

Spiritualität und Psychotherapie – Können sie zusammengehen? Wenn ja: Wie?

Harald Walach

Change Health Science Institute, Berlin
Next Society Institute, Kazimieras Simonavicius
University, Vilnius

Expertus infallibiliter novit

Wer eine Erfahrung gemacht hat, hat
täuschungsfreie Kenntnis

John Duns Scotus, Quaest. Sent i, iii, Q4, Opera Omnia V, 482-483

Erfahrung

Eine kognitiv-affektive Einsicht, die nicht notwendigerweise kategorial einzuordnen ist, aber normalerweise in kategorialem Rahmen ausgedrückt wird, damit sie kommunizierbar wird.



Was sehen Sie?



Erfahrung

- ▶ **Einsicht**
 - ▶ Emotional-affektiv: Sicherheit, Bindung
 - ▶ Kognitiv: Verstehen
- ▶ **Handlungsimpuls**
 - ▶ Umsetzung im Alltag
 - ▶ Ethisches Verhalten



Spiritualität

- ▶ Ausrichtung des Lebens auf Ziele und Wirklichkeit, die über die Belange des eigenen Ichs hinausgehen
- ▶ Haltung
- ▶ die meistens aus einer Erfahrung stammt
 - ▶ Entweder aus einer je eigenen Erfahrung
 - ▶ Oder aus einer kulturell vermittelten Erfahrung



Religion

- ▶ Ein System von
 - ▶ Interpretationen (Geschichten)
 - ▶ Ritualen und
 - ▶ Handlungsschemata bzw. Ethischen Normen
- ▶ in denen sich spirituelle Erfahrung ausdrücken und
- ▶ die *eigentlich* das Ziel haben, solche Erfahrungen je neu zu ermöglichen



Spirituelle Erfahrung

Erfahrung einer absoluten, transzendenten, über das eigene Ich und seine unmittelbaren Belange und Bedürfnisse hinausgehenden Wirklichkeit



Religiöse Erfahrung

- ▶ Wenn spirituelle Erfahrungen im Rahmen eines religiösen Systems verortet und interpretiert werden, nennen wir sie meist religiöse oder mystische Erfahrungen
 - ▶ Erfahrung im Rahmen der Zen-Tradition: Kensho
 - ▶ Erfahrung im Rahmen einer christlich-kontemplativen Tradition: unio mystica



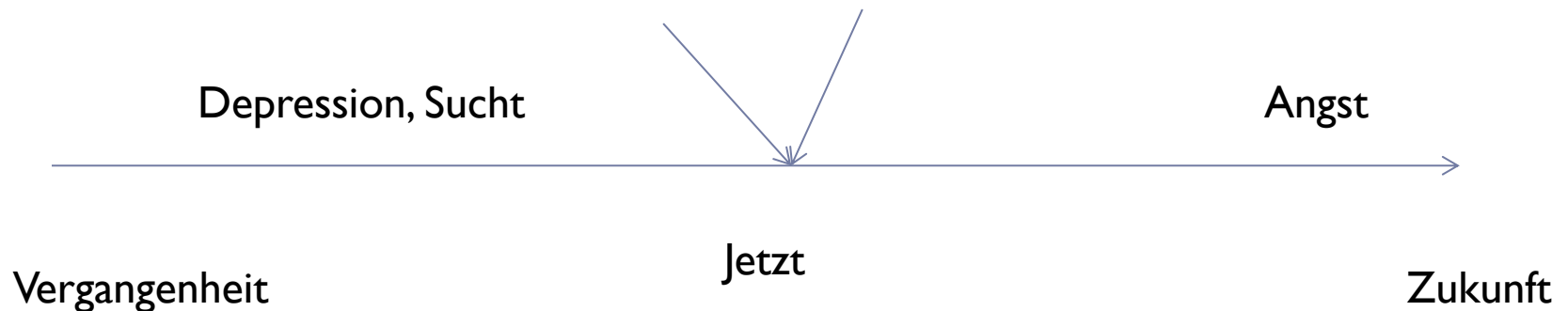
Erfahrung ist auch Basis der Veränderung in der Psychotherapie

