

Psychotherapie und kirchliche Seelsorge

Vortrag von P Reinhard Klaus Petrick

Über dem Tor des Apollontempels in Delphi standen die Worte eingemeißelt: „Erkenne dich selbst“. Damit war eine Ursehnsucht des Menschen beschrieben, die ihn von allen anderen Lebewesen unterscheidet: sich selbst zu betrachten und sich ein Urteil zu bilden; erkennen wollen, wer man ist, woher man kommt, wohin man geht.

Um dies zu unterstützen, richtete man im alten Griechenland eine Orakelstätte ein, in der Ratsuchende etwas über ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erfahren konnten. Im Grunde handelte es sich damals schon um eine psychotherapeutische Institution, auch wenn die Orakelsprüche nicht selten ein bestimmtes, sogar politisches Ziel verfolgten.

Wichtig an diesem helfenden Institut war aber, dass es dem griechischen Gott Apollon geweiht war. In seinem Namen sprach die orakelgebende Priesterin, die Pythia. Apollon war der Gott, dem man die lichten Verstandeskräfte zusprach und in dem sich das klassische Ideal des Schönen und Guten vereinte. Mit einem Wort: Wer sich auf seine rationalen Fähigkeiten verlasse, der würde in seinem Leben das Schöne und Gute erreichen.

Mit solcher Weisung der Orakel-Pythia wird mancher Ratsuchende Delphi wieder verlassen haben. Doch seine Welt sah meist auch weiterhin anders aus: Da waren Kriege allenthalben; da gab es Neid und Gewalt im engsten Umkreis; da stießen wie eh und je die Interessen und Wünsche der Menschen auf- und gegeneinander. So wundert es nicht, dass sich neben dem Verstandesgott Apollon auch andere Götter etablierten, die so etwas wie die Gegenseite repräsentierten. Vor allem war es Dionysos, der Gott des Weins, des Rausches und der Fruchtbarkeit. Nach neueren Erkenntnissen wurde dieser Dionysos sogar im gleichen Tempel Delphis wie Apollon verehrt: dass der eine die lichte, die Sonnenseite vertrat, während der andere für das Dunkle, das Verborgene, für die Nacht zuständig war.

Man kann diese Doppelgottheit auch anders beschreiben: Während Apollon die Menschen zum Ich-Sagen führt, dass sie sich selbst erkennen im Unterschied zu anderen, führt Dionysos zurück in die uranfängliche Einheit, wo Mann und Frau noch nicht getrennt waren, wo Leben und Tod ineinander übergangen.

Während das zentrale Organ des Apollinischen der Kopf und das Gehirn sind, geht der dionysische Mensch in seine Tiefe, in seinen Bauch, in den Sitz seiner Gefühle.

Aber es gab auch eine apollinische Richtung antiker Psychotherapie. Sie leitet sich vom griechischen Philosophen Sokrates ab, der durch geschickte Fragen seine Ratsuchenden zu verstandesklarer Entscheidung führen wollte. Diese

Methode des Sokrates wird „Hebammenkunst“ genannt, das heißt, man versucht einem anderen im Gespräch zu helfen, dass an Erkenntnissen zum Tageslicht kommt, was in ihm steckt.

In dieser kurzen Einleitung wird schon deutlich, dass die Behandlung seelischer Störungen sich kaum vom Religiösen trennen lässt. In urzeitlichen Kulturen war es der Schamane, der in Trance Umgang mit Geistern und Dämonen pflegte – ein Berufsstand, der in der esoterischen Szene unserer Tage eine Auferstehung erfährt.

Wenn man nun auf die Welt des Alten Testaments schaut, auf die heiligen Schriften der Juden und später dann der Christen, so finden sich dort keine deutlichen Heilergestalten. Man könnte allenfalls den jungen David erwähnen, der am Hofe König Sauls die Rolle eines Harfenspielers übernommen hatte und den an depressiven Verstimmungen leidenden Herrscher mit seiner Musik zeitweise aufheitern konnte.

Mag sein, dass auch die alttestamentlichen Propheten neben ihrer Zukunftsschau über heilende Fähigkeiten verfügten, da sie sich ja wie Schamanen durch Versenkung mit ihrem Gott verbunden fühlten.

Im Gegensatz dazu steht das Neue Testament, in dem vor allem die Geschichte Jesu erzählt wird. Nach den Erkenntnissen theologischer und religionsgeschichtlicher Forschung stand der irdische Jesus vor allem in der Tradition der alttestamentlichen Propheten, die Menschen zur Umkehr zu Gott bringen wollten.

