

Möde, Erwin: Ängste überwinden: Zur Verbindung von Psychotherapie und Religion

1. Das Versprechen der Weltreligionen: Heilsame Gottesbeziehung

Die Weltreligionen sind Jahrtausende alt. Psychologie und Psychotherapie sind hingegen vergleichsweise jung, gerade mal 100-120 Jahre. Was ist das schon im Vergleich zur 3.000-jährigen Geschichte des Judentums, den 2000 Jahren Christentum, 1400 Jahre Islam; im Vergleich mit Buddhismus, Shintuismus, Taoismus usw. mit ihren, ebenfalls nach vielen Jahrhunderten zählenden Traditionen in Religion und Medizin, Glaubenspraxis und Philosophie. Dreitausend Jahre währt bereits Sanskrit, die Heilige Schriftkunst der indischen Brahmanen. Blicken wir weit zurück nach Westen, sind es die Mayas und Azteken mit ihrem Götterhimmel und ihren Hochreligionen, deren kulturbildende Kraft sich uns heute noch spurenhafte andeutet. Hochreligionen und Weltreligionen, damals und heute, dazu gehören die Naturreligionen mit ihrem Schamanentum, dem der *Priester* seit je als exorzistischer *Heiler* des Stammes vorstand.

Jeder religionswissenschaftliche Versuch, die Anfänge des Religiösen historisch zu erleuchten, verliert sich irgendwann im Dunkel der Frühgeschichte und im Spekulativen. Aber faszinierend bleibt es, religionsgeschichtlich erheben zu können, wie ursprünglich *religiöses* Heils- und Heilungsangebot mit Mensch und Gemeinschaft zusammengehören. Historisch ist feststellbar, dass der primitive Glaube an "Geister, Götter und Dämonen" seine Ablösung und Zentrierung fand durch den Ein-Gott-Glauben, den Monotheismus, insbesondere der drei "Abrahamitischen Religionen" (Judentum, Christentum, Islam). Die ersten Christen im griechischen Mittelmeerraum wurden von ihren polytheistischen Zeitgenossen noch "A-theisten" genannt, also als "fern" vom "Theion" beurteilt. Das "Theion", das "Göttliche" nämlich, erlebte der antike Mensch noch vielgestaltig und vielgesichtig als polytheistisch.

Die Religiosität des Judentums und frühen Christentums war deshalb einzigartig und ausnahmegewöhnlich, weil sie den Glaubensbezug zu dem *einen* und *einzigem* Gott einhielt

und die "fremden Götter" als unwirklich verwarf. "Höre, Israel höre, der Herr dein Gott ist Einer" (Dtn. 6,4). So schwört der Erzprophet Mose das jüdische Gottesvolk ein auf den Gott des "Himmels und der Erde", auf Jahwe Elohim. Dieser unsichtbare, allmächtige und eine Gott gibt sich bereits in der alttestamentlichen *Offenbarung* zu erkennen, als der große Andere, welcher Verbindung und Beziehung mit den Menschen will. Er offenbart sich gerade über seine Bündnisangebote von Abraham bis hin zu den Propheten als ein Gott, dem etwas an seiner Schöpfung liegt; als ein Gott, der seinem "ausgewählten Volk" verbindlich nahe ist. Wie der Prophet Jesaja (= Gott ist Heil) bekennt, ist der Schöpfer- und Bundesgott zugleich "Emmanuel", ein dem Menschen naher Gott, ein "Gott mit uns" (Jes. 7,14; 8, 8-10).

Der Gott des Alten Testaments ist nicht nur "Pankreator", der alles geschaffen hat, um seiner Schöpfung gestalterisch inne zu bleiben. Er wirkt weit mehr: In seiner schöpferischen Liebe legt er seine Gesetze, Gebote, Weisungen und Weisheit in die Natur wie in die Herzen der Menschen. Die Thora, d.h. die "Lehre", wie Gott und Mensch miteinander in *heilvoller Beziehung* sein können, ist das geoffenbarte "Herzstück" der mosaischen Frömmigkeit. Dass sie zum Wohle Israels eingehalten wird, darüber wachen eifernd die Propheten, auch im affektvollen Sinnbild des "Zornes Jahwes": Gott ist die ultimative Lebenschance des Menschen, die innerste Wahrheit seiner Existenz; die ihn umgreifende Wirklichkeit, auf die er stets verwiesen bleibt. Indem Gottes Geist und Odem alles Leben durchströmt, wirkt er belebend. Alle Verbindungen und Bündnisse, die der Mensch in seinem Leben eingehen mag, bleiben ohne *Segen*, wenn ihm die *Verbindung* zu Gott fehlt. Aus dieser zweifelsfreien Gewissheit predigen die Propheten ihre wiederkehrenden Gerichtspredigten über Israel; aus dieser Gewissheit des "Bundes" vereidigt der Erzprophet Mose kurz vor seinem Tode (Dtn. 34) das "wandernde Gottesvolk" auf die Grundgesetze geoffenbarter *Gottesbeziehung*.

