

Spirituelle Psychotherapie?¹

Liselotte Nausner

Die Wahl des Titels für diesen Artikel ist „zeitgeistig“ und etwas polemisch. Sie impliziert die Perspektive der Theologin und Psychotherapeutin, die im Rahmen ihrer psychotherapeutischen Arbeit in den letzten Jahren zunehmend mit dem Thema der „Spiritualität“ – was immer darunter in einzelnen Kontexten verstanden wird² – konfrontiert war und ist: durch PatientInnen und KlientInnen, die vielfältige „spirituelle Erfahrungen“ gemacht haben oder gemacht zu haben glauben; durch Kolleginnen und Kollegen, die buddhistische, schamanistische und sonstige „spirituelle“ Konzeptionen (die vorzugsweise exotisch sind) in ihr persönliches und professionelles Leben integrieren – leider sehr oft, ohne dies für ihre PatientInnen und KlientInnen transparent zu machen; durch SeminarteilnehmerInnen, denen dieses Thema in den letzten Jahren ein zunehmendes Anliegen wurde.

Psychotherapie und Religion/Spiritualität haben eine Vielzahl von Berührungspunkten:

- religiöse Überzeugungen als „Inhalte“ von Psychotherapie – entweder als Ressourcen, potenziell salutogene Faktoren, die PatientInnen für ihr Gesundsein oder -werden nützen können, oder als schädigende, potenziell pathogene Faktoren in der Biographie, mit denen PatientInnen sich auseinandersetzen müssen, um gesunden zu können
- Psychotherapie als gesellschaftliche Institution, die durchaus als Nachfolgerin der Seelsorge gesehen werden kann
- ekklesiale Strukturen in der Psychotherapie, sowohl was die Organisation von Psychotherapieausbildungen betrifft, als auch was den Umgang mit inhaltlichen Konzeptionen betrifft, die manchmal mehr wie Glaubenssätze denn wie überholbare Theorien behandelt werden
- Anwendung psychotherapeutischen Wissens und psychotherapeutischer Methoden in verschiedenen Bereichen der Seelsorge (Telefonseelsorge, Kriseninterventionsteams, Bibliodrama, Beratung,...)

¹ Dieser Artikel ist die überarbeitete Fassung des Artikels „Psychotherapie als spirituelle Übung?“, erschienen in: *Aigner, M.-E. et al. (2010): Räume des Aufatmens. Pastoralpsychologie im Risiko der Anerkennung, Wien-Berlin (Werkstatt Theologie. Praxisorientierte Studien und Diskurse Bd.17) S.329-342 (LIT-Vlg.)* mit freundlicher Genehmigung des Verlags

² Ich verwende den Begriff *Religion*, wenn ich mich auf institutionalisierte Formen von Religiosität (=Rückbindung) beziehe (also in unserem Kontext meistens auf das Christentum), und den Begriff *Spiritualität*, wenn ich mich auf individuelle, sehr private Formen von Religiosität (=Rückbindung) beziehe.

- kryptoreligiöse (*Petzold*) Inhalte psychotherapeutischer Konzepte
- „spirituelle“ Konzepte, die im Rahmen von Psychotherapie oder psychotherapieähnlichen Prozessen zur Psychoedukation eingesetzt werden.

Ich konzentriere mich in diesem Artikel auf den letzten Aspekt, weil er in den vergangenen Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat und es inzwischen einen wahren „Wildwuchs“ an Angeboten gibt, in denen psychologische und spirituelle „Wahrheiten“ vermittelt werden, ohne sie deutlich voneinander zu unterscheiden.

Nachdem über eine lange Zeit hinweg das Ende der Religion(en) vorhergesagt wurde, zeigt sich in den westlich geprägten Gesellschaften wieder ein stetig zunehmendes Interesse an Spiritualität, das sich auch in vielen Angeboten der „Psycho-Szene“ widerspiegelt. Die Vermischung von therapeutischen und spirituellen Angeboten für Heilung suchende Menschen wirft eine Vielzahl von Fragen auf. Dieser Artikel versucht gesellschaftliche Zusammenhänge für das vermehrte Auftauchen spiritueller Fragen zu beschreiben und die Verführungen, die sich für PsychotherapeutInnen daraus ergeben, zu benennen. Es geht weder um eine Diskreditierung spiritueller Fragestellungen und Anliegen, noch soll in Abrede gestellt werden, dass es eine bereichernde und spannende Erfahrung sein kann, sich in die Grenzbereiche unseres Alltagsbewusstseins zu begeben und/oder psychische Zustände und Probleme unter der Perspektive geistig-spiritueller Traditionen zu betrachten. Es geht vielmehr um die Markierung einer Differenz, die sowohl für PatientInnen und die Psychotherapie als wissenschaftlich fundierte Profession bedeutsam ist als auch um der Integrität der spirituellen Traditionen der Menschheit willen beachtet werden sollte.

1 Politische, gesellschaftliche und ideengeschichtliche Rahmenbedingungen für die Begegnung von Psychotherapie und Religion

1.1 Eine neue Erde

Das Antlitz der Welt hat sich seit dem Ende des 2. Weltkriegs sehr verändert. Eine besonnene Politik der „ersten“ Welt, die nicht nur in Kategorien von Einflussphären und wirtschaftlichem Eigennutz gedacht hätte, hätte die globalen Weichen in Richtung gerechte Verteilung von Ressourcen und Respekt vor der Vielfalt der Kulturen stellen können.

Stattdessen wurden wir in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts Zeugen einer Umwälzung, deren Tempo und Umfang nicht gross genug eingeschätzt werden

können. Die Hoffnungen auf eine gerechtere Welt für alle, die noch am Anfang der grossen Basisbewegungen der 1970erjahre (Friedensbewegung, Frauenbewegung, Umweltschutzbewegungen, Entwicklungshilfeinitiativen, ..) standen, haben sich bisher nicht erfüllt, z.T. ging die Entwicklung in die gegenteilige Richtung. Der Zusammenbruch des „real existierenden“ Sozialismus und der Fortschritt in den Kommunikationstechnologien führten dazu, dass eine weltumspannende ökonomische Ordnung entstanden ist, in der Profitgier und rücksichtslose Ausbeutung der vorhandenen Naturressourcen und der Menschen ungeahnte Ausmaße angenommen hat.³

Für die Einzelnen spürbar wird diese Entwicklung in der Zurückdrängung des Staates aus vielen gesellschaftlichen Bereichen unter Beschwörung der Eigenverantwortung der Individuen (Prekarisierung von Arbeitsverhältnissen, Rücknahme sozialer Sicherungssysteme, ...) und in der Unfähigkeit Europas, eine akzeptable Antwort auf die Migrationsbewegungen zu finden, die nicht zuletzt durch die verfehlte globale Politik der vergangenen Jahrzehnte verursacht wurden.

