



€7,80 SFr. 13,00

Christliche Psychologie bei IGIS

Artikel von IGIS-Mitarbeitern

Aus dem e-Journal
Christian Psychology
Around The World
Nummer 2

<http://emcapp.ignis.de>

Christliche Psychologie bei IGIS

**Agnes May: Polaritätenmodelle
Im gesunden Rhythmus leben**

**Friedemann Alsdorf: Mein Therapieziel – Dein
Therapieziel – Gottes Therapieziel?**

**Agnes May: Grundlagen Christlicher Psychologie:
14 Thesen zu Möglichkeiten und Grenzen
menschlicher Erkenntnis**

**Werner May: The Healing No, ein Beispiel christlicher
Psychologie**

**Wolfram Soldan: Prozessmodelle im Bereich von Heilung
in einer Christlichen Psychologie am Beispiel
des Inneren Vergebungsmodells**

**Neue Wege in der AD(H)S-Beratung: Ein Interview mit
Joachim Kristahn**



Einführung

Seit 2012 gibt das European Movement for Christian Anthropologie, Psychology and Psychotherapy (www.emcapp.eu) in Zusammenarbeit mit der IGNIS-Akademie ein zweisprachiges e-Journal **Christian Psychology Around The World** heraus. Unter <http://emcapp.ignis.de> können alle bisherigen Ausgaben kostenlos eingesehen werden.

Dem Herausgeber Werner May liegt es am Herzen, weltweit Menschen zu vernetzen, die in diesem Feld in Lehre, Forschung und Praxis tätig sind.

In jeder Ausgabe werden die Hauptartikel von Autoren eines Schwerpunktlandes präsentiert. Neben Englisch sind diese Artikel auch in der Originalsprache veröffentlicht.

In der Nummer 1 war Polen das Schwerpunktland, in Nummer 2 Deutschland, in Nummer 3 Russland und in Nummer 4 die Schweiz. In der im April 2014 erscheinende Nummer 5 wird es die USA sein.



Aus der Nummer 2, siehe <http://emcapp.ignis.de/2>, werden in diesem vorliegenden Werkstattblatt die Artikel der IGNIS Mitarbeiter vorgestellt.

Werner May

Inhalt

Christliche Psychologie bei IGNIS

- 3 Agnes May: Polaritätenmodelle. Im gesunden Rhythmus leben
- 10 Friedemann Alsdorf: Mein Therapieziel – Dein Therapieziel – Gottes Therapieziel?
- 17 Agnes May: Grundlagen Christlicher Psychologie: 14 Thesen zu Möglichkeiten und Grenzen menschlicher Erkenntnis
- 28 Werner May: The Healing No, ein Beispiel christlicher Psychologie
- 40 Wolfram Soldan: Prozessmodelle im Bereich von Heilung in einer Christlichen Psychologie am Beispiel des Inneren Vergebungsmodells
- 49 Neue Wege in der AD(H)S-Beratung: Ein Interview mit Joachim Kristahn

Polaritätenmodelle

Im gesunden Rhythmus leben

Agnes May

Zusammenfassung

Unangemessenes Verhalten ändern, die dahinter liegende innere Haltungen aufspüren und korrigieren zu können, dies gehört zu den Herausforderungen des Lebens. Dabei nicht vage zu bleiben, sondern konkrete Vorsätze zu fassen, ebenfalls.

Als Hintergrund solch konkreter Handlungsvorsätze ist es hilfreich, sich nicht an einer einspurigen Vorstellung menschlichen Lebens zu orientieren, sondern den lebendigen Rhythmus von Lebensabläufen und eine dementsprechende Lebenskompetenz vor Augen zu haben. Denn oft sind zu starre Festlegungen im Sinne von „*Alles, nur das nicht!*“ (Watzlawick, 1986, zitiert in Baar, 199:64) und daraus folgende übertriebene Reaktionen der Hintergrund unangemessener Verhaltensweisen.

Mithilfe eines Polaritätenmodells lässt sich verdeutlichen, dass eine Tugend nicht durch genau eine eindeutige Verhaltensweise gelebt wird, sondern durch ein breiteres Spektrum zwischen Polen charakterisiert wird. Kennt man das gesamte Spektrum, kann man sich auf den Weg machen, den lebendigen Rhythmus gesunder Fähigkeiten zu entdecken, der es abdeckt, um situationsgerecht zu leben.

Polaritätenmodelle - Gegensatzpaare

Es gibt eine ganze Reihe von Denkern und Modellen, die menschliches Verhalten, Erleben, ethische Normen, ja das Leben an sich mit Hilfe von Polaritäten oder Gegensatzpaaren kennzeichnen.

In der Bibel finden wir in **Prediger 3** eine Schilderung des **Lebens als rhythmische Abfolge** von mehr oder weniger gegensätzlichen Tätigkeiten und Erfahrungen: geboren werden und sterben; pflanzen und ausreißen; töten und heilen; weinen und lachen; lieben und hassen ... Von alledem heißt es: „Ein jegliches hat seine Zeit ...“, das bedeutet, jeweils beides ist gut, es gibt aber Zeit und damit auch Unzeit, bestimmte Dinge zu tun. Überall muss der Mensch lernen, die von Gott gesetzte Zeit zu erkennen. Da, wo er selbst die Verantwortung hat, muss er sie für sein Handeln nutzen, etwa beim Säen. Da, wo etwas nicht in seiner Hand liegt, wie beim Sterben, muss er lernen, Gottes Zeit zuzulassen.

Aristoteles versuchte in seiner Ethik, menschliche **Tugenden** zu beschreiben, indem er sie als **Mitte zwischen zwei zu vermeidenden Extremen** darstellte. Die beiden Außenpositionen sind bei ihm jeweils das mehr emotional geprägte Zuviel oder Zuwenig. Die rechte Mitte kann in jeder Situation durch praktische Einsicht erkannt werden und der Weg zur erstrebenswerten Mitte durch Üben der Vernunft und Beherrschen der Affekte gelingen. Drei Beispiele wären (nach Lang, 2001:55):

Feigheit	Tapferkeit	Tollkühnheit
Geiz	Freigebigkeit	Verschwendung
Aufgeblasenheit	Seelengröße	Kleinmütige Selbstunterschätzung

Der Religionsphilosoph und Theologe **Romano Guardini** (1925/1998) sieht alles konkret Lebendige durch einige grundsätzliche und sich ergänzende Gegensatzpaare gekennzeichnet.

Gerade die Spannung zwischen einander zugeordneten und zugehörigen Gegensätzen sieht er als Voraussetzung von Lebendigkeit, Dynamik, sie bewirkt statt toter Einseitigkeit lebendige Einheit: „Das Leben besteht in geeinter Gegensätzlichkeit; in gegensätzlich aufgebauter Einheit. Lebend erfahren wir uns als in Gegensätzen stehend und wirkend; auf Gegensätzen aufgebaut und in solchen entfaltet.“(1925/1998:133)

Zu diesen Gegensätzen gehören für ihn z.B. Akt und Bau (Aktion und fertiges Produkt, Wandel und Beständigkeit). Leben ist ein dauernder Wandel, ein Wachsen, Entwickeln, Fließen des schaffenden Tätigseins auf der einen Seite, und ein Feststehen, Andauern des klar gefügten Gebäudes, der widerstandsfähigen, sich behauptenden Struktur auf der anderen Seite.

Wäre Leben nur Akt (Aktion), also nur Wandel, Wachsen, Entwickeln, so würde es chaotisch und damit schließlich unmöglich, es würde sich zu Tode agieren und auflösen. Wäre Leben nur Bau, nur Feststehen, Andauern, sich behauptende Struktur, so würde es starr, unbeweglich und damit ebenfalls tot. Nur im Zusammenspiel von Akt und Bau, im rhythmisch (d.h. zur rechten Zeit) sich ändernden Zunehmen und Abnehmen der einen oder anderen Seite ist Leben möglich (im Wechselspiel mit weiteren typischen Gegensatzpaaren).

Ebenso ist es mit Ordnung und Ursprünglichkeit, einem anderen Gegensatzpaar: „Lebend erfahren wir, wie Leben Regel hat, Ordnung werden kann, und es doch wiederum kommt und geht, wann und wie es will. Solche Ursprünglichkeit des Lebens unterbricht nicht die Regel; die Regel versagt nicht in ihm, sondern es ist ein Anderes, Eigenes, aus eigener Sinnrichtung Herkommendes, das mit der Regel zusammen die Haltung des Lebendigen begründet.“ (1925/1998:135)

Die Lösung der spannungsreichen Gegensätzlichkeit liegt für Guardini weder in der Betonung einer „besseren“ Seite, noch im Kompromiss, in einer Vermischung, bei der jede Seite ein wenig aufgegriffen, eine übergeordnete Harmonie gefunden wird. Vielmehr muss jeder Pol klar zur Geltung kommen, da Leben verschiedene *eigenständige* Bereiche in sich trägt, die aber dennoch nicht in *fremde* Bereiche zerfallen. Denn trotz erlebter Gegensätzlichkeit sind sie verwandt und gehören notwendig zusammen.

Der Rhythmus zwischen gesunden Polen

Die grundsätzliche Spannung und Zusammengehörigkeit von Gegensätzen als Grundlage einer gesunden Lebendigkeit menschlicher Haltungen und Verhaltensweisen leben zu lernen, beschreibt Hanne Baar (1994, 1995) als Aufgabe für das therapeutische Gespräch (vgl. auch Friedemann Schulz von Thun, 1989, in Anlehnung an Paul Helwig, 1951/1962). Wie sie den Prozess weg von Übertreibung und Verzerrung hin zu einem lebendigen Rhythmus gesunder Fähigkeiten beschreibt, fassen die folgenden Abschnitte zusammen.

Nicht ein Gesetz, nicht eine eindeutige Tugend, sondern vielmehr zusammengehörige, aber als Gegensatz erfahrbare Tugenden zeugen für Hanne Baar von echter menschlicher Lebendigkeit. Sie schreibt (1994:74): „Alle Fähigkeiten und Tugenden können zu Unarten und Untugenden entarten. Umgekehrt kann man sagen, daß es für alle Untugenden und Unarten ein Zurück gibt in den normalen Rhythmus gesunder Fähigkeiten. Der Ausstieg aus der jeweiligen Untugend geschieht sowohl über die gleichsinnige wie über die gegensinnige Tugend (oder Fähigkeit, je nachdem, wie man sich ausdrücken will).

(...) Es bedarf einer gewissen Achtsamkeit, damit das Angemessene zu seiner Zeit auch stattfindet. Andernfalls gerät solch ein Rhythmus gesunder Möglichkeiten und Fähigkeiten aus dem Gleichgewicht. Es kommt zu Einseitigkeiten zur einen oder anderen Seite, die dann in ihrer Übersteigerung zur Sünde werden.“

Wie stellt sie sich einen lebendigen Rhythmus gesunder Fähigkeiten vor?

Manche Kinder arbeiten zum Beispiel gerne für die Schule, andere nicht. Das Kind, das gerne arbeitet, kann in die Versuchung geraten, nach und nach so ehrgeizig zu werden, dass seine Schulleistungen auf Kosten anderer altersgemäßer Verhaltensweisen gehen, zu denen es schließlich kaum noch kommt und am Ende gar nicht mehr in der Lage ist: Spielen, Kameradschaft, Humor, Abenteuerlust und anderes mehr. Das andere Kind, das sich gerne vor allem, was mit Schule zusammenhängt, drückt, kann erleben, dass sich sein Interesse immer ausschließlicher aufs Vergnügen richtet. Spielen, Kameradschaft, Humor, Abenteuerlust sind das, was es fast nur noch im Kopf hat.

Der lebendige Rhythmus zwischen Arbeiten und Freizeitgestaltung ist bei beiden Kindern gestört. In Bezug auf Schulleistung ist das eine Kind übereifrig, das andere unlustig. In Bezug auf Freizeit und Vergnügen ist das eine Kind lahm, hilflos unlustig, das andere dagegen gewitzt und unersättlich.

