

# *Gibt es eine religiöse Dimension in der Therapie?*

Von Michael Klessmann

Der Mensch kann nicht leben, ohne ein dauerndes  
Vertrauen zu etwas Unzerstörbarem in sich.  
(Franz Kafka) ‘

Das Verhältnis von Religion und Therapie hat eine wechselvolle Geschichte. Ursprünglich durchdringen sich beide: Der Priester ist gleichzeitig Therapeut, Religion hat mit ihren Inhalten und Ritualen heilende, reinigende und entlastende Wirkung. Schon der griechische Begriff „*therapeia*“ deutet auf diesen Zusammenhang hin: Er bedeutet Dienst, Pflege, Verehrung und bezieht sich gleichermaßen auf Menschen wie auf Götter. „Folglich bedeutet alles, was einem Gott, einem Menschen oder einer Sache ‘dient’, d.h. was ihnen ...hilfreich, nützlich und vielleicht heilsam ist. . . , ‘Therapie’. “<sup>2</sup>

Mit der Aufklärung gerät Religion in den Verdacht der Unvernunft, die die Mündigkeit des Menschen verhindert. Die damit beginnende Trennung zwischen Religion und Psychotherapie kulminiert in der scharfen Religionskritik der Psychoanalyse, Religion sei universale Zwangsneurose - eine Kritik, der eine ebenso scharfe Ablehnung der Psychoanalyse von seiten der Theologie zu Beginn dieses Jahrhunderts entspricht.

Seit ca. 20 Jahren beginnt sich das Verhältnis beider Disziplinen zueinander zu ändern: Christliche Theologen sehen in der Psychoanalyse wichtige Einsichten über die Struktur des Menschseins (beispielsweise Freuds Erkenntnis von der Neurose als Erkrankung an Sprache und der psychoanalytischen Therapie als Heilung durch Sprache<sup>3</sup>), umgekehrt messen verschiedene humanistische Psychologen der Religion eine neue Bedeutung für die Ganzheit des Menschen zu.

Wie verhalten sich Religion und Psychotherapie bzw. Sozialtherapie zueinander in der konkreten therapeutischen Situation? Gibt es so etwas wie eine religiöse Dimension in der Therapie und wie wäre sie zu verstehen?

1 Max Brod, Franz Kafka. Eine Biographie.  
Frankfurt 1963, S. 226

2 Peter Seidmann, Religiöse und philosophische Wurzeln der Psychotherapie. In: Die Psychologie des 20. Jahrhunderts, Bd XV, hg. von G. Condrau, Zürich 1979, S. 354

3 Vgl. dazu J. Scharfenberg, Sigmund Freud und seine Religionskritik als Herausforderung für den christlichen Glauben. Göttingen 1968

I

Die vielleicht häufigste Form, in der sich Religion und Therapie begegnen, ist die, daß Klienten in der Therapie von Beschädigungen und Verletzungen durch eine rigide, moralistisch geprägte religiöse Sozialisation berichten. Eine autoritäre Erziehungspraxis erscheint in solchen Fällen auch noch religiös überhöht und legitimiert.

Ein etwa vierzigjähriger Journalist erzählt von seinen Eltern, die kurz vor Ende des Krieges aus Schlesien in den Westen geflohen waren: Der Vater war Bankangestellter, die Mutter nahm gelegentliche Aushilfsarbeiten an - sie waren nicht wohlhabend, hatten aber ihr Auskommen. Sie entwickelten jedoch nach der Flucht eine zwanghafte Sparsamkeit - im Blick auf Lebensmittel, Kleidung, Geld, einfach alles - eine Sparsamkeit, die ihm und seinem zwei Jahre älteren Bruder die Lebensfreude häufig vergällte: Taschengeld bekam er erst, als er bereits 15 Jahre alt war; und auch diese kleinen Beträge mußten gespart werden. Sie für Schokolade o.ä. auszugeben, kam fast einer Katastrophe gleich.

Die Eltern begründeten diese rigide Praxis immer wieder, indem sie sagten: „Sei dem Herrgott dankbar, daß wir etwas zum Leben haben; wir dürfen nichts leichtfertig und gedankenlos verschwenden.“ Großzügiger Umgang mit Geld fiel diesem Journalisten nach wie vor schwer obwohl er genug davon hatte.

