

Spiritualität und Sinnfindung – existenzielle Fragen in der Personzentrierten Psychotherapie und Beratung

Das Castrop-Rauxeler Gesprächspsychotherapie-Symposium hat bereits Tradition. Im November 2017 luden die Veranstalter – die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Evangelischen Krankenhaus Castrop-Rauxel, das Akademische Lehrkrankenhaus der Universität Duisburg-Essen und die Ärztliche Gesellschaft für Gesprächspsychotherapie (ÄGG) – wieder ein zu einem intensiven Tag voller spannender Vorträge und anregender Diskussionen ein. Diesmal stand die Bedeutung von Spiritualität und Sinnfindung in der Psychotherapie im Fokus. Die folgenden Texte basieren auf den Vorträgen von Martin van Kalmthout, Norbert Nilkens und Bärbel Hülsermann. Der Text von Martin van Kalmthout wurde ins Deutsche übersetzt von Ludwig Teusch.

Spiritualität in säkularen Zeiten – eine personzentrierte Perspektive

Einleitung

Auf das Ansinnen, Therapie und Spiritualität miteinander zu verbinden, reagieren viele sicher reserviert. Diese Reserviertheit hat unter anderem zu tun mit der Definition von Spiritualität. Manchmal werden Spiritualität und Religion miteinander verwechselt und auch die Definition von Religion ist sehr verschieden. Eine sinnvolle Exploration der Beziehung zwischen (personzentrierter) Therapie und Spiritualität ist deshalb nur dann möglich, wenn wir eine scharfe Definition von Spiritualität und Religion anwenden.

Allerdings kann man auch ganz anderes denken über die Essenz und die Zukunft des Personzentrierten Ansatzes (Behr, Finke, Gahleitner, 2016; Schmid, 2017) – und dies bestimmt auch darüber, ob man Spiritualität und Therapie zusammenbringen möchte. Wenn man zum Beispiel den Personzentrierten Ansatz einschränkt auf eine Behandlungsmethode für psychiatrische Störungen, ist die Verbindung mit Spiritualität viel schwieriger, als wenn man personzentrierte Therapie auffasst als einen Ansatz, der auf das Leben selbst gerichtet ist.

Der Ansatz von Carl Rogers reicht viel weiter als der beschränkte Rahmen der Psychiatrie und der Psychotherapie. Das wurde schon ziemlich früh in seiner Entwicklung klar, zum Beispiel in der Einleitung von „Client-Centered Therapy“ von 1951. Dort macht Rogers den famosen Ausspruch, seine Therapie gehe über nichts weniger als das Leben selbst:

„Therapy is of the essence of life, and is to be so understood“ (Rogers, 1951).

Vor diesem Hintergrund möchte ich eine mehr spezifische Frage formulieren als die gebräuchliche, zu allgemeine Frage, was für eine Beziehung zwischen Therapie und Spiritualität besteht. Ich möchte untersuchen, ob der Personzentrierte Ansatz Carl Ro-

gers' *selbst* als Fundament dienen kann zur Entwicklung einer säkularen Spiritualität. Ich setze dazu voraus, dass er eine Art Lebensphilosophie ist, deren spirituellen Gehalt wir untersuchen. Mit diesem Unternehmen verfallen automatisch all die Bedenken, die man bisher gegen die Verflechtung personzentrierter Therapie und Spiritualität erhoben hat, weil das Spirituelle nicht außerhalb von uns, sondern im Ansatz selbst gesucht wird.

Rogers selbst hat einen großen Teil seines Lebens mit der Frage gerungen, wie der Personzentrierte Ansatz sich zu Spiritualität und Religion verhält. Rückblickend dürfen wir vielleicht sagen, dass seine Arbeit nicht nur eine Suche nach dem letzten Inhalt des Personzentrierten Ansatzes ist, sondern auch eine Exploration, was das Spirituelle und Religiöse in unserer moderner Welt noch bedeuten kann (van Kalmthout, 2005).

