

Achtsamkeit im Spannungsfeld zwischen Religion, Wissenschaft und Spiritualität

Michael E. Harrer und Kristina Hafner

Einleitung

Aufgrund der zunehmenden Verbreitung der Achtsamkeit in der Psychotherapie gewinnt auch die Frage an Bedeutung, wie sich der Einsatz eines auf buddhistischen Wurzeln ruhenden Übungswegs mit einer wissenschaftlich fundierten Psychotherapie vereinbaren lässt. Bei der Suche nach Antworten auf diese Frage eröffnet sich ein Spannungsfeld höchst widersprüchlicher Positionen: Aus einer Perspektive erscheint die Anwendung der Achtsamkeit unzweifelhaft als „spirituelle Intervention“, der gerade als solcher ein besonderer Wert zugeschrieben wird. Wenn die Gefahren betont werden, muss man fordern, dass die Achtsamkeit im Sinne des Konsumentenschutzes ohne Hinweis auf ihre Ursprünge und ohne ausdrückliche Zustimmung der Klientinnen und Klienten* in der Psychotherapie keinesfalls eingesetzt werden dürfe. In der Regel wird jedoch die Position vertreten, dass der Einsatz von Achtsamkeit *keine* spirituelle Intervention sei. Man könne sie aus ihren religiösen Ursprüngen herauslösen und sie in einer „säkularen Form“ problemlos in die moderne, wissenschaftlich fundierte und evidenzbasierte Psychotherapie hineinverpflanzen und nutzen.

Im größeren Kontext der Psychotherapie zeigen sich im Umgang mit Spiritualität und Religion – auch jenseits der Achtsamkeit – gegensätzliche Tendenzen. Auf der einen Seite findet sich im sog. *Spiritual Turn* eine Hinwendung zu den heilsamen Wirkungen der Spiritualität. Zugleich ist die Psychotherapie im Sinne ihrer Wissenschaftlichkeit um Abgrenzung von allem „Esoterischen“ bemüht. Die hohe Aktualität der Diskussion rund um die Integration von Spiritualität und

Religion in die Psychotherapie zeigt sich in den vier in den letzten Jahren veröffentlichten Papieren zu dieser Thematik: vom „Royal College of Psychiatrists“ in Großbritannien (2013), von der „World Psychiatric Association“ (2015) und von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (Utsch et al. 2017).

Im Jahr 2014 sah sich das Österreichische Bundesministerium für Gesundheit veranlasst, eine „Richtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zur Frage der Abgrenzung der Psychotherapie von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden“ herauszugeben. In deren Präambel ist zu lesen:

„Von der Psychotherapie zu unterscheiden und strikt zu trennen sind alle Arten von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden, wie z.B. Humanenergetik, Geistheilung, Schamanismus und viele andere. Diese können nicht Teil einer Psychotherapie sein“ (S. 2).

Die in der Richtlinie vertretene Position löste auf europäischer Ebene eine Diskussion aus und blieb nicht unwidersprochen. Von Courtney Young, dem ehemaligen Präsidenten der European Association of Body Psychotherapy, wurde die obige Aussage als Wunsch verstanden der keineswegs die Realität abbildet. Die Grenzen und Überschneidungen seien weniger klar, als es gefordert wird (EAP 2017).

Begriffsklärungen

Die Begriffe Religion, Spiritualität und Esoterik sind vielschichtig und ihre Bedeutungen sind einem ständigen, auch gesellschaftspolitisch beeinflussten Wandel unterworfen. Die Unterscheidung von Religiosität und Spiritualität ist ein relativ junges Phänomen, wobei das heutige Verständnis von Spiritualität außerhalb theologisch-kirchlicher Traditionen vor allem im amerikanischen Sprachraum we-

sentlich von der New Age-Bewegung mit geprägt wurde (Quekelberghe 2007).