Aber nicht nur die KlientInnen der Psychotherapie bringen solche Vergangenheit mit in die Therapie. Viele der TherapeutInnen selber - oder, im weiteren Sinn, viele von denen, die im psycho-sozialen Bereich arbeiten - haben eine religiöse Erziehung mitgemacht. Sie erinnern sich häufig noch gut an solche einengenden, mit Schuld, Scham und Strafe operierenden Erziehungspraktiken; wenn die Rede auf Kirche und Religion kommt, ist bei ihnen des öfteren ein heftiger Affekt zu spüren, eine pauschale Ablehnung von Kirche und Religion, hinter der sich erst langsam und bei genauerem Nachfragen doch auch wieder Interesse für religiöse Fragestellungen verbirgt.

Eine etwa 35-jährige Sozialarbeiterin, die in einer therapeutischen Einrichtung für Jugendliche arbeitet, erzählt in der Supervision von einem jungen Mann aus ihrer Einrichtung, der dem CVJM angehört und sich verschiedentlich auf Gott und den ihm geschuldeten Gehorsam beruft. Die Sozialarbeiterin hat gemerkt, wie sie in diesen Situationen ganz hilflos wird, weil sie eine maßlose Wut ergreift, mit der sie nicht umzugehen weiß, außer daß sie spürt, daß sie sie nicht dem jungen Mann um die Ohren hauen will und kann. „Ich will mit Kirche und Religion nichts mehr zu tun haben“, sagt sie mit unterdrücktem Zorn. „Meine ganze Jugendzeit hindurch mußte ich zur Kirche gehen, mußte beten und beichten - das war alles so falsch und verlogen, ich will damit nichts mehr zu tun haben. Ich bin schon lange aus der Kirche ausgetreten - damit ist Schluß.“ Erst wesentlich später sagt sie, daß sie sich neuerdings für esoterische Gedanken und Praktiken interessiert - das ist ihr aber eher etwas peinlich.

So verständlich solche Reaktionen sind, das Dilemma besteht darin, daß die Auseinandersetzung mit Kirche und Religion allem Anschein nach in einer bestimmten Lebensphase abgebrochen ist; es findet keine weitere Bearbeitung dieses Bereiches und seiner psychischen Repräsentanzen statt, in der Regel auch nicht in der eigenen Ausbildungs-Therapie. So bleibt Religion mehr oder weniger als ein relativ primitiver Rest aus der Kindheit und Jugendzeit erhalten; er muß immer wieder als Projektionsfläche und zur Abwehr einer tieferen Auseinandersetzung mit diesem Phänomen herhalten. Eine weitergehende Entwicklung und Differenzierung findet nicht statt.

## II

Solche Erfahrungen sind gewissermaßen das Anschauungsmaterial für die These S. Freuds, wonach Religion eine „allgemeine menschliche Zwangsneurose“<sup>4</sup> darstellt, die vor allem drei Funktionen erfüllt:

1. Religion legitimiert moralische Prinzipien durch die Autorität Gottes, d.h. auf eine der vernünftigen Prüfung entzogenen Weise. Das Gewissen bleibt dadurch an das Schema von Befehl und Gehorsam gebunden, es bleibt infantil und unreif.
2. Die ritualisierten Vollzüge der Religion stellen einen ständigen Wiederholungszwang dar, der zwar Schuldgefühle beruhigt, aber auch jede kreative und realitätsbezogene Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit erschwert oder verhindert.
3. Religion verfestigt infantile Illusionen, indem sie menschliche Wünsche und Sehnsüchte auf den Himmel, auf ein Jenseits projiziert und damit Kräfte zur Veränderung im Hier und Jetzt blockiert.

Es ist hier nicht der Ort, eine Auseinandersetzung mit dieser Religionskritik zu führen.<sup>5</sup> Im vorliegenden Zusammenhang bleibt nur anzuerkennen, daß religiöse Erziehung häufig in diesen Zerrformen erfolgte - und leider gelegentlich immer noch erfolgt.<sup>6</sup>

