

HELMUT DE WAAL

SPIRITUALITÄT



ICH MÖCHTE IN DIESEM ARTIKEL, der im Wesentlichen die schriftliche Fassung eines Vortrages beim Systemischen Kaffeehaus im Juni 2015 darstellt, das Phänomen der Spiritualität untersuchen. Der ursprüngliche Anlass dazu war eine Richtlinie des

Bundesministeriums für Gesundheit zum Thema.

Der, nach meiner Meinung nötige und nützliche, Erlass (*BMG, Richtlinie für PsychotherapeutInnen zur Frage der Abgrenzung der Psychotherapie von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden*) sagt uns deutlich, was Psychotherapie im Zusammenhang mit Spiritualität und verwandten Phänomenen nicht ist und nicht soll.

Hier aber soll beleuchtet werden, was Spiritualität aus phänomenologischer und systemischer Sicht schon ist und weiters, was Psychotherapie dabei schon soll.

WAS ALSO WÄRE ZUERST EINMAL SPIRITUALITÄT – ALSO WOVON REDEN WIR?

Vorweg eine kleine Bemerkung: Nicht worüber, sondern wie sollen wir bei derartiger Thematik reden, denn eine systemische Vorgangsweise wäre ja wohl eine, die imstande ist, die Art und Weise unserer Erkenntnis im Blick zu haben und ihr Bedeutung zu geben.

Man kann „über“ (als jemand, der sich auskennt) und „von“ (als Betroffener) von Spiritualität reden, so wie man „über“ und „von“ der Liebe, der Freundschaft und so weiter reden kann. Hier sollte beides zumindest versucht werden. Das Ziel wäre dabei keine gültige Aussage – weder „über“ noch „von“ –, sondern ein Anstoß für weitere Reflexion und Auseinandersetzung.

Was also ist Spiritualität? Das ist hier der Versuch einer sprachlichen Annäherung an ein Phänomen, das so immer nur bis zu einem gewissen Grad fassbar ist (Lyrik ist in diesem Zusammenhang noch der tauglichste Versuch, s. David Steindl Rast, Bezugnahme auf Rilke):

Spiritualität ist das Gewährwerden, dass ich Teil der Schöpfung bin, und das Staunen als spontane Reaktion auf diese Erfahrung. Beides gehört zusammen – ohne einander vielleicht denkbar, aber schwer vorstellbar.

Die Empfindung ist eigentlich ständig da, auch wenn ich krank, depressiv, verkatert bin, ich merke es bloß nicht immer.

Das sowohl zu wissen, als auch spüren zu können, wäre demnach Spiritualität.

Bezüglich dieses Wissens haben wir durchaus einige Hinweise in unserer systemischen Tradition, die über die bloße Banalität der Erkenntnis, dass wir notwendigerweise Teil alles Existenten sein müssen, hinausgehen und sich der zentralen Frage widmen, wie wir als biologische und menschliche Spezies – und dabei als erkennender Einzelner – einerseits Teil von allem, andererseits als System (Varela und Maturana) davon getrennt sein können. Daran soll hier nur im Folgenden erinnert werden: Bateson hat das Gemeinsame von „Schöpfung“ und wie es in seiner strukturellen Beschaffenheit von einem Beobachter als solches erkannt werden kann immer wieder zum Gegenstand seiner Erkenntnisbemühung gemacht.

Ernst von Glasersfeld behauptet im Grunde eine unauflösbare Einheit von Schöpfung und Erkenntnis.

In letzter Zeit wendet sich der Biologe Andreas Weber, der bei Varela dissertiert hat, dieser Frage zu und erinnert daran, dass wir zwar durch strukturelle Determiniertheit von einander getrennt, aber auf stofflicher Ebene tatsächlich einem permanenten Austausch aller Lebensformen im Vorgang des Metabolismus unterworfen sind: „Wir atmen unseren Nebenmenschen“ formuliert er überspitzt. Wenn wir auf diese Weise allem Leben verbunden sind, so Weber, ist unser übliches, „modernes“ Herangehen an die so genannte Natur, nämlich als objektive, unabhängige Beobachter, weder zwingend noch nötig, sondern obendrein mühsam und artifiziell. Wir können auch als Teil der Schöpfung sozusagen eine „teilnehmende Beobachtung von innen“ in Anspruch nehmen. Er sieht sich dabei in der Tradition von Goethe und auch der Naturphilosophie.

Eine derartige Annäherung an die Schöpfung definiert dann jene Themen der Naturbeherrschung, die uns heute so beschäftigen und besorgt machen, ganz anders – nicht nur als ethische Fragen, die immer im „Nachhinein“ auftauchen (wenn es um die „Anwendung“ geht), sondern wie wir von vorneherein mit Natur umgehen wollen. Beherrschen oder kooperieren, das stellt sich deswegen an-

ders dar, weil Natur dabei notwendigerweise immer schon uns selber, also den Beobachter, mitmeint. Der Mensch ist damit nicht von der Natur getrennt, sondern ihr in einer dauernden Ambivalenz verbunden, ist Gegenüber und Mitwirkender gleichermaßen.

Aber das nur als Hinweis, dass wir gleichermaßen wissen und erfahren können, und auch als Erinnerung daran, dass die Art dieses Wissens nicht sicher ist, sondern variant und dass es eine unterschiedlich günstige Bedingung (im Sinn von förderlich und glaubhaft) für die Erfahrung des Phänomens Spiritualität bieten kann.

Was also kann über die Erfahrung von Spirituellem gesagt werden?

