

# Wie Spiritualität und Psychotherapie zusammen gehen kann

**Harald Walach**

Spiritualität und Psychotherapie werden häufig als sich gegenseitig ausschließende Zugänge gesehen. In manchen Berufsordnungen wird dies sogar explizit erwähnt und manche fachlichen Stellungnahmen beziehen sich auf das Gebot, Psychotherapie müsse sich weltanschaulich enthalten.

Diese Haltung halte ich für verständlich, aber sachlich falsch. Sie kommt daher, dass Spiritualität oft mit einem Glaubensgebäude verwechselt wird. Wenn man sie jedoch als erfahrungsbasierte Bezogenheit auf eine Wirklichkeit jenseits der unmittelbaren Belange des Ichs versteht, verliert sich der scheinbare Widerspruch. Denn Psychotherapie ist letztlich ebenfalls erfahrungsbezogen und versucht, das pathologische Kreisen einer Person um die eigenen Probleme durch heilende Erfahrungen dahingehend aufzubrechen, dass Menschen wieder beziehungsfähig, liebesfähig und genussfähig werden. Insofern sind Psychotherapie und Spiritualität eher sich ergänzende Zugänge, wie Leben gelingen kann.

Ich will in diesem Beitrag die unterschiedlichen Zugangsweisen von Psychotherapie und Spiritualität illustrieren und ihre Gemeinsamkeiten aufzeigen. Spiritualität kann nämlich eine wichtige Ressource werden, für Patienten, aber auch für Therapeuten, indem sie den Weg zu den eigenen Wurzeln erleichtert.

Harald Walach hat in Klinischer Psychologie (1991) und in Wissenschaftstheorie und Wissenschaftsgeschichte (1994) promoviert und in Psychologie habilitiert (1998). Er hat eine klinische Ausbildung in Psychosynthese und eine 7-jährige Supervisionsanalyse gemacht und sowohl in Einzelarbeit als auch mit Gruppen therapeutisch und selbsterfahrungsorientiert gearbeitet. Bekannter ist er durch seine wissenschaftliche Arbeit im Bereich der Komplementärmedizinforschung geworden und für seine Forschungsarbeiten auf dem Gebiet der Achtsamkeit. Seit 1986 ist er Zen-Schüler. 2021 erschien von ihm das Buch „Brücken zwischen Psychotherapie und Spiritualität“ im Schattauer Verlag. <https://harald-walach.de>  
[hwalach@gmail.com](mailto:hwalach@gmail.com)