Ein ganz anderer Religionsbegriff ist bei C.G. Jung und, z.T. unter Berufung auf ihn, z.T. unabhängig von ihm, in der humanistischen Psychologie zu finden. Auf Grund sehr früher und intensiver Gotteserfahrungen, die Jung in seiner Autobiographie eindrücklich beschreibt,<sup>7</sup> kam er zu dem Schluß, Religion sei „etwas, was Gott an mir tut; sie ist ein Akt Seinerseits, dem ich einfach ausgeliefert bin, denn Er ist der Stärkere.“<sup>8</sup> Die Erfahrung von etwas Überwältigendem, das als beglückend und/oder erschreckend erlebt werden kann, ist für Jung eine psychische Realität, ja, sie ist nur als psychische Realität überhaupt greifbar. Ob Gott in einem metaphysischen Sinn transzendent ist, vermag niemand zu sagen; daß es jedoch Erfahrungen gibt, die das Bewußtsein transzendieren, ist kaum zu bestreiten. „Diejenige psychologische Tatsache, welche die größte Macht in einem Menschen besitzt, wirkt als 'Gott', weil es immer der überwältigende psychische Faktor ist, der 'Gott' genannt wird.“<sup>9</sup>

Bestandteil des Selbstwertungsprozesses, der Individuation nach Jung ist es, daß sich der einzelne auch über solche numinosen Erfahrungen Rechenschaft abgibt und ihre Wirkung in seinem Leben in der Gestalt der Archetypen erkennt und berücksichtigt. Das integrierte Selbst hat als eins seiner Symbole die Mandala, das Symbol der Ganzheit, in dem die Gegensätze versöhnt und integriert sind: Selbsterkenntnis ist in ihrer Vollendung Gotteserkenntnis, so wie man Gotteserkenntnis als die Tiefe der Selbsterkenntnis bezeichnen kann. Angelerntes, rein intellektuelles religiöses oder moralisches Wissen ist danach nutz- und wirkungslos; es kommt auf die den Menschen ergreifende Erfahrung an: „Wir brauchen nicht so sehr Ideale als ein wenig Weisheit und Introspektion, eine sorgfältige religiöse Berücksichtigung der Erfahrungen aus dem Unbewußten. Ich sage absichtlich 'religiös',

4. S. Freud, Die Zukunft einer Illusion. Studienausgabe IX, Frankfurt 1974, S. 177

5. Diese Auseinandersetzung ist vielfach geführt worden; ich verweise hier nur auf das bereits zitierte Buch von Scharfenberg, s.o. Anm. 3

6. Eine inzwischen schon klassisch zu nennende Beschreibung einer solchen religiösen Erziehung findet sich bei T. Moser, Gottesvergiftung, Frankfurt 1976. Vgl. auch H. Jaschke, Dunkle Gottesbilder. Freiburg 1992 7. C.G. Jung, Erinnerungen, Träume, Gedanken, 1963, S. 131f

8. ebd. S. 62

9. Jung, Psychologie und Religion, zit. bei C. Kolbe, Heilung oder Hindernis, 1986, S. 170f

weil mir scheint, daß diese Erfahrungen, die dazu helfen, das Leben gesunder oder schöner zu machen oder vollständiger oder sinnvoller zu gestalten, für einen selbst oder für die, die man liebt, genügen, um zu bekennen: es war eine Gnade Gottes.“<sup>10</sup> Therapie ist hier im tiefsten Sinn religiös und Religion im besten Sinn ist kaum von Therapie zu unterscheiden.

Diese Konzeption erscheint faszinierend, weil sie Religion und Erfahrung ganzheitlich verknüpft und darin lebens- und erfahrungsnah ist, und weil die gewissermaßen „objektive“ Transzendenz, wie sie die christliche Tradition immer wieder behauptet, in eine immanente Bewußtseinstranszendenz überführt wird. Nicht umsonst erfreut sich Eugen Drewermann, der Jungs Gedanken aktualisiert, großer Popularität.

Gleichzeitig stellt sich die Frage, ob es irgendeinen kritischen Maßstab für diese Art von religiöser Erfahrung gibt oder nicht. Ist jede überwältigende Erfahrung gleichermaßen religiös, sei es die erschütternde Erkenntnis einer persönlichen Problematik, sei es die Abhängigkeit von einem Guru, sei es die Ergriffenheit durch eine autoritär strukturierte Massenbewegung?