Wenn wir dabei über ein Phänomen reden (für Edmund Husserl, den Begründer der „Phänomenologie“ wären das die „Tatsachen“, eben „das, was es gibt“), dann reden wir über etwas, das wir nicht nur wissen, sondern das wir tatsächlich erfahren, also sinnlich wahrnehmen, tatsächlich spüren können. Phänomene gibt es ohne Sinne und damit ohne Körper nicht; das ist also zumindest Teil „gelebten Lebens“ auf systemisch gesagt, und damit stellt sich, und das soll weiter unten behandelt werden, schon zu Anfang die Frage der Einflussnahme („keine direktive Instruktion“) auf diese Erfahrung.

Aber zuerst soll einmal der Versuch der Beschreibung dieser Erfahrung gemacht werden. Sie hätte dabei nun folgende Charakteristika:

Zuerst ist es das Erleben von „allein“ als Verbundenheit mit aller Existenz, nicht nur „ich und du“ (das wäre die ähnliche Erfahrung in der Verliebtheit), sondern darüber hinaus „ich und alles du“ (da gehörst „du“ auch dazu, aber bist nicht allein), oder besser „ich in allem“, und dabei wird mein Ich immer kleiner, verschwindet fast. Sprachlich lässt sich das, wie erwähnt, ja schwer fassen, weil Sprache eben immer Bedeutung, Repräsentation benötigt und eine chronologische Beschreibung vornimmt, während diese Erfahrung unmittelbar und simultan abläuft.

Das wird passiv erlebt und als körperliche Reaktion erfahren (die Betroffenen sind oft überwältigt), manchmal in Verbindung mit großer Berührtheit, oft mit Tränen und kann auch irritierend sein, v.a. wenn wir überrascht sind oder nicht stabil (s. u.).

Spirituelles Erleben ist unmittelbar: Kinder, Verliebte, Neugierige tun sich damit leichter als der kontrollierte Alltagsmensch. Er hat zuerst dabei keinen Zugang über seine gewohnten „Landkarten“, also nicht die übliche Orientierung, Einordnung in Sprache etc. Er ist buchstäblich betroffen von dieser Erfahrung.

Umgekehrt ist nicht jeder Vorgang von Alleinigkeit unbedingt schon ein spiritueller: Auch Psychose, Drogen, Irrtum etc. können Grund dafür sein.

Letztlich ist das eine Frage des Kontexts und der Bedeutungsgebung – praktisch sicher sein kann man sich da nie (wie in der Liebe, da muss man sich auch entschließen – v. a. am Weg von der Verliebtheit zur Liebe). Spiritualität fordert und bedeutet Risiko, auf dem Weg dahin, in der Erfahrung selbst aber auch (s. u.) in der Bedeutungsgebung dieser Erfahrung.

Oft sind wir dabei nicht nur betroffen, sondern überwältigt, beglückt, überrascht und fühlen uns in diesem Erlebnis geborgen. Wer sich als Teil der Schöpfung erlebt kann ja buchstäblich nicht verloren gehen. Deswegen, um es ganz einfach zu sagen, wollen Menschen diese Erfahrung wiederholen, besonders in schwierigen Zeiten. Die meisten von uns haben das wahrscheinlich schon als Kinder erlebt (A. Holl, Mystik für Anfänger).

KANN DAS ERZEUGT WERDEN? DIE FRAGE DER MACHBARKEIT

Angesichts dieser Sehnsucht stellt sich natürlich die Frage nach dem Einfluss. Kann das wiederholt werden oder gar utillisiert, in den Dienst gestellt, wenn ich es brauche? Was sollte der Sinn aller Meditationsseminare, Achtsamkeitsübungen etc. denn sonst sein? Und zuerst einmal ist das ja ein „erlaubter“ und vernünftiger Versuch. Warum sollte etwas, das als beglückend und manchmal auch als hilfreich erfahren worden ist, nicht wiederholt hergestellt werden?

So verständlich dieser Wunsch ist, so wenig aussichtsreich ist die Verwirklichung. Der Versuch ist nicht neu, das braucht hier nicht referiert werden. Über Jahrhunderte haben Menschen im Osten, genau wie hier bei uns, sich darum bemüht (Mystiker, Mönche, Suchende). Interessant ist für mich dabei (im Unterschied zu moderner Vorgehensweise) weniger, wie erfolgreich das je-

weilige Handling war (in etwa bei allen Versuchen gleich, würde man meinen), sondern der Umgang mit der Mühe und der Widerspenstigkeit von erhoffter Spiritualität oder gar mit der Erfolglosigkeit dieser Bemühungen.

Ein modernes Beispiel, das sich exemplarisch, schön und berührend in eine lange Tradition des Suchens einreicht: Der junge Jan Willem van de Wetering („Lehrjahre in einem zenbuddhistischen Kloster“) hat sich enttäuscht schon in den frühen 60er Jahren, lang vor allen anderen, nach Japan aufgemacht, um zu meditieren und einen Sinn für das Leben zu finden. Nach mehreren Jah-

MEIST ABER IST EBEN DIESE SEHNSUCHT DAS BESTIMMENDE. WIR SUCHEN DAS, WAS WIR ALS SCHÖN UND BERGEND ERFAHREN HABEN, UND WIR SUCHEN AUF BESTIMMTE WEISE. JE MEHR WIR SUCHEN, DESTO UNWAHRSCHEINLICHER WIRD GERADE DIE ERFAHRUNG, DIE WIR ERINNERND ERSEHNEN.

ren muss er sich seinen Misserfolg eingestehen – sein Koan (das „Rätsel“, das der Abt ihm auferlegt hatte) kann er nicht lösen, Satori (das Erleben der Alleinheit) stellt sich mit immer versierterem Bemühen immer seltener ein, seine Disziplin im Kloster lässt zu wünschen übrig, seine Begeisterung ist erloschen. Als er aufgibt und am Kai auf sein Schiff wartet, wandelt sich seine Resignation überraschend in Demut, und eine neue Perspektive stellt sich ein. Das hier ist getan und er ist frei für etwas Neues. Spiritualität ganz anders, als erwartet. Das ist es immer.

