

„Psychotherapie im Spannungsfeld zwischen praktischer Lebensberatung und spiritueller Begleitung“

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.
Wenn das Zufällige und Ungefähre
verstummte und das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen -:

Dann könnte ich in einem tausendfachen
Gedanken bis an deinen Rand dich denken

und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),
um dich an alles Leben zu verschenken
wie einen Dank.

(Rainer Maria Rilke)

Was hat Psychotherapie mit dem lieben Gott zu tun? Damit wollen wir uns in der nächsten halben Stunde befassen und auseinandersetzen.

Hierzulande sind wir, was den Glauben an Gott anbelangt, nach wie vor geprägt von dem Bild, welches uns die christlichen Kirchen jahrhundert-, wenn nicht jahrtausendlang von Gott vermittelt haben. Vorherrschend ist ein personales Gottesbild. Hier auf der einen Seite sind wir Menschen, und auf der anderen Seite, irgendwo – im Himmel – ist ER. Um einen männlichen Gott handelt es sich da. Ein liebender Gott zwar, aber dennoch einer, dessen Liebe und Nähe sich der Mensch erst verdienen muss, durch Rechtschaffenheit, Gebete, gute Werke und Taten, bei Luther durch den „rechten“ Glauben oder schlichtweg durch das Befolgen Seiner Gebote. Wir können uns Seiner Zuneigung und Nähe also durchaus nicht gewiss sein – und letztlich erleben wir uns Menschen als getrennt von Gott.

Die Theologie versucht, Gott rational und - vor allem - auf einer intellektuellen Ebene zu fassen und zu erfassen. Das Göttliche aber entzieht sich letzten Endes einer rationalen Betrachtungsweise.

Auch wenn wir mit der folgenden Aussage arg pauschalisieren (der Rahmen dieses Vortrages lässt eine tiefere Betrachtung leider nicht zu), so lässt sich doch sagen, dass die Kirchen mit Ihrer Art und Weise der Verkündigung des Glaubens nicht ganz unverschuldet mehr und mehr ins Hintertreffen geraten. Denn sie sprechen von Gott in einer Sprache, die die Menschen nicht mehr verstehen. Die Kirchenbänke leeren sich und die Menschen laufen den Kirchen in Scharen davon - zu Recht! Denn die Menschen spüren in dieser rationalen Welt eine Sehnsucht in sich, der sie oft keinen Namen geben können. Eine ungestillte Sehnsucht, die sie treibt und die sie nach Antworten suchen lässt auf die letzten Fragen, nach dem Woher und Wohin, nach dem Sinn des Lebens. Zu Recht also suchen heute mehr und mehr Menschen Antworten auf ihre Fragen zum Beispiel bei östlichen Religionen, weil sie in den Institutionen des christlichen Glaubens keine mehr finden.

Eine ganz andere Sichtweise gibt uns hier die Mystik. Mystische Strömungen finden sich in jeder Religion und sind demzufolge auch an keine Religion gebunden. Die Mystik „versteigt“ sich zu der Aussage des Menschen über sich selbst: „Ich bin Gott.“ Aber was bedeutet das? Ist es nicht anmaßend und vermessen, zu sagen: „Ich bin Gott.“? Kommt das nicht einer grenzenlosen Selbstüberschätzung gleich? Nein! Denn die mystische ERFAHRUNG gelangt zu der Einsicht, dass der Mensch durch und durch gottesgestaltig ist. Aber nicht nur der Mensch, nein, alles, was IST, ist eine Entäußerung des göttlichen Prinzips. So gesehen manifestiert sich in einem Stein, einem Baum oder einem Tier genauso der göttliche Urgrund des Seins wie in uns Menschen. Die ganze Welt ist Manifestation und Entäußerung der letzten Wirklichkeit, von der sich letztlich nichts sagen lässt und welche schon gar nicht rational erfassbar ist. Sie lässt sich höchsten ERFAHREN. In dieser Erfahrung, in der „Unio mystica“ gibt es kein Getrenntsein und auch keine Zeit. Demnach gibt es dort kein Gestern und Morgen, sondern nur reine Gegenwart. Man spricht hier auch vom „Sakrament des Augenblicks“. Alles ist eins, reines Bewusstsein und reiner Bezug. Aus dieser Erfahrung heraus kann Willigis Jäger, einer der bedeutendsten spirituellen Lehrer unserer Zeit, in seinem Buch „Wiederkehr der Mystik“ sagen: „Wenn ich erfahre, dass mein Aufstehen am Morgen und das Anziehen der Hausschuhe ein tiefreligiöser Akt ist, dann habe ich erkannt, was Religion ist ... Es ist eine heilige Handlung, sein Leben hier und jetzt zu leben ... Unser Leben ist die wahre Religion ... Alles ist mit Gott wesenseins.“

Leider können wahrscheinlich wenige Menschen von sich sagen, dass sie eine solche Haltung dem Leben gegenüber hätten. Ganz im Gegenteil: Sie haben Angst, fühlen sich einsam und allein. Sie haben Begierden, Aggressionen und Erwartungen. Sie sind belastet von Ereignissen in der Vergangenheit und machen sich Sorgen um die Zukunft. Sie haben Angst, ihren Arbeitsplatz zu verlieren oder dass Menschen, die ihnen nahe stehen etwas zustoßen könnte. Sie fühlen sich getrennt. All dies ist völlig normal!

