

Lehrbuchrezension

zu: ***Brücken zwischen Psychotherapie und Spiritualität***

von **Harald Walach,**

Schattauer / Klett-Cotta, Stuttgart: 2021

(*Nikola Schröder-Lieftring, Oranienburg*)

Das neue Buch des Professors für Psychologie und Wissenschaftstheorie, Prof. Dr. Dr. Harald Walach, ist der ungewöhnliche Versuch eines langjährigen Forschers, seine tiefen Erkenntnisse über die Leib-Geist-Dialektik in ein Lehrwerk zu fassen. Aus meiner ärztlichen Sicht heraus scheint ihm dies außerordentlich gut gelungen, denn mein persönlicher Erkenntnisgewinn für die Kommunikation und Praxisarbeit ist sehr hoch. Durch dieses Buch – eine Art **Handbuch für angewandte Psychologie** – können Praktiker vieles von dem, was sie intuitiv anwenden, verstehen und mithilfe etlicher Übungen ihren Geist systematisch schulen lernen.

Zielgruppen für das Werk werden bereits im Klappentext benannt: Profitieren sollen in erster Linie TherapeutInnen und PatientInnen sowie wissenschaftlich Interessierte, die sich mit Historie, Konzepten und Praxis der Spiritualität auseinandersetzen möchten. Im Lesefluss des Buches fällt übrigens positiv auf, dass der Autor die Gendersprache „anarchisch“ benutzt, das heißt, bunt gewürfelt mal die männliche und mal die weibliche Zuschreibung wählt. Sprachlich versucht Walach, schwierige Begriffe wie „quantenanaloger Teleportationsprozess“ mit ausgewogener Selbstironie zu entschärfen, wie überhaupt durch eine gesunde Mischung von Theorie und Praxis das ganze Buch angenehm zu lesen ist. Einige Seitenhiebe gegen Forscherkollegen im Theorieteil lassen ahnen, welchem Spießrutenlauf ein Wissenschaftler ausgesetzt

ist, der sich aus innerer Neugier heraus mit „psychologischen Grenzbereichen“ beschäftigt.

Den Sinn seines Buches benennt Walach mit einem hübschen Vergleich, den „Geschmack“ der Spiritualität, also die Phänomenologie vermitteln zu wollen. Explizite **Zielstellung** des Werkes auf 313 Seiten – weitere 55 Seiten sind einem strukturierenden Anhang gewidmet – und damit der Antrieb, aus dem der Autor sein Buch verfasst hat, ist die „Naturalisierung der Religion und gleichzeitig eine Spiritualisierung der Wissenschaft“, worunter der Autor versteht, dass Wissenschaft, Religion und Spiritualität keine Gegensätze sein müssen, sondern vielmehr für Erkenntnisse der jeweils anderen Lebensbereiche offen sein sollten. Warum das so ist und wie es gestaltet werden kann, darum dreht sich der Inhalt des Werkes.

Bei *Brücken zwischen Psychotherapie und Spiritualität* handelt es sich um ein komplexes, intelligent strukturiertes Buch, dessen erstes Drittel sehr informativ der Begriffsbestimmung und den theoretischen Hintergründen einiger wichtiger Thesen aus der Wissenschaftstheorie gewidmet ist, während die flüssig zu lesenden zwei Drittel danach über diverse praktische Aspekte einer sinnstiftenden Kommunikation zwischen Therapeutin und Klient reflektieren. Walach versucht in seinem Werk, den Begriff „Patient“ sparsam einzusetzen und spricht oft von „Klient/Klientin“, da es der Mensch-zu-Mensch-Interaktion auf einer Augenhöhe besser entspricht.

Durch ein Zitat wird der **Titel** des Buches und damit die Intention des Autors deutlich: „[...] es besteht [...] eine Chance in der Verbindung psychologischer und spiritueller Arbeit im Sinne einer Brücke zwischen den Ufern. Denn spirituelle Erfahrung liefert genau jene Sinnstrukturen und Vernetzungen, deren Mangel oftmals am Grunde psychischer Probleme liegt.“ (S.113)

In einer **Einleitung** werden der Vita und dem persönlichen Hintergrund ungewöhnlich viele Seiten gewidmet, was aber nicht verwunderlich ist angesichts der Anfeindungen, sich mit diesem verminten Gebiet zu beschäftigen. Nur wenn man weiß, *warum* ein ernstzunehmender Wissenschaftstheoretiker die letzten Winkel menschlicher Psyche beleuchten will, versteht man seine Ansätze zur Methodik und die Therapievorschläge.