(„Christus am Kreuz“, sagte Anthony de Mello einmal, „ist eines sicher: ein Mensch der frei ist. Er braucht nichts mehr tun, und er kann nichts mehr ausrichten.“) Jedenfalls handelt es sich um einen spontanen Vorgang, um etwas, das erwartet werden will und nur über die Herstellung von Bedingungen beeinflusst werden kann – um ganz verschiedene „Wege“ eben und ein Etwas, das in seinem Ergebnis immer anders und immer überraschend sein wird.

Es mögen ganz verschiedene Wege sein, aber sie sind alle sinnlich. Man kann sich Spiritualität nicht bloß erdenken, jedenfalls nicht über eine ausschließlich intellektuelle Herleitung (das bezeichnet für mich genau die Schwierigkeiten, die ich im Internat mit den Gottesbeweisen hatte, die unser brillant-intellektueller Religionslehrer vorlegte: Sie waren evident, wir konnten sie nicht widerlegen – damals zumindest – aber nicht überzeugend, weil sie uns kein bisschen erreichten. Sie hatten nichts mit uns zu tun, mit unserem Leben und mit unseren Leibern.) Der „Osten“ tut sich da leichter (ich folge hier F. Jullien, „Der Umweg über China“) – salopp formuliert:

Der westliche Denker „entledigt“ sich seines Körpers, bevor er zu denken beginnt (stellt ihn wo ab, damit er nicht stört), und dann: cogito, ergo sum; der östliche Weise versichert sich seiner in einer Haltung der Balance, er beginnt seine Arbeit durch richtiges Atmen.

Jedenfalls gilt ziemlich sicher: Wenn der erwähnte „Effekt“ (Satori, Erleuchtung, bei „Gott

sein“ etc., wie immer man das nennen mag) der Sinn unserer Suche ist (utlistische Reduktion sozusagen) wird's meist nicht leichter. Wir werden zum „Jäger, der das Wild verjagt“. Psychotherapeuten¹ kennen das gut als „Spontanparadoxie“.

Meist aber ist eben diese Sehnsucht das Bestimmende. Wir suchen das, was wir als schön und bergend erfahren haben, und wir suchen auf bestimmte Weise. Je mehr wir suchen, desto unwahrscheinlicher wird gerade die Erfahrung, die wir erinnernd ersehnen. Offenbar geht es nicht anders.

Mit diesem Widerspruch müssen wir leben. Aber immerhin: Vielleicht ist die Sehnsucht nach gelingender Wiederholung und damit die „Vergegenwärtigung in der Vorstellung“ schon ein Teil der Erfahrung selbst. Alles, was wir ersehnen, erschaffen wir auch (mit dem Kontext der Abwesenheit) – ein spannender Wider-

¹ In diesem Artikel wird zur besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet, die weibliche Form ist selbstverständlich mitgemeint.

spruch: Damit ist etwas da und nicht da – so wie das Bild des Verstorbenen, das an der Wand hängt. Es befindet sich dort, weil er nicht mehr ist, aber gleichzeitig gewinnt er damit Präsenz, weil uns genau das, was ihn für uns ausmacht, fehlt. So betrachtet ist eine Suche, die das, was wir ersehnen, nicht zum Vorschein bringt (und wir können uns nur das Vergangene vorstellen und nicht das Zukünftige) nicht erfolglos, sondern sie bedient sich notwendigerweise einer Vision, die so nicht eintreten kann, aber uns am Weg hält. Dann wäre nicht Erfolg oder Misserfolg das Kriterium unserer Bemühungen, sondern ob sie geeignet scheinen, uns vor dem Gefühl der Aussichtslosigkeit zu bewahren und vor der Verzweiflung.

Auch das kennen wir gerade als Familientherapeuten gut. In anderen Feldern allerdings wissen wir beispielsweise, dass die Zukunft, die Eltern in ihren Erziehungs-idealen für ihre Kinder ersehnen, allemal enttäuschend ist. Die Frage wäre eher, sind diese guten Absichten geeignet, durch die jeweilige Gegenwart zu führen, und sind sie so beschaffen, dass die unvermeidlichen Enttäuschungen verkraftet werden können?

Insgesamt: Vielleicht ist die Sehnsucht an sich genug, wenn sie so formuliert ist, dass sie Misslingen aushalten, vielleicht gar beinhalten kann.

