

Roman Tögel

„Dein Glaube hat dir geholfen“. Spiritualität und Systemische

Familientherapie

Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig wie meine Schritte. Ausatmen, einatmen, linker Fuß, rechter Fuß, Schritt für Schritt. Es ist ein strahlend schöner Vormittag im April in der Karwoche, die Sonne leuchtet am Himmel, die Luft ist noch frisch – all das berührt mich tief und weitet meine Seele, macht sie strahlen, leuchten, mitschwingen mit all den Frühlingstönen, Farben und Gerüchen. Hellgrün strahlen die Wiesen und dunkelgrün die Wälder, weiß leuchtet oben auf den Bergen noch der Schnee, und über allem ist das Blau des Himmelszeltes weit ausgespannt. In meine Seele ist Ruhe und innerer Friede eingekehrt, ich fühle mich in meiner Mitte geborgen, mit jedem Schritt und mit jedem Atemzug gehe ich aus mir heraus und kehre gleichzeitig in mich zurück. Im Ausatmen verbinde ich mich mit allem und löse mich von mir selbst, im Einatmen kehre ich in mich zurück und löse mich von allem. Verbindung (Beziehung) und Trennung (Distanz) sind Grundprozesse des Lebens, ohne Anfang und Ende (Geburt wäre Trennung, Tod wäre Verbindung).

So gehe ich absichtslos und frei in die Weite der Landschaft, in mir ist Freude und Jubel, mein Herz ist leicht, meine Seele ist aufmerksam und offen, ich bin gegenwärtig und eins mit mir selbst, ich ruhe in meiner Mitte - solche Momente sind für mich kostbare Geschenke, geboren aus Einsamkeit, Stille und Schweigen. Wenn ich im Benediktinerkloster St. Lambrecht in der Steiermark zu Gast bin, darf ich – manchmal, nicht dauernd – solche Erfahrungen machen, ich darf weit, offen und empfänglich, aufmerksam und gegenwärtig werden, ich darf mich verbunden und bezogen fühlen, das heißt geborgen und aufgehoben in einem größeren Ganzen, das ich Gott nenne, das aber auch viele andere Namen hat (manche nennen es „Universum“, „Mutter Erde“ oder „großer Geist“, andere „unbegreifliches Geheimnis“ oder „Leere“ ... es hat vielleicht so viele Namen, so viele Menschen es gibt). Klöster liegen im Trend unserer Zeit, sie sind Orte der Kraft und Konzentration, der Stille und des Gebetes, aber auch Zentren von Kultur, Begegnung und Bildung. In St. Lambrecht zum Beispiel reicht das Angebot von Töpfer- und Ikonenmalkursen über meditatives Wandern und Tai Chi bis hin zu Seminare für Manager. Seit vielen Jahren verbringe ich zwei bis drei Mal im Jahr einige Tage im Benediktinerstift St. Lambrecht, ich nehme dort viermal am Tag am monchischen Gemeinschaftsgebet (Chorgebet) teil und esse mit den Mönchen, lese, meditiere und gehe in die Natur. Welche Auswirkungen das hat, kann man oben nachlesen, meine Frau sagt immer, wenn ich vom Kloster zurückkomme, bin ich viel ausgeglichener, freundlicher (besser gelaunt) und ruhiger, auch belastbarer und offener (flexibler). Manchmal, wenn meine Klagen über Stress und Überlastung überhand nehmen, sagt sie sogar, dass sie mich wieder ins Kloster schicken

müsse.

Meine Klostersaufenthalte und die damit verbundenen positiven Erfahrungen mit Spiritualität haben mich zu der allgemeinen Frage geführt, ob und wie Spiritualität heilsam sein kann. Auch frage ich mich als Systemischer Familientherapeut, was ich von „Spiritualität“ (sowohl theoretisch als auch praktisch) lernen kann. Diese Fragen begleiteten mich in der Ausbildung und beschäftigten mich auch in meiner Abschlussarbeit 2007 am LSF (Die Wunderfrage im Kontext der christlichen Religion).

1. Die Zeit, in der wir leben – gibt es einen „Megatrend Spiritualität“?

Der Zukunftsforscher Matthias Horx hat in den 1990er Jahren den Begriff „Megatrend“ definiert als „eine die Gesellschaft grundlegend umwandelnde und nachhaltig wirksame Geistesströmung bzw. Verhaltenstendenz, die mindestens zwei Jahrzehnte dauert.“ (Polak 2007, 221). Kehrt Religion wieder? Gibt es eine größere Besinnung auf geistige/spirituelle Werte? Diese Fragen werden seit mehr als einem Jahrzehnt heftig diskutiert und lassen sich nicht eindeutig beantworten. Eines aber zumindest ist klar: Die konfessionell bzw. kirchlich gebundene Religion hat nicht zugenommen, die Kirchengliederszahlen sprechen eine deutliche Sprache (die Zahl der Katholiken in Österreich 2009 beträgt etwa 5,5 Millionen oder 66% der Gesamtbevölkerung). In einem Projekt unter dem Titel „Megatrend Religion“ (1998-2003) konnte nachgewiesen werden, dass „Religiosität tatsächlich in vielen gesellschaftlichen Bereichen – Wirtschaft, Wissenschaft, Freizeitsektor, Psychotherapiebereich, Medien etc. - verstärkt aufzufinden ist“ (Polak 2007, 221).

Auch die Langzeitforschungsprojekte Paul M. Zulehners, v.a. die „Europäische Wertestudie 1980-2000“ (Denz 2002, zit. nach Polak 2007) haben „deutlich steigende Werte bei religiösen Parametern gezeigt: Europaweit ist die Zahl jener, die sich als „religiös“ bezeichnen, seit 1980 um durchschnittlich 5% gestiegen“ (Polak 2007, 222). Immerhin glauben 47% aller Österreicher, dass es Gott gibt, und 36% an ein Leben nach dem Tod (IMAS-Umfrage in der Tageszeitung „Die Presse“ vom 1.9.2007).

Es gilt also, ein Doppeltes und Widersprüchliches zu konstatieren: kirchlich gebundene Religiosität nimmt ab, während sog. „freie“ (innerlich empfundene und gemeinsam erlebte) Religiosität bzw. Spiritualität zunimmt. „Am Ende des 20. Jahrhunderts traten Widersprüchlichkeiten und Risiken des Fortschrittes in das Bewusstsein großer Teile der Bevölkerung ... Spiritualität wird hier als Lebensalternative interessant, weil sie den Lebenshorizont weiten kann und modernen vereinzelt Individuen neue Sichtweisen öffnen kann. Es wird möglich, die eigene Identität besser zu verstehen und sich innerhalb des Kosmos geistig zu verorten. Dies ermöglicht Erfahrungen von

Gemeinschaft, Zusammengehörigkeit, „Ganzheit“ und Einheit – Lebensqualitäten, die Menschen in funktional hoch ausdifferenzierten und zersplitterten Gesellschaften oft schmerzlich fehlen.“ (Polak 2007, 228f.). Man kann auch von einer „post-materialistischen Wende hin zu Sinnfragen“ (ebd.) sprechen.

