prinzip (der Personenzentrierte Ansatz) als Grundlage für jeglichen Umgang mit Klienten dient, aber im Endeffekt die Möglichkeit der Differenzierung gegeben ist, da sich der Therapeut auf jede einzelne Situation individuell einstellt.

Spiritualität und dessen Auswirkungen auf den Therapeuten

Die Auseinandersetzung mit Spiritualität und transpersonalen Phänomenen, sieht der Therapeut Y aufgrund des humanistischen und personalen Einflusses im Ansatz als einen (zwangsläufigen) „*Entwicklungsprozess*“ von Personenzentrierten Psychotherapeuten. Den

Klienten nicht diskriminieren aufgrund seines Weltbildes, sondern dessen Anschauung zu akzeptieren, verhilft dem Therapeuten Y zu einem verstärkten Verstehen des Klienten. Damit vom Therapeuten ausgehende Belehrungen hinsichtlich des Weltbildes nicht aufkommen, erachtet der Therapeut Y ein sich Bewusstwerden und Reflektieren der eigenen Rolle von Spiritualität und Religiosität als sinnvoll. Wie dann schlussendlich mit dem Thema in der Therapie umgegangen wird, oder eben nicht, ist für ihn nicht ausschlaggebend. Der Therapeut Y verweist darauf, dass die Qualität der Auseinandersetzung mit dem Thema Spiritualität/Religiosität jeweils in Verbindung steht mit dem Hintergrund der Person. Aufgrund seines atheistischen Zuganges sieht sich der Therapeut Y als offen gegenüber allen Themenschwerpunkten, die ein Klient für sich setzt. Bei circa der Hälfte seiner Klienten tauchen spirituelle, religiöse Themen in irgendeiner Form auf. Mit Bezug auf die Bedürfnispyramide nach Maslow gibt er zu bedenken, dass teils solche Themen auftauchen aufgrund dessen, dass weiter unten liegende Bedürfnisebenen übersprungen werden, um etwas zu kompensieren. Dies kann problematische Strukturen aufwerfen. Um einer solchen Verwechslung der Bedürfnisse nicht zu unterliegen, macht es für die Person Sinn das Thema dann erst aufzugreifen, wenn sie schon viel für sich gelöst hat. Grundsätzlich sieht der Therapeut Y veränderte Bewusstseinszustände als nützliche Ressourcen, um das Leben zu bereichern und erweitern. Demgemäß schöpft Herr Y generell Kraft aus seiner Spiritualität, insbesondere durch seine Meditationserfahrungen, die ihn befähigen Klienten auch in veränderte Bewusstseinszustände zu folgen und auch wieder problemlos heraus zu finden. In diesem Sinne möchte Therapeut Y so verstanden werden, dass Spiritualität als eine persönliche Ressource fungiert und nicht als Ausweg, Versteck oder ewiger Hoffnungsspender für den Klienten, da ansonsten die Gefahr eines Steckenbleibens im Leiden besteht. Stellt sich der Klient seinen Leiden und Ängsten – dies kann auch durch spirituelle Praktiken außerhalb des therapeutischen Rahmens unterstützt werden –, so kann ein Aufbrechen stattfinden.

Körperliches Empfinden: Spiritualität und Sexualität

Der Therapeut sieht eine Ähnlichkeit zwischen den Themen Spiritualität und Sexualität, da beides wichtige Themen seien, die aber oft nicht direkt vom Klienten angesprochen werden. Wobei im Gegensatz zur Spiritualität, die Sexualität in fast allen Therapien ein Thema ist, hingegen beides zusammen so gut wie nie zur Sprache kommt. Was sehr wohl vorkommen kann, ist dass Klienten eine Weltanschauung haben, bei der beispielsweise ein sexuelles

Spüren aufgrund eines religiösen Hintergrundes negative Gefühle auslöst und somit beide Themen durch die Problematik berührt werden.

Das therapeutische Setting und die Bedeutung von spirituellen Übungen (Meditation)

Die praktische Erfahrung des Therapeuten zeigt, dass Spiritualität/Religiosität von allen Altersgruppen und quer durchmischten Klienten aufgegriffen wird. Interessant erscheint ihm, dass in Familien- und Paartherapien über Spiritualität/Religiosität nie gesprochen wird, da verschiedene Beziehungsaspekte vordergründig sein könnten. Meditation ist für den Therapeuten eine zentrale, spirituelle Ressource für seine therapeutische Haltung. Sie unterstützt ihn beim Wahrnehmen des inneren Bezugsrahmens des Klienten ohne den Beobachter im Hintergrund zu verlieren. Besonders geholfen hat ihm das um gleichzeitig empathisch, kongruent und unbedingt wertschätzend zu sein. Nur weil es für ihn eine positive Wirkung hat, würde er es nicht dem Klienten umhängen, da es auch den therapeutischen Rahmen sprengen würde. Besteht das Bedürfnis des Klienten in diese Richtung Unterstützung zu erfahren, empfiehlt er Einrichtungen, die Meditationskurse und Ähnliches anbieten.

2.2.3 Verallgemeinernde themenbezogene Aussagen: Therapeut Y

Spiritualität als eine erlebte Beziehung zur Welt, ein tiefer Bezug zu sich selber und zu etwas Anderem – ein Wachstumsprozess in alle Richtungen

- Die Bedeutung von Spiritualität kann sich zeigen in einer tiefen Bezugnahme zu sich selber, zu einem Individuum oder zu etwas „Größerem“, welches von der Person erlebt werden kann.
- Da Spiritualität nicht an eine Ideologie gebunden ist, können auch nicht religiöse Menschen und Atheisten Zugang zur Spiritualität finden.
- Wenn sich der Mensch zu etwas Größerem, aber auch zu sich in Beziehung erlebt, kann er dadurch ein Gefühl der existenziellen Isoliertheit überwinden.
- Wenn Spiritualität als ein menschliches Streben nach Wachstum, welches sich „*eigenständig einstellt*“ und dem Menschen gegeben ist, aufgefasst wird, kann der Mensch als Träger eines spirituellen Potentials betrachtet werden.

- Wenn der Menschen im Wesentlichen funktioniert (die Grundbedürfnisse befriedigt sind), kann Spiritualität zum Vorschein kommen.

Spiritualität als erlernbarer Weg, die Weltanschauung des Klienten bewusster und unabhängig von der eigenen Haltung zu akzeptieren

- Es kann vorkommen, dass Klienten, die sich in einer „Sekte“ befinden, diese Zugehörigkeit in der Psychotherapie gar nicht thematisieren wollen. Wenn sie mit ihrem Leiden Hilfe suchen kann es sein, dass sie von ihrem Therapeuten nicht „befreit“ werden möchten, sondern ernstgenommen und akzeptiert in ihren [Hervorhebung v. Verf.] Problemen und Anschauungen.
- Wenn der Therapeut sich seiner Weltanschauung nicht bewusst ist, kann er Gefahr laufen dem Klienten seine eigenen Anschauungen aufzudrücken.
- Es kann vorkommen, dass der Therapeut das Weltbild des Klienten kritisch hinterfragt, wenn dieses bedrohliche Ausmaße annimmt.

Der Klient bestimmt Inhalt und „Wahrheit“ hinsichtlich spirituellen/religiösen Erlebnissen – ein integrativer Ansatz

- Wenn transzendente, paranormale Zustände und Phänomene dem Klienten ein Anliegen sind, kann Spiritualität in der Therapie zum Thema werden - „*Wenn sie halt eben ein Thema für den Menschen sind*“.
- Da der Personenzentrierte Ansatz auf den therapeutischen Haltungen von Kongruenz, Empathie und unbedingter Wertschätzung basiert, kann dem Klienten nichts aufgezwungen werden, kann er nicht belehrt werden oder ein dem Therapeuten unliebsames Thema tabuisiert und weggeschoben werden, nach dem Motto: „*Das traue ich mich nicht anzufassen*“.
- Wenn spirituelle Aspekte und Phänomene für den Klienten relevant sind, kann keine eindeutige Grenzlinie zwischen spirituellen, veränderten Bewusstseinszuständen und Psychosen gezogen werden.
- Wenn der Klient seine Erlebnisse als paranormal, spirituell, und/oder religiös wahrnimmt, kann der Therapeut sie auch so aufnehmen. Erweisen sich diese Erfahrungen vielleicht tatsächlich (beispielsweise aus medizinischer Sichtweise) als psychotisch, kann weiterhin die Realität/Wahrheit des Klienten im Mittelpunkt stehen.

Die Personenzentrierten Therapie bietet die Möglichkeit eines differenzierten Zuganges

- Wenn andere Wege vom Therapeuten wahrgenommen werden, um den Bezugsrahmen des Klienten zu erschließen, kann die essentielle Struktur des Personenzentrierten Ansatzes trotzdem bestehen bleiben.
- Es kann in seltenen Fällen vorkommen, dass der Therapeut dem Klienten in dessen Bewusstseinszustand folgt und so auf der Ebene des Klienten die therapeutische Arbeit vollbringt.
- Die therapeutische Arbeit an sich, die Art und Weise wie eine Beziehung zum Klienten geknüpft und aufgebaut wird, kann als ein Bewusstseinszustand verstanden werden, der über- oder außerhalb des alltäglichen Bewusstseins liegt.
- Indem sich der Therapeut auf jeden einzelnen Klienten einstellt, kann er basierend auf dem „Prinzip“ des Personenzentrierten Ansatzes einen differenzierten Umgang umsetzen, ohne „mit etwas Neuem an[zu]fangen“.

Spiritualität kann zu verstärktem, therapeutischem Verstehen beitragen

- Wenn der Therapeut eine spirituelle Dimension in der Personenzentrierten Psychotherapie wahrnimmt, kann dies als Teil seines Entwicklungsprozesses aufgefasst werden, aufgrund der Nähe zur humanistischen und personalen Psychologie.
- Wenn der Therapeut sich seiner Spiritualität bewusst ist und diese lebt, kann er sein therapeutisches Verstehen sensibilisieren hinsichtlich „gut gemeinter“ Belehrungen des Klienten.
- Ob und wie ein Therapeut mit Spiritualität/Religiosität umgeht, kann mit dem persönlichen Hintergrund in Verbindung stehen – jede Person kann ihren eigenen Zugang haben, auch jenen, dass sie keinen hat.
- Kennt ein Therapeut seine spirituelle, religiöse Seite und lebt er diese auch im Alltag beispielsweise durch Meditation, kann er Kraft für sein therapeutisches Arbeiten daraus schöpfen.
- Wenn der Therapeut über seine spirituelle Haltung Bescheid weiß, kann er seine Grenzen klarer erkennen und auch die Wahrnehmung des Klienten und dessen Grenzen intensiver verstehen und begreifen.
- Beschäftigt sich ein Klient mit seinen spirituellen, religiösen Bedürfnissen, kann dies auch ein Zeichen dafür sein, dass grundlegende Bedürfnisse unbefriedigt sind.

- Es kann vorkommen, dass aufgrund solcher Verwechslungen und damit verbunden das Setzen in eine „*falsche Hoffnung*“, problematische Strukturen beim Klienten aufgeworfen werden.
- Setzt nun der Therapeut in der Psychotherapie spirituelle, religiöse Akzente (Übungen), kann dies zu einer Verstärkung dieser falschen Hoffnung beitragen.
- Wenn grundlegende Bedürfnisse des Menschen abgedeckt sind, kann es zu einer konstruktiven Auseinandersetzung mit spirituellen Bedürfnissen kommen.
- Da der Klient in einer Personenzentrierten Psychotherapie einen ersten konstruktiven Umgang mit seinem Leiden wagt, kann eine Auseinandersetzung mit spirituellen, religiösen Themen nur selten vom Klienten ausgehen.
- Eine Form von konstruktiver Auseinandersetzung kann gegeben sein, wenn beispielsweise veränderte Bewusstseinszustände aufgrund religiöser, paranormaler Phänomene oder spiritueller Praktiken von Nutzen sind und das Leben „*bereichern und erweitern*“.

Spiritualität und Sexualität als indirekte Themen in der Psychotherapie

- Spiritualität und Sexualität können miteinander verglichen werden, da beide nur selten direkt vom Klienten angesprochen werden und dennoch präsent sind.
- Wenn der Klient beispielsweise Scham vor sexuellen Berührungen aufgrund seines religiösen, spirituellen Weltbildes hat, kann Spiritualität und Sexualität gemeinsam zum Thema werden.

Spirituelle Übungen (Meditation) in der Personenzentrierten Psychotherapie

- Regelmäßige Meditation kann es dem Therapeuten ermöglichen ganz in seinem Erlebten zu sein und gleichzeitig das innere Erleben des Klienten wahrzunehmen.
- Wenn der Therapeut meditiert, kann er dadurch die therapeutischen „*Zustände*“ Empathie, Kongruenz und unbedingte Wertschätzung verstärkt umsetzen. Dadurch kann er das Erlebte des Klienten verstehen, was ihm zuvor möglicherweise unzugänglich war.
- Erscheint dem Therapeut eine spirituelle Übung (Meditation) als hilfreich für den Klienten bzw. möchte der Klient dies selber, kann der Therapeut abseits der Psychotherapie seriöse Meditationskurse- und Institute empfehlen, jedoch ohne den Klienten zu übergehen.
- Da in der Familientherapie und Paartherapie Beziehungen vordergründig sind, kann es vorkommen, dass Spiritualität gar keinen Platz beansprucht.

2.3 Gespräch mit Therapeutin X

Zu diesem Gespräch traf ich mich mit der Therapeutin X in deren Gemeinschaftspraxis. Die Atmosphäre wirkte auf mich sehr entspannend und einladend, ebenso die etwas orientalisch angehauchte Möblierung im Therapieraum. Meine Gesprächspartnerin hat sich im Gegensatz zu den anderen Gesprächspartnern auch schon wissenschaftlich mit dem Thema Spiritualität und Psychotherapie auseinandergesetzt und beschäftigt sich schon seit längerem mit diesem Themenschwerpunkt. Die Therapeutin kann auch auf viel Erfahrung der Vegetotherapie (Körpertherapie nach Reich) zurückgreifen.

2.3.1 Verdichtungsprotokoll: Gespräch mit Therapeutin X

Über die eigene Entwicklung von Spiritualität

Spiritualität war immer schon von Bedeutung für Therapeutin X

Für mich hat Spiritualität im Leben immer schon eine große Bedeutung gehabt . . . Ich . . . bin sehr katholisch aufgewachsen und da waren aber sehr viel heilsame Aspekte . . . schon in meiner Herkunftsfamilie war nie dieses bedrohlich Schreckliche, was man dem Katholischen oder Gott auch zugeschrieben hat . . . da musste ich gegen nichts mich verteidigen und hab eher sehr viel Erfahrungen von Weite mit der Zeit gemacht, ja, wie sehr ich mich entfalten kann, Gott liebt mich, ich muss es mir nicht verdienen von vornherein.

Spiritualität und nicht Religion

Spiritualität, das ist schon für mich wichtig, dass das nicht eins zu eins mit Religion zu setzen ist. Religion ist auf der horizontalen Ebene ganz was Wichtiges, weil es Regeln, Normen bietet und Orientierung und Traditionen und ganz wichtig, ja, aber jemand der religiös ist, also der, der in der Religion (Kirche) sehr eifrig tätig ist, muss nicht unbedingt ein spiritueller Mensch sein, ja. . . so [dass] dieser vertikale Aspekt der Verbindung zu dem Ganzen, zu dem Göttlichen, zu dem Größeren gar nicht gelebt wird und für mich ist Spiritualität das.

Spiritualität verändert sich

Und inzwischen ist Gott auch für mich . . . nichts Persönliches mehr, das verändert sich ja. Wie ich die Arbeit geschrieben habe, hat sich das so sehr verändert und es verändert sich immer noch, ja.

Zur Bedeutung von Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie

Je nach Individualität des Therapeuten

Wobei es [Spiritualität in der Therapie] wird umgesetzt kann man immer nur . . . sehr persönlich beschreiben und das ist sehr von der Individualität der Therapeuten abhängig.

Dem Klienten nichts Spirituelles, Religiöses auferlegen

[Spiritualität] bindet sich . . . nicht an die Religion und insofern würde ich sie in der Arbeit mit Klienten auch nicht einbringen und/oder einfordern oder sagen: Ich würde das jetzt so machen.

Positive Auswirkungen der Spiritualität auf die therapeutische Arbeit

Ich mein, mir ist es eh ein Bedürfnis für mein eigenes Wachstum und ich brauch es auch, weil ich sehe ja selber auch immer wieder, ich muss ja für mich Orientierung suchen und es auch üben, ja, diese spirituelle Praxis in irgendeiner Form zu leben, also, und da vertraue ich drauf, dass wenn ich das tue, dass das in meiner Arbeit Auswirkungen eben hat.