Beim historischen Jesus kommt aber gewiss ein weiteres Merkmal hinzu, das ihn in besonderer Weise auszeichnete: die Fähigkeit, Menschen zu heilen. Seine Hinwendung bezog sich vor allem auf körperlich Leidende – auf Gelähmte, auf Blinde, auf Menschen mit inneren Krankheiten; andererseits wird mindestens ein Fall erzählt, bei dem er einen Besessenen heilt, den man heute wohl schizophren nennen würde. Doch auch bei den Körper-Patienten wird meist ein psychischer Anteil mitgespielt haben.

Wichtig an den Heilungen Jesu war stets das Gespräch mit dem Leidenden. Und der Schlusssatz, den Jesus auf den Weg mitgibt, heißt dabei fast immer: „Dein Glaube hat dir geholfen“ – verbunden mit dem Rat, wieder ins normale Leben zurückzukehren. Gewiss weist er damit auf die Kraft Gottes hin, ohne die solche Heilung nicht möglich wäre. Doch der andere Akzent liegt auf dem Wörtchen „dein“. Es muss sich etwas im Innern des Patienten ereignen, das zu ihm gehört. Wenn Jesus zu einem Gelähmten sagt: „Steh auf und geh!“ dann ist dies ein Appell auch an die Eigenkräfte des Menschen. Vielleicht könnte man also schon bei Jesus das später geflügelte Wort von der „Hilfe zur Selbsthilfe“ verwenden. Während Jesus der praktische Heiler ist, erweist sich der Apostel Paulus im Neuen Testament als psychologischer Theoretiker, dieser Mann, dessen Selbstbeschreibung auf besonderes eigenes Leiden hindeutet, wenn er von einem „Pfahl in seinem Fleisch“ spricht. Er hatte aber gewiss auch mit mancherlei seelischen Unbilden zu kämpfen, sieht er sich doch vor allem von fleischlichen Wünschen versucht, so dass er sich für ein asketisches, zumindest asexuelles

Leben entscheidet. Für ihn führt die Sünde zur Abkehr von Gott, aber auch zu innerlicher Zerrissenheit, die körperliche und seelische Störungen mit sich bringen kann. Ihm ist es wichtig, immer wieder auf den Zusammenhang von Verbot und Begierde hinzuweisen, der sich vom Kindesalter bis zum Erwachsenen hin zeigt: „Denn die Sünde erkannte ich nicht außer durchs Gesetz. Denn ich wusste nichts von der Begierde, wenn das Gesetz nicht gesagt hätte: Du sollst nicht begehren.“ (Römer 7, 7)

Wichtiger aber ist seine Feststellung über die Zerrissenheit des Menschen: „Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht, sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich.“ (Römer 7, 19) Damit ist ein Zwiespalt angedeutet, den spätere Psychologen in klare Begriffe gefasst haben: dass es in einem jeden verschiedene einander widerstreitende Antriebe gibt; dass gesellschaftlich Gutes, das einem vorgeschrieben wird, nicht unbedingt den eigenen Wünschen entspricht; dass die Decke gesellschaftlicher Moral doch nicht so dicht ist, um Egoismen und sozial Schädliches zu verhindern. Mit diesem Satz jedenfalls nimmt Paulus ein Wort Sigmund Freuds vorweg, das besagt: Wir sind nicht „Herr im eigenen Haus“ unseres Selbst.

Mit Jesus und Paulus sind zwei Seelenkenner im Neuen Testament benannt, die in der Gegenüberstellung von Freud und Rogers wieder auftauchen werden. Der Begriff der Seelsorge ist zwar nicht im Neuen Testament zu finden, doch deren Praxis schon. Jesus ging in seinen Jüngeraufträgen soweit, sie zum Austreiben von Dämonen zu befähigen, also Menschen zu helfen, die psychisch gestört waren, wobei man damals den Grund dafür im Außermenschlichen suchte.

In der christlichen Urgemeinde waren vor allem die Gemeindeältesten zum seelsorgerlichen Gespräch angehalten, wenn ein Gemeindeglied sich nicht christus-konform verhielt, wenn es in Sünde fiel und damit in seelische Unordnung. Dann galt es, es brüderlich zu ermahnen, ihm vielleicht auch eine Buße aufzuerlegen, um auf den rechten Weg zurückzuführen. Das heißt, Seelsorge bestand vor allem in Ratschlägen und in Buße.