- ▶ Ziel ist u.a. eine emotional-affektiv getragene kognitive Einsicht in dysfunktionale Verhaltens- und Beziehungsmuster
 - ▶ Neue, verändernde Bindungserfahrungen
 - ▶ Erfahrungen des Selbst-Werts und der Selbstwirksamkeit
 - ▶ Einsicht in Abhängigkeiten und missbrauchende Beziehungen...



Psychische Probleme

- ▶ Häufig Erfahrungen der Vereinzelung und der mangelnden Verbundenheit
- ▶ Abkoppelung von der Erfahrung des jeweiligen Augenblicks jetzt



Spirituelle Erfahrung - Beispiel: Ignatius von Loyola

Wie er nun so dasass, begannen die Augen seines Verstandes sich ihm zu eröffnen. Nicht als ob er irgendeine Erscheinung gesehen hätte, sondern es wurde ihm das Verständnis und die Erkenntnis vieler Dinge über das geistliche Leben sowohl wie auch über die Wahrheiten des Glaubens geschenkt. Dies war von einer so grossen Erleuchtung begleitet, dass ihm alles in neuem Licht erschien. Und das, was er damals erkannte, lässt sich nicht in Einzelheiten darstellen, obgleich es deren sehr viele waren. Nur dass er eine grosse Klarheit in seinem Verstand empfing. Wenn er im ganzen Verlauf seines Lebens nach mehr als zweiundsechzig Jahren alles zusammennimmt, was er von Gott an Hilfen erhalten und was er jemals gewusst hat, und wenn er all dies in eines fasst so hält er dies alles doch nicht für so viel, wie er bei jenem einmaligen Erlebnis empfangen hat. Dieses Ereignis war so nachdrücklich, dass sein Geist wie ganz erleuchtet blieb. Und es war ihm, als sei er ein anderer Mensch geworden und habe einen anderen Verstand erhalten, als er früher besass.

Ignatius von Loyola, *Der Bericht des Pilgers*, ed. 1977, S. 65f.



Ein modernes Beispiel... Kensho Bericht



Ein moderner Kensho Bericht - Auszug

„..eine spontante Erfahrung die ich einmal hatte, als ich ca. 8 Jahre alt war. Damals trieb ich die Kühe meines Onkels auf die Weide und sass so bei ihnen, als es mich plötzlich durchstrahlte. Die Kühe, die Weide, das Licht des Sommers, ich, wir waren alle eins und die Kühe kamen mir vor, als seien sie das schönste, was es nur gab auf der Welt. Diese Einheit mit den Kühen ging so weit, dass ich mich weigerte, sie mit einem Stock zu treiben; sie folgten mir auch so. Ich verstand intuitiv, oder glaubte es zumindest, warum die Inder Kühe heilig halten. Diese Erfahrung der Einheit mit diesen Tieren und der Natur im Allgemeinen ist mir immer gegenwärtig geblieben.“

Dieselbe Person mit 24 Jahren

Plötzlich war es, als ginge eine Tür auf. Die Wirklichkeit zerbrach, genauer gesagt, sie zerbrach nicht, sondern es war, als sei ein Vorhang weg. Genau die selbe Wirklichkeit zeigte sich in einem völlig anderen Licht sozusagen und es war sonnenklar, im wahrsten Sinne des Wortes, denn gleichzeitig nahm ich ein wunderbar helles Licht wahr, das hell wie die Sonne war aber trotzdem nicht blendete und alles klar erscheinen liess, es war sonnenklar, dass dies genau diese Wirklichkeit ist und gleichsam wie durch eine transparente Papierwand von der unseren getrennt erscheint, obwohl sie es nicht ist...