In den letzten 20 Jahren hat vielleicht die Zahl derer zugenommen, die unzufrieden sind mit der heute vorherrschenden Ideologie von Materialismus, Konsum und Wirtschaftswachstum, dem Wahnsinn des Immer-mehr und Immer-schneller, des Jugend- und Schönheitskultes, dem Zwang zu Oberflächlichkeit und Effizienz, der medialen Reizüberflutung etc. Möglicherweise gibt es mehr von den Suchenden, die sich nach einem anderen Leben in einer anderen Gesellschaft und Welt sehnen. Die Pastoraltheologin Regina Polak nennt als „Schlüsselkategorien zum Verständnis des religiösen Revivals“ die Begriffe „Spiritualität“ und „Sehnsucht“. Sie beschreibt sieben Aspekte dieser neuen Spiritualität (vgl. Polak 2007, 225f.):

1. Sehnsucht nach Selbsterkenntnis und Ganzheit
2. Sehnsucht nach Geborgenheit im Ganzen (Verbundenheit mit dem Kosmos)
3. Sehnsucht nach Vernetzung und neuen Formen von Gemeinschaft
4. Sehnsucht nach Schönheit (nach der Absichtslosigkeit des Lebens)
5. Sehnsucht nach Festigkeit (Halt/Orientierung/Struktur) im Leben
6. Sehnsucht nach einem neuen Weltverhältnis abseits von Konsumismus und Erfolgsstreben
7. Sehnsucht nach Heilung

Mir scheint in diesen sieben Aspekten ein recht umfassendes Bild des aktuellen Diskurses über Spiritualität gezeichnet, doch geht die Analyse bei Polak noch weiter: Sie meint, dieses „Revival der Spiritualität“ hat nicht nur oben angeführte soziologische Gründe, sondern den universale Geltung beanspruchenden *anthropologischen* Grund, dass der Mensch wesentlich ein *geistiges* Wesen ist. Das heißt, dass der menschliche Geist nicht nur irgendein zufälliges oder frei verfügbares Gut ist, sondern dass *Geist* das den Menschen vor allen anderen Lebewesen auszeichnende Wesensmerkmal ist, wie z.B. die klassische philosophische Definition des Menschen als *animal rationale* (vernünftiges Tier) zeigt. Oder wie die berühmte UNO-Menschenrechtserklärung von 1948 definiert: „Alle Menschen sind ... mit Vernunft und Gewissen begabt“ (Artikel 1). Geist als Vernunft meint hier nicht nur theoretische Vernunft, sondern genauso praktische und auch ästhetische Vernunft. Ich verstehe den menschlichen Geist als *Fähigkeit zur Reflexion*, dass ich also über mich selbst nachdenken (Theorie) und mich zu mir selbst verhalten kann (Praxis). Dieses Selbstverhältnis in *Freiheit* – denn der Mensch ist kein instinktgebundenes, sondern ein weltoffenes Wesen - ist die Voraussetzung meines Verhältnisses zu mir, zu anderen Menschen und zur Welt. Geist als Reflexionsfähigkeit und Freiheit ist also Voraussetzung für Menschsein überhaupt und

steckt nun auch im Wort „Spiritualität“: Im Lateinischen bedeutet *spiritus* Geist oder Seele (auch: Luft, Hauch, Lebensatem; Gesinnung; Selbstbewusstsein; Begeisterung, Schwung).

Interessant scheint mir in diesem Zusammenhang, dass im biblischen Schöpfungsbericht Gott selbst dem Menschen (dem ADAM, d.h. „Erdling“) seinen Geist einhaucht (die RUAH JAHWE, eigentlich zu übersetzen mit „Geistin Gottes“) - das heißt, dass Seele/Geist nicht selbst gemacht oder Produkt einer menschlichen Entwicklung ist, sondern „von wo anders her“ (so könnte man Transzendenz übersetzen) empfangen, sozusagen ein Geschenk ist, das der Mensch von Gott empfangen hat. Oder anders, weniger theologisch: Ich plädiere dafür, Geist/Seele von der Transzendenzfähigkeit und -offenheit des Menschen her zu denken. Der Arzt und Psychotherapeut Viktor Frankl vertritt eine ähnliche Position, wenn er von der „Selbsttranszendenz der Existenz“ schreibt, d.h. dass „alles Menschsein über sich selbst auch schon hinausweist, indem es immer auf etwas verweist, das nicht wieder es selbst ist, auf etwas – oder auf jemand anderen!“ (Frankl 2004, 83). So versteht Frankl Religion als „ein *menschliches* Phänomen ... ja als Ausdruck des allermenschlichsten aller menschlichen Phänomene, nämlich des Willens zum Sinn. Religion läßt sich ... definieren als Erfüllung eines 'Willens zum *letzten* Sinn' “ (ebd. 98).

2. „Dein Glaube hat dir geholfen“ - Jesus als Psychotherapeut

Ich möchte versuchen, Gemeinsamkeiten zwischen Jesus und heutigem Systemischen Denken und Handeln zu finden. Der damals lebende Jesus von Nazareth war gläubiger Jude. Die Lehre und das Handeln Jesu waren nicht Beglaubigung seiner eigenen Kraft, sondern Erweis der Macht und Größe eines anderen, nämlich Gottes. Wenn Jesus heilt, tut es Gott durch ihn. Jesus ist bescheiden und demütig, weil er offen auf Gott hin ist und weil er weiß, dass nicht alles von ihm abhängt.

Die Menschen, die zu Jesus kamen – die Aussätzigen, Blinden, Lahmen und Tauben – glaubten an eine bessere Zukunft für sich, sie glaubten daran, dass für sie positive Veränderung oder Heilung möglich ist. Sie hatten von den besonderen Fähigkeiten Jesu und seinen Wundertaten gehört und wollten daran teilhaben. Jesus „wusste genau, was im Menschen ist“ (Joh 2,25). Das Volk fühlte sich von den Taten Jesu ergriffen: „Da gerieten alle außer sich; sie priesen Gott und sagten: So etwas haben wir noch nie gesehen.“ (Mk 2,12). „... die Menschen waren sehr betroffen von seiner Lehre; denn er lehrte sie wie einer, der (göttliche) Vollmacht hat, nicht wie die Schriftgelehrten.“ (Mk 1,22). In der Person Jesu war Theorie (Lehre) und Praxis (Heilung) eine Einheit: „Alle Leute versuchten ihn zu berühren; denn es ging eine Kraft von ihm aus, die alle heilte.“ (Lk 6,19).