Spiritualität hilft der Therapeutin X den Klienten in seinem Leiden zu begleiten

Natürlich hilft mir sehr dieses verankert sein in . . . Gott . . . oder in Allem, Eins sein mit Allem, das wird mir eigentlich immer wichtiger. Und wenn ich mich immer wieder verbinde und ausrichte, ja, dass ich weiß ich brauch eine Verankerung in die Erde hinein, weil ich lebe in der Welt und ich brauch eine Verankerung sozusagen in den Himmel, weil ich bin ein spirituelles Wesen und es gibt mehr als das Sichtbare, wenn ich das genügend mache, dann kann ich ertragen, wenn jemand völlig verzweifelt ist . . . nur dann kann ich es ertragen, mit dieser Verzweiflung auch mitzugehen manchmal, die die Menschen da bringen.

Keine spirituelle Psychotherapie

Im Grunde tue ich gar nichts weiß Gott wie besonderes, man kann jetzt nicht sagen, wenn man zu mir kommt hat man eine spirituelle Psychotherapie, sondern eigentlich ist das Wesentliche, dass ich selbst mich in dem weiterentwickle.

Den Klienten bei seiner Entfaltung begleiten

Ich hab nicht den Anspruch jemanden zu Gott zu führen, sondern ja eigentlich zu sich, weil sobald der bei sich ist, der Rest kommt von selber, ja, der Weg entfaltet sich dann.

Spirituelle Praxis der Therapeutin X ist offen in viele Richtungen

Das wichtigste ist die eigene spirituelle Praxis und für mich gehört da dazu offen zu sein, auch für viele Richtungen, ja. Um zu dieser Verbindung zu gelangen, da gibt es viele Wege und da immer wieder erlebe ich es auch in der Kirche . . . Also für mich heißt es auch offen zu sein für Dinge, die die katholische Kirche längst schon hinausgeschmissen hat, weil hellsehtig und überhaupt esoterisch . . . also für das auch offen zu sein ohne jetzt . . . Esoterikerin wäre ich jetzt in diesem Sinne nicht . . . ich finde das auch übertrieben, aber einfach die sogenannten außersinnlichen Wahrnehmungen nicht auszuschließen.

Spiritualität inkludiert den ganzen Menschen und besonders körperliche Erlebnisse

Das [Körperliche] gehört für mich zu dem Spiritualitätsthema sehr dazu, weil in der Körpertherapieausbildung hab ich erlebt, erfahren, dass Spiritualität nur im Körper, also mit dem Körper, als Mensch ist das ein körperliches Erlebnis, das ist nicht nur irgendwie nur geistig, es ist ganz, das ganze Wesen aber inklusive Körper ist da davon betroffen.

Die eigene Spiritualität körperlich und geistig erleben

Und da kommen oft ganz intensive spirituelle Erfahrungen dazu, da habe ich gemerkt ich muss zuerst einmal gut in meinem Körper sein können um das überhaupt erfahren zu können.

Keine voreilige Pathologisierung vornehmen

Oft kommen schon Leute, die da sehr verwirrt sind, weil sie Dinge sehen, weil sie glauben sie sind verrückt, weil sie Vorahnungen haben und ich nehm das als sehr real. Das gehört auch dazu, . . . dass man in der Lage ist das möglichst breit gefächert zu sehen, da sich hinein zu versetzen, weil man damit ein bisschen Erfahrung oder eine Ahnung hat Natürlich kann es schon Ausdruck einer psychischen Erkrankung sein, aber das muss man zuerst einmal anschauen, das ist es für mich nicht automatisch.

Den eigenen Wahnsinn kennen lernen und Berührungsängste lockern

Also, wenn ich meinen eigenen Wahnsinn halbwegs kenn und wie schräg im Grunde ich selber bin, dann muss ich mich nicht gleich fürchten und gleich sagen, da müssen sie jetzt etwas nehmen oder müssen sie ins Spital, weil Verrücktsein, das sollte, finde ich, mehr Platz haben im Alltag und nicht so ausgeschlossen werden Kann schon passieren, dass ich von etwas auch Angst bekomme oder etwas auch grausig finde oder so, das kann schon passieren, aber das ist lang, lang nicht.

„Resonanzraum“ zur Verfügung stellen

Ich glaube es hängt einerseits sehr damit zusammen, wie der Therapeut unterwegs ist, ob das [Spiritualität] mehr Thema wird, das ist mit allem was ich intensiv erlebt habe . . . das kommt dann in der Therapie dann, dann ist plötzlich Raum. Also ich glaub ein bisschen ist es schon so: Was kann der Therapeut zur Verfügung stellen an Resonanzraum und das spüren Klienten und dann können sie mit dem mehr da sein, das ist glaube ich ein Aspekt.

Zur Bedeutung von Spiritualität im Personenzentrierten Ansatz

Kein Widerspruch zwischen Spiritualität und Personenzentriertem Ansatz

Ich habe dann gemerkt im Personenzentrierten Ansatz kann ich eins zu eins, also da gibt es nichts was dem [ihrer Spiritualität] widerspricht. Also nichts von dem, sagen wir mal Glaubenssätzen oder den theoretischen Annahmen, den Haltungen, die der Therapeut einnimmt oder einnehmen sollte . . . alles das hat, da hab ich nirgendwo einen Widerspruch zu meinen Überzeugungen Und dann kam es mir auch manchmal so vor, dass das auch Werte verkörpert oder Werte vertreten werden, die ganz, ganz genau meine Werte waren oder nach denen ich gestrebt habe.

Der Mensch ist grundlegend „sozial und konstruktiv“

Der Mensch ist im Grund gut, das hat zu meiner Überzeugung gepasst und auch zu meiner Lebenserfahrung, schon, und da könnte ich sagen, es ist im Personenzentrierten Ansatz beinhaltet, diese humanistische Auffassung, dass der Mensch im Grund konstruktiv oder im innersten Kern sozial und konstruktiv ist . . . und liebenswert, der unbedingt positiven Beachtung wert, das ist alles schon wieder Personenzentrierte Theorie.

Empathie im Bereich des Transpersonalen angesiedelt

Wenn man die Empathie betrachtet, das ist mir eigentlich erst dann später klarer geworden, dass das an sich eine transpersonale Geschichte ist. Dass ich da ja schon meine Person übersteige, in gewisser Weise oder mich in die andere Person hineinversetze, das ist für mich auch ein höchst spiritueller Zugang, weil ich mir nicht anmaße zu wissen was der [Klient] braucht, sondern ich versuche ihm wirklich gegenwärtig zu sein. Das erscheint mir so sinnvoll und so lebensfreundlich und lebensbejahend, dieses: Den anderen sein lassen [Hervorhebung v. Verf.] . . . Zum Beispiel, wenn man sich empathisch in jemanden hinein versetzt, dann muss man ja in der Lage sein Dinge zu sehen und zu hören, die noch nicht sichtbar und hörbar sind, aber doch hörbar und sichtbar sind, nicht?

Eingebunden sein in ein größeres Ganzes

Und wann wer in Therapie kommt dann ist es meistens weil . . . er nicht so sein kann wie er ist oder wie er sein könnte. Das ist jetzt, kann man sagen humanistische Therapietheorie oder man kann aber auch sagen, das ist ein Ausdruck einer spirituellen Verbundenheit oder einer Verbundenheit zu was Größerem zu was Höherem, wo ich dann nicht mehr die Expertin sein muss und auch nicht bin, sondern wir gemeinsam an diesem größerem Ganzen teilhaben, ja.

Bedingungen des Wachstums schaffen und bereitstellen für den Klienten

Dass ich zur Verfügung stehe für das Wachstum der anderen Person, also um Bedingungen zu schaffen, die diese Person nie hatte und die ich auch nicht hatte, aber in langjährigen Therapieprozessen dort hin immer mehr gefunden habe, also vielleicht ein paar Schritte voraus bin in dem Prozess und mich insofern, ja dieser Aspekt der Ebenbürtigkeit . . . wo man in der katholischen Kirche nicht sagen kann, dass das gelebt wird.

Zur Spiritualität auf Seiten des Klienten

Spiritualität je nach Klient ein oder kein Thema in der Therapie

Dass Leute natürlich kommen und Spiritualität . . . [am Anfang oft] überhaupt kein Thema ist, . . . oder ein Schreckensthema, . . . und zwar deshalb nicht, weil jemand noch voller Angst ist, sich ablehnt, auch überhaupt nicht im Körper ist, ja. Ich erlebe oft Menschen, die Atmen kaum, Ja wenn ich die Luft anhalte kommt auch kein Gefühl heraus so kann ich durch das Leben gehen und halbwegs es ertragen, ja.

Spiritualität kann vom Klienten entfaltet werden

Das heißt, die Arbeit ist oft ganz lang an ganz anderen Dingen, eben überhaupt einmal sich Dasein trauen, überhaupt in Kontakt gehen zu können mit der Therapeutin, überhaupt einmal sich getrauen zu spüren Ich glaub nämlich nicht, dass man sagen kann, erst wenn das alles ist, dann ist Spiritualität ein Thema, das glaube ich nicht. Das ist schon immer wahrscheinlich da, aber wird von den Klienten [tendenziell] nicht thematisiert, so lange . . . alles andere so im Argen liegt und es ist ja auch von dieser Bedürfnispyramide her, die zwar manche als überholt betrachten . . . eben insofern überholt, dass man nicht sagen kann die Spiritualität ist das Letzte, ja, das glaube ich wirklich nicht. Aber wenn die Basisdinge nicht erfüllt sind, hat man mit der Erhaltung zu tun und nicht mit der Entfaltung und manchmal ist es über lange Zeit, geht es um Erhaltung.

Über den Umgang und das Wirken von Spiritualität im therapeutischen Setting

Glaubenseinstellung des Klienten erfragen

Wie tun, wie ist das denn eigentlich für sie, glauben sie an irgendetwas, wo bekommen sie Hilfe, also auch bei der Krisenintervention, nicht, frage ich das auch ab: Sind es Menschen oder gibt es irgendwo anders noch Halt, haben sie da etwas zur Verfügung und wenn da gleich einmal, dann, aha, weiß ich das ist kein Thema oder das ist nicht da.

Spirituelles Erleben in der Gruppe und in Einzeltherapie

Also, ich könnte jetzt sagen es ist in der Gruppe vielleicht anders erlebbar als in der Einzeltherapie, aber ich möchte nicht sagen, dass es grundsätzlich in der Gruppe leichter ist. Wahrscheinlich, naja, weil in der Gruppe eher Menschen da sind, für die das eine Rolle spielt als in der Einzeltherapie, wenn das zum Beispiel ein Therapeut ist, der damit nichts anfangen kann nicht, dann stimmt das sicher.

Gefühl der Zugehörigkeit und Rückgebundenheit in der Gruppe

Also ich kenn das von den Großgruppen . . . also ich spüre da viel. Jetzt kann ich nicht einmal sagen, dass das dort thematisiert wird, in unserem Kulturkreis . . . Ich hab das ein bisschen zu erforschen versucht, . . . was denn die Kraft ist von so einer Gruppe und da ist schon herausgekommen, dass dieses, diese Zugehörigkeit, was ja eigentlich eine zu tiefst, wenn man Religion und Rückgebundenheit nimmt, ein zu tiefst grundlegendes Thema ist nicht: fühle ich mich wo zugehörig . . . und wenn die Zugehörigkeit erlebt wird, ist es etwas wunderschönes, ja, das kann man in der Einzeltherapie in der Form nicht erleben.

Unmittelbare Begegnung im Einzelsetting

Was ich in der Einzeltherapie aber schon sehr intensiv erlebe ist, wenn, wie das der Buber sagt, . . . wenn jedes Mittel, wenn alle Mittel zerfallen passiert Begegnung, also wenn es ganz unmittelbar wird, wenn vielleicht lange nichts gesagt wird und man sich wirklich in die Augen schaut und wenn die Person in der Lage ist so ganz da zu sein, so wirklich im Körper und da passieren dann schon oft Begegnungen und . . . eh wie es der Rogers beschreibt, dass dann Kräfte wirksam sind die halt, die man vielleicht als spirituelle Kräfte bezeichnen kann.

Zur gesellschaftlichen Bedeutung von Spiritualität und dessen Auswirkung auf die Personenzentrierte Therapie

Gesellschaftliche Apathie und Tabus gegenüber Spiritualität

Ich glaub eher, dass in unserer Kultur dieser Umgang mit diesen Kräften einfach nicht, der wird bestenfalls ignoriert, auf jeden Fall wird man da nicht gebildet und das ist aber eine Seite in uns, die haben wir alle, das ist Feinfühligkeit . . . Und da manchen auch die Angst zu nehmen, dass das was Schräges ist.

Den eigenen Verrücktheiten offener gegenüber treten

Ich habe eine intensive Ausbildung in Reichscher Vegetotherapie gemacht, also wirklich Körpertherapie und vor allem Ausdrucksarbeit, also wirklich Erlebtes nach außen zu bringen in vielfältiger Weise und viele Schranken fallen zu lassen . . . Da habe ich viel gesehen und selber viel ausdrücken können und eben auch die Seite in mir, die ich als verrückt oder komisch, oder weiß ich nicht was bezeichnet hätte vorher, das hilft mir schon sehr.

Gesellschaftliche Bedeutung von Spiritualität steigt

Insgesamt glaube ich schon, dass Spiritualität als Thema stärker wird, und ich mein jetzt mit der Wirtschaftskrise erwarte ich mir da schon noch mal einen Anstieg, . . . dass das mehr Thema wird: was gibt es noch außer der materiellen Sicherheit, wo kann ich mich noch verankern?

Zukünftig verfügt der Mensch über „größere Bewusstheit“

Wenn man sich die Telekommunikation anschaut, das sind ja höhere Schwingungen, die man dazu braucht . . . das ist etwas was mir schlüssig vorkommt, dass sich die Menschheit schon entwickelt und Entwicklung ist, es geht immer mit einer höheren Frequenz einher . . . da gibt es Anpassungsschwierigkeiten, . . . dass da etwas in Gang ist, was in Richtung größere Bewusstheit läuft und von da her ist das sicher mehr ein Thema, nur in welchem Tempo weiß ich nicht, aber da sind wir glaube ich alle ziemlich gefordert, weil schon so viel möglich ist, sozusagen im sichtbaren Bereich ist schon sehr viel ausgereizt jetzt. Wenn man die Physiker anschaut, die reden eigentlich schon sehr viel von Kräften.

2.3.2 Personenzentrierte Aussagen: Therapeutin X

Entwicklung von Spiritualität auf Seiten der Therapeutin

Die Entwicklung einer spirituellen Seite ist bei Therapeutin X durch ihre Lebenserfahrungen bedingt. Basis bildete eine positive katholische Sozialisation mit „*heilsame[n] Aspekte[n]*“ und Erfahrungen der „*Weite*“, ohne gegenüber einem Gott sich bewähren zu müssen. Diese nicht bedrohliche, nicht schreckliche Glaubens- und Gottesvorstellung empfindet sie als glückliche Fügung. Wobei diese Vorstellung von Gott einer Wandlung unterliegt und sich verändert hat, sodass Gott für die Therapeutin „*nichts Persönliches*“ darstellt.

Religion als eine horizontale Ebene und Spiritualität als vertikale Ebene

Für die Therapeutin X bedeutet Spiritualität und Religion nicht das Selbe. Für sie liegt die Bedeutung der Religion im Setzen und Bereitstellen von Regeln und Normen und bildet eine horizontale Ebene. Spiritualität beschreibt sie als einen „*vertikalen Aspekt der Verbindung zu dem Ganzen, zu dem Göttlichen, zu dem Größeren*“ das gelebt wird.

Der für die Klienten zur Verfügung gestellte Resonanzraum der Therapeutin enthält ihre Spiritualität (auch, wenn diese nur sehr selten direkt zur Sprache kommt) und nicht Religion. Die Strukturen einer Amtskirche sind überwiegend hierarchisch, sodass spirituelle Erfahrungen der Menschen überwiegend ausgeschlossen werden bzw. an einen „Mittler“ (meist der Priester) gebunden werden. Die Therapeutin X sieht sich nicht als Mittler und hat auch nicht die Intention den Klienten zu Gott zu führen, sondern ihn in seinem Anliegen zu begleiten und ihn sich entfalten zu lassen.

Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie

Die Therapeutin X sieht die Bedeutungszuschreibung von Spiritualität in der therapeutischen Praxis abhängig von der Persönlichkeit des jeweiligen Therapeuten und dessen Interesse an Spiritualität. Hat der Therapeut ein spirituelles Interesse, erscheint ihr sehr wichtig, dass dies nicht auch dem Klienten umgehängt wird. Für die Therapeutin X hat ihre gelebte Spiritualität Auswirkungen auf ihre therapeutische Arbeit, indem Spiritualität ihr eigenes Bedürfnis nach Wachstum befriedigt. Durch das Üben und Spüren ihrer Spiritualität wird persönliche Orientierung geschaffen. Ein regelmäßiges „verbinden“, „ausrichten“ und „verankern“ hilft der Therapeutin X das Leiden der Klienten besser zu ertragen und unterstützt sie den Weg des Klienten leichter mitzugehen. Um dies zu bewerkstelligen, um Spiritualität erfahren zu können, bedarf es einer gewissen Erfahrung mit dem eigenen Körper, da häufig Spiritualität über das Körperliche zum Ausdruck kommt. Für die Therapeutin X muss eine Person vertraut sein mit ihrem Körper, um Spiritualität ausleben zu können.