Religionen können einen Rahmen bilden, in dem Spiritualität entwickelt und gemeinschaftlich gelebt wird. Sie können aber auch einengen und von den eigenen Erfahrungen entfremden. Wenn Religion und Spiritualität einander kontrastierend und oft auch bewertend gegenübergestellt werden, wird *Religion* charakterisiert als institutionell, traditions- und dogmenorientiert, als etwas Festgelegtes und Reglementierendes, oft mit exklusivem Wahrheitsanspruch. *Spiritualität* hingegen sei etwas Individuelles, auf persönliche Erfahrung gründendes, das auf der Basis einer suchenden und offenen Haltung befreiend wirken und unterschiedliche religiöse Traditionen integrieren könne (vgl. Bucher 2007).

Der Begriff der *Esoterik* („*esōterikós*“, griech. „innerlich“) bezog sich ursprünglich auf philosophische Lehren, die nur für einen ausgewählten Kreis von Eingeweihten zugänglich waren. Diese geheimen Lehren standen im Gegensatz zum allgemein zugänglichen Wissen, der Exoterik. Im modernen Sprachgebrauch ist Esoterik ein Sammelbegriff für Mystisches, für Strömungen aus dem New Age und Praktiken wie Yoga, Schamanismus, Radiästhesie und Astrologie. Umgangssprachlich wird das Adjektiv „esoterisch“ oft im Sinne von „unverständlich“ oder „versponnen“ und meist abwertend verwendet. In der modernen Konsumgesellschaft wurde Esoterik vielfach zur Ware und die aus unterschiedlichen Traditionen entlehnten Inhalte wurden zu einander ablösenden Trends und Moden, die nicht immer dem Nutzen der Anwender dienen.

Religion und Spiritualität in der Psychotherapie

In bestimmten Bereichen der Heilkunde gehört die Einbeziehung der spirituellen

* Für die Gender-Gleichwertigkeit im Text verwenden wir weibliche und männliche Formen und verzichten darauf, die einen zu Ungunsten der anderen mitzumeinen oder den Lesefluss durch Suffixe zu stören.

Dimension des Menschseins inzwischen zum Standard. So ist die *Spiritual Care* etwa bei der existentiellen Bedrohung durch eine Krebserkrankung und in der Palliativmedizin selbstverständlicher Bestandteil einer ganzheitlichen professionellen Behandlung. Nicht nur bei schweren körperlichen Erkrankungen, sondern auch in anderen existentiellen Krisen stellen sich Menschen die Frage nach dem Sinn ihres Lebens und nach dessen Einbettung in ein größeres Ganzes. Das haben in der Geschichte der Psychotherapie auch schon C. G. Jung und Viktor Frankl erkannt und nach Antworten im Umgang mit diesen Fragen gesucht. Aufgrund ihrer Beschäftigung mit diesen Themen, werden die von ihnen begründeten Schulen oft den *spirituellen Therapien* zugeordnet.

Die auf der transpersonalen Psychologie gründende *Transpersonale Psychotherapie* sieht sich neben den analytischen, den verhaltenstherapeutischen und den humanistischen Verfahren als vierte Tradition der Psychotherapie. Bei der Einschätzung der *Bedeutung der transpersonalen Dimension* in der Psychotherapie gibt es zwei widersprüchliche Positionen: Auf der einen Seite wird vertreten, dass existentielle Themen in jeder Psychotherapie mitschwingen. Indem sie zumindest implizit immer von Bedeutung sind habe jede Psychotherapie im weiteren Sinne eine transpersonale Dimension. Aus Sicht der Gegenposition gebe es aber sehr wohl auch Therapien, in denen existentielle Themen keinerlei Rolle spielen.

Aus der ersten Perspektive, die vom Psychotherapeuten und Theologen Renaud van Quekelberghe (2007) vertreten wird, erscheint *Spiritualität als ein allgegenwärtiges Phänomen*. Er betont: „Der Mensch kann nicht anders, als spirituell sein. ... Allein das Unfassbare mitten in jedem individuellen Bewusstsein reicht aus, um auf die spirituelle Kerndimension unseres Menschseins hinzuweisen“ ... „Wenn man die spirituelle Dimension menschlichen Lebens als allgegenwärtig und vom Bewusstsein selbst nicht trennbar ansieht, können sämtliche Bewusstseinsphänomene zur spirituellen Kerndimension des Bewusstseins führen und sie deutlich machen“ (S. 35).