Eine positive Veränderungshoffnung treibt die Menschen an, überhaupt zu Jesus zu kommen – *die Initiative geht also vom Klienten (Leidenden) aus*. „Die Erwartung, dass sich etwas verbessern

kann, ist in der Tat zentrale Voraussetzung jeder Therapie“ (de Shazer 1989, 208). So wie ein Systemiker fragt Jesus nicht nach den Ursachen des Leidens in der Vergangenheit, sondern nach der Zukunft und nach dem Ziel (Lösungsorientierung). Lösung/Heilung passiert dann in der unmittelbaren Begegnung mit Jesus. Oft sagt Jesus nach der Heilung jene bedeutsamen oder für manchen Psychotherapeuten vielleicht sogar herausfordernden Worte: „*Dein Glaube hat dir geholfen*“. Das will heißen: Der Leidende selbst hat einen wichtigen Beitrag zu seiner Heilung geleistet. Dieser Satz aus dem Evangelium berührt mich in seiner Schlichtheit und Einfachheit und bringt gleichzeitig einige Kernpunkte Systemischer Therapie auf den Punkt: die Selbstwirksamkeit des Klienten, die Stärkung seiner Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten und auch die Erkenntnis, dass kein menschliches System direkt beeinflussbar ist. „*Dein Glaube hat dir geholfen*“ - das könnte die Haltung des Systemikers ausdrücken: Respekt und Demut vor den Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen des Klienten; und Demut vor dem „viel Größeren“ der Systeme (Kontexte), in denen der Klient lebt. Und vielleicht das Wichtigste: dass der Therapeut tatsächlich daran glaubt, dass für diesen konkreten Klienten eine bessere Zukunft möglich ist.

Ich möchte nun den Text einer Wundererzählung im Neuen Testament näher interpretieren, die Heilung des blinden Bartimäus (Mk 10,46-52):

„Sie kamen nach Jericho. Als er mit seinen Jüngern und einer großen Menschenmenge Jericho wieder verließ, saß an der Straße ein blinder Bettler, Bartimäus ... Sobald er hörte, dass es Jesus von Nazareth war, rief er laut: Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir! ... Jesus blieb stehen und sagte: Ruft ihn her! ... Da warf er seinen Mantel weg, sprang auf und lief auf Jesus zu. Und Jesus fragte ihn: Was soll ich dir tun? Der Blinde antwortete: Rabbuni, ich möchte wieder sehen können. Da sagte Jesus: Geh! Dein Glaube hat dir geholfen. Im gleichen Augenblick konnte er wieder sehen, und er folgte Jesus auf seinem Weg.“

Jesus hatte zu diesem Zeitpunkt schon den Ruf eines Wunderheilers. Sobald der blinde Bartimäus also hörte, wer es war, der da so lauten Aufruhr verursachte, rief er ihn laut. Jesus bleibt stehen, er ist also offen und bereit für eine Begegnung, er fragt: Was soll ich dir tun? Er fragt nicht: Warum und seit wann bist du blind? Er fragt nicht nach in der Vergangenheit liegenden Gründe seines Problems, sondern nach dem Ziel oder Wunsch des Bartimäus: Was soll ich dir tun? Womit kann ich dir hilfreich sein? Was soll sich in der Zukunft positiv verändern? - Und die Heilung passiert irgendwie geheimnisvoll gleichzeitig: „im gleichen Augenblick“ als Jesus sagte „*Dein Glaube hat dir geholfen*“. - Könnte diesen Satz nicht auch ein Therapeut am Ende einer erfolgreichen Therapie sagen? Könnte er nicht zum Klienten sagen: *Dein Glaube* an eine positive Veränderung, deine Erwartung einer besseren Zukunft haben dir geholfen? Es müsste aber ein demütiger und

bescheidener Therapeut sein, einer, der nicht selbstverliebt auf seine tollen Interventionen oder Hypothesen schaut, sondern offen ist für das Wirken von etwas, das er selbst nicht beeinflussen kann (in systemischer Sprache: die Autopoesis bzw. die Selbstheilungskraft lebender Systeme) – vielleicht der spirituelle Mensch der Zukunft? Denn Spiritualität heißt ganz wesentlich: Geschehen-lassen-können, Vertrauen auf organisches Wachstum und also darauf, dass Heilung auch ohne unser aktives Zutun passiert.

Der einstmals blinde Bartimäus kann nun nicht nur wieder sehen (das wäre nach de Shazer das „Ziel“), sondern „er folgte Jesus auf seinem Weg“ (Mk 10,52). De Shazer unterscheidet zwischen *Ziel* und *Lösung*: „Ziele sind das, was die Klientin *bezüglich* des Problems von der Therapie will, wogegen Lösungen das sind, was die Klientin *unabhängig* vom Problem will.“ (de Shazer 1996, 258). Lösungen sind also umfassender und weiter als Ziele, und es könnte sein, dass der nachhaltige Therapieerfolg wesentlich davon abhängt, ob der Klient Lösungen jenseits der Ziele sieht. - Die Lösung des Bartimäus nun ist die Nachfolge Jesu im Glauben an das Evangelium, also eine umfassende, sein ganzes Leben verändernde Praxis.

Was nun kann man als Psychotherapeut von Jesus lernen? Die Tiefenpsychologin (nach C. G. Jung) Hanna Wolff schrieb darüber 1978 ein sehr erfolgreiches Buch (9. Auflage 1990!) mit dem Titel „Jesus als Psychotherapeut. Jesu Menschenbehandlung als Modell moderner Psychotherapie“. Interessanterweise gibt es jetzt eine Neuauflage dieses Buches. Ihre Grundthese ist, dass hinter der „jesuanischen Psychotherapie ein ... überzeugendes, wesenhaftes und darum packendes Menschenbild“ steht (ebd. 10).