Weil zwischen zwei Fähigkeits-Polen alle nur möglichen Kombinationen und Übergänge vorkommen, ist es zweckmäßig, sich darunter die beiden Enden eines Kontinuums vorzustellen:

Schulleistungen _____ Freizeit gestalten

Durch das Vernachlässigen eines Fähigkeits-Pols kommt es, wie oben skizziert, zu einer starken Ausprägung des anderen und sehr leicht auch zu einem Ausufern über die Grenzen des Gesunden hinaus. Da dies nach beiden Seiten hin geschehen kann, ergibt sich jetzt ein Bild von nicht mehr zwei, sondern vier Möglichkeiten, zwei gesunden und zwei übersteigerten:

Leistungssucht – **Schulleistungen** _____ **Freizeit gestalten** – Vergnügungssucht

Jede einseitig ausgelebte, zur Karikatur entartete Fähigkeit bedarf, um sich in ihrem Intensitätsgrad wieder zu normalisieren, des vernachlässigten Gegenpols. In unserem Fall kann aus Arbeitssucht nur dann wieder ein normales Arbeiten werden, wenn der Bereich der Freizeitgestaltung entdeckt und zurückerobert wird. Umgekehrt gilt das Gleiche. Vergnügungssucht wird durch die Bereitschaft, auch seine Pflichten zu erfüllen, vom Suchtcharakter befreit.

Das Zurückfinden in die normalen Grenzen, aus denen man ausgeuffert ist, ist meistens nicht allein eine Sache von kognitiver Einsicht und Training. Derartige Einseitigkeiten, wenn sie im Laufe der Lebensgeschichte zu Dauereinstellungen geworden sind und nicht nur vorübergehend dazu dienten, ein bestimmtes Lebensthema zu erobern oder sich darin zu spezialisieren, gründen in Erlebnissen und Entscheidungen, die ebenfalls bearbeitet werden müssen.

Neben der Einsicht und entsprechenden Bearbeitung der tieferen Verwurzelung in den Lebenszusammenhängen, bietet die Suche nach den gesunden zwei Polen, die statt der bisherigen verzerrten Übertreibung den Raum fruchtbarer Lebensmöglichkeit abstecken, eine wichtige Hilfe.

Die Fähigkeit „Ja“ oder „Nein“ zu sagen

Wie wir wissen, kann nur derjenige Nein sagen, der, wenn nötig, auch wirklich Ja zu sagen bereit wäre und umgekehrt. Die auf Ja und Nein bezogene Fähigkeitskala mit ihren Extremen lässt sich so benennen:

Ja, um jeden Preis – Ja _____ Nein – Nein, um keinen Preis

Ein zu starkes Nein bedeutet Verweigerung und Rebellion, ein zu starkes Ja angstvolle Überangepasstheit oder Gier. Beide, das „Ja, um jeden Preis“ und das „Nein, um keinen Preis“ sind ihrer Bedingungslosigkeit wegen „vom Bösen“, denn sie machen einen bestimmten Wert, und zwar den, um den es jeweils geht, durch diese Bedingungslosigkeit zum höchsten Wert und somit zum Götzen.

Es gilt herauszufinden, auf welchen Wert genau sich ein „Nein, um keinen Preis“ oder ein „Ja, um jeden Preis“, wenn man es in sich spürt, bezieht. Spüren Eltern in ihrer Erziehung z.B., dass sie nicht nur sagen: „Ja, ich will, dass mein Kind gedeiht“, sondern dass sie sagen: „Ja, ich will um jeden Preis, dass mein Kind gedeiht“, so ist das Wohl ihres Kindes zu einem zu hohen Wert für sie geworden. Sie sagen nicht einfach ein unterstützendes Ja zu allem, was dem Kind dient (und Nein zu allem, was dem Kind schadet), sondern sie werden aus Sorge, Ehrgeiz, Mitleid oder Stolz Druck verbreiten, denn alles *muss* dem Kind ihren Vorstellungen entsprechend dienen. Wahrscheinlich werden sie beim weiteren Nachspüren noch weitere Werte entdecken, die sie mit ihrer Erziehung verbinden (eigenen Erfolg, Sicherung der Zukunft ...). Die Werte genau zu benennen hilft, jeden überwertigen Wert Gott zu opfern und damit die Absolutheit eines Ja oder Nein zu relativieren. Ein solcher Akt hat dann Auswirkungen auf das gesamte übrige Fähigkeitsspektrum, indem er dieses von den Extremen befreit oder zumindest eine Lockerung der Zwänge bewirkt.

Überblick durch eine breit angelegte „Fähigkeitenliste“

Für die Beratung ist es hilfreich, mit einer ganzen Beispielliste von Fähigkeiten praktisch zu arbeiten, indem man sie den Ratsuchenden vorlegt und so erst einmal einen weiten Überblick an Möglichkeiten aufzeigt. Zur Reflexion gehört auch, zu prüfen, auf welcher Ebene die Fähigkeiten liegen (Verhalten, Herzenshaltung) und ob man jeweils die passenden Paare zusammengefügt hat. Die folgende Liste nennt Hanne Baar „weder vollständig, noch in ihren einzelnen Skalen bis zu Ende durchdacht und erprobt. Für Interessierte bleibt noch viel Forschertätigkeit übrig“ (1994:76). Sie nutzt sie jedoch gerne als Diskussionsgrundlage und Anreiz zum eigenen Nachdenken.

Der Rhythmus gesunder Fähigkeiten und das Ausufern in Extreme – einige Beispiele

Extrem	Gesunde Fähigkeit		Extrem
Hochmut	Selbstachtung	Demut	Unterwürfigkeit
Aktivismus, Übereifer	Handeln	Lassen	Passivität, Lähmung
Pedanterie	Sorgfalt	Großzügigkeit	Schlamperei
Gier, Sucht	Genuss	Verzicht	Bedürfnisse leugnen
Überverantwortlichkeit	Verantwortung übernehmen	Verantwortung loslassen	Sich vor Verantwortung drücken
Leichtgläubigkeit	Glaube, Vertrauen	prüfen/unterscheiden	Misstrauen
Rücksichtslosigkeit	Sich durchsetzen	Nachgeben	Rückgratlose Nachgiebigkeit
Murren, stänkern	Sagen, was einem nicht passt	Sich zufrieden geben	Alles „schlucken“
Herrisch, autoritär Auftreten	Eine Autorität sein	Sich unterordnen	Hörigkeit, Mitläufer sein
Geiz	Besitz achten und verwalten	Besitz teilen und verschenken	Besitz missachten, verschleudern
Plappern	Sprechen	Schweigen	Verstummen
Selbstverdammnis	Reue	Erlösungsgewissheit	Selbstgerechtigkeit
Sich an Menschen hängen	Beziehung leben	Alleine sein können	Sich isolieren
Verzweiflung	Traurigkeit	Freude	Euphorie
Sich an jemanden verlieren	Sich einlassen und hingeben	Sich abgrenzen	Sich verweigern
Beschwichtigen	Trösten und ermutigen	Ermahnen	Richten und verurteilen
Ängstliche Kontrolle	Vorsicht	Unbesorgtheit	Leichtsinn
„in den Himmel heben“	Wertschätzen, zustimmen	Einwände und Bedenken haben	Abwerten und verachten

Der Gebrauch der „Fähigkeitenliste“ im Rahmen von Beratung

Hanne Baar bittet zum Beispiel die Teilnehmer von Schulungen oder Therapiegruppen zu überprüfen, bei welcher Fähigkeit sie ihrer Meinung nach den gesunden Rhythmus verlassen haben und einseitig geworden sind. Ihrer Erfahrung nach ist eine solche Gewissenserforschung meist schnell geschehen. Die Teilnehmer wissen in der Regel seit langem, was bei ihnen in Unordnung ist. Anhand dieser Liste sehen sie aber klarer als bisher, auf welche Wei-

se der Ausstieg aus den negativen Haltungen praktisch vonstattengehen kann, wie die Alternative aussieht. Manch einer sagt dann zum Beispiel erleichtert: „Ach so, Selbstachtung und Hochmut sind zweierlei! Ja, wenn mir Selbstachtung gestattet ist, dann erübrigt sich der Hochmut ja.“ Oder er versteht: „Reue und Erlösungsgewissheit machen Selbstanklage und Selbstgerechtigkeit überflüssig.“ Nicht selten gibt es ein großes Aufatmen und viele Aha-Erlebnisse vor allem in der Hinsicht, dass das, was der Böse zu bieten hat, immer nur die Karikatur des Echten ist. „Der Verführer hat nichts Eigenes, nichts, was es nicht bei Gott auch und besser gäbe.“ (1994:78)

Die Fähigkeitenliste alleine wird, trotz der schnellen Einsicht in die gesunden Aspekte der Fähigkeiten, oft nicht für eine Abkehr von Fehlhaltungen ausreichen. „Bei eingefleischten Fehlhaltungen ist es in der Regel nötig, erinnerungsmäßig zurückzugehen bis dahin, wo die Fehlhaltung begonnen hat, sich die damalige Situation wieder zu vergegenwärtigen und Entscheidungen rückgängig zu machen, die damals gefallen sind. ... Heilungen im Schnellverfahren gibt es auch mit dieser Liste nicht. Gnade und Erlösung müssen bezogen werden auf das, was der Gnade und der Erlösung bedarf, und zwar sehr spezifisch. Die Liste kann dabei helfen.“ (1994:78)

Literatur

Baar, Hanne (1994). Das Gute kennen. In: *Befreiende Wahrheit. Zeitschrift für Seelsorge und Christliche Therapie*, 2, 74-78. Kitzingen: IGNIS.

Baar, Hanne (1995). *Gott macht das Schwache stark*. Würzburg: Hymnus-Verlag.

Baar, Hanne (1996). Wieso tut Ablehnung so weh? In: *Befreiende Wahrheit. Zeitschrift für Seelsorge und Christliche Therapie*, 9, 60-67. Kitzingen: IGNIS.

Baar, Hanne (2009). *Wie man wahnsinnig werden kann* (4. Aufl.). Würzburg: Hymnus-Verlag.

Guardini, Romano (1925/1998). *Der Gegensatz* (4. Aufl.). Mainz, Paderborn: Grünewald/Schöningh.

Lang, Ulrike (2001). *Wann geht helfende Beziehung zu weit?* Unveröffentlichte Diplomarbeit. Kitzingen: IGNIS-Akademie.

Schulz von Thun, Friedemann (1989). *Miteinander reden 2. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Helwig, Paul (1951/1968). *Charakterologie*. Freiburg/B.: Herder.

Watzlawick, Paul (1986). *Die Möglichkeit des Andersseins*. Bern: Hans Huber.

Mein Therapieziel – Dein Therapieziel – Gottes Therapieziel?

oder „Was willst du, dass ich für dich tun soll?“¹

Friedemann Alsdorf

Therapieziele

Therapiedefinitionen² beinhalten in der Regel drei zentrale Bestimmungsstücke: Ausgehend von der Feststellung veränderungsbedürftiger Ist-Zustände (Störungen, Probleme, Krankheiten etc.) wird durch Anwendung bestimmter Methoden und Techniken die Erreichung von erwünschten Soll-Zuständen (Therapieziele) angestrebt.

