

Spiritualität und Psychologie

Was haben Spiritualität und Psychologie miteinander zu tun?

Psychologie¹ ist die Wissenschaft vom individuellen Erleben und Verhalten. Sie beschäftigt sich mit der Frage danach, wie es uns geht. Geht es uns gut? Und sie erforscht dabei im Besonderen, wie wir unser Wohlbefinden verbessern können.

Spiritualität² ist für mich ein sich in den Zusammenhang-Setzen mit uns selber und mit unserer Welt, uns einen Sinn geben; sich mit uns selber und unserer Welt zu verbinden.

Auch wenn der Ursprung des Wortes Spiritualität sehr ähnlich dem des Wortes Psyche ist, ist die Psychologie heute doch eher eine empirische Wissenschaft, wie Wikipedia dies angibt. Die Psychotherapie beschäftigt sich hingegen mit Verhaltensstörungen und Leidenszuständen mit dem Ziel der Strukturänderung unserer Persönlichkeit mit der gewünschten Folge der Symptomverbesserung oder der Heilung.

Wie leicht zu vermuten ist, haben Spiritualität, Psyche, Psychologie und Psychotherapie einiges miteinander zu tun. Alle haben mit der Frage zu tun, wie es uns geht. Sie drehen sich alle darum, wie wir unser Leben bewältigen und mit Schicksalsschlägen fertig werden können.

Viele von uns wenden sich der Spiritualität zu, haben wir Probleme im Leben, die wir nicht mit dem heute etablierten oder tradierten Wissen lösen können. Oder weil wir schon eine Psychotherapie hinter uns haben, die nicht geholfen hat, oder wir aus bestimmten Gründen eine Psychotherapie ablehnen. Spiritualität ist dabei nicht ausschließlich auf Religionen

¹ Psychologie nach Wikipedia: »Die Psychologie ist eine empirische Wissenschaft. Ihr Ziel ist es, menschliches Erleben und Verhalten, deren Entwicklung im Laufe des Lebens sowie alle dafür maßgeblichen inneren und äußeren Ursachen oder Bedingungen zu beschreiben und erklären. Das Wort Psychologie bedeutet wörtlich „Die Lehre der Seele“. Sprachlich ist es eine Zusammensetzung aus altgriechisch ψυχή psūché ‚Hauch, Atem, Leben, Lebenskraft, Seele, Geist, Gemüt‘ und λογία logía ‚Lehre von etwas, Wissenschaft von etwas‘.«

² Spiritualität nach Wikipedia: »Spiritualität (von lateinisch spiritus ‚Geist, Hauch‘ bzw. spiro ‚ich atme‘ – wie altgriechisch πύχω bzw. ψυχή, siehe Psyche) bedeutet im weitesten Sinne „Geistigkeit“ und bezeichnet eine auf Geistiges aller Art oder im engeren Sinn auf Geistliches in spezifisch religiösem Sinn ausgerichtete Haltung. Spiritualität im spezifisch religiösen Sinn steht für die Vorstellung einer geistigen Verbindung zum Transzendenten, dem Jenseits oder der Unendlichkeit. Während Religiosität die Ehrfurcht vor der Ordnung und Vielfalt in der Welt und die Empfindung einer transzendenten Wirklichkeit meint,[1] beinhaltet (religiöse) Spiritualität zusätzlich die bewusste Hinwendung und aktive Praktizierung einer als richtig angesehenen Religion oder Weltanschauung.«

bezogen, sondern kann sich auch darauf beziehen, in uns selber Frieden zu finden oder mit unseren Mitmenschen und unserer Natur oder Umwelt gut zusammen zu leben.

Doch bringt uns alleine schon dieses Selbstverständnis, spirituell zu sein, inneren und äußeren Frieden? Mit dieser Frage und einer möglichen Antwort darauf beschäftigt sich die hamburger Psychotherapeutin Maria Sanchez.

Film des Interviews von Maria Sanchez

In dem Video eines Interviews von Maria Sanchez geht es unter anderem um den Umgang mit uns selbst, im Besonderen mit unseren eigenen „dunklen“ Seiten.³ »Wie kommt es dazu, dass wir uns selber nicht [in jeder Hinsicht] lieben?«, fragt sie zum Beispiel. Dieses Interview werden wir zur Diskussionsanregung zu Beginn unseres Meetups sehen.

Was meint Selbstliebe in diesem Sinn und worum geht es hier möglicherweise?

Hält jede Form der Spiritualität einen guten Umgang mit unseren eigenen „dunklen“ Seiten bereit? Oder haben wir dabei etwas zu beachten? Etwas, das auf einem tieferen Wissen um unsere Natur beruht?

Auch, weil ich mich in den letzten Jahren immer wieder mit Psychosomatik befasst habe, sind mir dazu Dinge aufgefallen, die sowohl die Spiritualität als auch die Psychologie berühren.

Unser innerer Dialog, unser Selbstmitgefühl

In diesem Zusammenhang geht es in meinen Augen um Pole, die wir in uns tragen. Bei unseren „dunklen“ Seiten, wie auch bei unseren „hellen“ Seiten, geht es demnach um unsere inneren Pole – Organe, Chakras und gedanklichen Perspektiven – von denen verschiedenste miteinander in Konkurrenz stehen können. Dabei ist unser Selbstmitgefühl entscheidend.

Es geht um den klugen Umgang mit unseren inneren Dialogen dieser Pole, also auch um das kluge Erschaffen, Koexistieren, Verwerfen und Verschmelzen unserer gedanklichen Perspektiven.

Ich freue mich auf eure Meinungen, Ergänzungen, Anregungen und Intuitionen zum Video und zu meiner Interpretation. Lasst uns einen anregenden Dialog dazu führen.

³ Selbstliebe ist kein Zufall: Die revolutionäre Kraft des Fühlens - Maria Sanchez <https://www.youtube.com/watch?v=A5G7vSgyez4>

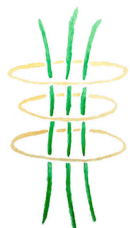
Eure Ideen und Notizen:

Kontakt und Links

Wolfgang Huß

wh@nsosp.org

›Spannungsspiel des Leben‹: www.nsosp.org/spannung



Spannungsspiel des Lebens
Natur- und Lebensphilosophie