1.2 Das Ende der grossen Erzählungen

Ideengeschichtlich kann man die Entwicklungen in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts (die natürlich schon früher begonnen haben) unter dem Begriff Emanzipation zusammenfassen: Emanzipation von Völkern aus kolonialen Verhältnissen, Emanzipation der Frauen aus der männlichen Bevormundung (zumindest weitgehend im westlichen Kulturkreis), Emanzipation von Minderheiten aus der Vorherrschaft der Mehrheiten, Emanzipation von Kindern und Jugendlichen aus der väterlichen Gewalt (!), emanzipatorische Ansprüche im Bildungswesen, Emanzipation im Gesundheitswesen (PatientInnenanwältInnen, Antipsychiatrie, „Krüppel“bewegungen), nicht zuletzt Emanzipation „aufgeklärter“ Menschen aus den „Bevormundungen der Religion“, zumal der Kirchen.

³ Die Plünderung der Volkswirtschaften durch Banken, Spekulanten und anonyme Fonds und ihre Manager, deren Zeugen wir sind, stellt den bisherigen Höhepunkt dieser Entwicklung dar. Es ist kaum nachvollziehbar, dass die Realwirtschaft, an der wir alle durch Arbeit, Zahlen von Steuern, unbezahlte Dienstleistungen in Familie und Ehrenämtern, etc. beteiligt sind, ihre Bedeutung gegenüber einer undurchsichtigen Finanzwirtschaft einbüsst, in der es hauptsächlich um Wetten – also die Befriedigung des Spieltriebs – zu gehen scheint; noch weniger ist es die Abdankung der Politik angesichts dieses Phänomens, die in der Untätigkeit im Hinblick auf eine stärkere Regulierung der Finanzmärkte sichtbar wird.

Den ideengeschichtlichen Hintergrund für diese Bewegung bildete die Idee des autonomen, rationalen Subjekts, das durch Aufklärung und Emanzipation zu seiner Vollendung – und das kann nur heißen: zu sich selbst – kommt.

1979 veröffentlichte Jean-Francois Lyotard seinen Text *La condition postmoderne* (dt: Lyotard 1984), der als Ausgangspunkt für die postmoderne Diskussion gilt. Die *Postmoderne* proklamiert das Ende der grossen Erzählungen, mithin das Ende der aufklärerischen Erzählung vom autonomen, rationalen Subjekt.

Der Sinn der postmodernen Rede vom Ende der grossen Erzählungen ist, dass es für die Menschen der Postmoderne keine allgemein gültigen, universell oder kulturspezifisch verbindlichen Erklärungssysteme oder sinnstiftenden Deutungsmuster mehr gibt. Das Ende der grossen Erzählungen hat dazu geführt, dass Menschen sich mit ihrer individuellen Erzählung nicht mehr in *eine* kollektiv verbindliche Erzählung einfügen können sondern mit einer Vielzahl von Erzählungen konfrontiert sind, aus denen sie wählen und Sinn beziehen müssen, der aber nicht mehr allgemein gültig ist sondern in Konkurrenz zu anderen Sinnkonstruktionen steht. Aus psychotherapeutischer Sicht ist die Identitätsbildung so eine individuellere und damit auch forderndere Aufgabe geworden.

1.3 Unbehaustheit in der Welt

In Philosophie und Psychologie diskutiert man inzwischen darüber, dass der Mensch nicht zur Autonomie geboren ist. Im Gegenteil: Wir sind grundlegend angewiesen und bezogen. Mensch-in-Beziehung sind wir in zweierlei Hinsicht: als biologisches Wesen in Beziehung zur Welt und als psychosoziales Wesen in Beziehung zu unseren Mitmenschen.⁴

In den westlichen Kulturen sind wir am Anfang dieses Jahrtausends emsig dabei, diese beiden Beziehungen zu unterbrechen. Unsere Welt wird immer abstrakter und schneller. Abstrakter bedeutet, dass die leibliche Erfahrung immer mehr in den Hintergrund tritt und kognitive Erfassung und Vorstellung bedeutsamer werden. So *wissen* wir immer mehr, aber wir *erleben und erfahren* immer weniger.

⁴ vgl. die anthropologische Grundformel von *Petzold*: Der Mensch ist ein Leibsubjekt in der Lebenswelt.

Früher war die Gesellschaft eine relativ geschlossene, die der/dem Einzelnen wenig Bewegungsfreiheit, dafür aber einen sicheren Ort und eine sichere Funktion in der Welt bot. Das individuelle Leben hatte weniger Bedeutung, man stand in einer Generationenfolge, tat, was erwartet wurde, den Sinn der Welt erklärte der Pfarrer von der Kanzel herab. Das war einengend aber auch entlastend.

Die heutige Situation von (westlichen) Menschen ist gekennzeichnet durch ein extrem hohes Ausmass des Auf-sich-Gestellt-Seins. Dies hat z.T. ganz banale Gründe: durch kleiner werdende Familien wird das früher selbstverständliche Erleben eines sozialen Zusammenhangs für viele Menschen eine Erfahrung, die sie nicht mehr machen. Durch die Mobilität, die erwartet wird und erwünscht ist (man denke an die in bürgerlichen Familien beinahe obligaten Auslandsaufenthalte in der späten Pubertät und Adoleszenz und an die Erwartung von Arbeitgebern, dass junge Menschen über Auslandserfahrung verfügen sollen, bevor sie einen bezahlten Job erhalten) und durch schwierige Arbeitsplatzsituationen gefordert ist, leben überdies Familien immer öfter über weite Distanzen verstreut. Hohe Scheidungsraten zerstören das selbstverständliche Vertrauen in die Dauerhaftigkeit und Verlässlichkeit von Beziehungen. Jugendliche gehen nicht mehr davon aus, dass ihre Partnerschaften und Ehen halten werden, Kinder wachsen in dem Bewusstsein auf, dass ihre Welt abrupt zerbrechen kann. Auch dauerhafte Freundschaften und Nachbarschaftsbeziehungen sind unter den gegebenen Bedingungen schwerer zu realisieren als früher.