Das Alte Testament ist also das sprechende "Urzeugnis" für Gottes *heilsame Nähe* zu Schöpfung und Mensch; für Jahwes *Heilswillen* zu uns Menschen, der sich unüberbietbar verleibt und vergeschichtlicht in der Person Jesu Christi, dessen *Heilswirken* und Auferstehung. In ihm bewahrheitet Gott sich als "Emmanuel". Gottes

Heilswille, der sich bereits im Alten Testament in Wort, Setzung und Weisung konkretisiert, stiftet sich der Weltgeschichte ein im Christus-Messias, um die Menschen aus dem Absolutheitsanspruch der "Welt" zu erlösen. In Jesus Christus wird der Pankreator zum friedvollen Überwinder der Welt, um sie erneut - im Zeichen von Kreuz und Auferstehung - hinzurichten auf das, was sie eigentlich ist: Schöpfung Gottes. Die Welt als Schöpfung Gottes, der Mensch als Gottes Geschöpf, das Leben als Gabe Gottes, das sind die elementaren *Grundwerte* des Jüdischen, des Christlichen und auch des Islam. Diese Grundwerte sind keine starren dogmatistischen Setzungen, sondern Ausdrucksformen für lebendige Beziehung zwischen Gott, Mensch und Schöpfung.

Jedweder Religion geht es zwar reflektiertermaßen und im abgeleiteten Sinn auch um "Werte", zu allererst aber um *Beziehung*: Genau dieses Versprechen der erweckenden und *heilsamen* Beziehung zum Überirdischen, zu dem was größer als Natur, Mensch und Gesellschaft ist, eben dieses besondere Versprechen der "rettenden" Gottesnähe macht den Charme aller Hoch- und Weltreligionen aus. Sie rufen und attrahieren den noch unentschlossenen Menschen nicht mit einem moralistisch-pharisäischen Wertekatalog, sondern mit der Chance zur Verbesserung seiner *Lebensqualität*. "Kommt und seht" (Joh. 1,31), ist Jesu berufende Antwort auf die tastende Frage jener Männer, die ihm bald schon als Jünger nachfolgen werden. "Kommt und seht", dass eine andere Beziehung zu Leben und Tod möglich ist! "Wage es" aus der Tiefenentscheidung deiner selbst heraus dem Ruf zu folgen, der unsichere erste Schritte von dir verlangt auf Wegen, die dir noch fremd sind! Mit solchen bzw. ähnlichen Appellen zum *Wagnis* des neuen Lebens lässt sich das "Kommt und seht" übersetzen.

2. Religion als Gestaltungskraft für menschliches Leben

"Sapere aude!" Diese Aufforderung an die Eintretenden stand über dem Tor zum Apollos-Tempel in Delphi. "Sapere aude", d.h. übersetzt "Wage es zu schmecken!" Was? Das *mysterium religiosum*, das lebendige Geheimnis der Religion, nämlich der Rück-Beziehung des Menschen zum Göttlichen. Der Aufklärungsphilosoph I. Kant (1724-1804) hat diese apollinische Weisung als Auftakt für seine "Kritik der reinen Vernunft" gesetzt. Für den Philosophen Kant liegt die Chance des Menschen zu seiner *Emanzipation* grundsätzlich im Gebrauch der *Vernunft*. Aus seinem Studierzimmer in

Königsberg schreibt er vor ca. 200 Jahrhunderten seinen gebildeten Lesern diese Lebensform zu: “Sapere aude”, wage die Rück-bindung an die Vernunft, um ein *freier* Mensch zu werden! Was die Philosophiegeschichte gerne marginalisiert, ist, dass I. Kant (einer der Gründungsväter der religionskritischen Aufklärung) selbst ein frommer Protestant blieb. Er schrieb nicht nur die “Kritik der reinen Vernunft” (1781), sondern darauf folgend seine “Kritik der praktischen Vernunft” (1788). Zur “praktischen Vernunft” laut Kant gehört es wesentlich, dass sie sich ihrer Bedingtheit und Grenzen bewusst wird. Indem der forschende Mensch es wagt, sich auf das vernünftige Denken einzulassen, wird er im Grunde desselben erneut vor die *Gottesfrage* gestellt sein. Sowohl für den Philosophen Kant als auch für Papst Benedikt XVI. (in seiner Regensburger Vorlesung 2006) ist jeder Mensch im doppelten Sinne berufen zum “Sapere aude”: Jeder Mensch ist mit seinem Leben zu einer großen Entdeckungsreise aufgerufen. Jeder soll Beides entdecken dürfen, sowohl seine vernünftige Denkfähigkeit als auch den durch gelebte Religion vermittelbaren Bezug zu einer vertieften Lebensqualität.

