

Buchrezension für Report Psychologie

Utsch, Michael (2005):

Religiöse Fragen in der Psychotherapie. Psychologische Zugänge zur Religiosität und Spiritualität. 323 S.,

Stuttgart, Kohlhammer, ISBN 3-17-017524-6 ♦ 29,00 €

Ziele und Zielgruppen des Buches

„Eine Zielsetzung des Buches besteht in der konkreten Untersuchung, ob – und wenn ja, wie – eine religiöse oder spirituelle Dimension in Beratung und Psychotherapie einzubeziehen ist.“ (S. 12)

Menschen bringen als Klienten in psychologische Beratungen und Therapien zwei Problembereiche von religiöser und spiritueller Relevanz mit: a) „existentielle Fragen des Menschseins“ „nach Gerechtigkeit, Wahrheit, Leid, dem Bösen oder der Sinn(losigkeit)frage“, b) „unerklärliche Erlebnisse“ bzw. außergewöhnliche Erfahrungen in veränderten Bewusstseinszuständen.

Wenn PsychologInnen mit diesen Problembereichen in Beratung und Therapie konfrontiert werden und ihnen nicht ausweichen wollen, brauchen sie religionspsychologisches Wissen, eine Klärung der persönlichen Weltanschauung in religiös-spirituelle Hinsicht und eine professionelle Haltung für den beratend-therapeutischen Umgang mit diesen Problemen.

Insofern will der Autor durch sein Buch PsychologInnen und PsychotherapeutInnen für einen fachkompetenten Umgang mit diesen Problemen unterstützen. Dazu vermittelt er u.a. einen ausführlichen, differenzierten Überblick über Religionspsychologie, religionspsychologische Fragestellungen und Forschungen.

Durch seinen breit angelegten Inhaltsreichtum zur Religionspsychologie will der Autor auch alle, die an Religionspsychologie und an fachkompetenten psychologischen Aussagen zur Religiosität und Spiritualität interessiert sind, ansprechen.

Zum Autor

Dr. Michael Utsch hat ev. Theologie studiert, ist Diplom-Psychologe und approbierter Psychotherapeut und hat 1995 über "Grundmerkmale wissenschaftlicher Religionspsychologie" promoviert, was man an der Differenziertheit der Ausführungen sowie an der Vielzahl referierter Untersuchungen und Literaturangaben merkt. Er arbeitet seit 1997 als wissenschaftlicher Referent bei der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen in Berlin an. Dort gehört es zu seiner täglichen Aufgabe, Menschen, Fachleute und Institutionen in Bezug auf ihre Fragen zu Religion und Spiritualität und zu den Wirkungen von Religion und Spiritualität auf die seelische Gesundheit fundiert zu informieren durch Beratungen, Vorträge, etc..

Herr Utsch gibt – entsprechend seiner Auffassung, dass zum Umgang mit Religionspsychologie eine eigene klare Weltanschauung hilfreich ist – zu Beginn einen Einblick in seine persönliche religiöse Weltanschauung als Christ und in sein von Max Buber übernommenes Verständnis einer personalen Ich-Du-Beziehung zwischen Mensch und Gott, wobei er sich von einem spirituellen Bezug zwischen Ich, ‚höherem‘ Selbst und apersonaler Alleinheit auf der Grundlage mystischer Einheitserfahrungen abhebt.

Inhalte des Buches

In Teil 1 geht es um grundsätzliche Fragen der – in Deutschland noch zu wenig ausgebauten, was oft betont wird – Religionspsychologie als einer Psychologie der Religiosität von Menschen in individuellen und sozialen Aspekten. Eine Auseinandersetzung mit der Religionspsychologie fordert zur Klärung von Weltanschauungs- und Menschenbild-Hintergründen der Psychologie, Psychotherapie und ihren verschiedenen Richtungen heraus.

