

Wasser hintanhaltend kann!

Der Glaube baut auf der natürlichen Tugend der Wahrheitsliebe auf. Er kann der natürlichen Vernunft auf eine unerhört neue, positive Weise weiterhelfen, wo sie, auf sich und ihre eigenen Kräfte allein angewiesen, möglicherweise scheitern würde: Denn der Glaube verweist auf die vom verwirrten Zeitgeist so oft verspottete „gesunde Lehre“ der Kirche (2 Tim 4,3)! Diese schützt und immunisiert besser als alles andere gegen die „Fabeln“ der jeweiligen Zeit, wie Paulus, aber auch Petrus die Verwirrungen nennen (1 Tim 4,7; Tit 4,4, 2 Petr 1,16).

Wahr ist zwar, daß z.B. in der Nazi-Zeit auch Katholiken, und nicht nur Ungebildete, auf Hitler hereingefallen sind. Und doch bleibt ebenso wahr: Jene Menschen, die sich wirklich konsequent und „mit Hirn“ an die Kirche hielten, blieben immun. So bleiben auch heute jene immun,

Sich konsequent und mit Hirn an die Kirche halten

die sich „auf den Felsen Petri“ flüchten und die Welt, ihre Ideologien und Verwirrungen „von dort oben“ her in den Blick nehmen und durchschauen. In einem anderen Bild: Wer in das Spinnennetz einer ideologischen Verwirrung geraten ist, wird die klebrigen Fäden kaum mit eigener Kraft entwirren oder zerreißen können.

Mit dem Bild des hl. Paulus (Eph 6,13ff) kann man nur raten: „Ergreift die ganze Waffenrüstung Gottes, damit ihr an dem bösen Tag widerstehen und, wenn ihr alles ausgerichtet habt, stehen bleiben könnt! So steht nun, eure Lenden umgürtet mit Wahrheit, bekleidet mit dem Brustpanzer der Gerechtigkeit und beschuht an den Füßen mit der Bereitschaft zur Verkündigung des Evangeliums des Friedens! Bei alledem ergreift den Schild des Glaubens, mit dem ihr alle feurigen Pfeile des Bösen“ – und hier könnte man einfügen: die Pfeile der Verwirrung – „auslöschen könnt! Nehmt auch den Helm des Heils und das Schwert des Geistes, das ist Gottes Wort!“

Weihbischof Andreas Laun

Gespräch über die Rolle des Psychotherapeuten

Ordnung in den inneren Haushalt bringen

Immer mehr Menschen suchen Hilfe bei Psychotherapeuten. Was veranlaßt sie, solche Beratung in Anspruch zu nehmen? Ist Desorientierung und Verwirrung einer der Gründe dafür?

Inwiefern ist der Psychotherapeut mit Verwirrung konfrontiert?

UNIV. DOZ. RAPHAEL BONELLI:

Es ist sein tägliches Brot, daß zu ihm Menschen kommen, die nicht mehr recht wissen, wie es weitergeht. Viele Patienten suchen beim Therapeuten Hilfe, um die Dinge in ihrem Leben zu ordnen. Da denke ich an eine Passage im ersten Hochgebet: „Ordne unsere Tage in deinem Frieden...“ Verwirrung und Unordnung haben viel miteinander zu tun. Man verliert den Überblick, kann nicht mehr Prioritäten richtig setzen. Ein Beispiel: Sie pumpen etwa massiv Liebe in die „Übernächsten“, der eigene Mann, die eigene Frau werden jedoch links liegen gelassen. Das ist eine Störung der Prioritätensetzung, aber eben auch eine Orientierungsstörung. Eine andere: Die Mutter liebt den Sohn mehr als den eigenen Mann, spielt ihn – vielleicht unbewußt – gegen den Mann aus. Die Folge: Aggression des Partners gegen den Sohn, des Sohnes gegen den Vater, also große Unordnung im Gefüge der Familie – und damit Verwirrung. Noch ein Beispiel: Ein Mann liebt seine Mutter mehr als die eigene Frau – Ursache von so vielen Schwiegermutter-Schwiegertochter-Konflikten. Die erwähnten Konstellationen von Verwirrung sehe ich als systemischer Psychotherapeut (früher hat man Familientherapeut gesagt) relativ häufig. Es gibt eine zweite Form von Verwirrung...