Wer sich auf den Charme der christlichen Religion einlässt, sich be-rufen lässt, wird Überraschungen erleben und ihm bisher Undenkbares plötzlich erahnen dürfen. Wer religiös lebt, muss sein Denken *nicht* aufgeben, wird aber aus der religiösen Beziehungs- und Erfahrungsdimension heraus die wiederkehrende und *heilsame Korrektur seines Denkhorizontes* erleben können. Noch in der deutschen Mystik des Hochmittelalters wird “Vernunft” ästhetisch verstanden als “vernehmen”. Ein Mystiker wie Meister Eckhart (1260-1329) erlebt sich gerade dann als besonders vernunftbegnadet, wenn er Gottes Stimme und Bestimmung gleichsam als “vox interna” im eigenen Leben “ver-nehmen” darf. Dann, wenn Vernunft sich zum gottlosen Rationalismus verkürzt, verkürzt sich der Mensch selbst mit. Auf diese Gefahr des Verlustes der “Würde des Menschen” wies Papst Benedikt XVI. in seinem Regensburger Vortrag hin. Es war ein Hinweis auf die Vernunftwürde des Menschen und die *bewahrende* Kraft der Religion, die dann im alltäglichen Menschenleben wirksam wird, wenn sie sich nicht nur wertebewusst gibt, sondern zur Gestaltungskraft wird.

Religion als *Gestaltungskraft* für das Leben des Menschen und menschlicher Gemeinschaften, Religion als (tradierte) *Vor-gabe* und kreative *Aufgabe* der Umsetzung ins eigene Leben; Religion als “verbindliche” Chance zum Leben: Diese Qualitätsmerkmale offenbaren sich im Alten und Neuen Testament, die als differenzierte Einheit, d.h. als Hl. Schrift, von uns gelesen und verstanden werden darf. Der mit über 90 Jahren kürzlich in Genf verstorbene Oberrabbiner S. A. Safran, dieser ebenso weise wie humane Mensch, betonte gerne: So wie die beiden Flügel eines jeden der zwei Kerubim auf der Bundeslade (im Allerheiligsten) zusammengehören, um einander taktvoll zu berühren, so gehören alttestamentliche und neutestamentliche Offenbarung zusammen. Indem sie zusammengehören, bergen sie in ihrer religiösen Gestaltungskraft ein enormes (*psycho-*)*therapeutisches* Potential. Dies soll nunmehr genauer und beispielgestützt thematisiert werden.

Zum *Wesen des Religiösen* und zur *Gestaltungskraft* seines spirituellen Erlebens gehört dessen *therapeutische Wirkung*. Das Wort “Therapie” kommt vom griech. “therapeuein”, d.h. begleiten, helfen, jemandem begleitend aufhelfen. So wie im Gang der beiden Jünger nach Emmaus Jesus als Dritter hinzukommt (Lc. 22), um ihnen begleitend aufzuhelfen, heraus aus Depression und Unverständnis, so kann die christliche Religion gerade für den zeitgenössischen Menschen therapeutische Gestaltungskraft entfalten. Der religionsfeindliche Philosoph L. Feuerbach (1804-1872) definierte in seinem Aufklärungswerk “Das Wesen der Religion”, das Christentum als Projektion und selbstschädigende Illusion. Gewichtige Religionskritiker wie H. Heine und F. Nietzsche, aber auch S. Freud und viele Psychoanalytiker folgen dieser Auffassung bis heute. Sie braucht hier nicht weiters diskutiert zu werden. Vielmehr gilt es ihr effektiv zu begegnen mit der *alternativen Option* für die heilsame bzw. therapeutische Qualität der christlichen Religion. Ähnliches gilt für das Jüdische und die Hochreligion des Islam mit seinem spirituellen Schriftverständnis. Allen drei “abrahamitischen Religionen” ist therapeutische Gestaltungskraft inhärent und die Verbindung zum spezifisch Psychotherapeutischen möglich.

3. Die therapeutische Kraft der christlichen Religion

Worin liegt genauerhin die *therapeutische Kraft der christlichen Religion*, so dass ihr

sogar psychotherapeutische Wirkung zukommt? Kurz geantwortet: Gelebte Religiosität kann in ihrer Gestaltungskraft nicht nur auf das Oberflächenverhalten, sondern auf die *Lebenshaltung*, auf das *Unbewusste* und die *Psyche* des Menschen selbst einwirken. Entfaltet sich eine solche Einwirkung, so ist sie revolutionär: Re-volvere, d.h. umkehren, wiederkehren. Die revolutionäre, psychotherapeutische Einwirkung der Religion ist also die, dass sie gestörte bzw. enggeführte und verkürzte Grundhaltungen sowie Beziehungen des Menschen in der Wurzel verändert. Die spirituelle Vätertheologie prägte hierfür den Begriff der “sanatio in radice”, der “Heilung in der Wurzel”.

