

Jack Dominian

## Die Herausforderung der Psychologie für die Praxis des Glaubens

### *Einführung*

Ich habe nicht vor, in diesem Artikel die Theorien von Freud, Jung, Adler, Erikson, Klein, der Neofreudianer wie Horney, Fromm, Sullivan oder die Gruppe ihrer bedeutenden Nachfolger in allen Einzelheiten zu behandeln. Ich möchte vielmehr die Aufmerksamkeit auf die Tatsache richten, daß die Ableitungen aus diesen Theorien sich über die ganze Welt verbreitet haben in den verschiedenen Formen der Psychotherapie, aber auch der Beratung, und daß die Ergebnisse dieser Formen der Hilfe tiefgreifende Auswirkungen auf die Praxis des Glaubens haben. Die Bedeutung der psychoanalytischen Theorien und der einzelnen Techniken ist ein Thema, das in die technischen Handbücher gehört. Ich möchte hier die Erfahrungen untersuchen, die jeder macht, wenn er sich irgendeiner Form der Psychotherapie unterzieht. Ich möchte mit dem Hinweis auf die Bedeutung grundlegender Prinzipien jeder Psychotherapie beginnen, nämlich der Ich-Du-Beziehung (oder der speziellen Intimität der Gruppe) mit den besonderen Charakteristika des empathischen, nicht-beratenden, nicht-beurteilenden Zuhörens und den Implikationen für Anteilnahme und Liebe.

### *Empathisches Zuhören*

Wer sich auf eine Analyse, eine Psychotherapie (Individual- oder Gruppentherapie) oder eine Beratung einläßt, macht die einmalige Erfahrung, mit konzentrierter Aufmerksamkeit angehört zu werden, und zwar in einer Weise, die ihm schrittweise klarmacht, daß seine innere Welt tatsächlich verstanden wird, nicht nur in verstandesmäßigen Kategorien, sondern auch im Hinblick darauf, wie er sich dabei fühlt. Für viele Menschen ist das eine aufregende Erfahrung, die sie nie zuvor gemacht haben. Zuhause, in der

Schule, in der Gemeinde bei der Beichte hört man ihnen nicht oft auf eine tiefere Weise zu, und wenn es schon geschieht, so hört man häufig nur ihr Argumentieren. Ihre Gefühle und Emotionen werden oft nicht nur ignoriert, sondern direkt entmutigt. In der Psychotherapie aber werden sie oft das erste Mal überhaupt als ganze Menschen angenommen und empfinden dabei unausweichlich, daß diese Annahme mehr mit dem wirklichen Geliebtwerden zu tun hat als alles, was sie bisher gekannt haben.

Dieses Zuhören hat noch andere Qualitäten. Es ist regelmäßig und verlässlich und hat voraus-sagbare Qualität. Ungleich allen anderen anteilnehmenden Beziehungen ist der Psychotherapeut Woche für Woche vorhanden außer an Feiertagen und bei Krankheit. Seine Zuverlässigkeit ist mit der optimaler elterlicher oder partnerschaftlicher Beziehungen vergleichbar, und da die meisten Patienten weder das eine noch das andere noch gar beides zugleich je gehabt haben, bietet ihnen der Therapeut die erste Gelegenheit für eine solche fortgesetzte, verlässliche und voraussehbare Erfahrung der bedingungslosen Annahme, des Vertrauens und der Verfügbarkeit. Die Person, die dem in den Strukturen der Kirche noch am nächsten kommt, ist natürlich der Priester. Aber dieser kann in keiner Hinsicht wie ein Therapeut funktionieren, und darum setzt hier der erste ungünstig ausfallende Vergleich zwischen der Fürsorge in der Kirche und in der Psychotherapie an. Das ist allerdings ein oberflächlicher Vergleich. Denn hinter den begrenzten Möglichkeiten der verfügbaren Kirche steht der stets gegenwärtige Bund Gottes mit dem Menschen, und die Bibel betont unermüdlich Gottes forgesetzte, zuverlässige und voraus-sagbare Verfügbarkeit. Von der Psychotherapie können wir lernen, daß diese Verfügbarkeit des Therapeuten nur ein Symbol für Gottes charakteristische Gegenwart in der Kirche als Ganzer und in den Sakramenten im besonderen ist.