Die Therapeutin X betrachtet ihr therapeutisches Arbeiten nicht als spirituelle Psychotherapie, da der Klient mit seinem Leiden und seinen Anliegen im Mittelpunkt steht und sie ihre Spiritualität als persönliche Entwicklung und Wachstum erachtet. Für die Therapeutin X vermittelt Spiritualität eine Offenheit in viele Richtungen, sodass auch transzendente Wahrnehmungen nicht auszuschließen sind. Indem sie ihren eigenen Wahnsinn und ihre Verrücktheiten erforscht und spürt, ist sie im Umgang mit den Verrücktheiten ihrer Klienten authentischer und hält viel aus. Ob es nun spirituelle Erlebnisse sind oder eine psychische Erkrankung, die Therapeutin X versucht ihre Klienten zu unterstützen, damit sie so sein können wie sie sind bzw. sein wollen.

Spiritualität im Personenzentrierten Ansatz

Im Personenzentrierten Ansatz findet sich die Therapeutin X mit ihren spirituellen Anschauungen und ihren persönlichen Werten gut aufgehoben, da sie keinen Widerspruch zu den theoretischen Annahmen und therapeutischen Haltungen sieht. Eine Übereinstimmung hinsichtlich der (humanistischen) personenzentrierten Theorie und ihrer spirituellen Anschauung liegt in der Annahme, dass der Mensch in seinem „*innersten Kern sozial und konstruktiv*“ und liebenswert ist. Was die therapeutische Haltung anbelangt, so sieht sie in der Empathie einen „*höchst spirituelle[n] Zugang*“, indem sie gegenwärtig für den Klienten präsent ist und ihn so sein lässt wie er sich gibt. In solchen Momenten, hat die Therapeutin X das Gefühl, dass der Klient und sie spirituell verbunden sind, aber auch mit etwas, das außerhalb von ihnen liegt, dass sie verbunden sind und teilhaben an einem großen Ganzen. Sie drückt dies auch in dem Begriff der „*Ebenbürtigkeit*“ aus, welche sie zwischen dem Klienten und sich fühlt.

Spiritualität des Klienten

Die Therapeutin X hat festgestellt, dass zu Beginn einer Therapie das Feld der Spiritualität für den Klienten oft oder meist in weiter Ferne liegt oder mit Schrecken behaftet ist. Der Klient hat wenig oder einen gestörten Bezug zu seiner eigenen Körperwahrnehmung, indem er oft Gefühle nicht körperlich zum Ausdruck bringen kann. Die Therapeutin X arbeitet daher mit dem Klienten lange an der Aktualisierung und der Erhaltung von Basisdingen und Körperarbeit und erst wenn es um Entfaltung geht, kann diese auch in Richtung Spiritualität stattfinden, was nicht heißt, dass Spiritualität nicht vorhanden sein kann.

Umgang und Wirken von Spiritualität im therapeutischen Setting

Im Zuge der therapeutischen Arbeit oder Krisenintervention kann es vorkommen, dass die Therapeutin X behutsam die Hilfsmittel und Ressourcen ihrer Klienten erfragt, da eine Person, eine Vorstellung oder religiöse, spirituelle Haltung unterstützend wirken kann. Was das Setting anbelangt, so kann es laut der Therapeutin X in der Gruppe und in der Einzeltherapie eine Rolle spielen, grundsätzlich kommt es auf die Haltung des Therapeuten an. In der Gruppentherapie verweist sie darauf, dass aufgrund der verschiedenen Personen Spiritualität möglicherweise mehr Thema wird als in der Einzeltherapie. Die Kraft einer Gruppe sieht sie in der Möglichkeit Zugehörigkeit zu erleben, was für sie zugleich ein tiefes, religiöses Gefühl verkörpert, ein Gefühl der Rückgebundenheit. Die Therapeutin X spricht in der Einzeltherapie von dem Gefühl der unmittelbaren „*Begegnung*“ (nach Buber), indem die Person ganz da ist, auch körperlich. Eine solche Kraft der Begegnung sieht sie auch als ein mögliches Wirken von „*spirituellen Kräften*“.

Gesellschaftliche Bedeutung von Spiritualität

Die Therapeutin X ist der Ansicht, dass spirituelle Kräfte – beispielsweise in Form von Feinfühligkeit – in Allen von uns vorzufinden sind. Jedoch werden die Menschen in unserem Kulturkreis in diese Richtung nicht ausgebildet, sodass die Angst gegenüber dem Unbegreiflichen vorherrscht. Wenn sich Menschen ihrer verrückten und komischen Seiten gegenüber öffnen und diese körperlich ausleben könnten, wäre Spiritualität vielleicht kein Tabuthema mehr. Hinsichtlich der gesellschaftlichen Entwicklungen ist die Therapeutin X der Meinung, dass das Thema Spiritualität zukünftig relevanter für den einzelnen Menschen wird, im Sinne von: „*Was gibt es noch außer der materiellen Sicherheit, wo kann ich mich noch verankern?*“. Hinzu kommt die Annahme eines zukünftig größeren Bewusstseins der Menschen. Aufgrund der schon bestehenden und künftig noch steigenden höheren Schwingungen und Frequenzen, erreicht der Mensch bislang unzugängliche Bewusstheit eines Bereiches, der nicht im Sichtbaren zu erfassen ist.

2.3.3 Verallgemeinernde themenbezogene Aussagen: Therapeutin X

Spiritualität basiert und verändert sich aufgrund der persönlichen Entwicklung

- Wenn in der Kindheit positive und heilsame Glaubens- und Gottesvorstellung von den Eltern, Lehrern, usw. vermittelt wurden, kann dies Basis für eine positive Auffassung von Religiosität und Spiritualität bilden.
- Es kann vorkommen, dass bedrohliche, angsteinflößende und schreckliche Assoziationen mit dem Glauben, durch positive Erfahrungen der Weite, Entfaltung und die Grundvorstellung eines liebenden Gottes in den Hintergrund rücken.
- Beschäftigt sich eine Person mit ihrem Glauben, mit ihrer Spiritualität, so kann dies zu einer Veränderungen ihrer Vorstellungen beitragen.
- Religion mit ihrer (Gottes-)Vorstellung kann dem Menschen Normen, (hierarchische) Strukturen, ein Welt-/ Menschenbild, Traditionen und Orientierung bieten, sozusagen bodenständige Aspekte. Spiritualität hingegen kann (teils basierend auf diesen horizontalen Aspekten) eine Verbindung zu etwas Größerem, Göttlichen und/oder Ganzen bedeuten, bildlich gesprochen in die Weite (Höhe) reichende Aspekte bereitstellen.
- Eine solche Form horizontaler Religionsvorstellung kann mit der Personenzentrierten Psychotherapie nur schwer vereinbart werden, da sie Gefahr läuft aufgrund ihres unbeweglichen und teils fordernden Charakters den Freiraum des Klienten zu beschneiden.
- Eine vertikale Spiritualitätsvorstellung kann mit der Personenzentrierten Psychotherapie möglicherweise vereinbart werden, da es sich um persönliche und individuelle Erfahrungen handelt, die auf viel Spielraum und Offenheit basieren.

Spiritualität fließt überwiegend unbewusst aufgrund der Persönlichkeit des Therapeuten in die Personenzentrierte Psychotherapie mit ein.

- Wenn der Therapeut einen persönlichen Zugang zu Spiritualität/Religiosität entwickelt hat, kann das Thema in die Therapie mit einfließen.
- Indem sich der Therapeut spirituell entwickelt, durch Übungen sein persönliches Wachstum anregt und so zu mehr Orientierung im Leben gelangt, kann dies auch Auswirkungen auf die therapeutische Arbeit haben.

- Wenn sich der Therapeut verankert und aufgehoben in einem großen Ganzen fühlt, kann er die Leiden der Klienten besser mit ertragen.
- Für eine konstruktive Psychotherapie kann die persönliche, spirituelle Entwicklung des Therapeuten von Bedeutung sein.
- Wenn eine spirituelle Praxis bedeutet für viele Richtungen offen zu sein und breit gefächert zu sehen, kann eine Pathologisierung nur selten vorkommen, da verrückte, unbegreifliche und unsichtbare Phänomene darin Platz finden.
- Ist der Therapeut mit seinen eigenen Verrücktheiten und seinem Wahnsinn vertraut und kann diese auch ausleben, kann er die Verrücktheiten des Klienten echter wahrnehmen und damit ohne Ängste umgehen.
- Wenn der Therapeut Spiritualität als einen Teil seiner selbst erachtet und diese somit als einen Teil des vom Therapeuten zur Verfügung gestellten Resonanzraumes darstellt, kann dies auch der Klient wahrnehmen und sich in diese Richtung mehr entfalten.

Mögliche spirituelle Aspekte im Personenzentrierten Ansatz

- Wenn sich ein Therapeut mit seinen spirituellen und/oder religiösen Anschauungen und seinen persönlichen Werten im Personenzentrierten Ansatz gut aufgehoben fühlt, kann dies eine Auseinandersetzung mit Spiritualität begünstigen.
- Ein spiritueller Aspekt des (humanistischen) Personenzentrierten Ansatzes kann in der Annahme liegen, dass der Mensch grundsätzlich „*sozial und konstruktiv*“ und liebenswert ist.
- Ein „*höchst spiritueller Zugang*“ kann in der therapeutischen Haltung von Empathie liegen. Wenn sich der Therapeut empathisch verhält, kann er Dinge wahrnehmen, die der Klient noch nicht verbalisieren kann, sodass er sich in einer transpersonale Ebene bewegt.
- In solch einem empathischen oder transpersonalen Zustand kann sich der Therapeut und Klient in Verbundenheit und Ebenbürtigkeit mit sich und der Welt fühlen.

Relevanz von spirituellen Themen gibt der Klient vor

- Wenn sich ein Klient im Zustand der Inkongruenz befindet, kann er nur schwer Zugang zu seiner Spiritualität finden, da das Auflösen von Basisdingen vorrangig ist.
- Es kann auftreten, dass Menschen nur sehr wenig Körpergespür haben und dadurch ihre Gefühle nicht körperlich zum Ausdruck bringen können, somit auch Spiritualität nicht.

- Wenn der Klient mit seiner grundlegenden Erhaltung beschäftigt ist, kann er sich nur schwer einer spirituellen Entfaltung zuwenden.

Wirken der spirituellen Kräfte in der Gruppen- und Einzeltherapie

- Es kann vorkommen, dass der Therapeut zur Unterstützung der Person vorsichtig nach möglichen Hilfsmitteln und spirituellen Ressourcen des Klienten fragt.
- Wenn der Therapeut eine spirituelle Haltung lebt, kann dies in der Einzeltherapie und Gruppentherapie von Relevanz sein.
- Wenn in der Gruppenarbeit ein intensives Gefühl der Zugehörigkeit erlebt wird, kann dies mit dem Gefühl einer spirituellen Verbundenheit verglichen werden.
- Wenn in der Einzeltherapie ein Gefühl der unmittelbaren Begegnung gespürt wird, kann diese Kraft der Begegnung als das Wirken von spirituellen Kräften verstanden werden.

Die gesellschaftliche Wirklichkeit spiegelt sich in der Psychotherapie

- Wenn spirituelle Themen in unserem Kulturkreis tabuisiert werden, kann eine offene Auseinandersetzung nur schwer stattfinden und Spiritualität bleibt ein unbegreiflicher und intransparenter Bereich.
- Es kann davon ausgegangen werden, dass spirituelle Kräfte in Allen von uns vorhanden sind und wirken, sofern sie ausgebildet oder aktiviert werden.
- Wenn sich Menschen auch trauen ihre „Verrücktheiten“ zu zeigen und auszuleben, kann eine offenere Kommunikation hinsichtlich transpersonalen und transzendenten Erlebnissen stattfinden.
- Aufgrund der bestehenden unsicheren Wirtschaftslage kann es vorkommen, dass immaterielle Werte, die Sicherheit und Halt vermitteln, wieder an Bedeutung gewinnen.
- Wenn die materielle Welt immerfort erschlossen wird, kann das Immaterielle und nicht Greifbare das Bewusstsein des Menschen bereichern und erweitern.

2.4 Gespräch mit Therapeut B

Bei diesem Gespräch traf ich den Therapeuten in einer Institution, wo er mit Jugendlichen und Erwachsenen arbeitet. Die Atmosphäre war sehr angenehm und mit einem Kaffee wurde das Gespräch eröffnet. Dabei wurde meinerseits, wie schon in den Gesprächen davor, sowohl mein Anliegen als auch mein persönlicher Zugang beschrieben, um dann das Wort an den Therapeuten zu übergeben. Der Therapeut wählte die „Überschrift *Psychotherapie und Spiritualität*“, um dem Gespräch eine Struktur zu verleihen. Der Therapeut arbeitet sowohl in Einzeltherapie als auch mit Gruppensetting.

2.4.1 Verdichtungsprotokoll: Therapeut B

Über den persönlichen Zugang und Hintergrund des Therapeuten zu Spiritualität

Spiritualität als wichtiger Bestandteil seiner Persönlichkeit

[Ich] bin Religionslehrer in meinem Hauptberuf und dazu kommt noch zu meiner persönlichen Geschichte, dass ich sieben Jahre im Kloster war, das ist vielleicht für Spiritualität . . . jetzt mal auch zum Hintergrund, . . . dass Spiritualität für mich persönlich wichtig ist und ich persönlich verschiedene Phasen durchgemacht habe, ja. Von Auf und Ab's, das ist einmal von Nicht bis wieder Suchend, was auch immer. Das Thema ist mal für mich von persönlicher Relevanz, um das einmal so auszudrücken in einer persönlichen Geschichte, hat was Persönliches und was Bewegendes.

Katholische Kirche ist nicht gleich Spiritualität

Die Bereiche gehören da irgendwie getrennt zwischen katholischer Kirche und, aber dass es eine Spiritualität gibt, also dass ich das Gefühl habe da ist, hilft schon weiter, ja, für mich persönlich, . . . da kann man, also da kann man sich dann zurück, es ist etwas anderes.

Spirituelle Themen in der Psychotherapieausbildung sind rar

In meiner Ausbildung war ein Seminar, eben Ansatz und Spiritualität, was dann als kleine Bibelkunde raus gekommen ist, weil der, was das gemacht halt auch ein Theologe war. Nachdem wir doch alle in Österreich . . . zum Großteil katholisch geprägt sind, haben wir da alle eh ein bisschen etwas . . . einen Schaden sag ich jetzt mal, mit bekommen und dadurch glaube ich ist viel ausgetrieben worden und das ist jetzt auch, wie gesagt, da hat es ein Seminar in fünf Jahren gegeben, wo man sich bewusst dem zugewandt hat.

Im Zuge der Ausbildung stellte ich die Frage, was sein Eindruck ist, wie mit dem Thema Spiritualität in der Personenzentrierten Community umgegangen wird.

Es ist jetzt nicht das brandheiße Thema. Das ist ein bisschen was, wie soll ich sagen, was nachdenklich stimmt, dass gerade diese Themen Spiritualität/ Sexualität auch in der Therapie nicht so angesprochen werden, also schon angesprochen, aber wie gesagt der Alltag, das Hier und Jetzt ist das, was Spiritualität überhäuft, ja, aber trotzdem irgendwie ja.

Spiritualität durch das Gebet spüren

Ich würd es einfach so unter dem Aspekt jetzt bringen, dass es doch das Gebet auch ist, was auch nicht immer, es gibt immer so die Phase, Vor den Feiertagen gibt es so diese Stundengebete, wo ich dann in der Bahn sitze, lese ein paar Psalmen, das ist immer so ein, dann wieder eine Zeitlang nichts, also so zu sagen wo ständig ist – ja auf alle Fälle, ja.

Zur Relevanz von Spiritualität in der therapeutischen Arbeit

Spiritualität hat „in der Arbeit eigentlich keine Relevanz“

Das ist etwas, das man hinein holt aus seinem eigenen Leben, aber es ist jetzt nicht das, was so, was so passiert, sage ich jetzt mal. Sozusagen, in der Psychotherapie geht es ja auch um das Hier und Jetzt in der Personenzentrierten und um die Beziehung zueinander. Jetzt tut man selten miteinander etwas Spirituelles machen.

Auseinandersetzung mit Spiritualität je nach Klienten und Alter unterschiedlich

Der Therapeut arbeitet mit Jugendlichen und Erwachsenen mit Diagnose Essstörung, die meistens an anderen „Schwingungen und Themen“ als Spiritualität interessiert sind. *„Ich glaube, dass wenn man mit Therapeuten redet, die mit Älteren [arbeiten], das ist, da würde man mehr vielleicht drauf kommen“,* ob Spiritualität ein Thema für den Klienten darstellt oder nicht.