Damit eine solche Heilung, die zumeist mit *Entängstigung* einhergeht, sich vollziehen kann, bedarf es eines Ereignisses, einer *Begegnung*, die im betroffenen Menschen deshalb in die seelische Tiefe gehen kann, weil sie sein *Vorstellungs- und Abwehrsystem* durchdringt. Das wussten schon die spätjüdischen Propheten, wenn sie ihre Zeitgenossen auffordern, beim Hören des Gotteswortes ihre “Herzen nicht zu versteinern”. *Psyche, Herz, Seele*, so wenig diese drei Grundworte miteinander synonym sein mögen, so sehr verweisen sie doch auf eine *Grundqualität* des Geschöpfes Mensch: Auf dessen (unbewusstes!) Erlebnis- und Aktzentrum, auf dessen Selbstsein, das sich gerade in Wahrnehmung, Beziehung und willentlicher Entscheidung aktiviert, um den Menschen - abgehoben von aller Tierwelt - in eine nur ihm eigene Dimension der Verantwortung zu stellen. In dem Wort “Ver-antwortung” klingt bereits das Wesen des Menschen wie das der Offenbarungsreligion mit, nämlich die Befähigung und Berufung des Menschen zum *Antworten*.

Offenbarungsreligion, ob jüdisch, christlich oder islamisch geht davon aus, dass Gott den Menschen deshalb anspricht, damit der Mensch ihm antworte - in Wort, in Tat, in einem verantworteten Leben vor Gott. Die therapeutische, also die begleitende und auf helfende Kraft des Religiösen zentriert sich in dem wirkmächtigen Anruf Gottes an den Gläubigen zur *Beziehung* mit ihm. Eine solche Beziehung kann sich im Gebet, beispielsweise im “Vaterunser” konkretisieren. Wie und wann auch immer dies geschieht, ob in einem Gebet, einem Denk- bzw. Verhaltensakt, stets ist es ein *selbsttranszendenter Akt*, in dem der Mensch sich einlässt auf Gott und damit in gewisser Weise sich selbst “überspringt” und zurücklässt. Das hebräisch-alttesta-

mentliche Wort für “überspringen” heißt “*pessach*”. Gottes Anspruch beruft den Menschen zum ganz persönlichen “*pessach*”. - “Mit meinem Gott *springe* ich über Mauern” (Ps. 18,30), so bekennt betend der Psalmist. Das also, was die Religionsphilosophen abstrakt als “Selbsttranszendenz” des Gläubigen kategorisieren, sei hier “*pessach*” genannt. Diese Bezeichnung rückt den religiösen Akt aus einer Sphäre abstrakter Philosophiesprache in den Kontext der religiösen Zeugnissprache und ihres “Sitzes im Leben”.

Menschliches Leben “von der Wiege bis zur Bahre” ist gerade kein harmonisch-evolutives Entwicklungskontinuum, sondern voller Diskrepanzen, Sprünge und Dissonanzen, aber auch stets flankiert von überraschenden Angeboten, Verführungen und Chancen, die eine “Unterscheidung der Geister” ebenso benötigen wie die Entscheidung zum “*pessach*”: Ja, ich wage es! “Mit meinem Gott *springe* ich über Mauern” (Ps. 18,30). Das ist schon deshalb ein Bekenntnis des Psalmisten, weil er nicht alleine, a-theistisch und aus eigenwilliger Entscheidung heraus versucht eine Mauer zu überspringen, sondern in Beziehung mit Gott. Nur so gelingt dem Psalmisten der Sprung über die Mauer. In jedem Menschenleben gibt es - um im Sinnbild zu bleiben - “Mauern”: Angstbesetzte Barrieren, im Innerseelischen wie im Zwischenmenschlichen; Mauern der rigiden Abwehr; Ängste, die längst schon nicht mehr als solche erkennbar, sondern zur starren Charakterformation geworden sind: “versteinerte Herzen”, ängstlich-depressive Existenzweisen, markiert durch Verengungen; Herzphobien, in denen *die Lebensangst somatisiert* umschlug in lebensgefährliche Verengung der Herzwandgefäße usw.

