



Psychotherapeutische **Dia|loge**

Religiöse und spirituelle Sinnsuche in der Psychotherapie

Georg Milzner und
Michael Utsch

im Gespräch mit Uwe Britten

V&R



Psychotherapeutische **Dia|loge**

Herausgegeben von Uwe Britten

Georg Milzner/Michael Utsch

Religiöse und spirituelle Sinnsuche in der Psychotherapie

Georg Milzner und Michael Utsch
im Gespräch mit Uwe Britten

Mit 2 Abbildungen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

© 2019, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: dalinas/[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Texterfassung: Regina Fischer, Dönges
Korrektur: Edda Hattebier, Münster; Peter Manstein, Bonn
Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
EPUB-Erstellung: Lumina Datametics, Griesheim

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN 2566-753X
ISBN 978-3-647-90141-1

Inhalt

Vom menschlichen Wissen und Nicht-Wissen

Vorstellungen von Wissen und Glauben
Suggestionen

Religion, Spiritualität, Transzendenz, Sinnsuche - Begrifflichkeiten

Auftragsklärung: Worüber reden wir?
Wahrheiten

Akzeptanz gegenüber spirituellen Weltbildern

Religiöse versus therapeutische Deutungen
Was hilfreich ist

Von zweifelnden Gläubigen und nicht zweifelnden Atheisten

Achtsamkeit
Sinnsuche und Sinngebung
Neurowissenschaften: Grundlegung oder Banalisierung? ...

Zwischen Evidenzbasierung und kreativer Intuition

Spirituelle Interventionen?
Zur Reintegration spiritueller Vorstellungen in die
Psychotherapie

Ausgewählte Literatur

Münster, Dezember 2017: In der Kirchstraße treffen sich Prof. Dr. Michael Utsch und Georg Milzner, um ein Gespräch über Religiosität, Spiritualität und menschliche Sinnsuche in therapeutischen Settings zu führen. Auch wenn Menschen- und Weltbilder während einer Psychotherapie häufig nicht offen ausgesprochen oder sogar bewusst zurückgehalten werden, so spielen Grundannahmen über die Welt und das Leben für alle Menschen eine wichtige Rolle. Weltkonstruktionen können dabei säkular oder religiös-spirituell geprägt sein, jeder Mensch aber, der sich gerade in einer Lebenskrise als tragfähig bewähren muss, benötigt Werte und sucht nach Sinn.

Mit dem Zeitalter der Aufklärung wurden die religiösen Vorstellungen von einem menschlichen Weiterleben im Jenseits und erst recht die eines personifizierten Gottes in diesem Jenseits schwer erschüttert. Sigmund Freud sprach Anfang des 20. Jahrhunderts von der Religion als einer kollektiven Neurose. Die meisten psychotherapeutischen Schulen lehnten auch in den Folgejahrzehnten spirituelle Jenseitskonstruktionen ab.

Gleichzeitig machen Therapeutinnen und Therapeuten nach wie vor die Beobachtung, dass spirituelle Sinnkonstruktionen des menschlichen Lebens viele ihrer Klientinnen und Klienten prägen, stabilisieren und leiten. Konstatiert wird, dass es ein tiefes menschliches Bedürfnis gebe, an »etwas« zu glauben. Was drückt sich in diesem Bedürfnis aus, und wie ist es psychotherapeutisch sinnvoll aufzugreifen?



© Rita Honrado

Georg Milzner, geboren 1962 in Münster, aufgewachsen im Weserbergland und heute wieder in Münster ansässig, studierte Psychologie und Verhaltensbiologie. Er arbeitet als Psychologischer Psychotherapeut und Bewusstseinsforscher mit den Schwerpunkten Hypnotherapie und Hypnoanalyse. Mehrere Jahre gehörte er zum Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Hypnose. In dem 2010 erschienenen Buch »Jenseits des Wahnsinns« zog Milzner Verbindungslinien unter anderem zwischen religiösen Ausnahmezuständen und schweren mentalen Störungsbildern. Dabei kritisierte er, dass unsere therapeutische Kultur kaum mehr die Möglichkeit spiritueller Krisen überhaupt erwägen oder deren Dynamik ermessen könne.

In »Religion und Gehirn«, das 2013 erschien, sieht er das Glaubensbedürfnis wie auch die spirituelle Erlebnisfähigkeit des Menschen als eine anthropologische Konstante, die sich evolutionär über neuronale »Schaltkreise« etabliert haben könnte. Mit diesem Modell werden naturwissenschaftliche Erklärungsansätze an den Glauben herangetragen, ohne

dem religiösen Erleben seine individuelle Wahrhaftigkeit zu nehmen.