In Bezug auf Religion und Spiritualität wurden in der Entwicklung der Psychotherapie drei Schritte beschrieben: Im ersten Schritt, der spirituellen Wende – dem

Spiritual turn – wurden Religion und Spiritualität in ihrer Bedeutung für Heilungsprozesse erkannt. Im zweiten Schritt erweiterte sich der Blick auf den größeren kulturellen Kontext, in den Religion und Spiritualität immer eingebettet sind. In diesem *Cultural turn* bemüht sich die Psychotherapie um ein kultursensibles Arbeiten, das auch Fragen der Religion mit einbezieht. Im dritten Schritt besinnt sie sich wieder auf das Individuum und geht *personalisiert* (person-centered) und individualisiert vor. In einem vierten Schritt sollte es im Sinne einer Zwei-Personen-Psychologie darum gehen, auch die therapeutische Beziehung mit zu reflektieren. Damit rückt auch die Bedeutung des kulturellen Hintergrunds und im Zuge dessen auch der Religiosität und Spiritualität der Therapeuten ins Blickfeld. Es stellen sich Fragen der Passung bzw. des Zusammenspiels zwischen Therapeutinnen und Klienten auch in diesem Bereich. Insgesamt scheint die Zeit reif für eine kultursensible und somit auch spirituell sensible Psychotherapie.

Um die Wege der Integration von Spiritualität und Religion in die Psychotherapie systematisch zu erfassen wurden vier Typen der Integration unterschieden: Typ I: Spirituelle Anregungen, die der Klient von sich aus in den Therapieprozess einbezieht; Typ II: Spirituelle Interventionen – integriert in eine professionelle Psychotherapie; Typ III: Religiosität/Spiritualität mit der Tendenz, Basistherapie zu werden; Typ IV: Psychotherapeutische Behandlungsformen spirituellen Ursprungs. Bei diesem Typ geht es nicht um religiöse und spirituelle Inhalte im engeren Sinn. Vielmehr erscheinen diese Elemente vom ursprünglichen Kontext weitgehend abgelöst, sodass sie als weltanschaulich neutrale, säkulare Behandlungsformen in die Psychotherapie integriert werden können. Zu diesem Typ gehören achtsamkeitsbasierte Verfahren (Grom 2012).

Religiosität und Spiritualität von Psychotherapeutinnen

In einer Fragebogenstudie gaben 55 % der befragten männlichen und weiblichen psychologischen Psychotherapeuten in Deutschland an, dass ihr Weltbild Einfluss auf die Therapie habe (Hofmann & Walach 2011). Ihre spirituelle Orientie-

rung äußere sich hauptsächlich in Form von inneren Haltungen und weniger in konkreten, spirituellen Interventionen. So wurde von 37% der Therapeutinnen berichtet, dass die eigene spirituelle bzw. religiöse Orientierung und Praxis zur Entwicklung und Stärkung von Qualitäten wie Gelassenheit, Akzeptanz, Vertrauen, Optimismus, Empathie, Wertschätzung, Toleranz, Respekt, Nicht-Urteilen, Mitgefühl, Liebe, Dankbarkeit, Achtsamkeit, Präsenz und Ähnlichem mehr beitragen würde. Die Erhebungen legen aber insgesamt nahe, dass sich die Befragten der Gefahr der weltanschaulichen Einflussnahme bewusst sind und sensibel mit dem Thema umgehen.

Für den Bereich der Hospizarbeit wurden unterschiedliche Gefahren des Umgangs mit Religion und Spiritualität (R/S) von Seiten der Therapeuten beschrieben, die sich durchaus in allen Bereichen der Psychotherapie finden können. (1.) Stereotype Sichtweisen von R/S verhindern eine Offenheit gegenüber deren individuellen Ausprägungen. (2.) Eine Scheu gegenüber R/S mit der Vorstellung, Spiritualität sollte von Therapie getrennt werden, führt zu einschränkenden Ängsten, Spiritualität in der Therapie zum Thema zu machen. (3.) Auf der anderen Seite führt eine zu enthusiastische Haltung zu einer Tendenz, R/S als die Ursache und als Quelle der Lösung aller Probleme zu sehen. (4.) Gefahren liegen auch in einer auf der eigenen R/S basierenden Überschätzung der eigenen Kompetenz zu deren Integration in die Psychotherapie (Bowman 2017).