Sie sprechen von Unordnung: Setzt das nicht voraus, daß Sie eine Vorstellung von anzustrebender

der Ordnung haben? Heute werden doch die unterschiedlichsten Familienmodelle gepusht.

BONELLI: In den theoretischen, ideologischen Diskussionen werden tatsächlich andere Familienmodelle propagiert. Aber in der Psychotherapie wird man mit der Realität konfrontiert, dem Leben der Menschen; dann merkt man, daß es die erwähnten Hierarchien der Liebe ganz klar gibt. Die Menschen geben das auch zu: Man sollte die eigene Frau mehr lieben als die Mutter, den Ehepartner



Univ. Doz. Raphael Bonelli

mehr als die Kinder... Wo da Verschiebungen stattfinden, erfährt der Mensch das als Unordnung.

Gibt es diesbezüglich also doch einen gesunden Hausverstand?

BONELLI: Gesunder Hausverstand ist mir fast zu wenig. Es gibt so etwas wie einen Instinkt für die menschlichen Grundgegebenheiten: Was dem Menschen gemäß ist. Tief im Inneren haben die Menschen ein Gespür für das, was sie sind und was paßt. Aber das wird oft von Gefühlen überlagert, die in die andere Richtung ziehen. Wer von der Mutter gefühlsmäßig abhängig ist, sieht das

Problem nicht klar. Aber das Prinzip, daß man seine Frau mehr lieben soll als die Mutter, erkennt jeder an, sobald er etwas Abstand nehmen kann.

Sie wollten eine zweite Form von Verwirrung erwähnen...

BONELLI: Ja, daß Menschen das, was sie schlecht machen, gut nennen: Man macht aus einem Defekt eine Tugend. Da sagt jemand beispielsweise nicht: „Ich bin egoistisch“, sondern: „Ich habe einen starken Willen und gehe meinen Weg.“ In der Psychotherapie kann man solche Sichtweisen hinterfragen und damit den Patienten zum Nachdenken bringen. Was ich allerdings häufig sehe: Solange Menschen ihre schlechten Taten gut nennen, können sie sich nicht ändern. Wenn einer sagt: „Meine Mutter hat mir das Leben geschenkt, ich muß alles für sie tun. Meine Frau tut Unrecht, wenn sie mehr Aufmerksamkeit fordert“, wird er sich nicht ändern. Erst wenn jemand erkennt, daß dieser Vorrang der Mutter auf einer tief sitzenden Abhängigkeit beruht, kann es zu einem Aha-Erlebnis kommen. Die erwähnten Prioritäten in der Liebe scheinen mir so etwas, wie ein unausgesprochenes Allgemeingut der Psychotherapie zu sein. Daß jemand beispielsweise ein Kind dem anderen vorzieht, wird allgemein als ungerecht angesehen.

Wie führt man jemanden zur Erkenntnis der Grundordnung?

BONELLI: Ich versuche, Patienten auf ihre subjektive Ordnung anzusprechen. „Was ist Ihnen am wichtigsten?“, frage ich. Wenn es dann heißt: „Erstens Erhalt der Ehe, zweitens Erhalt der Arbeit, drittens psychisches Wohlbefinden“, kann ich darauf hinweisen, daß offenbar die Ehe wichtiger ist als das eigene Wohlbefinden. Al-

Wie führt man jemanden zur Erkenntnis der Grundordnung?

BONELLI: Ich versuche, Patienten auf ihre subjektive Ordnung anzusprechen. „Was ist Ihnen am wichtigsten?“, frage ich. Wenn es dann heißt: „Erstens Erhalt der Ehe, zweitens Erhalt der Arbeit, drittens psychisches Wohlbefinden“, kann ich darauf hinweisen, daß offenbar die Ehe wichtiger ist als das eigene Wohlbefinden. Al-

Fortsetzung Seite 8

Fortsetzung von Seite 7

so müsse er das Wohlbefinden, das ihm die Freundin bereitet, aufgeben, die Zeit, die er mit Golfspielen verbringt, im Interesse der Familie einschränken. Das praktisch umzusetzen, ist schwer, weil man eben schwach ist, weil einem die kurzfristige Befriedigung momentan wichtiger erscheint als das langfristige Glück. Eine häufige Quelle der Verwirrung ist darin zu sehen: Man gibt der kurzfristigen Befriedigung Vorrang vor dem langfristigen Glück.