Diese besondere geistliche Wahrheit ist schwer zu begreifen, denn Gottes Verfügbarkeit hat Geheimnischarakter, das Geheimnis des nie Gesehenen und Nichtwißbaren, während der Therapeut sichtbar und seine Gegenwart unmittelbar wahrnehmbar ist. Dennoch ermöglicht uns die tiefe Begegnung mit einem wichtigen Gegenüber, das der Therapeut darstellt, nach und nach auch die Vorstellung personaler Anwesenheit bei gleichzeitiger physischer Abwesenheit. Viele Patienten haben zu Anfang einer Therapie große

Schwierigkeiten, sich nach Verlassen des Therapieraumes ihren Therapeuten vorzustellen. Schrittweise lernen sie, sich an seine Erscheinung, seine Worte und an die Gefühle, die in ihnen geweckt wurden, über längere Zeiträume zu erinnern, bis sie seine Gegenwart auch während seiner physischen Abwesenheit verinnerlicht haben.

Dieses Gefühl der Verinnerlichung eines wichtigen anderen ist für die spirituelle Erfahrung entscheidend. Manche Männer und Frauen haben ein sehr starkes Empfinden von der Gegenwart Gottes in ihrem Leben, viele haben es nicht. Die sich einer Therapie unterziehen, lernen den Therapeuten als ihren Gott zu verinnerlichen. Aber diese Fähigkeit der Vergegenwärtigung kann auch über die Therapie hinausreichen, sie tut es auch und befähigt uns, den bedeutsamen anderen zu verinnerlichen, Jesus Christus in und durch die Schrift, die Sakramente und unsere Nächsten. Das tiefe Wahrnehmen eines anderen, der eine wirkliche Person ist, vertieft und verfeinert unseren Sinn für die Annahme anderer in ihrer physischen Abwesenheit und hilft uns darum bei dem ewigen Problem, des unsichtbaren Gottes gewahr zu werden. Allzu viele Menschen, die eine Therapie mitmachen, können sich so sehr an der tiefempfundenen persönlichen Anteilnahme, die sie durch den sichtbaren Therapeuten erfahren, begeistern, daß sie jeden Sinn und jedes Interesse an dem göttlichen und symbolischen Äquivalent der Anteilnahme verlieren. Tatsächlich ist der enorme Einfluß, den die Segnungen des Konkreten und Sichtbaren auf den menschlichen Geist haben, mitverantwortlich für die gegenwärtige Ernüchterung im Verhältnis zu Gott.

#### *Das nicht-beratende und nicht-urteilende Zuhören*

Alle, die eine Therapie aufnehmen, kommen zu ihrem Therapeuten nach Jahren, in denen Eltern, Lehrer, Priester ihre Ideen beurteilt und ihnen Ratschläge gegeben haben, was sie zu tun haben und wie sie bessere Menschen werden können. Diese Folge von Erlebnissen mag mit Schuldgefühlen, mit Gefühlen der Inkompetenz und der Hilflosigkeit verbunden gewesen sein. Ihre Mentoren waren lauter wohlmeinende Menschen, die nur die Lehren der Kirche, die Weisheit der Gesellschaft und ihre persönlichen Erfahrungen weitergegeben haben. Diese Ratschläge waren