in Zen-Terminologie war es das wahre Wesen - und ich bin identisch mit ihm. In mir und in allem west dieses Licht und ich bin es, bin völlig eins mit ihm. Eine unglaubliche, vorher und später nie gekannte Welle von Glück spülte mich buchstäblich vom Weg... Und ich wusste: diese Wirklichkeit ist die Wirklichkeit schlechthin, sie ist immer da, nur wir sehen sie nicht. Plötzlich verstand ich auch vieles, ein Verstehen, das sozusagen wie in einem grossen Aufblitzen des Jetzt geschieht, dessen Ausfaltungen aber viele Jahre, ja Jahrzehnte dauern, und die immer noch andauert...



Phänomenologische Konstanten über Zeiten und Kulturen hinweg (u.a. W. James)

- ▶ **Einsicht**
 - ▶ Schlagartig („wie ein Blitz“, „Erleuchtung“)
 - ▶ holistisch-ganzheitlich, die ganze Wirklichkeit betreffend
- ▶ **Erfahrung von Liebe**
 - ▶ Oft interpretiert als Liebe Gottes oder einer liebenden Zuwendung des Universums
- ▶ **Erfahrung von Verbundenheit mit Allem: Menschen, Tieren, Natur**
 - ▶ „Der Andere, das bin ich“ – „ich und die Welt sind eins“
- ▶ **Verlust der Angst vor dem Tod**
 - ▶ Phänomenologisch manchmal Ähnlichkeit mit Nahtoderfahrungen
- ▶ **Anhaltende Wirkung, tiefgreifende Veränderung der Person**



Zentral in jedem Fall

- ▶ **Primär** ist die Erfahrung
 - ▶ Die Erfahrung ist ein subjektiver Bewusstseinsakt
 - ▶ „Gott sprach...“
 - ▶ „Er hörte eine Stimme vom Himmel die sagte...“
 - ▶ Erfahrung von Wirklichkeit **von innen heraus**
- ▶ **Sekundär** erfolgt die Interpretation
- ▶ Darauf aufbauend
 - ▶ Sozial-politische Institutionalisierung
 - ▶ Kanonisierung von Schriften und Lehren
 - ▶ Rekursive Interpretation und Anpassung



Spiritualität ist natürlich und normal...

Hoffmann & Walach (2011) Psychotherapy Research 21:179-192

Repräsentative Umfrage bei 895 deutschen Psychotherapeuten

- ▶ 65% glauben an eine höhere Wirklichkeit
sagen sie seien...
 - ▶ 36% "spirituell"
 - ▶ 21% "religiös"
 - ▶ 2% "spirituell und religiös"
 - ▶ 15% "atheistisch oder agnostisch"
 - ▶ 17% "unentschlossen"
-
- ▶ Haben Sie je eine bedeutende spirituelle Erfahrung gemacht?
 - ▶ Nie: 35% einmal oder zweimal: 26% öfter: 37%



Daten aus Neuseeland, Kanada, USA

Smith & Orlinski (2004) Psychotherapy 41:144

▶ 975 Psychotherapeuten

- ▶ 20.7% “**secular morality**”:
 - ▶ niedrig in Spiritualität und Religiosität
- ▶ 1,6% “**traditionally religious**”:
 - ▶ niedrig in Spiritualität und hoch in traditioneller Religiosität
- ▶ 50,7% “**spiritual, not religious**”:
 - ▶ hoch in Spiritualität, niedrig in traditioneller Religiosität
- ▶ 27% “**spiritual and religious**”:
 - ▶ hoch in Spiritualität und traditioneller Religiosität



Wenn Spiritualität so normal ist...

- ▶ ... warum gibt es keine “Spiritualitätskolumne” in Zeitungen, ähnlich wie die “Beziehungskolumnen”?
- ▶ ... warum ist es kein öffentliches Thema?
- ▶ ... warum ist es gefährlich für akademische Karrieren?
- ▶ ... warum gibt es darüber so relativ wenig in der wissenschaftlichen Literatur?
- ▶ ... warum kommt es in der Psychotherapieaus- und weiterbildung nicht vor?