Zuerst macht Wolff auf etwas irgendwie Selbstverständliches und doch Zentrales aufmerksam: Der *Wille* des Klienten zur Veränderung entscheidet (Wille wie Glaube: Dein Wille hat dir geholfen). Da bittet zum Beispiel eine kanaanäische Frau Jesus um die Heilung ihrer von einem Dämonen besessenen Tochter. Aber Jesus gibt ihr keine Antwort. Doch sie lässt sich nicht abwimmeln, worauf Jesus letztlich sagt: „Frau, dein Glaube ist groß. Was du willst, soll geschehen. Und von dieser Stunde an war ihre Tochter geheilt.“ (Mt 15,28). Das Drängen dieser Frau, die sich nicht abweisen lässt „sondern vertrauend einfach weiter beharrt, hat Jesus gezeigt, dass sie *wirklich will*“ (Hervorhebung R.T., Wolff 1990, 18). Weil Jesus weiß, wie schwierig Änderung oder Wandlung ist, appelliert er immer wieder an den *Wandlungswillen* des Menschen. Echte, aktive, von innen kommende Wandlung ist dabei sein Ziel – das Ergebnis ist eine Änderung oder Umkehr des *ganzen Menschen*. Deswegen beginnt die Verkündigung Jesu mit den Worten: „Kehrt um!“ (Mt 4,17 und Mk 1,15), was so viel heißt wie: „Wandelt euch!“. Echte, ganzheitliche Wandlung geht von innen nach außen, sie beginnt mit dem Bewusstmachen und der Klärung von inneren Verletzungen, Verkrustungen oder Blockaden. Jesus sieht also nicht auf das Symptom im Außen (z.B. die

Blindheit des Bartimäus), sondern „er *erstrebt die Wandlung*, die das Symptom sowieso beseitigt“ (Wolff 1990, 36).

„Die erstrebte radikale Veränderung der Welt, die Jesus einleitete, hat dieses Stichwort: „Humanisierung des Menschen“.“ (ebd. 124). Ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist die „totale Rücknahme der Projektion“, d.h. dass der Mensch lernt, die vermeintlich durch die Außenwelt hervorgerufenen Gefühle und Gedanken als seine eigenen, aus seinem eigenen Inneren kommenden Gefühle und Gedanken zu verstehen. Der Weg zum humanen Menschen „geht auch in der psychotherapeutischen Praxis zuerst und zuletzt über Bewußtmachung und Rücknahme der Projektion ... Man kann nicht „im Außen“ lösen, was man als eigenes Problem „Innen“ erkennen und bewältigen muß ...“ (Wolff 1990, 138f.). Jesus entfaltet „in seinem Verhalten und Reden ... den Reichtum wie männlicher so weiblicher Werte und bereitet damit die Möglichkeit eines ganzheitlichen Menschenbildes für alle Zukunft vor.“ (ebd.138). Wenn die Rücknahme der Projektion gelingt, dann werden die Menschen „umgänglicher, sachlicher, einander zugewandter“, mehr „aufeinander bezogen, freundlicher in ihrer Begegnung“, weil „die Projektionen ihr eigentliches Wesen nicht mehr verdecken, sie auch nicht mehr voneinander trennen.“ (ebd.142 f.).

3. Die heilsame Wirkung von Spiritualität

Zuerst möchte ich zu definieren versuchen, was Spiritualität überhaupt ist bzw. was heute darunter verstanden wird. Es ist interessant zu beobachten, dass das Interesse am Thema Spiritualität zunimmt, aber nicht nur allgemein gesellschaftlich, sondern auch in der wissenschaftlichen Psychologie und Psychotherapie. In der populären Zeitschrift „Psychologie heute“ finden sich in Heft 2/2008 zwei Artikeln zu diesem Thema (S. 52ff.). Michael Utsch, Theologe, Psychologe und Psychotherapeut schreibt über „Spirituelle Psychotherapie: Modetrend oder Modell für die Zukunft?“. Er geht von sechs Kerntugenden der Weltreligionen aus: Weisheit/Wissen, Mut, Liebe/Humanität, Gerechtigkeit, Mäßigung und Spiritualität/Transzendenz. „Weil das therapeutische Potential dieser Haltungen offensichtlich ist, fragen auch Psychotherapeuten vermehrt nach Wegen, diese Einstellungen ... therapeutisch zu nutzen und die spirituellen Bedürfnisse ihrer Klienten zu berücksichtigen“. Bei einer wirklich ganzheitlichen Therapie des Menschen sollten „neben den biopsychosozialen Bedingungen seine spirituellen Bedürfnisse“ nicht übersehen werden. Amerikanische Studien belegen die Heilkraft des Glaubens, und auch in Europa beginnt sich eine Trendwende abzuzeichnen: Psychoanalytiker beschäftigten sich auf einer Jahrestagung konstruktiv mit der Psychoanalyse des Glaubens, die „buddhistischen Tugenden der

Achtsamkeit, Akzeptanz und des Mitgefühls werden mittlerweile als „dritte Welle“ der Verhaltenstherapie behandelt“ und im „Herbst 2007 fanden ... große wissenschaftliche Tagungen“ statt, „400 Teilnehmer informierten sich an der Universität Salzburg über die Psychologie der Spiritualität, und weit über 1000 Teilnehmer diskutierten ... in Graz über Religiosität in der Psychiatrie und Psychotherapie“. Und es fanden auch 2008 und 2009 eine Vielzahl an Veranstaltungen zu diesem Themenkreis statt, so am 10. Oktober 2009 die Fachtagung „Verletzung-Verbitterung-Vergebung“ (veranstaltet von RPP: Religiosität in Psychiatrie und Psychotherapie) in Wien.

In derselben Nummer der Zeitschrift „Psychologie heute“ (2/2008, S. 52ff.) schreibt Bernhard Grom, Professor für Religionspsychologie, einen Artikel mit dem Titel „Wunder sind nicht zu erwarten. Wie spirituell kann Psychotherapie sein?“. Auch er konstatiert, dass sich seit einigen Jahren Veröffentlichungen häufen, „die eine Integration von spirituellen Elementen in die Psychotherapie empfehlen“. Allen voran nennt er die sog. „Transpersonale Psychologie und Psychotherapie“. Wahrscheinlich wünschen von den 40% Deutschen, die „aus dem Glauben persönlich Trost und Kraft ziehen“, nicht wenige, die eine Psychotherapie beginnen, dass ihre Glaubensüberzeugung in irgendeiner Form positiv berücksichtigt wird. Für diese gibt es vier Spezialkliniken (in Deutschland und der Schweiz), die seit dem Jahr 2000 mit anderen Gruppen Mitglied der „Akademie für Psychotherapie und Seelsorge“ sind, ein schulenübergreifendes Forum für christliche Psychotherapeuten und Seelsorger, das „jährlich zwei Tagungen und alle drei Jahre einen mehrtägigen Kongress ausrichtet“.

Was also wird bei all dem breiten Angebot unter Spiritualität verstanden? Ich beziehe mich im folgenden Antwortversuch v.a. auf das 2007 erschienene Buch „Psychologie der Spiritualität“ des Theologen und Psychologen Anton Bucher (Universitätsprofessor für Religionspädagogik in Salzburg).