Die spirituelle Dimension

Zur Frage der Beziehung des Personzentrierten Ansatzes zur Spiritualität denken viele Menschen wahrscheinlich automatisch an die Einbeziehung spiritueller oder religiöser Elemente in die Therapie hinein, zum Beispiel durch Formen der Meditation oder spirituelle Techniken. Rogers (1987) sagte hierüber, dass dies ein Fehler wäre. Seiner Meinung nach ist es nicht so, dass Spiritualität die Therapie beeinflussen sollte, sondern dass Therapie, wenn sie am besten ist, in die spirituelle Dimension hineinführt:

„I would put it that the best of therapy leads to a dimension that is spiritual, rather than saying that the spiritual is having an impact on therapy“ (Rogers, 1987, S. 35).

Mit dieser zurückhaltenden und subtilen Formulierung macht Rogers klar, dass wir bei Spiritualität eher an eine bestimmte Tiefe (deshalb: Dimension) denken müssen als an etwas von außen, das als Spiritualität definiert worden ist. Deshalb können wir besser von „dem Spirituellen“ oder „der spirituellen Dimension“ sprechen als von Spiritualität. „Spiritualität“ erinnert zu viel an ein organisiertes System mit spezifischen Ideen und Methoden. „Die spirituelle Dimension“ dagegen verweist auf eine bestimmte

Tiefe, was wir schon sind oder machen, und nicht auf festliegende Prozeduren oder Ideen. Es handelt sich also um „die Dimension der Tiefe“, wie Paul Tillich sagte (Tillich, 1962).

Im Rahmen der personzentrierte Philosophie können wir festhalten, dass, wenn man externe spirituelle Elemente in die persönliche Suche mit einbezieht, man sich leiten lässt durch etwas oder jemanden außerhalb von sich selbst und also seiner persönlichen Suche untreu wird. Achtung: Eine persönliche Suche bedeutet dabei nicht, dass wir überall alles ausprobieren. Das sogenannte „spirituelle Shoppen“ ist dabei ein typisches Beispiel von Suchen außerhalb von sich selbst statt in sich selbst.

Das oben Benannte impliziert, dass – wenn Spiritualität so definiert worden ist – diese nichts zu tun hat mit irgendeiner Form organisierter Spiritualität oder Religion. Es handelt sich um eine tiefere Dimension des Daseins, die ganz kompatibel ist mit personzentrierten Ausgangspunkten und deshalb für den modernen, säkularen Menschen sehr akzeptabel ist.

Die spirituelle Dimension im Personzentrierten Ansatz

Wir suchen also die spirituelle Dimension im Personzentrierten Ansatz selbst, und es ist logisch sie zuerst bei den drei „Kronjuwelen“ des Ansatzes zu suchen: Authentizität oder Kongruenz, empathisches Verstehen und unbedingte Achtung (Rogers, 1957). Diese Kronjuwelen geben eine Umschreibung der Qualität der therapeutischen Beziehung und aller anderer Beziehungen. Die Frage ist natürlich, was die spirituelle Dimension dieser Beziehung ist (van Kalmthout, 2006).

Es geht hier um menschliche Beziehungen, die eine höhere Qualität haben als die gebräuchlichen, oberflächlichen Muster, aus denen unser tägliches Leben besteht: Die fixierten Bilder und Muster sind in den Hintergrund getreten, damit es Raum gibt für etwas anderes, für echten Kontakt, für Verbindung. Diese Qualität bedeutet mehr als Worte. Wir können sie erfahren, aber nie völlig in Worten ausdrücken. Es handelt sich um etwas Größeres als uns selbst. Wir können diese Dimension nur dann erfahren („*experiencing*“), wenn es Stille gibt, damit wir in der Tiefe zuhören und verweilen können.