Die spätere Kirche entwickelte daraus ein Beicht- und Bußsakrament, bei dem sich das Beichtkind dem Beichtvater anvertraute und von seinen Sünden berichtete, die ihm seelisch zu schaffen machten. Die Beichte beinhaltet als wesentliche Voraussetzung die Gewissensforschung, der ein Beichtvater durch entsprechende Fragen nachhelfen kann. Sie muss zu einem Zustand der Reue führen, vielleicht zu einer besonderen Buße und wird mit der Lossprechung von Sünden, mit der Absolution abgeschlossen.

Die Reformatoren im 16. Jahrhundert haben sich zwar gegen Auswüchse der kirchlichen Ablasspraxis gewandt, also gegen die Unsitte, Sünden durch Geldmittel abzugelten, haben die Beichte im Prinzip aber übernommen. Das Schwergewicht ihrer Sicht fiel bei der Beziehung zwischen Gott und Mensch in der Beichte auf die göttliche Seite: dass der Mensch von sich aus eigentlich nichts tun könne, um den Graben der Sünde zu überwinden, dass er ganz und gar Objekt der gnadenhaften Zuwendung Gottes sei.

So hat sich auch die Einzelbeichte in der evangelischen Kirche erhalten, ohne den Pflichtcharakter, den sie in der katholischen immer noch besitzt. Auch der evangelische Pfarrer spricht wie der katholische am Schluss die Worte der Absolution: „In Kraft des Befehls, den Christus seiner Kirche gegeben hat, spreche ich dich frei, ledig und los. Dir sind deine Sünden vergeben.“

Die biblische Grundlage für Seelsorge und Beichte kann eine Stelle im Hebräerbrief des Neuen Testaments sein, wo der rechte Seelsorger beschrieben wird. Zunächst ist von Jesus selbst die Rede: „Denn wir haben in ihm einen Seelsorger, der mit unserer Schwachheit mitleiden kann und der in allem versucht worden ist wie wir.“ Und von seinem seelsorgerlichen Nachfolger, dem späteren Priester und Pastor heißt es: „Er kann mitfühlen mit denen, die unwissend sind und irren, weil er auch selbst Schwachheit an sich trägt.“ (Hebräer 4/5)

Mit diesen Worten ist eine entscheidende Voraussetzung von Seelsorge benannt: sich einfühlen können in die Probleme des anderen, weil man sie so oder ähnlich selbst erfahren hat; weil man die schwachen Momente kennt, die dunklen Stunden, den seelischen Schmerz. Im Christentum hat das Leiden schon im Blick auf die Passion und den Tod Jesu eine große Bedeutung und führt den Christen zur Solidarität mit den Leidenden.

Seelsorge bedeutet also Verbundenheit im Gespräch mit dem, der aus seiner Mitte gefallen, dessen Gewissen beschwert ist, der sich getrennt fühlt von Menschen und Gott. Mit ihm gemeinsam sucht der Seelsorger einen Weg zu seelischer Stimmigkeit, wobei früher und selbst heute noch in manchen Beichtgesprächen Drohung und Strafe eine Rolle spielt.

Aber es gab auch Vorläufer der modernen Seelsorger und der humanistischen Psychologie. Der so genannte Pietismus des 18. Jahrhunderts war geradezu von einem Gefühlskult geprägt. Es entstanden damals Gemeinschaften, in denen man sich kaum anders begegnete als in heutigen Selbsterfahrungsgruppen, wo man seine tiefsten Gefühle den anderen anvertraute und von ihnen Zuspruch und Empathie bekam. Dies konnte dahin führen, in allzu schwärmerische Bereiche abzugleiten, die sich mit der Realität kaum noch vereinbaren ließen.

Im 19. Jahrhundert war es der große evangelische Theologe Friedrich Schleiermacher, der die Seelsorge innerhalb der Kirche zu einer eigenen Disziplin gemacht sehen wollte. Er verstand die christliche Gemeinde als einen lebendigen Organismus, in dem ein Glied auf das andere zu achten habe und in dem sich seelsorgerlich Befähigte dem Leidenden durch Zuhören und Einfühlen zuwenden sollten. Dabei betonte er besonders die Mündigkeit des Leidenden, wollte ihn also nicht wie ein Beichtkind vor dem Beichtvater sehen.