Die Aufzählung macht deutlich, dass die Gefahren, die sich im Umgang mit Religion und Spiritualität ergeben, keineswegs spezifisch für diesen Bereich sind. Sie beziehen sich vielmehr auf alle Formen von „Glaubensüberzeugungen“, sei es das Verhaftetsein in einem bestimmten Menschenbild oder in einer bestimmten Therapieschule, die man als allein und ausschließlich seligmachend definiert.

Das Gegenmittel für diese Gefahren ist die Bewusstheit der Therapeuten genau darüber, welche impliziten und expliziten Vorannahmen und Prägungen die eigene Wahrnehmung bestimmen und die eigenen Deutungs- und Verhaltensmöglichkeiten einengen. Selbsterfahrung und laufende Selbsterforschung mit und ohne fachkundige Unterstützung etwa im Rah-

men von Supervisionen und Interventionen können dazu beitragen. Die Achtsamkeit der Therapeutinnen und ein duales Gewahrsein, das sich sowohl dem Klienten als auch dem eigenen Erleben zuwendet, ermöglicht eine zunehmend kontinuierliche Bewusstheit auch über die eigenen inneren Vorgänge, über auftauchende Impulse und die dahinterstehenden Motive und Bedürfnisse.

Was ist Achtsamkeit?

Die Analytikerin und Klinikleiterin Ulrike Andersen-Reuster (2007) definiert die Achtsamkeit im Kontext der Psychotherapie folgendermaßen: „*Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit nicht wertend auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist. Sie nimmt wahr, was ist und nicht, was sein soll. Das heißt, sie ist einerseits nüchtern, real, desillusionierend, andererseits annehmend integrierend und vielleicht sogar auf mütterliche Weise liebevoll. Achtsamkeit ist aber noch mehr, sie ist ein Instrument, um unsere affektiven, geistigen oder körperlichen Regungen in statu nascendi zu beobachten und sie vermittelt den Kontakt mit der Gegenwart, die, wenn sie nicht explizit in den Blick genommen wird, häufig nicht wirklich erlebt wird*“ (S.1).

Die Achtsamkeit hat ihre Wurzeln in buddhistischen Traditionen. Dort stellt sie das Herzstück des Weges zur Befreiung von Leiden dar. Keine andere Religion nutzt die Achtsamkeit so systematisch wie der Buddhismus, der dem Menschen Autonomie und Selbstverantwortung zuschreibt. Achtsamkeitspraxis führt über die Geistesschulung zur Entwicklung des Bewusstseins zur Selbstermächtigung. Ähnliche Zugänge finden sich z.B. im Yoga, im vedischen Advaita oder im Taoismus. In diesen Traditionen gibt es keinen Gott, den es zu erreichen gilt, wie im Christentum, im Judentum oder im Islam in denen Kontemplation oder Mystik dominieren – Konzepte, die dem Buddhismus fremd sind. In den monotheistischen-Religionen wird die Gotteserfahrung als ein Geschenk Gottes erlebt, die nur durch die Gnade Gottes und keineswegs durch eine eigene Übungspraxis erreichbar ist (vgl. Merton 2010).

Wenn wissenschaftlich orientierte, westlich denkende Menschen die eigene monotheistische Religion als Modell und

Ethische Leitlinien

In einer Vielzahl von Leitlinien zur Integration spiritueller und religiöser Themen in die Psychotherapie finden sich häufig folgende Punkte:

- Spirituelle Fragen werden nur dann in der Psychotherapie zum Thema, wenn sie von den Klientinnen angesprochen werden. Dabei kann Religion oder Spiritualität als prägender Faktor der Lebensgeschichte oder als aktuelle Einflussgröße zur Sprache kommen.
- Religion wird im Rahmen des therapeutischen Settings nicht zum Ritual oder zur gemeinsamen spirituellen Handlung. Religion wird auch nicht zum zentralen Diskussionsthema, außer wenn sie existenziell mit der Lebensbewältigung bzw. mit dem therapeutischen Ziel in Verbindung steht.
- Respektvolles Erheben der religiösen Überzeugungen und Vorlieben der Klienten.
- Sorgfältiges Überprüfen allfälliger Zusammenhänge zwischen dem aktuellen Problem und den religiösen Überzeugungen bzw. spirituellen Erfahrungen.
- Einbezug religiöser Fragen und Interventionen nur bei ausdrücklicher Einwilligung des Klienten („informed consent“ wie bei jeglichem Vorgehen).
- Überprüfung der eigenen Gegenübertragung in Bezug auf die Religiosität bzw. Spiritualität der Klienten.
- Konsultation von Expertinnen in Bezug auf eine Verbindung von Religion und Psychotherapie. Konsultation von Seelsorgern falls angemessen, klinisch indiziert und wenn die Klientinnen damit einverstanden sind.