In diesem neuen Raum ist kein Platz für oberflächliche Erklärungen und Interpretationen und auch nicht für jegliche Art von Beeinflussung oder Manipulation. Wir begegnen einander von Person zu Person: Die fixierten Bilder sind nicht mehr da und wir sehen einander neu und frisch. In so einem Moment fühlen wir uns anerkannt als die Person, die wir wirklich sind. In traditioneller Terminologie wird dies gedeutet als „Liebe“ in tiefster Bedeutung des Wortes. Es ist ein Wort, das meist diese tiefe Bedeutung nicht mehr hat, weshalb es bedenklich ist, es anzuwenden.

Wir müssen uns in diesem Prozess immer wieder bewusst sein, dass jeder von uns bei sich selbst explorieren sollte, wann er mit dieser Dimension der Tiefe in Kontakt ist, nicht im Allgemeinen, sondern in der Therapiepraxis oder im eigenen täglichen Leben. Es gibt keine definitive Umschreibung dieser Dimension.

Experiencing

Außer in der Tiefe der Beziehung findet man die spirituelle Dimension innerhalb unserer persönlichen Suche, in unserem persönlichen Änderungsprozess, dessen Kern das *experiencing* ist. Es handelt sich hier um den Prozess der Selbstexploration mittels Nach-innen-Schauen und sich bewusst werden, was dort vorgeht. Die Aufmerksamkeit nach innen zu wenden ist darin zentral, aber auch das Observieren, was außerhalb vorgeht, gehört dazu. Die spirituelle Dimension hat zu tun mit der Tiefe des Prozesses der Selbstobservation. Gendlins Exploration des Prozesses des *experiencing* hat also indirekt beigetragen zur Erklärung der spirituellen Dimension des Personzentrierten Ansatzes (Gendlin, 1996; Purton, 2004; 2010; Geller und Greenberg 2012).

Eine tiefgehende Veränderung transzendiert eine Veränderung, die darin besteht, dass ein Muster durch ein anderes Muster ersetzt wird. Es handelt sich um ein alles umfassendes Schauen unserer persönlichen Wirklichkeit und der Umwelt. Deshalb wird die spirituelle Reise manchmal umschrieben als die Suche nach der Wahrheit (*the search for Truth*), das heißt: die erlebte Einsicht und das reine und vorurteilsfreie Schauen der Wirklichkeit. Das ist nur möglich, wenn man sich selbst und den anderen klar anschaut. Das führt zur Einsicht in unsere Motive und Triebfedern und zu dem Erleben unserer Ängste und Depressionen.

Dieser Prozess der Veränderung ist fundamental zu unterscheiden von Änderungen auf der Ebene des Verhaltens und der Kognitionen. Diese sind die Konsequenz einer Aktion, die darauf gerichtet ist, andere zu ändern. Es ist eine Handlung von außen her. Demgegenüber steht die Veränderung, die aus Einsicht entsteht und daraus, in Stille zu verweilen, zu erleben und zu fühlen. Also entspringt Stille und Raum, um neu und frisch die Wirklichkeit anzuschauen und direkt in Kontakt mit ihr zu kommen. Diese Veränderung ist keine Wende durch mehr Aktion, sondern durch weniger.

Ebenso wie Liebe der Kernbegriff für die spirituelle Dimension der Beziehung ist, so ist Wahrheit Kernbegriff für die spirituelle Dimension des Veränderungsprozesses. Es handelt sich um die unbedingte Suche nach der Wahrheit und der Wahrheit über sich selbst. Es sollte klar sein, dass es sich hier nicht um eine beschränkte Wahrheit handelt (ideologisch oder sektiererisch), sondern um eine Wahrheit, die wir nie völlig kennen werden, weil sie unseren beschränkten Verstand transzendiert, und die wir deshalb immer wieder suchen müssen.

Spiritualität ist ein gefährliches Wort, das oft missbraucht wird, um allerhand Formen der Esoterik, der Magie, des Aberglaubens, der Mythen und Rituale zu rechtfertigen. Das ist inkompatibel mit der Suche nach Wahrheit, wie sie hier gemeint ist. Die Wahrheit geht nicht zusammen mit welcher Art von Illusion auch immer.