Zum Charme der christlichen Religion, die sich praktisch-charismatisch hinzentriert auf die *Nachfolge Christi*, gehören Verheißung und Einladung zum Erleben einer grundsätzlich *neuen Lebensqualität*. In diesem Versprechen, dem Menschen Zugang zu einer anderen Lebensqualität zu verschaffen, *konvergieren* Religion und Psychotherapie. Das singular Therapeutische der Religionen ist es, dass sie dem Menschen zum Ausgleich und zur Heilung seines “gestörten” (Seelen-)Lebens eine *transzendente Bezugsgröße* anbieten, nämlich Gott: sein gültiges Offenbarungswort, sein in Christus als Emmanuel mit uns sein, Gottes mystisch entdeckbares In-uns-Sein.

“In dir leben wir, weben wir uns sind wir” (Apg. 17,28), so bekennt der Schreiber der Apostelgeschichte. Das Christentum als “Religion der Angstüberwindung” (Eugen Biser) wirkt in seiner Therapeutik nicht magisch-punktuell, sondern horizonterweiternd und stiftet *Sinn-Beziehung*. Gott als das *große “Du”* eines jeden Menschenlebens ist die *entängstigende, therapeutische Beziehungsachse* zwischen Mensch und unkalkulierbarem Leben.

Bei jeder psychischen Störung bzw. Erkrankung sind der Selbstbezug und der Lebensbezug des betroffenen Menschen konfliktiv verkürzt. Vermittels des *Zusammenwirkens* von störungszentrierter psychotherapeutischer Methode mit religiösem Deutungs- und Beziehungsangebot können Ängste effektiv überwunden und Menschen existentiell gestärkt werden. “Auch dich lockt er aus dem Rachen der Angst in die weiten Räume seiner Freiheit” (Hiob 36,16), so bekennt schließlich Hiob Gottes gelungene Therapeutik an seiner Leidensexistenz.

4. Verbindung von Psychotherapie und Religion in kombinativer Methode

Als *kombinative Methode* kann die Verbindung von Psychotherapie und Religion Heilkräfte freisetzen, die nicht nur Spontanremissionen, sondern positive Langzeitwirkungen erbringen. Insbesondere in der Psychoanalyse bzw. psychoanalytisch orientierten Psychotherapie ist die hier angesprochene kombinative Methode prozessorientiert und klientenzentriert einsetzbar. Im Folgenden soll beispielgestützt diese kombinative Methode veranschaulicht werden. Bevor zwei Fallbeispiele (eines 70-jährigen, krankhaft geizigen Mannes sowie einer 38-jährigen, ängstlich unruhigen Frau) eingeblendet werden, noch zwei Theorie-Anmerkungen:

Der therapeutische Nebeneffekt (side effect) religiöser Praxis für die psychische und insbesondere für die psychosoziale *Persönlichkeitsentwicklung* erwies sich stets als eher quälende Begleitfrage für die methodisch atheistische Psychologie/Psychotherapie. In den Dreißiger bis Fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts waren es insbesondere C. G. Jung und Daseinsanalytiker sowie katholisch-tiefenpsychologisch orientierte Persönlichkeiten wie P. R. Hofstätter, W.

Daim, J. Caruso und andere, die prinzipiell und methodisch die Verbindung zwischen Psychotherapie und Religion suchten. Ihre Ansätze wurden leider wenig rezipiert. Derzeit aber vollzieht sich aus den USA angetrieben ein bemerkenswerter *Wandel* im Verhältnis von Psychotherapie und Religion.

Religionsbewusst bis religionsfreundlich, d.h. für religiöse Fragen und Anbindungen offenständig, so etwa könnte man dieses neue Verhältnis überschreiben. Religion wird neu eingeschätzt als *Lebensquelle* (human resource) für den Einzelnen und als entscheidender psychosozialer Faktor für die Sanierung von Gemeinschaft. Die akademische Frage, ob es eine "christliche Psychotherapie" gäbe, wird zwar nach wie vor skeptisch beantwortet, steht aber als positiver Impulsgeber im weitläufigen psychotherapeutischen Feld. Nach allgemeiner fachpsychologischen Einschätzung, gibt es Dafürhalten nach, gibt es *keine* "christliche Psychotherapie" und es braucht sie auch als weitere neue Therapieform nicht zu geben. Weshalb? Weil die erprobten psychotherapeutischen Methoden bereits eine kreative Verbindung mit dem Religiösen ermöglichen. Eben dieser Konnex ist mit: "kombinativer Methode" gemeint. Sie blendet den religiösen Erlebnishorizont des Klienten nicht aus, sondern prozessbewusst und klientenzentriert ein. Sie psychologisiert religiöse Erfahrung und Deutung nicht reduktionistisch, sondern greift sie - bei aller methodischen Skepsis - auf als real bedeutsam für das Leben des Klienten. So kann Psychotherapie den Klienten sogar zu einer anderen Existenzweise, nämlich der religiösen ermutigen und ihn psychagogisch begleiten an das Schwellenerlebnis des "pessach" und weiter.