Auf ärztlicher Seite brachte das 19. Jahrhundert einen gewissen Fortschritt bei der Behandlung psychischer Störungen. Hatte man vorher solche Patienten in Irrenhäusern interniert, bei Anfällen gefesselt und geradezu Foltermethoden an ihnen praktiziert, so begannen manche Ärzte die schon in der Antike benutzte Hypnosetherapie zu verfeinern.

Zunächst war es auch der Arzt Sigmund Freud, der sich auf solche Behandlungsform stützte. Im Lauf seiner Erfahrungen erkannte er aber, dass die Hypnose eine Störung wohl nur kurzfristig zu beheben vermochte und er sie deshalb beiseitelegte. Stattdessen animierte er den Patienten zur freien Assoziation: Der konnte dann in einer ruhigen, meist liegenden Position seine Gefühle und Gedanken aussprechen, so wie sie ihm gerade in den Sinn kamen. Wichtiger aber als solche Behandlungstechnik ist Freuds neues und systematisches Bild vom Menschen. So war es Sigmund Freuds Entdeckung, dass der Mensch keinesfalls „Herr im eigenen Haus“ seines Selbst sei und auch von dem, was ihn im Innern antreibe, kaum etwas wisse.

Nach Freuds Gedankensystem sind die meisten menschlichen Erfahrungen und Gefühle ins Unbewusste verdrängt worden. Ein kleiner Teil davon im Unbewussten ist aber bereits ererbt. Bestimmte Bilder sind schon in der Seele des Neugeborenen vorhanden, und zwar bei allen Menschen ähnlich. Sie spiegeln sich auch in Märchen und Mythen und sind so Ausdruck der Erinnerung einer ganzen Gesellschaft an ihre Frühzeit. Dieser Teil des Unbewussten ist später von C.G. Jung „das kollektive“ genannt worden.

Das Unbewusste ist nicht frei zugänglich, sondern tritt im wachen Zustand z.B. durch Fehlleistungen zu Tage. (Ein Mann fragt auf der Straße ein attraktives Mädchen in der Nähe der Grindelallee in Hamburg: „Können Sie mir sagen, wie ich zur Hohelustchaussee komme?“)

Die andere Möglichkeit, die Seele in ihrer Tiefe zu verstehen (die „via regia“, die königliche Straße) sind Träume. In Träumen zeigt sich das zum Unbewussten Verdrängte in symbolischer Form. Dabei muss man den manifesten Trauminhalt vom verhüllten Traumgedanken unterscheiden. (Einfaches Beispiel für einen körperbezogenen Traum: Der Träumer hat am Abend eine salzige Speise gegessen. Im Traum sieht er eine frische Quelle vor sich, aus der er Wasser trinkt. Hier ist der Traumgedanke ganz klar der Traumwunsch, seinen Durst zu befriedigen, ohne aufzuwachen. Deshalb hat Freud den Traum auch den „Hüter des Schlafes“ genannt.) Im Zusammenhang mit seinen Untersuchungen kommt Freud zu der These, dass jeder Traum eine Wunscherfüllung sei, auch Angstträume. Der Bereich der Träume und damit die erste und tiefste der psychischen Provinzen, wird das „Es“ genannt.

Die zweite der psychischen Provinzen ist das „Ich“. Es steht unter der Herrschaft der prüfenden Sinne und der Vernunft. Mit der Entwicklung der Gesellschaft sind auch die Ich-Kräfte immer stärker geworden. Der Urmensch war weitgehend triebgeleitet, also vom „Es“ her bestimmt. Er erfüllte sich seine momentanen Bedürfnisse sofort. Den Besitz einer Sache gewann er durch Zugreifen, sexuelle Lust stillte er durch Gewalt. Im Laufe der Zeit machte er aber die Erfahrung, dass menschliche Gemeinschaft hilfreich ist im Kampf ums Dasein. Aber diese Gemeinschaft war nicht anders möglich als durch Triebverzicht, d.h. die augenblickliche Wunscherfüllung des einzelnen musste zurücktreten.