A Way of Being

Man kann nur von einer spirituellen Dimension sprechen, wenn es einen totalen Einsatz gibt: Es handelt sich nicht um etwas Oberflächliches, sondern um etwas sehr Seriöses. In diesem Kontext ist es auffällig, dass Rogers (1980) seinen Ansatz einmal umschrieben hat als *a way of being*:

„I am no longer talking simply about psychotherapy, but about a point of view, a philosophy, an approach to life, a way of being, which fits in any situation in which growth – of a person, a group, or a community – is part of the goal“ (Rogers, 1980, S. ix).

Er wollte damit vor allem betonen, dass der Personzentrierte Ansatz einen seriösen Einsatz verlangt, die Essenz des Lebens zu leben, nicht nur in der Theorie, sondern allererst im alltäglichem Leben. Je besser diese Philosophie dort praktiziert wird, desto besser werden wir von einer spirituellen Philosophie sprechen können. Weder der Inhalt der Theorien, noch die Art der Methoden, sondern der Ernst, mit dem diese Philosophie praktiziert wird, bestimmt, ob man von einer spirituellen Qualität sprechen kann.

Deshalb nannte Rogers seinen Ansatz „eine praktische Lebensphilosophie“. Diese Philosophie kennt keine Dogmen über das Leben und keine Ritualisierung des Lebens. Die spirituelle Dimension ist das Leben selbst und die Suche nach dem Wesen desselben.

Das Religiöse

Wie man das Spirituelle auch definiert, man kann es nie ganz trennen von „dem Religiösen“ (van Kalmthout, 1995). Wichtig ist aber, was man darunter versteht, vor allem, was es *nicht* ist. Dass Rogers sich dessen bewusst war, zeigt klar seine berühmte Aussage über das Religiöse. Auf die Frage, ob er religiös sei, antwortete er damals:

„I am too religious to be religious“ (Rogers, 1987, S. 35).

Rogers wollte damit sagen, dass er nicht religiös sei im Sinne der organisierten Religion, die von Dogmen und fixierten Ritualen gekennzeichnet ist. Zugleich macht er klar, dass es für ihn so etwas wie das Religiöse gibt, das davon ganz zu unterscheiden ist und kompatibel ist mit einer personzentrierten und experientziellen Philosophie des Lebens. Und das Religiöse in dieser Bedeutung ist auch die Essenz des Spirituellen.

Die Frage ist, was wir uns konkret denken müssen bei dieser viel tiefergehenden Auffassung über das Religiöse. Handelt es sich um ein Erleben der Wahrheit und der Liebe? Oder sollen wir denken an Rogers' „*fully functioning person*“ und die Verwirklichung des „*highest human potential*“? Jedenfalls ist Rogers der Überzeugung, dass jeder von uns in seiner persönlichen Suche explorieren sollte, was das Religiöse in diesem Sinne für ihn persönlich bedeutet und ob er dieses Erleben selbst kennt. Wenn jeder das macht, dann könnte sich daraus ergeben, dass das höchst Persönliche auch das höchst Allgemeine ist („*The most personal is the most universal*“) und dass es ein bestimmter Zustand des Bewusstseins ist (Krishnamurti, 1992).

Das Ego

In den meisten oder vielleicht in allen spirituellen Richtungen sieht man die Überwindung des Egos als den Kern des Religiösen oder Spirituellen. Man könnte sich fragen, ob das nicht inkompatibel ist mit dem Ziel des Personzentrierten Ansatzes, von Rogers umschrieben als „*On becoming a person*“ (Rogers, 1961). Ist das Bestreben jemand zu werden nicht der Ausdruck des Egos, ebenso wie das der Fall ist in dem Bestreben eine *fully functioning person* zu werden? Ist hier nicht eher die Rede von einer Form des Narzissmus als von religiösem oder spirituellem Leben?

