

PSYCHOLOGIE HEUTE

Hast du ein Problem und willst es nicht haben, dann hast du schon zwei

**Buddhistische Psychologie und
wie sie uns hilft loszulassen**

Große Gefühle
Über den Umgang mit
heftigen Emotionen

Bruch in der Kindheit
Wie sich die Trennung
der Eltern auswirkt

True Crime
Was uns an dem
Format begeistert



Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Psychotherapeutinnen und -therapeuten beschäftigen sich kaum mit religiösen und spirituellen Fragen in ihrer Praxis – und wissen auch wenig darüber. Weil Menschen aber auf der Suche sind nach Antworten, hat sich ein alternativer Heilmarkt entwickelt mit im schlimmsten Fall gefährlichen Angeboten – von Astrologie bis Wunderheilung.

Das ist die These von Michael Utsch, der in zwei Wissenschaften ausgebildet ist: Er ist Psychologe und Psychotherapeut und evangelischer Theologe sowie Honorarprofessor für Religionspsychologie. Warum findet er es wichtig, spirituelle und religiöse Fragen in der Psychotherapie zu berücksichtigen? „Jeder Mensch ist spirituell“, sagt er, „glauben ist menschlich.“ Es gibt, so Utsch, zwei Ebenen, auf denen wir das erleben: eine „horizontale Ebene“ in unserem Alltag, in dem wir Vertrauen, Glauben und Zuversicht brauchen in den nächsten Tag oder in eine Zukunft trotz Krieg, Leid und Klimawandel. Und eine vertikale Ebene, „an der kommt kein Mensch vorbei: Das ist die Tatsache, dass wir alle sterben müssen. Und wenn ich diese Endlichkeit ernst nehme, kommt natürlich auch der Glaube ins Spiel.“

Weniger als 50 Prozent der Menschen in Deutschland sind inzwischen noch Mitglied in einer der beiden großen christlichen Kirchen. Davon dürfe man sich aber nicht täuschen lassen, so Michael Utsch. Denn zum einen sage eine Mit-

gliedschaft nicht viel über den persönlichen Glauben aus. Immer mehr Menschen wanderten zudem in Deutschland ein und brächten ihre Religiosität mit. Und schließlich gebe es auch hochreligiöse Menschen in Deutschland, laut Religionsmonitor der Bertelsmann-Stiftung etwa 19 Prozent. „Und das heißt: Für jeden fünften Menschen, der in eine Psychotherapie kommt, hat seine spirituelle Haltung eine Bedeutung – und eben gerade in Krisenzeiten.“

Es sollte daher eine spirituelle Anamnese in der Psychotherapie geben, so Utsch: „Glaubt jemand an ein höheres Wesen? Hat ein Patient eine meditative Praxis? Wie geht eine Patientin mit unlösbaren Fragen von Leid und Schmerz in der Welt um? Welche Vorstellung hat sie vom Tod? In diesen Fragen sind Therapeutinnen und Therapeuten nicht geschult, da sehe ich Nachholbedarf.“

Wie bewertet er den Einfluss buddhistischer Ansätze in der Psychotherapie – Achtsamkeit in der *mindfull-based stress reduction* (MBSR) oder Akzeptanz in der *Akzeptanz- und Commitmenttherapie*? Diese Einflüsse hätten die Verhaltenstherapie sehr bereichert, sagt er. Weist aber gleichzeitig darauf hin, dass es wichtig sei, dass man als Therapeut versteht, welches Welt- und Menschenbild die jeweiligen Religionen mitbringen: Welche weltanschaulichen Voraussetzungen werden durch die Anwendung bestimmter Methoden vermittelt? Ein Beispiel: „Im Christlichen gehören das Scheitern, der Mangel, das Fragmentarische zum Leben dazu. Im Buddhismus ist stärker etwas Idealistisches enthalten: Durch ausreichend Übung kannst du Befreiung erreichen.“

Die Fragen nach Religion und Spiritualität sind groß, daher war mein Gespräch mit Michael Utsch lang – Sie finden das ganze Interview unter psychologie-heute.de/leben. Unsere Autorin Birgit Schönberger erklärt in der Titelgeschichte über buddhistische Psychologie (ab Seite 12) deren Grundlagen – ein äußerst lehrreiches Stück, mit dem ich wie stets gute Erkenntnisse wünsche. Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt



Buddhismus ist im Kern eine Lehre zum Umgang mit Leid. Die Strategie: Alles empfinden, jedoch ohne daran zu haften. Über die vier edlen Wahrheiten und den Weg der Befreiung

Seite 12



Für Kinder ist eine Trennung der Eltern ein Riss im Beziehungsgefüge. Wie lassen sich die seelischen Folgen begrenzen?

Seite 40



Bisweilen überwältigen uns Fluten von Wut, Angst, Trauer. Wie wir das Ruder wieder in die Hand nehmen

Seite 32

06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und Worte für die Ewigkeit