Es ist wichtig, diese Entwicklungen nicht moralisch zu betrachten oder frühere Zeiten zu idyllisieren – sie waren in vielerlei Hinsicht schlimm genug – aber zu sehen, dass eine ursprüngliche Erfahrung von Zusammenhang – der räumliche und die Zeit überdauernde Zusammenhang von familiären, freundschaftlichen und im weiteren Sinn nachbarschaftlichen Beziehungen – heute nicht mehr selbstverständlich gemacht werden kann. D.h. viele Menschen erleben sich nicht mehr als Teil einer sozialen Welt, in die sie eingebunden sind und die der Hintergrund für ihre individuelle Lebensfigur ist.

Bedrohlich unterstrichen wird diese soziale „Unbehaustheit“ durch eine immer fordernder und unerbittlicher erlebte Berufswelt, die keine Unterbrechung des Funktionierens duldet, in der Bedürfnisse nach sozialer Sicherheit immer weniger berücksichtigt werden. Wir haben es also im Extremfall mit Menschen zu tun, die mit sehr wenig sozialer „Rückendeckung“ ununterbrochen Leistung

erbringen müssen. Können sie das nicht, droht schnell der Absturz in finanzielle Not und soziale Isolation.⁵

Auch die über Jahrhunderte unbestrittene, Sinn und Zusammenhang stiftende Funktion der etablierten Religion – des Christentums – ist für viele (wenn nicht die meisten) Menschen nicht mehr erlebbar. Mit dem Vertrauensschwund in die Kirchen und der zunehmenden Abkehr der Frauen, die über Jahrhunderte die religiöse Sozialisation der Kinder gewährleistet hatten, von der traditionellen Religionsausübung schwindet die Verankerung des traditionell Religiösen in der Gesellschaft und die Verankerung der Einzelnen in der traditionellen Religion und den sie repräsentierenden sozialen Strukturen.

Neben die soziale „Unbehaustheit“ tritt eine existenzielle. Auch auf der Ebene der Weltanschauungen ist alles mobil und unsicher geworden. Sich als Teil eines Sinngefüges zu verstehen ist obsolet. Der Mensch aber ist „verurteilt zum Sinn“. (M. Merleau-Ponty) Wir sind Wesen, die Bedeutung geben. Ohne Bedeutungen sind wir orientierungslos.

Westliche Menschen des 21. Jahrhunderts sind in vielerlei Hinsicht nirgends zu Hause. Nicht in ihren Körpern, die sie wie mehr oder weniger gut funktionierende Maschinen benutzen müssen, nicht in ihrer Umwelt, die immer weniger leiblich erfahrbar und durch Klimawandel und Ökokatastrophen bedroht ist, nicht in stabilen und bei Bedarf stützenden sozialen Netzen, nicht in kollektiv gültigen Erzählungen, nicht in einer kosmischen Ordnung, über die eine hoffentlich gerechte und gütige Gottheit wacht. Die Aufgabe, die eigene Existenz zu reflektieren, den eigenen Lebensweg zu entwerfen, das Leben mit Sinn zu erfüllen, hat sich individualisiert und überfordert eine immer größer werdende Anzahl von Menschen.

Exkurs: Entwicklungspsychologie

Psychologische Theorien und Forschungen (z. B. die Bindungsforschung und die Objektbeziehungstheorie)⁶ legen eine entwicklungspsychologische Konzeption nahe, die davon ausgeht, dass die frühen psychosozialen Erfahrungen sich in uns

⁵ Angesichts der sich häufenden ökologischen Katastrophen und des nicht mehr zu übersehenden und überspürenden rasanten Klimawandels wird die Welt insgesamt als ein wenig sicherer Ort erlebt, abgesehen davon, dass militärische Überkapazitäten und die Möglichkeit, dass Atomwaffen in die Hände von unzurechnungsfähigen Politikern oder Selbstmordattentätern gelangen könnten, keine wirklich beruhigenden Szenarien darstellen.

⁶ Vgl. dazu die „klassischen“ Arbeiten von Bowlby und Ainsworth (1953, 2008) und in neuerer Zeit Brisch (1999), Fonagy et.al. und Dornes (2006)

„intrapyschisch“ niederschlagen und in ihrer Gesamtheit das hervorbringen, was wir „psychische Struktur“ nennen, und dass lebenslang unsere Erfahrungen mit der Welt und den Menschen Spuren in uns hinterlassen, die sich in Überzeugungen, emotionalen Reaktionen und Verhaltensmustern zeigen.

Entwicklungspsychologisch sind wir auf „bedeutsame Andere“ angewiesen, um uns selbst wahrnehmen und verstehen zu lernen. In der Spiegelung durch die Anderen (Mutter, Vater, Geschwister, Grosseltern, KindergartenbetreuerInnen, etc.) vergewissern wir uns unserer Existenz und lernen wir uns selber sehen. Wir lernen durch die „bedeutsamen Anderen“ auch den Umgang mit negativ erlebten Gefühlen und Zuständen, indem sie unsere uns überfordernden Gefühle aufnehmen und durch ihre beruhigenden, aufmunternden, ermutigenden, stärkenden, begütigenden, geduldigen, fürsorglichen Reaktionen ermöglichen, uns selber in diesen unseren Gefühlen differenziert wahrzunehmen und die notwendigen regulativen Fähigkeiten selbst zu entwickeln. Für diese Aufgaben brauchen diese Anderen Wahrnehmungsfähigkeit, Einfühlungsvermögen, die Bereitschaft uns ihre regulativen Fähigkeiten zur Verfügung zu stellen – und Zeit und Energie.

Vor diesem Hintergrund kann man sich vorstellen, was es bedeutet, wenn Eltern selbst nicht gelernt haben sich wahrzunehmen und zu regulieren, und wenn sie dauernd unter Anspannung und Zeitdruck stehen.

Wir müssen die Welt auch „begreifen“ können, bevor wir sie verstehen lernen können, wir brauchen also Zeit für all die Erfahrungen, die man in den Kinderwelten machen kann, in denen es keine Zeit „gibt“: Regenpfützen erforschen, Baukräne bestaunen, Bäume erklettern, Tiere beobachten, Türme aus Bausteinen immer wieder aufbauen, etc. – alles Dinge, die Zeit in Anspruch nehmen und Feinde jedes elterlichen Terminkalenders sind.