Quellen: Barnett & Johnson 2011; Pfeifer 2017.

Referenz heranziehen, kann das in Bezug auf die Einordnung und Wertung des religiösen Kontextes der Achtsamkeit zu Missverständnissen führen. Der Dalai Lama als Vertreter der tibetischen Tradition sieht den Buddhismus weniger als Religion, sondern mehr als eine Wissenschaft des Geistes (vgl. Kornfield 2008). Viele Wissenschaftler teilen diesen Standpunkt und setzen sich für einen Dialog zwischen Buddhismus und Wissenschaft ein, wie er seit 1987 in den „Mind-and-Life-Konferenzen“ gepflegt wird.

Die säkulare Form der Achtsamkeit

Mit der europäischen Aufklärung und dem Siegeszug der modernen Wissenschaft wurden religiöse Fragen zunehmend entwertet und ins Private verdrängt. Im Prozess der Säkularisierung wendete man sich im gesellschaftlichen Diskurs ausschließlich dem Immanenten zu. Was man nicht sehen und messen konnte wurde zunehmend irrelevant und die Prämissen der Naturwissenschaften wurden

auch in der Psychologie zum bestimmenden Maß.

In der heutigen säkularen Gesellschaft taucht Achtsamkeit als Tool zur Selbstoptimierung und als Gegentrend zu Entwicklungen wie Beschleunigung und Digitalisierung auf. Der Zukunftsforscher Mathias Horx versteht die Achtsamkeitsbewegung als einen sozio-ökonomischen Megatrend, der sich als Antwort auf die überfordernden Ansprüche einer immer schneller und unübersichtlicher werdenden Welt entwickelte. Horx (2018) sieht die Achtsamkeit als Kulturtechnik in der Schnittmenge von Systemwissenschaften, Kognitionspsychologie und Spiritualität.

Der Weg der Achtsamkeit in die Psychotherapie

Schon William James, einer der Begründer der modernen Psychologie, zeigte im Amerika des ausgehenden 19. Jhdts. Interesse an der buddhistischen Lehre. Wie auch in der Gestaltpsychologie ging es ihm um Phänomene der Wahrnehmung und des Bewusstseins. Aus Bausteinen der europäischen Schulen der Gestaltpsycho-

logie, der Phänomenologie und der Psychoanalyse begründete Fritz Perls die Gestalttherapie. Sie verfolgt einen phänomenologischen Zugang im Hier und Jetzt und arbeitet mit dem Gewahrsein, einem Konzept, dass sich mit Elementen der Achtsamkeit überlappt. Aber auch andere Ansätze der humanistischen Strömungen ließen sich vom Zeitgeist der 1960er Jahre inspirieren, aus dem heraus mit östlichen Ideen und Techniken experimentiert wurde. Ende der 1970er Jahre entwickelte Jon Kabat-Zinn ein achtsamkeitsbasiertes Programm zur Stressbewältigung (MBSR). In der Folge integrierte insbesondere die Verhaltenstherapie Elemente der Achtsamkeit in ihr Behandlungsspektrum beispielsweise in der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie (MBCT) zur Rückfallprophylaxe von Depression oder in der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT) nach Marsha Linehan.