Der **Theorieteil I** wirft in sieben Kapiteln zunächst die Frage auf, ob die Wirklichkeit der Innenwelt und des Unbewussten mit Wissenschaft vereinbar ist. Geschickt verknüpft Walach psychologische Erkenntnisse von Freud und Jung mit lebensnotwendigen Erfahrungen in Religion (wörtlich: Rückbindung) und Mystik und verbindet die Innen-Außen-Metaphorik mit dem Wissen aus Archäologie und Geschichte. Verstehbar wird, wie Psychologie zu einem „Jahrhundertprojekt“ werden kann, um eine ideale psychospirituelle Entwicklung zu gewährleisten, jedoch ohne in die Falle diagnostischer (psychopathologischer) Zuschreibungen zu geraten. Zu den drei scheinbaren Unvereinbarkeiten „Wissenschaft“, „Religion“ und „Spiritualität“ gibt es jeweils eigene Kapitel, die Verbindungen schaffen und Brücken bauen. Dabei unterscheidet Walach zwischen *Wissenschaft 1* und *Wissenschaft 2*, wobei letzteres eine dogmatische Weltanschauung darstellt, wie sie zurzeit auch im Wissenschaftsjournalismus propagiert wird, während *Wissenschaft 1* nichts anderes ist als der Alltag

und die vielfältigen Methoden einer inhomogenen Forschergemeinschaft. Wichtig ist, zu verstehen, dass Medizin, Historie, Philosophie und Psychologie sich außerhalb der experimentellen Methoden und mathematischen Vorhersagemodelle bewegen: Leben und geistige Erfahrungserkenntnisse können und dürfen nicht einfach auf herkömmliche statistische Auswertungsbefunde reduziert werden. Statistische Ausführungen halten sich in diesem Buch in angenehmen Grenzen. Anschließend findet eine Diskussion des Theorieteils statt. In der Auseinandersetzung mit dem Transhumanismus zeigt der Autor auf, dass und wie die klassische Psychotherapie in einem Boot mit Spiritualität und Religion sitzt. Er schließt den ersten Teil mit einer Mahnung an die Berufsgruppe der Psychotherapeuten, die ihren eigenen Berufsstand abschafften, würden sie das seelenlose szientistische Weltbild der Transhumanisten übernehmen. Walachs Credo lautet ganz klar: „*Der Mangel an spiritueller Praxis ist ein Risikofaktor für die psychische Gesundheit.*“

Der Autor plädiert jedoch nicht nur für eine Verbindung von Psychotherapie und Spiritualität, sondern nimmt auch eine professionelle Abgrenzung vor, nicht ohne sie sofort wieder in Frage zu stellen: „*Psychotherapie hat es, als wissenschaftlich begründete Methode, zum Ziel, psychisches Leiden und Verhaltensprobleme bei Patienten zu lindern und idealerweise zu heilen. Dazu verwendet sie ein wissenschaftlich abgeleitetes Instrumentarium von Methoden, die wiederum an psychologisch-wissenschaftlichen Theorien orientiert sind. Dagegen haben Religionen, Ideologien und andere Strukturen der Sinnbewaltigung u.a. das Ziel, unserem individuellen Leben Sinn zu geben. Anscheinend kann man, so meinen diese Richtlinien, diese beiden Bereiche trennen. Ob das stimmt, ist eine andere Frage.*“ Dieses Muster des Sichtbarmachens vorhandener regulatorischer Grenzen und ihr Infragestellen – das typische Verhalten eines eingefleischten Forschers – findet sich

durchgehend auch im praktischen Teil wieder, wo Walach anhand von Fallbeispielen etlicher Kolleginnen die verschiedenen Herangehensweisen innerhalb der Psychotherapie aufzeigt.

Die **zentrale Theorie**, mit der sich Walach wissenschaftstheoretisch schon seit Jahrzehnten – zusammen mit einigen Kollegen – herumschlägt, ist die schwer verständliche *Allgemeine Quantentheorie (GQT)*. Im Kapitel 10.2 seines Buches gelingt es ihm, mithilfe von Fallbeispielen, Skizzen und einer Tabelle, interessierten Therapeuten behutsam nahezubringen, wie wichtig es ist, die Grundlagen zwischenmenschlicher Kommunikation mit allen Übertragungs- und Gegenübertragungsmustern ätiologisch verstanden zu haben, um langfristig eine bessere Beziehungs- und Behandlungsqualität zu erzielen. Die Begriffe *Verschränkung*, *Komplementarität* und *Übertragung* werden durch ausführliche Würdigung therapeutischer Rituale und der dazugehörigen Grenzziehung so verständlich gemacht, dass man sich als Leserin hinterher fragen muss, warum man das nicht in der ärztlichen Ausbildung gelernt hat!