Gibt es also eine Verwirrung bezüglich der Ordnung, zu der man sich eigentlich bekennt?

BONELLI: Ja, viele Menschen würden etwa sagen: Familie ist mir am wichtigsten. Aber dann tun sie alles für die Karriere und lassen die Familie links liegen. Spricht man sie darauf an, antworten sie: „Ich mache die beruflichen Anstrengungen nur für die Familie! Karriere nur, um Haus zu bauen, damit die Familie glücklich dort lebt.“ Das Ergebnis: Der Mann sitzt allein im großen Haus. Die Frau hat das Alleinsein nicht mehr ausgehalten. Dieses Verabsolutieren von Teilzielen ist eine Form der Verwirrtheit. Aufgabe der Psychotherapie ist die Klärstellung der Prioritäten des Patienten und die Hilfestellung, diese im Leben auch zu verwirklichen.

Gibt es eine Form der Verwirrung, die Sie bei gläubigen Menschen häufig antreffen?

BONELLI: Gläubige Christen haben oft besonders hohe Ideale. Sind sie sich der Liebe Gottes aber nicht sicher, tun sie sich schwer, ihre Defekte und Sünden zu erkennen. Sie glauben, sie müssten fehlerlos sein, perfekt. Das führt leicht zum Selbstbetrug. Sie sagen dann: Die Kirche verbietet zwar – aber mir nicht, weil... Da gibt es absurde Konstruktionen, um den Schein zu wahren. Man spielt vor sich selbst ein Doppelleben. Das gilt übrigens für alle Menschen, die sich die Latte sehr hoch legen. Ein krasses Beispiel, das mir untergekommen ist: Ein linker „Grüner“, der große, schnelle Autos liebt! Seine Rechtfertigung: Er fahre das Auto nur, damit es kein anderer tut, denn er fahre ja nur selten. Analoges findet man oft in religiösen Kreisen.

Priester: „Bewahre und vor Verwirrung und Sünde“. Erkennt der Psychotherapeut, daß Verwirrung und Sünde zusammenhängen?

BONELLI: Verwirrung erleichtert die Sünde. Der Ehebruch ist ein typisches Beispiel. Wer heiratet, will im allgemeinen treu bleiben. Zuerst spielen die Gefühle mit und alles erscheint einfach. Später wird es schwieriger. Die Verwirrung besteht dann darin, daß man sich sagt: Wahrscheinlich würde es der Ehe gut tun, wenn ich emotional stabiler bin... Im Vorfeld der Sünde tritt also Verwirrung auf. Oder man sagt: Es ist gar nicht so schlimm, wir halten ja nur Händchen... Bei zölibatären Menschen mit Problemen in diesem Bereich heißt es: Es ist ohnedies alles rein platonisch – so

Gefühle tragen wesentlich zur Verwirrung bei

glaubt man, auch wenn die Beziehung klar erotisch ist. Dann heißt es wiederum: Ich brauche das jetzt. Endlich kümmert sich jemand emotional um mich. Oder: Man fühlt sich verantwortlich für die Person, mit der man die ehebrecherische Beziehung eingegangen ist, und verpflichtet, die Beziehung aufrechtzuerhalten. Totale Verwirrung also.

Aus eiskaltem Kalkül wird wohl seltener gesündigt.

BONELLI: Ja, Lüge und Selbstbetrug spielen eine große Rolle. Die Emotionen tragen wesentlich dazu bei. Sie können den Menschen richtig hineinlegen. Daher wird in der Psychotherapie versucht, die Emotionen zu relativieren. Sie sind kein Wahrheitsdetektor. Viele sagen: Ich spüre das so. Dann antworte ich: Aber morgen spüren sie es wahrscheinlich anders. Ihre jetzige Emotion ist eine Momentaufnahme. Zu erkennen: Ich bin nicht nur mein jetziges Gefühl, ist eine wichtige Einsicht. Mag sein, daß man in früheren Zeiten Emotionen zu wenig beachtet hat. Heute ist es umgekehrt. Deswegen gehen auch so viele Ehen in Brüche. Frauen sagen: Ich spüre nichts mehr. Aber man ist ja nicht verheiratet, um etwas zu spüren!

nicht offenbar, daß starke Gefühlsbetontheit leichter verwirrt macht?