Eine andere Möglichkeit, der erwähnten Paradoxie zu begegnen, besteht darin, dass wir diese Erfahrung, unsere Sehnsucht und Suche danach einem anderen Zweck unterordnen. Die spirituelle Erfahrung geschieht dann nebenbei, sozusagen als Geschenk (Satori als Draufgabe: Als der erwähnte junge van de Wetering aufgeregt beim Abt erscheint, weil er das erste Mal derartiges erlebt, meint der bloß, das sei in einem frommen Leben letztlich sowieso unvermeidlich und schön, aber im Moment ginge es darum, mit dem Gemüseschneiden fortzufahren, damit die Mitbrüder zu essen haben, dann würde das Erleben wirklich sinnvoll im Dienst der Gemeinschaft). Das ist übrigens ein Vorschlag vieler Religionen (zur Rolle der Religion s. u.). Es geht nicht um die Gotteserfahrung (also das spirituelle Erlebnis in Lichte der Religion) an sich, es geht darum, Gott und den Menschen zu dienen. Die spirituelle Erfahrung ist eine Gnade, die sich dann mit größerer Wahrscheinlichkeit, aber eben nie garantiert, einstellt.

Beide Möglichkeiten, mit dieser Paradoxie umzugehen (wobei die eine die Folge der menschlichen Fähigkeit zur Vorstellung und Erinnerung ist, die andere eine Folge der Fähigkeit, loyal zu sein), bleiben trotzdem uneindeutig und unsicher. Spiritualität kann nicht sicher geschaffen werden, sondern ist immer etwas, worauf wir uns einlassen – sowohl, was die Wahrscheinlichkeit des Eintretens (vielleicht nie), als auch, was das „Wie“ dieses Eintretens betrifft (meist ganz anders) – ein Wagnis generell und auch bezüglich der Folgen, die sich für uns ergeben. Vielleicht suchen wir vergebens, vielleicht machen wir die ersehnte Erfahrung, aber sie bedeutet etwas anderes als wir erhofften oder bleibt in der Frage, die wir stellen (z. B. Sinn des Lebens, Krankheit des Kindes etc. etc.), bedeutungslos oder gewinnt eine andere Bedeutung, mit der wir nicht gerechnet haben (de Wetering) und hat Folgen, die wir nicht auf unserem Plan vermerkt haben und mit denen wir uns jetzt verantwortungsvoll auseinandersetzen müssen.

EINIGE PRAKTISCHE BEMERKUNGEN BEZÜGLICH DER WEGE ZUM SPIRITUELLEN:

- Diese Wege sind immer sinnliche.
- Staunen kann dabei nicht nur als eine spontane Reaktion auf das Phänomen, sondern auch als eine absichtsvolle Haltung der Bedingungsgestaltung verstanden werden. Was ermöglicht also Staunen? Wenn wir anders wahrnehmen als üblich – „Reizminderung“ wäre hier die erste Idee, oder Achtsamkeit als Haltung.
- Sinne können auch durch die Vorstellung aktiviert werden (Zenmeditation, Hypnose, Hirnforschung), durch absichtliche Hinwendung der Aufmerksamkeit zuerst (absichtsvolle Reizung wäre schon der Versuch einer direktiven Fortsetzung dieses Bemühens).
- Sinne sind notwendigerweise verschieden, Wege damit auch. Damit ist die Bewertung von Wegen und Sinnen an sich kontextabhängig: „Alles geht, wenn es konkret geht und erlaubt ist (z. B. Tanzen, Tantra, Drogen). Das wäre sozusagen eine horizontale Betrachtung, ein Bogen von Möglichkeiten. Auch „vertikal“ ist das möglich, als Skala der Einflussnahme, die von purer Achtsamkeit bis stark ritualisierter Übung reicht, implizit versus explizit.

Das ergäbe dann zwei „Einflussachsen“, zum einen die Sinne (horizontal) in ihrer Verschiedenheit, zum anderen die Achse der Intensität von Aufmerksamkeit (vertikal), von Achtsamkeit (offen) zu absichtsvoller Suche (Konzentration, spezielle Übungen etc.).

Praktisch kann das heißen:

- Achtsam (vertikal) kann ich immer sein und jederzeit (eine Art diskreter Unterschiedsbildung). Achtsamkeit (nach Steindl Rast) besteht weniger darin, etwas zu tun, sondern eher darin, „etwas nicht zu tun, aber das intensiver“.
- Andererseits meint dann die Wege „horizontal“ beschreiten spezielle Bedingungen für sinnliche Wahrnehmung in ihrer Verschiedenheit absichtsvoll ermöglichen – bei allen Wegen, den einfachen wie den komplexen. Mindestens so wichtig ist dabei, was wir aus- und abschalten.
- Komplexe Erfahrungen mit Ritualen etc. brauchen Vorbereitung, Mitwirkung anderer, oft Führung und Einführung. Damit ist Gemeinsamkeit, Geborgenheit, aber auch Abhängigkeit möglich, „Nebenwirkungen“ eben.
- Achtsamkeit heißt dagegen souverän sein, aber vielleicht auch einsam (siehe Goethes „Über allen Gipfeln...“).
- Oft ist hier Begleitung nötig, vor allem, wenn absichtsvoll gesucht wird, also auf der Seite, die der bloßen Achtsamkeit gegenüber liegt, zum Beispiel mit außergewöhnlichen Bedingungen (Übungen, Schlafentzug, Drogen), sowohl was das Maß anlangt („psychotische“ Reaktion) als auch, was die Deutung anlangt („Was ist los mit mir, werde ich verrückt?“, Angst etc.). Hier gilt: Je intensiver probiert wird, umso gravierender ist das Unerwartete, das alles muss kontextualisiert wahrgenommen und verantwortet werden, nicht nur bezüglich seiner Bedingungen (der Weg und die Folgen), sondern auch bezüglich der Bedeutungen, die das Ergebnis beinhaltet.