Zeitdruck, hohes Tempo, Stress, zu hohe Forderungen bei zu wenig Unterstützung, Unsicherheit in den sozialen Beziehungen, eine von immer undurchschaubareren Technologien beherrschte Umwelt fördern Gefühle der Überforderung, der Ohnmacht, der Einsamkeit und Isolation. Die Sozialisationsbedingungen werden dadurch für die Ausbildung stabiler psychischer Strukturen schwieriger.

Für die psychotherapeutische Praxis bedeutet diese Entwicklung, dass Krankheitsbilder wie Angstkrankheiten, Depressionen, Suchterkrankungen, strukturelle Störungen zunehmen. Es gibt immer mehr Menschen, die sich

psychisch nicht „handhaben“ können und bei jeder Gelegenheit „ausrasten“, sich „zudröhnen“ oder „dichtmachen“, sich isolieren und selbst verletzen, etc. Dies alles zeugt von zunehmender Hilflosigkeit den „inneren Mächten“ gegenüber (und birgt jede Menge sozialpolitischen Sprengstoff, weil die aufgestauten, nicht regulierbaren Affekte Gelegenheiten suchen durchzubrechen, wofür z.B. Ausländer, Obdachlose, „verfeindete“ Fussballfans oder auch harmlose Passanten, die „schief“ schauen, gute Anlässe bieten).

Auch in weniger dramatischen Formen lässt sich eine Zunahme „narzisstischer Problematiken“ (Selbstwertprobleme, erhöhte Kränkbarkeit, mangelnde Bereitschaft zu Rücksichtnahmen, Entwertungsbereitschaft, Rivalität, Verzweiflung bei Misserfolg, chronische Gefühle des zu kurz Kommens, ...) beobachten. Gleichzeitig nehmen – gesellschaftlich gesehen – Verhaltensweisen ab, die den Selbstwert stützen, früher unter dem Sammelbegriff „Höflichkeit“ gelehrt und gelernt wurden und ganz nebenbei das Gefühl stärkten wahrgenommen und beachtet zu werden. Die Erfahrung, nicht wahrgenommen und be- bzw. geachtet zu werden, führt zu Frustration und Wut, sie ist entwicklungspsychologisch gesehen eine wesentliche Grundlage für narzisstische Problematiken.

2 Was nützt es, wenn man die ganze Welt gewonnen hat....?

2.1 Die Sehnsucht nach Heilwerden

Gemeinsam ist strukturellen Schädigungen, dass sie psychotherapeutisch schwer zu behandeln sind, weil die betroffenen PatientInnen über basale psychische Fähigkeiten, die neurotische PatientInnen für die Bearbeitung ihrer Probleme einsetzen können, nicht verfügen. Diese Schwierigkeit führt oft zu Gefühlen der Ohnmacht und Selbstzweifel auf Seiten der PsychotherapeutInnen und kann daher eine gewisse Kränkung darstellen. Gleichzeitig ist die Sehnsucht – die sich manchmal wie ein Anspruch zeigt – danach, geheilt zu werden und den schwer erträglichen psychischen Verfassungen zu entkommen, bei strukturell geschädigten PatientInnen besonders gross – und dementsprechend die Erwartungen an PsychotherapeutInnen. Dies erfordert eine grosse Konfrontationsfähigkeit auf Seiten der PsychotherapeutInnen – Konfrontation der PatientInnen mit den Grenzen dessen, was PsychotherapeutInnen „richten“ können, und mit der Notwendigkeit, sehr konsequent an sich selbst zu arbeiten, und Konfrontation mit der eigenen Ohnmacht, weil man auf viele verzweifelte Fragen *als PsychotherapeutIn* keine Antwort geben kann. Strukturelle Schädigungen sind existenziell, sie betreffen menschliche Grundfragen: Darf ich

auf der Welt sein? Darf ich ich selber sein? Bin ich den Anderen wichtig? Werde ich gesehen, verstanden, geliebt? Hat mein Leben einen Sinn? Fragen, die innerhalb der Psychotherapie zwar bearbeitet aber nicht beantwortet werden können. PsychotherapeutInnen können nur Beziehung anbieten, lege artis intervenieren und so neue Erfahrungen ermöglichen.

Es könnte sein, dass die Zunahme an existenziellen Problematiken bei PatientInnen (durch und bei gleichzeitiger Abnahme sozialer Stützungsmöglichkeiten) und die damit verbundene Erfahrung von Grenzen der psychotherapeutischen Möglichkeiten eine Wurzel dafür ist, dass PsychotherapeutInnen Anleihen in spirituellen Traditionen machen und versuchen, die Psychotherapie an spirituelle Konzeptionen anzubinden und das Feld der Psychotherapie in Richtung Spiritualität zu öffnen.

2.2 Das Bedürfnis nach Regression

Eine der Modediagnosen der letzten Jahre ist Burn-out. Gemeint ist ein Zustand des Ausgebrannt-Seins, der Überlastung und Überforderung, der u.A. zu depressiven Zuständen, Angst- und Panikattacken und psychosomatischen Beschwerden verschiedenster Art führt. Abgesehen davon, dass Diagnosen, die im Trend sind, tendenziell zu oft gestellt werden, zeigt das Krankheitsbild genau, worum es geht – individuell und gesellschaftlich.

Nach Meinung der Gründer der Gestalttherapie – *Fritz und Lore Perls* und *Paul Goodman* – ist die Krankheitsreaktion des Individuums eine gesunde Reaktion auf eine kranke Umwelt – eine Ansicht, die inzwischen weit verbreitet, aber sehr wenig konkret erforscht und in diagnostische Theorien einbezogen ist. „Zweifelsohne stehen psychische Krankheit und die gesellschaftlichen Institutionen und Theorien, welche zu ihrer Bewältigung und Heilung erschaffen wurden, ebenso wie die Phänomene, mit denen sie sich beschäftigen, in einem ätiologischen und phänomenologischen Bezug zu den gesellschaftlichen Verhältnissen, welche sie mit hervorgebracht haben.“ (*Daecke* 2006, Bd.1, 23) Die Zunahme von Burn-out-Diagnosen und entsprechenden prophylaktischen und kurativen Angeboten am Psycho- (und Esoterik-)Markt kann also durchaus als Hinweis darauf betrachtet werden, dass diese Gesellschaft dabei ist auszubrennen.

