

Rezension

Gerhard Sprakties (2023): Spiritualität als Resilienzfaktor in Lebenskrisen. Viktor Frankls Geistbegriff und seine Bedeutung für Psychotherapie und Beratung. Berlin: Springer Verlag, 50 Seiten, 14,99 Euro. eBook, 9,99 Euro.

Gerhard Sprakties, der bereits eine sinnorientierte Altenseelsorgekonzeption (2013) und einen sinnorientierten Happy-Aging Ratgeber verfasst hat, widmet sich in seinem neuen Buch dem Geistbegriff Viktor Frankls und seiner Bedeutung für Psychotherapie und Beratung. Sprakties ist evangelischer Pfarrer, Logotherapeut und Heilpraktiker für Psychotherapie.

Das Buch ist in der Reihe „essentials“ des Springer Verlags erschienen, die in konzentrierter Form den gegenwärtigen Stand der jeweiligen Fachdiskussion darstellt. Jeder, der sich bereits mit dem Werk Viktor Frankls beschäftigt hat, weiß, wie umfangreich es ist und wie schwer es fällt, eine Auswahl zu treffen und die Kernaussagen Frankls zusammenzufassen. Dem Autor Gerhard Sprakties gelingt dies in beeindruckender Art und Weise. Die zentrale Frage seines Buches lautet, inwiefern fördert eine positiv gelebte Spiritualität Resilienz und wie kann sie hilfreich in Therapie und Beratung miteinbezogen werden.

Auf den ersten Blick fällt die gute und übersichtliche Gliederung des Buches auf. An vielen Stellen finden sich beispielsweise optisch hervorgehobene kurze Fazits und Zusammenfassungen, die helfen, die inhaltliche Struktur des Buches schnell zu erfassen.

In Kapitel 1 erläutert Sprakties den Geistbegriff Frankls und dessen psychiatrisches Credo, das besagt, dass die geistige Person nicht zerstörbar ist, und führt den ebenfalls zentralen Begriff der Transzendenz ein. Daran anknüpfend folgt eine gut strukturierte Darstellung des dreidimensionalen Menschenbilds der Logotherapie in Kapitel 2. Vor diesem Hintergrund wird der Begriff der Resilienz und die Anfänge der Resilienzforschung näher beleuchtet (Kapitel 3).

Kapitel 4 geht der Frage nach, ob Frankls Zeit im Konzentrationslager ein Beispiel für Resilienz sei. Sprakties ist überzeugt davon, dass man aus den Schilderungen Frankls über seine Zeit in vier Konzentrationslagern und die Art und Weise wie er mit dem unermesslichen Leid dort umging, viel über Resilienz lernen kann. Frankl selbst benutzt den Begriff der Resilienz zwar nicht, jedoch bezieht der Autor ihn auf die Logotherapie und Existenzanalyse. Dadurch eröffnet er eine ganz neue Perspektive.

Kapitel 5 trägt die Überschrift „Spirituelle Sinnfindung in der Logotherapie“ und erläutert den Zusammenhang zwischen Resilienz und Sinnfindung vor dem Hintergrund der spirituellen Sinnsuche in Zeiten der Krisen und Veränderungen. Hier zeigt sich abermals die sehr gute Kenntnis des Autors des aktuellen Forschungsstandes, da er an dieser Stelle u.a auf die empirische Sinnforschung der Psychologin Tatjana Schnell verweist und deren Ergebnisse aufgreift.

In Kapitel 6 erklärt er zentrale Begriffe wie Spiritualität und Religion und grenzt diese voneinander ab. Diese begriffsgeschichtliche Erklärung ist sehr gelungen und zeigt, wie wichtig auch profunde theologische Kenntnisse im Zusammenhang mit der Logotherapie und Existenzanalyse sind.

Auf die Darstellung der theoretischen Grundlagen folgt in Kapitel 7 die praktische Anwendung der Frage, inwiefern Spiritualität als Resilienzfaktor in Psychotherapie und Beratung angesehen werden kann. Sprakties bezieht sich hier u.a. auf aktuelle Studienergebnisse bezüglich der These, dass Religion und Spiritualität gesundheitsförderliche Effekte haben.

Kapitel 8 verknüpft Spiritualität und Transzendenz und verweist auf vier spirituelle Themenfelder in der psychotherapeutischen Praxis, bevor der Autor in Kapitel 9 ausführlich auf Interventionen bei spirituellen Aspekten eingeht. An dieser Stelle gibt er Hinweise zum Thema spirituelle Vorbereitung auf Gespräche und benennt hilfreiche Methoden wie die Bibliothherapie, therapeutisches Schreiben, die Wertimagination sowie Achtsamkeitsübungen und Meditation. Besonders treffend sind seine Ausführungen über das Gebet als Weg zur spirituellen Dereflektion und als heilsame Unterbrechung des Alltags, die eine Rückbesinnung auf die Quelle unseres Seins ermöglicht.

Kapitel 10 ist das letzte Kapitel des Buches, in dem Sprakties abschließend seine Grundannahme formuliert, dass hinter vielen psychischen Problemen unserer Zeit eine spirituelle Krise steht. Durch die Einbeziehung der Spiritualität in Psychotherapie und Beratung wird seiner Ansicht nach eine ganzheitliche Herangehensweise ermöglicht, die Körper, Geist und Seele anspricht. Sprakties betont an dieser Stelle, dass es ihm jedoch nicht um Stärkung der Resilienz durch Spiritualität zum Zweck der Selbstoptimierung und Leistungssteigerung geht und endet mit einer stichwortartigen und prägnanten Aufzählung dessen, was die Einbeziehung positiver Spiritualität in Psychotherapie und Beratung leisten kann.

Insgesamt ein sehr gelungenes Buch, das einerseits die Kriterien einer wissenschaftlichen Arbeit erfüllt, andererseits so gut und flüssig geschrieben ist, dass es eine Freude ist, es zu lesen. Es informiert und inspiriert gleichermaßen. Ich empfehle es dem interessierten Laien und jedem erfahrenen Logotherapeuten und Theologen gleichermaßen.

Elgin-Hanna Schön, Logotherapeutin