oft absolut und ließen der persönlichen Bewertung oder Beurteilung wenig Spielraum. In der Therapie ändert sich diese ganze Welt. Rat und Urteil werden durch Interpretation ersetzt. Zuerst kann das Fehlen von Anleitung Furcht auslösen und ist auch tatsächlich für manche Leute unerträglich. Aber schrittweise tritt eine neue Welt in die Fabrik des Lebens. Der Patient verliert das Gefühl, ein ungezogenes Kind zu sein, und es wächst in ihm das Gefühl, gut zu sein aus seiner eigenen inneren Wahrnehmung und Bewertung. Das Gefühl von Schuld, Infantilität und Hilflosigkeit wird von der Wirklichkeit, dem Erwachsensein und der Selbstkontrolle ersetzt. Es entwickelt sich mit der Zeit ein wunderbares Gefühl, das eigene Leben in die Hand zu bekommen, und der Schauer dieses Erlebnisses verleiht zeitweise die wohltuende Erfahrung von Allmacht. Männer und Frauen, die jahrelang an sich gearbeitet haben und sich dann schlecht, schuldig, inkompetent und hilflos fühlen, kommen schrittweise dahin, sich zu finden und zu entdecken, daß nichts von dem an ihnen ist, weswegen sie sich selbst verurteilten. Es überrascht nicht, daß einige von ihnen so ihre Befreiung erleben und diesen Prozeß dann damit bekronen, daß sie Autorität, Vorschriften und das Gefühl für das Böse überhaupt ablehnen und dann auch aufhören, zur Beichte zu gehen, die eine schmerzliche Erinnerung an all das ist, was sie eben durchgestanden haben.

Dieses Gefühl der Emanzipation von Schwäche, Schuld, Schlechtigkeit und dem ständigen Bemühen gut zu sein wird nicht nur in der Therapie erfahren, auch wenn es hier einen mächtigen Ausdruck erfährt. Wenn es nur oberflächlich erfahren wird, so ist es mit einem der falschen Versprechen unserer Zeit verbunden, daß nämlich der Mensch sich über Abhängigkeiten erheben und sein Leben völlig selbst in die Hand nehmen kann. Eine effektive und erfolgreiche Therapie kann tatsächlich den Patienten aus einer Entwicklungsstufe der infantilen Ängste in eine Welt erwachsener Selbstverantwortung führen. Aber erwachsene Verantwortung heißt nicht, daß man Vollkommenheit erreicht hat. Es heißt nicht, daß die Wirklichkeit die Sünde verdrängt hätte. Wohl aber heißt es, daß wegen belangloser instinktiver Überschreitungen durch aggressive oder sexuelle Gefühle, durch Nachlässigkeit gegenüber bestimmten Pflichten oder durch die Angst, eine Autorität herauszufordern, nicht schon Schuldgefühle ent-

stehen müssen. Es entsteht vielmehr ein tieferes Verständnis für das Versäumnis, sich selbst, den Nächsten und Gott zu lieben. Bei Schuld geht es mehr und mehr darum, daß man sich selbst und seinen Nächsten nicht als Ganzes liebt. Die Betonung verschiebt sich von Akten falschen Handelns auf Akte der Unterlassung. Es ergibt sich ein tieferes Verständnis für Würde und Sinn des Menschseins und dafür, daß man die Realisierung dieses Potentials versäumen könnte. Der Christ könnte im Idealfall ein tieferes Verständnis erlangen für die Einladung, vollkommen wie unser himmlischer Vater zu sein, und für die psychologische Wahrheit aus dem ersten Johannesbrief, die die Unvereinbarkeit von Furcht und Liebe betont (1 Joh 4,18).

### *Sexualität*

Es wurde bereits auf sexuelle Verfehlungen hingewiesen. Viele Menschen haben bereits vor der gegenwärtigen Periode sexueller Befreiung und Emanzipation, die die ganze westliche Gesellschaft erfaßt hat, eine Therapie mitgemacht. Sie tragen oft schwer an einem Gefühl der Schuld in Hinblick auf Masturbation, sexuelle Gedanken, Phantasien und andere Verfehlungen gegenüber der strikten Sexualethik der christlichen Kirchen und speziell der römisch-katholischen Kirche.

Im Verlauf der Therapie entdecken sie, wieviel von diesem Bereich des Geschlechtlichen Männern und Frauen ganz natürlich ist. Das Verbotene, Unterdrückte und Schuldbeladene kommt an die Oberfläche und bekommt mit der Zeit eine andere Bedeutung. Trotz oberflächlicher Gegenwendungen ist es einfach nicht wahr, daß ein kompetenter Analytiker direkt oder indirekt andeutet, daß die Trennung von Sex und Schuld ein Zeichen für ungehemmtes Sexualverhalten ist. Nirgendwo ist die Freudsche oder irgendeine andere Theorie ein Freibrief für Unmoral. Aber Patienten, die sich in den Fängen ihrer Hemmungen und Verdrängung gefangen fühlen, fühlen oft in der Zeit, in der in ihnen ein Gefühl sexueller Freiheit erwacht, das dringende Verlangen, sich sexuell so zu verhalten, wie sie es niemals in der Zeit vor ihrer Therapie für tolerierbar gehalten hätten. Das ist eher eine Konsequenz daraus, daß sie ihre Sexualität erst einmal entdecken und nicht, daß sie sie mißbrauchen, aber in diesem Prozeß kann manche traditionelle Lehre vorübergehend aufgegeben werden.