Dies führt zu einer notwendigen Gegenbewegung, die auf Rückzug, Verinnerlichung, anstrengungsloses „Chill out“, Versorgtwerden und nährenden „Anwendungen“ ausgerichtet ist. Eine Überbeanspruchung der expansiven,

progressiven menschlichen Kräfte muss zu einem Bedürfnis nach Regression führen.⁷

Auch hier stehen PsychotherapeutInnen vor einer Grenze. Allen parenting- und re-parenting-Konzepten zum Trotz kann man PatientInnen nur in beschränktem Masse „nachnähren“ – zumal unter zunehmendem ökonomischen Druck, der Langzeittherapien und hohe Frequenzen in der Psychotherapie immer schwerer argumentierbar und durchsetzbar macht. Wohin also mit all den unerfüllten – berechtigten – Bedürfnissen nach Unterstützung, Versorgtwerden, Halt, Trost, Beistand etc., die aus der Biographie mitgebracht und in der postmodernen Gesellschaft nicht beantwortet werden – und in der Psychotherapie nicht „geheilt“ werden können, weil sie zutiefst menschlich sind?⁸

2.3 Der Hunger nach existenzieller Erfahrung

Die zunehmende Technisierung und Virtualisierung unserer Umwelt führt zu einer Verarmung von Erfahrungsmöglichkeiten. Wir bewegen uns in künstlichen Welten, die durchgestylt, elektronisch überwacht und vor zu viel „Natur“ gesichert sind. Dementsprechend werden auf der anderen Seite Naturparks und Erlebniswelten errichtet. In einem Park – ursprünglich der Inbegriff künstlich errichteter Natur – wird nun die Natur „unberührt“ erhalten, während ausserhalb die „Zivilisation“ die „Natur“ in ihren Grundfesten angreift. Und in eigenen Erlebniszonen, die vornehmlich kommerziell ausgerichtet sind, wird unter der Devise „Hauptsache, man hat Spass“ über die Erlebnisarmut, die in den künstlichen Welten herrscht, hinweg manipuliert. Die vielen Rundfunk- und Fernsehsender geben mit ihren unermüdlichen Versuchen, irgendwelche Nichtereignisse unter beträchtlichem Aufwand an Überdrehtheit zu „Hypes“ aufzublasen, einen beklemmenden Eindruck davon, wieviel Mühe es inzwischen kostet den Anschein von lebendigem, bedeutungsvollen Erleben aufrecht zu erhalten.⁹ In dieser Wüste steigt der Durst nach sinn- und bedeutungsvoller

⁷ Dementsprechend florieren „Wellness-Oasen“, in denen in – meist halb unterirdisch angelegten – grottenartig inszenierten Räumlichkeiten Kräuter- und Dampfbäder, verschiedenste Entspannungsmöglichkeiten und Massagen angeboten werden. Ob die Anklänge an den Schoß der Erdmutter bewusst oder unbewusst erfolgen – vorhanden sind sie. Und sie machen Sinn: Eine allumfassende, versorgende, schützende Instanz ist es, was postmoderne Menschen in ihrer Überforderung brauchen würden.

⁸ Vielleicht ist die Tendenz von PsychotherapeutInnen die Bedürfnisse nach Versorgung, Schutz, Unterstützung etc. „inneren Kindern“ zuzuordnen – so als seien sie „unerwachsen“ – ein Ausdruck von Abwehr dieser Ohnmacht und ein unreflektierter Nachhall der Erzählung vom autonomen Subjekt.

⁹ Auch die Zunahme von Extremsportarten und extrem gefährlichen Freizeitbeschäftigungen weist in dieselbe Richtung: Es braucht immer stärkere Reize, um etwas fühlen zu können.

Erfahrung, nach Berührtsein von Ereignissen und Situationen, nach Erlebnissen, die nährend und bereichernd sind.

Für alle, die die Abenteuer in den Innenwelten suchen, hat sich in den letzten beiden Jahrzehnten auf dem Psychomarkt eine Vielzahl von Angeboten etabliert, in denen z.B. afrikanische Rituale schamanistischen Ursprungs, verschiedene Formen (fern)östlicher Körperarbeit, spirituelle Aufstellungen, holotropes Atmen, Übungen buddhistischer Provenienz, Lichtarbeit, etc. etc. mit psychotherapeutischen Methoden und Elementen gemischt werden und die das Bedürfnis nach ergreifenden emotionalen Erfahrungen bedienen und oft eine nicht näher definierte „Heilung“ in Aussicht stellen.

2.4 Das Bedürfnis nach Orientierung

Zunehmende Emanzipation und Freiheit führen zu mehr Selbstverantwortung und Entscheidungsdruck bei gleichzeitiger Minimierung von Orientierungshilfen. Besinnung auf das Eigene wird zu einer unabdingbaren Forderung: *eigene* Werte, *eigene* Vorstellungen, *eigene* Pläne, *eigene* Bedürfnisse. „Das ist nicht meines“ ist eine typische neudeutsche Formulierung für diese Verfasstheit.

Im Bereich der Psychologie hat die Humanistische Psychologie mit ihrer Vorstellung, es gäbe so etwas wie eine ursprüngliche Natur im Menschen, die man nicht durch zu viel „Zivilisation“ an der Entfaltung hindern darf, eine Zeit lang den Blick darauf verstellt, dass wir eben nicht nur sich entfaltende Natur sind, sondern dass es in der menschlichen Sphäre immer um Wollen und Sollen, um Sinn und Bedeutung, um Werte und Orientierung geht.¹⁰

Die Expansion der systemischen Richtung innerhalb des psychotherapeutischen Feldes, die sich auf dem Gebiet der Erkenntnistheorie auf den Konstruktivismus beruft, brachte eine Welle der Verunsicherung. Wenn nichts ist, wie es scheint – worauf soll man sich dann verlassen? Die Antwort, die geliefert wurde, war sinngemäß, dass der wirklich „reife“ Mensch sich dieser grundsätzlichen Unsicherheit bewusst ist, sie heroisch erträgt und sich daran orientiert, ob etwas funktioniert oder nicht. Der Konstruktivismus führte zur Vorstellung „anything

¹⁰ Wenn z.B. *Schleeger* (2010) in einem Artikel über Gestalttherapie und Zen-Buddhismus schreibt: „Die Dimension Schuld ist in der Therapie immer eine Sackgasse“, so muss man ihm widersprechen. Schuldzuweisungen und Schuldgefühle sind eine Sackgasse, aber die existenzielle Dimension der Schuld muss in Therapien Platz haben und bearbeitet werden – mit psychotherapeutischen Mitteln und in philosophischen Diskursen.

goes“, solange es funktioniert, und war zu wenig an anthropologischen Voraussetzungen für therapeutisches Handeln orientiert.¹¹

In den letzten Jahren wird innerhalb der Psychotherapie dem Bedürfnis nach Orientierung vermehrt Rechnung getragen, oft durch Grenzüberschreitungen, indem PsychotherapeutInnen spirituelle „Lösungen“ vorschlagen oder propagieren.

