

Glaube ✱ Hoffnung ✱ Zuversicht – spirituelle Ansätze in der Psychotherapie

„Wie oft sind es erst die Ruinen, die den Blick frei geben auf den Himmel.“ (Viktor E. Frankl)

Die Diagnose steht fest, sie wurde gerade ausgesprochen. Der Klient ist plötzlich zum Patienten geworden, betroffen, ungläubig, fassungslos. Das Schicksal hat mit voller Wucht zugeschlagen. Auf einmal ist nichts mehr wie es vorher war. Innerhalb von Sekunden ist die Welt nicht mehr dieselbe, das Leben nie mehr so wie es einmal war. Es folgt eine tiefe seelische Erschütterung, die sich in verschiedenen Facetten zeigt, mit *Nichtwahrhabenwollen*, und *-können*, *Verleugnen* und vielen Fragen nach dem *Warum*, *Warum ich*, *Warum jetzt*, *Warum diese Krankheit* stellen sich und bleiben unbeantwortet.

Auf einmal steht die Endlichkeit des Daseins unbeschwerten Lebensmomenten gegenüber. Trauer über die verlorene Unbeschwertheit und Alltagsroutine, die manchmal so verhasst war, paart sich mit Ratlosigkeit und Zukunftsangst. In diesen Augenblicken der existentiellen Ich-Krise ist der spirituelle Teil der Psychotherapie wie ein Samenkorn, das eine Neuorientierung möglich macht. Denn was der aus seinen gewohnten Angeln gerissene Mensch jetzt dringend braucht, ist seelische Unterstützung in Form eines Glaubenskonzeptes, um sein Lebenskript neu zu schreiben; Glaube, Hoffnung und Zuversicht sind starke Wurzeln, die den Lebensbaum für die ungewisse Zukunft neu verankern.

Glauben ...

... in das Sinn- und Schicksalhafte des Lebens. Glauben symbolisiert eine individuelle Weltanschauung, eine geistige Metaebene, die eine Dimension eröffnet, in der wir Zugang finden können zu einem Verständnis, das alles einen Sinn macht, so wie es ist und dass es gut so ist, auch wenn



wir es im Augenblick nicht verstehen können. Glauben ermöglicht die Akzeptanz des Geschehenden und bedeutet den Verlust der Angst. Sich im Schicksal eingebettet zu fühlen, statt angstvoll ausgeliefert, vermittelt Sicherheit und Geborgenheit. Dann ist es möglich, den Blick wieder nach vorne zu richten, in der Hoffnung auf noch viele Lebensmomente voller Achtsamkeit, wo Leben zu spüren ist.

Hoffen ...

... auf Veränderung, statt Stagnation und Resignation, um die vorhandenen und zukünftigen Möglichkeiten erkennen, verwirklichen und gleichzeitig eine tiefe Dankbarkeit für die erhaltenen Lebensgeschenke entwickeln zu können.

„Wir müssen zwischen *Leiden* und *Verzweifeln* unterscheiden. Ein *Leiden* mag *unheilbar* sein, aber der Patient *verzweifelt erst dann, wenn er im Leiden keinen Sinn mehr sehen kann.*“ (Viktor E. Frankl)

Der Patient sieht im ersten Moment alles, was er nicht mehr kann; In der therapeutischen Arbeit entdecken wir, was noch alles möglich ist, welche neuen Perspektiven, Visionen, Betrachtungsweisen sich ergeben, die das Leben trotzdem noch bereit hält. Akzeptanz des Neuen und Loslassen des Alten ist die Arbeit des Augenblicks. Dabei kann die Hoffnung und das Vertrauen auf eine geistige Führung, auf ein universelles Leben nach dem weltlichen Ende eine innere Ruhe und geistige Freiheit vermitteln.

Zuversicht ...

... liegt im Vertrauen in sich, in die eigenen inneren Ressourcen und im Bemühen mit seinem Inneren in Berührung zu kommen, denn spätestens JETZT ist es dazu an der Zeit. Wer sich sein Schicksal wie ein breites Flussbett vorstellen kann, das sich auch durch wilde, zerklüftete Gegenden immer wieder einen neuen Weg bahnt, der weiß, dass es nach rauen Felsufern wieder liebliche grüne Flächen gibt, die zum Verweilen einladen. Im Wort Zuversicht liegen schon die entscheidenden Schlüsselwörter, um die es jetzt gehen soll: ich, sich, Sicht.

Klientinnen fragen mich oft, ob sie sich wirklich jetzt um sich selbst kümmern dürfen, ohne Schuldgefühl; ob es ihnen erlaubt ist, mehr Zeit für ihr Leben und ihre Krankheit zu haben; ob denn da die Kinder, der Ehemann nicht vielleicht zu kurz kommen könnten. Jetzt ist es Zeit, diese Sichtweise ein wenig zu korrigieren, jedem seine



Fotos: MMag. Ingrid Pirker-Binder

Verantwortung zu geben und die eigene zu übernehmen, die dann heißt, mit sich in Berührung zu kommen, die Bedürfnisse der eigenen Seele ernst zu nehmen.

Viktor Frankls Logotherapie und Existenzanalyse hat die geistige Dimension im Menschen hervorgehoben, das Geistige, das Unzerstörbare; es liegt in letzter Konsequenz in der Einstellung zu sich selbst, zum Leben, zu Gesundheit und Krankheit. Diese geistige intrapersonelle Dimension findet ihre Entsprechung in der Orientierung nach außen, in einer höheren Ordnung, der Spiritualität. Hier liegt die Antwort auf philosophische Lebensfragen, wie „Woher komme ich, wohin gehe ich ...?“

Information und Therapie:
MMag. Ingrid Pirker-Binder
Tel: 0676 70 47 668; E-Mail: stress@pirker-binder.at