Etwa zeitgleich mit der Entwicklung von MBSR arbeitete der Psychologe Ron Kurz an einer systematischen Einbettung der Achtsamkeit in einen psychodynamischen, körper- und erfahrungsorientierten Ansatz. Seine Methode fand seit den frühen 1980er Jahren als *Hakomi* weltweite Verbreitung. *Hakomi* ist die erste psychotherapeutische Methode, die Achtsamkeit so zentral für den therapeutischen Prozess nutzt. Achtsamkeit wird im *Hakomi* dabei insbesondere dazu verwendet, Zugang zu jenen tief im Leib gespeicherten Erinnerungen zu gewinnen, die das Leben prägen. Der Prozess ist charakterisiert durch Verlangsamung und das genaue Studieren von Körperwahrnehmungen, Gedanken, inneren Bildern, Impulsen etc. Durch eine nicht wertende, präsente, begleitende Haltung der Therapeuten werden formative Erfahrungen bewusst und lebendig, vertieft, bearbeitet, neubewertet und integriert. In der *Hakomi*-Methode ist die Achtsamkeit weit mehr als eine therapeutische Technik. Als Haltung von Akzeptanz, Nichtbewertung und Mitgefühl – wie sie in den buddhistischen Texten beschrieben wird – bildet sie die Basis und den Rahmen für das gesamte Vorgehen. *Hakomi*-Therapeuten werden schon während der Ausbildung dazu angehalten, einen Zustand der Absichtslosigkeit zu erreichen und „das Nichtwissen zu kultivieren“, um sich für alles zu öffnen, was ist, so die *Hakomi* Lehrtrainerin Helga Holzapfel (2018). Erst diese große Ak-

zeptanz und Offenheit ermöglicht es, dass sich die heilsame Beziehung ungehindert entfalten kann. Damit dies gelingt, muss die Therapeutin auf eigene Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis zurückgreifen können.

Der Umgang der Achtsamkeitsbewegung mit dem Spannungsfeld zwischen Religion und säkularer Gesellschaft

Im Laufe der Entwicklung der Achtsamkeitsbewegung lassen sich seit 1978 *drei Wendepunkte* beschreiben, in denen ethische Aspekte der Achtsamkeit zunehmend an Bedeutung gewinnen: In der *expliziten Wende zum Buddhismus* wurde der zuvor oft verdeckte Umgang mit ihren buddhistischen Wurzeln durch deren offene Deklaration ersetzt. Durch die Vermittlung der „rechten Achtsamkeit“ und ihrer Einbettung in die vier edlen Wahrheiten und den edlen achtfachen Pfad sollte sich die transformative Kraft der Achtsamkeit noch besser entfalten. In der *impliziten Wende zum Buddhismus* wurde versucht, die Begrifflichkeiten des traditionellen Buddhismus in eine zeitgemäße und säkulare Sprache zu übersetzen. Ziel dieser Anstrengungen war es aber keineswegs, die buddhistischen Wurzeln zu verbergen, sondern die tradierten Inhalte heutigen Praktizierenden leichter zugänglich zu machen. In der dritten Wende, der *Hinwendung zu allgemein menschlichen Werten* wird in der Achtsamkeit ein Weg gesehen, der dazu beiträgt, Werte wie Liebe, Verbundenheit und Mitgefühl zu verkörpern und umzusetzen. Der Weg dieser drei Wendungen führt in Richtung einer Zusammenschau und Integration von Tradition und Moderne, von Religion und Wissenschaft, von Achtsamkeit und Ethik.

Achtsamkeit in einer postsäkularen Gesellschaft

Der Begriff der „postsäkularen Gesellschaft“ wurde vom Philosophen und Soziologen Jürgen Habermas eingeführt und zwar in einer Rede kurz nach den Ereignissen des 11. September 2001. Nachdem sich die säkulare Gesellschaft von religiösen Vorgaben emanzipiert habe, könnte

man annehmen, dass in der Weiterentwicklung zur postsäkularen Gesellschaft die Religionen vollständig überwunden und komplett an Bedeutung verlieren würden. Dem sei aber keineswegs so, ihre Bedeutung habe wieder zugenommen, in Europa, in Amerika und global. Nach Habermas beziehe sich die postsäkulare Gesellschaft durchaus auf Werte, moralische Normen und Strukturzusammenhänge, die ursprünglich aus den Religionen hervorgegangen sind und nur entsprechend angepasst wurden. Mit seinem Ansatz ermutigt er zu einem Dialog zwischen säkularen und religiösen Gruppen und dazu, Übersetzungsarbeit zu leisten, damit eine oft nicht mehr verständliche Sprache traditioneller Religionen übersetzt und verstehbar werden kann.