SPIRITUELLES BEDEUTET IMMER ETWAS, ABER NICHTS BESTIMMTES

Das wäre der nächste zentrale Punkt dieser Überlegung, auch dieser ist systemisch angemutet.

Wenn wir diese Erfahrung machen, hat sie Bedeutung, aber keine bestimmte, vorgegebene, die im Erlebnis selbst gesucht werden könnte – genau gesagt: Diese umfassende Erfahrung in ihrer Ausschließlichkeit verlangt nach Bedeutung, sie selbst hat keine (das kennen wir als Systemiker gut, beispielsweise in dem, was Brigitte Lassnig, N. Luhmann folgend, über körperliche Erfahrung generell gesagt hat. Spiritualität wäre hier verstanden als eine körperliche Erfahrung unbedingter und ausschließender Art, vgl. vielleicht dem Schmerz). Nach meiner Meinung bringt das auch Goethes Gedicht „Über allen Gipfeln...“ zum Ausdruck. Was zuerst gespürt wird, muss, sozusagen im nachhinein, mit Bedeutung versehen sein („...ruhest du auch.“).

Diese Bedeutung liegt eben nicht im spirituellen Erlebnis selbst verborgen. Systemisch ginge das gar nicht, weil es eben unmittelbar, nicht schon mit Bedeutungen versehen ist. Diese geben und verantworten wir selbst, auch in ihren Auswirkungen. Das wäre ein zentral systemisches Verständnis. Wir sind damit nicht nur „Objekte“ unserer Erfahrung sondern auch Subjekte, nämlich in ihrer Deutung, die unausweichlich ist, und damit verantwortlich vom Anfang an. Das heißt spirituell und reflexiv sein. Spiritualität verlangt nach verantworteter Bedeutungsgebung als Folge ihres Auftretens. Bedeutungsgebung ist deswegen auch immer ein Risiko, ist nie sicher oder gar richtig. Die Bedeutung, die ich einer Erfahrung gebe, muss verantwortet werden (nach Glasersfeld: Ich muss verantworten, was ich wahrnehme.), eigentlich mit allen Folgen, auch mit jenen, die ich noch nicht kenne.

Dazu gehört auch zu wissen, dass meine Erfahrung in ihrem Zustandekommen und in ihrer Bedeutung kontextgebunden ist. Was sich „absolut“ anfühlt ist die Erfahrung selbst, nicht die Bedeutung, die damit verbunden ist und auch die Bedingungen, die sie ermöglichen. Das heißt auch zu wissen, dass sich diese Erfahrung für einen anderen seinerseits ebenso absolut anfühlt wie für mich, aber eben in anderem Kontext und mit anderen Bedeutungen. Die Folgen, die ich aus einem derartigen Erlebnis ableite, muss ich verantworten, ich kann sie nicht dem Erlebnis oder seiner Bedeutung zuordnen. Das scheint mir entscheidend für die Frage von Spiritualität und Gesellschaft zu sein (Überzeugungskriege, Konflikte etc.).

Aber auch „Achtsamkeit für die Schöpfung“, „keine Tierfabriken“, was immer an Gutem oder auch Bedenklichem dem Spirituellen folgt, es ist meine Entscheidung, die ich treffe, in Folge und im Zusammenhang mit meinem spirituellen Erleben, aber nicht ein „etwas“ oder „jemand“, das oder der in diesem Erleben an sich enthalten ist - also keinesfalls eine zwangsläufige Folge von Spiritualität („Ich muss das oder das glauben, tun etc.“).

Es verlangt auch eine Art von Disziplin, bei einem derart überzeugenden Empfindungsgeschehen sich bewusst zu bleiben, dass die Bedeutung von mir verantwortet wird und nicht in dem Erlebnis selbst steckt. Psycho-

SPIRITUALITÄT VERLANGT NACH VERANTWORTETER BEDEUTUNGSGEBUNG ALS FOLGE IHRES AUFTRETENS. BEDEUTUNGSGEBUNG IST DESWEGEN AUCH IMMER EIN RISIKO, IST NIE SICHER ODER GAR RICHTIG.

therapeuten kennen so etwas beispielsweise von ihren Erfahrungen beim „Aufstellen“ (es wird manchmal schwierig, nicht zu „halluzinieren“, weil das so überzeugend erlebt wird). Das wäre auch schon ein erster Hinweis, was Therapeuten hier ermöglichen sollten.

Eine Anzahl dieser Bedeutungsgebungen sind aber gerade in Krisenzeiten für manche Menschen hoch relevant, z. B.: Ich bin nicht allein, ich bin in höherer Hand etc. – das hat dann natürlich Relevanz für Psychotherapie, v.a. in der Frage, wie eine in diesem Sinne „korrekte“ Bedeutungsgebung ermöglicht werden kann (s. u.).

RELIGION ALS DEUTUNGSVORSCHLAG UND WEGBEREITUNG.

Hier soll ein ganz kurzer Exkurs über die Rolle der Religionen und Esoterik etc. eingefügt werden, und zwar vor allem deswegen, weil das erlaubt, die Rolle des Psychotherapeuten in dem Zusammenhang besser herauszuarbeiten.

Religion ist hier, kurz gesagt, zweierlei – einerseits ein „Wegvorschlag“, andererseits ein Deutungsvorschlag des spirituellen Erlebens.