Keine gezielten spirituellen Interventionen vom Therapeuten

Ich ah, sozusagen arbeite nicht mit irgendetwas, am Anfang einer Therapie stelle ich mich immer ganz kurz vor, ja. Die Geschichte daraus ist, . . . damit wir [Klient und Therapeut] den gleichen fairen [Informations-]Stand haben, . . . dann sage ich, dass ich Religionslehrer bin und Dings, . . . da sind die Reaktionen unterschiedlich, ja, . . . aber es ist noch keiner aufgestanden und hat gesagt: Nein, das will ich nicht, es gibt ja Leute, die mit der Kirche nicht so können. Die Leute, die einen Glauben haben und auch wissen, quasi die Phantasie haben, dass ich diesen Beruf habe, freuen sich sehr.

Zur Ähnlichkeit zwischen Sexualität und Spiritualität

Beide Themen sind kontinuierlich präsent und über beide wird nur selten gesprochen

Die Leute reden noch weniger über Spiritualität als über Sex, ja. Dann hab ich hier hauptsächlich zu 90 Prozent mit Frauen, arbeite ich mit Frauen, wo jetzt . . . beim Thema Sexualität, Beziehung . . . nicht so wahnsinnig, jetzt nicht so in einer [unverständliche Tonbandaufnahme] Intensität besprochen wird ja Und dann noch weniger über Spiritualität. Das sind die persönlichsten Dinge, das kann man Drehen wie man will.

Spiritualität ist verknüpft mit den Themen Tod und Sexualität

Wie gesagt vielleicht, jetzt wo wir beim Reden drauf gekommen sind, der Aspekt des Todes glaube ich ist noch wichtig, ja. Also, ich glaube Sexualität, Spiritualität und Tod, die drei Sachen, also ich würd es noch mit dem Tod ergänzen, diese zwei Sachen.

Der Umgang von gläubigen, spirituellen Personen mit der Personenzentrierten Psychotherapie

Spirituelle Menschen sind skeptisch gegenüber einer Psychotherapie

Die Leute, die einen Glauben haben, eine Spiritualität, sind der Psychotherapie skeptisch. Ja, also meine Erfahrung ist, die . . . haben Angst, dass die Psychotherapie etwas mit ihnen macht, was negativ auf den Glauben ist . . . also ich hab noch keinen kennengelernt der gesagt hat: Hey super, das wird meinen Glauben bereichern, daher die Psychotherapie. Sondern eher immer die Angst: Die tun etwas, was Böses.

Die Spiritualität des Therapeuten kann dem Klienten die „Angst“ und Skepsis nehmen

Also, das ist das, was ich gesagt habe, die, die Angst haben, die sind dann immer froh, weil sie sich denken: Der nimmt das ernst, also . . . Leute, die eine Spiritualität haben, haben auch manchmal die Erfahrung gemacht, dass sie nicht ernstgenommen werden, ja. Also vor allem, wenn man in der heutigen Zeit [in urbanen Gebieten] in eine Kirche geht und in einer Pfarre mitarbeitet, dann ist man schon ein bisschen ein schräger Vogel, sag ich jetzt mal. Die Angst ist, dass da Verletzungen kommen, dass man das, sozusagen in der Psychotherapie alles auflöst in Deutungen, dass man selber einen Klescher hat.

Der Umgang mit Spiritualität und Glaube: ein Ringen

Glaubensvorstellungen können beruhigende und gleichzeitig verwirrende Gefühle auslösen

Also, die Menschen ringen ja, . . . meistens, wenn sie mal an einen Glauben, an einen Gott beten, dann, wenn man halbwegs irgendwie reflektiert ist, . . . ringt man mit dem, ja. Also sozusagen, [unverständliche Tonbandaufnahme] man braucht das Geradlinige, Anker im Leben, dann wird man das nicht, jetzt nicht großartig hinterfragen oder will es nicht und kann es nicht.

Also, das ist mir stark aufgefallen, dass Leute, die einfach so mit Spiritualität, mit Glauben ringen . . . Die Psychotherapie und das Leben ist ja auch oft so etwas was dazwischen ist, also zwischen schwarz und weiß, das ist ja irgendwie, aber das muss man erst auch mal erspüren können. Man muss auch sagen können: Ich weiß jetzt nicht was es alles ist, und es macht mir keine Angst, dass es ist!

Erfahrungen mit dem Tod fördern eine Auseinandersetzung mit der eigenen Spiritualität und Glaubenseinstellung

Religiöse Regeln/Gebote oder auch spirituelle Praxen können zwar helfen den Alltag sorgenfreier zu gestalten, hingegen mit der Frage: Was ist nach dem Leben? ringt der Mensch.

Es ist ein Ringen mit dem Glauben, mit dem was danach ist . . . das ist irgendwie, das ist etwas Beklemmendes und das ist irgendwie wo man sich denkt, phuu, ja, also das Thema an sich, na, und je älter man wird irgendwie, das sicher, und was für eine Lebensgeschichte man hat. Ich habe Leute, die haben das noch nie in ihrem Leben viel gehabt damit, und da gibt es welche, die sind 30 und da sind schon viel Leute gestorben und schon viele begleitet. Das ist auch natürlich welche Lebensgeschichte man hat, das ist ja auch nicht beeinflussbar.

Wie spirituelle Menschen mit Veränderungen umgehen

Spirituelle Menschen sehen ein "Dazwischen", zwischen Schwarz und Weiß

Leute, die eine Spiritualität haben . . . , tun sich in der Veränderung leichter, als Menschen, die sehr kopflastig sind, . . . die mit dem Hier und Jetzt: So ist es und ich kann es mir erklären und was dazwischen ist, die tun sich schwer. Das sind mehr jetzt Leute, die keine Spiritualität haben, also jetzt keine - ich glaube jeder hat eine, ja, - . . . keine wo er sich gerade bewegt. Jemand, der, der irgendwie eins und eins zwei ist, tut sich schwer, das überhaupt zuzulassen.

Spiritualität und Personenzentrierte Psychotherapie ist eine „Gefühlssache“

Ich merke Leute, die eben spirituell sind, sich da leichter tun, als wenn ich mit Klienten arbeite, die pragmatisch sind, weil da geht es ja auch um dieses, vor allem im Personenzentrierten Ansatz, um die Gefühle. Wenn ich mir mit Gefühlen schwer tue, dann tue ich mir in der Therapie schwer und dann ist aber auch Spiritualität, Glaube nicht meine Sache, das ist eine absurde Gefühlssache ja, also sich da irgendetwas vorzustellen, was uns da begleitet oder auch nicht ja, man spürt das irgendwie oder das Gefühl, puh, jetzt habe ich etwas – das hat etwas Absurdes auch an sich.

Zu Beginn der Therapie die Glaubenseinstellung des Klienten erkunden

Am Anfang eines Gesprächs frage ich zum Beispiel: Glauben Sie an was, . . . wenn man an nichts glaubt ist es schwierig. Da habe ich auch schon gesagt, naja, ich weiß auch nicht wie man das anfangt, ich hab keine, ich hab das halt irgendwie aus meiner Sozialisation gehabt und kann es nicht mehr abschütteln.

Wie der Therapeut die Spiritualität und den Glauben im alltäglichen Leben erlebt

Zunahme an atheistischen Bewegungen

Es ist interessant, . . . es gibt so diese atheistische Bewegung . . . wenn das so mehr ist, denke ich mir, also für die Menschheit ist es schade, wenn das verloren geht. Die Leute tun sich, also wie gesagt, es gibt dieses Dazwischen, . . . wenn das jetzt so der Trend ist, . . . die Spiritualität, der Glaube verschwindet ja, ich glaube das tut nicht gut, so im Miteinander. Weil es besteht nicht alles aus Naturwissenschaften und es besteht nicht alles aus erklärbaren Dingen.

Der eigene Glaube ist eher „eine rare intime Geschichte“

Nachdem man ja im normalen Leben über seinen eigenen Glaube nicht redet, also, ist es jetzt nicht das Thema, wenn man . . . im Bekanntenkreis zusammen sitzt, da werden sie nicht so viele Erlebnisse gehabt haben, wo man über den Glauben geredet hat, ist eher, . . . eine rare intime Geschichte . . . Das ist schon etwas schräg wie gesagt, sich vorstellt, dass da irgendetwas ist oder? Und man zündet fünf Kerzen an und drei Räucherstäbchen und macht irgendetwas für sich und man sagt nicht: Ihr seid ja gar nicht hier . . . Und wenn man es in den Medien, das hat so wenig Alltagswirklichkeit, dass es peinlich ist darüber zu reden.

Glaube wird nicht offen und direkt angesprochen, ist jedoch kontinuierlich da

Es ist nicht so oft da, aber das ist kontinuierlich, würde jetzt sagen. Ja, wie es auch wenige Leute gibt die sich, sagen sie glauben an Gott.

Das Wirken seiner persönlichen Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie

Die persönliche (spirituelle) Geschichte des Therapeuten prägt die therapeutische Arbeit

So wie ich bin, hat ja mit meiner Geschichte etwas zu tun und meine Geschichte ist auch geprägt von Spiritus, Spiritualität ja. Was ich sicher habe ist, ich bin sicher eher ein gelassener Therapeut ja, sozusagen: Ja, umbringen schon, aber nicht gleich, also das ist jetzt irgendwie, ja, also das sage ich sicher und das hat sicher auch mit dem Bewusstsein, dass ich, pfff, dass ich jetzt nicht alleine bin, das würde ich jetzt einmal so sagen.

Mehr Gelassenheit in der therapeutischen Arbeit aufgrund von Spiritualität

Also, ich glaube es ist diese Gelassenheit, die ich habe . . . Ich glaube das hat vielleicht auch etwas damit zu tun. Ah vielleicht, ich würde es [die persönliche Spiritualität] jetzt nicht als hinderlich . . . [in der Therapie] erleben.

Wie eine spirituelle Dimension in der Personenzentrierten Psychotherapie verstanden werden könnte

Es stellte sich für mich die Frage, ob der Therapeut in der Haltung des Therapeuten an sich schon eine spirituelle Dimension sieht.

Humanistische Werte verkörpern spirituelle Einstellungen

Also, wenn wir sagen, es ist was Humanistisches, humanistischer Ansatz und wenn sie sagen Religion jetzt irgendwie halbwegs, jetzt nicht von irgendwelchen Leuten für ihre Machtzwecke genutzt wird, hat das ja auch etwas Humanistisches - also ja, wenn man das irgendwie, so ist es ja nicht unlogisch, dass man irgendwie - man hört dem Menschen zu, wenn es geht mag man den Menschen und respektiert sie und das würde . . . ich mir auch von der Kirche erwarten.

Keine definitive Trennung zwischen „Core Conditions“ und (spirituellen) Glaubenshaltungen

Das ist auch so irgendwie das, was, also, von dem her passt das auch irgendwie zusammen, da weiß man ja auch nicht, wo der Rogers das [Core Conditions] her hat im Endeffekt, also wie, nachdem der ja auch geprägt war in seiner Lebensgeschichte, von Glaube und was auch immer, also deswegen glaube ich jetzt ist es schwer irgendwie das jetzt zu trennen, in Wirklichkeit.

Therapeutische Haltungen des Respektes und der Wertschätzung

Also, dass man den Menschen irgendwie respektiert und ernst nimmt und Wertschätzung, das haben ja nicht die Therapeuten erfunden, . . . das ist eine urmenschliche Erfahrung, dass man irgendwie mit dem anderen nett ist und den ernst nimmt und wertschätzt und kann man sich vorstellen, dass Gott so mit den Menschen umgeht ja, also das ist.

2.4.2 Personenzentrierte Aussagen: Therapeut B

Persönlicher Zugang und Hintergrund des Therapeuten zur Spiritualität

Aufgrund seiner Lebensgeschichte und spirituellen, religiösen Erlebnissen hat Spiritualität hohen Stellenwert in seinem Leben. Wobei seine Spiritualität laufender Veränderung unterliegt von „*persönlich verschiedene[n] Phasen*“ des Suchens bis Nichtsuchens.

Seine therapeutischen und beruflichen Erfahrungen haben ihm gezeigt, dass eine Trennung zwischen katholischer Religion und Spiritualität vonnöten ist, da Spiritualität für jeden zugänglich ist und durch das kontinuierliche Dasein ein hilfreiches Gefühl vermittelt, wohingegen die katholische Religion anderen Spielregeln unterworfen ist. Welches diese Spielregeln sind und was Spiritualität im Kontext einer Personenzentrierten Psychotherapie bedeuten kann, wurde in seiner Psychotherapieausbildung nur selten bewusst angesprochen und wenn, dann in Form einer „*Bibelkunde*“. Im katholisch geprägten Österreich sieht der Therapeut die Beziehung der Menschen zur Religion/Kirche im Zwiespalt. Dieses teils knifflige Verhältnis könnte mit ein Grund sein, dass Spiritualität nicht als das „*brandheiße Thema*“ unter den Personenzentrierten Psychotherapeuten gehandelt wird. Ein anderer Grund ist laut dem Gesprächspartner die Tatsache, dass in der Therapie das Hier und Jetzt, das alltägliche Leben und dessen Bewältigung, vordergründig ist und dadurch die Spiritualität verdeckt wird. Er selber pflegt seine Spiritualität im (Stunden-)Gebet, im Lesen von Psalmen schöpft er spirituelle Kraft. Spiritualität ist für ihn etwas Beständiges.

Spirituelle Interventionen sind in der therapeutischen Arbeit irrelevant

Da der Therapeut mit Jugendlichen im Alter zwischen 14 und 17 Jahren mit der Diagnose Essstörung (wie z. B. Anorexia nervosa, Atypische Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Atypische Bulimia nervosa usw.) arbeitet, sind andere Themen als Spiritualität von Interesse. Bedeutung kann das Thema Spiritualität im Zug von Erfahrungen mit dem Tod bekommen und vermehrt taucht das Thema bei älteren Menschen auf. Im Therapieverlauf werden vom Therapeuten keine „*Extra*“-Interventionen gesetzt, die eigene Spiritualität als Bestandteil der Persönlichkeit des Therapeuten fließt automatisch mit ein. Eine Integration von Spiritualität in den Prozess der Personenzentrierten Psychotherapie erachtet er als etwas schwierig, da das „*Hier und Jetzt*“ und der Beziehungsaspekt vordergründig sind und ein gemeinsames, spirituelles Tun sich als nicht ganz einfach erweisen könnte. Was der Therapeut zu Beginn der Therapie einholt, ist die Information, ob der Klient etwas hat an das er glaubt, wobei nicht automatisch ein Gott, etwas Höheres oder Spirituelles usw. gemeint sein muss. Das

Offenlegen seines Berufes als Religionslehrer löst zwar unterschiedliche Reaktionen bei den Klienten hervor, wurde vom Therapeuten aber noch nie als Nachteil oder als blockierend verstanden.

Sexualität noch mehr ein Thema als Spiritualität

Da der Therapeut überwiegend mit Frauen und Jugendlichen aber auch mit Erwachsenen arbeitet, werden beide Themen nicht besonders oft von Klienten aufgegriffen und wenn, wird noch eher über Sexualität und Beziehungen gesprochen als über die persönliche Spiritualität. Für den Therapeuten sind Spiritualität, Sexualität und Tod drei Themenbereiche, die zwar alle unterschwellig präsent sind, die jedoch nur selten als Thema in die Therapie eingebracht werden.

Skeptisch gegenüber Spiritualität

Aus seiner 10jährigen Erfahrungen heraus konnte der Therapeut feststellen, dass jene Klienten, die sich selber als gläubig und/oder spirituell einschätzen, kritisch gegenüber einer Psychotherapie sind, da sie die Angst in sich tragen, dass eine Psychotherapie sich negativ auf den Glauben auswirke. Der Therapeut berichtet auch von Klienten, die Angst haben als „*schräger Vogel*“ stigmatisiert und vom Therapeuten nicht ernstgenommen zu werden, wenn sie ihre spirituellen, religiösen Haltungen und Erlebnisse offenbaren. Der Therapeut hat hier schon öfters wahrgenommen, dass sich die Klienten aufgrund seiner persönlichen Geschichte stärker ernstgenommen fühlen.

Kontinuierliche Auseinandersetzung mit dem Glauben

Aus seiner Erfahrung heraus merkt der Therapeut B an, dass jene Menschen, die sich als gläubig bezeichnen und in der Lage sind diesen Glauben zu reflektieren, dass diese mit dem Glauben auch ringen. Ist eine Person auf der Suche nach Halt, Geradlinigkeit, nach einem Anker im Leben, so will und kann sie ihren Glauben nicht reflektieren. Zahlreiche Menschen sind auch stark pragmatisch und vernunftorientiert ausgerichtet, sodass sie mit der Vorstellung eines Gottes, eines größeren Ganzen ins Zweifeln geraten und nach Erklärungen, und (sichtbaren) Lösungen suchen. Dieses „*Dazwischen*“, das sowohl in der Psychotherapie als auch im Leben vorhanden ist, kann spürbar werden und eine gewisse Gelassenheit mit sich bringen: „*Ich weiß jetzt nicht, was es alles ist, und es macht mir keine Angst, dass es ist!*“.