In biblischer Offenbarungsgeschichte ist es nach Israels *pessach*, (also nach dessen Aufbruch aus dem "Sklavenhaus Ägypten" und dessen Durchzug durch das "Rote Meer"), dass sich Gott seinem wüstenwandernden Volk in einmaliger Weise selbst vorstellt: "Ich bin der Herr, dein *Arzt*" (Ex. 15,26). So empfiehlt sich Jahwe den Seinigen. Jahwe, nicht als "Fach-Arzt", sondern als Arzt, der "*alle* Gebrechen heilt" (Ps. 103,3). Gott ist der *Arzt des Menschen* schlechthin. Jahwe ist Israels Führer, Begleiter, Helfer und Heiler auf dem ganzen langen Weg durch die Wüste zum "gelobten Land".

5. Robert und Gudrun: Zwei "Fall"-Geschichten zur Angstüberwindung

Die erste Fallvignette, die jetzt eingeblendet wird, hat substantiell und überraschend

mit diesen biblischen Erzählmotiven zu tun: Im Verlauf meiner über 20-jährigen Psychotherapiepraxis wurde mir von seinem 35-jährigen Sohn dessen 70-jähriger Vater zwecks Psychotherapie vorgestellt. Der Anlass dazu war eine lebensgefährliche Herzerkrankung dieses stattlichen älteren Mannes, welche mit einer ausgeprägt depressiven Episode einherging. Er war mein bisher ältester Mandant und ich nenne ihn hier Robert. Robert war areligiös, aber nicht antireligiös. Er lebte geschieden in bleibend schlechter Beziehung zu seiner Exfrau, unruhig, intelligent, recht vermögend und -chronisch geizig. Seine Lebensgeschichte und Ehrlichkeit machten ihn mir sympathisch.

Weil sich zwischen uns ein gutes (Übertragungs-)Verhältnis ausbildete, konnte auch sein chronischer Geiz zur Sprache kommen. Er selbst sprach ihn an. "Oberflächlich gesehen kann man mich für geizig halten. Meine Geschäftspartner und meine Exfrau tun das auch. Aber eigentlich ist das etwas anderes". Mit dieser Eröffnungsformel überraschte er mich nach einer Schweigepause zu Beginn einer unserer Sitzungen. Er selbst sprach seinen *Geiz* an, um sodann auf seine *Lebensängste*, seine körperlichen Verkrampfungen und sein *Herz* zu sprechen zu kommen. Robert kam aus sehr einfachen Verhältnissen und hatte sich hochgearbeitet. Seine andauernde Angst blieb, dass "nichts mehr nachkommt". Unter der Grundangst, dass "nichts mehr nachkommt", kann schon ein Säugling leiden, beispielsweise beim Misslingen der Bruststillung und später bei der Sauberkeitserziehung. "Dass nichts mehr nachkommt", das war die Basisformel für die Grundangst von Robert. Seiner Angst, von mir begleitet, selbst auf die Spur gekommen zu sein, versetzte den 70-jährigen Mann während unserer Sitzung in einen sensiblen Wachzustand.

Mit seiner Angst am Mangelleben kam er seinem Leben auf die Spur. Das machte ihn wach und ließ ihn aufhorchen. Mich übrigens auch! Robert fragte nach: "Was ist das denn, das mich glauben lässt, das nichts mehr nachkommt?" Der Anfang seiner Frage "was ist das denn ...?", sprach mich besonders an. Plötzlich fiel mir ein, dass diese Frage sich im Hebräischen auf ein einziges Wort zusammenkombiniert, nämlich "*Manna*". Mir und gleich darauf ihm tat sich damit ein weiter Horizont auf: Während einer Etappe der Wüstenwanderung ernährt sich Israel bekanntlich von "*Manna*" (Ex.

16). Gott lässt es wie Tau vom Himmel herabkommen, so dass es, für einen Tag als Nahrungsmittel eingesammelt, jeweils den Hunger stillt. Als die hungrigen Israeliten erstmals diese himmlische Gottesgabe nach dem Erwachen vor ihren Zelten vorfanden, fragten sie verwundert “Manna”, d.h.: “Was ist das (denn)?” Manna, das ist mehr als materielle Speisung auf Zeit. Manna, das ist unerwartete Gottesgabe und Erweis dafür, dass Gott der leiblichen, materiellen Seite seines Volkes eingedenk bleibt. Dass er sie nicht Hunger und Mangel leiden lässt, sondern ihnen auf seine Weise aus dem Jenseits (“Himmel”) zur rechten Zeit gibt. Die “Vaterunser”-Bitte Jesu “Unser tägliches Brot gib uns heute” klingt an an die Gotteserfahrung des Manna-Wunders.