Vielleicht ist die von Erich Fromm getroffene Unterscheidung zwischen autoritärer und humanitärer Religion an diesem Punkt hilfreich. Auch Fromm spricht in seinen späteren Werken davon, daß ein religiöses Bedürfnis im Sinn eines Bedürfnisses nach Orientierung und Hingabe tief im Menschen verwurzelt sei. Religion hat für ihn nichts mit einem transzendent vorgestellten Gott zu tun, Religion heißt für ihn „Empfindung des Einsseins mit dem All, gegründet auf die Beziehung zur Welt, die er durch Denken und Liebe erfaßt“.<sup>11</sup>

Aber dieses religiöse Bedürfnis ist manipulierbar - alle totalitären Bewegungen haben das gezeigt; deswegen erscheint es unverzichtbar, jene kritische Unterscheidung und die damit verbundenen Fragen einzuführen: „Fördert sie (sc.: die Religion) die Entwicklung des Menschen, die Entfaltung der spezifisch menschlichen Kräfte, oder unterbindet sie sie?“<sup>12</sup>

Das Prinzip der autoritären Religion besteht nach Fromm in der „Unterwerfung unter eine Macht jenseits des Menschen. Die Haupttugend bei diesem Typ von Religion ist Gehorsam, die Kardinal-sünde Ungehorsam.“<sup>13</sup>

„Das Ziel des Menschen in einer humanitären Religion besteht darin, seine größte Stärke, nicht seine äußerste Ohnmacht zu erreichen; Tugend ist Selbstverwirklichung, nicht Gehorsam Gott (ist) das Symbol für die Eigenkräfte des Menschen, die er in seinem Leben zu verwirklichen sucht, und nicht ein Sinnbild für Stärke, Herrschaft und Macht über den Menschen.“<sup>14</sup>

An diesen Ansätzen ist folgendes von besonderer Bedeutung:

- Es scheint - darin sind sich viele Psychologen einig - ein religiöses Bedürfnis im Sinn eines tiefen Wunsches nach umfassender Orientierung, Sinnfindung und Hingabe zu geben; um der Entwicklung des ganzen Menschen willen ist es notwendig, auch dieses Potential zu entfalten.
- Religion in diesem Sinn ist nur über Erfahrungen zu vermitteln; sie kann nicht dogmatisch gelehrt werden.

10. Jung, zit. bei C. Kolbe, ebd. S. 162

11. E. Fromm, Psychoanalyse und Religion. Zürich 1966, S. 49

12. E. Fromm, ebd. S. 36

13. ebd. S. 46

14. ebd. S. 49

- Die Erfahrungen der Menschen, bis hin zu den kleinen Alltagserfahrungen, müssen und können auch in religiöser Hinsicht, d.h. in ihrer Bedeutung für das Leben als Ganzes, entschlüsselt und verstanden werden.
- Gleichzeitig ist immer darauf zu achten, ob sich in religiösen Erfahrungen und Aktivitäten neurotische (siehe Freuds Religionskritik) und regressive, d.h. autoritäre und antiemanzipatorische, oder progressive, d.h. befreiende, zur Menschlichkeit des Menschen beitragende Tendenzen verbergen.
- Offen bleibt die Frage nach dem zugrunde liegenden Verständnis von Transzendenz: Geht es in der Religion, in religiöser Erfahrung und Sehnsucht um eine ganz andere Wirklichkeit, um „den ganz Anderen“, der menschlicher Wirklichkeit freundlich oder bedrohlich begegnet, oder doch nur um ein Symbol „für die Eigenkräfte des Menschen“, wie Fromm sagt?

### III

Es bleibt die Frage: Was ist eigentlich Religion? Was ist religiöse Erfahrung?

Eine Geschichte, die exemplarisch die Struktur religiöser Erfahrung verdeutlicht, wie ich sie verstehe, ist im Alten Testament zu finden: Jakob, auf der Flucht vor seinem Bruder Esau, der sich an ihm rächen will, träumt eines Nachts, daß von der Erde eine Leiter zum Himmel ragt, eine Leiter auf der Engel hinauf- und hinabsteigen; und Jakob hört Gottes Stimme, die ihm Segen und Schutz verspricht. Als Jacob aufwacht, sagt er: „Fürwahr, Gott ist an dieser Stätte und ich wußte es nicht.“ (Gen. 28,16)

Ein Erlebnis, sei es ein Traum oder eine Begegnung, bedarf der Deutung, der Zuordnung, erst dadurch wird es zu einer Erfahrung. Jakob hätte auch sagen können: „Ein Dämon war hier und hat mir etwas vorgegaukelt!“ Als griechischer Mensch der Antike hätte er vielleicht gesagt: „Mir ist das Glück in Gestalt der Götterboten begegnet.“ Als neuzeitlicher Mensch könnte er sagen: „So ein Unsinn, Träume sind Schäume, ich verlasse mich auf das, was ich sehe“, oder: „Dieser Traum weist mich darauf hin, daß mein Leben zu einer anderen, höheren Dimension hin offen ist“ o.ä.