Therapieziele können dabei nicht wissenschaftlich begründet, sondern als Werte nur unter ethischen und geistlichen Gesichtspunkten diskutiert werden. Therapieziele müssen ausgehandelt werden zwischen den Erwartungen und Bedürfnissen der Klienten einerseits und den auf der jeweiligen therapeutischen Ausrichtung (Werte, Menschenbild) beruhenden Annahmen der Therapeuten andererseits. Verschiedene therapeutische „Schulen“ definieren ihre Therapieziele traditionell sehr unterschiedlich, und die persönlichen Werte von Therapeuten treten hinzu. Beispiele für Ziele von Therapeuten für ihre Klienten:

- Symptomreduktion, Negativentwicklungen entgegentreten
- Freiheit (das Gute zu tun), Autonomie, Reife, Selbstverwirklichung, Gestalter sein
- Kongruenz, Echtheit, Gefühle leben und zeigen können, Wahrhaftigkeit
- Achtsamkeit, Bewusstheit
- Lernfähigkeit, Entwicklung von Kompetenz
- Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit
- Das Erleben des Klienten, für andere Menschen wichtig zu sein
- Funktionale (gesunde Entwicklungen ermöglichende) Beziehungssysteme
- Ein Leben nach den Geboten Gottes
- Ein Leben in einer intimen, vertrauensvollen Beziehung zu Gott

Klientinnen und Klienten in psychosomatischen Kliniken wünschen sich in Befragungen vor allem in folgenden Lebensbereichen Veränderungen durch die Therapie:

1. Selbstsicherheit, Selbstwirksamkeit
2. Ängste
3. Selbstwerterleben und Umgang mit Kränkungen
4. Schwierigkeit, Erholung und Entspannung zu finden
5. Einsamkeit und Kontaktstörungen

¹ Jesus in Lukas 18,41

² Beispiel: „**Psychotherapie ist ein bewusster und geplanter interaktioneller Prozess zur Beeinflussung von Verhaltensstörungen und Leidenszuständen**, die in einem Konsensus (möglichst zwischen Patient, Therapeut und Bezugsgruppe) für behandlungsbedürftig gehalten werden, mit psychologischen Mitteln (durch Kommunikation) meist verbal, aber auch averbal, **in Richtung auf ein definiertes**, nach Möglichkeit gemeinsam erarbeitetes **Ziel** (Symptomminimalisierung und/oder Strukturänderung der Persönlichkeit) **mittels lehrbarer Techniken auf der Basis einer Theorie des normalen und pathologischen Verhaltens**. In der Regel ist dazu eine tragfähige emotionale Bindung notwendig.“ (Strotzka, H (1975): Psychotherapie. München, zit. n. Ambühl, H.; Strauß, B. (1999): Therapieziele – Ein „dunkles Kapitel“ der Psychotherapieforschung? In: Ambühl, H.; Strauß, B. (Hrsg.): Therapieziele. Göttingen, S.8)

Und Gottes Ziele ... ?

Der Evangelist Markus berichtet (Mk. 2,3-12):

„Da brachte man einen Gelähmten zu ihm; er wurde von vier Männern getragen. Weil sie ihn aber wegen der vielen Leute nicht bis zu Jesus bringen konnten, deckten sie dort, wo Jesus war, das Dach ab, schlugen (die Decke) durch und ließen den Gelähmten auf seiner Tragbahre durch die Öffnung hinab. Als Jesus ihren Glauben sah, sagte er zu dem Gelähmten:

Mein Sohn, deine Sünden sind dir vergeben!

Einige Schriftgelehrte aber, die dort saßen, dachten im Stillen: Wie kann dieser Mensch so reden? Er lästert Gott. Wer kann Sünden vergeben außer dem einen Gott? Jesus erkannte sofort, was sie dachten, und sagte zu ihnen: Was für Gedanken habt ihr im Herzen? Ist es leichter, zu dem Gelähmten zu sagen: Deine Sünden sind dir vergeben!, oder zu sagen: Steh auf, nimm deine Tragbahre und geh umher? Ihr sollt aber erkennen, dass der Menschensohn die Vollmacht hat, hier auf der Erde Sünden zu vergeben. Und er sagte zu dem Gelähmten: Ich sage dir:

Steh auf, nimm deine Tragbahre, und geh nach Hause!

Der Mann stand sofort auf, nahm seine Tragbahre und ging vor aller Augen weg. Da gerieten alle außer sich; sie priesen Gott und sagten: So etwas haben wir noch nie gesehen.“

Auffällig an dieser Geschichte ist: Es ist kein Wort des Gelähmten oder seiner Freunde überliefert, nichts dazu, was sie genau von Jesus erwarten. Offenkundig sind nur das Problem der Lähmung und der Auftrag an Jesus zur Hilfe.

Als Jesus ihren Glauben sieht, nennt er ein überraschendes Ziel: Sündenvergebung. Erst in einem zweiten Schritt heilt er die offenkundigen Symptome.

Anscheinend lässt sich Jesus hier von Gott zeigen, was „dran“ ist – und das ist nicht das, was jedermann zunächst vor Augen steht.

Gottes Ziele können also andere sein als die, die der Klient nennt und auch anders als die, die der Therapeut als offensichtlich wahrnimmt. Es lohnt sich daher, nach Gottes Zielen für einen Klienten oder für einen Therapieprozess zu fragen.

Die Wege, um solche Ziele zu erkennen, können sehr vielfältig sein: Gebetseindrücke oder Herzenswünsche des Klienten, „vorbereitete Werke“ im Leben des Klienten, Gebetseindrücke des Therapeuten, Bibelworte, die zum „Rhema“ werden, Impulse eines Supervisors oder geistlichen Leiters, inspirierende Bücher und vieles mehr. Gott möchte uns führen und zu uns reden, und „wer von Gott ist, der hört Gottes Worte.“ (Joh.8,47)

Die Gefahren dieses Vorgehens werden sofort deutlich: Passivität, so dass keine eigenen Ziele mehr entwickelt oder durchgekämpft werden; das Hören auf Gott kann an die Stelle der notwendigen Zielaushandlung zwischen Klient und Therapeut treten; der Therapeut kann sich an Gottes Stelle setzen oder vom Klienten an diese Stelle gesetzt werden.

Aber die Chance dieses Vorgehens ist, dass Ziele in den Blick kommen, die vorher übersehen wurden. Es kann Ermutigung für Heilung in weiteren wichtigen Lebensbereichen entstehen: Wenn ich glauben kann, dass Gott diese Ziele will, kann ich auch glauben, dass Er mit Seiner Kraft dahinter steht.

Ziele von Heilung in der Bibel

„Psychotherapie“ findet sich weder als Wort noch als ausdrücklicher Gedanke in der Bibel. Doch ein wichtiges Ziel Gottes mit den Menschen und ein Zeichen des nahenden Gottesreiches bei Jesus ist, dass Menschen heil werden. Heilung wird dabei ganzheitlich verstanden

und umfasst körperliche, psychische und geistliche Veränderungen. Ziele dieser Heilung sind z.B.:

- Stärkung, Stabilisierung, Unterstützung (z.B. 1.Kö.19,4f; Luk.9,13)
- Befreiung von Symptomen und Normalisierung (z.B. Mk.2,11; Mk.5,15)
- Befreiung von Schuld und Schuldgefühlen (z.B. Mk.2,5; 1.Joh.3,19f.)
- Die Wahrheit erkennen, frei werden (z.B. 2.Tim.2,24-26)
- Neues Verhalten, Liebe und gute Werke (z.B. Joh.8,11b; 1.Tim.1,5)
- Gottesebenbildlichkeit, Christusähnlichkeit, Vollkommenheit (z.B. Kol.3,8-10; Gal.4,19; 2.Tim.3,16f., siehe auch Eph.4,12-14)
- Beziehungsfähigkeit zu Menschen und zu Gott, Glaube (z.B. Luk.17,15-19)

Die Ziele werden je nach Person und Ausgangslage differenziert (z.B. Jud.22f).

Nicht nur Gott, auch die Hilfesuchenden können und sollen Ziele bestimmen (z.B. Mk.10,51, siehe auch Mt.20,32)

Ein erstes Fazit:

Sowohl säkulare Therapien als auch biblische Heilungsmodelle zeichnen sich durch eine Vielfalt sehr unterschiedlicher Zieldefinitionen aus. Zudem hängen Therapiezieldefinitionen stark vom eigenen Verständnis des Therapeuten von Wirkungsweisen und Methoden der Therapie ab.

Quelle von Zielen: das dreifache Mandat

(Psycho-)Therapie ist nicht immer ein freier Auftrag (Mandat) einer Klientin an eine Therapeutin zur individuellen Hilfe. In vielen Fällen kommt ein Interesse (Mandat) des Kostenträgers, einer therapeutisch arbeitenden Institution, eines Arbeitgebers o.a. mit ins Spiel. Dieser zweite Auftrag zielt in der Regel auf (Re-)Integration, auf ein gewisses Maß an Kontrolle über die „Nicht-Integrierten“ und auf die Vermeidung gesellschaftlicher Folgekosten. In der Sozialen Arbeit, in der dies Problem noch ausgeprägter ist, haben Böhnisch und Lösch³ hierfür bereits 1973 den Begriff des „**doppelten Mandates**“ geprägt. In jüngerer Zeit hat Staub-Bernasconi⁴ vorgeschlagen, von einem **dreifachen Mandat** zu sprechen, und bezeichnet damit den Auftrag zur Hilfeleistung an den/die Einzelnen, ein Mandat der Gesellschaft und ein professionelles Mandat im Sinne wissenschaftsbasierten Handlungs- und Veränderungswissens und ethischer Normen.

Ich schließe mich dieser Sicht an, würde aber zur Begründung des dritten Mandates noch ergänzen, dass dort, wo der Mensch als Geschöpf Gottes gesehen wird, auch Gott als Mandatgeber wahrgenommen werden kann. „Dreifaches Mandat“ bedeutet somit:

1. Ein Auftrag zur **Hilfeleistung an dem/den betroffenen Menschen** und seinem/ihrem sozialen Umfeld mit dem Ziel eines gelingenderen Lebens (z.B. im Sinne eines selbstgesteuerten Alltags). Dafür muss der Professionelle unter Umständen gegenüber den jeweiligen sozialen Systemen unbequeme Haltungen einnehmen.
2. Ein **Auftrag des sozialen Systems** (z.B. der Gesellschaft) mit dem Ziel der (Re-)Integration, der Bewahrung vor sozialem Ausschluss oder der Vermeidung weiterer Folgekosten. Mit

³ Böhnisch, L.; Lösch, H.(1973): Das Handlungsverständnis des Sozialarbeiters und seine institutionelle Determination. In: Otto, H.-U.; Schneider, S. (Hrsg.): Gesellschaftliche Perspektiven der Sozialarbeit. Bd. 2, Neuwied/Berlin, S. 21-40

⁴ Staub-Bernasconi, S. (2007): Soziale Arbeit als Handlungswissenschaft. Systemtheoretische Grundlagen und professionelle Praxis – Ein Lehrbuch. Bern (Haupt), Ss.198-202

diesem Auftrag sind oftmals Machtmittel (Sanktions- und Kontrollmöglichkeiten) verbunden. Hier können unter Umständen erhebliche Spannungen mit den Bedürfnissen, Wünschen oder Werten der Betroffenen auftreten.

3. Ein Auftrag, der aus der eigenen **Berufung** resp. **Berufsmotivation** heraus kommt, der aus ethischen Werten und Normen (Doppelgebot der Liebe, Menschenrechte, Berufskodex) motiviert und durch professionelles Wissen qualifiziert ist. Dieses dritte Mandat ermöglicht eine gewisse Eigenständigkeit gegenüber den „externen“ Aufträgen der ersten zwei Mandate, kann aber gerade dadurch auch konflikthaft werden.

Es gilt, sich der Spannungen bewusst zu sein, die sich aus den verschiedenen Mandaten ergeben und für sich selbst und für die Klienten möglichst klar zu definieren, in welchem Auftrag man handelt.⁵

1. Welchen Auftrag gibt mir mein Klient? Wozu braucht er meine Hilfe?
2. Was ist mein Auftrag (das, was ich leisten soll, nicht das „nice to have“) als Therapeutin bzw. unser Auftrag als Institution
 - a) aus Sicht von Politik und Gesellschaft?
 - b) aus Sicht der zuweisenden Stellen?
 - c) aus Sicht der Kostenträger?
3. Welchen Auftrag kann ich - über die genannten hinaus - für mich selbst formulieren aufgrund
 - professionellen Wissens und ethischer Grundsätze
 - meiner geistlichen Sicht und Berufung?