Kernaussagen zum Abschluss

1. Religion und Spiritualität scheinen in einer postsäkularen Gesellschaft als Gegenströmung zur Säkularisierung wieder an Bedeutung zu gewinnen. Im Zuge dessen ist in den letzten Jahren eine kontroverse Diskussion zur Rolle dieser Themen in der Psychotherapie entflammt.

2. Religionen werden als sinnstiftende und haltgebende Bestandteile des kulturellen Erbes der Menschheit wiederentdeckt und in ihren prägenden Auswirkungen auf Welt- und Menschenbilder erkannt. Ihre Bedeutung bei der Wirklichkeitskonstruktion von Klienten sollte daher in einem zu fordernden kultursensiblen Vorgehen auf angemessene Weise berücksichtigt werden. Ziel ist eine Offenheit der Therapeutinnen für alle Dimensionen des Menschseins, eben auch für die spirituelle und religiöse. Ein Ausklammern dieser Dimensionen entspricht ebenso wenig den Zielen der Psychotherapie wie ein Einbringen dieser Themen, ohne dass dies vom Klienten ausdrücklich gewünscht ist.

3. Zum Umgang mit religiösen und spirituellen Themen in der Psychotherapie wurden Leitlinien entwickelt. Diese sollen ebenso wie der Berufskodex davor schützen, dass Therapeuten Ziele verfolgen, die dem eigenen Wohl dienen, statt jenem der Klientinnen.

4. Die Forderung, dass die Werthaltungen der Therapeutinnen ohne Einfluss auf die Therapie bleiben sollten, ist bei einem intersubjektiven Verständnis von

Psychotherapie unerfüllbar. Der beste Schutz der Klienten besteht in einem kontinuierlichen Reflexionsprozess der Therapeuten über die Motive ihres Vorgehens in jedem Einzelfall, in jeder Stunde aber auch eine kritische Reflexion der eigenen kulturellen und persönlichen weltanschaulichen Zugänge.

5. Man kann es als eine der Stärken der Achtsamkeit sehen, dass sich im Spektrum zwischen religiös und säkular viele Möglichkeiten ihrer Interpretation und Anwendung ergeben. Aus der Sicht einer postsäkularen Gesellschaft im Sinne von Habermas ist es genau diese Verbindung, aus der sie ihre breite und vielseitige Anziehungskraft und ihren besonderen Nutzen schöpfen kann. Die Verortung auf dem Kontinuum muss dem Kontext der Psychotherapie angepasst und im Einzelfall mit dem Blick auf das Wohl der individuellen Klienten erfolgen.

6. In ihrer säkularen Form kann die Achtsamkeit aus ihren religiösen Ursprüngen herausgelöst in der Psychotherapie unabhängig von religiösem oder kulturellem Hintergrund eingesetzt werden. Als einsichtsorientiertes Vorgehen kann sie die Therapie bei der Erforschung der individuellen und überindividuellen Ursachen von Leiden bereichern. So gewinnt man beispielsweise in der Hakomi-Methode über ein achtsames Wahrnehmen des Körpers Zugang zu Inhalten des impliziten Gedächtnisses. Als übendes und strukturbildendes Verfahren trägt sie u.a. über eine Schulung der Aufmerksamkeitssteuerung und über Mechanismen der Disidentifikation zu Entwicklungsförderung und Emotionsregulation bei. Bei einer gezielten, reflektierten und systematischen Anwendung kann sie ihr enormes Potential entfalten, indem sie die Anbindung an das Hier und Jetzt und den eigenen Körper stärkt und die Wahrnehmung der Realität modifiziert.

7. In Verfahren mit psychoedukativen Elementen kann das Erfahrungswissen

der buddhistischen Psychologie und der jahrtausendealte Übungsweg zur Verringerung von Leiden beitragen. Die heilsamen Auswirkungen solcher Programme wurden in einer Unzahl kontrollierter Studien nachgewiesen. Dabei ist im Sinne eines „informed consent“ die explizite Erwähnung der Wurzeln des vermittelten Verständnisses zur Entstehung und Befreiung von Leiden zu fordern.