Spiritualität kann den Umgang mit Veränderungen erleichtern

Im Laufe seines therapeutischen Arbeitens konnte er feststellen, dass sich spirituelle Personen (Klienten) mit Veränderungen leichter tun, als jene Menschen, die sich eher emotionslos und rational geben. Für ihn steht somit Spiritualität auch in Verbindung mit Emotionalität. Er weist drauf hin, dass es im Personenzentrierten Ansatz um Gefühle geht. In der Spiritualität geht es ebenfalls sehr stark um Gefühle, wobei hier noch die Vorstellungskraft hinzukommt. Der Gedanke an Etwas, das uns begleitet, das wir aber nicht fassen können, erscheint uns absurd und gleichzeitig kann diese Vorstellungskraft Veränderungen beflügeln.

Spiritualität und Glaube rücken im alltäglichen Leben in den Hintergrund

Spiritualität und Glaubenseinstellungen sind aufgrund der mangelnden Alltagswirklichkeit keine gängigen Gesprächsthemen. Der Therapeut hegt die Befürchtung, dass wenn atheistische Bewegungen zunehmend auf großen Anklang stoßen und der Glaube lediglich als eine intime Angelegenheit betrachtet wird, dass einerseits eine Sphäre des „Dazwischen“ (an unerklärbaren Dingen) verloren geht und andererseits das Miteinander der Menschheit dadurch beeinträchtigt wird.

Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie

Aufgrund der prägenden spirituellen und religiösen Geschichte ist das Thema für den Therapeuten in seinem Leben von Relevanz. In seiner therapeutischen Arbeit zeigt sich dies durch ein Bewusstsein, dass er sich in schwierigen Situationen nicht alleine fühlt und auch viel Gelassenheit aufbringt. Beides hat er in seiner Arbeit noch nicht als hinderlich erlebt.

Mögliche spirituelle Aspekte in der Personenzentrierten Psychotherapie

Für den Therapeuten ist eine Verbindung zwischen dem Personenzentrierten Ansatz und spirituellen Aspekten grundsätzlich vorstellbar. Er weist eine Ähnlichkeit zwischen einem humanistischen Ansatz, als Bestandteil der Personenzentrierten Psychotherapie, und Religion (verstanden ohne Machtausnutzung) nicht von der Hand. Beide unterliegen im Idealfall den Haltungen des genauen Zuhörens, Respektes und der Empathie. Hierbei verweist er auf Rogers, der nicht eindeutig seine genauen Inspirationsquellen der „Core Conditions“ offengelegt habe, sodass es aufgrund der persönlichen Geschichte von Rogers nicht trennbar ist, ob hier seine Glaubenserfahrungen mitgewirkt haben. Die Haltungen und

Einstellungen des Therapeuten (Kongruenz, Empathie, unbedingte Wertschätzung) betrachtet er als Dispositionen des Menschen und ebenso würde er sich den Umgang eines „Gottes“ mit den Menschen vorstellen.

2.4.3 Verallgemeinernde themenbezogene Aussagen: Therapeut B

Aufgrund der persönlichen Geschichte einer Person kann Spiritualität relevant im Leben sein

- Ist der Therapeut in seiner beruflichen Laufbahn geprägt von religionsnahen Berufen und Erfahrungen, wie z.B. Religionslehrer, Klosteraufenthalt, so kann dies zu einer verstärkten, spirituellen Aufmerksamkeit beitragen.
- Wenn unter der spirituellen Haltung und Praxis einer Person kein starres Gebilde zu verstehen ist, kann Spiritualität ständig einer Veränderung unterworfen sein.
- Eine solche Transformation kann je nach Entwicklung und „*Geschichten*“ der Person in verschiedenen Phasen vollzogen werden, in denen Spiritualität mal mehr und mal weniger präsent ist und eine Suche stattfinden kann.
- Es kann vorkommen, dass sich eine Person spirituell nennt, ohne einer Religion oder religiösen Gemeinschaft anzugehören.
- Wenn der Religion und der Spiritualität unterschiedliche Bedeutungen beigemessen werden, kann eine Differenzierung der beiden in der therapeutischen Arbeit vonnöten sein.
- Wenn eine Person ihre Spiritualität spüren und möglicherweise Kraft daraus schöpfen möchte, kann sie dies durch Aktivierung und (kontinuierliche) Erhaltung erreichen.

In der therapeutischen Praxis fließt die persönliche Spiritualität des Therapeuten unbewusst (oder bewusst) mit ein

- Werden in der Therapie keine spirituellen Interventionen (Übungen) gesetzt, kann davon ausgegangen werden, dass es sich bei Spiritualität um ein irrelevantes Thema handelt.
- Ist Spiritualität ein Bestandteil der Persönlichkeit des Therapeuten, kann Spiritualität intuitiv in die Therapie mit einfließen.
- Ist es ein Anliegen des Therapeuten, kann er im Erstgespräch seine spirituelle, religiöse Haltung offen kundtun und so auch dem Klienten den Raum für eventuelle spirituelle, religiöse Ressourcen bieten.

- Wenn der Therapeut die spirituellen, religiösen Ressourcen des Klienten abfühlt, darf dies nur mit Fingerspitzengefühl geschehen, sodass sich der Klient nicht überrumpelt fühlt.
- Je nach Altersgruppe der Klienten, beispielsweise mit Jugendlichen oder älteren Menschen, kann Spiritualität weniger oder mehr ein Thema werden.
- Wenn Menschen, die mit dem Tod konfrontiert werden (dem eigenen oder dem von geliebten Menschen) kann das Thema Spiritualität in Verbindung mit der Frage: Was ist nach dem Leben, auftauchen.

Spiritualität und Sexualität werden von jugendlichen Klienten selten aufgegriffen

- Für Klientinnen kann ein männlicher Therapeut das Offenlegen ihrer sexuellen Gefühle und Probleme erschweren.

Für gläubige Menschen sind Psychotherapie und Spiritualität schwerer vereinbar

- Es kann vorkommen, dass gläubige/spirituelle Menschen skeptischer gegenüber einer Psychotherapie sind, als jene Klienten ohne gelebte Spiritualität, da sie Angst haben in ihrem Glauben beschnitten zu werden, „*Die tun etwas, was Böses*“.
- Wenn der Therapeut seine spirituelle, religiöse Einstellung vermittelt, kann dies ein (spiritueller) Klient wahrnehmen und sich gut aufgehoben und akzeptiert fühlen.

Wird der persönliche Glaube und die Frage nach dem Tod bewusst reflektiert, beginnt der Mensch mit dieser Glaubenseinstellung zu ringen.

- Gerade in städtischen Gebieten kann es vorkommen, dass der Glaube an einen Gott, an etwas Übersinnliches von den Mitmenschen als skurril abgetan wird, sodass adäquate Erklärungen dafür gesucht werden.
- Wenn sich ein Mensch als gläubig erachtet, kann er rationalen Erklärungsversuchen nicht aus dem Weg gehen, da er unweigerlich darauf stoßen wird und ein Ringen mit dem Glauben wird in Gang gesetzt.
- Wenn Menschen im Glauben Halt, Geborgenheit und eine Art Anker für ihr Leben suchen, kann ein Hinterfragen nicht stattfinden, da sie zu sehr mit dem alltäglichen Geschehen beschäftigt sind.

Durch Spiritualität hervorgerufene Emotionalität und Vorstellungskraft können Veränderungsprozesse im therapeutischen Kontext begünstigen

- Wenn das spirituelle Erleben in der Gefühlswelt verankert wird, kann diese durch gelebte Spiritualität gestärkt werden.
- Da im Personenzentrierten Ansatz die Gefühle des Klienten von zentraler Bedeutung sind, kann eine spirituelle Person sich mehr in die Therapie einbringen, als jene Personen die mehr rational ausgerichtet sind.
- Verfügt der Klient aufgrund seiner Spiritualität oder seines Glaubens über eine ausgeprägte Vorstellungskraft, kann dies dem Klienten helfen Veränderungen leichter anzunehmen oder auch selber in die Wege zu leiten.

Irrelevanz von Spiritualität und Glaube im alltäglichen Leben

- Da im alltäglichen Leben Spiritualität und Glaube nur selten verankert und somit größtenteils wirklichkeitsfern sind, kann nicht davon ausgegangen werden, dass Spiritualität ein alltagstaugliches und relevantes Thema darstellt.
- Aufgrund der Dominanz naturwissenschaftlichen Denkens kann davon ausgegangen werden, dass Spiritualität, Religiosität und Glaubensvorstellungen von der gesellschaftlichen Bildfläche verschwinden, da für solche Phänomene und Erlebnisse rationale Erklärungen gesucht und gebracht werden.
- Diese geringe Alltagsrelevanz gepaart mit dem vernunftorientierten Denken, kann Spiritualität, Religiosität und Glauben zur ganz persönlichen Angelegenheit machen.

Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie in Form von Gelassenheit

- Ob und welche Bedeutung Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie innehat, kann sehr stark mit der persönlichen Geschichte und dem Hintergrund des Therapeuten variieren.
- Wenn Spiritualität und Glaube eine persönliche Angelegenheit darstellen und überwiegend auch alleine vollzogen werden (beispielsweise meditieren, beten, usw.), kann ein Miteinbeziehen in die therapeutische Arbeit eher schwer umgesetzt werden.
- Wenn durch Spiritualität und Glaube das Bewusstsein geschaffen wird, dass der Therapeut nicht alleine ist, kann dies zu mehr Gelassenheit in der therapeutischen Arbeit beitragen.

Die therapeutische Haltung kann ebenso als urmenschliche und spirituelle Haltung verstanden werden

- Die Personenzentrierte Haltung (aktives Zuhören, Respekt, Wertschätzung, usw.), kann als ein grundlegendes menschliches Verhalten betrachtet werden und nicht als eine Erfindung der Psychotherapie.
- Aufgrund Rogers' theologischen Hintergrundes kann eine Verbindung zwischen den „Core Conditions“ und spirituellen, religiösen Glaubenshaltungen nicht völlig ausgeschlossen werden.

3 Zusammenfassung der Bedeutung von Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie aufgrund aller Gespräche

Um einen Überblick aller geführten persönlichen Gespräche zu geben wird nun eine Gesamtauswertung vorgenommen. Anhand der einzelnen Gesprächsauswertungen werden, in Anlehnung an Rogers' (1956) Konstrukte der Therapietheorie, deren Ausarbeitung sich im vorangestellten Teil dieser Arbeit befindet, die jeweiligen Aussagen der Gesprächspartner sortiert und zugeordnet. Da spirituelle Aspekte und Phänomene kein selbstverständlicher Bestandteil einer Personenzentrierten Psychotherapie sind, fließen selbstverständlich auch weitere mögliche Erfahrungs-, Gefühls-, Bewertungs- und Handlungswelten der Therapeuten mit ein, ebenso wie sich auch der Leser seine eigenen Impressionen und Vorstellungen aufgrund seiner bisherigen Erfahrungen dazu ausmalt. In der Gesamtausarbeitung werden auch mögliche Parallelen sowie offenkundige Unterscheidungen angeführt. Für ein besseres Verständnis und eine Unterstreichung der theoretischen Überlegungen finden sich bereits einige kurze Auszüge der hier detaillierten Darstellungen im zweiten Teil dieser Arbeit.

Kurz angemerkt sei noch, dass nicht alle Therapeuten zu jedem Themenbereich zutreffende und gleich viele Aussagen gemacht haben, was keine Schmälerung der Qualität der einzelnen Aussagen bedeutet. Im Sinne von Charlotte Bühler (1974) ist der Wissenschaftler kein unbeschriebenes Blatt, vielmehr trägt er bestimmte Einstellungen und Haltungen, ein Bild vom Menschen und der Welt in sich und ist eingebunden und geprägt von seinem kulturellen, gesellschaftlichen und geschichtlichen Kontext. Nach Langer (2000) bedeutet dies, dass jeder einzelnen Lebenserfahrung der Person ein „hoher Anregungs- und Vorbildwert“ (80) beigemessen werden kann.

3.1 Spiritueller Hintergrund prägt das Spiritualitätsverständnis

Bei allen Therapeuten bestehen ein gewisses Grundinteresse und eine Neugierde gegenüber spirituellen Bereichen und Themen. Fast alle Gespräche (außer Y) begannen mit der Offenlegung ihres persönlichen Bezuges und der Entwicklungsgeschichte zu ihrer Spiritualität. Aufgrund gewisser spiritueller Hintergründe und Zugänge (Kindheit, Ausbildung, Klosteraufenthalt, usw.), wird eine persönliche Entwicklung hinsichtlich Religiosität/Spiritualität durchlaufen (Z, B, X, Y), sodass durch die unterschiedlichen biografischen Stationen bewegende, spirituelle und religiöse Phasen durchgemacht wurden, die das Spiritualitätsverständnis mitprägten (B, Z). Beispielsweise sieht sich der Therapeut Y

als eine Art spirituellen Atheisten. Der Grundtenor aller Therapeuten ist, dass sie ihrer Spiritualität eine zentrale Rolle in ihrem gesamten Leben zusprechen. Therapeut B und Z betrachten ihre Spiritualität als einen wichtigen Bestandteil ihrer Persönlichkeit und sprechen ihr eine explizit hohe persönliche Relevanz zu.

3.2 Verständnis von Spiritualität

In den Ergebnissen, die sich auf das Verständnis von Spiritualität beziehen, sind sich die Therapeuten ziemlich einig, indem sie alle auf eine große Bandbreite der Bedeutung und Auslebung von Spiritualität hinweisen. Weiter sehen alle Therapeuten ihre Spiritualität unabhängig von der (katholischen) Kirche. Die Bedeutung von Religion liegt in einer horizontalen Ebene durch das Setzen und Bereitstellen von Regeln, Normen, Moralvorstellungen, usw. Spiritualität hingegen siedelt die Therapeutin X auf einer vertikalen Ebene an, auf der eine „*Verbindung zu dem Ganzen, zu dem Göttlichen, zu dem Größeren*“ besteht. Einigkeit vernimmt man auch unter den Therapeuten hinsichtlich der Annahme, dass es sich bei Spiritualität nicht um ein rigides, starres Gebilde handelt, sondern durchaus Bedeutungsveränderungen möglich sind. Diese Veränderungen und Reflexionen können zu einem Ringen um die eigene Spiritualität führen (Z, B). Was genau unter Spiritualität verstanden wird, variiert von einem Glauben an und Beten zu einen persönlichen Gott (Z, B), einem Verbundenheitsgefühl (Z, Y, B, X), ein tiefes Erleben, ein Bezug zu etwas Anderem, Größerem (alle Therapeuten) sowie zu sich selber (Z, Y) und ist je nach Person ganz vielgestaltig. Spiritualität steht häufig auch in Verbindung mit einer Gemeinschaft, einem Gemeinschaftssinn (Z). Diese Verbundenheit zeigt sich in einer „*liebenden Präsenz*“ (Z), die eine Art Hintergrund des Lebens bildet. Der spirituelle Hintergrund, diese liebende Präsenz, kann eine Verbundenheit zwischen allen Menschen und Wesen sein, etwas Göttliches, eben etwas, das sich nicht in Worten fassen lässt (Z).

3.3 Bedeutung von Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie

Grundsätzlich gibt es eine große Bandbreite an Therapeuten und darunter finden sich auch welche, die sich einer spirituellen Dimension öffnen. Die Bedeutung von Spiritualität wird je nach Individualität des Therapeuten gesetzt und ist etwas sehr persönliches (X, B, Y, Z). Der Personenzentrierte Ansatz kann je nach Therapeut in Richtung Spiritualität verlängert oder

vertieft werden, da keine konkreten Vorgaben diesbezüglich gegeben sind (X). Ist Spiritualität ein integrativer Teil einer Person und dort ein wichtiger Bestandteil, kann es einfließen (Therapeut Z, X), jedoch darf nichts Spirituelles oder Religiöses dem Klienten auferlegt werden (X, Y, Z, B). Aus den Gesprächen wurde ersichtlich, dass häufig verwirrte Klienten aufgrund ihrer hellseherischen und verrückten Vorahnungen übereilt pathologisiert werden, jedoch nimmt dies immer mehr ab. Gerade hinsichtlich Klienten, die sich in einer religiösen oder neuen religiösen (Sekte) Gemeinschaft befinden, darf der Therapeut keine Diskriminierung oder Verurteilung vornehmen (Y). Wichtig erscheint daher ein möglichst breitgefächertes, empathisches Sehen und Verstehen zu gewährleisten und dies kann durch die eigenen, spirituellen Erfahrungen des Therapeuten verstärkt werden.