Therapieziele und Lebensziele⁶

Es erscheint wichtig, zwischen Lebenszielen und Therapiezielen zu unterscheiden.

- **Lebensziele** sind in der Regel eine lebenslange Herausforderung, kaum vollständig erreichbar. Sie gehören zum „Lebenssystem“ der Klientin, sind verbunden mit (zumindest für sie) absoluten Werten. Hier darf es keinerlei Hierarchie oder Fremdbestimmung geben, sonst wird das Gewissen der Person verletzt.
- **Therapieziele** sollten begrenzt und machbar formuliert sein, so dass nach Ende der Therapie Erreichung oder Nicht-Erreichung festgestellt werden kann. Therapieziele gehören zum „Therapiesystem“, das auf Vereinbarungen und relativen Werten beruht. Dadurch werden die in diesem System gegebene Hierarchie und die Macht der Therapeutin sinnvoll begrenzt. Werden Therapieziele (z.B. mit dem Rauchen aufzuhören) zu absoluten Werten gemacht („Rauchen ist Sünde und trennt dich von Gott“) oder werden Lebensziele zu Therapiezielen (was automatisch Scheitern mit sich bringt), entstehen Verletzungen und Rollenkonfusionen. Wenn der Therapeut gleichzeitig Priester oder spiritueller Führer ist, ist daher Unterscheidungsfähigkeit und Zurückhaltung angebracht. Er, sollte sich immer auch fragen, ob das, was er anstrebt, ein Therapieziel oder eher ein Lebensziel ist. Das kann Missverständnissen und Enttäuschungen auf beiden Seiten vorbeugen.

⁵ Das Hauptmerkmal von Professionalität „ist die Forderung, sich aufgrund wissenschaftlicher und berufsethischer Basis ein eigenes Bild der Problemsituation zu machen und - davon ausgehend - einen selbstbestimmten Auftrag zu formulieren, der sowohl die Sichtweisen und Interessen der Problembetroffenen als auch diejenigen der (in)direkten Auftraggeber des Sozialwesens mitberücksichtigt.“ (Silvia Staub-Bernasconi)

⁶ nach Mahler, Dr. Roland: Zwangs- und Suchtstörungen. Seminarunterlagen SCS, 2004

Gleichwohl sollten Lebensziele und Therapieziele auch miteinander verbunden sein. Das Erreichen der Therapieziele sollte auch den Lebenszielen näher bringen.

Instrumentelle und finale Ziele

- **Instrumentelle Ziele** (oder Zwischenziele) leiten sich ab aus fachlichen Überlegungen, aus denen unterschiedliche Strategien entwickelt werden. Sie müssen fachlich verantwortet werden; Maßstab ist die effektive Erreichung der finalen Ziele.
- **Finale Ziele** (oder Endziele) sind nur ethisch zu verantworten. Sie leiten sich ab aus den Zielen des Patienten für die Therapie und dem daraufhin ausgehandelten Behandlungsvertrag.

„Achtsamkeit“ kann z.B. sowohl instrumentelles Ziel sein (um die Symptome des Patienten zum Verschwinden zu bringen), als auch finales Ziel (wenn der Klient seine Gefühle mehr erleben will). Beide Arten von Zielen sollten offengelegt und vereinbart werden.

„Pflichtziele“ und „Luxusziele“

Man könnte auch von Minimalzielen und Maximalzielen sprechen.

- **„Pflichtziele“**: Was ist das Mindeste, was in dieser Therapie erreicht werden muss? Wird diese Ziele nicht erreicht werden, müsste man ein Scheitern der Therapie, wenn nicht sogar einen Schaden durch die Therapie konstatieren (sie hat sich dann nicht gelohnt).
- **„Luxusziele“**: Was könnte realistischer weise noch erreicht werden in dieser Therapie? Was wäre – aus Sicht der Klientin, der Therapeuten oder aus geistlicher Sicht ein „nice to have“? Solche Ziele erscheinen oftmals attraktiv und sind motivierend – wenn auch nicht unbedingt notwendig.

Nicht selten verlieren Klienten oder auch Therapeuten Pflichtziele aus den Augen und wenden sich Luxuszielen zu. Oder Therapeuten setzen sich selbst unter unnötigen Druck, weil sie „Luxusziele“ für ihre Arbeit formuliert haben, die sie dann nicht erreichen.

In beiden Fällen ist es notwendig, eventuelle Zielkonflikte offenzulegen und sich den Pflichtzielen wieder engagiert zuzuwenden.

Zieltiefe der Therapie

Es gibt eine Therapiezielhierarchie: Dass es verschiedene Tiefen der Veränderung gibt, wird bereits in der biblischen Erzählung der Heilung der zehn Aussätzigen deutlich (Lk. 17, 11ff). Welche Vorgehensweisen gewählt werden, müssen Klient und Therapeut miteinander aushandeln. Mit steigender Zieltiefe wären zu nennen:

1. Stützende, stabilisierende Vorgehensweisen

zielen darauf ab, ein möglichst gesundes (Über-)Leben im Alltag zu sichern. Persönliche Veränderungsmotivation ist nicht Voraussetzung

2. Trainierende, beratende Vorgehensweisen

zielen darauf ab, die (psychosoziale) Kompetenz des Klienten zu erweitern oder einzelne Symptome zum Verschwinden zu bringen. Hierzu bedarf es vor allem einer Lern- oder Trainingsmotivation

3. Aufdeckende Vorgehensweisen

sehen unaufgelöste biographische Ereignisse oder Konflikte als Ursache der aktuellen Probleme und bearbeiten sie. Hierzu bedarf es einer Veränderungsmotivation und einer gewissen Introspektionsfähigkeit seitens des Klienten.

4. Vorgehensweisen, die Wertesystem oder Lebenskonzept verändern

sind oft abgeleitet von bestimmten Persönlichkeitsidealen oder Menschenbildern und zielen auf eine Entwicklung des Glaubens- oder Wertesystems oder des Lebenskonzeptes des Klienten. Der Klient sollte hier zu umfassenden Veränderungen wie Selbsterkenntnis, Persönlichkeitsreife, Sinnfindung oder geistlicher Erfüllung motiviert sein.

5. Welche Zieltiefe wird gewählt?

In vielen Therapien wird man auch Kombinationen oder zeitliche Abfolgen von Vorgehensweisen mit unterschiedlicher Zieltiefe finden. Entscheidend sind hier die bewusste Wahl und die klare Kommunikation nach Maßgabe der Ziele des Klienten.

Mit steigender Zieltiefe steigt in der Regel auch der Aufwand für die Therapie. Einerseits wird dem Klienten u. U. viel mehr „geboten“ als in Therapien, die lediglich auf die Symptomebene zielen: Beziehungserfahrungen, innere Bereicherung und möglicherweise Sinnfindung. Andererseits „wachsen mit den Chancen auch die Risiken. Je tiefer die Ziele reichen, desto größer ist auch im Falle des Scheiterns die Gefahr bleibender psychischer Schäden.“⁷ Nicht immer ist das „tiefere“ Ziel auch das bessere!

Zudem müssen Ziele sauber vereinbart werden: „Es wäre nichts weniger als ein Etikettenschwindel, einem Patienten unter Ausnutzung der eigenen hochsuggestiven Position ... eine ethische Neubewertung seines Lebens oder seiner Lebensweise zu verkaufen. Auch darf der Patientenwunsch nach Symptomkontrolle nicht zum Anlass genommen werden, dem Patienten eine tiefgreifende Analyse unbewusster Konflikte nahezulegen, ohne ihn über andere, weniger aufwendige Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.“⁸

Der Zielfindungsprozess

Ethischer Maßstab ist die „Informierte Übereinkunft“ („informed consent“). Wie kommt man dahin? Drei Positionen sind denkbar:

a. **Dienstleistungsmodell**, das von einem mündigen Klienten ausgeht, d.h. der Klient setzt die Therapieziele. „Was willst du, dass ich dir tun soll?“ (Lk. 18,41)

Probleme: Was ist, wenn diese Ziele die Probleme des Klienten eher verschärfen als lindern, wenn die berechtigten Interessen Dritter oder der Allgemeinheit ungebührlich beeinträchtigt werden oder wenn der Therapeut mit den Wertvorstellungen des Klienten nicht übereinstimmt?

b. **Paternalistisches Modell**, in dem primär der Therapeut die Ziele bestimmt (in der Praxis, besonders im stationären Rahmen, recht häufig). „Deine Sünden sind dir vergeben“ (Lk. 7,48)

Problem: Es ist die Therapie des Patienten und nicht die des Therapeuten; Selbstbestimmung und –verantwortung sind also unabdingbar.

c. **Verhandlungsmodell**, bei dem beide ihre Zielvorstellungen darlegen und sich anschließend einigen. Angesichts des suggestiven Einflusses des Helfers mit seinem überlegenen Fachwissen und überlegener Erfahrung ist es zum Schutz des Patienten wichtig, dass der Therapeut zwischen fachlichen Notwendigkeiten (instrumentellen Zielen) und Wertungen (finalen Zielen) unterscheidet. Nur bei den instrumentellen Zielen darf sich der Therapeut

⁷ Kottje-Birnbacher, Leonore & Birnbacher, Dieter (1999): Ethische Aspekte bei der Setzung von Therapiezielen. In: Ambühl, Hansruedi; Strauß, Bernhard (Hrsg.): Therapieziele. Göttingen, S.21

⁸ Kottje-Birnbacher, L. & Birnbacher, D. (1995): Ethische Aspekte der Psychotherapie und Konsequenzen für die Therapeutenausbildung. *Psychotherapeut*, 40, S.62

auf sein Expertenwissen berufen, die finalen Ziele müssen partnerschaftlich ausgehandelt werden.

Wenn Konflikte zwischen den Zielvorstellungen auftreten (was gar nicht so selten vorkommt), gibt es zwei Möglichkeiten:

- nach gemeinsamen Minimalzielen oder Pflichtzielen zu suchen und nach ihrer Erreichung eine Zwischenbilanz zu ziehen mit der Frage, ob weitergehende Ziele angestrebt werden sollen und
- bei unüberbrückbaren Diskrepanzen darauf zu verzichten, die Therapie zu beginnen oder fortzusetzen (was nicht mit einer Abwertung der Klientin verbunden werden darf).

Ziele Christlicher Psychotherapie?

Die Möglichkeit einer Erweiterung und Neubewertung des *Methodenspektrums* in der Christlichen Psychotherapie liegt auf der Hand: Wenn in der Behandlung Gott mit seiner heilenden Liebe gegenwärtig ist, der Heilige Geist wirken will und kann und die Heilige Schrift als Maßstab der Wahrheitsfindung angesehen wird, dann können und sollten Gebet, Charismen und das offenbarte Wort Gottes Raum haben in der Therapie.

Gibt es auch andere, weitergehende **Behandlungsziele** der christlichen Therapie, z.B.

- neben dem Ziel, Groll spüren und artikulieren zu lernen und adäquat mit ihm umgehen auch das Ziel, vergeben zu können?
- neben dem Ziel, Angst zu überwinden, auch das, ein tieferes Vertrauen in Gott zu entwickeln?
- neben dem Ziel einer Freiheit von der Sklaverei dysfunktionaler Lebenskonzepte (also vom Götzendienst), auch das der Hingabe an den lebendigen Gott?

Können diese Ziele **Therapieziele** sein, oder sind das bereits **Lebensziele**, die außerhalb der Therapie gehören?