Nebenbei muss hier erwähnt sein, dass der Bezug auf Spiritualität (diese Bezugnahme würden religiöse Menschen als Möglichkeit der Gotteserfahrung bezeichnen) nicht die einzige Aufgabe der Religion ist. Religion hat – im Kern und Wesentlichen – noch mindestens zwei weitere Aufgaben: den Entwurf eines transzendenten Systems, als Antwort auf die Erfahrung, dass wir nicht alles in der Welt aus unserem Wissen (Immanenz) erklären können (Charles Taylor, ein säkulares Zeitalter) und den Entwurf und die Organisation eines „guten“ Zusammenlebens (Ethik, Caritas etc.). Religionen werden ihre Vorschläge für spirituelle Wege und Deutungsvorschläge, wollen sie als Theorie konsistent sein, darauf abstimmen müssen. Das Gleiche gilt für jene (meist historischen) Aussagen, vermittelt derer sie sich selber erklären, also Identität gewinnen, analog der „Icherzählung eines einzelnen (z. B. Heilsgeschichte). Religionen in postmo-

derner Zeit können zudem nicht mehr absolut sein, wollen sie nicht in Gefahr der Unmenschlichkeit geraten. Das diese Abstimmungsvorgänge immer auch Auswirkung auf spirituelle Praxis haben, die ihrer originären Idee hinderlich sind („Was darf man bei der Suche?“, „Was bedeutet etwas, was nicht?“, „Wer darf was?“) kann nachlesen, wer sich mit der Geschichte kirchlicher Mystik beschäftigt (s. D. Sölle, A. Holl).

Esoterische Ansätze sind hier bescheidener, aber auch anspruchsloser und beliebiger, sie beschränken sich meist auf Wegangaben zur spirituellen Erfahrung. Wozu diese „verwendet“ wird (eigene Gesundheit, Selbsterfahrung, Weltfrieden) ist dem „Verkäufer“ im Grund egal. Religionen verbinden spirituelle Erfahrung meist mit einem „externen“ Sinn (Gottsuche, Gelassenheit etc.). Darauf postmodern zu verzichten mag die Suche erleichtern, hindert aber nicht, sich in den angeführten „sei-spontan-Paradoxien“ zu verfangen und hat dann die erwähnten Auswege (Demut vor der Sehnsucht, Wichtigkeit eines anderen Ziels nicht zur Verfügung). Jedenfalls haben sowohl esoterische Zugänge als auch Religion kein Monopol auf Spiritualität – weder was die Wege, aber auch nicht was die Deutung betrifft. Das

sollte in einer aufgeklärten Welt bewusst sein, wenn sie eine ernstzunehmende Hilfe in diesen Fragen darstellen wollen.

**WAS DAVON GEHT DIE PSYCHOTHERAPIE AN,
WAS KANN PSYCHOTHERAPIE HIER SEIN**

... und wann sollte sie zurückhaltend sein? Der Unterschied zur Religion kann hier vielleicht helfen.

Jedenfalls ist die Rolle (nicht die persönliche Erfahrung und persönliche Bedeutungsgebung) eine säkularisierte. Der Psychotherapeut ist kein Schamane, kein Priester, das würde der modernen sozialen Realität, in der uns zu bewegen (Gesetze, Markt etc.) wir ja schon beanspruchen, nicht gerecht werden (wäre eine Art Etikettenschwindel: Was Psychotherapie ist, kann man sich nicht einfach privat hinbasteln).

Priester beispielsweise brauchen Gemeinden mit einem Minimum an gemeinsamer Überzeugung und gemeinschaftlichem Lebensvollzug und nehmen dabei eine spezielle Rolle „feudaler“ Art ein, sind also immer Priester und eigentlich überall (nicht nur zwischen 8 und 16 Uhr wie ich in meiner Praxis als Psychotherapeut).

Was ist also der Therapeut in diesem Zusammenhang? Ist er dann also gar nichts?

Im Gegenteil: Therapeuten haben hier eine Menge wichtiger Aufgaben, die bescheiden und genau wahrzunehmen sind, wenn wir ihnen gerecht werden wollen.

Spiritualität hat, generell gesagt, verschiedene Bedeutungen in der Psychotherapie.

Die Menschen kommen zur Therapie, „weil es ihnen schlecht geht“, also im Kontext von Leidenszuständen (mit denen der Beruf schon im Psychotherapiegesetz in Verbindung gebracht ist):

Manchmal, eher selten, bringen die Betroffenen das explizit in Zusammenhang mit einem spirituellen Mangel („Weil ich das entbehre, deswegen leide ich.“).

Manchmal, schon häufiger, sehen sie spirituelles Erleben als Teil der Lösung an („Damals ist es mir gut ergangen, das bräuchte ich genau jetzt.“).

Manchmal erleben sie derartiges im Verlauf ihres Suchens nach Auswegen. („Das hat mir gut getan.“).

Manchmal weist der Therapeut auf diese Dimension hin, bringt sie ins Spiel, wie andere relevante Lebensbereiche auch, Ressourcenarbeit also.

Zuerst ist der Therapeut dabei ein Begleiter der menschlichen Situation des Betroffenen, ganz ursprünglich nicht mehr als ein gültiger Zeuge für die Sehnsucht nach Spiritualität. Er schließt Spiritualität weder zwingend aus noch ein, weist vielleicht auf sie hin als eine mögliche Ressource mit „Nebenwirkungen“, wie jede andere Hilfe auch.

Möglicherweise ist das schon sein bester Teil und auch gar nicht gering in den Möglichkeiten der Kommunikation in der Psychotherapie – die Sehnsucht gültig zur Sprache bringen und eine Sprachkultur, etwas, das Anschluss erlaubt und Weitermachen, zu ermöglichen.