Spiritualität ist Verbundenheit und Einssein (Bucher 2007, 26 - 32): Verbundenheit mit einem höheren Wesen (Gott) oder einer höheren Macht; Verbundenheit mit der Natur oder dem Kosmos oder dem „Ganzen“; Verbundenheit mit anderen Menschen (bzw. Lebewesen); Verbundenheit mit sich selbst (Selbsttranszendenz); Spiritualität als Praxis von Gebet und Meditation. „Sich mit anderen und anderem verbunden zu fühlen setzt voraus, von sich selbst absehen, sich selbst transzendieren zu können.“ (Bucher 2007, 30). Zusammenfassend versucht Bucher folgende „Arbeitsdefinition“: Spiritualität ist „wesentlich Verbundenheit und Beziehung ... zu einem den Menschen übersteigenden, umgreifenden Letztgültigen, Geistigen, Heiligen, das für viele nach wie vor das Göttliche ist; aber auch die Beziehung zu den Mitmenschen und zur Natur.“ (ebd. 56).

Wie Polak sieht auch Bucher in der Spiritualität ein *universales* Phänomen, also eine

anthropologische Konstante. Neuere Forschungen haben nämlich ergeben, dass der Mensch biologisch auf Spiritualität hin angelegt ist: „Spiritualität erhält eine neurobiologische Basis, die in angeborenen Gehirnstrukturen besteht. Dies erkläre auch, warum alle Kulturen religiös-spirituelle Phänomene hervorgebracht haben und weshalb die letzten 100.000 Jahre der Glaube an eine spirituelle Welt nachweisbar ist“ (ebd.17f.). Spiritualität ist eine „unserer grundlegenden menschlichen Erbschaften, ja ein 'Instinkt'“ (ebd.18, zit. Hamer 2004, 6). Sogar von einem Evolutionsvorteil ist die Rede, da obengenannte Gehirnstrukturen im Stirn- und Schläfenlappen für komplexere kognitive Prozesse zuständig sind, speziell für „die Unterdrückung unmittelbarer Impulse aus tieferen Gehirnschichten ... Dies setzt ein Bewusstsein von Zeit voraus, insbesondere die Fähigkeit, Zukünftiges zu antizipieren, beispielsweise dass ausgestreute Samenkörner im Sommer Frucht tragen werden und infolgedessen nicht gleich verzehrt werden dürfen.“ (S.18). Aufgrund von Gehirnstrukturen im Schläfenlappen ist der Mensch „in der Lage, Abwesendes zu vergegenwärtigen. Unsere Vorfahren, von der Erkenntnis erschreckt, sterben zu müssen, imaginierten etwas Unsterbliches, Göttliches und den Glauben, letztlich doch nicht zu sterben ...“ (S.19). Komplexe Rituale für den Umgang mit der geistigen Welt (Traum und Tod) entwickelte schon der Neandertaler - eine „Spezies, die sich von den Schrecken des Todes zu befreien vermochte und sich von einem höheren Wesen beschützt fühlte, habe eher überlebt ...“ (ebd.). Angesichts der Vergänglichkeit von einem „angeborenen Sinn für Optimismus“ beseelt zu sein, sei ein „Selektionsvorteil“ (S.19, zit. Hamer 2004, 12).

Ich möchte noch einen Aspekt von Spiritualität hervorheben: die *Passivität*, das Empfangen-Können. Der moderne Mensch ist an Leistung, Aktivität und Linearität gewohnt - Geschehen-Lassen und organisches Wachstum, Nicht-Tun, Spiel und Absichtslosigkeit ist seine Sache nicht. „Aktivität, verbunden mit dem Willen, das Leben voll und ganz zu kontrollieren, sei zu einem nicht hinterfragten Habitus der westlichen Welt geworden“. Und Kontrolle bewirkt *Distanz*, was der Spiritualität als *Verbundenheit* entgegensteht (Bucher 2007, 126). Das Gebet als spirituelle Praxis kann den (therapeutischen) Effekt der Entlastung oder Erleichterung haben – ebenso kann sich der Mensch im Gebet seiner wirklichen Lebenssituation bewusst werden (Selbsterkenntnis). „Gerade indem der/die Betende die Kontrolle an eine überlegene Instanz abtritt, bleibt sie erhalten: Kontrollgewinn durch Kontrollverlust.“ (ebd.156).

Wie aber wirkt sich Spiritualität auf die physische und psychische Gesundheit aus? Der Befund scheint recht eindeutig zu sein: Sie wirkt sich positiv aus. Zu diesem Thema gibt es hunderte von Studien – in einer Überblicksdarstellung und Metastudie schrieb Bergin schon 1983, dass „gut die Hälfte der von ihm analysierten Studien einen signifikant positiven Zusammenhang zwischen Religiosität und psychischer Gesundheit nachwies und nur 23 % einen negativen ... Seither ist die Forschung explodiert. Mit an die Spitze gestellt hat sich Harold Koenig (2001; 2002), der an der

Duke University das „Zentrum für Spiritualität, Theologie und Gesundheit“ gründete und bisher 26 Bücher veröffentlichte“, u.a. das „Handbook of religion und health“, in dem „gut 1000 empirische Studien zur Relation von „Spiritualität und Gesundheit“ referiert werden.“ (Bucher 2007, 13).

„Von einem spirituellen Menschen wird typischerweise erwartet, gelassen und ausgeglichen zu sein, sich entspannen zu können, nicht zu rauchen, es bei einem Glas Wein bewenden zu lassen ... kurz: gesund zu leben. Obwohl stereotypisch, ist damit Wesentliches über die Effekte von Spiritualität auf die körperliche Gesundheit gesagt. Diese Effekte sind zahlreichen Studie zufolge ... dermaßen stark, dass amerikanische Autoren gefordert haben, spirituelle Elemente nicht nur in die psychotherapeutische Behandlung zu integrieren, sondern auch in die medizinische ...“ (ebd.100f.). Empirische Studien (z.B. 5286 Kalifornier wurden über einen Zeitraum von 28 Jahren untersucht) belegen, dass der „Überlebenseffekt von Religiosität gleich stark“ sei „wie jener, den der Verzicht auf Nikotin bewirkt.“ (ebd.101). „Niederer Blutdruck bei spirituellen Personen (Meditierenden) ist dutzendfach belegt ... Italienische Nonnen haben niedrigere Blutdruckwerte als gleichaltrige Frauen ... Auch groß angelegte epidemiologische Studien belegen, dass Personen, die religiös-spirituelle Praktiken ausüben, seltener Herz-Kreislaufkrankungen bekommen“ (ebd.103). „Spiritualität beeinflusst die physische Gesundheit nicht direkt, sondern vermittelt durch einen gesunden Lebensstil.“ (ebd.105).