Das, was uns begegnet und widerfährt, wie auch das, was wir selber initiieren, muß begriffen, ein- und zugeordnet werden, um integriert werden zu können. Dieser Vorgang ist jedem Therapeuten/jeder Therapeutin grundsätzlich vertraut. In der Psychoanalyse spielt der Vorgang der Deutung eine große Rolle.<sup>15</sup> Deuten heißt, „den unbewußten Sinn, die unbewußte Quelle, Vorgeschichte, Art und Weise oder Ursache eines bestimmten Ereignisses bewußt zu machen.“<sup>16</sup> Das erzählte oder beobachtete Material wird in einen größeren und neuen, bisher nicht erkannten Zusammenhang eingeordnet.

Andere Therapieformen haben sich von der kognitiv und autoritativ scheinenden Form der Deutung in der Psychoanalyse abgewandt, aber nicht vom Prinzip der Deutung überhaupt; sie legen Wert darauf, Deutungen offener, auch körper- und verhaltensbezogener zu handhaben und sie gemeinsam mit dem Klienten/der Klientin zu erarbeiten.<sup>17</sup>

15. Bei Laplanche/Pontalis, Das Vokabular der Psychoanalyse I, 1972, S. 118 heißt es: „Man könne die Deutung, d.h. das Erhellende der latenten Bedeutung eines Materials, als das Charakteristikum der Psychoanalyse bezeichnen.“

16. R.R. Greenson, Technik und Praxis der Psychoanalyse I, 1986 4b S. 52f

17. Vgl. z.B. Perls, Hefferline, Goodman, Gestalt Therapy 1951, S. 202f. Vgl. auch H. Petzold, Integrative Therapie II/ I, 1993, S. 146

Die entscheidende Frage für unseren Zusammenhang ist nun, ob TherapeutIn und KlientIn auch zu religiösen Deutungen kommen können oder nicht. Dabei verstehe ich unter religiöser Deutung eine solche, die etwa die Grundeinstellung zum Leben überhaupt thematisiert, die dem Geheimnis, der Unverfügbarkeit und der unverlierbaren Würde des Lebens nachzuspüren sucht.

Ein Klient berichtet in der Therapie, wie er seiner Frau unter großen eigenen Schwierigkeiten zum ersten Mal von seinen sexuellen Ängsten und Minderwertigkeitsgefühlen erzählt hat und wie seine Frau darauf zunächst überrascht, aber dann doch sehr verständnisvoll reagiert hat so daß daraus ein schönes Erlebnis von Einverständnis, Nähe und Vertrauen entstand.

Eine solche Erzählung in der Therapie verlangt nach einer weitergehenden Deutung und Bearbeitung - verschiedene Ebenen stehen zur Verfügung: Es wird zunächst darum gehen, wie der Klient selber dies Erlebnis verstanden hat, was er dabei empfunden hat und welche Konsequenzen er für sich daraus zieht. Die Frage nach den biographischen Wurzeln jener Ängste und Minderwertigkeitsgefühle wäre aufzugreifen, warum es so schwer war und ist, darüber zu reden und was in jener Situation seine Offenheit ermöglicht hat. Eine Berücksichtigung der Interaktionsmuster zwischen dem Klienten und seiner Frau darf nicht fehlen: Was hat die bisherige Beziehungsstruktur ermöglicht und verhindert?

Wodurch wurde das jetzt erzählte Ereignis möglich und was setzt es seinerseits an neuer Dynamik in Gang? Alle diese Deutungsansätze sind möglich und - zu unterschiedlichen Zeitpunkten - vermutlich auch richtig; sie schließen einander nicht aus, und in einer guten Therapie werden alle Aspekte in irgendeiner Form vorkommen.

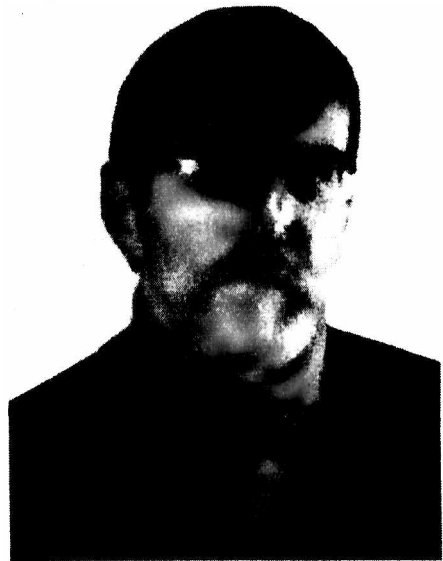
Gibt es hier nun, neben den genannten Deutungsmöglichkeiten, auch eine religiöse Deutung, und wie sähe sie aus?