Der personzentrierte Veränderungsprozess ist ein Prozess des tiefgehenden *experiencing*. Über diesen Prozess hat Rogers gesagt, es handele sich darum, das Selbst zu sein, das man wirklich ist, das wahre authentische Selbst. Dieses Selbst soll man nicht verwechseln mit Formen des neurotischen Selbst, zum Beispiel des narzisstischen Selbst. Es ist das Ergebnis der Anpassungen im Verlauf unseres Lebens an die Anforderungen der sozialen Umwelt, um so die Anerkennung zu bekommen, derer wir entbehren. Dieser Prozess wird von Rogers angedeutet mit dem Begriff „*conditions of worth*“. In dieser Weise entsteht eine Fassade, eine Außenseite, die das Produkt einer langen Programmierungsgeschichte ist. Das Ego ist der strukturelle Kern davon.

Dieses Ego soll man scharf unterscheiden von unserem wahren Selbst, von Rogers angedeutet als das organismische Selbst. Dieses ist der Prozess des *experiencing*. Es ist auffallend, was Rogers hierüber sagt: Das Selbst wird Prozess und wird also nicht länger motiviert von einem fixierten Ego. Man könnte schon sagen, das neurotische Ego sei also verschwunden. *Becoming a Person* bedeutet also eigentlich *Becoming a Process*. Damit kommt Rogers in die Nähe dessen, was die verschiedenen spirituellen Richtungen umschreiben als: das Ende des Egos. Dies soll aber nicht aufgefasst werden als das Ende der Person oder des Individuums im tieferen Sinne des Wortes (Van Belle, 1990). Die Autonomie bleibt aufrecht: Die *fully functioning person* ist eine freie, verantwortliche Person, die ein Licht ist für sich selbst („a light to himself“), nicht eine programmierte Entität. Das Wort Prozess weist vor allem hin

auf Offenheit und Veränderlichkeit: im Gegensatz zur Fixierung und Stagnation. Es nimmt Bezug auf den Prozess der Befreiung von alten Konditionierungen. In den Worten von Rogers:

„Being a process is positively valued. From desiring some fixed goal, clients become to prefer the excitement of being a process of potentialities to be born“ (Rogers, 1964, S. 160–167).

Fazit

Aus personenzentrierter Perspektive handelt es sich bei der Spiritualität um die persönliche Suche nach dem, was wahr, authentisch und echt ist. Das ist so ungefähr dasselbe wie das, was in manchen spirituellen Richtungen umschrieben wird als *The Search for Truth*. Diese Suche findet statt in einer Grundhaltung der Empathie und des bedingungslosen Respekts, traditionell angedeutet als Liebe.

Ein derartiger Ansatz unterscheidet sich himmelweit von den traditionellen Religionen und auch von vielen spirituellen Richtungen, dadurch dass er ein Ansatz ist ohne Mythen und Rituale. Deshalb kann man ihn mit Recht kennzeichnen als einen säkularen und modernen spirituellen Ansatz oder auch als ein modernes System der Sinnfindung (van Kalmthout, 1998; Lotz, 2013). Es ist aber in keiner Weise ein ausgearbeitetes System, sondern vielmehr eine offene Haltung des Suchens, des Nicht-Wissens und der Exploration des Lebens.

Die Essenz des Spirituellen und des Religiösen in der tiefen Bedeutung des Wortes, ist ihrer wesentlichen Art nach nie fixiert in Worten oder heiligen Büchern. Es geht über die Worte und das Denken hinaus. Diese Einsicht ist völlig in Einklang mit der personenzentrierten und experientiellen Lebensphilosophie.

Was hat dies alles zu tun mit der alltäglichen personenzentrierten Therapiepraxis? Die spirituelle Dimension, wie sie hier aufgefasst wird, müssen wir zuerst in unserem eigenen Leben erfahren und leben. Wenn wir das machen, wird unsere therapeutische Praxis dadurch in wesentlicher Weise beeinflusst (van Kalmthout, 2017). Das ist das Wichtigste.