Was die Bedeutung von Spiritualität unter den Personenzentrierten Psychotherapeuten betrifft, kann davon ausgegangen werden, dass früher oder später die meisten darauf stoßen und es als eine Art von Entwicklungsprozess der Therapeuten gesehen werden kann (Y). Ob Spiritualität für den Therapeuten von Bedeutung ist oder nicht: Zentral ist eine Reflexion und persönliche Klärung hinsichtlich der Thematik, da sonst der Therapeut Gefahr läuft dem Klienten seine eigenen Sichtweisen und Anschauungen aufzudrücken (Y, X).

3.4 Spirituelle Dimension der Aktualisierungstendenz

Spiritualität kann auch „*das Bedürfnis nach Wachstum in alle Richtungen*“ (Therapeut Y) verkörpern oder durch Spiritualität erhält das Leben einen „*höheren, richtungsweisenden Sinn*“ (Therapeutin Z). Diese Annahmen stehen in Verbindung mit dem Gedanken der Aktualisierungstendenz im Personenzentrierten Ansatz. Vertrauen in die Aktualisierungstendenz nährt auch das Vertrauen in sich selbst und in das vorhandene Potential des Klienten. Die Vorstellung, dass es in allen Organismen (Menschen, Tieren, Pflanzen) etwas gibt, das in Richtung Entwicklung und Entfaltung wirkt, dass es von selbst passiert, auf dieses Vertrauen zu bauen hat etwas Spirituelles (Therapeutin Z, X). Dass hinter dem ganzen Leiden und den aussichtslos scheinenden Situationen vielleicht ein unsichtbarer, höherer Sinn verborgen ist, der richtungsweisend ist und eben nicht alle Facetten der menschlichen Existenz aus dem Leben heraus erklärbar sind (Z). Dass diese, auf das Gute ausgerichtete (zielgerichtete), Tendenz im Menschen sich immer weiterentwickelt, eben bis hin zur Spiritualität (Z). Aber auch das Wirken der Aktualisierungstendenz an sich, wenn dies miterlebt und gespürt wird vom Therapeuten, hat das fast etwas „*Heiliges*“ (Z).

3.5 Spiritualität, Bewusstsein und Wirklichkeit

Hinsichtlich der Wirklichkeit war es ein besonderes Anliegen des Therapeuten Y auf das Respektieren und Akzeptieren des Weltbildes und der Wirklichkeit des Klienten hinzuweisen. Es gilt das gewählte Weltbild eines Klienten ernst zu nehmen. Sehr wohl kann basierend auf einer guten therapeutischen Beziehung dies kritisch hinterfragt werden, jedoch ohne Belehrungen.

Was das Bewusstsein angeht, kann es zu veränderten Bewusstseinszuständen in der therapeutischen Beziehung kommen. Die Grenzen zwischen Spiritualität, veränderten Bewusstseinszuständen, paranormalen Phänomenen und psychotischem Erleben verschwimmt oft und in welche Richtung es geht, zeigt sich meist erst im Laufe der Therapie. Hier kann die Personenzentrierte Psychotherapie als integrativ gesehen werden, da nicht schon im Vorfeld Zuordnungen erfolgen, sondern auf die Wirklichkeit des Klienten Rücksicht genommen wird. Der Therapeut Y erweitert, wenn auch sehr sehr selten, die therapeutische Gesprächsebene um die Ebene eines veränderten Bewusstseinszustandes. Befindet sich ein Klient in einem veränderten Bewusstseinszustand, kann es dem Therapeuten gelingen ihm in seinen Empfindungen dorthin zu folgen und wieder zurückzufinden.

3.6 Eine therapeutische Beziehung ist keine spirituelle Beziehung

Klar hervorgetreten ist die Ansicht, dass eine Personenzentrierte Psychotherapie aufgrund der Tatsache, dass sich der Therapeut als spirituelle Person erlebt, keine spirituelle Psychotherapie ist. Es kann auch eine harmonische Übereinstimmung ohne Widersprüche zwischen der persönlichen, spirituellen Haltung des Therapeuten und dem Personenzentrierten Ansatz gegeben sein, in der die Werte deckungsgleich sind (X).

Die Aufgabe einer therapeutischen Beziehung ist es, dass der Klient zu mehr Halt und „Stabilität“ gelangt und diesen Weg selbst bestimmt. Verspürt der Klient die „Offenheit“ des Therapeuten gegenüber Spiritualität, sodass er sich mit seinen „*eigenen Ideen gut aufgehoben*“ fühlt und möglicherweise auch selbst seine spirituelle Natur nach Bedarf erforschen und entwickeln kann (Z). Der Therapeut stellt dem Klienten durch seine eigene Spiritualität, auch wenn diese nicht offensichtlich in die therapeutische Beziehung einfließt, für dessen Entfaltung einen spirituellen „*Resonanzraum*“ (X) zur Verfügung. Alle Therapeuten stimmen überein, wenn es um die Entfaltung des Klienten in Richtung

Spiritualität geht: Im Rahmen einer therapeutischen Beziehung wird über lange Zeit hinweg an der Aktualisierung und Erhaltung von Basisdingen und Bedürfnissen gearbeitet und erst, wenn es um die Entfaltung geht, kann diese je nach Klient auch in Richtung Spiritualität stattfinden, was nicht heißt, dass Spiritualität nicht präsent ist, nur eben nicht entfaltet und spürbar. Indem davon ausgegangen wird, dass Spiritualität im Menschen immer präsent ist, kann sie nicht bei der Bedürfnispyramide (nach Maslow) als höchste oder letzte Entfaltung betrachtet werden (X). Die Erfahrung von Therapeut Y hat auch gezeigt, dass teils durch die Beschäftigung mit Spiritualität weiter unten nicht funktionierende Dinge/Bedürfnisse durch deren Überspringen kompensiert werden sollen. Eine solche, zu frühe Beschäftigung mit seiner Spiritualität kann zum Aufwerfen von problematischen Strukturen führen.

Deutlich tritt anhand aller Gesprächsergebnisse zum Vorschein, dass Spiritualität direkt in der therapeutischen Beziehung, im Austausch mit den Klienten, wenig bis gar nicht thematisiert wird (Z, Y). Eindeutig liegt der Fokus in der Einzeltherapie beim Klienten und dessen Anliegen. Die Frage tauchte auch auf, ob die therapeutische Beziehung an sich schon einen veränderten Bewusstseinszustand darstellt (Y). Bei der therapeutischen Arbeit geht es essentiell um das Knüpfen einer bestimmten Art von Bezug zu sich selbst und zu jemand anderem auf Basis bestimmter Bedingungen (Empathie, Kongruenz, unbedingter Wertschätzung), der auch möglicherweise auf einer etwas veränderten Bewusstseinsstufe stattfinden kann.

3.6.1 Spiritualität des Klienten

Was die Spiritualität des Klienten anbelangt ist davon auszugehen, dass es für den Klienten nur selten ein Thema im Zuge der Therapie ist und ganz unterschiedlich gewichtet wird, mitunter auch abhängig von der persönlichen Lebensgeschichte. Folgende Klienten gelten laut den Gesprächspartnern als jene, die sich eher gegenüber Spiritualität öffnen oder zugänglich sind:

- Jeder Klient (X, Y, Z, B)
- Ältere Klienten und Klienten mit schwerer Krankheit und Todeserfahrungen (B, Z)
- Quer durch alle Altersstufen (Y, B)
- Suchende Klienten (Z, X)
- Traumatisierte Klienten (Z)
- Klienten, die ihre negativen kirchlich-religiösen Erfahrungen aufarbeiten möchten (Z)
- Klienten mit negativen kirchlich-religiösen Moralvorstellungen und Werten (Z)

Nicht besonders offen und interessiert gegenüber Spiritualität sind folgende Klienten:

- Christlich religiöse (Z, B)
- Gläubige, Spirituelle (B)
- Junge Klienten (B)

Viele gläubige, religiöse oder spirituelle Menschen sehen ein Gefahrenpotential in der Therapie, indem dadurch ihr Glaube negativ beeinflusst wird, dass es zu Verletzungen ihrer Persönlichkeit kommt aufgrund entgegengebrachter Unverständlichkeit und unpassender Deutungen. Dies gründet sich auf den diskriminierenden Erfahrungen gläubiger, religiöser oder spiritueller Menschen, dem nicht Ernstnehmen einer spirituellen Person. Alleine schon das Eingestehen regelmäßiger Kirchgänge löst in urbanen Gebieten bei vielen Mitmenschen eine gewisse Skepsis aus (B). Nach der Häufigkeit und Intensität ist Spiritualität zwar ein wichtiges, jedoch kein häufiges Thema und auch kein „brandheißes“ (B, Y), dabei gilt es gegenüber allen Themen des Klienten offen zu sein. Da den Gefühlen im Personenzentrierten Ansatz eine zentrale Stellung zukommt, folgert der Therapeut B, dass Menschen die einer Spiritualität gegenüber offen sind sich „leichter tun“ in der Therapie. Denn bei gelebter Spiritualität geht es ebenfalls um einen geistigen und körperlichen Ausdruck von Gefühlen und Erlebtem, das nicht immer ganz einfach in Worte zu fassen ist. (B, X, Y, Z).

3.6.2 Spirituelle Übungen

Was spirituelle Übungen betrifft, so scheiden sich die Geister was nun in einer therapeutischen Beziehung Platz finden sollte und was nicht. Hierbei machen die Therapeuten teils auch eine Unterscheidung ob es sich um eine Einzeltherapie oder eine Gruppentherapie handelt. Intention spiritueller Übungen ist es, sich selber über/durch den Körper besser „wahrzunehmen“ (Z). Die Therapeutin Z bietet „*dieses Bewusstsein als Angebot*“ an, welches der Klient nützen kann, jedoch auf keinen Fall nützen muss. Solche spirituellen Interventionen können aber auch den Rahmen einer Personenzentrierten Psychotherapie sprengen (Y). Spürt der Therapeut das Bedürfnis des Klienten nach einem spirituellen Zugang/Erleben, kann er ihm dies empfehlen und an dafür vorgesehene Institutionen (z. B. buddhistische Gemeinden, transpersonale Psychotherapie) verweisen. Zu Beginn der Therapie kann der Therapeut auch seinen spirituellen, religiösen Hintergrund offenlegen, so wie der Klient sein Leiden kundtut, sodass eine faire Ausgangsposition

geschaffen wird, wobei sich gläubige Klienten über die spirituelle Einstellung des Therapeuten freuen (B).

Spiritualität bezieht sich meist in deren Ausübung auf die persönliche Seite einer Person, wenn auch im Kontext einer Gemeinschaft/Verbundenheit (B). In der Gruppentherapie fließt eine spirituelle Dimension mehr ein, da einfach mehr Personen anwesend sind (die vielleicht spirituell sind) und es das Setting besser zulässt, da es sich um eine Art Gemeinschaft handelt, die „*energetisch*“ (Z) durch das Zusammensein miteinander verbunden ist und der Therapeut mehr spüren kann (Z, X). In der Gruppe wirkt aufgrund des Zugehörigkeitsgefühls und einer Rückgebundenheit eine Art Kraft, es passiert etwas „*Wunderschönes*“ (X). Dieses Verbundensein einer Gruppe kann durch Meditation, Atem- und Wahrnehmungsübungen in Richtung einer Verbundenheit, eines Spürens der Erde (Erdung) und der eigenen Energiezentren ausgeweitet werden (Z). Aufgrund seiner Erfahrung stellte der Therapeut Y fest, dass er in Familien- oder Paartherapien noch nie mit dem Themenbereich Spiritualität in Berührung gekommen ist, vielleicht da die verschiedenen Beziehungsaspekte vordergründig sind.

In der Einzeltherapie liegt es ganz beim Klienten, ob Spiritualität ein Thema ist oder nicht. In der Einzeltherapie hebt die Therapeutin X den Aspekt einer Begegnung (nach Buber und Rogers) hervor. Zerfallen alle Mittel in der therapeutischen Begegnung und tritt an deren Stelle eine Unmittelbarkeit (z. B. lange Pause, tiefes sich in die Augen schauen), in der beide Personen wirklich bei sich (im Körper) sind, dann kann dies eine spirituelle Kraft in sich bergen. Einige Therapeuten (Z, Y, B) ertasten behutsam die haltgebenden Ressourcen ihrer Klienten durch vorsichtiges Erfragen was ihnen hilft, Schutz und Halt gibt (z. B. Imaginationen, Schutzwesen, Bilder, Personen usw.) Dies ist jedoch nicht zwangsläufig spiritueller Natur.

3.6.3 Indirektes Zusammenspiel von Spiritualität und Sexualität

Auffallend an den Gesprächen war deren Verknüpfung von Spiritualität und Sexualität. Diese Verbindung zeigt sich in einer übernommenen und tief vorhandenen christlichen Moralvorstellung der (Groß-)Eltern oder einer Glaubensgemeinschaft, die Wirkung zeigt auf die Sexualität einer Person. Folglich wurde diese Person eingeschränkt und fühlte sich unterdrückt (Z, Y). Sowohl Spiritualität als auch Sexualität sind zwar bedeutsame, aber keine transparenten, Themen, da sie wenig alltagstauglich sind (Y, B).

3.7 Spirituell förderliche Bedingungen des therapeutischen Prozesses

Verfügt der Therapeut über einen spirituellen Hintergrund und lebt seine Spiritualität aus, kann ihm dies in seiner therapeutischen Arbeit, im Umgang mit dem Klienten auf vielfältige Art und Weise helfen:

- Orientierungsfindung (X, Y)
- Vertrauen in die Entwicklung der Organismen und in sich Selbst (Z, Y, X, B)
- Gefühl der Verbundenheit (Z)
- Halt und Hoffnung (Z)
- Generell Kraft schöpfen (Y)
- Offen sein in alle Richtungen (X, B)
- Veränderungen leichter ertragen (B)
- Entwicklung eines verstärkten Lebensinns (auch nach dem Leben) (Z)
- Die Verzweiflung und das Leid des Klienten besser zu ertragen und mitzugehen (X, Z)
- Anderen Menschen etwas Geben und hilfreich sein (Z)
- Gemeinsames Leben in der Gegenwart, im Hier und Jetzt (Z, Y)
- Eigener Wahnsinn und die Verrücktheiten kennen lernen und annehmen (X)
- Den Wahnsinn und die Verrücktheiten des Klienten besser verstehen (X)
- Verstärktes empathisches Verstehen (Y)
- Stärkung seiner Core Conditions (Y)
- Mehrere Zustände gleichzeitig einnehmen (Y)
- Veränderte Bewusstseinszustände erleben (Y)
- Gelassenheit in der therapeutischen Arbeit (B)

So unterschiedlich sich die Spiritualität der Menschen gestaltet, so vielfältig sind auch ihre Erträge für die Person. Zur spirituellen Bedeutung von Hoffnung hat der Therapeut Y noch einen zentralen Gedanken erfasst als er darauf hinweist, dass die Gefahr besteht an der Hoffnung „*picken zu bleiben*“ und so ins Stocken zu geraten. Hoffnung meint hier z. B. den Gedanken an einen rettenden Gott oder auch einen übertriebenen, positiven Gedanken, der die Sicht auf das Leiden verschleiert. Wird erst einmal eine unrealistische Hoffnung verabschiedet und der Schmerz zugelassen kann immer wieder neue, realistische Hoffnung geschöpft werden.

3.7.1 Kongruenz

Aus den Gesprächsergebnissen ist herauszulesen, dass die persönliche, gelebte Spiritualität des Therapeuten für dessen Kongruenz hilfreich sein kann. Dies tritt ein, wenn Spiritualität mehr oder weniger konstant das gesamte Leben durchzieht und als eine Art von „*Bedürfnis für mein eigenes Wachstum*“ (X) gesehen wird. Bei allen vier Therapeuten trifft dies zu, indem sie auf die Bedeutsamkeit von Spiritualität in ihrem Leben hinweisen und auch mit einer gewissen Regelmäßigkeit ihre Spiritualität praktizieren und sich so auch weiterentwickeln können in ihrer therapeutischen Arbeit. Viele Wege stehen bereit für die spirituelle Seite eines Menschen, z. B. Meditation, Gebet, Wahrnehmung- und Atemübung, Erdung, Andacht, usw. Die spirituelle Übung ist nicht nur eine rein geistige Angelegenheit, sondern auch immer ein körperliches Erlebnis, eine das ganze Wesen inkludierende Erfahrung (X, Z). Die Therapeutin X weist darauf hin, dass zuerst der Körper erfahren werden sollte, damit intensive spirituelle Erfahrungen erlebt werden können. D.h., der Therapeut kann durch seine Spiritualität und spirituelle Praxis eine geistige und körperliche Entfaltung erleben. Spiritualität kann dazu beitragen den eigenen Wahnsinn kennenzulernen und dadurch Berührungsängste auflockern. Indem ein Therapeut erkennt wie schräg er im Grunde selber ist, gelingt es ihm das Wahnsinnige und Verrückte im Klienten besser zu akzeptieren (X).