Vermutlich...

- ▶ ...weil Wissenschaft als Motor und Erbin der Aufklärung oft implizit eine materialistische Weltanschauung transportiert
- ▶ ...weil die Errungenschaft der Aufklärung, die Trennung von Staat/Öffentlichkeit und Kirche/Religion, als bedeutsam gesehen wird und eine Bedrohung befürchtet wird
- ▶ ...weil viele Spiritualität mit Religion verwechseln
- ▶ ...weil die Wissenschaft keine Methodik und Systematik der „inneren Erfahrung“ entwickelt hat
- ▶ ...weil das Metaphysikverbot des Neopositivismus noch fortwirkt



▶ **Befragung der Mitglieder der NAS**

▶ 93% glauben nicht an Gott

▶ 72% Atheisten

▶ 21% Agnostiker

▶ 92% glauben nicht an ein Weiterleben nach dem Tod

▶ von den 7% Gläubigen

□ sind die meisten Mathematiker und Physiker

□ die wenigsten Biologen und Psychologen



Destillation des materialistischen Weltbildes im Rahmen der Wissenschaftskultur

- ▶ Die ca. 30% Agnostiker und Atheisten in der Bevölkerung werden durch den Auswahlprozess und die Wissenschaftskultur hochdestilliert, so dass es am Ende so aussieht, als wäre Wissenschaft mit Atheismus/Agnostizismus identisch
- ▶ Dadurch entsteht die Atmosphäre des impliziten Tabus in der Kultur unserer Gesellschaft



Psychotherapie und Spiritualität?

- ▶ Konkurrenz?
- ▶ Zwei verschiedene Handlungsbereiche?
- ▶ Verbindungen?



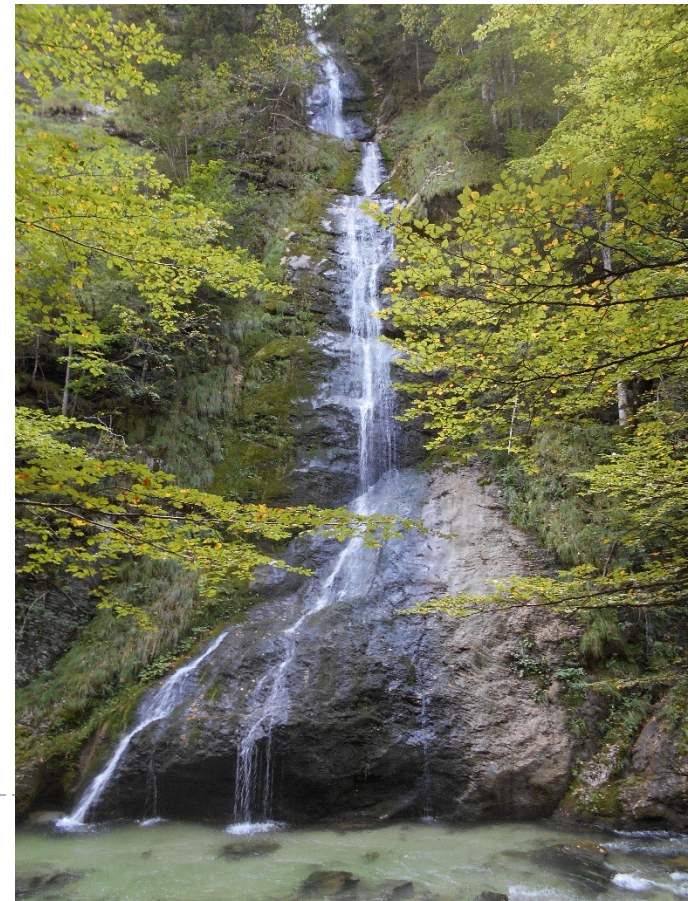
Berührungspunkte

- ▶ **Sinnentleerung als Ursache für Depressionen**
 - ▶ Heilmittel?
 - ▶ Sinnerfahrung durch Spiritualität
- ▶ **Schutz vor Ausbrennen bei Therapeuten**
 - ▶ Meditation und Kultur des Bewusstseins
 - ▶ Eigene Spiritualität als Ressource
- ▶ **Spirituell orientierte Imaginationsübungen als Ressourcenstärkung bei Patienten**