Wiewohl der **Praktische Teil II** den größten Part des Buches beansprucht, so ist es doch schlicht jedem Einzelnen überlassen, sich den Fallbeispielen und Übungen hinzugeben und sie auf sich wirken zu lassen. Das wesentliche Instrument zur praktischen Interaktion ist die *Gegenübertragung*. Walach widmet diesem Phänomen viele Seiten, um immer wieder klarzustellen, warum die Wahrnehmung von psychischem „Material“ des Klienten oder Patienten so wichtig ist für die vertrauensvolle Interaktion und Therapieplanung.

Die aus ärztlicher Sicht wichtigsten Seiten sehe ich im Kapitel 9.5, wo es um *Empathie*, *Selbsterkenntnis* und *Selbstschutz* der Therapeutinnen im Behandlungsprozess geht. Hier gibt Walach sehr nützliche Informationen über Burnout bei Therapeuten und Ärzten sowie

einige Übungen, und sein Plädoyer für *Meditation als Teil der therapeutischen Arbeit* ist deutlich zu vernehmen.

Auch das gesellschaftlich so hochaktuelle wie brisante Thema *Narzissmus* im spirituellen wie therapeutischen Kontext kommt nicht zu kurz, wobei das ausführliche Kapitel 11 zu diesem Thema dann am lehrreichsten wird, wenn der Autor Möglichkeiten für den kompetenten Umgang mit spirituellen Krisen des Individuums und mit Psi-Phänomenen allgemein aufzeigt. Die intellektuelle Nähe zu manipulativen Theorien mit Kultfaktor und vor allem zu schwierigen Themen wie dem des sexuellen Missbrauchs scheut Walach dabei nicht. Im Gegenteil stellt er mit seinem Kapitel 11.2 sehr deutlich klar, worin die Fallen und Gefahren spiritueller Behandlungsansätze liegen.

Der **praktische Nutzen** des Lehrbuchs *Brücken zwischen Psychotherapie und Spiritualität* besteht darin, dass Therapeuten durch Walachs Expertise eine erweiterte Wahrnehmung für Therapieprozesse bekommen, ihre Intuition schulen und das *Gesehenwerden* als Schlüssel zum Intuitiven erkennen können.

Kritik: Harald Walach ist nicht frei von dem, was er *deformation professionelle* nennt, wenn er z.B. behauptet, er hätte selbst in einer Diplomarbeit Bewusstseinszustände bei Therapeuten untersucht, dann aber augenscheinlich jemand ganz anderen die Arbeit machen ließ in seinem Namen (S.240). Solcherart sprachliche Verrenkungen lassen ahnen, mit welchen Problemen man es auf dem universitären Kampfplatz der Publikationen und Zitationen zu tun hat. Walachs prägende Rolle in diesem Spiel wird dort besonders deutlich, wo er im Theorieteil berichtet, wie das Forschungsfeld zur Achtsamkeit binnen 20 Jahren überhaupt entstanden ist und welche Hindernisse und Verflechtungen es gab und gibt (S.120).

Gelegentlich findet eine spirituelle Überhöhung des *BigMind* statt, dies ist jedoch verzeihlich

angesichts eines Füllhorns an Weisheiten und Erkenntnissen für uns therapeutisch Tätige. Was für eine Herkulesarbeit, die vorhandenen Daten zu so einem Werk zu kompilieren! Man spürt, wie viel Mühe, Ausdauer, Konzentration und Menschenliebe hierin stecken muss.

Zusammenfassung: *Brücken zwischen Psychotherapie und Spiritualität* ist ein spannend zu lesendes, sowohl komplexes als auch faszinierendes Handbuch für Therapeutinnen, die mit diesem Werk – *Endlich!*, so möchte man rufen – das nötige Handwerkszeug bekommen, um ihre Therapiebeziehungen gesund, konstruktiv und sinnstiftend zu gestalten.

*Nikola Schröder-Liefring,
Ärztin, Autorin, Coaching
September 2021
www.medizinischer-yoga.eu*