Und wenn es Therapieziele sind, sollte dann der Therapeut einen Rollenwechsel vom klassischen Therapeuten zum Bruder oder Priester deutlich kennzeichnen?

Wie kann es gelingen, christlichen Lebensziele in einer Therapie Geltung zu verschaffen, in einer Weise, dass geistliche Freiheit bleibt, und nicht das Machtgefälle zwischen Therapeut und Klient zu vorschnellen und ungesunden Anpassungsvorgängen verführt?

Immer wieder erleben Menschen, dass Gott sie ermutigt, ihnen mehr zutraut als sie sich selbst und sie weiter führt, als sie ursprünglich dachten. Vielleicht kann auch eine christliche Therapie Instrument einer solchen Führung und Ermutigung werden.

Grundlagen Christlicher Psychologie

14 Thesen zu Möglichkeiten und Grenzen menschlicher Erkenntnis

Agnes May

Als wir 1986 IGNIS, die Deutsche Gesellschaft für Christliche Psychologie, gründeten, war unser Ziel, eine eigenständige Christliche Psychologie zu entwickeln. Die Zulässigkeit dieses Vorhabens ergab sich für uns aus dem grundsätzlichen Verständnis, dass menschliche Erkenntnis immer im Rahmen eines weltanschaulich, also eines von Glauben geprägten Wirklichkeitsverständnisses erfolgt.

In zwei Lehrbüchern vermitteln wir inzwischen Grundlagen unseres Ansatzes an Kurs- und Studienteilnehmende und haben dort in Form von Thesen zusammengefasst, wie wir Möglichkeiten und Grenzen der menschlichen Erkenntnis bewerten und was es heißt, auf der Grundlage von Gottes Offenbarung zu forschen (vgl. Halder, 2011a:235-239, 2011b:379-385).

Was ist uns wichtig geworden?

1. Der menschliche Erkenntnisvorgang ist kein passiver, sondern ein höchst aktiver Verarbeitungsprozess.

Menschen nehmen die Wirklichkeit keinesfalls passiv auf, sondern „konstruieren“ mit ihren allgemein-menschlichen und persönlichen Möglichkeiten ihr je eigenes Bild der Wirklichkeit. Neben den Wahrnehmungs- und Denkfähigkeiten spielen dabei im Laufe des Lebens gebildete Grundannahmen über Welt und Mensch eine entscheidende Rolle. Das Resultat des komplexen Verarbeitungsprozesses ist ein subjektives Abbild, ein internes Modell der Wirklichkeit, das nicht mit der Wirklichkeit selbst verwechselt werden darf.

So gibt es logischerweise zunächst so viele Modelle oder Sichtweisen der Wirklichkeit wie es Individuen gibt.

2. Die Mischung aus „privater Konstruktion“ und „Widerständigkeit der Realität“

Dennoch dürften unsere Modelle kaum völlig „beliebig“ sein, steht uns doch (wahrscheinlich) „da draußen“ etwas gegenüber, das bei aller subjektiven Konstruktionsleistung die Ausprägung des Ergebnisses beeinflusst. Die Wirklichkeit „an sich“, zeigt sich bis zu einem gewissen Grad „widerständig“, lässt also unter normalen Umständen kein völlig willkürliches Konstruktionsresultat zu. So lässt sich z.B. ein Apfelbaum schlecht zu einem Auto „umkonstruieren“.

3. Erkenntnis ist immer eine Mischung aus FAKTEN und DEUTUNG.

Die Ergebnisse unserer Erkenntnisbemühungen speisen sich also aus zwei Quellen, zum einen aus der harten, widerständigen Realität, wir nennen sie die Welt der „Fakten“,

zum anderen aus der individuellen, privaten Realität, der Welt der eigenen Erkenntnismöglichkeiten und Grundannahmen.

Alles, was uns die Wirklichkeit an „Fakten“ liefert, wird automatisch anhand unserer Grundannahmen „gedeutet“. Wir finden also nie die Wirklichkeit „an sich“ vor, sie begegnet uns immer als schon verarbeitete, als „gedeutete Wirklichkeit“.

4. Der Einfluss der „Welt der Grundannahmen“ vergrößert sich, je mehr wir uns in Richtung „Erklärungsmodelle“ fortbewegen.

Je nach Erkenntnisgegenstand und Fragestellung wirken die Welt der Fakten und die Welt der Grundannahmen in unterschiedlichem Maße ein.

Solange wir die Wahrnehmungen der Wirklichkeit lediglich beschreiben wollen, solange es um die unmittelbaren Strategien geht, mit Hilfe derer wir in die Wirklichkeit eingreifen (ob im wissenschaftlichen Experiment oder der technischen Problembewältigung), können wir uns stark auf die Welt der Fakten stützen.

Diese Art von Sicherheit geht schnell verloren, sobald es um Erklärungsmodelle geht, die uns begreiflich machen sollen, warum diese Strategien funktionieren, wenn es darum geht, das Faktische in einen größeren Zusammenhang zu stellen.

Doch gerade darin besteht unser Erkenntnisinteresse. Wir wollen die einzelnen, zusammenhanglosen Fakten in Modellen, Systemen und nach allgemeinen Gesetzmäßigkeiten verbinden, mit deren Hilfe wir die Phänomene dieser Welt erklären können. Auch suchen wir nach „Soll-Werten“, an denen wir unser Leben ausrichten, unser Handeln orientieren können. Mit diesen Anliegen befinden wir uns mitten im Reich der Grundannahmen.

5. Die Güte der Erklärungsmodelle oder die „Soll-Werte“ unseres Lebens können ein Stück weit empirisch an der Welt der Fakten geprüft werden, sie verlieren aber nie ihre metaphysische Letztgebundenheit.

Nun können wir unsere persönlichen Alltagsdeutungen (Frau R. wird rot, weil...) ein Stück weit zum Gegenstand einer wissenschaftlichen Untersuchung machen. Doch auch dann können wir sie nie den bloßen Fakten entnehmen. Deutungen basieren immer auf metaphysischen Grundentscheidungen.

Die Qualität unserer Deutungen lässt sich mithilfe wissenschaftlicher Methodik verbessern, doch niemals aus der metaphysischen Letztgebundenheit an Grundannahmen herauslösen. Ebenso können wissenschaftliche Untersuchungen uns die Konsequenzen unseres Handelns aufzeigen, aber sie können uns die Entscheidung nicht abnehmen, wie wir diese Konsequenzen zu bewerten haben.

6. Alternative Wahrheitstheorien als Lösung der Erkenntnisprobleme

Wie können wir nun Entscheidungen treffen bezüglich der Art unserer Grundannahmen, wenn uns die Welt der Fakten auch bei wissenschaftlicher Untersuchung die Antwort schul-

dig bleibt? Wie können wir je Wahrheit finden, wenn der Zugang zur Wirklichkeit immer subjektiv durch Vorannahmen geprägt ist und wir die Übereinstimmung von Aussage und Wirklichkeit nicht sicher feststellen können?

Hierzu gibt es verschiedene Vorschläge, dem Wahrheitsproblem wissenschaftlichen Erkennens angemessen gerecht zu werden, z.B.:

- Konsenstheorie: Eine Aussage ist dann wahr, wenn die mit Vernunft begabten Menschen darin übereinstimmen.
- Kohärenztheorie: Eine Aussage ist dann wahr, wenn sie in das Gesamtsystem bisher als gültig angenommener Aussagen eingeordnet werden kann.
- Pragmatische Wahrheitstheorie: Wahrheit wird an der praktischen Nützlichkeit, den guten praktischen Konsequenzen ersehen.

Doch rasch wird die Doppelnatur dieser Kriterien deutlich:

Man kann sich ihrer statt zur ehrlichen Wahrheitsfindung auch bedienen, um eine Objektivität zu erzeugen, die nicht gegeben ist.

Personen mit ähnlichen Auffassungen treten in intensiven Austausch, errichten Ausbildungsstätten und halten gemeinsame Kongresse ab, um so Konsens zu erzeugen und eine Art Glaubenssystem zu errichten. Dieses Überzeugungssystem wird immunisiert gegen Informationen, die ihm widersprechen oder sogar gegen Fragen, die zu solchen Informationen führen könnten. Der innere Zusammenhang des Überzeugungssystems, seine Kohärenz, ist das, wenn auch oft uneingestandene Interesse wissenschaftlicher Schulen und Gruppierungen.

Das wird oft mit „Wahrheit“ verwechselt, weil die Überzeugungskraft der Gruppenmeinung ein Stück Gewissheit transportiert. Doch Konvention schafft keine Wahrheit, Konventionalismus erzeugt eine falsche Sicherheit, das Gleiche zu glauben wie die anderen.

Eine Chance lässt sich jedoch erkennen, wenn man diese Wahrheitstheorien nicht zu ausschließlichen Prinzipien erhebt oder als Ersatz der gesamten Wahrheitsfindung wahrnimmt. Sie können eine Ergänzung sein und wichtige Aspekte zu einer umfassenden Wahrheitsdiskussion beitragen.

7. Bewertung dieser Vorschläge für das Problem der metaphysischen Grundannahmen

Beziehen wir die Vorschläge der alternativen Wahrheitstheorien auf unser Ausgangsproblem der metaphysischen Grundannahmen, dann sehen wir gerade hier ihre Chancen und Risiken.

Einerseits darf man es sicher als einen begrüßenswerten Gedanken bezeichnen, die Subjektivität der eigenen Grundannahmen von anderen Menschen hinterfragen zu lassen und gemeinsam um einen angemessenen Deutungsrahmen zu ringen, insbesondere dann, wenn dies redlich, aus der Liebe zur Wahrheit heraus geschieht. In einem Denken, das nicht mit der Wirklichkeit Gottes rechnet, ist dies sozusagen der einzig mögliche Vorschlag für die Verbesserung des Deutungsrahmens über die eigenen, persönlichen Annahmen hinaus.

Andererseits muss man gerade in Bezug auf die Grundannahmen mit einer besonderen „Gefahr der Abschottung“ rechnen, da es sich um den Bereich handelt, der sich einer Faktenprüfung entzieht. Es dürfte somit in diesem für andere schwer zu hinterfragenden Raum besonders leicht sein, sich in der eigenen Argumentation nur auf die Gruppenautorität zu beziehen.

Hier stellen die Gedanken von Konstruktivismus und postmodernem Wahrheitsverständnis durchaus ein korrigierendes Element dar, menschliche Standpunkte, auch Grundannahmen, nicht zu selbstherrlich zu verabsolutieren. Denn menschlich bleibt eine Erkenntnislücke, der Zugang zum metaphysischen Bereich liefert keine eindeutigen Ergebnisse und kein menschliches System kann die Wirklichkeit vollständig erfassen.

8. Glaubensentscheidungen sind der einzige Weg für die Wahl metaphysischer Grundannahmen.

Als die wichtigste Wahrheit über alle metaphysischen Grundannahmen können wir festhalten:

Metaphysische Grundannahmen müssen **GEGLAUBT** werden!

Die entscheidenden Grundparameter eines Wirklichkeits- bzw. Wahrheitskonzepts, eines Menschen- und Weltbilds müssen **GEGLAUBT** werden.

Dies sollte kein Einzelner und keine Gruppe verdunkeln und meinen, dass durch eine wie redlich auch immer erworbene Einheit einer Gruppe bezüglich ihrer Grundannahmen diese zu **TATSACHEN** werden.

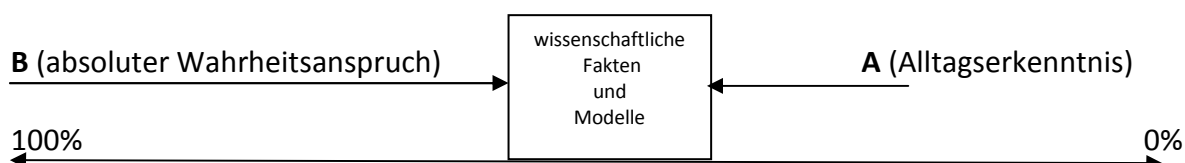
Auch säkulare Denker sind zu diesem Ergebnis gekommen, so schreibt Kuhn (1976, zitiert nach Halder 2011a:238): „Der Wettstreit zwischen Paradigmata kann nicht durch Beweise entschieden werden“ eine „Entscheidung dieser Art kann nur aufgrund eines Glaubens getroffen werden“.