BONELLI: Personen mit den meisten Emotionen und großen Gefühlsschwankungen hat man früher hysterisch genannt. Jetzt sagt man histrionisch. Und von diesen Personen weiß man, daß sie am meisten manipulierbar, verführbar sind, was auch ein Form der Verwirrung darstellt. Gefühle tragen meiner Ansicht nach viel zur Verwirrung bei.

Heute gehört es dazu, daß sehr viel mit dem Gefühl argumentiert wird, daß man an das Gefühl appelliert...

BONELLI: Gefühle sind nicht nur gut. Sie sind dann gut, wenn sie uns zu einer guten Handlung hinziehen, aber schlecht, wenn sie zum Schlechten drängen. Es geht nicht darum, die Gefühle zu unterdrücken, wohl aber darum, mit ihnen richtig umzugehen. Jesus Christus, der perfekte Mensch, hatte Gefühle: Er hat geweint, war mitleidig, von Zorn erfüllt... Gefühle zu haben, ist gut, aber man darf sich nicht von ihnen beherrschen lassen. Affektive Reife bedeutet, Gefühle mit der Vernunft bewerten zu können. Man sieht es am Beispiel der Angstgefühle. Da geht es auch darum, sie nicht immer absolut ernstzunehmen. Das würde sie nur steigern. Man muß lernen, mit Angstgefühlen umzugehen, sie zu relativieren, sie vielleicht auch mit Humor zu entschärfen. Angst ist ein schlechter Ratgeber; sie macht unfrei. Die Psychotherapie lehrt die Menschen, Angstgefühle – etwa die Höhenangst – richtig zu bewerten: daß sie übertreibt, daß die eigene Wahrnehmung durch das Gefühl getrübt ist. Dadurch wird der Mensch freier. Das gilt für alle Gefühle: Sie sind subjektiv und brauchen eine vernünftige Bewertung.

Bringt eine gute Psychotherapie also Ordnung in den menschlichen Haushalt von Wille, Verstand und Emotion?

BONELLI: Ja. Hier Ordnung zu schaffen, hilft aus der Verwirrung. Die Kardinaltugend der Mäßigung bedeutet nach Josef Pieper, „in sich selbst Ordnung zu verwirklichen“. Das ist mir als Psychotherapeut ein ganz wichtiger Leitsatz geworden.

Das Gespräch führte CG.

Erscheinungen, Offenbarungen, mystische Erfahrungen haben Hochkonjunktur. Wie schwer ist es, das, was hilfreich ist, von dem zu unterscheiden, was Verwirrung stiftet und in die Irre führt. Im folgenden ein Versuch, in dieser Frage etwas Klarheit zu schaffen.

Viele, sehr viele Menschen heute glauben, daß sie glauben, verlassen sich aber nicht wirklich auf Gott, sondern machen sich unaufröhrlich Sorgen über die Dinge, die Gott allein für uns tragen kann: die Angst vor der Zukunft, vor Terror, Krieg, Umweltkatastrophen, die Angst vor dem Altwerden und die Angst um unsere Kinder. Weil wir uns nicht wirklich auf den Herrn verlassen, unsere Hoffnung nicht wirklich in seine wunderbare Vorsehung hinein bauen: darum fürchten wir uns nach allen Seiten.

Und von da her kommt so viel Unruhe: die Sucht nach Zeichen, nach Wahrsagerei, Wundern, Prophezeiungen und Offenbarungen – und das weltweit. Wir möchten mehr wissen, als uns im Licht des Glaubens gezeigt wird und Gott uns im Gebet offenbart. Von daher kommt dann auch viel Verwirrung im Glauben, Parteiungen in der Kirche, Mangel an Weisheit und Liebe.

Wir werden immer wieder an den Kirchenlehrer der Mystik, Johannes vom Kreuz, erinnert, der einmal sagt: „Man muß überzeugt sein, daß alle Visio-

Alle Visionen weniger wert als ein Akt der Demut

nen, Offenbarungen und übernatürlichen Empfindungen und was man sonst noch Hohes denken kann, viel weniger wert hat als der geringste Akt der Demut“.

Vom Hl. Don Bosco wird erzählt, wie er in einer Vision sah, daß von allen Seiten Wasser in das Schiff der Kirche eingedrungen sei, um es zu versenken. Damit haben wir eine Vision, die sich erfüllt. Ein solches Wasser ist – nebst manchen andern – auch die falsche Mystik, die Pseudomystik, die heute als