Georg Milzner plädiert entschieden dafür, religiöse und spirituelle Vorstellungen von Klientinnen und Klienten ernst zu nehmen und sie im Sinne der Resilienz zu nutzen. Ohnehin ist er der Meinung: »Wenn einer meiner Patienten sagt, er sei Jesus, dann weiß ich es nicht besser – auch wenn ich es für eher unwahrscheinlich halte.«



Michael Utsch, 1960 in Gießen geboren, studierte Theologie (B.A.) und Psychologie (Diplom, Promotion). In Teilzeit arbeitet er als Referent der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen in Berlin, wo er auch lebt. In der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) leitet er das Referat »Religiosität und Spiritualität«. Darüber hinaus arbeitet er als tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapeut in einer niedergelassenen Praxisgemeinschaft und als Honorarprofessor für Religionspsychologie.

Er ist Herausgeber des Buches »Pathologische Religiosität« (2012) und Mitautor des Lehrbuchs »Psychotherapie und Spiritualität« (2018). Im von ihm mitherausgegebenen »Fallbuch Spiritualität in Psychotherapie und Psychiatrie« werden zwanzig Patientengeschichten erzählt und kommentiert, bei denen der Glaube entweder zur Störung beitrug oder eine wichtige Bewältigungshilfe darstellte (Frick et al., 2018).

Michael Utsch ist davon überzeugt, dass es hinter dem Kosmos eine Art Plan gibt und menschliches Leben einen übergeordneten Sinn hat. Wenn den Menschen in ihrer Begrenztheit dieser Plan auch verborgen sein mag, so bleibt es doch die Aufgabe, menschliches Leben mit Respekt und Verantwortlichkeit vor dem Sein und dem Leben aller zu gestalten. »Das ist die Aufgabe jedes Einzelnen, ganz egal, welcher religiösen oder spirituellen Weltanschauung er anhängt. Daraus leitet sich auch ab, dass es dem Wohlbefinden der Weltgemeinschaft dient, wenn alle Weltanschauungen kommunikativ und kooperativ aufeinander zugehen.«

VOM MENSCHLICHEN WISSEN UND NICHT-WISSEN

»Wir müssen davon ausgehen, dass wir bei vielen Dingen keine Möglichkeit haben, zu überprüfen, ob es sie gibt oder nicht. Ich kann nicht überprüfen, ob unsere Seelen wandern, ob es Geister gibt, ob Engel in unser Leben eingreifen.«

Georg Milzner

Vorstellungen von Wissen und Glauben

Herr Professor Utsch, Herr Milzner, denken Sie, dass die Menschen irgendwann einmal im Weltall auf Wesen stoßen werden, die ihnen ähnlich sind?

UTSCH Diese Frage ist natürlich schwer zu beantworten, weil wir darüber wenig Kenntnisse haben. Ich bin nicht vertraut mit den Details der Astrophysik, aber die Wahrscheinlichkeit ist nicht sehr groß. Man hat allerdings, glaube ich, in diesem Jahr Wasser auf dem Mars entdeckt, und da schossen die Spekulationen sofort ins Kraut: Was wäre, wenn wir dort Leben finden würden, vielleicht eine andere Zivilisation, die mit anderen Wertvorstellungen und mit anderen Gesellschaftsformen lebt? Es wurden ja auch Kapseln ins All geschossen zum Beispiel mit einer Beatles-CD und anderen kulturellen Errungenschaften. Ich persönlich glaube, dass ich das nicht mehr erleben werde, aber ich halte es für denkbar.

MILZNER Für denkbar halte ich es auch, aber doch für sehr unwahrscheinlich. Ich würde eher vermuten, dass wir auf ganz andere Formen von Leben stoßen, die mit unserem erst mal nicht viel zu tun haben und für die man möglicherweise auch eine ganz andere Definition von Leben bräuchte, also nicht unsere Lebensdefinition, die anhand von Stoffwechsel funktioniert, sondern Ideen von Leben, die vielleicht eben in besonderer Weise angepasst sind an ganz andere Lebensräume.

Insofern würde ich sagen, unsere Art zu leben, die hat mit der Art unseres Planeten und mit der speziellen Art unserer Evolution zu tun. Man findet ja bestimmte Muster in unserer Naturgeschichte immer wieder, und was Herr Utsch gerade sagte, dass man da versucht, mit anderen Zivilisationen vielleicht über Beatles-CDs Kontakt

aufzunehmen, das scheint mir eher ein bisschen absurd und an der Grenze zur Lächerlichkeit. Davon auszugehen, dass irgendwelche fremden Zivilisationen mit unseren Schriften oder unserer Musik irgendetwas anzufangen wissen, wenn wir bei archaischen Funden unserer eigenen Spezies noch nicht mal wissen, was wir damit anfangen sollen, ist kaum zu erwarten.

Wir gehen davon aus, dass Wasser die Grundkomponente für Leben in unserer Form ist. Diesen Stoff gibt es natürlich im Weltall, und es kann ja durchaus irgendwo eine ähnliche chemische und sonst wie Kombination geben, sodass sich ein ähnliches Wesen entwickelt hat. Ich finde das jetzt theoretisch erst mal nicht so weit hergeholt.