Ebenso erklärt der Atomphysiker Werner Heisenberg zu den Grundlagen der Wissenschaft (1995, zitiert nach Halder 2011a:238f): „Die Behauptung, die am Anfang der in unserer Zeit entstandenen Glaubensbekenntnisse steht, daß es sich bei ihnen nicht um Glauben, sondern um wissenschaftlich-fundiertes Wissen handele, enthält daher einen inneren Widerspruch und beruht auf einer Selbsttäuschung ... Die wissenschaftliche Methode des Aussonderns, Erklärens und Ordnen wird sich der Grenzen bewußt, die ihr dadurch gesetzt sind, daß der Zugriff der Methode ihren Gegenstand verändert und umgestaltet, daß sich die Methode also nicht mehr von ihrem Gegenstand distanzieren kann.“

9. Dennoch ergeben sich gegenüber der Alltagserkenntnis Verbesserungen.

Trotz all dieser Schwierigkeiten lässt sich festhalten, dass das Projekt einer verbesserten Erkenntnis im Vergleich zur Alltagserkenntnis nicht völlig scheitert. Gegenüber der Alltagserkenntnis bieten die säkulare Geistesgeschichte und Wissenschaft manche Präzisierungen.

Die Frage, wie nahe sie der Wahrheit kommt, ist auch eine Sache der Perspektive.



Nähern wir uns aus der Perspektive eines absoluten Wahrheitsanspruchs, bleibt uns nur, das Scheitern der Wissenschaft festzustellen, bleibt uns nur die Erkenntnis, wie weit wir von der Erhabenheit der Wahrheit entfernt sind. Aus dieser Perspektive ist das hohe Ansehen der Wissenschaft, das wir ihr häufig in unserem Alltag einräumen, ungerechtfertigt.

Nähern wir uns jedoch aus der Perspektive der Alltagserkenntnis, erleben wir bereichernde Erkenntnisse, da man sich bemüht, die Qualität unserer subjektiven Deutungen zu verbessern, möglichst exakt zu arbeiten, und bereit zur Selbsthinterfragung zu sein.

Dies gilt zumindest für die Vertreter einer Wissenschaft, die sich um Verbesserungen auf beiden Ebenen bemühen:

- um eine Offenlegung, Bewusstheit, ein Ringen um die Ebene der Grundannahmen,
- um eine methodisch möglichst einwandfreie Gewinnung von Fakten, d.h. um eine methodisch saubere Wirklichkeitsbefragung, wann immer eine solche möglich ist.

Somit können wir also beides festhalten:

- ⇒ Die Unfähigkeit des Menschen, im Alltag ebenso wie im Rahmen der Wissenschaft letztendliche WAHRHEIT zu finden,
- ⇒ bei einer gleichzeitigen Würdigung der zahlreichen Verbesserungen durch die vielfältigen Ergebnisse der Wissenschaft.

Was können wir nun speziell für eine christlich geprägte Erkenntnissuche festhalten?

10. Zwei zentrale Veränderungen im christlichen Wirklichkeitsverständnis: „Geschenkte Grundannahmen von Gott als dem Wirklichen“ und „Erkennen in Unterordnung“

Wir haben „geschenkte“ Grundannahmen.

Liegt der Zugang zu den metaphysischen Grundannahmen, z.B. zu Fragen nach Herkunft, Sinn und Ziel des Menschen, jenseits der menschlichen Erkenntnismöglichkeiten, so gibt es nur einen Weg: sie müssen „von außen“, aus „anderer“ Quelle kommen, sie müssen uns geschenkt werden. Nur jemand, der jenseits unserer Erkenntnisbarrieren steht, der den vollen Blick auf die Welt der Grundannahmen hat, kann uns weiterhelfen, so er bereit ist, uns an seinem Wissen Anteil zu geben, es uns zu **offenbaren**.

Die biblische Botschaft von der Existenz einer solchen Person, ihre Rede von einem offenbarungswilligen Gott, führt zu einer radikalen Neuorientierung unserer Erkenntnisproblematik. Nicht mehr länger geht es nur um ein aktives Erkenntnissubjekt, welches der Wirklichkeit Erkenntnis zu entlocken sucht, sondern wir stehen einer Person gegenüber, die uns Erkenntnis schenken will, wir stehen **dem Wirklichen statt der Wirklichkeit gegenüber**.

Gott spricht, Er offenbart sich selbst, Er offenbart Seine Absichten für den Menschen und für das Sein an sich, Er schenkt uns dadurch Einblick in zentrale Grundannahmen, zu denen uns bislang jeder Zugang verschlossen blieb.

Wir erkennen in Unterordnung.

Soll es wirklich zu einer tiefgreifenden Verbesserung unseres Erkenntnisvermögens kommen, genügt es nicht, dass Gott offenbart. Der Mensch muss außerdem die Bereitschaft an den Tag legen, diese Botschaft anzunehmen.

Beugt der Mensch sich nicht, erkennt er nicht an, dass er aus sich selbst heraus nicht den durchgreifenden Blick bezüglich der Phänomene dieser Welt, seines eigenen Seins, des Verständnisses anderer besitzt, meint er, alles selbst beantworten zu können, so nützt ihm der Offenbarungswille Gottes nichts. Verschließt er die Ohren, so wird er nichts hören.

Nur in der demütigen **Unterordnung**, in der **Anerkennung seiner Offenbarungsbedürftigkeit** kann dem Menschen Gottes Offenbarung zu Nutzen kommen, kann sein Herz durch sie verändert, kann sein Verstand durch sie erleuchtet werden. Nur unter der Herrschaft Gottes, nie in Eigenherrschaft, dringt der Mensch zum Leben, zu Liebe, zu Freiheit und eben auch zu Erkenntnis durch.

Die grundsätzliche Veränderung zu einem biblischen Denken, die grundlegende Unterscheidung zwischen säkularem und christlichem Denken liegt in der Entscheidung zwischen zwei Polen:

- ⇒ Folge ich allein der Urteilskraft der Vernunft oder glaube ich auf die Autorität Gottes hin?
- ⇒ Verharre ich in ewiger Hinterfragung oder bin ich bereit zum Denken im Rahmen?

Biblisches Denken wird das Fraglose, wird die Offenbarungen Gottes nicht in Frage stellen. Wohl aber soll und darf es deren Bedeutung, das jeweilige Verständnis derselben hinterfragen.

11. Das personale Verständnis von Wahrheit

Stehen wir primär dem Wirklichen und nicht der Wirklichkeit gegenüber, so führt diese Vorstellung auch zu einer umfassenden Neuorientierung unseres Wahrheitsverständnisses. Wahrheit ist eine Person, keine Eigenschaft von Sätzen. Vielmehr ist unser Wahrheitsverständnis relational geprägt, zumindest primär geht es um einen Du-Glauben, der Dass-Glaube ist zwar wichtig, aber doch nachgeordnet.

Dabei gilt uns die Frage nach der Wahrheit grundlegend als Suche nach Orientierung, als eine Frage der Sicherheit. In der Suche nach Wahrheit suchen wir letztlich nicht (nur) „wahre Worte“, große Konzepte, denen wir Glauben schenken können, sondern letztlich sucht unser Herz nach **jemandem**, dem es vertrauen kann.

Letztendliches Wahrheitskriterium ist deshalb nicht die Richtigkeit von Sätzen, die Übereinstimmung von Aussagen mit der Wirklichkeit. Das, was uns letztlich dazu veranlasst, einer Aussage Glauben zu schenken, sie als wahr zu erachten, liegt in der **Zuverlässigkeit** der sprechenden Person begründet.

Das vorrangige Ziel der Christlichen Psychologie besteht nicht in einem *Christianismus*, nicht im Erarbeiten umfangreicher Konzepte, im Erstellen christlicher „Überzeugungshäuser“,

sondern primär geht es um die Förderung des Christlichen Psychologen als Person, um eine Herzensveränderung hin zur Liebe des anderen.

Nicht theoretisch korrekt formulierte „Richtigkeiten“ prägen unsere Christliche Psychologie, sondern wir müssen uns fragen lassen, ob wir „wahr leben“. Es geht um eine Vollzugswahrheit, *Wahrheit ist nicht, sie wird gelebt!*

Geht es in der griechischen Philosophie, und mit ihr in weiten Teilen moderner Wissenschaft, um die Erkenntnis des „allgemeinen Wesens“, darum, den hinter den Erscheinungen liegenden unveränderlichen, allgemeinen Kern der Dinge zu erkennen, sind wir dagegen dazu aufgerufen, unser Dasein als „*philologus crucis*“ zu führen. Wir suchen die Wahrheit nicht in irgendwelchen allgemeinen Definitionen, sondern interpretieren die Welt vom Kreuz her.

Nicht nur die unmittelbare, menschliche Bedeutung, den direkten weltimmanenten Sinn eines Geschehnisses, das „horizontale Bedeutungsmoment“ gilt es zu erfassen, sondern es geht darum ALLES relational, in seiner Bezogenheit auf Gott zu sehen und entsprechend zu interpretieren. Wir müssen das „vertikale Bedeutungsmoment“, die apobetische Ebene der Absichten und Ziele Gottes einbeziehen, denn „kein Gebiet, kein Faktum kann ... richtig und wahrhaftig interpretiert werden, wenn es nicht in seiner absoluten Abhängigkeit von Gott verstanden wird“. (Stoker, 1973, zitiert nach Johnson o.J.:18)

All dies schließt zwar die Existenz von „Allgemeinem“ nicht aus, doch muss das Eigentliche das Eigentliche bleiben, muss das Ausstrecken nach Gottes individuellem Reden in jeglicher Situation vorrangig sein und bleiben.

12. Kann eine Christliche Psychologie Wissenschaft sein?

Können solche Grundlagen ernst genommen werden, kann dieser Wahrheitsbegriff, können diese Gedanken die erkenntnistheoretischen Vorstellungen einer psychologischen Richtung sein, die als Wissenschaft verstanden werden will?

Wie bereits erwähnt, kann Wissenschaft nie etwas weltanschaulich Neutrales sein. ihre Modelle werden nie allein aus den Fakten gewonnen. Subjektive, metaphysische Grundannahmen spielen immer eine Rolle.

Will man deren Einfluss, wie in der naturwissenschaftlichen Forschung, gering halten, steht man in der Gefahr, zu selektieren und die Wirklichkeit auf bestimmte Aspekte zu reduzieren (z.B. Eingrenzung des Erkenntnisbereichs), ohne wirklich ganz auf Grundannahmen verzichten zu können (Deutung der Fakten...). Will man keine Reduktion, sondern dem Menschen möglichst gerecht werden, so braucht man Grundannahmen.

Damit ist der übliche Gegensatz zwischen Glaube und Wissen aufgehoben, wir sitzen in einem Boot, *jede* Psychologie besitzt ein Fundament metaphysischer Grundannahmen. Nicht wir (allein) sind weltanschaulich, religiös, inexakt, Vorurteilen ausgeliefert, während sich die „andere“ Seite auf Wissenschaftlichkeit, Neutralität, Objektivität und alleinigen Faktenbezug stützen könnte. Keinesfalls gilt, dass man mittels wissenschaftlicher Forschung zu „vollständigem Wissen“ gelangen könnte, einem Wissen ohne jegliche Glaubensannahmen. Christen besitzen nicht notwendig mehr „Glauben“, mehr Subjektivität. Die Wahl der speziellen Of-

fenbarung als Deutungsrahmen ist nur eine andere, aber keine „unwissenschaftlichere“ Wahl als die jedes säkularen Forschers, der eben ein anderes Grundannahmen-Set wählt.