Spirituelle Erfahrung ist Sinnerfahrung

- ▶ Daher können spirituelle Übungen Patienten helfen, mit ihren eigenen inneren Quellen in Kontakt zu kommen
- ▶ z.B. durch Einkehrtage, Meditationsretreats oder andere Praxis, wenn sie gut therapeutisch begleitet und eingebunden sind
- ▶ Imaginationsübungen, die eigene innere Ressourcen eröffnen



Spirituelle Erfahrungen können auch narzisstisch überblähen

Personen mit fragiler oder narzisstisch brüchiger Ichstruktur versuchen häufig spirituelle Erfahrung und die dort erfahrene innere Grösse und Verbundenheit als Ersatz für innere Arbeit und zwischenmenschliche Verbindlichkeit zu verwenden

Daher findet man in spirituellen Gruppierungen häufig eine Kombination von narzisstisch überblähten „Gurus“ und narzisstisch bedürftigen Anhängern, die sich dem Guru unterwerfen und die sich gegenseitig als System stabilisieren

Grössenwahn und Moseskomplex

Beides führt nicht zu psychologischer Reife



Daher gilt in allen spirituellen Traditionen

- ▶ Erfahrungen müssen gut in den Alltag integriert werden
- ▶ „Nach der Erleuchtung Wäsche waschen“
 - ▶ Fusswaschung
- ▶ Integration von Erfahrung in den Alltag heißt:
Der Alltag selber ist heilig
- ▶ „Was ist der Sinn des Dharma?“ „Eichbaum im Garten – nichts von heilig“



Spiritualität heißt: Verbundenheit und Transzendieren der eigenen Ichbezogenheit

- ▶ Psychische Probleme sind oft durch überstarke Ichbezogenheit bedingt (Narzisstische Störungen, manche Persönlichkeitsstörungen) oder das Gegenteil, Ichverlorenheit (Traumaopfer, Borderline)
- ▶ Spirituelle Erfahrung kann bei rechter Integration sowohl die allzu starke Ichbezogenheit aufweichen, als auch die Ichverlorenheit heilen



Hedonisches und Eudaimonisches Wohlbefinden (Fredrickson 2013, PNAS 110:13684)

- ▶ Führen zu je anderen Gen-Aktivierungen in den Entzündungspfaden
- ▶ Hedonisches Wohlbefinden (glücklich, zufrieden) ist mit stärkerer proinflammatorischer Immunlage assoziiert
- ▶ Eudaimonisches Wohlbefinden (sinnerfüllt, wachstumsorientiert, Teilhabe am Ganzen) ist mit anti-inflammatorischer Entzündungslage assoziiert
- ▶ Unterschiedliche Immunlage kann durchaus psychische Konsequenzen haben und umgekehrt