Spiritualität hat auch auf das Psychische positive Effekte. „Von den 100 Untersuchungen zum Effekt von Spiritualität auf Lebenszufriedenheit ... stellten 80% einen positiven Zusammenhang fest.“ (ebd.117). „Der depressionsmindernde Effekt von Spiritualität ist gut gesichert ... Er ist umso stärker, je liebevoller die Beziehung zu einer höheren Wirklichkeit (Gott) ist ... bzw. zu je mehr Selbsttranszendenz Menschen fähig sind ... “ (ebd.121). Auch Dankbarkeit wird von Spiritualität begünstigt, dankbare Menschen „sind mit ihrem Leben zufriedener, fühlen sich stärker mit ihren Mitmenschen verbunden und erleben mehr positive Affekte“ (ebd.125). Ebenso ist Demut bzw. Bescheidenheit eine Komponente von Spiritualität – weil sich bescheidene Menschen ihrer eigenen Grenzen mehr bewusst und also weniger auf sich selbst fixiert sind.

Warum fördert Spiritualität psychisches Wohlbefinden? Schon durch das Gefühl des Eingebundenseins in einen größeren Zusammenhang wird das Dasein des Einzelnen sinnhafter – und spirituell-religiöse Systeme aller Kulturen liefern Erklärungen der ungelösten Fragen des menschlichen Daseins (Leid, Schuld und Tod), sind also ebenso sinnstiftend. „Mehr Spiritualität bedeutet mehr Sinngewissheit, dies wurde wiederholt nachgewiesen.“ (ebd.127). Ein weiterer Faktor für den positiven Effekt von Spiritualität ist die Verbundenheit mit einer Gemeinschaft: „Menschen, die ihre Spiritualität gemeinsam pflegen, werden seltener depressiv“ (S.128).

4. Religion und Systemisches Denken. Wie Gott ins System kommt - und von der Notwendigkeit der Religion (Gregory Bateson)

Überraschenderweise kommt das Thema Spiritualität oder auch Religion bzw. Glaube im Systemischen Diskurs bisher so gut wie nicht vor, ich zumindest habe kein einziges Buch dazu gefunden (mit vielleicht einer Ausnahme: Stierlin 2001), höchstens hie und da ein kleiner Aufsatz, allen voran die Texte von Siegfried Essen (1993; 1995; 2006) und Stadlmeier (1989). Der Pastoraltheologe Morgenthaler (1999) widmet dem Thema in seinem Buch ein knapp vier Seiten langes Unterkapitel: „Ein Aschenputtel. Religiosität in Familien- und Systemtherapie“. Eine Untersuchung der zwölf führenden nordamerikanischen Zeitschriften für Familientherapie zeigt, dass von 3615 Artikeln gerade 2,6% einen Bezug zu diesem Thema haben (Kelly 1992). Für den Zeitraum 1997-99 hat Morgenthaler eine entsprechende Untersuchung deutschsprachiger Zeitschriften durchgeführt: „Von rund 1050 kontrollierten Artikeln enthalten gerade 13 (1,2%) konkrete Hinweise auf ethische und religiöse Themen“ (Morgenthaler 1999, 90).

Ich möchte nun darlegen, dass und wie eine Gottesvorstellung kompatibel mit der Systemischen Theorie ist; außerdem möchte ich Berührungspunkte und Anschlussmöglichkeiten zwischen Religion/Spiritualität und dem Systemischen Denken aufzeigen, ausgehend und inspiriert von Gregory Bateson, einem der Gründungsväter systemisch-ökologischen Denkens. Bateson (1904-1980) ist ein außergewöhnlicher Denker, ein Grenzgänger zwischen Natur- und Geisteswissenschaften, er ist gebürtiger Brite und lebt später in den USA, hat zunächst Zoologie und dann Anthropologie studiert und sich mit Biologie, Soziologie, Linguistik, Geschichte, Psychologie, Kybernetik und Kunst beschäftigt. 1972 wurde sein bahnbrechendes Werk „Steps to an Ecology of Mind“ (deutsch „Ökologie des Geistes“ 1985), eine Sammlung von Aufsätzen aus den Jahren 1942 – 1971, veröffentlicht. Seine Bedeutung wird von manchen Evolutionstheoretikern mit der von Darwin verglichen, und von Psychotherapeuten mit der von Freud. Bateson nimmt das vorweg, was in den 1980er Jahren im deutschsprachigen Raum „Postmoderne“ genannt wurde, und er wird von Helm Stierlin als „einer der wichtigsten Denker unseres Jahrhunderts“ bezeichnet.

Systemische Theorie geht immer vom „System“, also von einem *übergeordneten Ganzen* aus, und niemals vom isolierten Einzelnen. Das Individuum wird immer in seiner je konkreten sozialen, geschichtlichen, kulturellen und ökonomischen Umgebung gesehen. - Meine Hypothese ist nun: *Dieses übergeordnete Ganze, in das der Mensch eingebunden und dessen Teil er ist, kann man „Gott“ nennen.* „Der individuelle Geist ist immanent, aber nicht nur dem Körper. Er ist auch den Bahnen und Mitteilungen außerhalb des Körpers immanent; und es gibt einen größeren Geist, von dem der individuelle Geist nur ein Subsystem ist. Der größere Geist lässt sich mit Gott vergleichen,

und er ist vielleicht das, was einige Menschen mit „Gott“ meinen, aber er ist doch dem gesamten in Wechselbeziehung stehenden System und der planetarischen Ökologie immanent. (...) Was ich sage, erweitert den Geist nach außen hin“. Und eine solche veränderte Sichtweise des menschlichen Geistes reduziert „die Reichweite des bewußten Selbst. Eine gewisse Demut erweist sich als angemessen, die gemildert wird durch die Würde oder Freude, Teil von etwas viel Größerem zu sein. Ein Teil – wenn Sie so wollen – von Gott.“ (Bateson 1985, 593). So also könnte Gott ins Systemische Denken kommen, ohne besondere intellektuelle Kraftakte oder interpretatorische Taschenspielertricks. Welche Auswirkungen hätte das in der Praxis, auf die Systemischen Therapeuten? Und auf ihre Klienten?

Für Systemiker anno 2010 würde gelten, was Bateson prophetisch schon 1970 vorweggenommen hat: Sie würden demütiger und bescheidener werden. Systemische Therapeuten mit ihrem lösungs- und ressourcenorientierten Ansatz sind zukunftsorientiert und, wenn man so will, optimistisch. Sie glauben also schon an Dinge, die sie nicht sehen – so wie Paulus im Hebräerbrief schreibt: „Glaube aber ist: Feststehen in dem, was man erhofft, Überzeugt sein von Dingen, die man nicht sieht“ (Hebr 11,1).