Sehnsucht nach Heilung, Hunger nach existenzieller Erfahrung, Bedürfnis nach Regression und Orientierung sind die psychischen Resultate einer Gesellschaft, die einseitig auf Funktionieren, Leistung, Selbstverantwortung und Autonomie setzt. Mit diesen Resultaten haben es PsychotherapeutInnen in ihrer Praxis zu tun – und sie sind als Mitglieder dieser Gesellschaft auch selbst nicht unbetroffen.

3 Der Ort der Psychotherapie ist das Diesseits

Psychotherapie hat mit Krankheit und Heilung in einem biopsychosozialen Sinn zu tun. Sie kann keine *Antworten* auf existenzielle Fragen geben und keinen Sinn *stiften*. Sie unterliegt als angewandte Wissenschaft „irdischen“ Bedingungen und Begrenzungen. Sie kann die Gebrochenheiten und Zerbrechlichkeiten der menschlichen Existenz nicht erklären und auch nicht aufheben. Das ist auch nicht ihre Aufgabe.

Psychotherapeutische und spirituelle Betrachtungsweisen stellen verschiedene *Perspektiven* auf den Menschen dar, sie sind verschiedene *Deutungsmuster* menschlicher Prozesse. Die Prozesse selbst sind unteilbar. Innerhalb der religiösen Konzeptionen, in denen die jeweiligen spirituellen Wege beheimatet sind, werden aber auch Aussagen über Wirklichkeiten getroffen, über die die Psychotherapie keine Aussagen machen kann. Die Themen sind in den verschiedenen Religionen die gleichen: Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Woher kommt das Leid? Und die Antworten, die sie geben, haben sehr viel mit den Kulturen zu tun, in denen sie entwickelt wurden. (vgl. *Eliade* 1979)

Innerhalb des psychotherapeutischen Feldes sind z.Zt. besonders solche Konzeptionen beliebt, die Eingebundensein, Teil-des-Ganzen-Sein,

¹¹ Es ist eine gewisse Ironie der Entwicklung, dass B. Hellinger, der so genau wie kein anderer zu wissen glaubt, was gut ist und wirkt, aus der systemischen Szene kommt und dort besonders viele – z.T. geradezu gläubige – Anhänger gefunden hat, die sich allerdings in den letzten Jahren zunehmend von ihm distanzieren.

Verbundensein betonen, was insofern logisch ist, als dies die Erfahrungsdefizite sind, die unsere gesellschaftliche Organisation von menschlichem Leben produziert.

Die vertretenen Konzepte orientieren sich, vereinfacht dargestellt, in zwei Richtungen: die eine – buddhistisch inspirierte – Richtung betont, dass „in Wirklichkeit“ alles eins ist, dass Trennung – Individualität – eine Fiktion darstellt. Dahinter liegen die komplexen buddhistischen Vorstellungen von der Welt und ihren Erscheinungen, die keine Wahrheit beanspruchen können, weil sie vergänglich sind. In dieser Konzeption kann man über das, was jenseits der wahrnehmbaren Welt ist, keine Aussage machen und auch die Erlösung, das *Verwehen* (Nirvana), ist nur negativ bestimmbar, es kann nur gesagt werden, was es *nicht* ist, nämlich der Geburtenkreislauf, das Immer-wieder-geboren-Werden, das durch das Sammeln des Karma verursacht wird. (vgl. *Schneider* 1997, 70)¹²

Das spirituelle Ziel im Buddhismus ist Überwindung der Individualität (als ultimative Form des Anhaftens) und Aufgehen in einem Zustand, über den keine Aussage gemacht werden kann. Der Buddhismus ist in seiner ursprünglichen Form eine bis an die Grenzen des Denkbaren skeptische Philosophie, die nicht weiss, woher wir kommen noch wohin wir gehen, und die die Frage nach dem Leid „beantwortet“, indem sie nahe legt, dass es am besten ist, nicht geboren zu werden.¹³

Die zweite auf dem Psychomarkt vertretene Richtung ist eher schamanistisch inspiriert und betont die Verbundenheit mit den Ahnen, mit der Erde, mit der Welt der Geister. Diese Richtung bedient die Sehnsucht nach einer „Wiederverzauberung“ unserer rationalen Welt, die Sehnsucht nach einer Welt, die jenseits der nüchternen Betrachtung durch die (natur)wissenschaftliche Brille existiert, in der wir uns als „Kinder“ der Erde und des Kosmos fühlen können, eins mit der Natur und eingebunden in ihre Kreisläufe. Die Fragen, woher wir als Einzelne kommen und wohin wir gehen, sind in dieser Konzeption nicht so bedeutsam wie im Westen, weil die Vorstellungen und das Erleben von sich selbst als EinzelneR nicht so ausgeprägt ist wie in unserer Kultur. (vgl. *Parin* u.a. 1963)

¹² Wenn ein im deutschsprachigen Raum berühmter Zen-Meister auf einem Seminar sagt: In Wirklichkeit gibt es da draussen keine Bäume, keine Häuser, in Wirklichkeit gibt es nur Wellen – dann sieht man, wie schwer es ist sich einer Aussage über das „ganz Andere“ zu enthalten und wie leicht man auch unter buddhistischem Vorzeichen in die Fallen der westlichen Naturwissenschaft und ihres alleinigen Welterklärungsanspruchs gerät.

¹³ Dabei kennt der Buddhismus ursprünglich keine persönlich gedachte Wiedergeburt sondern durch Handeln in der Welt schafft man Karma, das dazu führt, dass der kosmische Kreislauf von Sterben und Geborenwerden weitergeführt wird.

Beide Konzeptionen ermöglichen Vorstellungen von Verbundenheit, die Medizin für westliche überindividualisierte Menschen sind, die unter Einsamkeit, Isolation, Sinnlosigkeit mangels Erleben von sozialen Zusammenhängen und Überforderung durch Autonomieansprüche leiden. Die „schamanistische“ Richtung dient dabei mehr der Befriedigung regressiver Bedürfnisse (Sehnsucht nach dem paradiesischen Urzustand, als der Mensch den Apfel vom Baum der Erkenntnis noch nicht gegessen hatte), während der „buddhistische“ Weg das Gefühl des Einsseins als Lohn für die Überwindung des Ego verspricht. Im ersten Fall erreicht man die Überwindung der Vereinzelung durch (gemeinschaftlich) vollzogene Rituale, die die Verbindung zu den Ahnen stärken, im zweiten durch Meditation, die zur „Auflösung“ der individuellen Grenzen führt.