In Teil 2 geht es um Religiosität als Thema von Beratung und Psychotherapie: um den in der Gegenwart deutlicher werdenden Zusammenhang von existentiellen Sinnfragen und Religiosität, um positive und negative Wirkungen von Religiosität auf die individuelle Gesundheit, wobei aus vielen Forschungsergebnissen eine überwiegend positive Wirkung deutlich wird, sowie um Spiritualität als ein persönliches Erleben von Sinnorientierung und Bewusstseinsweiterung.

In Teil 3 geht es um den praxisorientierten Umgang in Beratung und Therapie mit religiösen Fragen und Problemen: um die explizite Thematisierung oder Ausblendung religiöser Fragen, um die weltanschauliche Passung von PsychologInnen und ihren KlientInnen, um „spirituelle Interventionen“ im Beratungs-/Therapie-Prozess sowie um Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen einer psychologisch-therapeutischen und einer spirituellen Grundhaltung.

In Teil 4 teilen 9 PsychotherapeutInnen in persönlichen Stellungnahmen mit, wie sie auf dem Hintergrund ihrer eigenen Weltanschauung mit religiösen Fragen und Problemen umgehen.

Wie liest sich das Buch?

Für PsychologInnen und andere Menschen, die gern über Zusammenhänge von Religiosität/Spiritualität und Psychologie und psychische Gesundheit nachdenken liest sich das Buch flüssig, sehr verständlich. Zu den vielen thematisierten Fragestellungen werden viele Informationen und nachdenkswerte Ausführungen angeboten, so dass ein persönliches Nachdenken über diese Fragestellungen angeregt wird.

Vorteilhaft für die LeserInnen sind Zusammenfassungen und Hervorhebungen in grauen Kästchen.

Stärken des Buches

Das Buch ist eine Fundgrube für Religionspsychologie, für viele Fragen im Zusammenhang von Religion und Psychologie. Der Autor bietet in erfreulicher Weise viele Forschungs- und Literaturinformationen und regt in fachkundiger Weise zum Nachdenken an.

Der Autor differenziert klar zwischen Psychologie als empirischer Wissenschaft und Religion als persönlicher Sinngebung. Für eine zielführende Lebenshilfe werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen psychologischen und religiösen Angeboten zur Hilfe herausgearbeitet.

Der Autor hebt hervor, dass PsychologInnen in Beratungs-/Therapieprozessen ihre Weisen der Anwendung von Psychologie (implizit oder explizit) immer auf weltanschauliche Menschenbilder gründen, die sich nicht aus der Psychologie als neutraler Wissenschaft selbst ergeben. Von daher regt er PsychologInnen an, die weltanschaulichen Grundlagen für ihr berufliches Handeln insbesondere für den Umgang mit religiösen Fragestellungen zu klären.

Die persönlichen Stellungnahmen von 9 PsychotherapeutInnen sind dazu eine interessante Anregung, persönliche Haltungen und Verbindungen zwischen Wissenschaft und Weltanschauung, Psychologie und Religion/Atheismus sowie ihre Umsetzung in der eigenen Berufstätigkeit zu klären.

Schwächen des Buches

Unter der Fülle von Fragestellungen und fundierten Informationen verblassen Anregungen zum praxisorientierten Umgang mit religiösen Problemen. Das Fazit dazu (ab S. 250) könnte klarer sein. Stellenweise erfordert die komprimierte Darstellung eine sehr sorgfältige Lektüre.

Inhaltliches Fazit der Studie

Wie können PsychologInnen in Beratung und Therapie sinnvoll mit den zwei genannten, religiös relevanten Problembereichen „existentielle Sinnfragen“ und „außergewöhnliche Erlebnisse“ umgehen?