3.7.2 Empathisches Verstehen

Das Gespräch mit der Therapeutin X hat im Besonderen einen transpersonalen Aspekt im empathischen Verstehen hervorgehoben. Durch sein empathisches Verhalten kann der Therapeut den inneren Bezugsrahmen des Klienten verstehen, so als ob er diese Person selbst wäre. Das empathische Verstehen meint, dass der Therapeut auch jenes sieht und hört, was noch nicht sichtbar und hörbar ist und trotzdem wahrgenommen wird. Dies bedeutet, dass der Therapeut in gewisser Weise seine eigene Person „*übersteigt*“ (X), indem er sich ganz in den Klienten hineinversetzt. Sich nicht anzumaßen zu wissen, zu glauben was der Klient braucht, sondern versuchen gegenwärtig zu sein, kann einen „*höchst spirituellen Zugang*“ (X) darstellen – „*Den anderen sein lassen*“ (X). Der Therapeut und Klient können gemeinsam teilhaben an einer spirituellen Verbundenheit zu etwas Größerem oder Höherem und sind ebenbürtig in ihrer Beziehung zueinander, sodass der Therapeut nicht Experte sein muss und ist.

3.7.3 Bedingungslose Wertschätzung

Die bedingungslose Wertschätzung hat vor allem ein Therapeut hervorgehoben im Umgang mit Spiritualität (Y). Dies steht in Verbindung damit, die Wirklichkeit und Weltanschauung des Klienten zu akzeptieren. Es liegt nicht in der Aufgabe des Therapeuten, dem Klienten seine Weltanschauung, Überzeugungen und seine Wirklichkeit aufzuerlegen. Was auch immer der Klient glaubt und was ihn beschäftigt, muss der Therapeut nicht für wirklich befinden oder dessen Korrektheit feststellen. Wie sich auch immer der Klient aufgrund seiner religiösen und/oder spirituellen Einstellung fühlt und verhält, und wenn es auch sehr schlimme bis tödliche Folgen hatte (z. B. aus einem religiösen Weltbild heraus die Familie töten), der Therapeut kann zwar kritisch hinterfragen aber weder pathologisieren und problematisieren, noch wertend oder belehrend sein. Die Vorstellung, dass ein Mensch respektiert, ernstgenommen und wertgeschätzt wird ist keine Erfindung der Therapeuten, sondern eine „*urmenschliche Erfahrung*“ (B), die sich auch mit der Vorstellung von Gott abdeckt, was auch von einem Gott erwartet wird und demzufolge einen spirituellen, religiösen Aspekt darstellt.

3.8 Gesellschaftliche Bedeutung von Spiritualität

Die Frage stellte sich, ob gesellschaftliche Veränderungen und folglich auch Veränderungen für deren Menschen, sich in der Therapie übertragen. Es liegt der Schluss nahe, dass sich die geringe Bedeutung von Spiritualität in der westlich-europäischen Gesellschaft (Siehe Teil I) ebenfalls in der Therapie wiederfindet. Unsere Gesellschaft hegt gegenüber Spiritualität überwiegend Antipathie und bestenfalls wird sie ignoriert, da es sich um eine „*rare intime Geschichte*“ (B, X) handelt. Die Vorstellung an einen Glauben, dass es irgendwo irgendetwas gibt, empfinden viele Menschen als „*schräg*“ und „*peinlich*“ (B). Zum Stichwort Wirtschaftskrise und Rückbesinnung auf die Qualitäten im Leben äußerten sich zwei Therapeutinnen (Z, X). Die Therapeutin X erwartet sich einen Anstieg in der gesellschaftlichen Bedeutung von Spiritualität. Für die Therapeutin Z kommen ohnehin Menschen in Krisensituation in die Therapie und falls diese weiter und konsequenter Suchen und sich die Frage nach dem Sinn des Lebens stellen, kann Spiritualität relevant werden. In seinem alltäglichen Leben nimmt der Therapeut B eine Zunahme an atheistischen Bewegungen wahr, was er als einen Schaden an der Menschheit, am Miteinander der Menschen betrachtet, da eine mögliche Dimension des Dazwischenliegenden verloren geht.

VI ZUSAMMENFASSUNG UND DISKUSSION DER ERGEBNISSE

Ziel dieser Arbeit ist es die Bedeutung des Phänomens der Spiritualität anhand einer theoretischen und praktischen Spurensuche in der Personenzentrierten Psychotherapie und deren Therapietheorie zu erforschen. Die Annäherung an dieses derzeit aktuelle Diskussionsthema erfolgte in drei großen Schritten: der Gegenstandsbeschreibung, die veranschaulicht wie komplex und vielgestaltig sich Spiritualität in ihrem geschichtlichen und gesellschaftlichen Kontext zeigt, das geschichtliche und gegenwärtige Verhältnis zwischen Spiritualität und Psychotherapie und im Kern wird die Bedeutung einer spirituellen Dimension in der Personenzentrierten Psychotherapie betrachtet, wobei viele Diskussionsimpulse und -Anregungen aus den persönlichen Gesprächen mit Personenzentrierten Psychotherapeuten bezogen werden können.

Die Aktualität des Themas zeigt sich in verschiedenen themenbezogenen Veranstaltungen, in denen eine Verknüpfung von Spiritualität und Psychotherapie aufgegriffen und zur Diskussion gestellt wird. Beispiele dafür sind der Kongress im Jahr 2007 zum Thema „Psychologie & Spiritualität“ des Fachbereichs Psychologie an der Universität Salzburg unter der Leitung von Alfons Reiter und Anton Bucher Oder ein Vortrag von Brian Thorne (2009) zum Thema „Die spirituelle Dimension im Personenzentrierten Ansatz“. Zeugnis der Aktualität sind auch die zahlreichen, erst stattfindenden Vorträge und Kongresse. Beispielsweise der internationale Kongress der GLE (Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse) zum Thema „Spiritualität und Intimität – Tiefenerfahrung in Psychotherapie & Beratung“ unter der Leitung von Alfried Längle in Lindau im Mai 2011 oder einige von der APA geplante Vorträge von Brian Thorne und auch die Veranstaltung „15 Jahre Forum der APG“ unter dem Motto „Personenzentrierte Psychotherapie und Spiritualität“, die im Oktober 2011 abgehalten wird. Wir sehen, es wird auch zukünftig noch hinsichtlich des Themas Spiritualität und Personenzentrierter Psychotherapie viel Diskussionsstoff und hoffentlich auch Forschungen geben.

Durch die Ausarbeitung der Forschungsfrage kann ganz klar festgehalten werden, dass die Frage nach der Bedeutung von Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie auf Seiten des Therapeuten in dessen Einstellung und Haltung begründet ist. Die theoretische Ausarbeitung hat gezeigt, dass grundsätzlich eine Trennung zwischen Religion/Religiosität und Spiritualität vorgenommen werden muss, auch wenn im alltäglichen Bereich und auch für den Klienten die Bedeutung des Phänomens vordergründig scheint und weniger die

genaue Bezeichnung. Die derzeitige gesellschaftliche Auffassung und Bedeutungszuschreibung von Spiritualität, in der jede Person ihren Glauben selbst wählt und auslebt, spiegelt auch die Bedeutung bzw. Bedeutungslosigkeit von Spiritualität im therapeutischen Kontext, zumindest auf Seiten des Klienten. Gezeigt hat sich, dass Spiritualität ein in der Gesellschaft meist tabuisiertes und höchst individualisiertes Thema darstellt, daher wird auch nur wenig, oder nur zu bestimmten Gegebenheiten wie Tod, Geburt, usw., darüber gesprochen. Spricht der Klient eine spirituelle Seite von sich aus an, wird es ein Thema in der Therapie sein, jedoch wie jedes andere beliebige Thema auch. Es ist ein grundlegendes Element in der Personenzentrierten Psychotherapie, dass jede Person ihre eigene Wirklichkeit besitzt und somit der Therapeut dies auch nicht zu bewerten und zu beurteilen hat. Sind beispielsweise Engelserscheinungen, Gespräche mit Gott usw. für den Klienten ein Thema, hat dies der Therapeut anzunehmen. Selbstverständlich kann ein Hinterfragen solcher Phänomene auf Basis einer vertrauensvollen, therapeutischen Beziehung stattfinden, jedoch ohne voreilige Stigmatisierung oder Pathologisierung. Daher gilt unabhängig davon ob Spiritualität ein Thema in der Personenzentrierten Psychotherapie ist und unabhängig von der Glaubenseinstellung des Therapeuten und Klienten: Wichtig ist die persönliche Bewusstmachung und Positionierung des Therapeuten hinsichtlich Spiritualität und Religiosität.

Diese gesellschaftliche Bedeutung zeigt sich auch in der Haltung, dass es dem Personenzentrierten Therapeuten überlassen wird ob Spiritualität relevant ist, da diesbezüglich keine konkreten Empfehlungen oder eine Art Stellungnahme der diversen Personenzentrierten Vereinigungen ausgesprochen werden, wobei eine solche Offenheit auch als Bestandteil des Personenzentrierten Ansatzes zu sehen ist. Trotz dieser dem Therapeuten zugesprochenen Offenheit kommt auch klar zum Vorschein, dass nicht die Rede von einer spirituellen Personenzentrierten Psychotherapie ist. Sofern eine spirituelle Dimension und/oder eine in gewisser Regelmäßigkeit gelebte Spiritualität für den Therapeuten bedeutsam sind, kann dies auch eine gewisse Relevanz in seiner therapeutischen Ausübung einnehmen. Das heißt nicht, dass dadurch auch die Struktur und der Prozess der Personenzentrierten Psychotherapie davon beeinflusst werden. Eine Integration von spirituellen Aspekten und Phänomenen findet nicht in bewusster und offener Form statt. Genauso werden höchst selten direkte, spirituelle Interventionen vom Therapeuten vorgenommen. Wenn sich spirituelle Übungen (z.B. Erdungsübungen, Atemübungen, Frage nach haltgebenden Imaginationen) für den Klienten als bedeutsam zeigen, ist dies vom Therapeuten mit viel Fingerspitzengefühl anzubieten oder diesem

spirituellen Bedürfnis durch Empfehlungen außerhalb der Therapie nachzukommen. Anhand der Therapeutengespräche ist davon auszugehen, dass Spiritualität äußerst selten vom Klienten als Themenbereich angesprochen wird. Die therapeutischen Erfahrungen haben gezeigt, dass teils vom Klienten gemachte, negative Erfahrungen mit Religion angesprochen und thematisiert werden. Dies sind beispielsweise gewisse alltägliche Einschränkungen (auch hinsichtlich Körpergefühlen und Sexualität) aufgrund der in der Kindheit vermittelten christlichen (katholischen) Moralvorstellung und Werte.

Liegt die Bedeutung von Spiritualität in der Personenzentrierten Psychotherapie beim Therapeuten selbst, sind ganz vielfältige Möglichkeiten vorhanden. In den theoretischen Überlegungen finden sich einige Verknüpfungen von therapeutischer Haltung und Personenzentriertem Menschenbild mit spirituellen Aspekten und Phänomenen. Gerade was die Annahme der Aktualisierungstendenz betrifft, stimmen die meisten spirituell interessierten Therapeuten überein, dass darin eine spirituelle Dimension immanent ist. Rogers erwähnt dies in der grundlegenden Form einer formativen Tendenz. Was die therapeutischen Haltungen betrifft, spricht Rogers (1980, 2003⁷) von Präsenz, da zu gewissen Zeiten, unter gewissen Bedingungen spirituelle Aspekte und Dimensionen für den Therapeuten und folglich auch für den Klienten zugänglich werden. Dies vollzieht sich nach Rogers in einem etwas veränderten Bewusstseinszustand, einer spürbaren Nähe und intensivem, genauen (zu)hören, einer Verbundenheit zum Gegenüber, indem die therapeutischen Qualitäten völlig präsent sind, ähnlich einer Ich-Du-Beziehung nach Buber. Für spirituell orientierte Therapeuten besteht auch kein Widerspruch zwischen einem spirituellen und Personenzentrierten Menschenbild. Deren Kompatibilität liegt vor allem in der Annahme eines von Grund auf positiven und konstruktiven Menschen.

In den therapeutischen Haltungen von Kongruenz, Empathie und unbedingter Wertschätzung befinden sich nach einigen Personenzentrierten Vertretern (u.a. Rogers, 1980, 2003, 2009, Purton, 1996, Thorne, 2000, 2009) spirituelle Aspekte und Dimensionen. Eine spirituelle Lebenseinstellung ist dem Therapeuten in dessen therapeutischer Arbeit auf ganz unterschiedliche Art und Weise hilfreich. Insbesondere die regelmäßige Meditation und meditative Übungen helfen einem Therapeuten in seiner gleichzeitigen Einnahme von Kongruenz, Empathie und unbedingter Wertschätzung. Hier kam gerade durch die persönlichen Gespräche das Volumen des spirituellen Potentials zum Vorschein, dessen genaue Betrachtung sicherlich höchst spannend wäre. Nicht nur eine Art von Halt, Vertrauen und realistischer Hoffnung kann durch eine spirituelle Dimension gespürt werden. Dies

reicht von einer Orientierungshilfe (höhere Kongruenz des Therapeuten), ein starkes Verbundenheitsgefühl im Hier und Jetzt (Beziehung), eine Offenheit in alle Richtungen und dadurch auch die Fähigkeit Veränderungen leichter mitzutragen, sich selber mit all seinen unbekanntem und beängstigenden Facetten kennen lernen und annehmen können und dadurch ebenso den Klienten und dessen Sichtweisen. Durch das Vertrauen in sich, in die Welt und dessen Entwicklungspotential entwickelt der Therapeut auch vermehrt eine gewisse Gelassenheit in der therapeutischen Arbeit. Eine kontinuierlich gelebte spirituelle Einstellung des Therapeuten trägt zu einer Intensivierung und Verbesserung seiner therapeutischen Haltung bei, sodass dies auch für den Klienten spürbar ist.

LITERATURVERZEICHNIS

- Allport, G., W. (1966). The individual and his religion: a classic study of the function of religious sentiment in the personality of the individual. New York: Macmillan Company.
- Bäumer, R., Platting, M. (1998). Aufmerksamkeit ist das natürliche Gebet der Seele. Geistliche Begleitung in der Zeit der Wüstenväter und der personzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers - eine Seelenverwandtschaft?! Würzburg: Echter.
- Bents, R., Blank, R. (1994). Persönlichkeit und Spiritualität. C. G. Jungs Typologie als Hilfe für den Reifungsprozeß. Hamburg: Rissen.
- Bertelsmann-Stiftung (2007). Religionsmonitor 2008. Gütersloh: Gütersloher Verl.-Haus.
- Biermann-Ratjen, E., M., Eckert, J., Schwartz, H.-J. (2003⁹). Gesprächspsychotherapie. Verändern durch Verstehen. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Brockhaus (2006²¹). Enzyklopädie in 30 Bänden. Leipzig: F. A. Brockhaus GmbH.
- Bucher, A. (2007). Psychologie der Spiritualität. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.
- Bühler, C., Allen, M. (1974). Einführung in die Humanistische Psychologie. Konzepte der Humanwissenschaften. Stuttgart: Ernst Klett.
- Bundschuh-Müller, K. (2007, Juni). Von Augenblick zu Augenblick – von Angesicht zu Angesicht. Gesprächspsychotherapie als achtsamkeitsbasiertes personzentriertes Verfahren. Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung 2/2007, S. 75-83.
- Die Bibel, Einheitsübersetzung (2001). Altes und Neues Testament. Freiburg: Herder.
- Dieterich, M. (Hrsg.) (1992²). Wenn der Glaube krank macht. Psychische Störungen und religiöse Ursachen. Wuppertal, Zürich: Brockhaus.

- Dörr, A. (2001). *Religiosität und psychische Gesundheit. Zur Zusammenhangsstruktur spezifischer religiöser Konzepte.* Hamburg: Dr. Kovac.
- Elkins, D. N. (1998). *Beyond religion. A personal program for building a spiritual life outside the walls of traditional religion.* USA: Quest books.
- Elkins, D., N. (2001). *Beyond Religion. Toward a Humanistic Spirituality.* In K. J. Schneider, J. F. T. Bugental & J. F. Pierson (Hrsg.), *The Handbook of Humanistic Psychology. Leading Edges in Theory, Research, and Practice* (S. 201-212). United States of America: Sage Publications.
- Emmons, R. A. (1999). *The Psychology of ultimate concerns. Motivation and spirituality in personality.* New York: The Guilford Press.
- Fennes, I. (2001). *Im Prozess der Wandlung – Spirituelle Aspekte in der Personenzentrierten Psychotherapie.* Person 5 (1). Wien: Facultas WUV. S. 32-43.
- Fischer, K. M. (2003). *Gedanken zur Heimkehr der Seele.* In K. M. Fischer (Hrsg.) *Heimkehr der Seele. Psychotherapie und Spiritualität* (S. 13-16). Linz: Ed Pro Mente.
- Frambach, Ludwig (2003). *Kontemplation – Der Weg christlicher Mystik.* In K. M. Fischer, (Hrsg.). *Heimkehr der Seele. Psychotherapie und Spiritualität* (S. 43-57). Linz: edition pro mente.
- Friesl, C., Polak, R. (2002). *Teil I: Theoretische Weichenstellungen.* In R. Polak (2002). *Megatrend Religion? Neue Religiosität in Europa.* Ostfildern: Schwabenverlag.
- Goethe, J. W. (1982). *Faust. Der Tragödie erster und zweiter Teil. Mit einem Nachwort von Thomas Mann.* Zürich: Diogenes.
- Grof, S. (1985). *Geburt, Tod und Transzendenz. Neue Dimensionen in der Psychologie.* München: Kösel.