Aber darüber ist natürlich noch viel mehr zu sagen. Viele unserer Klienten haben in ihrem Leben, manchmal schon sehr früh, der Liebe entbehrt, die man braucht, um sich selbst und andere zu lieben. Es handelt sich hier um eine universelle, existenzielle Problematik, die nicht nur eine psychologische und philosophische Dimension hat, sondern auch eine spirituelle. Was sie brauchen und was wir ihnen bieten sollten, ist eine Gelegenheit, diese Liebe nachträglich zu erfahren, damit sie erst sich selbst und nachher andere lieben können. Wir sind nur imstande diese „korrigierende emotionale Erfahrung“ („*corrective emotional experience*“) anzubieten, wenn wir selbst als Mensch diese Erfahrung gemacht haben. Eine der wichtigsten Aufgaben, die wir deshalb haben ist, was Brian Thorne (2012) „*The spiritual discipline of the person-centred*

therapist“ nennt. Diese besteht darin, dass wir täglich an unserer Selbstexploration und Selbsterkenntnis arbeiten, damit wir besser imstande sind, unsere Arbeit wirklich in der Tiefe zu machen.

Literatur:

- Behr, M., Finke, J., Gahleitner, S. B. (2016). Personzentriert sein – Sieben Herausforderungen der Zukunft. 20 Jahre PERSON und 30 Jahre nach Rogers Tod. *Person 20*, (1), 14–30.
- Geller, S. & Greenberg, L. (2012). *Therapeutic Presence. A mindful approach to effective therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gendlin, E. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy. A manual of the experiential method*. New York: Guilford.
- Kalmthout, M. van (1995). The religious dimension of Rogers's work. *Journal of Humanistic Psychology*, 35 (4), 23–39.
- Kalmthout, M. van (2005). *Psychotherapie en de zin van het bestaan*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Kalmthout, M. van (2006). Person-centred therapy as a spiritual discipline. In J. Moore and C. Purton (Eds.), *Spirituality and counselling. Experiential and theoretical perspectives* (pp. 155–168). Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Kalmthout, M. van (2013). Jenseits von Mythos und Ritual – Religion und Spiritualität aus experientieller Sicht. *Person*, 17(2), 113–121.
- Kalmthout, M. van (2017). *Oog in oog met jezelf*. Waarbeke: Synthese.
- Krishnamurti, J. (1992). *On God*. San Francisco: Harper.
- Lotz, A. (2013). Carl R. Rogers: Auf dem Weg zu einer Spiritualität für die säkulare Welt? *Person*, 17(2), 89–99.
- Purton, C. (1998). Unconditional positive regard and its spiritual implications. In: B. Thorne & Elke Lambers (Eds.). *Person-Centred therapy. A European perspective*. London: Sage.
- Purton, C. (2004). *Person-centred therapy. The focusing-oriented approach*. New York: Palgrave Macmillan.
- Purton, C. (2010). Spirituality, focusing and the truth beyond concepts. In J. Leonardi (Ed.), *The human being fully alive. Writings in celebration of Brian Thorne* (pp. 112–27). Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. London: Constable.
- Rogers, C. (1964). Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68(2), 160–167.
- Rogers, C. (1980). *A way of being*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1987). Interview with Carl Rogers on the use of self in therapy. In M. Baldwin and V. Satir (Eds.), *The use of self in therapy* (pp. 45–52). New York: Haworth.
- Schmid, P. (2017). Personzentriert sein – die Zukunft liegt nicht in der Vergangenheit. *PERSON 2017*, Vol. 21, No. 1, 72–75.
- Thorn, B. (2012). *Counselling and Spiritual Accompaniment. Bridging faith and spiritual accompaniment*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Tillich, P. (1962). *Die verlorene Dimension*. Hamburg: Furche-Verlag.
- Van Belle, H. (1990). Rogers' later move toward mysticism: Implications for client-centered therapy. In G. Lietaer, J. Rombauts, & R. Van Balen (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties* (pp. 47–57). Leuven: Leuven University Press.



Dr. Martin van Kalmthout, Psychotherapeut und Autor; langjährige Tätigkeit als Associate Professor für Klinische Psychologie an der Radboud Universität Nijmegen (Niederlande)

Kontakt:
martinvankalmthout@kpnmail.nl