„Das bedeutet, dass letztlich jeder Mensch jedenfalls in der Praxis im Rahmen einer Lebensdeutung steht, die wir als ‘Glaube’ bezeichnen können. Es gibt keinen Gesamtentwurf des Lebens, der nicht das Moment des Glaubens in sich schließen würde...

Wer sich zum Glauben im religiösen Sinn bekehrt, kommt also nicht einfach vom Unglauben zum Glauben, sondern von einem Glauben zu einem neuen Glauben. Er war auch vorher schon ‘gläubig’, allerdings oft in einem Sinn, den er selbst nicht hätte beschreiben können. Der Glaubende steht nicht in einer anderen Welt, in der Welt der Unwissenschaftlichkeit, sondern er hat sich im Gegenteil bewußt gemacht, vielleicht mehr als der andere, wie in seinem Leben Sinn sich darstellt. Auch der ‘Ungläubige’ lebt innerhalb eines Sinnentwurfs. Manchmal kann er angeben, worin er den Sinn seines Lebens erkennt, wie sein ‘Glaube’ sich gestaltet. Oft aber wird er dies nicht zu tun vermögen und meinen, keinen Glauben zu haben. Er ist damit aber nicht wissenschaftlicher, objektiver, vernünftiger als der Glaubende, sondern er hat sich in aller Regel lediglich noch keine Rechenschaft darüber abgelegt, dass er in seinem Leben die Sinnfrage vor jeder theoretischen Überlegung in der Praxis immer schon beantwortet hat.“ (Neuner, 1984, zitiert nach Halder 2011b:382)

Nicht die Leugnung einer eigenen Grundannahmenbasis führt zu einer fruchtbaren Diskussion zwischen den diversen Sinnentwürfen. Erst wenn wir alle, wenn jede wissenschaftliche Schule bereit ist, den mitunter propagierten Bezug „allein auf die Fakten“ aufzugeben, die eigene Grundannahmengebundenheit zuzugeben, ja, sie radikal offen zu legen, kann ein eigentlicher, kann ein fruchtbarer Dialog entstehen.

Akzeptiert man die Notwendigkeit von Grundannahmen und gesteht das hohe Attribut der „Wissenschaftlichkeit“ nicht nur einem Forschen zu, das behauptet, *ohne Grundannahmen-einfluss* zu vorgehen, so kann Christliche Psychologie als Wissenschaft gelten. Denn „wissenschaftlich“ sind auch solche Forschungsweisen, die zwar nicht ohne Grundannahmeneinfluss, aber doch, in Abgrenzung zur Alltagserkenntnis, *systematisch, methodisch reflektiert, in Eigenbewusstheit bezüglich der eigenen Grundannahmen vorgehen*.

Christliche Psychologie kann diesen Kriterien (auf jeden Fall vom Prinzip her und hoffentlich auch in der konkreten Forschungspraxis) ebenso genügen wie andere psychologische Schulen.

13. Unsere Erkenntnis ist Stückwerk

Auch wenn unser Ziel sicher nicht in der Erreichung vollständig „objektiver“ Ergebnisse besteht, stellen sich doch Fragen, wie die Möglichkeiten einer Christlichen Psychologie als Wissenschaft beschaffen sind. Welche Qualität kann man ihren Resultaten zugestehen? In welcher Weise positionieren wir uns im Spannungsfeld von Relativismus und Objektivismus, wie treten wir den Herausforderungen etwa der Postmoderne entgegen?

Zunächst ein Blick auf zwei Positionen, die sich immer wieder unter Christen finden. Zum einen wird ein Absolutismus, ein Objektivismus behauptet, die Existenz absoluter Werte, absoluter Wahrheit im Wort Gottes wird verteidigt. Demnach muss man sich gegen den

Zeitgeist, gegen alle postmodernen oder anderen relativistischen Tendenzen stellen, demnach muss der Leib Jesu eine Rolle als Träger, als Verteidiger der absoluten Wahrheit einnehmen, muss gegen die lügenhaften Systeme anderer Weltanschauungen zu Felde ziehen. Darin liegt viel Wahres, leider aber auch Falsches. Wohl gibt es Absolutes, doch ist dies in erster Linie DER Absolute, DER Objektive. Sicher schenkt Er Seinen Kindern besonderen Zugang zu Seiner Wahrheit, dennoch haben wir DAS Absolute nicht gepachtet, liegen wir, allein weil wir Christen sind, noch lange nicht in allem, was wir sagen und denken, vollkommen richtig. Auch wir interpretieren die Wirklichkeit und tun dies nicht allein in der Ausrichtung auf den Absoluten, auch wir sind von familiären und gesellschaftlichen Grundannahmen geprägt, stehen nicht völlig jenseits aller Konsens- und Kohärenzdynamik, auch wir als Christen können und werden immer wieder irren.

Berücksichtigen wir dies nicht, kann es mitunter zu einer seltsamen Arroganz kommen, die der Sache Jesu keine Ehre bringt: „Tatsächlich kann ein seltsamer Nebeneffekt der Beziehungswiederherstellung zu Gott in der Entwicklung eines falschen Selbstvertrauens bestehen, das dazu führt, dass wir so tun, als wären wir völlig immun gegenüber jeglichem Irrtum und eigennützigem Vorurteil.“ (Johnson, o.J:19)

Doch dann gibt es die andere Position, die allein den Du-Glauben betont, allein die Beziehung, das persönlich im Rahmen der Vertrautheitsbeziehung von Jesus Erfahrene. Jede Suche nach absoluter Wahrheit wird heftig kritisiert, dagegen gefordert, für die Unterschiedlichkeit unserer Bilder der Wirklichkeit, sowie für die je nach Situation andersartige Beurteilungs- und Handlungsanweisung Jesu offen zu sein.

Auch diese Position hat ihre Gefahren, ein Du-Glaube, für sich genommen, kann zu einer von Jesus nicht intendierten Beliebigkeit führen. Eine einseitige Betonung der Vertrautheitsbeziehung kann dazu verleiten, dass jeder seine Glaubensinhalte beliebig füllt, sich seinen eigenen Glauben subjektiv „zusammenzimmert“. Wir brauchen zu unserem Du-Glauben klare Inhaltsorientierungen, wir brauchen einen, wenn auch nachgeordneten, Dass-Glauben, so wie er uns im Wort Gottes geschenkt wurde:

„Christlicher Glaube ist begründet in dieser wesenhaft geschichtlichen, kontingenten, konkreten Offenbarung Gottes ... Es wäre nun freilich ein verhängnisvolles und fundamentales, gleichwohl oft zu hörendes Mißverständnis, diese Konkretheit, Zeitbezogenheit und Relativität als Uneigentlichkeit, Vorläufigkeit mißzuverstehen. Gott ist insofern 'relativ', als er sich geschichtlich offenbart, indem er Relationen setzt, sich in Beziehung setzt. Alles wäre verloren, würde man diese Relativität als Relativismus mißverstehen.“ (Hempelmann, 1995, zitiert nach Halder 2011b:383f)

Die Bibel spricht weder einem radikalen Relativismus noch dem völligen Absolutismus das Wort. Zwar spricht sie von Gott als dem absoluten Richter und der absoluten Wahrheit, dennoch stellt es für uns Menschen ein Problem dar, diese absoluten Wahrheiten zu erkennen. Obwohl sich die absolute Wahrheit nicht ändert, ändern sich doch unsere Wahrnehmung, unser Verständnis und unsere Interpretation dieser Wahrheit.

Als Christen sind wir nun einerseits in einer anderen erkenntnistheoretischen Grundposition als die säkulare Wissenschaft. Das Hauptproblem allen Ringens um rechte Erkenntnis, die Angewiesenheit auf subjektive Grundannahmen, ist zumindest prinzipiell auf eine ganz neue Ebene gehoben. Gott hat uns in Seinem Wort einen Deutungsrahmen zur Interpretation die-

ser Welt geschenkt, wir sind nicht mehr allein auf Deutungen nach unserem Gutdünken angewiesen, wesentliche Grundparameter sind uns zugänglich.

Andererseits sind damit nicht alle Probleme beseitigt: Es gibt immer noch Bereiche, zu denen uns auch Gott nichts Neues offenbart, wir in Seinem Wort keine Informationen erhalten. Und auch in den Bereichen, zu denen Er spricht, wird zwar Seine Botschaft, nicht aber unser Hören, unsere Deutung immer vollständig und korrekt sein. So sind uns wichtige Grundannahmen gegeben, doch führt dies nicht automatisch immer zu rechten Deutungen, zu richtigen Interpretationen.

Erkennungszeichen eines Christen sollte somit eine demütige Haltung sein, die Akzeptanz des Stückwerkcharakters aller Erkenntnis, das Wissen um die eigene Angewiesenheit auf Gott bei gleichzeitiger Nutzung aller von Gott gegebenen Möglichkeiten.

1 Kor 13, 12: „Wir sehen jetzt durch einen Spiegel ein dunkles Bild; dann aber von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich stückweise; dann aber werde ich erkennen, wie ich erkannt bin.“

Erkenntnis ist wichtig, ein Ringen um angemessene Bilder der Wirklichkeit ist wichtig. **Doch auch „christliche Erkenntnis“ ist und bleibt begrenzt!**

14. Durch Gottes Gnade haben wir Leben, trotz begrenzter Erkenntnis!

Auch „christliche Erkenntnis“, folglich auch Christliche Psychologie, bietet also eine Verbesserung, aber keine völlige Lösung der Erkenntnisproblematik. Macht diese Erkenntnissituation nicht Angst?

Noch einmal und über alle weiteren Aussagen der beiden Lehrbücher sei es gesagt: Wir glauben nicht, dass wir diese Verwirrung beseitigen können, indem wir noch mehr um noch bessere christliche Erkenntnis, um exaktere Bilder des Menschen von Gott her ringen. Auch wenn all dies wichtig ist, so gilt doch, dass wir letztendlich Halt, echte Orientierung nirgends anders als nur in Ihm allein, in Seiner Person finden werden, nur in der Beziehung zu Ihm können wir zur Ruhe kommen, Sicherheit und Halt finden.

Nicht die rechte Erkenntnis ist das letztendlich Wichtigste, ER ist größer!
Zwar wollen wir das Gesagte nicht zunichtemachen oder gar als Aufruf zur Denkfaulheit verstanden wissen, und doch wissen wir: Gott nutzt auch unsere mangelhaften, ja sogar unsere falschen Bilder!

Wollen wir aus ehrlichem Herzen anderen helfen, Gott dienen, und liegt dabei noch vieles in unserem Verständnis des Menschen im Argen, so ist dies zwar nicht gut, aber andererseits auch nichts, was unsere Bemühungen völlig zunichtemachen würde.

Stehen wir im Vertrauen zu Ihm, so gilt:

Unsere begrenzte Erkenntnis + GOTTES GNADE = LEBEN

Halten wir Ihm unser bisheriges Verständnis hin, strecken wir uns nach Seiner Gnade aus, so wird Er sicherlich unser Verständnis mehr und mehr korrigieren. Doch sollten wir keine Angst haben. „Bis es soweit ist“ nutzt er auch unser mangelhaftes Verständnis, segnet uns, führt

uns zum Leben. Er ist größer, wir brauchen keine Angst zu haben, schon alles wissen zu müssen.

Erkenntnis ist Stückwerk, die Vollendung steht noch aus. Das Ziel der Erkenntnis ist nicht die völlige Erkenntnis aller Dinge, sondern es geht um eine Erkenntnis des Wesentlichen.

Und: Liebe ist wichtiger als alle Erkenntnis!

