

**Vortrag am 27.01.2023 20:00 – 21:30 Uhr**

## **Können Spiritualität und Psychotherapie zusammen gehen – und wenn ja, wie?**

### **Abstract**

Polaritäten, Gegensätze, Widersprüche gehören zum Leben. Manche meinen, sie machen das Leben aus. Jung glaubte, sie seien konstitutiv und nötig für eine gesunde Psyche. Gerade heute beobachten wir zunehmend, wie eine Mentalität um sich greift, die von einem vermeintlich klaren „entweder – oder“ ausgeht. Gerade dieses ausschließliche Schwarz-Weiss-Malen ist auch Kennzeichen von manchen psychischen Störungen, und wir könnten darüber sinnieren, ob die weite Verbreitung der Entweder-Oder-Haltung nicht Zeichen einer kollektiven psychischen Störung ist.

Diese zerteilende Haltung ist einem bestimmten, vorwiegend philosophisch-analytischem Denkstil geschuldet, der nicht immer sonderlich hilfreich ist. Ich will ihm einen synthetischen Denkstil an die Seite stellen, der verstärkt das „Sowohl-Als auch“ kultiviert, die Verbindung scheinbar unüberbrückbarer Gegensätze.

Dies ist im Prinzip die Essenz von Spiritualität und allen spirituellen Traditionen, auch der westlich-jüdisch-christlichen Tradition. Für die östliche Tradition ist es leichter nachzuweisen, aber auch im Westen findet sich dieses Denken, wenn man tief genug gräbt. Und in diesem Sinne sind auch Spiritualität und Psychotherapie keine Gegensätze, auch wenn es auf den ersten Blick für viele so aussieht. Denn genauso wie Psychotherapie, wenn sie gelingt, dem Einzelnen hilft, die Gegensätze und Polaritäten in der eigenen Geschichte, in der eigenen Person, bei Nahestehenden und Lebenspartnern zu integrieren und letztlich zu überwinden, genauso hilft Spiritualität dazu die Gegensätze und Polaritäten in der Welt, in der Geschichte, im eigenen Leben zu integrieren.

Diese Reise der Integration soll Gegenstand dieses Vortrags sein, als Thema mit Variationen. Psychotherapie will ich verstehen als angewandtes Handlungswissen und letztlich als Lebensbegleitung. Ich will anhand von konkreten Beispielen aus Wissenschaftsgeschichte, Psychotherapiefällen, politisch-historischen Vignetten meine These illustrieren: dass es zerstörerisch ist, eine spaltende analytische Mentalität zu kultivieren und dass es heilsam ist, integrativ-synthetisch zu denken. Und ich will zeigen, dass spirituelle Praxis Psychotherapeuten dabei helfen kann eine solche integrativ-synthetische Haltung zu entwickeln.

### **Vita**

Dr. Dr. Harald Walach, Professor an der Medizinischen Universität Poznan, Polen. Gründer und Leiter des " Change Health Science Institutes". Freier Berater, Wissenschaftler, Autor und Coach. Langjährige Erfahrung in der Evaluation komplementärmedizinischer Verfahren. Sein spezielles Interesse gilt der Frage, welche Rolle Bewusstsein in der Medizin aber auch ansonsten in unserer Kultur spielt. Die Verbindung von Psychotherapie und Spiritualität ist dabei immer wieder im Fokus. Seit 1986 ist er Zen-Schüler. 2021 erschien von ihm das Buch „Brücken zwischen Psychotherapie und Spiritualität“ im Schattauer Verlag. <https://harald-walach.de> [hwalac@gmail.com](mailto:hwalac@gmail.com)