Eine religiöse Deutung könnte z.B. auf den Geschenk-Charakter der erzählten Begebenheit abheben: „Sie haben mit Ihrer Offenheit viel dazu getan, daß dieses Erlebnis möglich wurde und trotzdem erscheint es Ihnen wie ein unverhofftes Geschenk „ Damit wird angedeutet daß Beziehungen - wie jedes Leben überhaupt - nicht planbar und herstellbar sind, sondern zu einem guten Teil von solchen unverhofften, sich überraschend einstellenden Geschenken oder Glücksmomenten leben.

Religiöse Deutungen menschlichen Lebens und Erlebens sagen beispielsweise, daß wir fundamental abhängig sind von etwas, das uns „von außen“ wohlwollend oder bedrohlich begegnet, daß Leben nur in riskanten Akten des Vertrauens, des Sich-in-Beziehung-Setzens gelingt; daß Leben und Identität nicht geplant und hergestellt werden können, sondern wesentlich geschenkt werden; daß wir uns trotzdem nicht von der Aufgabe dispensieren können, an der Verwirklichung von Gerechtigkeit im Leben mitzuarbeiten; daß jedem Leben, jedem Geschöpf ein Geheimnis und eine unverlierbare Würde zukommt; daß Leiden nicht nur eine Minderung von Leben, sondern auch dessen Intensivierung und Neubeginn sein kann; daß Hoffnung ein unverzichtbarer Bestandteil jeden Lebens ist - solche und ähnliche Zusammenhänge, die die meisten Menschen kennen, werden mit Hilfe religiöser Sprache zu einer Erfahrung geformt und verdichtet.

Alltägliche Lebenserfahrungen werden auf diese Weise einem größeren Sinnzusammenhang, einer Sinnstruktur des Lebens zugeordnet: Ein scheinbar zufälliges Ereignis weist hin auf das, was Leben überhaupt erst ermöglicht und trägt.

## Michael Klessmann



Religiöse Deutungen greifen solche Zusammenhänge explizit auf, machen sie zum Thema, stellen dafür Bilder zur Verfügung und rücken sie für einen Moment in das Zentrum der Aufmerksamkeit. Das kann beschreibend, auf den Erfahrungszusammenhang bezogen geschehen; es kann auch gewissermaßen als Bekenntnis geschehen, nämlich dann, wenn jenes „von außen“ noch einmal weitergehend gedeutet und mit „Gott“ benannt wird, wenn von Glaube die Rede ist, von Rechtfertigung, von Schöpfer und Geschöpf, vom Sinn des Kreuzes, vom Ziel der Hoffnung usw. Diese zweite, explizit religiöse (z.B. christliche) Deutungsebene wird in der Therapie eher selten vor-

kommen, die erste, beschreibend erfahrungsbezogene, hoffentlich häufiger: Denn sie benennt etwas, was die Struktur menschlichen Lebens zutiefst kennzeichnet, für das viele jedoch auf Grund des Abbruchs der christlichen Traditionen keine Sprache mehr haben - wofür keine Sprache mehr vorhanden ist, das verfallt und verkümmert.

Ein junger Arzt, Klaus, nimmt an einer Selbsterfahrungsgruppe teil: er ist groß, schmal, sein Gesicht wirkt angestrengt und verkrampft: Er ist zurückhaltend bis schweigsam, wenn er etwas sagt, klingt es klug und wohlformuliert, aber auch abstrakt und wenig auf seine konkrete Lebenssituation bezogen. Die Gruppe reagiert zunehmend aggressiv auf dieses Muster, macht ihm immer wieder Vorwürfe, daß er klug daherrede, aber nichts von sich selber sage. Eines Tages gerät er unter besonderen Druck und entschließt sich nun doch, etwas aus seiner Biographie zu erzählen, zunächst offensichtlich widerwillig, in zunehmendem Maß jedoch selber involviert und schließlich fast selbstvergessen: Er erzählt vom frühen Tod seiner Mutter, von den schlimmen Auseinandersetzungen mit seinem Vater, der gerne einen praktisch veranlagten, aber nicht einen „intellektuellen“ Sohn gehabt hätte usw. Er weint gelegentlich etwas, so daß ihm eine Nachbarin vorsichtig eine Hand auf den Rücken legt. Die Gruppe hat aufmerksam zugehört, und es ist offenkundig, daß viele von seiner Erzählung sehr berührt sind. Als Klaus zu Ende ist, wirkt er erleichtert; auf Aufforderung des Gruppenleiters hin schaut er in die Runde und sieht freundliche, mitfühlende Gesichter. Er selbst scheint nicht glauben zu können, was er sieht; nach langer Pause sagt er, zögernd und fast versonnen: „Daß Ihr mich mögt mit all' dem, was ich an mir nicht leiden kann...“