8. Die Achtsamkeitspraxis der Therapeutinnen und deren Einbettung in größere weltanschauliche bzw. religiöse Kontexte kann unausgesprochen für Therapieprozesse eine wichtige Ressource darstellen. Sie kann zur Entwicklung von Qualitäten beitragen, die diese reflektiert auf heilsame Weise in den Therapieprozess einbringen können – wie Präsenz, Empathiefähigkeit, Mitgefühl und Vertrauen in den Prozess. Im Rahmen einer achtsamkeitsbasierten Psychotherapie wird die Therapeutin zum bezeugenden, annehmenden und wohlwollend spiegelnden Gegenüber und wirkt durch ihre Haltung modellhaft, sodass der Klient im Verlauf der Therapie zunehmend eine vergleichbare Haltung sich selbst gegenüber annehmen kann. Achtsamkeit erzeugt und hält diesen sicheren Raum, in dem Erkenntnis und Lernen stattfinden kann. Die Kultivierung eines dualen Gewahrseins kann wesentlich zum Schutz der Klienten vor unethischem Verhalten beitragen. Dabei schenken die Therapeutinnen nicht nur ihren Klientinnen die Aufmerksamkeit, sondern können auch sich selbst, ihre Werte, Motive, Reaktionen, Gedanken, Gefühle und Impulse beobachten, ohne ihnen folgen zu müssen.

9. Psychotherapie kann auch dazu beitragen, spirituelle Erfahrungen von Klienten zu integrieren und zu Ressourcen werden zu lassen – Erfahrungen im Sinne des individuellen Erlebens von Etwas, das über das Individuum hinausgeht und dessen Einbettung in ein größeres Ganzes erfahrbar wird.

10. Achtsamkeit kann über die Kultivierung von Kontakt und Verbundenheit zu spirituellen Erfahrungen führen und damit zur Befreiung aus Isolation und Entfremdung beitragen. Diese Wirkungen können sich als erwünschte „Nebenwirkungen“ einer achtsamkeitsbasierten Therapie einstellen, sind aber keineswegs deren primäres Ziel.

11. Ein Bedürfnis nach spiritueller Weiterentwicklung lässt sich nach einer erfolgreichen Therapie immer wieder beobachten, insbesondere wenn sie tiefe existenzielle Themen berührt hat. Oft entsteht der Wunsch nach einer meditativen Praxis, die das Loslassen verschiedenster Verhaftungen und ein Weitergehen auf dem Befreiungsweg anstrebt. Die Begleitung in diese Dimension des Transpersonalen ist aber nicht mehr die Aufgabe von Psychotherapeutinnen. Ein verantwortungsvolles Handeln legt nahe, dass diese sich zum Wohle ihrer Klienten auf ihr Fachgebiet beschränken und bei Bedarf mit spirituellen Lehrerinnen oder Schülern zusammenarbeiten.

12. Achtsamkeit ist nichts „Esoterisches“ für gutgläubige Träumer oder skrupellose Geschäftemacher. Sie ist ein höchst wirksames Instrument zur Selbsterforschung, dessen positive Auswirkungen in der Psychotherapie bei Störungsbildern wie rezidivierenden depressiven Phasen inzwischen als evidenzbasiert gelten. Ihr Einsatz entspricht den Anforderungen an eine moderne, wissenschaftlich fundierte Psychotherapie, der wir uns verpflichtet fühlen.

Literatur

Angaben zur verwendeten Literatur können bei Michael E. Harrer (*michael.harrer@chello.at*) oder Kristina Hafner (*mail@kristinahafner.at*) angefragt werden.

Impressum

Newsletter von *Hakomi-Österreich. Verein für körperorientierte Psychotherapie*. ZVR 186 555 101. Redaktion und für den Inhalt verantwortlich: Michaela Buchbauer.

Mitarbeit: Michaela Buchbauer (*mb*), Tilman Niemeyer (*tn*). Gestaltung und © Foto S.1: Tilman Niemeyer. Hakomi-Österreich, Mistelbach, Mai 2018.

Der Begriff HAKOMI® ist rechtlich geschützt.

www.hakomi-austria.at · info@hakomi-austria.at