MILZNER Ja, aber Sie haben gefragt, ob ich persönlich glaube, dass es so ist, da habe ich auch ganz persönlich geantwortet. Nein, ich glaube nicht, dass es sehr wahrscheinlich ist. Es ist natürlich theoretisch möglich, aber ich denke nicht, dass besonders viel dafürspricht.

UTSCH Man muss sich einfach klarmachen, dass die Erde und sogar unser ganzes Sonnensystem einen nur geringen Anteil am Kosmos ausmachen. Wir wissen ja viel zu wenig über den Gesamtkosmos. Insofern ist es aus unserer menschlichen Sicht eher unwahrscheinlich. Aber was Jahrmillionen von Lichtjahren entfernt von uns existiert, das wissen wir ganz einfach nicht. Es ist ein Bereich, der unserer Kenntnis verschlossen ist. Es mag eine gewisse Wahrscheinlichkeit geben.

Trotzdem wäre es natürlich hoch spannend, wenn Kontakt- und Kommunikationsmöglichkeiten entstünden. Jedenfalls denke ich durchaus, dass die Beatles-Musik auch ethnologische Informationen enthält und dass andere Wesen, sofern sie über einen Teil unserer Sinnlichkeit verfügen, daraus schon auch spannende

Ableitungen über die menschliche Kultur der vergangenen Jahrzehnte entnehmen könnten. Das könnte man sicher entziffern.

MILZNER Wenn das so wäre, wäre das natürlich schön. Aber angesichts der Tatsache, dass man beispielsweise afghanische Dschihadisten mit Heavy-Metal-Musik foltert, angesichts der Tatsache, dass Friedrich II. beim Hören Haydn'scher Musik sagte, man möge ihn bitte mit diesem Lärm verschonen, scheint mir doch unwahrscheinlich zu sein, dass das anderenorts als so ein hübsches, anregendes kulturelles Erbe gewürdigt würde.

Aber lassen Sie uns genau da noch mal weitermachen: Wir würden ja auf jeden Fall auf völlig andere Erfahrungen stoßen, auf völlig andere Formen von Lebensweisen. Alle unsere bisherigen Fantasyvorstellungen dazu sind immer noch viel zu naiv.

MILZNER Ja, völlig anthropozentrisch. Auch die aktuelle Science-Fiction, soweit ich sie überschauere, ist ziemlich anthropozentrisch und erwägt eher den technisierten Menschen oder den Menschen, der seine Hirninhalte »runterladen« kann, als dass mit den Vorstellungen vollkommen anderer Lebensformen experimentiert würde.

Ja, da erzählen Menschen anderen Menschen etwas über uns als Menschen.

MILZNER Eben. Und während Science-Fiction den technisierten Übermenschen entwirft, wird in der Fantasy mythisches, eher archaisches Material verwendet. Viele Sagenstoffe, die heute so nicht mehr erinnert werden, bekommen eine neue Gestalt. Das sind ja immer noch

sehr an menschlichen Erfahrungsräumen orientierte Phänomene und Narrationen, aber die Möglichkeit, dass etwas tatsächlich ganz anders wäre, als wir uns das vor unserem anthropologischen Hintergrund auch nur vorzustellen vermögen, dass es also den menschlichen Vorstellungsraum tatsächlich vollständig überschreitet, diese Möglichkeit kommt darin erst mal gar nicht vor.

UTSCH Ich finde diese Vorstellung auch im Grunde nicht relevant, weil ich sage, die statistische Wahrscheinlichkeit, dass ich mich in meiner Lebenszeit mit dem Thema auseinandersetzen muss, ist sehr gering, geht gegen null. Deswegen finde ich es im Grunde viel spannender, zu gucken, wie andere Menschen in anderen Kulturen und sozialen Umfeldern leben. Da existieren ja ganz große Unterschiede. Und wenn ich dann auch noch in die Vergangenheit zurückschaue und mich frage, wie wohl der Alltag im alten Ägypten ausgesehen hat, wie dort die Lebensbedingungen waren, und mir die kulturellen und ethischen Bedingungen in der Antike oder im Frühmittelalter vor Augen halte, dann tun sich unglaubliche und sehr unterschiedliche Lebenswelten auf.

In einer pluralistischen Gesellschaft führt kein Weg daran vorbei, dass eine Vielfalt von Weltbildern und Kulturen und unterschiedlichen Lebensentwürfen miteinander ins Gespräch kommt und versucht, als Gemeinschaft miteinander zurechtzukommen. Was können gemeinsame Werte und Regeln des Zusammenlebens bei so unterschiedlichen Traditionen, Prägungen und Gewohnheiten sein? In einer Stadt wie Berlin zu leben ist manchmal anstrengend, weil einfach unglaublich viele Lebenswelten auf der Straße oder in verschiedenen Kiezen aufeinanderstoßen. Es ist zwar ein und dieselbe Stadt, aber es handelt sich um eine spannungsreiche, vielschichtige, individualisierte,