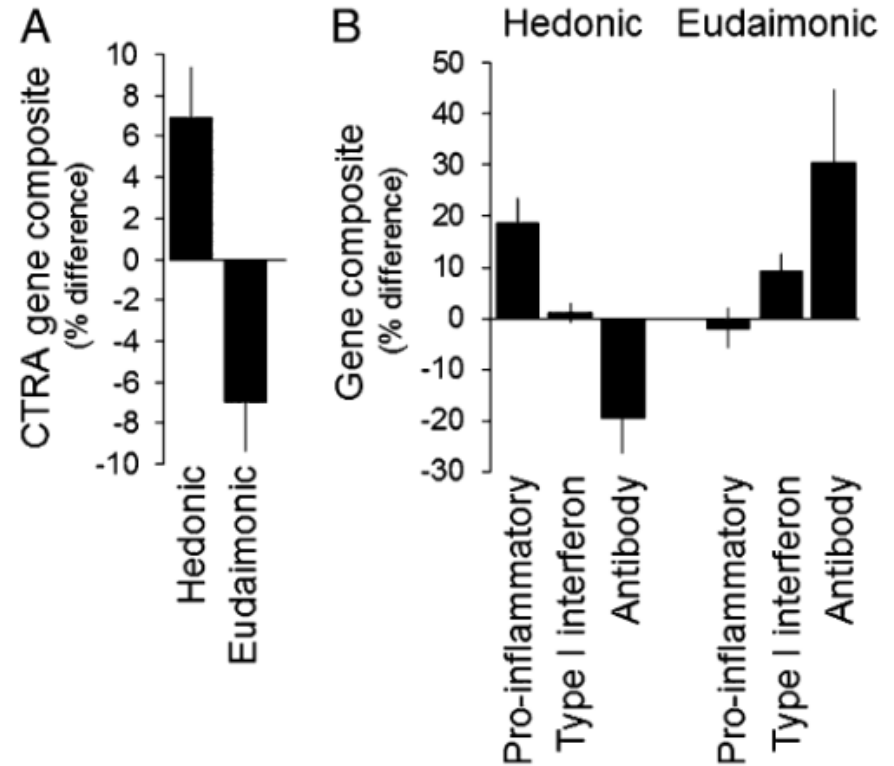
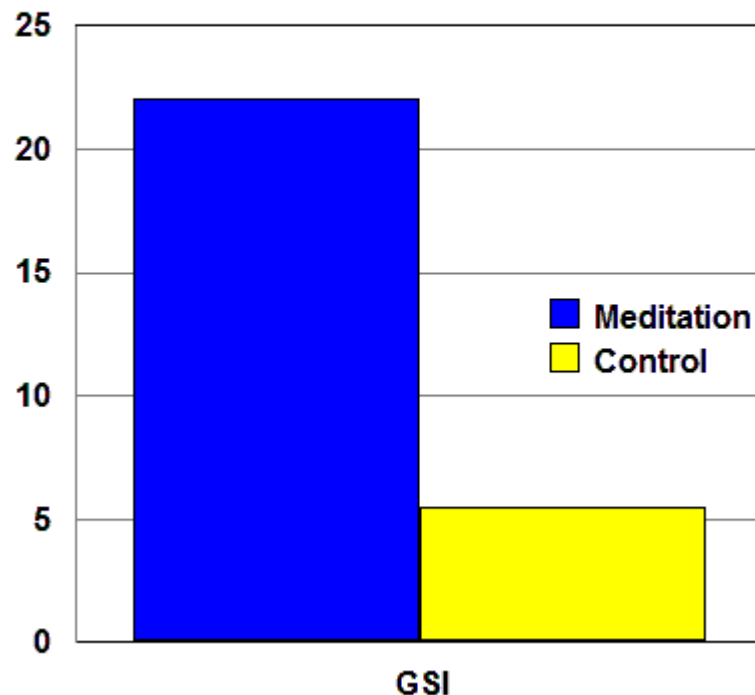


Fig. 2. Expression of the CTRA gene set. (A) Linear model-based estimates of mean difference (\pm SEM) in expression in a 53-gene CTRA contrast score in PBMCs from individuals with low levels (-2 SD relative to sample mean) vs. high levels ($+2$ SD) of hedonic well-being and eudaimonic well-being (each adjusting for the other and for demographic and behavioral covariates). (B) Differential expression of CTRA subcomponents: 19 proinflammatory genes, 31 type I IFN response genes, and three antibody synthesis genes.