Dennoch lohnt es sich gerade deswegen, zu einer anderen Haltung dem Leben gegenüber zu kommen.

Und tatsächlich tun wir ja immer wieder eben dies: Wir machen uns auf die Suche und haben das Bestreben, unser Gefühl von Einsamkeit und Leere, das uns immer wieder mal überkommt, zu überwinden und zu einer Einheit zu gelangen. Die meisten Menschen tun dies, indem sie sich eine Partnerin oder einen Partner suchen. In der Liebe zu einem anderen Menschen nämlich bietet sich uns die Möglichkeit, das Gefühl des Getrenntseins zu überwinden und zumindest zeitweise zu einer Einheit zu gelangen. Ganz besonders ist dies übrigens der Fall in der sexuellen Vereinigung. Dort verschmelzen für einen kurzen Moment die Seelen zweier Menschen miteinander; im Idealfall während des Orgasmus, bei dem wir reine Gegenwart und reines Gewahrsein erfahren dürfen. So gesehen ist auch die sexuelle Vereinigung ein tiefreligiöser Akt. In der Verschmelzung mit der Seele des anderen werden wir unseres eigenen göttlichen Seelenanteils gewahr. Jedoch tun wir uns mit einer solchen Vorstellung auch heute noch sehr schwer. Zum einen, weil wir die Sexualität zu einer rein körperlichen Angelegenheit degradiert haben und zum anderen, weil die durch die Kirchen geprägte Sexualmoral bis in die Gegenwart hineinwirkt. Ich denke, es ist schon bezeichnend, dass gerade die katholische Kirche ausgerechnet die Sexualität als Sünde betrachtet, sofern sie nicht im Rahmen einer Ehe der Zeugung neuen Lebens dient. Der Begriff „Sünde“ meint hier ja eine Abkehr von Gott.

In früheren Zeiten war die spirituelle Komponente immer ein wesentlicher Bestandteil der Heilkunde gewesen. Erst im Zuge der Aufklärung und der damit einhergehenden veränderten, rationalen Sichtweise auf die Welt, dem sog. Cartesianischen Weltbild hat sich dies verändert. Dieser Veränderung verdanken wir all unsere wissenschaftlichen und medizinischen Fortschritte, die wohl keiner von uns missen möchte. Dies hatte jedoch zur Folge, dass das geistig-spirituelle Element in der Heilkunde seither zu wenig Raum einnimmt – und dies nicht nur im psychotherapeutischen Bereich.

Erstaunlicherweise lässt sich beobachten, dass Elemente, die man eigentlich eher dem sakralen, also spirituellen Bereich zuordnen würde, bis heute sozusagen durch die Hintertür Eingang zum Beispiel in einen ganz normalen Klinikalltag finden. Ähnelt dort die tägliche Visite in den Krankenzimmern nicht frappierend einer heiligen Prozession, bei der eine Reliquie (die Krankenakten mit allen wichtigen Untersuchungsbefunden) in einem Schrein (dem Visitenwagen) von Zimmer zu Zimmer geschoben wird?!

Was hat all dies zu tun mit unserem erklärten Thema, dem Zusammenhang zwischen Psychotherapie und Spiritualität? Darauf wollen wir nun genauer eingehen.

In meiner Arbeit kommen Menschen zu mir, weil sie sich aus irgendeinem Grund nicht gut FÜHLEN. Manche kommen nicht wegen ihrer unangenehmen Gefühle, die sie plagen, sondern weil sie unter körperlichen Symptomen leiden. Dann muss man sich erst einmal einen Weg zu den damit verbundenen bzw. dahinter liegenden Gefühlen bahnen. Diese Gefühle können sich äußern in Form von Wut, Aggression, Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit, Angst und dergleichen mehr – und nicht selten sind sie auch noch gegen einen anderen Menschen gerichtet, der dem Klienten sehr nahe steht. Zunächst wird es natürlich darum gehen, all diese Gefühle zuzulassen, sie nicht weiter zu verdrängen und ihnen Raum zu geben. Dann wird es wichtig sein, die Gefühle zu ordnen, ihnen eine Ordnung zu geben und auch einen Platz zuzuweisen. Beispielsweise kann man die Herkunft dieser Gefühle feststellen und sie möglicherweise, falls es sich um übernommene Gefühle handelt, der Person zurückgeben lassen, von der sie kommen.