Weiterhin können auch fundamentale Werte wie Zölibat, Keuschheit, die Verbote der Masturbation und die Einschränkungen, Sexualität beliebig etwa in der Form der Homosexualität auszuleben, in Frage gestellt werden. Sobald die Angst vor der Autorität abnimmt, ist auch das ehemals Verbotene aus der instinktiven Zurückhaltung und der intellektuellen Unterwerfung herausgenommen. Die Verbindung von verbotennem Tun und Infragestellung dessen, was die Autorität daraus gemacht hat, kann zu allen möglichen sexuellen Extravaganzen führen.

Aber jede tiefgehende und erfolgreiche Therapie löst nicht nur exzessive Schuldgefühle von der sexuellen Dimension des Verhaltens ab, sie führt nicht nur an die Wurzeln der kindlichen Sexualität zurück, sondern ermöglicht auch ein tieferes Empfinden für das Ganze der Person. Am Ende werden die separierten Elemente des Selbst schrittweise wieder zusammengebracht, und keine erfolgreiche Analyse läßt den Patienten in einem Zustand der Reduktion mit wenig oder keiner Integration der getrennten Teile des Selbst zurück. In diesem Punkt ist vor allem die Jungsche Analyse besonders genau, aber auch die meisten anderen Therapien streben dieses Ziel an. In diesem Integrationsprozeß wird auch die Sexualität in das Selbst einbezogen. Männer und Frauen bestehen nicht nur aus Trieben. Triebe, die von Fürsorge, Vertrauen, Anteilnahme und Liebe abgetrennt wurden, lassen den Menschen unvollständig, gespalten und zutiefst unbefriedigt. Eine erfolgreiche Therapie hebt die Sexualität aus dem Morast schuldbeladener triebhafter Isolierung und integriert sie zusammen mit den anderen Antriebskräften der Person, die ähnliche Werte im interpersonalen Austausch der Liebe zu anderen zu verwirklichen suchen.

So vertieft der Christ seine Sexualität, wenn sie von ihrer triebhaften Isolierung befreit ist und in die Liebe, die Selbstliebe und die Liebe zu anderen, integriert ist. Der Übergang bis zu diesem Punkt mag langwierig und stürmisch sein, aber letztlich ist er doch ein erstrebenswertes Ziel.

### *Aggression*

Vieles kann in ähnlicher Weise über die Aggression gesagt werden. Das traditionelle Christentum hat die Betonung auf den sanften und milden Sohn Gottes gelegt. Es hat die Aggression herabgesetzt, die oft als eine Verachtung der Autorität gesehen wurde, und so wurde ein Großteil der

gegen Eltern, Lehrer und die Kirche gerichteten Aggressivität unterdrückt, ein Umstand, der viele in Patienten in die Therapie führte. In ihrer Phantasie fühlen sich diese Männer und Frauen schuldig wegen der aggressiven Vorstellungen, die oft verbunden waren mit der Vorstellung, andere zu töten, zu zerstören, zu schädigen oder zu beleidigen, vor allem Mitglieder der eigenen Familie.

Wie die Sexualität, so wird auch die Aggression schrittweise aus der Verbindung mit Schuldgefühlen gelöst. Wiederum kann dabei die Hölle los sein. Schüchterne und Tolerante werden da plötzlich aggressiv und feindselig. Die unterdrückte Wut kommt explosiv heraus, und in dieser frühen Phase der Erleichterung müssen die Gelegenheiten, Grenzen und Regeln des Ausdrucks erst gelernt werden. Viele Kritiker der Therapie und auch viele Patienten selber werden durch die Freisetzung dieser Kräfte erschreckt. Außerdem fragen sie, wie denn, wenn jeder seinen Ärger spontan zum Ausdruck bringt, die Grundsätze von Frieden und Liebe, wie die christliche Tradition sie vertritt, noch aufrechterhalten werden können.