DER THERAPEUT IST URSPRÜNGLICH NICHT MEHR ALS EIN GÜLTIGER ZEUGE FÜR DIE SEHNSUCHT NACH SPIRITUALITÄT. ER SCHLIESST SPIRITUALITÄT WEDER ZWINGEND AUS NOCH EIN, WEIST VIELLEICHT AUF SIE HIN ALS EINE MÖGLICHE RESSOURCE MIT „NEBENWIRKUNGEN“, WIE JEDE ANDERE HILFE AUCH.

Dazu muss man schon wissen, wovon die Rede ist (wie bei allen Phänomenen, die wir als therapeutisch relevant ansehen) und muss das in der Therapie verstehen und können.

Mit Sprachkultur sind hier zumindest die erwähnten Unterscheidungen gemeint (Phänomen, Weg, Bedeutung), in bewegter Zeit (Krise und damit beschränkte Energie und Reflexionsmöglichkeit und Reflexionsbereitschaft einerseits, überwältigende Sehnsucht oder Erfahrung andererseits) ist das schon viel.

Darüber hinaus kann er bei der Wegsuche Begleiter sein, nicht Führer, ein bisschen Pfadfinder vielleicht, vor

allem dort, wo etwas nicht geht oder erhebliche „Nebenwirkungen“ in Kauf genommen werden müssen, wo Gefahren lauern, z. B. Kosten und Loyalitätsforderungen zu erwarten sind (Sekten), die nicht sofort ersichtlich sind und Abwege (Substanzen als Unterstützung) befürchten lassen – Kontextforschung eben.

Therapie wird weiteren Hilfen bezüglich der Bedeutung des Phänomens realisieren. Der Therapeut wird die Sehnsucht nach derartigem Erleben auch mit dem therapeutischen Anliegen und der Problemlage des Klienten in Zusammenhang bringen (mit der überwältigenden, positiven Erinnerung an derartige Erlebnisse ist ja oft die, zumindest implizite, Hoffnung verbunden, damit wären alle Probleme gelöst). Der Therapeut wird hier behutsam darauf aufmerksam machen, dass eine derartige Erfahrung an sich keine Probleme löst, weil sie eben keine bestimmte Bedeutung hat, und damit zum Problemlösen selbst gerade nicht geeignet ist (das ist ja manchmal auch der Irrtum bei der Sucht und der Sehnsucht nach Rauschzuständen), aber eine unter Umständen wichtige und vielleicht sogar eminente Voraussetzung für die Lösung von Problemen darstellt („siehe mich als Teil eines Ganzen und so ermutigt und gestärkt“), die weiters auf der Bedeutungsebene Kontextverschiebungen ermöglicht („das wurde schon vor mir und von anderen gelöst“) und Energie und Hoffnung gibt. Ein „korrekte innere Buchhaltung“ (s. o.) ist hier unerlässlich und wird die Absicht von Therapie sein.

Bezüglich möglicher Wege zu derartigem Erleben wird die Parole sein: Zuerst, wie immer, Ressourcenarbeit: „Was ist von früher oder verborgen im Alltäglichen oder gegenteilig im Seltenen ohnehin schon da und muss nur wahrgenommen werden (eigene Religion, Literatur, Musik etc.)?“

Hier hilft die Therapie also bei der Orientierung, bei der Sichtung von Bedingungsmöglichkeiten, auch bei ihrer Kontextualisierung und Benennung (z.B. Reizreduktion ist wichtig, aber auf bestimmte, „sichernde“ Art, sonst führt sie zur Angst, „Und wie geht das jetzt konkret?“). Der Therapeut wird dabei auf Seiten der Achtsamkeit stehen, seinerseits keine forcierten „Methoden“ anbieten. Aber ein Stück kann schon innerhalb der Therapie probiert werden (Entspannung, Musik etc.), allerdings im Zusammenhang mit dem Auftrag und in einer At-

mosphäre von Sicherheit, Geborgenheit und Orientierung.

Geht der Klient weiter mit anderen Methoden und will das thematisieren („habe so tolle Erfahrungen mit meiner Energetikerin gemacht“), wird die Therapie kein Konkurrenzunternehmen sein, aber ein reflexives Gegenüber, wie bezüglich aller für das Anliegen relevanter Beziehungen, auf die sich der Klient einlässt.

Vor allem dann, wenn Klienten von diesen Erlebnissen überrascht werden, oder derartiges vorausgesehen werden kann (Wochenendseminar in der esoterischen Glaubensgemeinschaft) wird der Therapeut wissen, dass das Erlebnis bedrohlich (Angstzustände etc.) empfunden oder für ein „labiles Ich“ (chronisch oder momentan) tatsächlich gefährlich werden kann. Der Therapeut wird hier Hilfestellung geben – entweder im Vorfeld (gemeinsame Einschätzung auch der Risiken, Benennung möglicher Hilfen) oder aktuell (was ist stabil und sicher, wann muss für weitere Hilfe gesorgt werden, ev. medizinische?) oder begleitend (was hat dieses Erleben für mich zu bedeuten, und wie kann ich das in meine „persönliche Geschichtsschreibung“ einordnen?): Orientierung und Hilfe wird hier die Devise sein.

ZUM SCHLUSS: DER THERAPEUT ALS SELBST SPIRITUELL BETROFFENER

In einer säkularisierten Zeit muss dieser Bereich ganz ihm gehören – weder gilt hier bezüglich der Spiritualität ein „muss“ noch ein „darf nicht“.