Die Gruppe reagiert mit befreitem Lachen, einer wirft eher flapsig ein: „So was nannte man früher Gnade“; die Bemerkung geht im Lachen unter. In der nächsten Sitzung kommt Klaus in der Anfangsrunde jedoch auf diese Bemerkung zurück. Gerade durch das Stichwort „Gnade“ sei ihm etwas aufgegangen: Er habe sich zunächst geschämt für seine Geschichte, für seine Tränen, und daß er sich nicht mehr unter Kontrolle gehabt habe. Da sei ihm ganz unvermutet die Zuwendung der Gruppe entgegengekommen, er könne es immer noch nicht recht glauben. Aber er habe jetzt begriffen, daß mit Selbstkontrolle eben nicht alles zu erreichen sei, manches geschehe ohne sein Zutun - und eigentlich - fügte er etwas verschämt hinzu - ist das ja auch viel schöner.

Religiöse Erfahrung ist, zusammenfassend gesagt, die Erfahrung, in der ein Mensch spürt, daß er sich selbst einem größeren Zusammenhang verdankt.

## IV

In der Therapie geht es darum, daß jemand (wieder) zu sich selbst findet, seine/ihre Identität neu entdeckt, die Verletzungen, Störungen oder Hemmungen, die einer Integration im Wege stehen, erinnert und durcharbeitet und Gelegenheit zum „Nachreifen“ bekommt; Identität ist jedoch keine individuelle Leistung, sie verdankt sich dem familiären, dem sozialen, dem kulturellen Kontext. Die Dimension der Werte und des Glaubens, die sich etwa in folgenden Fragen manifestiert: „Woran glaubst du? Wofür stehst du ein? Was trägt dein Leben? Worauf hoffst du? Was ist dir zentral wichtig? etc.“ ist eine Konkretion des Kontextes. Die Bearbeitung dieser ethisch-religiösen Dimension darf, so gesehen, in einer Therapie nicht fehlen.

Religion wird in Westeuropa nach wie vor stark mit der geprägten Sprache der christlichen Tradition identifiziert. Die christliche Sprache war im Abendland durch Jahrhunderte hindurch das einzige Vehikel, um religiöse Erfahrungen und Bedürfnisse zu artikulieren. Dieses Monopol hat die Kirche in der Gegenwart nicht mehr. Es ist möglich geworden, zwischen religiösem Bedürfnis und christlicher Tradition zu unterscheiden, zu prüfen, ob sich diese Sprache noch als Ausdruck für jenes Bedürfnis eignet oder ob es andere, angemessenere Formen gibt - ein schwieriger und langwieriger, aber nichts desto weniger notwendiger Prozeß, gerade in der Therapie.

Für TherapeutInnen wäre es deswegen wichtig, wenn sie selber nach „Zeichen der Transzendenz“ im eigenen Lebens- und Erfahrungsbereich suchten, also nach Erfahrungen, die, um es vorsichtig zu sagen, zur religiösen Deutung hin offen sind, die auf ein „mehr“, eine Tiefendimension der Wirklichkeit, verweisen. Nur wenn sie bei sich selbst für solche Zeichen offen sind, werden sie in der Lage sein, mit KlientInnen an dieser Dimension zu arbeiten.