Existentielle Sinnfragen lassen sich in Beratung und Therapie nicht hinreichend aus einer (wissenschaftlichen) psychologischen Sicht klären, sondern fordern KlientInnen und PsychologInnen jeweils zu einer weltanschaulichen Grundeinstellung heraus. In dieser Hinsicht bietet ein religiöser Glaube an einen „liebenden Gott“ und an ein persönliches Weiterleben nach dem Tode „im Licht“ die Möglichkeit, eines psychisch stabilisierenden Urvertrauens. Reduktionistische Erklärungswege führen in Sackgassen und zu eingeschränkten geistigen Horizonten; dies gilt für die Reduzierung psychischer Vorgänge auf materiell wahrnehmbare Prozesse (im Sinne der Neurobiologie) und ebenso für die Reduzierung religiöser und philosophischer Grundhaltungen auf psychische Prozesse (z.B. Reduzierung eines Gottesglaubens auf psychische Sicherheitsbedürfnisse). Ob ein Streben zu spiritueller Selbstverwirklichung zur Problemlösung für existentielle Sinnfragen beiträgt, bleibt offen; es birgt jedenfalls die Gefahr geistiger Selbstüberschätzung.

Zum Verstehen außergewöhnlicher Erlebnisse in veränderten Bewusstseinszuständen geht aus der Darstellung verschiedener religionspsychologischer Erklärungsmodelle (Neurobiologie, Parapsychologie, transpersonale Psychologie, Tiefenpsychologie) hervor, dass sich solche Erfahrungen nicht rein psychologisch oder biologisch erklären lassen, sondern nur im Rahmen weltanschaulicher, meist religiös-spirituelle Haltungen verstehen lassen, die nichtmaterielle geistige Informationsübertragungen für möglich halten.

Um in der Beratung und Therapie mit religiös-spirituellen Problembereichen verantwortungsvoll umzugehen, sollten PsychologInnen ihre persönliche Weltanschauung und ihr Menschenbild klären, wie häufiger betont wird. Bei der Klärung des persönlichen Menschenbildes geht es um die Gewichtung folgender Polaritäten: Individualität und Sozialität, das Gute und das Böse, Selbstverwirklichungs- und Transzendenz-Ziele, Bedeutung von Religiosität/Spiritualität für ein volles Menschsein. In der Beratungs-/Therapiepraxis werden PsychologInnen ihre weltanschaulichen und wissenschaftlichen Haltungen meist verbinden, sollten sie jedoch auch klar unterscheiden können.

Eine gute Anamnese zu weltanschaulichen Haltungen von KlientInnen wird als wichtige Aufgabe in der Eingangsphase einer Beratung/Therapie dargestellt.

Ein gemeinsames Weltbild zwischen PsychologInnen und KlientInnen gilt als ein wichtiger unspezifischer Wirkfaktor für einen erfolgreichen Beratungs-/Therapieprozess (S. 226). Deshalb sollten in der Eingangsphase einer Beratung/Therapie weltanschauliche Gemeinsamkeiten und Unterschiede geklärt werden.

PsychologInnen können in Beratungen und Therapien bei KlientInnen feststellen, ob und wie weit ihre Religiosität auf die psychische Gesundheit positiv oder negativ wirkt. Neben den positiven Wirkungen von Religiosität – z.B. mehr Urvertrauen auf das Dasein, mehr Bereitschaft zur Nächstenliebe, psychisch stabilisierende Verhaltensgewohnheiten wie regelmäßiges Gebet, Verzicht auf Suchtverhalten – lassen sich auch negative Wirkungen feststellen: eingeschränktes Verständnis von Realität, übermäßige psychische Abhängigkeit von einer religiösen Gemeinschaft oder einer religiösen Autoritätsperson, Mangel an Toleranz gegenüber andersgläubigen Menschen. PsychologInnen könnten bei ihren KlientInnen positive Wirkungen unterstützen und negative Wirkungen problematisieren.

Beurteilung

Das Buch empfiehlt sich wegen der Informationsmenge zur Religionspsychologie und der Anregungen zur Klärung eigener Standpunkte sehr für alle PsychologInnen, die sich mit Zusammenhängen von Religion/Spiritualität, Psychologie und Psychotherapie auseinandersetzen möchten.

Maximilian Rieländer