Die Stärkung der Ich-Kräfte ist ein großes Ziel der Psychoanalyse Freuds. Denn aus dem Es kommt immer wieder viel Destruktives und Gemeinschaftsfeindliches herauf. Freuds Aufgabe heißt deshalb: „Wo Es war, soll Ich werden.“

Die Wünsche des Es zeigen sich in der Kindheit deutlicher und ungeschminkter als später. Doch schon da wird das Kind mit den Anpassungsgeboten der Eltern konfrontiert (Sauberkeitserziehung, Teilen-Können, Nächstenliebe). Nach und nach löst sich das Kind zwar von den Eltern ab, und eines Tages sterben sie, aber die Eltern leben in jedem Menschen weiter in Form von Idealen, Moral, Geboten und Verboten. Dieser Teil der Seele wird von Freud das „Über-Ich“ genannt. Von daher ergibt sich, dass das Ich stets im Spannungsfeld zwischen den Triebansprüchen des Es und der verbietenden Instanz des Über-Ichs steht. Das heißt, jeder möchte sich seine Wünsche erfüllen, aber die Moral sagt oft „Nein“. Folge dieser Spannung kann gelegentlich der Ausweg in Neurose und körperliche Krankheit sein. Hier liegt ein Ansatzpunkt der Psychoanalyse: nämlich die Triebinteressen mit den gesellschaftlichen Normen zu versöhnen, zum Beispiel ein vernünftiges Verhältnis zwischen aggressiven Phantasien und staatlichen Gesetzen herzustellen.

Ziel der Psychoanalyse ist also der erwachsene und mündige Mensch, der lernt, die Herrschaft des Lustprinzips einzudämmen, der zur Selbstakzeptanz gelangt und fähig wird, lieben und arbeiten zu können. So hat jede Psychoanalyse mit der Einübung in Verzicht zu tun, also die direkte gesellschaftsfeindliche Befriedigung von Trieben zu unterlassen und ihre Energie in Arbeit oder Spiel umzuwandeln. Spiel und Sport sind besonders günstig für die Triebverlagerung. Auf diese Weise lässt sich ein Raum zur Entspannung vom „Kampf ums Dasein“ gewinnen.

Ein weiteres Mittel gegen die Herrschaft der Triebwelt ist die Religion. Sie wurde von Freud als „Illusion“ abgelehnt. Nach seiner Ansicht setzt der religiöse Mensch Gott an die Stelle des übermächtigen Vaterbildes und fällt dadurch in Kindlichkeit zurück. Er schafft sich die Illusion eines Hafens und konstruiert sich ein besseres Jenseits gegen die Schwere des Lebens, verzichtet dafür aber auf das Ausleben von Trieben, die religiös oder gesellschaftlich konträr sind.

Diese negative Sicht der Religion lässt sich aus Freuds Biographie erklären. Er stand selbst unter dem Einfluss eines strengen Vaters und war als Jude vor allem vom Gottesbild des Alten Testaments her geprägt, wo er Gott als unerbittlichen, geradezu dämonischen Richter sah. Demgegenüber muss man betonen, dass das Neue Testament ein anderes Gottesbild zeigt. Hier wird nicht ein Gott der Rache, der Zerstörung und des Todes verkündigt, sondern der Gott der Liebe. Und Liebe verbindet sich stets mit dem Wort „Trotzdem“. Obwohl der Mensch immer wieder von Gott wegstrebt, also in Sünde fällt, wird er dennoch von ihm akzeptiert, allein aus Gnade.

Wenn man Freuds Bild vom Menschen mit dem vergleicht, was die Bibel darüber aussagt, kommt man wie von selbst auf Gedanken des Apostels Paulus.

Denn er behauptet ja, dass der Mensch im Zwiespalt sei zwischen seinen gott- und gesellschaftsgemäßen Absichten und seinen Triebwünschen - und dass er einen Weg finden müsse, um diese Zerrissenheit aufzulösen. Des Paulus Rezept heißt Verzicht auf Sexualität und, falls einem diese Möglichkeit nicht gegeben sei, so solle er dann (als Notlösung) heiraten, um vor Lust nicht zu verbrennen.

Sigmund Freud war von solcher Mentalität nicht weit entfernt: als Kind einer puritanischen Epoche und von seinem Typ her ein asketischer, strenger geistiger Arbeiter, der das Wort Verzicht auf seine Lebensfahne geschrieben hatte. Er folgte als Therapeut seinen Patienten in jeden Abgrund, verstand sich durchaus aufs Mitfühlen, allerdings schwebte ihm das Ziel vor, sein Gegenüber wieder zu einem nützlichen Glied der Gesellschaft zu machen, das imstande ist, seine unsozialen Wünsche in sublimierte Formen umzuwandeln: also statt zügellose Sexualität die monogame Ehe; statt sadistischer Gewaltphantasien die Bereitschaft, seine Kräfte zum Beispiel in einem Kampfsport auszuleben.