Mit seiner eigenen Frage, “was ist das denn?”, eröffnete sich Robert eine Tür zu einer anderen, *umgekehrten* Sicht und Erlebnisweise seines bisherigen, angstvoll-geizigen Lebens: Könnte es so sein mit seinem Leben, das ihm vom Jenseits her unkontrollierbar gegeben wird? Dass von dort her das “nachkommt”, was er gerade jetzt zu seinem Leben braucht? Mit dieser Frage ging Robert nicht nur nach der Sitzung nach Hause, sondern sie ging ihm auch zu Herzen. Und zwar so sehr, dass sie eine Veränderung in seiner Lebenshaltung initiierte.

Das folgende und hiermit letzte Fallbeispiel, lässt sich überschreiben mit “Gudruns Umzug ins Leben”. Freilich kam hier nur ein stark zentrierender Einblick in diese windungsreiche Lebensgeschichte einer leistungsstarken 38-jährigen Frau angeboten werden, die sich ihren “Fehltritt” lange nicht verzeihen konnte. Gudrun war Betriebswirtin in einer mittelständischen Firma, aktiv und erfolgreich. Zu dieser erfolgreichen Phase gehörte eine Zeitlang auch, dass sie mit dem Juniorchef der Firma ein diskretes Liebesverhältnis hatte. Als sich für Gudrun herausstellte, dass er noch ein Parallelverhältnis zu einer anderen Frau unterhielt, “hielt” sie in der Firma nichts mehr. Weil sie sich gedemütigt und ausgenutzt fühlte, wollte sie nur weg mit dem Ziel “nur fort von hier”. Deshalb ließ sie sich nicht Zeit zur Auswahl einer passenden Stelle, sondern griff emotionsvoll nach der nächst besten, die finanziell lukrativ war. Der berufliche und räumliche Wechsel in das viele hundert Kilometer entfernte München war für Gudrun logistisch kein Problem. Was ihr hingegen sehr bald und bleibend zum Problem wurde, war ihre Entscheidung selbst. In München erlebte sie sich als Single, fremd und ohne

Bekanntenkreis. Weil sie von montags bis freitags Abend verantwortungsvoll ihre Leistungen in der neuen Position zu erbringen hatte, fühlte sie sich an den Wochenenden müde, nervös und allein. Ihre Herkunftsfamilie und ihr guter Freundeskreis waren ja nun mehrere hundert Kilometer entfernt. Der Juniorchef lebte offensichtlich auch gut ohne sie weiter.

In die psychotherapeutischen Sitzungen zu mir kam sie, weil sie panische Angst davor hatte, die - wie sie sagte - "Fassade" nicht mehr halten zu können und in der neuen Firma verhaltensauffällig zu werden. Wie? Ihr Schreckgespenst war, dass sie in einem Kollaps weinend zusammenbrechen könnte; dass die Kollegen bemerken würden, wie depressiv, unkonzentriert und unfähig sie wäre, ihrer Organisationsfunktion als Betriebswirtin nachzukommen. Klinisch gesehen lag bei ihr eine reaktive Anpassungsstörung mit depressiver Symptomatik vor. Die Sitzungen mit Gudrun sind mir deshalb auch heute noch so plastisch in Erinnerung, weil Gudrun messerscharf mit sich selbst "ins Gericht ging". Demensprechend selbstverletzend waren ihre Selbstvorwürfe und Schuldgefühle. Nicht verzeihen konnte sie sich, dass nicht jemand anderer, sondern sie selbst sich "ins Aus manöveriert" habe. Ihr "Fehltritt" der unbedachten Kündigung und Annahme einer neuen, unpassenden Stelle wurde von ihr erlebt als eigenwilliger Schritt, mit dem sie sich in ein "unerträglich sinnloses Leben" gestürzt habe. Weitgehend stimmte Gudruns Wahrnehmung und Einschätzung ihres Lebens. Diese reale Misere ihres Alleinlebens, das, was schon Sigmund Freud "das ganz normale Elend" genannt hatte, machte die Therapie mit ihr so schwierig, zugleich aber auch herausfordernd.

Hilfreich für diese ebenso trostlose wie gescheite Frau war, dass ich ihr differenzieren half zwischen Eigensinn und Entschlusskraft, zwischen Schuld und Schuldgefühlen, zwischen passiver Haltung und Geduld, die es dem Leben ermöglicht, ihr ein neues, diesmal passendes Stellenangebot zu bringen. In Gudrun wirkte die krankmachende Tendenz, die Sinnfrage zur Schuldfrage zu verkürzen, um sodann unter ihren Schuldgefühlen so massiv leiden zu können, dass sie die sinnspendenden Angebote ihres aktuellen Lebens nicht aufgreifen konnte. Nach einiger Zeit erkannte sie im Gespräch mit mir aus sich selbst heraus, dass das Leben nie sinnlos ist. Nur weil ihr der