Zusammengefasst geht es in dieser Phase der psychotherapeutischen Arbeit hauptsächlich darum, den Klienten zur Identifikation mit seinen Gefühlen und Stimmungen zu bringen. Dies sind wichtige, wenn nicht unabdingbare Schritte im Heilungsprozess.

Einen Schritt weiter zu gehen heißt, diese Identifikation mit den Gefühlen wieder zurückzunehmen. Wir können dann vielleicht zu der Einsicht gelangen: „Ich habe Angst, aber ich BIN nicht Angst.“ Das hört sich sehr einfach an, setzt jedoch mitunter eine lange Zeit gemeinsamer Arbeit voraus, ist also keineswegs eine Selbstverständlichkeit. Eher handelt es sich hier um seltene, dafür aber umso schönere Höhepunkte in der gemeinsamen Arbeit.

Worum geht es dabei genau? Es geht darum, zu erkennen: Ich habe einen göttlichen Wesenskern in mir. Dieser Kern meines Selbst ist erstens verbunden mit allen anderen Menschen, und bleibt zweitens vollkommen unberührt von den momentanen Äußerungen meiner Psyche. Und: dieser Kern und macht mein eigentliches Wesen aus. Meine Gefühle sind wichtig, aber letztlich verstellen sie mir nur den Weg hin zu meinem eigentlichen Wesen. Deshalb lasse ich alle Bewertungen fallen; es gibt keine positiven und auch keine negativen Gefühle mehr.

Die Trennung, die ich im Alltag erfahre und erlebe ist eine Illusion. Verursacht wird sie durch mein Ego, die Persona, von der ich fälschlicherweise annehme, das sei ich selbst. In Wahrheit ist die Persona, das Ich, nichts anderes als ein Konstrukt meines Tagesbewusstseins. In Wahrheit bin ich unauflöslich mit allem und allen verbunden und kann deshalb gar nicht getrennt sein. In Wahrheit bin ich gerade mit den Menschen am meisten verbunden, die mich vordergründig am meisten abstoßen. Hier handelt es sich lediglich um eine Projektion, die mich – bei Lichte betrachtet – auf meinen eigenen Schatten aufmerksam machen will.

Mein eigentliches Wesen besteht aus Liebe!

C.G. Jung hat seine Seinserfahrungen einmal mit den folgenden Worten beschrieben: „Manchmal habe ich das Gefühl, mich über die Landschaft und über den Dingen auszubreiten, das Gefühl, dass ich in jedem Baum lebe, in den aufspritzenden Wellen, in den Wolken und in den Tieren, die kommen und gehen, in der Prozeession der vier Jahreszeiten.“

Solche Einsichten fallen selten einfach so vom Himmel herab. Und wenn sie das tun, dann sind sie für den Betroffenen gewiss kein Segen. Wird man völlig unvorbereitet von einem Einheitserlebnis getroffen, was nach Einnahme bestimmter Drogen durchaus einmal der Fall sein kann, besteht die Gefahr, eine Psychose zu entwickeln. Denn die Erfahrung bedarf einer Integration in das Tagesbewusstsein.

So sind diese Einsichten in den meisten Fällen das Ergebnis oft langjähriger, mit Geduld und Regelmäßigkeit ausgeübter spiritueller Praxis und Kontemplation. Oder sie stellen sich nach meiner eigenen Erfahrung als Höhepunkt eines meist intensiven und ebenfalls geduldigen, gemeinsamen therapeutischen Prozesses ein – als Frucht gemeinsamer Arbeit zwischen Klient und Therapeut.

Viele Menschen fühlen sich heute - bedingt durch die zunehmenden Anforderungen der Arbeitswelt und der Gesellschaft nach Flexibilität und Mobilität - heimatlos und enturzelt. Heimat ... dieser urdeutsche Begriff, für den es in anderen Sprachen kaum eine adäquate Entsprechung gibt. Was gibt uns das Gefühl, beheimatet zu sein und verwurzelt? Das muss nicht unbedingt der Ort sein, an dem wir aufgewachsen sind. Wir können auch eine innere Heimat finden. Dazu ist es notwendig, den Weg nach innen zu gehen und sich in sich selbst zu gründen.

Kehren wir zu dem eingangs zitierten Gedicht von Rilke zurück: „Wenn es nur einmal so ganz stille wäre ... dann könnte ich in einem tausendfachen Gedanken bis an deinen Rand dich denken ...“ Das klingt zunächst einmal wie ein Liebesgedicht. Aber genauso gut könnte Rilke hier eine mystische Erfahrung in Worte gekleidet haben. Denn dies ist das grundlegende Wesen einer jeden mystischen Erfahrung: Sie zu besitzen („nur ein Lächeln lang“), um sie dann wie einen Dank an alles Leben zu verschenken.