Jedes, selbst das bedeutendste Gedankensystem, ist aus seiner Zeit heraus zu verstehen und muss offen bleiben für Erweiterungen. Das gilt auch für Sigmund Freud, dessen Wurzeln im 19. Jahrhundert liegen.

Mit dem 1. Weltkrieg endete eine Epoche, in der nach außen hin ein fester Normenkatalog Geltung hatte, auch wenn er im Innern längst ausgehöhlt war. Mit den zwanziger Jahren begann eine Zeit der Liberalisierung und Öffnung, der sich weder Psychologen noch Theologen noch Seelsorger verschließen konnten. Eine Reihe von Ärzten, Psychologen, auch Theologen, die sich mit menschlicher Seele beschäftigten, nahmen die theoretischen und praktischen Erkenntnisse Sigmund Freuds auf und versuchten sie auf ihre Weise weiterzuentwickeln. So entstanden verschiedene tiefenpsychologische Schulen, von denen die um Carl Gustav Jung und Alfred Adler am bekanntesten sind. Inzwischen hatte sich auch eine Erweiterung von lern- und verhaltenspsychologischen Ansätzen ergeben, die von der These ausgingen, dass jedes Verhalten, positiv oder negativ, erlernt, aber durch geeignete Methoden wieder verlernt werden kann. Diese optimistische Psychologie war durch Untersuchungsreihen gestützt und konnte deshalb den Anspruch erheben, einer exakten Wissenschaft nah zu kommen.

Freud hatte sein Menschenbild und seine Psychotherapie demgegenüber nie durch empirische Forschung bestätigen können. Seinem Wesen war ein gewisses Maß an Skepsis eigen, fast Pessimismus, wenn er behauptete, dass es dem Menschen in dieser Welt nicht bestimmt sei, glücklich zu werden. Wichtiger aber war seine Theorie vom Destruktions- oder Todestrieb, der jedem Menschen innewohne. Da das Ziel jeden Lebens ohnehin der Tod sei, könne man annehmen, dass ein Vernichtungstrieb auch schon auf dem Weg dahin wirksam sei, sowohl gegen sich selbst als auch gegen andere gerichtet.

Vor allem in den blutigen Schlachten des 1. Weltkrieges erkannte Freud den Todestrieb am Werk und seine Theorie als bestätigt.

Doch auch nach dieser Orgie von Gewalt und Vernichtung gab es wieder einen neuen Aufbruch, nicht zuletzt in den Wissenschaften vom Menschen, vor allem

in den angelsächsischen Ländern. In den USA als junge Nation war dieses positive Aufbruchgefühl von jeher weit verbreitet, und so wundert es nicht, dass einer der einflussreichsten Psychogen und Psychotherapeuten dort beheimatet war: Carl Rogers. Er hatte vor und neben seinem Psychologiestudium sich für Theologie interessiert und die Möglichkeit erwogen, in einen pastoralen Beruf zu gehen. Er war wie die meisten psychologisch Ausgebildeten von den Erkenntnissen Sigmund Freuds beeinflusst, aber auch von denen mancher Freud-Schüler. So war es besonders der Tiefenpsychologe Otto Rank, dessen Menschenbild jedoch von dem Freuds abwich: Rank behauptete nämlich, dass ein jeder über starke Möglichkeiten der Selbstregulierung verfüge. Jeder Mensch trage den Willen zur Gesundheit in sich. Und deshalb sei es die Aufgabe des Therapeuten, den unter einer Störung Leidenden im Gespräch zu begleiten, damit er sich besser verstehe und selbst akzeptiere.

Mag sein, dass sich Rogers an diesem Punkt von der klassischen Psychoanalyse abkehrte und der These von der „Kraft zum Guten“, von der Chance eines jeden, sich selbst zu regulieren, zum Durchbruch verhelfen wollte. So baut Rogers seine eigene Theorie ganz auf dem Glauben an eine einzige, in einem jeden wirksame Lebenskraft auf, die er die Neigung zur „Verwirklichung“ nennt. Es ist die Motivation des Lebewesens, seine Möglichkeiten in größtem Ausmaß zu entwickeln. Grundlage dieser Lebenskraft ist der Wille, der Trieb zum Überleben. Für Rogers ist der Mensch an sich nicht böse oder krank, sondern für ihn ist seelische Gesundheit der Normalzustand, während er psychische Probleme als Störung betrachtet, aus der sich der Leidende durch Begleitung eines Therapeuten wieder lösen kann.