Achtsamkeit verbessert die Effizienz von Psychotherapeuten

Grepmeier et al (2007) Psychoth Psychsom 6:332

Change of GSI of patients from baseline to follow-u

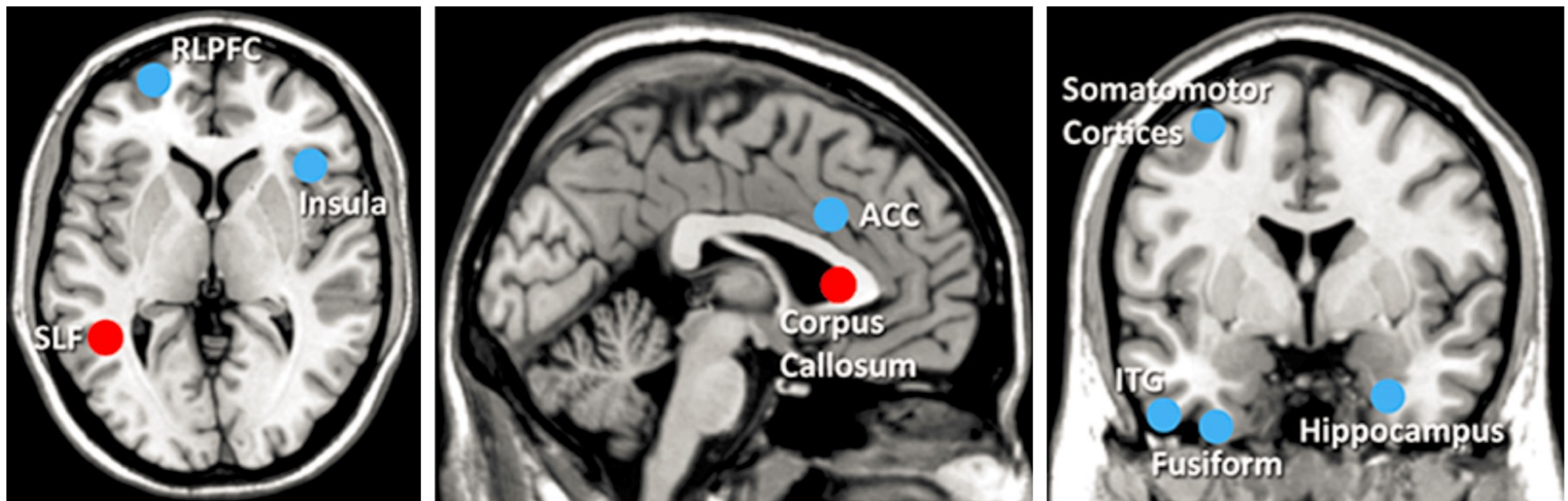


- ▶ 18 Verhaltenstherapeuten in Ausbildung erhielten 1 Std. Meditationstraining durch einen Soto-Zen Meister
- ▶ Kontrollen nichts
- ▶ Behandlung der Patienten wie üblich (n = 61/63), Patienten waren verblindet
- ▶ Signifikante Verbesserungen in SCL 90 & VEV

Meditation verändert Gehirnstruktur

Fox et al (2014) Neurosc & Biobeh Rev 43:48

Metaanalyse von 21 Studien; n = 300; Langzeitmeditierende vs. Kontrollen; Neulinge nach Training



Blau: Zuwachs an grauer Substanz

Rot: Verstärkung von Konnektivität/weisser Substanz

Effektgrösse $d = 0.7$ über alle Effekte

Psychotherapie und Spiritualität praktisch

- ▶ Kultur und Kultivierung des Bewusstseins als praktische Konsequenz
 - ▶ Regelmässige Aus-Zeit (Meditation, Sammlung, Kontemplation, Yoga....)
- ▶ für Therapeuten und Patienten
- ▶ Erleichtert den Zugang zu Sinnerfahrungen und Rekonstruktionen des Lebens



hwalac@gmail.com

