

Die Integration von Spiritualität und Religion in die Kognitive Verhaltenstherapie

Aktueller Forschungsstand

Die gesamte Psychotherapie befindet sich schon seit geraumer Zeit in einem Integrationsprozess in Richtung auf Modelle, in denen die entscheidenden Wirkfaktoren seelischer Heilung, wie sie sich bislang mit unterschiedlichen Gewichtungen in den verschiedenen Psychotherapieschulen finden, vereinheitlichenden Neukonzeptionen zugrunde gelegt werden. Die Speerspitze dieser Entwicklung bildet seit jeher die Kognitive Verhaltenstherapie. Einer der Gründe dafür ist die empirisch wissenschaftlich gesicherte Erkenntnis, dass konstruktive Veränderungsprozesse im psychischen Bereich ganz wesentlich von den *Erwartungen* der Betroffenen beeinflusst werden. Erwartungen und Überzeugungen bilden den Kern der kognitiven Therapiemodelle. Erwartungen und Überzeugungen („Beliefs“ nach der REVT-Terminologie) sind auch die Kernelemente von Spiritualität und Religion. Das ist wiederum ein Grund dafür, dass auch die seit den 80er Jahren betriebenen wissenschaftlichen Bemühungen um die Erforschung und Modellierung der Integration von Spiritualität und Religion in die Psychotherapie zu einem sehr großen Teil im Bereich der Kognitiven Verhaltenstherapie stattfinden.

Aufgrund mehrerer Metaanalysen, die in den letzten beiden Jahrzehnten durchgeführt wurden, lässt sich der internationale Forschungsstand, der aus vergleichenden Untersuchungen von spirituell oder religiös angereicherter Psychotherapie mit säkularen Psychotherapieverfahren oder anderen Kontrollgruppen resultiert, gegenwärtig recht gut überblicken. Bei den wissenschaftlich einwandfreien Studien hierzu, deren Anfänge in den 80er Jahren liegen, handelt es sich dabei durchweg um Untersuchungen mit Formen der Kognitiven Therapie und der Kognitiven Verhaltenstherapie. Ausgangspunkt dieses Forschungszweigs waren zunächst einige wenige Studien mit *christlicher* Klientel, die auch von christlichen Forschern durchgeführt wurden. In den letzten beiden Jahrzehnten kamen nur vier weitere christliche Studien hinzu. Der Trend hat sich insgesamt auf die Untersuchung muslimischer Adaptionen und der Aufnahme unspezifischer Spiritualität in die KVT verlagert. Als gesichert gilt mittlerweile,

- ▶ dass spirituell und religiös angereicherte KVT keine geringere Wirksamkeit aufweist als säkulare,
- ▶ dass ein zielgruppenorientiert spiritueller oder religiöser „Zuschnitt“ von KVT heutzutage international und interkulturell geboten ist und
- ▶ dass dort, wo individueller Bedarf zu diesem besteht, jedenfalls kurzfristig effektiver gearbeitet werden kann als mit säkularer KVT.

26. Februar 2016, Hans-Arved Willberg