Wie entstehen nun solche Störungen? Dabei schaut Rogers auf den Entwicklungsprozess eines Menschen. Wichtig auf diesem Weg ist die Erlangung eines positiven Selbstwertgefühls. Sie ist abhängig von der Wertschätzung, von der Liebe, die ein Kind erfährt. Allerdings kann hier schon ein Einschnitt erfolgen. Denn oft wird solche Wertschätzung nur dann erteilt, wenn sich das Kind an gesellschaftliche Regeln hält, zum Beispiel auf Sauberkeit und Ordnung zu achten. Dann kann die Wertschätzung an Bedingungen gekoppelt sein, und das Kind zwingt sich zu einem Verhalten, das es eigentlich gar nicht will.

So kann es dahin kommen, dass einer auf Grund dieser Lernerfahrungen nur ein bedingtes Selbstwertgefühl entwickelt und sich selbst nur dann mag, wenn er bestimmten Standards entspricht, die er in seiner Tiefe nicht bejaht. Diese Lücke zwischen dem wirklichen Selbst und dem idealen nennt Rogers Inkongruenz, was sich dann als Neurose darstellen kann: mit dem eigenen Selbst nicht mehr in Einklang sein. Im Grunde also das, was etwas abgewandelt der Apostel Paulus sagt: Das, was ich will, darf ich nicht tun, so tue ich das, was ich nicht will.

Rogers unterschied sich von Freud aber nicht nur durch sein optimistischeres Welt- und Menschenbild, sondern auch durch seine Therapieform. Die freudsche Psychoanalyse erforderte oft Monate oder Jahre an Zeit und war

schon von den Kosten her nur wenigen erschwinglich, während Rogers möglichst allen, die therapiegewillt waren, Zugang verschaffen wollte: in einer Reihe von Gesprächen, die sich meist nur über wenige Wochen hinzog.

Vor allem aber gab es bei Rogers kein Oben und Unten wie zwischen Arzt und Patient, sondern beide sitzen sich auf einer Ebene gegenüber. Der Therapeut ist also mehr ein Begleiter als ein Führer und versucht, seinem Klienten zur Klarheit zu verhelfen, indem er sich in den anderen einfühlt und ihn akzeptiert ohne Vorbedingungen.

Wenn man dies mit der biblischen Seelsorge vergleicht, dann kommt man auf Jesus den Seelsorger. Denn ebenso wird er geschildert: zuhörend, sich einführend und vorurteilslos annehmend. Deshalb wundert es nicht, dass die rogerssche Psychotherapie Eingang in kirchliche Seelsorge fand und in vielen Fällen überhaupt die Grundlage bildet. Die meisten Seelsorger heute haben eine Ausbildung in Gesprächsführung nach Carl Rogers und wenden sie auch an, vor allem weil diese Methode kurzzeitig ist und von anderen pastoralen Aufgaben nicht zuviel Zeit wegnimmt.

Doch auch die Psychoanalyse hat sich im Lauf der Zeit gewiss verändert. Sie ist nicht mehr so fest auf das Thema Sexualität fixiert, wie es noch in Freuds Epoche war, und sie geht gewiss weniger von festen Therapiezielen aus, zum Beispiel bestimmte sozial problematische Triebe in Spiel und Sport auszuleben. Am deutlichsten aber bleibt im Vergleich beider Therapieformen die Rolle des Therapeuten unterschiedlich: Der Psychoanalytiker arbeitet oft mit Übertragungsgefühlen; er ist bereit, im Umgang mit dem Patienten in die Rolle von dessen Vater oder Mutter zu schlüpfen, um ihn auf diese Weise zum Durcharbeiten seiner Elternbeziehung zu bringen. Es mag sein, dass auch der Rogers-Therapeut von seinem Klienten als Mutter oder Vater gesehen wird, doch er benutzt diese Übertragung nicht für den therapeutischen Prozess.

Für Sigmund Freud stand am Ende seiner Therapie der Mensch, der sich von seinen Elternkonflikten gelöst hatte, der nicht mehr all sein Leid auf Kindheit und Eltern schob, sondern bereit war, für sich selbst mündig und erwachsen Verantwortung zu übernehmen; einer, der sich mit den Anforderungen der Gesellschaft versöhnt hatte und fähig war, arbeiten und lieben zu können.