Natürlich soll die Befreiung aggressiver Gefühle aus der Verdrängung und Unterdrückung und Schuld nicht einfach unkontrollierte und unverantwortliche Aggression begünstigen. Vielmehr sollen Männer und Frauen die Freiheit erwerben, wirklich ärgerlich zu werden, wenn es um eine wichtige Sache geht. Wir müssen fähig sein, das Wesentliche unserer Identität gegen Angriffe von anderen zu schützen. Wir müssen zuzeiten unseren Nächsten zeigen können, daß er oder sie uns in unannehmbare Weise verletzen oder schädigen. Zorn ist nötig, um damit wichtige Werte zu schützen. So wie bei der Sexualität ist auch hier die psychologische Theorie kein Freibrief für Haß und Feindseligkeit. Aber sie gibt die Freiheit, ohne Schuldgefühle wütend zu werden, wenn es nötig ist. Auch unser Herr zeigte milde und heftige Formen des Zorns und zeigte uns damit, daß dieser seinen Platz in der menschlichen Integrität hat.

Aber ebenso wie Sexualität zeitweise außer Kontrolle geraten kann, so kann dies auch der Ausdruck der Aggression. Es braucht einige Zeit, bis man die Freiheit erwirbt, Zorn angemessen auszudrücken und dies dann nur zu passenden Gelegenheiten zu tun. Aber wenn man dies gelernt hat, verschwinden viele Formen versteckter Feindseligkeit – wie sie in Kritik-

sucht, Spott, Ironie, Sarkasmus, Resentiments und destruktiven Akten zum Ausdruck kommt – denn nun bleiben Ressentiments, Frustration und echte Verletztheit nicht als schwärende Wunden in der Psyche zurück. Erst wenn wir fähig sind, Zorn frei auszudrücken, können wir lernen, ihn voll zu beherrschen, und so haben wir eine wirkliche Chance, den Frieden, den Christus uns gibt, zu suchen.

### *Familie, Abhängigkeit und Kirche*

Eines der Bindeglieder zwischen frühen Kindheitserfahrungen und der Kirche sind der gleiche Ausdruck für Vater und Priester, Mutter und irgendwelche Nonnen, die Bezeichnung Brüder und Schwestern für Mitglieder religiöser Orden und schließlich die Anrede «Heiliger Vater» für den Papst. Diese Bezeichnungen verbinden sich für viele mit der Vorstellung von Gehorsam und Abhängigkeit. Den Eltern wird ebenso wie den Priestern und Nonnen als Autoritätspersonen gehorcht. Beide sind durch ein Autoritätssystem verbunden, und für alle Katholiken ist die Unterwerfung unter die Lehren der Kirche zusammen mit der Annahme der Autorität der Kirche und den Lehren des Papstes ein Wesenselement ihrer Glaubenspraxis. In der Struktur der Familie sind Erfahrungen der Abhängigkeit mit Vertrauen und Sicherheit verbunden, und in ähnlicher Weise wird dies in der größeren Familie der Kirche erlebt. Wenn der durchschnittliche Katholik bereit war, in der Abhängigkeit der Lehren der Kirche zu bleiben, so lebte er in einer Atmosphäre der Ruhe und Geborgenheit mit dem Vertrauen eines Kindes, das Mutter Kirche mit allem Nötigen für das Heil versorgen würde.

So waren im Leben der Familie und der Kirche soziale und psychologische Mechanismen am Werk, wobei die ständige Abhängigkeit und Unterwerfung als Preis für die Geborgenheit bezahlt wurde. Diese Auffassung von Frieden und Sicherheit wurde von dem sozialen und psychologischen Trend zur Autonomie erschüttert. Durch die ganze Welt fegte ein Drang nach sozialer und politischer Unabhängigkeit und Autonomie, und im Bereich der Psychologie hatte der Drang nach Selbstkontrolle und unabhängigem Urteil die Werte der Abhängigkeit, des blinden Gehorsams und der Unterwerfung unter die Autorität verdrängt.