12 Titelthema:

Hast du ein Problem und willst es nicht haben, dann hast du schon zwei

Buddhistische Psychologie und wie sie uns hilft loszulassen

24 „Sie haben Misserfolge, weil sie zwischen den Stühlen sitzen“

Über die Berufswünsche türkischstämmiger Jugendlicher

30 Therapiestunde

Muslimisch Mann sein

32 Meine großen Gefühle

Handlungsfähig bleiben inmitten von emotionalen Turbulenzen

38 Psychologie nach Zahlen

Smalltalk mit Fremden: Drei Gründe für den Graus vorm Geplauder

40 Bruch in der Kindheit

Wie sich die Trennung der Eltern auswirkt

46 Im Fokus

Boris Shapiro über Ängste und Psychotherapie in Russland

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Psychologie und Literatur

Saša Stanišić über Demütigung und Ermächtigung durch Sprache

68 Schuld und Streaming

True Crime: Was uns an dem Medienformat begeistert

72 Das halbe Leben

Ein Musiker aus Berlin über niedrige Honorare und wenig Zeit

74 Mehr Narzissmus, bitte!

Selbstdarsteller machen Probleme. Doch ihre Begeisterung steckt an

80 Psychologie der Räume

Diesmal: die Fähre Wal aus Stahl

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Reinhold Messner

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum

89 Mehr Medien / 94 Leserbrief

95 Markt / 104 Mehr Psychologie

Heute / 105 Vorschau

Hast du ein Problem und willst es nicht haben, dann hast du schon zwei

Ob es um Schmerzen geht, um Enttäuschungen oder Ängste: Die buddhistische Psychologie lehrt uns Akzeptanz und damit Gelassenheit. Kein Wunder, dass sie mittlerweile in vielen westlichen Therapien steckt



Ich hoffe, du scheust dich nicht zu leiden.“ Mit diesen Worten wurde Jack Kornfield als junger Mann Mitte der sechziger Jahre von seinem Lehrer Ajahn Chah begrüßt. Tausende von Kilometern war er geflogen. Begierig, in Thailand durch Meditation sein Glück zu finden, wild entschlossen, auf dem Meditationskissen außergewöhnliche Zustände von Verzückung zu erleben und all seinen Schmerz hinter sich zu lassen: schwierige Erfahrungen im Elternhaus, Liebeskummer, Frust über die amerikanische Gesellschaft. Und dann diese Begrüßung. Was für eine Ernüchterung! „Es gibt zwei Arten von Leiden“, fuhr sein Lehrer fort. „Das Leiden, vor dem du wegrennst, und das Leiden, dem du dich stellst und von dem du dich befreist.“

Das war absolut nicht das, was Kornfield hören wollte. Er dürstete nach einer frohen Botschaft, einem verheißungsvollen Versprechen. Nachdem er den ersten Schock überwunden hatte, beschloss er, sich seiner Unzufriedenheit und seinem Schmerz zu stellen. Er blieb und ließ sich auf eine intensive Meditationsschulung ein. Viele Jahre verbrachte er in Klöstern in Thailand, Indien und Sri Lanka, lernte bei tibetischen Lamas, Zenmeistern und hinduistischen Lehrern. Als er Anfang der Siebziger nach Amerika zurückkehrte, erwartete ihn die nächste Enttäuschung. Obwohl er sich sehr klar und offen im Geist und geradezu euphorisch fühlte, hatte er noch dieselben Probleme wie zu Beginn seines Meditationsweges. „Ich entdeckte bald, dass mir die Meditation recht wenig für meine menschlichen Beziehungen gebracht hatte“, schreibt er in seinem Buch *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens*.

Die Brücke in den Westen

Auch wenn er geübt hatte, alles wohlwollend und mitfühlend zu betrachten, ging er in Auseinandersetzungen mit seiner Partnerin an die Decke. „Ich konnte die Meditation der Herzenswärme für tausend Wesen irgendwo in der Welt praktizieren, aber ich bekam fürchterliche Probleme damit, mich ganz auf einen Menschen hier und jetzt einzulassen. Mir war

immer noch nicht klar, warum meine Beziehungen alle scheiterten.“ Wieder begab er sich auf einen langen Weg. Er studierte Psychologie, promovierte, wurde Psychotherapeut und setzte sich dafür ein, Meditation und spirituelle Fragen nach dem Sinn des Daseins in die Psychotherapie zu integrieren.

Heute gehört er zu den weltweit anerkannten Vermittlern buddhistischer Weisheit in einer modernen, verständlichen Sprache. Er war Mitgründer der *Insight Meditation Society* in Massachusetts und des *Spirit Rock Center*, eines Meditationszentrums in Kalifornien.

Eine Brücke zu bauen zwischen östlicher Meditation und westlicher, wissenschaftlich fundierter Psychotherapie war Mitte der siebziger Jahre eine Pionierleistung. Heute sind buddhistische Strategien aus vielen psychotherapeutischen Verfahren nicht mehr wegzudenken (siehe dazu Seite 19). Zahlreiche Studien belegen, dass eine regelmäßige Meditationspraxis angst-reduzierend und entspannend wirkt. Der Pegel des Stresshormons Kortisol sinkt nachweislich nach einem dreimonatigen Training. Wer durch Meditation lernt, seine Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen zu beobachten, gewinnt Distanz zum inneren Geschehen und fühlt sich nicht mehr so schnell überwältigt. Deshalb bringen Ärztinnen und Psychotherapeuten in psychosomatischen Kliniken ihren Patientinnen und Patienten verschiedene Meditationsangebote näher. Meist handelt es sich dabei um Übungen der *achtsamkeitsbasierten Stressreduktion* (MBSR, siehe Definition). Das Programm bietet in einer modernen, säkularisierten Sprache auch denjenigen Menschen einen Zugang zur Meditation, die sich nie in ein buddhistisches Seminarhaus verirren würden.

► MBSR

Die *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) wurde von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn Ende der 1970er Jahre entwickelt. Das Programm beinhaltet Atemübungen, achtsames Essen („Rosinenübung“), Gehmeditation, Hatha-Yoga-Übungen oder die Liebende-Güte-Meditation. Der Meditationsforscher Peter Sedlmeier bezeichnet MBSR als einen Mix aus kognitiven, körperlichen und emotionalen Komponenten. Es ist die am häufigsten wissenschaftlich untersuchte Form von Achtsamkeit und Meditation