So weit und umfassend wird ein Rogers-Therapeut im allgemeinen nicht denken und wünschen. Er möchte seinen Klienten bei einem aktuellen Problem, einer gewissen Störung im Lebensvollzug helfen, ihn begleiten, bis der andere selbst die Kraft findet, wieder ans Licht zu kommen.

Die heutige Seelsorge hat wenig mehr mit religiösen Problemen zu tun. Wenn zu unserer Zeit einer den Seelsorger aufsucht, dann handelt es sich meist um Ehe-Konflikte, um Schwierigkeiten im Beruf, allenfalls um Auseinandersetzungen in der Gemeinde – die Frage nach Gott bleibt in der Seelsorge ausgespart. Die wird in Glaubenskursen und vielleicht auch in der Predigt abgehandelt. Vor allem hat sich der Begriff der Sünde zumindest in der evangelischen Kirche weitgehend verloren – woran Seelsorge und Beichte früher ansetzte. Es hat sich also hier eine Verschiebung von der Beziehung Gott

und Mensch aufs Zwischenmenschliche ergeben. Der Problembeladene fühlt sich nicht von Gott entfernt, sondern von seinem Ehepartner oder von den Kollegen am Arbeitsplatz.

Ich bin sicher, dass Sigmund Freud diese Entwicklung begrüßt hätte, schrieb er doch in einem seiner Aufsätze so: „Dadurch, daß er (der Mensch) seine Erwartungen vom Jenseits abzieht und alle freigewordenen Kräfte auf das irdische Leben konzentriert, wird er wahrscheinlich erreichen können, daß das Leben für alle erträglicher wird und die Kultur keinen mehr erdrückt.“ (aus: Die Zukunft einer Illusion)

Freud hätte wohl auch mit Staunen auf die Entwicklung heutiger Theologie geschaut, die traditionelle Gedanken wie Lohn und Strafe in Bezug auf Gott zu den Akten zu legen beginnt; wo alte Begriffe wie Sühne und Opfertod nicht mehr in die Vorstellung eines liebenden und menschenfreundlichen Gottes passen.

Man bezeichnet den therapeutischen Ansatz von Carl Rogers auch als „humanistische Psychologie“. In diesem Wort steckt eine Überzeugung: So wie im Humanismus des 16. Jahrhunderts der Mensch und seine Eigenkräfte in den Mittelpunkt des Denkens gerieten und der Mensch als Herr seines Lebens betrachtet wurde, so vertraut auch Rogers darauf. Es sind nicht mehr wie bei Sigmund Freud und beim Apostel Paulus dunkle Mächte im Innern des Menschen, die ihn steuern und zu zerreißen drohen, sondern ein jeder hat die Möglichkeit, aus seinem Leben das Beste zu machen.

Wenn ich mich am Ende meines Vortrages auf meinen eigenen Standpunkt bei diesen verschiedenen Ansätzen befrage, dann schlägt die Waage doch zu Sigmund Freud hin. Ich glaube, dass er nach wie vor einer der großen Denker der Geistesgeschichte ist; dass die Tiefe seiner Thesen viele Zeitgenossen und Nachgeborene auf neue Fährten geführt hat. Vor allem ist mir sein Bild vom Gegeneinander der Antriebe in unserem Innern plausibel, da das Merkmal dieser Welt überhaupt Gegensätzlichkeit heißt.

Ich glaube auch daran, dass uns das Leben nur bedingt verfügbar ist, dass wir von Erbanlagen, auch von Resten des kollektiven Unbewussten abhängig sind, die in der Tiefe von Seele und Körper triebhaft, sogar destruktiv wirken können. Der Fortschrittsoptimismus von Carl Rogers mag für viele Problembeladene belebend und hilfreich sein, wird aber gewiss nicht bei allen Klienten Früchte bringen können.

So kann und muss man sagen: Jeder Klient braucht seine ihm gemäße Seelsorge oder Therapie. Er muss manchmal einen weiteren Weg gehen, um der richtigen zu begegnen. Er kann, wie in der Rogers-Therapie, versuchen, Kompromisse zwischen seinem idealen und seinem wirklichen Selbstbild zu finden, oder er kann sich in einer Psychoanalyse unter das Wort Sigmund Freuds stellen: „Der Mensch kann nicht ewig Kind bleiben, er muß endlich hinaus ins `feindliche Leben`. Man darf das `die Erziehung zur Realität` heißen.“ (aus: Die Zukunft einer Illusion)