Beide Richtungen haben sehr viel Weisheit in sich. Eine Kultur wie die unsere, die sämtliche Zusammenhänge natürlicher Kreisläufe ignoriert und die Welt bis an den Rand des Untergangs ausbeutet, kann von Vorstellungen, dass alles „beseelt“ ist, dass Pflanzen und Tiere unsere „Geschwister“ sind, dass Ahnen und Geister über die Einhaltung der natürlichen Ordnung wachen, viel lernen. Eine Kultur, deren einzige Referenz – oft notgedrungen – das eigene Ich (im Sinne von Ego) ist, in der Selbstbezogenheit und Selbstsucht propagiert werden, kann von Vorstellungen, dass die Erlösung in der Überwindung dieser Haltung liegt, nur profitieren.¹⁴

Wenn PsychotherapeutInnen an der Überwindung von Entfremdung arbeiten, was anthropologisch gesehen ihre Aufgabe ist¹⁵, fördern sie die Zentriertheit von PatientInnen und KlientInnen. Zentriertheit (Awareness, Präsenz, Achtsamkeit, Absichtslosigkeit...) ist der Zustand, in dem Menschen das sie „Transzendierende“ berühren und erleben – wie auch immer das in den verschiedenen spirituellen Traditionen genannt wird. In diesem Sinn gibt es in Psychotherapien immer wieder „spirituelle“ Momente – ob sie als solche benannt werden oder nicht. Wenn PsychotherapeutInnen es in speziellen Situationen für sinnvoll halten, dass eine *spirituelle Deutung* des stattfindenden Prozesses angemessen und hilfreich ist, sollte klar gemacht werden, aus welcher spirituellen Tradition man sich gerade bedient und welchem Kontext sie

¹⁴ Jüdisch-christliche Konzeptionen, in denen der/die Andere eine zentrale Rolle einnimmt, in denen es die Beziehung ist – zu den Menschen, zu Gott – , die Heilung und Erlösung verspricht, finden im Zuge dieses „Spiritualisierungsprozesses“ wenig Resonanz. Ob das daran liegt, dass fremde Konzeptionen leichter eklektisch rezipiert werden können und man keine eigenen negativen biographischen Erfahrungen damit hat, oder ob sich die Psychoszene damit als zeitgeistiger erweist als es wünschenswert ist, ist schwer zu beantworten.

¹⁵ vgl. Petzold/Schuch 1992

ursprünglich angehört. Denn man betritt mit einer solchen Deutung eine andere Ebene, auf der noch mehr als auf der Ebene psychotherapeutischer Konzepte Vorsicht mit Aussagen darüber geboten ist, „was etwas ist.“ In Psychotherapien bearbeitet man z.B. narzisstische Schädigungen, aber man arbeitet nicht an der „Überwindung des Ego“ (das tut man in verschiedenen religiösen Traditionen auf je verschiedene Weise). Auch wenn es inhaltlich um – zumindest – sehr ähnliche Problematiken geht, macht es doch einen Unterschied, ob man das Problem psychotherapeutisch betrachtet als Zeichen für defizitäre psychische Strukturen oder als einen spirituell bedenklichen Zustand.¹⁶

4 Die spirituelle Versuchung

In Psychotherapien sollten Aussagen über die und Zielvorgaben für die menschliche Existenz, die religiösen Systemen entstammen, tabu sein, weil sie eine Geltung beanspruchen, die der Psychotherapie nicht zusteht. Es gibt einen grundlegenden, m.E. sehr bedeutsamen Unterschied zwischen psychotherapeutischen und spirituellen Konzeptionen: Es sollte klar sein, dass psychotherapeutische Theorien Werkzeuge sind, die in einem bestimmten Ausmass „funktionieren“ – nicht mehr. An Psychotherapie sollte man nicht *glauben*, nicht die PsychotherapeutInnen selbst und auch nicht KlientInnen/PatientInnen. PsychotherapeutInnen sollten *als PsychotherapeutInnen* daher keine spirituellen Konzeptionen vertreten, weil man diese immer glauben muss, und eine Vermischung mit psychotherapeutischen Konzepten vermeiden.¹⁷

Schon religiös-spirituelle Begriffe haben eine ganz andere Reichweite als psychotherapeutische: sie wollen Menschen zum Grund ihrer Existenz führen. Das kann Psychotherapie nicht – und es ist auch nicht ihre Aufgabe. Es genügt, wenn sie Leiden heilt oder zumindest lindert. PsychotherapeutInnen müssen sich drüber klar sein, dass sie in ihrer Berufsrolle in der Nähe von PriesterInnen und HeilerInnen stehen und dass PatientInnen aus Gründen der Traditionen, die diese Rollen repräsentieren, und aus Gründen individueller Übertragungsdynamiken bereit sind, Vieles zu unkritisch und unhinterfragt zu übernehmen. Es ist also grosse Vorsicht im Umgang mit „spirituellen Wahrheiten“ geboten.

¹⁶ Besonders bedenklich ist, wenn die „Überwindung des Ego“ erfolgen soll, bevor ein einigermaßen stabiles Selbst erreicht ist

¹⁷ Der in der Psychoszene weit verbreitete Glaube an frühere Leben, deren ungelöste Aufgaben jetzt zu bewältigen sind, ist ein Beispiel für das Einsickern von religiösen Vorstellungen buddhistischer bzw. hinduistischer Provenienz. In vielen Fällen sind die vorgestellten früheren Lebensschicksale leicht als Projektionen existenzieller Themen des jetzigen Lebens erkennbar.

Bekanntlich dauern psychotherapeutische Prozesse manchmal lang. Die Versuchung ist groß zu früh zu wissen, was für PatientInnen/KlientInnen gut ist, was sie brauchen, wohin sie sich entwickeln sollen, was sie sehen/akzeptieren/„loslassen“....sollten. In diesem Zusammenhang können religiös konnotierte Begriffe und spirituelle Deutungen von Prozessen Druck auf PatientInnen/KlientInnen ausüben schneller „reifer“ zu werden, weil religiös konnotierte Begriffe ein höheres normatives Potential haben als psychologische. Andererseits können sie auch einen Vorwand bieten, sich in vorschneller Identifikation mit spirituellen Entwicklungsvorstellungen nicht mit „unerwünschten“ Gefühlen/Aspekten auseinanderzusetzen, und damit psychotherapeutisch gesehen dem Widerstand dienen.