Ich glaube, der spirituelle Mensch (der Zukunft) ist eine Minderheit. Bateson schreibt: „Ich beanspruche ... die Zugehörigkeit zu einer kleinen Minderheit, die glaubt, dass es starke und deutliche Argumente für die *Notwendigkeit* des Heiligen gibt“ (Bateson 1993, 24). Notwendig, weil durch die westlichen Lebensweise (Umweltverschmutzung, Klimaerwärmung u.a.) letztlich eine Zerstörung des Planeten Erde und damit unserer Lebensgrundlage droht (vgl. Bateson 1993, 110). Wenn uns die Natur oder der Kosmos als größeres und übergeordnetes Ganzes heilig ist, verhalten wir uns demütig und bescheiden – eben weil der spirituelle Mensch sich darin eingebunden und damit verbunden weiß. Diese Demut kann zu einer größeren Aufmerksamkeit gegenüber Themen wie z.B. Gentechnik/Biotechnologie, Klimawandel/Nachhaltigkeit und der ungerechten Verteilung der Güter und des Reichtums auf dieser Welt führen (u.v.a.m.). Ich persönlich hoffe, dass den Gedanken auch Taten folgen werden.

Welche Konsequenzen hat all das nun für die Praxis? Ein Anwendungsbeispiel möchte ich hier ausführen. Die Veränderung des Kontextes – sei es eine Erweiterung, Verengung oder Verschiebung – ist eine wichtige Systemische Technik (reframing). Bateson meint, dass durch die Einführung des Heiligen (Gott/Religion/Glaube) der Horizont hin zu einer neuen, größeren Einheit erweitert werden kann. Das heißt konkret, dass es hilfreich sein kann, das Symptom oder die Leidenserzählung des Klienten in einen größeren Rahmen zu stellen, z.B. die Idee eines Schöpfergottes oder die einer letzten, über den Tod hinausreichenden Gerechtigkeit. In diesem Zusammenhang bieten Religionen einen Vorrat an Geschichten und Gedanken, die eine solche Kontexterweiterung bewirken können.

Heutzutage versuchen „Therapeuten ... den Patienten zu einer Umgestaltung oder Neudefinition des Kontextes zu zwingen“ (Bateson 1993, 121). Bateson meint, dass diese Umgestaltung des Kontextes Ähnlichkeit hat mit der Predigt, die Gott dem Hiob (Ijob) im gleichnamigen Buch des Alten Testaments hält. Nachdem Hiob sich bei Gott darüber beschwert, dass er unschuldig von schwerer Krankheit und Leid (Verlust seines Besitzes, seine 7 Söhne und 3 Töchter sind gestorben) getroffen worden ist, antwortet Gott dem Hiob: „Wo warst du, als ich die Erde gegründet? ... Wer setzte ihre Maße? ... Hast du je in deinem Leben dem Morgen geboten, dem Frührot seinen Platz bestimmt? ... Bist du zu den Quellen des Meeres gekommen? ... Kennst du die Gesetze des Himmels ... ? Kennst du der Steinböcke Wurfzeit ...?“ (Hiob 38,1-39,1). Gott hält Hiob also seine Größe und Erhabenheit als Schöpfergott vor Augen – diese Kontexterweiterung relativiert das Leid Hiobs. Die Nöte Hiobs sind also durch die Einführung der Idee von der Schöpfermacht Gottes in einen größeren Zusammenhang gesetzt worden. Hiob antwortet Gott: „Ich habe erkannt, dass du alles vermagst ... So habe ich denn in Unverstand geredet über Dinge, die zu wunderbar für mich und unbegreiflich sind ... Darum widerrufe ich und atme auf ... “ (Hiob 42, 2-6). Hiob ist vom Geheimnis der Größe Gottes ergriffen, er sieht Gott nun neu und damit auch sein eigenes Leben. Hiob „atmet auf“ - eine umfassende Lebensveränderung ist hier angedeutet. Seine Frage nach der Gerechtigkeit Gottes – Warum habe ich all meinen Besitz verloren, sind meine Kinder gestorben und warum hat mich schwere Krankheit getroffen? - hat aber noch keine Antwort bekommen. Diese Antwort gibt Gott praktisch: „Der Herr wendete das Geschick Hiobs“ und mehrte seinen Besitz „auf das Doppelte ... Auch bekam er sieben Söhne und drei Töchter.“ (Hiob 42, 10-13).

Bateson – ein bekennender Atheist - verteidigt den *Glauben an den Geist* – also Spiritualität – gegen die Übermacht des Materialismus und des Mechanistischen in unserer Zeit. Das Problem des Geistes wurde aus dem Weg geräumt, damit die Naturwissenschaften „mit ihren 'objektiven' Untersuchungen weitermachen können“ (Bateson 1993, 88). Es wurde die „eine Hälfte des erklärungswürdigen Phänomens von jener anderen Hälfte“ losgeißelt, „die sich leichter erklären ließ. Einmal getrennt, konnten geistige Phänomene ignoriert werden.“ (ebd.89). Gegen eine solche Vorgangsweise der Trennung und Verdrängung des Geistigen (Spirituellen) schreibt er empathisch und im Imperativ: „Es ist dieser Glaube – ein Glaube an unseren eigenen geistigen Prozeß -, der stets verteidigt werden muß!“ (ebd.95).

5. Abschluss: Plädoyer für ein erweitertes Menschenbild und den Mut zur Spiritualität in der Systemischen Familientherapie

Es war ein weiter Weg: Vom „Megatrend Spiritualität“ über „Jesus als Psychotherapeut“ und die

heilsamen Wirkungen von Spiritualität hin zu Überlegungen, wie Gott ins Systemische Denken kommen könnte. Insgesamt kann man sagen, dass sich mit der verstärkten Thematisierung von „Spiritualität“ in den letzten 20 Jahren eine Art von „postmaterialistischer Wende“ ankündigt bzw. schon vollzieht. Und es ist irgendwie eigenartig, dass gerade die Systemische Familientherapie hier einem Trend hinterherhinkt, sollte sie doch „am Puls der Zeit“ sein. Ich glaube, dass durch das hier dargestellte neue Menschenbild, das die spirituelle Dimension des Menschen einbezieht (der Mensch als bio-psycho-soziales und spirituelles Wesen), eine entscheidende Erweiterung der Perspektive und insgesamt eine Verbesserung der Behandlung von Klienten möglich ist. Voraussetzung ist natürlich, dass Klient und Therapeut dafür offen sind.