In der Therapie emanzipiert sich das Individuum schrittweise vom Über-Ich und den verinner-

lichten Elementen elterlicher und anderer Autorität. Das Ich wird schrittweise zu einer wertenden, selbst disponierenden und unabhängigen Persönlichkeit. Die Schuld des Ungehorsams wird ersetzt durch die Bestärkung zur Selbstverwirklichung. Die Frustration der Abhängigkeit weicht der Bestätigung durch autonome Selbsteinschätzung. Diese psychologische Bewegung der Emanzipation geht nun in die Praxis des Glaubens ein. Wenn diese ein Ausdruck infantiler spiritueller Abhängigkeit war, so führt psychologische Autonomie und Loslösung aus der Unterwerfung unter die Eltern zur Aufgabe des Glaubens. So wie Eltern überflüssig werden, so werden es auch ihre geistlichen Entsprechungen. In dieser Form ist der Glaube tatsächlich die universelle Neurose der Vaterprojektion auf Gott, wie Freud behauptete. Wenn einer aufgegeben werden muß, so eben auch der andere.

Aber die Beziehung zwischen Kind und Eltern beinhaltet ja eine schrittweise Loslösung, in der der Heranwachsende immer als Person ebensoviel wert ist wie die Eltern und in der es das letzte Ziel des Familienlebens ist, das Wachsen von reifen, verantwortlichen und autonomen Erwachsenen zu fördern. Das gleiche gilt für die Kirche. Die Kirche ist das Volk Gottes, und ihre Integrität hängt von der Integrität jedes einzelnen Mitgliedes ab. Trotz früherer Modelle braucht die Kirche reife Christen, die zur Hierarchie in einem Verhältnis des gleichen Wertes bei unterschiedlicher Funktion stehen. Weder blinder Gehorsam noch leere Unterwerfung ist der Gesundheit der Kirche zuträglich und auch nicht dem Verhältnis von Gott und Mensch. Gott lädt uns ein, ihn zu lieben, und Liebe kann nur in einem Zustand höchstmöglicher Ganzheit des

Individuums verwirklicht werden, einer Ganzheit, zu der die Psychotherapie uns auf einzigartige Weise zu verhelfen vermag.

### *Schlußbemerkung*

In den Tiefen jeder Form von Psychotherapie wird versucht, Elemente des Selbst zu entdecken und zu integrieren, die bisher unerkannt, destruktiv oder unvollständig waren. Es ist dies wahrhaftig ein Versuch, zu menschlicher Ganzheit zu kommen, wie sie wiederum in vollkommener Weise Gottes Ebenbild im Menschen darstellt. Ganzheit selbst ist für sich genommen noch nicht genug, wenn sie von der Quelle ihres Ursprungs, der Gott ist, abgeschnitten ist. Erst wenn Ganzheit, wie sie mit psychologischen Mitteln erreicht wurde, mit ihren Quellen verbunden wird, kann Heiligkeit erreicht werden, und diese ist das letzte Ziel aller authentischen menschlichen Erneuerungen mit den Mitteln der Psychologie.

Aus dem Engl. übers. von Dr. Erika Ahlbrecht-Meditz

### JACK DOMINIAN

1929 in Athen, Griechenland, geboren. Ausbildung in Griechenland, Indien und England. 1955 Doktorat in Cambridge. 1961 als Psychotherapeut approbiert. Derzeit leitender Psychotherapeut am Central Middlesex Hospital in London. Veröffentlichungen: *Psychiatry and the Christian* (1961); *Marital Breakdown* (1967); *Christian Marriage* (1968); *The Church and Sexual Revolution* (1971); *Cycles of Affirmation* (1975); *Depression* (1976); *From Cosmos to Love* (1976); *Authority* (1977); *Proposals for a New Sexual Ethic* (1977); *Marriage, Faith and Love* (1981). Anschrift: Pefka, Off Parrotts Close, Croxley Green, Rickmansworth, Herts. WD3 3JA, England.