Es gibt aber in den spirituellen Traditionen der Menschheit auch eine Fülle von Konzepten, Vorstellungen, Vorgangsweisen, die PatientInnen und KlientInnen für ihre persönliche psychische Entwicklung nutzen können, wenn sie wollen. Wenn PsychotherapeutInnen diese im Rahmen von Psychotherapie als Mittel anbieten, die bestimmte Erfahrungen unterstützen oder für bestimmte Notlagen hilfreich sein können, dann unter dem Hinweis, dass es im Rahmen von Psychotherapie nicht darum geht, magische Wirkungen zu erzielen oder die „übersinnliche“ Welt zu erleben, sondern darum psychisch heilsame Erfahrungen zu ermöglichen – unabhängig davon, ob man als PsychotherapeutIn selbst magische Wirkungen oder das Erleben „übersinnlicher Wirklichkeiten“ für möglich hält oder nicht. Immer muss die Arbeit in diesem Grenzbereich auch im Bewusstsein geschehen, dass das Gegenüber von PsychotherapeutInnen normalerweise Menschen sind, die im 20. Jahrhundert im westlichen Kulturkreis geboren und aufgewachsen sind. (Z.B. können Vorstellungen von und Übungen für das Erleben von (All-)Verbundenheit Konfluenz- und Omnipotenzsehnsüchte bedienen, die eigentlich psychotherapeutisch durchgearbeitet werden müssen.)

Eine deutliche Differenzierung, wo es um Psychotherapie, wo um spirituelle Selbsterfahrung und wo um die Einübung eines spirituellen Weges geht, ist notwendig. Ansonsten entsteht Verwirrung und der Verdacht, dass die Sehnsüchte von verletzten und geschädigten Menschen ausgebeutet werden. Und Psychotherapie gerät in Gefahr „Opium für PatientInnen“ zu verabreichen, wo es um politische Stellung- und Parteinahmen geht, wo Widerspruch gegen entfremdende und zerstörerische Prozesse im politischen und sozialen Hier- und-Jetzt gefragt ist und nicht ein individueller „Notausgang“ spiritueller Art aus unerträglichen psychosozialen Verhältnissen.

Auch PsychotherapeutInnen sind Sinn-Suchende. Auch sie sind den gesellschaftlichen Verhältnissen und Entwicklungen ausgesetzt und versuchen, für sich selbst Ressourcen zu erschliessen und ein gutes Leben zu führen. Dabei finden sie für sich auch spirituelle Positionen und Vorstellungen, die *subjektiv wahr und sinnstiftend* sind. Diese persönlichen Positionen sollten nicht unter der Überschrift *Psychotherapie* an PatientInnen/KlientInnen „verkauft“ werden. Als „ExpertInnen für Innenwelten“ sind PsychotherapeutInnen mit vielen Dingen vertraut, die „normalen“ Menschen fremd sind, und sie genießen einen hohen Vertrauensvorsprung, wenn es um die „Seele“ geht. Es ist verführerisch, diese ExpertInnenschaft auf die „jenseitige“ Welt auszudehnen. Aber PsychotherapeutInnen und die Psychotherapie als Profession sollte im eigenen Interesse und dem von PatientInnen/KlientInnen und aus Respekt vor den spirituellen Wegen und Traditionen auf diese Möglichkeit verzichten.

Man mag sich der Grenzen des „wissenschaftlich“ genannten Weltbilds und seines Weltverständnisses sehr bewusst sein – Psychotherapie als Profession ist ihm bei aller nötigen Kritik und bei allem Wissen darum, dass es auch ganz andere Möglichkeiten gibt die Welt zu deuten, grundsätzlich verpflichtet – und sie ist ohne diesen Hintergrund nicht denkbar.

Literatur

Bowlby, John (1953): Frühe Bindung und kindliche Entwicklung, 6.Aufl. München 2010 (E. Reinhardt)

Brisch, Karl-Heinz (1999): Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie, 8.Aufl. Stuttgart 2008 (Klett)

Daecke, Karin (2008): Moderne Erziehung zur Hörigkeit? Die Tradierung strukturell-faschistischer Phänomene in der evolutionären Psychologieentwicklung und auf dem spirituellen Psychomarkt. Ein Beitrag zur zeitgeschichtlichen Introjektforschung in 3 Bänden, Neuendettelsau (Edition Psychotherapie und Zeitgeschichte)

Dornes, Martin (2006): Die Seele des Kindes. Entstehung und Entwicklung, 3. Aufl. Frankfurt 2010 (Fischer)

Eliade, Mircea (1979): Die Geschichte der religiösen Ideen. 4 Bde., Freiburg/Breisgau (Herder) (französ. Original Paris 1978)

Fonagy, Peter et al (2002): Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst, Stuttgart (Klett)

Lyotard, Jean-Francois (1984): Das postmoderne Wissen. Ein Bericht, Wien (Edition Passagen) (französ. Original Paris 1979)

Parin, Paul/Morgenthaler, Fritz/Parin-Matthey, Goldy(1963): Die Weissen denken zu viel. Psychoanalytische Untersuchungen bei den Dogon in Westafrika, 5. Aufl. Hamburg 2006 (EVA)

Petzold, Hilarion G./Schuch, Waldemar (1992): Grundzüge des Krankheitsbegriffes im Entwurf der Integrativen Therapie. In: *Pritz, Alfred/Petzold, Hilarion G.* (1992) (Hrsg.): Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie, Paderborn, 371 – 486 (Junfermann)

Schleeger, Bruno M. (2010): Noch einmal: Gestalttherapie und Zen-Buddhismus. Parallelen und Unterschiede, in: Gestaltkritik. Die Zeitschrift für Gestalttherapie, 19. Jg., Nr.2/2010, Gestalt Institut Köln, 41-48

Schneider, Ulrich (1997): Der Buddhismus. Eine Einführung, 4.Aufl. Darmstadt, (Wiss. Buchgesellschaft)

Autorin: *Liselotte Nausner*, Mag.theol., Psychotherapeutin und Supervisorin in freier Praxis, Lehrtherapeutin IG/ÖAGG, Lehrgangsheiterin IG/DUK
mail: liselotte.nausner@gmail.com web: www.praxis-nausner.at