

Inhalt

I Theoretische und konzeptuelle Grundlagen	1
1 Spiritualität als Begriff und Lebenshaltung	3
2 Andere Begriffe von Spiritualität	7
3 Spiritualität ohne Gott?	11
3.1 Gibt es »Gott«?	12
3.2 Spielformen der Seinserfahrung	18
4 Spiritualität und Religion	30
4.1 Inhalt und Form	30
4.2 Wie die Erfahrung Form gewinnt	35
4.3 Die ethisch-moralische Dimension der Religion	36
5 Spiritualität und Wissenschaft	44
5.1 Wissenschaftliche Methode und wissenschaftliche Weltanschauung	44
5.1.1 Wissenschaftliche Methode	44
5.1.2 Wissenschaftliche Weltanschauung	49
5.2 Spiritualität und wissenschaftliche Methode	52
5.2.1 Was ist Bewusstsein?	58
5.2.2 Das Komplementaritätsmodell von Leib und Seele	61
5.2.3 Ein Platz für die »Seele« oder ein »Höheres Selbst« – der »Seelenfunke«?	63
6 Religion und Wissenschaft	66
6.1 Einige Beispiele für wissenschaftliche Grundannahmen oder absolute Voraussetzungen	69
6.2 Die Funktion absoluter Voraussetzungen: Sie behindern und ermöglichen . . .	71
6.3 Die unterschiedlichen Domänen von Religion und Wissenschaft	72
6.4 Veränderungsprozesse in Religion und Wissenschaft	74

7	Spiritualität und Religion für Agnostiker und der Transhumanismus	80
7.1	Naturalismus als Religion	82
7.2	Transhumanismus	84
II	Praktischer Teil	91
8	Psychotherapie und Spiritualität: Mögliche Missverständnisse, Grenzverletzungen und Brücken	93
8.1	Abgrenzungen: konstruktiv und sinnvoll	94
8.1.1	Religionen und Sekten	95
8.1.2	Verschiedene professionelle Identitäten	97
8.1.3	Leidensbewältigung und Sinnerfüllung	98
8.1.4	Ausbildungsstandards und empirische Fundierung	100
8.2	Brücken	104
8.2.1	Zwei Formen der Rationalität	104
8.2.2	Dominanz der Erfahrung in Spiritualität und Psychotherapie	110
9	Spiritualität als Ressource für Patienten und Klienten	114
9.1	Erfassung von Spiritualität und Religiosität	115
9.2	Psychische Probleme als mangelnde Verbundenheit mit sich und der Welt	124
9.3	Meditation und spirituelle Praxis als Therapie oder therapiebegleitend	131
9.3.1	Spirituelle Praxis und Meditation als Befreiung von Leiden	131
9.3.2	Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) und verwandte Programme	132
9.3.3	Achtsamkeit und Sammlung	138
9.3.4	Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)	146
9.3.5	Andere achtsamkeitsbasierte Verfahren	148
9.3.6	Zen als Therapieprinzip: Die dialektische Verhaltenstherapie für Borderline-Patienten	155
9.3.7	Sammlung als Therapieprinzip: Transzendentale Meditation und Meditationsformen aus dem Vedanta	158
9.4	Therapiebegleitende Meditation	166
9.5	Spiritualität als Ressource für Therapeuten	177
9.5.1	Burn-out bei Therapeuten und Prävention durch Achtsamkeit und Meditation	177
9.5.2	Achtsamkeit als Ressource für Therapeuten	186
9.5.3	Achtsamkeit und Kultur des Bewusstseins als Methode der Selbstfürsorge für Therapeuten	188

10 Integration von Spiritualität und Psychotherapie in den therapeutischen Prozess – Spiritualität im Dienst unserer Klienten	201
10.1 Patienten mit ihren spirituellen Ressourcen in Verbindung bringen	206
10.2 Eine alternative Konzeption zum Verständnis spiritueller Phänomene in einer spirituell integrierten Psychotherapie	216
10.2.1 Ritual und Grenze	216
10.2.2 Verschränkung und Übertragung	217
10.3 Konkrete Anwendungen	232
10.3.1 Visualisierung von Zielzuständen – »Quantenheilung«	232
10.3.2 Das Gefühl der Verbundenheit und seine konstruktive Nutzung: Intuition durch Verbundenheit und Heilung durch tiefes Gesehenwerden	240
10.3.3 Therapeutische Rituale gestalten	247
10.3.4 Zwangloser Umgang mit paranormalen Erlebnissen, Spuk und anderen Merkwürdigkeiten	251
10.3.5 Gefahren und Heilmittel	259
10.3.6 Aufstellungsarbeit	260
11 Spiritualität im therapeutischen Kontext – Vertiefende Aspekte ..	265
11.1 Narzissmus und toxische Spiritualität	265
11.1.1 Zwei Formen des Narzissmus: Der Moses- und der Guru-Komplex ..	266
11.1.2 Narzistische Störungen im spirituellen Kontext erkennen und heilen	275
11.2 Toxische Spiritualität: Kulte, sexueller und ritueller Missbrauch	277
11.3 Spirituelle Krisen, andere Probleme und Therapieformen	281
11.3.1 Spirituelle Krisen, verfrühtes Erwachen und die Abgrenzung gegenüber psychiatrischen Problemen	281
11.3.2 Spirituelle Abkürzungen	288
11.3.3 Spirituelle Verweigerung	291
11.3.4 Sucht als fehlgeleitete spirituelle Suche	295
11.3.5 Holotropes Atmen, Arbeiten mit veränderten Bewusstseinszuständen und psychedelische Therapie	296
11.3.6 Reinkarnationserfahrungen und entsprechende Therapien	299
12 Abschließende Bemerkungen und ein selbtkritisches Nachsinnen	304

Anhang	315
Abkürzungen	317
Fallbeispiele und Übungen	318
Ressourcenverzeichnis	320
Literatur	324
Sachverzeichnis	363