Der amerikanische Soziologie Peter Berger hat in seinem Buch „Auf den Spuren der Engel“<sup>19</sup> vier solcher Zeichen der Transzendenz identifiziert. Er spricht

- von den Ordnung stiftenden Gesten, etwa wenn eine Mutter ihr geängstigtes Kind beruhigt und darin eine Behauptung über die Wirklichkeit als letztlich „in Ordnung“ durchscheint;
- vom „Argument des Spiels“, in dem die Zeit und damit auch das Sein zum Tode für einen Moment außer Kraft gesetzt wird;
- vom „Argument der Hoffnung“, das in einer vom Tod umgebenen Welt doch „Nein“ zum Tod sagt;
- vom Humor, der die Endlichkeit des Menschen zugleich benennt und überwindet.

Alltagserfahrungen - das sagen diese Zeichen - verweisen auf eine Tiefendimension der Wirklichkeit, verweisen auf eine Utopie von Leben und vom Menschsein, die festzuhalten sich lohnt, ohne die unser Leben ärmer würde, ohne die auch mögliche Zielvorstellungen von Therapie ihre umfassende Qualität verlieren würden. Fragen wie „Was trägt dein Leben?“, „Worauf verläßt du dich?“, „Worauf hoffst du?“ deuten an, daß es auch in der Therapie nicht nur um die Wiederherstellung der Funktionstüchtigkeit geht, nicht um vordergründige psychische Reparatur, sondern darum, beschädigtes, verletztes Leben zu heilen und neu zu integrieren.<sup>20</sup> Solche Integration geschieht, wenn Menschen sich ihrer Verbundenheit vergewissern - einer Verbundenheit mit anderen Menschen, mit der Natur, mit dem Kosmos, mit dem Leben selbst.

19. Berger, Auf den Spuren der Engel. Die moderne Gesellschaft und die Wiederentdeckung der Transzendenz. 1970, S. 75ff

20. Vgl. Ilse Orth, Integration als persönliche Lebensaufgabe. Integrative Therapie 1994, S. 23 - 42



Je stärker menschliches Leben in den westlichen Gesellschaften planbar, machbar und damit letztlich manipulierbar erscheint, je größer der Druck wird, sich selbst, die eigene Biographie und Identität erfolgreich und marktgerecht zu gestalten, die eigene „Anstellungs- und Auftragsattraktivität“ zu pflegen und zu erhalten, desto notwendiger wird die Erinnerung - auch in der Therapie - an Traditionsströme, die die Fülle und die Würde des Lebens nicht mit Leistung, Tüchtigkeit und Erfolg verknüpfen, sondern mit dem, was uns als Grund des Seins von außerhalb und unverdient begegnet.

Einer der wesentlichen Glaubenssätze der christlichen Tradition heißt: „Du hast dich nicht selbst erschaffen, du bist ein Geschöpf der Liebe Gottes.“ Dieser Satz bedeutet: Du stellst dich und deine Identität nicht selber her; die Quelle deines Lebens ist nicht deine Arbeit, deine Leistung, ist nicht das, was du dir an Erlebnissen und Sinngebungen selber zusammenstellst - sondern die Liebe, die dir ungefragt und unverdient entgegenkommt. Wer sich letztlich auf das eigene Machen und Tun verläßt, gerät in den furchtbaren, in die Erschöpfung treibenden Kreislauf des kapitalistischen Marktes mit seinem „immer größer, immer schneller, immer mehr“. Den Grund des Lebens demgegenüber in der Liebe zu sehen und zu glauben, heißt, sich auf ihre Bewegung einzulassen, sich ihrer Geschenke zu erfreuen und ihr Ausbleiben oder ihr Verlöschen zu betrauern. In keinem Fall kann man sie erarbeiten, verdienen, sich ihrer würdig erweisen. An die Liebe als den Grund des Lebens zu glauben heißt auch, sich nicht nur als Einzelwesen, vorrangig bedacht auf den eigenen Lustgewinn, zu verstehen, sondern sich im Zusammenhang zu sehen und andere Menschen, die Welt, die Natur, an einzelnen Punkten in diese Bewegung der Liebe miteinzubeziehen.<sup>21</sup>

### Hoffnung

O nein, o nein,  
ich hab' mein Leben  
nicht im Griff,  
überhaupt nicht.  
Eher umgekehrt:  
ES hat MICH.

ES:  
das Leben jetzt,  
das Sterben einst,  
doch darin, hoff' ich,  
DU.

(Kurt Marti)<sup>22</sup>

21. Vgl. zum Vorangehenden ausführlicher F. Steffensky, *Wo der Glaube leben kann*. 1989, S. 162ff

22. K. Marti, *Ungrund Liebe*. 1987, S. 23