Dass er seine persönlichen Erfahrung, worin immer sie bestehen mag, einbringen und nützen kann, steht außer Frage, er wird das transparent tun (nicht „guruhaft“), wo es wichtig und nötig ist und reflexiv, also von einer „neutralen“ Position aus (nicht missionarisch). Der Therapeut ist eben kein Führer am Weg, kein gültiger Deuter, im Gegenteil: Er dient seinen Klienten mit allem, was er zur Verfügung stellen kann und mag.

Ganz zuletzt, das ist nicht nur meine persönliche Überzeugung, sind Therapeuten natürlich immer auf derartige Erfahrung hingewiesen, allein schon durch die Schicksale, die uns begegnen, vor allem dort, wo eben keine Lösungen im herkömmlichen Sinn möglich sind, bei unausweichlichen Ereignissen, bei Behinderung,

Verlassenwerden, Alter und Tod, letztlich eigentlich immer. Mögen unsere Erklärungen immanent sein, der Trost, den wir ermöglichen, ist das oft nicht und muss es auch nicht sein.

Manchmal wird die Arbeit selbst zum Anlass für spirituelle Erfahrung des Therapeuten und darf das auch, wie jede Arbeit. Wenn ich Montagmorgen mit der Bahn zur Beratungsstelle fahre, macht mir das „montagsmäßig“ oft wenig Freude, wenn ich dann abends zurückfahre erlebe ich mich manchmal im Rückblick auf den Tag als Teil tapferen Ringens um Lösung oder zumindest um Weitermachen und Weiterleben. Dafür bin ich dankbar, es bereichert mein Leben.

DR. HELMUT DE WAAL

ist Klinischer Psychologe, Psychotherapeut (SF) in freier Praxis in Steyr, Supervisor, Lehrtherapeut an der la:sf, Lehrbeauftragter am Institut für Erziehungswissenschaften der Universität Innsbruck

BIBLIOGRAPHIE:

De Mello A., Meditationen. Frankfurt 1999.
 Holl A., die linke Hand Gottes. Wien 1998.
 Ders., Mystik für Anfänger. Stuttgart 1977
 Ders., Der letzte Christ. 1997 Stuttgart
 Jullien, F., Der Umweg über China. Berlin 2002
 Lassnig B., Körper in der Systemtheorie. Systemische Notizen 01/15
 Sölle D., Mystik und Widerstand. „Du stilles Geschrei“. Stuttgart 1999
 Taylor Ch., Ein säkulares Zeitalter. Suhrkamp 2009
 Van de Wetering, Lehrjahre in einem zenbuddhistischen Kloster. Köln 1977
 Weber A., Alles fühlt. Berlin 2013
 Ders., Eine erotische Biologie. Berlin 2015

**LUST
AUF EIN
ABO?**



Unsere Fachzeitschrift enthält „**systemische Wirkstoffe, die zirkulieren, nachhaltig wirken**“ und über ein Abonnement regelmäßig zugeführt werden können.

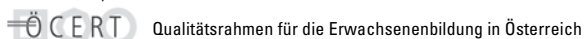
Kosten für 4 Ausgaben pro Jahr:
€ 16,- (für AbsolventInnen € 12,-, für Studierende kostenlos)

Bei weiterem Interesse ersuchen wir freundlich um **Abo-Anmeldung:**
 E-mail: administration@la-sf.at
 Post: Lehranstalt für systemische Familientherapie, 1130 Wien, Trauttmansdorfgasse 3a
 Konto: Erste Bank IBAN AT55 2011 1000 0950 3234

MEDIADATEN:

MedieninhaberIn und HerausgeberIn:

Lehranstalt für systemische Familientherapie der Erzdiözese Wien für Berufstätige, 1130 Wien, Trauttmansdorffgasse 3a, Tel. (+43-1) 478 63 00, Fax (+43-1) 478 63 00-63 www.la-sf.at, Kontakt: haberlehner@la-sf.at



Systemische Notizen:

Fachzeitschrift der Ausbildungseinrichtung la:sf für Studierende, AbsolventInnen, Interessierte: Fachspezifikum systemische Familientherapie, Zeitschrift für systemische Familientherapie, systemische Praxis und Forschung
Redaktion: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Iris Seidler, DSAⁱⁿ Brigitte Lassnig, Christina Haberlehner
Für den Inhalt verantwortlich: Dir. DSAⁱⁿ Ina Manfredini
Druckauflage: 800
Erscheinungsweise: 4x jährlich (März, Juni, Oktober, Dezember)
Redaktionsschluss 2016: 1. März, 19. Mai, 6. September, 14. November
Layout, Herstellung: Lena Manfredini

Druck: digiDruck GesmbH, Wien

Abonnementpreise: Für Studierende im Semesterbeitrag inkludiert, für AbsolventInnen der la:sf € 12,-, für Interessierte € 16,- für vier Ausgaben, automatische Verlängerung. Abbestellungen schriftlich bis einen Monat vor Ende des Bezugsjahres
Einzelpreis: € 4,-, Sondernummer 25 Jahre Lehranstalt für systemische Familientherapie (166 Seiten, gebunden): € 11,-
 Anzeigenpreise: 1/1 Seite € 110,-, 1/2 Seite € 55,-, 1/4 Seite € 28,-
Copyright: Alle Rechte vorbehalten, Copyright © Lehranstalt für Systemische Familientherapie der Erzdiözese Wien für Berufstätige. Nachdruck, auch auszugsweise, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.
 Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts keine rechtliche Gewähr geleistet und keine Haftung übernommen werden.