motivatorische Bezug zu ihrem Leben in München fehlte, machte sie aus diesem fehlenden Bezug projektiv *die* "Sinnlosigkeit des Lebens". Gudrun war übrigens nicht religiös. Sie betete nie. Die Verbindung zum Christlich-Religiösen war ihr fremd. Sie hatte auch keine Sehnsucht danach. Einmal wahrgenommen hatte ich diese Einstellung bei ihr, wie bei manch' anderen Klienten, zu respektieren. Sie wollte zwar von Gott nichts wissen, war aber hellhörig auf das "Leben": auf das Leben als autonome, sinnspendende Macht; auf das Unbewusste als ordnende, sinnspendende Kraft für den Menschen; auf das Leben, nicht als Plattform der Zufälligkeiten, sondern als Geheimnis, durchwirkt von Geist, Sinn und Gesetz.

Auf dieser zwar nicht ausdrücklich religiösen, aber metaphysischen Ebene konnte Gudrun empfinden und daseinsanalytisch mitdenken. Aufgrund unserer Sitzungen wurde es ihr immer mehr zur Gewissheit, dass ihr das Leben eine zweite Chance anbieten würde. Ihre Aufgabe im Zusammenspiel mit dem je größeren Leben sei es, sich in Geduld zu fassen, um im rechten Moment dem für sie richtigen Angebot entschieden begegnen zu können. Es dauerte, aber das Angebot kam. Ausschlaggebend für ihre diesmalige Bewerbung war nicht der Fluchtwunsch "nur weg von hier", sondern ihre innere Gewissheit, ihrer beruflichen Alternative begegnet zu sein. Gudruns zweiter Umzug führte sie ins Ausland und nach dem strapaziösen Wechsel in neue Beziehungen und höhere Zufriedenheit.

6. Die Verbindung zum Religiösen als zwangfreies Angebot

Beim Hören dieser zweiten Kurzgeschichte wird fraglich, wo hier die Verbindung zum Religiösen bliebe? Diese Frage ist ebenso berechtigt wie die Antwort: Gerade in einer psychotherapeutischen Beziehung werden die Möglichkeiten und Grenzen sensibel auslotbar, womit einem bestimmten Menschen in seiner Lebensproblematik hier und jetzt am ehesten geholfen werden kann. Die Verbindung zum Religiösen kann man keinem Menschen aufzwingen. Dann wäre es keine "Verbindung" mehr, sondern ein Fremddiktat, das eher schädigt als hilft. Meine über 20-jährige psychologische und therapeutische Erfahrung erweist mir, dass die weitaus meisten Menschen "unterhalb" ihrer Abwehrformationen offenständig sind, sei es für die Verbindung mit dem ausdrücklich Religiösen, sei es für ein analytisches Sinnangebot. Für die Verbindung

von Psychotherapie und Religion eröffnen sich in der kombinatorischen Methode viele Brücken. Eine davon ist die daseinsanalytische, welche, wie die logotherapeutische, den Menschen zunächst einmal für die Sinnqualität seines Lebens und die ethische Verantwortung gegenüber demselben sensibilisiert. Erprobte Methoden des Brückenschlags zwischen Psychotherapie und Religion, sowie experimentelle Wege, die es zu beschreiten lohnt, gibt es inzwischen.

Zur Abrundung dieser Thematik ein Zitat von Carlos Mesters: "Gott hat zwei große Bücher geschrieben: Das Leben und die Bibel. Wenn du das Leben nicht verstehst, dann hilft es, in der Bibel zu lesen. Wenn du die Bibel nicht verstehst, dann hilft es im Leben zu lesen" - Psychotherapie ist Lese- und Lebenshilfe, nicht nur um Ängste und "Störungen" zu überwinden, sondern um zur *eigenen Lebenshaltung* zu finden; einer Lebenshaltung, die in der Verbindung mit Religion ihr authentisches Profil und ihren Selbstwert auszugestalten vermag. Dadurch aber können Angststörungen "von der Wurzel" her in die Persönlichkeit integriert und überwindbar werden.

Während die Verbindung von Spiritualität und Psychotherapie derzeit eher noch als Desiderat und innovatives Experiment erprobt wird, gehört die therapeutische Wirkkraft religiöser Riten je schon zur spirituellen Grunderfahrung der Menschheit. Ritualtherapien werden in Esoterik und manchen "Therapie-" Verfahren funktionalisiert angeboten. So bedarf es einer kritischen Unterscheidung zwischen den Organisationsstufen und Zweckbindungen der Rituale. Der folgende Beitrag möchte diese "Unterscheidung der Geister" schon deshalb leisten, weil die spirituelle und die therapeutische Dimension von Riten und Ritualen einander wechselseitig bedingen und so die Grunddynamik spiritueller Praxis nachhaltig beeinflussen können.