- Grof, S. (1994). Das Abenteuer der Selbstentdeckung. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Grom, B. (2008). Wunder sind nicht zu erwarten. Wie spirituell kann Psychotherapie sein? Psychologie Heute, 35, S. 56-59.
- Haneke, B., Huttner, K. (1991). Spirituelle Aufbrüche: New Age und „Neue Religiosität“ als Herausforderung an Gesellschaft und Kirche. Regensburg: Friedrich Pustet.
- Heine, S. (1983). Carl R. Rogers – Biographische Skizze. Schulfach Religion, 2 (1/2), S 16-22.
- Heine, S. (2005): Grundlagen der Religionspsychologie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Helg, F. (1998). Selbstverwirklichung und Selbsttranszendenz. Ramana Maharshi und das Verhältnis der indischen Spiritualität zur westlichen Psychotherapie. Unveröffentlichte Dissertation, Zürich: Studentendruckerei.
- Horx, M.; Wippermann, P. (Trendbüro Hamburg) (1996). Was ist Trendforschung. Düsseldorf: Econ.
- Huber, W. (2007). Glaube ist auch dort wichtig, wo Religion nicht selbstverständlich ist. Ein Kommentar aus evangelischer Perspektive. In Bertelsmann-Stiftung (Hrsg.), Religionsmonitor 2008 (S. 70-75). Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Hutterer (2002). Einführung in die Personenzentrierte Psychotherapie. Unterlagen und Materialien zur Vorlesung, Studienjahr 2004/2005. Unveröffentlichte Vorlesungsunterlage, Wien: Universität Wien.
- Hutterer, R. (2004). Das Paradigma der Humanistischen Psychologie. Entwicklung, Ideengeschichte und Produktivität einer interdisziplinären Denkrichtung. Wien: Universität Wien.

- Hutterer, R. (2005). Eine Methode für alle Fälle. Differenzielles Vorgehen in der Personenzentrierten Psychotherapie: Klärungen und Problematisierungen. *Person*. 9 (1), S. 21-41.
- Kast, V. (2008). *Mit Leidenschaft für ein gelingendes Leben: ein Lesebuch*. Stuttgart: Kreuz Verlag.
- Knittel, B. (2003). Neige deines Herzens Ohr. In K. M. Fischer (Hrsg.), *Heimkehr der Seele. Psychotherapie und Spiritualität*(S. 57-69). Linz: edition pro mente.
- Körtner, U., H., J. (2006). *Wiederkehr der Religion? Das Christentum zwischen neuer Spiritualität und Gottesvergessenheit*. München: Gütersloher Verlagshaus.
- Korunka, C. (2001) Die philosophischen Grundlagen und das Menschenbild des Personenzentrierten Ansatzes. In P. Frenzel, W. W. Keil, P. F. Schmid, N. Stölzl, (Hrsg.) *Klienten- Personenzierte Psychotherapie. Kontexte, Konzepte, Konkretisierungen* (S. 33-56). Wien: Facultas-Univ.-Verlag.
- Kruse, A. (2005). Zur Religiosität und Spiritualität im Alter. In P. Bäurle, H. Förstl, D. Hell, H. Radebold, I. Riedel, K. Studer, K. (Hrsg.), *Spiritualität und Kreativität in der Psychotherapie mit älteren Menschen* (S. 49-63). Bern: Huber.
- Langer, Inghard (2000). *Das Persönliche Gespräch als Weg in der psychologischen Forschung*. Köln: GwG-Verlag.
- Lietaer, G. (2007) Im Dialog mit anderen Paradigmen. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Personenzentrierten Ansatzes. Im Gespräch mit Ursula Reinsch. *Gesprächspsychotherapie und Personenzierte Beratung* 38 (1). S. 5-6.
- Luckmann, T. (1993b). *Die unsichtbare Religion*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Lütz, M. (2007). *Gott: eine kleine Geschichte des Größten*. München: Pattloch.

- Martin, B. (2005). *Das Lexikon der Spiritualität. Lehren, Meister, Traditionen*. München: Atmosphären Verlag.
- Maslow, A. (1977). *Die Psychologie der Wissenschaft. Neue Wege der Wahrnehmung und des Denkens*. München: Wilhelm Goldmann.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation und Persönlichkeit*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Meulemann, H. (2007). *Existenzialismus, Naturalismus und Christentum. Religiöse Weltbilder in Deutschland 1982-2007*. In Bertelsmann-Stiftung (Hrsg.), *Religionsmonitor 2008* (S. 104-112). Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Meyer, H., B. (2000). *Liturgie und Spiritualität*. In Meßner, R., Schöpf, W., G. (Hrsg.) *Zur Theologie und Spiritualität des christlichen Gottesdienstes* (S. 42-48). Münster: Liturgica Oenipontana.
- Müller, O., Pollack, D. (2007). *Wie religiös ist Europa? Kirchlichkeit, Religiosität und Spiritualität in West- und Osteuropa*. In Bertelsmann-Stiftung (Hrsg.) *Religionsmonitor 2008* (S. 167–178). Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Murphy, M. (1994). *Der Quanten-Mensch. Ein Blick in die Entfaltung des menschlichen Potentials im 21. Jahrhundert*. Wessobrunn: Integral-Verlag Karrer.
- Nassehi, A. (2008). *Erstaunliche religiöse Kompetenz. Qualitative Ergebnisse des Religionsmonitors*. In Bertelsmann Stiftung (Hrsg.), *Religionsmonitor 2008* (S. 113-132). Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy. Understanding and Addressing the Sacred*. New York, London: The Guilford Press.
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2002). *Spirituality: Discovering and conserving the sacred*. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (S. 646-659). New York: Oxford University Press.

- Pawlowsky, G., Stipsits, R. (1983). Ein Abend mit Carl Rogers an der evangelisch-theologischen Fakultät in Wien am 3. April 1981 im Hörsaal 1. Textausschnitte aus einem Videoband. *Schulfach Religion*, 2 (1/2), S. 23-29.
- Pfeifer, S. (1993). *Glaubensvergiftung - ein Mythos? Analyse und Therapie religiöser Lebenskonflikte*. Moers: Brendow.
- Pfeiffer, W. M. (Hrsg.) (2007). *Carl R. Rogers Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie (Geist und Psyche)*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Polak, R. (2005). *Die Religion kehrt wieder: Handlungsoptionen in Kirche und Gesellschaft*. Unveröffentlichte Dissertation, Wien: Universität Wien.
- Polak, R. (2002). *Megatrend Religion? Neue Religiosität in Europa*. Ostfildern: Schwabenverlag.
- Prange (2005). *Die Zeigestruktur der Erziehung. Grundriss der Operativen Pädagogik*. Paderborn: Schöningh.
- Purton, C. (1996). The Deep Structure of the Core Conditions: A Buddhist perspective. In R. Hutterer (Hrsg.), *Client-Centered and Experiential Psychotherapy. A paradigm in Motion* (S. 455-468). Frankfurt am Main, Wien: Lang.
- Quitmann, H. (1996³). *Humanistische Psychologie. Psychologie, Philosophie, Organisationsentwicklung*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe.
- Rogers, C (2009¹⁷). *Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten*. Stuttgart: Klett-Cotta. (orig. 1961).
- Rogers, C. R (2009). *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen*. München: Ernst Reinhardt Verlag. (orig. 1959).

- Rogers (2003⁷). Der neue Mensch. Stuttgart : Klett-Cotta. (orig. 1983).
- Rogers, C. R., Schmid, P. F. (1995²). Person-zentriert - Grundlagen von Theorie und Praxis. Mainz: Matthias-Grünewald.
- Rogers, C., Rosenberg, R. L. (1980). Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Scharfetter (1997). Der spirituelle Weg und seine Gefahren. Stuttgart: Enke.
- Schmid, P. F. (2001). Personzentrierte Persönlichkeits- und Beziehungstheorie. In P. F. Frenzel, W. W. Keil, P. F. Schmid, N. Stölzl, (Hrsg.), Klienten-Personzentrierte Psychotherapie. Kontexte, Konzepte, Konkretisierungen (S. 15-25). Wien: Facultas-Univ.-Verlag.
- Schmid, P. F., Keil, W. W. (2001). Zur Geschichte und Entwicklung des Personzentrierten Ansatzes. In P. F. Frenzel, W. W. Keil, P. F. Schmid, N. Stölzl, (Hrsg.), Klienten-Personzentrierte Psychotherapie. Kontexte, Konzepte, Konkretisierungen (S. 57-95). Wien: Facultas-Univ.-Verlag.
- Schowalter, M., Murken, S. (2003). Religion und Gesundheit – empirische Zusammenhänge komplexer Konstrukte. In C. Henning, S. Murken & E. Nestler (Hrsg.), Einführung in die Religionspsychologie (S. 138-162). Paderborn: Ferdinand Schöningh.
- Schütz, C. (1992). Praktisches Lexikon der Spiritualität. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Sennett, R. (1998⁸). Der flexible Mensch: die Kultur des neuen Kapitalismus. Berlin: Berlin Verlag.
- Stipsits, R. (1991). Zur Dekonstruktion der Person. In P. Frenzel (Hrsg.), Selbsterfahrung als Selbsterfindung. Personzentrierte Psychotherapie nach Carl R. Rogers im Lichte von Konstruktivismus und Postmoderne (S. 11-26). Regensburg: Roderer.

- Stipsits, R. (1997). Studien zum Werk von Carl R. Rogers (1902–1987). Habilitationsschrift. Wien.
- Sudbrack, J. (1991). New Age und Neue Religiosität. Esoterisch-mystischer Zukunftsglaube und christliche Hoffnung im Widerspruch. In B. Haneke & K. Huttner (Hrsg.), Spirituelle Aufbrüche. New Age und „Neue Religiosität“ als Herausforderung an Gesellschaft und Kirche (S. 19-33). Regensburg: Friedrich Pustet.
- Thorne, B. (2000). Person-Centred Counselling. Therapeutic & spiritual Dimensions. London: Whurr Publishers Limited.
- Utsch, M. (2002). Psychotherapie und Spiritualität. Unterschiede zwischen wissenschaftlicher und weltanschaulicher Lebenshilfe. Berlin: EZW.
- Utsch, M. (2005). Religiöse Fragen in der Psychotherapie. Psychologische Zugänge zur Religiosität und Spiritualität. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Utsch, M. (2008). Spirituelle Psychotherapie: Modetrend oder Modell mit Zukunft? Psychologie Heute 35, S. 52-55.
- Van Belle, H. A. (1990). Rogers' later move toward mysticism: Implications for client-centered therapy, In G. Lietaer, J. Rombauts, R. van Balen, (Hrsg.), Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties (S. 47–57). Leuven: Leuven University Press.
- Vitz, P. (1995). Der Kult ums eigene Ich. Psychologie als Religion. Gießen: Brunnen.
- Walch, S. (2003). Wege zur Ganzheit. Seelische Integration, transpersonale Transformation und spirituelle Befreiung. In K. M. Fischer (Hrsg.), Heimkehr der Seele. Psychotherapie und Spiritualität (S. 23-41). Linz: edition pro mente.
- Weinzierl, R., Haerper, C. (1995). 30 Trends für Österreich zur Jahrtausendwende. Wien: Passagen-Verlag.

- Wiggermann, K.-F. (2000). Art. Spiritualität. In G. Krause (Hrsg.), *Theologische Realenzyklopädie. Seelenwanderung - Sprache, Sprachwissenschaft, Sprachphilosophie* (S. 708-717). Berlin: de Gruyter.
- Wohlrab-Sahr, M. (2008). Das stabile Drittel jenseits der Religiosität. Religionslosigkeit in Deutschland. In Bertelsmann-Stiftung (Hrsg.), *Religionsmonitor 2008* (S. 95-102). Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Zulehner, P. M. (2002). Die Sehnsucht nach Sinn. Wiederkehr der Religion? In H. Denz, (Hrsg.), *Die europäische Seele: Leben und Glauben in Europa* (S. 23–41). Wien: Czernin.
- Zulehner, P. M. (2008). Spirituelle Dynamik in säkularen Kulturen? Deutschland – Österreich- Schweiz. In Bertelsmann-Stiftung (Hrsg.), *Religionsmonitor 2008*. (S. 104-112). Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Zulehner, P. M., Hager, I. & Polak, R. (2001). *Kehrt die Religion wieder? Religion im Leben der Menschen 1970 – 2000*. Ostfildern: Schwabenverlag.

INTERNET RESSOURCEN

- Rack, J (2006). *Wiederkehr der Religion? Eine Gesprächsreihe von Jochen Rack*. Verfügbar unter: Deutschlandfunk, Köln, <http://www.dradio.de/dlf/sendungen/essayunddiskurs/531874/> [20.08.2008].
- Rieger, M. (2007). *Jeder fünfte Bundesbürger ist ein hochreligiöser Mensch*. Verfügbar unter: Bertelsmannstiftung, Berlin/Gütersloh, http://www.bertelsmann-Stiftung.de/cps/rde/xchg/bst/hs.xsl/nachrichten_84470.htm [17.10.2008].
- Rieger, M. (2007). *Über den Religionsmonitor*. Verfügbar unter: Bertelsmann-Stiftung, http://www.religionsmonitor.com/files/Ueber_den_Religionsmonitor.pdf [17.10.2008].

- Rieger, M. (2008). Religionsmonitor 2008. Auswahl der österreichischen Ergebnisse.
Verfügbar unter: http://www.bertelsmann-stiftung.de/bst/de/media/xcms_bst_dms_23411_23412_2.pdf [20.08.2008].
- Schnabel, U. (2008). Der sanfte Atheist. Die Zeit/Deutschland vom 14.08.2008, Nr. 34,
Hamburg, <http://www.zeit.de/2008/34/P-Boyer> [20.08.2008].
- Schnädelbach, H. (2005). Wiederkehr der Religion. Verfügbar unter: Die Zeit/Deutschland
vom 11.08.2005, Nr. 33, Hamburg,
<http://www.zeit.de/2005/33/ReligionWiederkehr?page=5> [20.08.2008].
- Tausch, R., Konietzky, K., Langer, I. (2006). Seelischer Halt (inner support) im Alltag von
Menschen. Psychologisches Institut III, Universität Hamburg,
<http://www.gwg-ev.org/docs/9-InnererHalt.pdf> [06.08.2009].
- Thorne, B. (2009). Personenzentrierte Psychotherapie – eine spirituelle Disziplin. Verfügbar
unter: Vortrag APG- Forum: Wien, http://www.apg-forum.at/upload/Vortrag_Brian_Thorne_05062009.pdf [24.06.2010].

LEBENS LAUF

Persönliche Daten:

Geburtsdatum und Ort: 16. März 1982, Lingenau
Staatsbürgerschaft: Österreich
Familienstand: Ledig
E-Mail: annussbaumer@hotmail.com

Schul Ausbildung:

Seit März 2003 Studium der Bildungswissenschaften an der Universität Wien
1999 – 2002 Aufbaulehrgang an der Bundeshandelsakademie, Bregenz
1996 – 1999 Fachschule für wirtschaftliche Berufe Marienberg, Bregenz
1992 – 1996 Hauptschule, Lingenau

Studienbezogene Tätigkeiten:

Juni 2009 *Lebenshilfe, Werkstätte Lustenau: Ferienbetreuung- und Gestaltung*
Okt. – Feb. 2007/2008 *Universität Wien, Tutorium*
März – Juli 2008 *Universität Wien, Tutorium*
Okt. – Feb. 2008/2009 *Universität Wien, Tutorium*
März – Okt. 2006 *Präsenzbibliothek am Institut für Bildungswissenschaften: Studentenberatung, Verwaltung der Bücherei*
Juli – August 2007 *Magistrat der Stadt Wien, Amt für Jugend und Familie, Krisenzentrum I, Betreuung, Versorgung, Einzelfallanalysen im Rahmen des Krisenaufenthaltes von Kinder und Jugendlichen*
2002/2004/2005/2006 *Abenteuersportcamp, Bregenz, Pädagogisch, sportliche Betreuung von Kinder und Jugendlichen, Bregenz*
(jeweils vier Wochen)

Berufliche Tätigkeit:

Seit April 2008 *STANDARD Servicegesellschaft m.b.H.: Sachbearbeiterin im Bereich Marketing/Kooperationen*