Wenn Gott – bzw. Spiritualität - ins Systemische Denken kommen, wäre dieses größer und weiter. Das Denken in Zusammenhängen ist Systemikern sowieso geläufig, warum also nicht diesen „letzten“ Horizont ebenfalls berücksichtigen? Mehrere Autoren sprechen sich für einen offenen, unvoreingenommenen Umgang mit Religion/Spiritualität aus, sowohl persönlich (dass also auch der Therapeut selbst seinen eigenen Standpunkt erfahren und reflektiert hat, z.B. in der Ausbildung) als auch in der Arbeit mit Klienten. Wenn Therapeuten „über keinerlei christlichen, religionsgeschichtlichen und philosophischen Hintergrund verfügen, dann ist das ihr und ihrer Patienten Schaden ... Denn man kann gar nicht genug über assoziativen und wissenschaftlichen Hintergrund verfügen, um die vielstrukturierten psychischen Phänomene und Vorgänge zu verstehen.“ (Wolff 1990, 9). Bucher (2007) schreibt ein eigenes Kapitel „Spiritualität in der Psychotherapie“ (S.146-168), wo er einen Wandel der Einstellung der Psychotherapie zur Spiritualität konstatiert, auch im deutschsprachigen Raum: „Kaum ein anderes Thema hat in den letzten Jahren eine solche Intensivierung erfahren.“ (S.169). Mögliche Vorbehalte gegen Spiritualität in der Therapie „betreffen die Wertfreiheit, spirituelle Indoktrination und nicht zuletzt die Frage der Überforderung der Therapeuten. Spirituelle Interventionen seien in der Therapie nicht angebracht, weil diese weltanschaulich neutral erfolgen müsse. Aber: Wertfreiheit gibt es nicht, nicht in der akademischen Psychologie und schon gar nicht in der Therapie, weil diese stets von normativen Annahmen darüber, was und wie der Mensch sei und worin psychische Gesundheit bestehe, lebt“ (S.160f.). Manche Therapeuten erklären vielleicht ihre Unzuständigkeit, wenn Klienten ihre Spiritualität erörtern, weil sie selbst nicht über derartige Erfahrungen bzw. Gedanken verfügen. „Aber: Dem ist entgegenzuhalten, dass Therapeuten oft mit Problemen konfrontiert werden, die sie nicht selbst erfahren haben – beispielsweise Suizidversuche. Und dennoch müssen und können sie sich therapeutisch damit befassen! Darüber hinaus lässt sich spirituell-religiöses Basiswissen aneignen ... “ (S.161). - Abschließend möchte ich dem pragmatischen Urteil von B. Grom (2005) zustimmen, der auf die Frage, wie spirituell Psychotherapie sein kann, antwortet: „Wunder sind davon nicht zu erwarten, aber vielleicht kann damit bei einem bedeutsamen Teil der

Bevölkerung eine der Ressourcen aktiviert werden, die zum Erfolg nötig sind“.

Mag. Roman Tögel

ist Theologe und Systemischer Familientherapeut in freier Praxis und an einer Familienberatungsstelle in Wien

Literatur

- Bateson, G. (1985): Ökologie des Geistes. Frankfurt a. M. (Suhrkamp)
- Bateson, G./Bateson M.C. (1993): Wo Engel zögern. Unterwegs zu einer Epistemologie des Heiligen. Frankfurt a. M. (Suhrkamp); engl. Erstausgabe 1986
- Bergin, A.E. (1983): Religiosity and mental health: A critical reevaluation and metaanalysis. Professional Psychology. Research and Practice 14, S.170-184
- Bucher, A. (2007): Psychologie der Spiritualität. Handbuch. Weinheim-Basel (Beltz)
- Denz, H. (Hg.) (2002): Die europäische Seele. Leben und Glauben in Europa. Wien
- Essen, S. (1993): Systemische Therapie als Praxis des Nichtanhaftens. Über die spirituelle Dimension der systemischen Familientherapie unter Berücksichtigung buddhistischer Terminologie, in: Zeitschrift für systemische Therapie, Jg.11 (1): S.32-38
- Essen, S. (1995): Spirituelle Aspekte in der Systemischen Therapie, in: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 2/1995, S.41-53
- Essen, S. (2006): Systemische Therapie und Spiritualität. Von der Notwendigkeit szenischer Theologie, in: Baier, K. (Ed.): Handbuch Spiritualität. Zugänge, Traditionen, interreligiöse Prozesse. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, S.112-126
- Frankl, V. (2004): Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion. München (dtv)
- Hamer, D. (2004): The God gene: How faith is hardwired into our genes. New York
- Kelly, E.W. (1992): Religion in Family Therapie Journals. A Review and Analysis, in: Burton L.A. (Ed.): Religion and Family Therapy. When God helps. New York, S. 185-208
- Koenig, H. (2001): The healing power of faith. How belief and prayer can help you triumph over disease. New York: Simon&Schuster
- Koenig, H. (2002): The link between religion and health: Psychoneuroimmunology and the faith factor. Oxford: Oxford University Press
- Morgenthaler, C. (1999): Systemische Seelsorge. Impulse der Familien- und Systemtherapie für die kirchliche Praxis. Stuttgart: Kohlhammer
- Polak, R. (2007): Megatrend oder Megaflop? Zur Wiederentdeckung von Spiritualität, in: Beck, U. (Ed.): Positionen 2008. Lesebuch aus Kirche und Gesellschaft. Stuttgart: Verlag Katholisches Bibelwerk, S.221-232
- Remele, K. (2004): Die Reise ins Innere. Spiritualität als Heilung, in: Zulehner, P.M. (Ed.), Spiritualität – mehr als ein Megatrend. Ostfildern: Schwabenverlag, S.44-56
- Shazer, S. de (1989): Der Dreh. Heidelberg: Carl-Auer
- Shazer, S. de (1996): „... Worte waren ursprünglich Zauber“. Dortmund: Modernes Lernen
- Shazer, S. de (2003): Sinn stiftende Verfahren, in: Familiendynamik 1/2003, S.95-108
- Stadlmeier, A. (1989): Religiöser Glaube und Systemische Therapie, in: Zeitschrift Systemische Therapie, Jg.7(1): S.41-47
- Stierlin, H. (2001): Christsein hundert Jahre nach Nietzsche. Systemisch-therapeutische Perspektiven. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft
- Wolff, H. (1990): Jesus als Psychotherapeut. Jesu Menschenbehandlung als Modell moderner Psychotherapie (1.Auflage 1978), Stuttgart: Radius Verlag