Literatur:

Halder, K. (2011a). *Die Grundlagen Christlicher Psychologie. Zum Wirklichkeitsverständnis der Psychologie*. Kitzingen: IGNIS Akademie.

Halder, K. (2011b). *Die Grundlagen Christlicher Psychologie. Zum Wirklichkeitsverständnis der Christlichen Psychologie*. Kitzingen: IGNIS Akademie.

Hempelmann, H.P. (1995). Toleranz gegenüber dem Fremden. Wie wir den Angehörigen anderer Religionen können. *Theologische Beiträge*, 95, 136-164. Stuttgart: Brockhaus.

Heisenberg, W. (1955). *Das Naturbild der heutigen Physik*. Hamburg: Rowohlt.

Johnson, E.L. (o.J.). Christus, der Herr der Psychologie. IGNIS Werkstattblätter 29. Kitzingen: IGNIS Akademie. (Übersetzung von Johnson, E.L., 1997. Christ the Lord of Psychology. *Journal of Psychology and Theology*, 25, 11-27. Biola.)

Kuhn, T.S. (1976). *Die Struktur wissenschaftlicher Revolution*. Frankfurt: Suhrkamp.

Neuner, P. (1984). Glaube und Wissen. In: *Christliches ABC Heute und Morgen. Ein praktischer Ratgeber für Lebensfragen und Lebenshilfe*. Seeshaupt: Verlag Das Besondere.

Werner May

The Healing No, ein Beispiel christlicher Psychologie

0. Einleitung

Bevor ich verstehen lernte, wie schwer es mir selbst fällt, Nein zu sagen, weil ich Beziehungsstress befürchte, begegnete ich dem Kampffeld Neinsagen in der Beratung von Pflege- und Adoptivfamilien und deren Kindern, bei denen das Grenzen setzen ein häufiges Beratungsthema war. Ein nächster Erkenntnisschritt für mich war, dass das Neinsagen nicht nur eine soziale Kompetenz darstellt, vielleicht um sich selbst durchsetzen oder schützen zu können, sondern dass es ein wichtiger Baustein einer vertrauensvollen Beziehung sein kann. Von dort war der Schritt nicht mehr weit, das Neinsagen auch als ein therapeutisches Element zu entdecken.

Außerdem entdeckte ich durch das Thema des Neinsagens Gottes Gebote immer mehr als einen Schatz, wie es die heilige Schrift sagt „Die Gebote des HERRN sind lauter und erleuchten die Augen.“ (Ps 19,9). So lange „Nein“ für mich nur ein Ort des Misstrauens war, konnte ich Gebote nicht als Angebote wahrnehmen, wollte nur einen Ja-Sage-Gott akzeptieren.

So ist es von umfassender Bedeutung, dass wir uns mit dem Nein versöhnen lassen.

1. Meine Nein-Entdeckungsreise

In meiner Beratung von Pflege- und Adoptivfamilien seit 1995 begegnete ich immer wieder dem Phänomen, dass schon das geringste Nein gegenüber beziehungsstörungen Kindern zu einer Eskalation derer führte. Es lag auf der Hand, dass das Nein für sie mehr bedeutete hatte, als es von den Erziehern und Eltern gedacht war, und ihre Reaktion auch mehr als eine Frustration darstellte, weil ihr Fehlverhalten eingeschränkt werden sollte und auf das richtige Verhalten hingewiesen wurde. Das einfache Nein, wie geschickt oder ungeschickt es auch gesagt wurde, löste tiefe Ablehnungs- und Misstrauensgefühle aus, so dass das Kind sein Folgeverhalten nicht mehr steuern konnte. Das führte in der Regel wiederum zu nicht förderlichen Gegenreaktionen der Erziehungspersonen.

1.1. Das Nein-Sagen als allgemeine menschliche Herausforderung

Aber nicht nur beziehungsstörte Kinder haben mit dem Nein zu kämpfen, wir alle haben es. Wir alle besitzen eine nicht unbelastete Nein-Biografie mit Erfahrungen als Kinder und Jugendliche, aber auch als Erwachsene, wie uns Nein gesagt wurde und wie mit unserem eigenen Nein umgegangen wurde.

Entwicklungspsychologischer Ausflug

(Nach: Seiß, 1985)

Die ersten Neins (sobald das Kind krabbeln kann) kommen von der Erziehungsperson. Diese behindert den kindlichen Impuls, zum Beispiel auf eine Treppe zuzukrabbeln, indem sie das Kind davon weghebt, verbunden mit einem verbalen Nein, manchmal auch von einer leichten Bestrafung begleitet. Das Kind erlebt dabei eine emotional-körperliche Missbilligung des eigenen Impulses. Dies führt zu einem Konflikt: Soll es seinem eigenen Impuls nachgeben, also weiter krabbeln wollen und Beziehungsstörung riskieren oder aufs Krabbeln verzichten und sich anvertrauen?

Eine **positive Bewältigung** für das Kind gelingt durch eine identifikatorische Einordnung in eigener Entscheidung, ausgelöst durch und verbunden mit der Erziehungsperson, die so das Erleben eines Vertrauensraums ermöglicht:

Das Kind braucht das Eingreifen der Erziehungsperson und erlebt, wenn dies einfühlsam geschieht, Ermutigung seiner neu gefundenen Beweglichkeit und Selbstständigkeit. Es weiß sich ermutigt, diese weiter auszutesten in einem Vertrauensraum.

Schließlich gelingt die identifikatorische Einordnung: Das Kind lernt auf seinen Impuls zu verzichten, um etwas Größeren willen - der Liebe der Mutter oder des Vaters.

Identifikation mit dem Nein der Mutter im Kontext von Vertrauen und Liebe bedeutet: Das Kind entdeckt mit der Übernahme des Fremdwillens die Fähigkeit, die eigene Impulswelt zu steuern.

Es entwickelt ein "Inneres Bild des Nein" verbunden mit der internen Überordnung zu den eigenen Impulsen und lernt dadurch seine Impulse freizugeben oder auf diese zu verzichten (Impulskontrolle aus Liebe zu einem Größeren).

Die belastete Bewältigung: Geschieht das Grenzen setzen nicht einfühlsam, vielleicht sogar mit Aggressionen verbunden, wird die Erziehungsperson als „dauerhafter“ Angreifer erlebt, da keine Entscheidungsfreiheit und Beweglichkeit in Geborgenheit erfahrbar ist. Dies führt zur Identifikation mit dem Aggressor, mit dem Ergebnis, dass keine freie Verfügbarkeit über die eigene Impulswelt (keine Impulskontrolle) entsteht.

Traf uns das frühe wie das spätere Nein anderer regelmäßig oder sogar traumatisierend willkürlich, entwürdigend, gewaltsam, unbegründet, dann ist zu erwarten, dass wir auch später gegen mehr oder weniger große Ablehnungsgefühle zu kämpfen haben, wenn uns jemand in einem uns wichtigen Bereich Nein sagt. Das kann im Privaten wie in der Familie und Ehe, aber auch am Arbeitsplatz der Fall sein.

Wurde außerdem unser eigenes Nein, wenn wir also selbst Nein gesagt haben, nicht ernst genommen, – wurden wir etwa ausgelacht, übersehen oder sogar dafür bestraft –, dann wird es uns heute weiterhin schwer fallen, in wichtigen Situationen Nein zu sagen, ohne zu befürchten, dass dies zu Beziehungsstress führt.

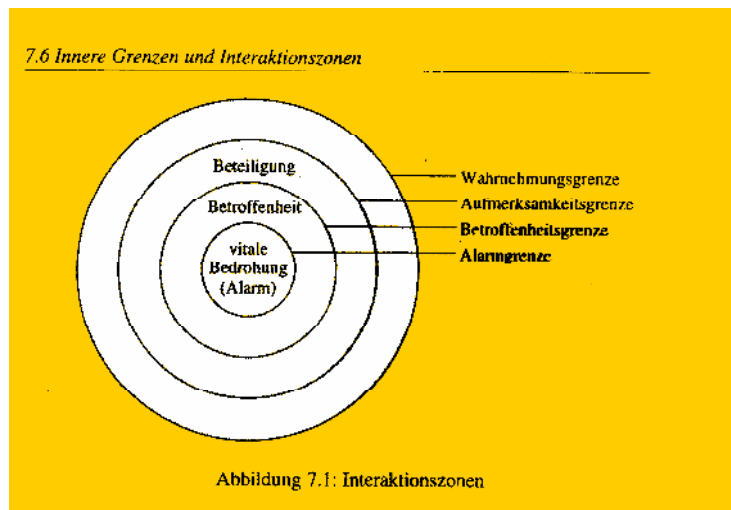
Tatsache ist, die tägliche Aufgabe, Nein zu sagen und Nein gesagt zu bekommen, provoziert häufig persönliches und existenzielles Misstrauen. Erst wenn sie durch ein verbindendes Nein gelöst wird, das Vertrauen weckt, kann aus einem Gegeneinander ein Miteinander werden.¹

1.2. Identität und das Nein

Der Kinderpsychiater Franz Resch (Resch, 1996) spricht in Bezug auf innere psychische Grenzen von der Wahrnehmungsgrenze, der Aufmerksamkeitsgrenze, der Betroffenenheitsgrenze und der Alarmgrenze.

¹ Ich spreche hier hauptsächlich für westliche Kulturen. Asiatische Kulturen gelten dagegen als Kulturen, in denen ein direktes Nein unangebracht ist. Zum Beispiel sagt man in China aus zwei Gründen nicht Nein: Erstens um Disharmonien zu vermeiden, und zweitens, sich offen zu halten, falls man seine Entscheidung doch noch ändern möchte.

Ein konfrontatives Nein zu erhalten, gilt als Gesichtsverlust. „Lassen Sie uns darüber (noch einmal) nachdenken“ wäre eine angemessenere Art Nein zu sagen.



Ein Beispiel:

Stellen Sie sich vor, Sie laufen auf dem Bürgersteig einer Straße. Wenn Sie nach vorne blicken, taucht dort irgendwann eine andere Person auf, die Ihnen entgegenkommt. Diese Person wäre im Prinzip schon vorher für Sie sichtbar gewesen, aber erst jetzt ist sie für Sie über die **Wahrnehmungsgrenze** getreten.

Nach einiger Zeit merken Sie nicht nur, dass diese Person näher kommt, sondern Sie fragen sich, ob Sie diese Person kennen, usw. in diesem Augenblick hat die Person Ihre **Aufmerksamkeitsgrenze** überschritten. Normalerweise wird diese Person dann an Ihnen vorbeigehen und recht bald wieder die Aufmerksamkeitsgrenze und dann die Wahrnehmungsgrenze verlassen und aus Ihrer inneren Welt verschwinden.

Stellen wir uns aber jetzt vor, diese Person bleibt bei Ihnen stehen und fragt, ob Sie eine Gelegenheit wissen, wo man günstig übernachten könnte. Jetzt hat sie die **Betroffenheitsgrenze** überschritten. Sie müssen sich mit dieser Person beschäftigen. Sie müssen entscheiden, ob Sie ihr Zeit zur Verfügung stellen und sich auch Mühe geben, über eine Antwort nachzudenken. Diese Person wird sich dann normalerweise für Ihre Antwort bedanken und die Betroffenheitsgrenze, die Aufmerksamkeitsgrenze und die Wahrnehmungsgrenze wieder verlassen.

Sie könnte jedoch noch einen Schritt weiter gehen, falls sie, nachdem Sie ihr den Weg zum nächsten Hotel erklärt haben, fragt, ob Sie mit ihm oder ihr nicht noch eine Tasse Kaffee trinken wollen. Hier ist diese Person dabei, die **Alarmgrenze** zu überschreiten, höchstwahrscheinlich fühlen Sie sich bedroht.

Resch bezeichnet diese Grenzen als die Grenzen unserer inneren Welt. Für eine stabile Identität ist es notwendig, zu erlernen, diese Grenzen in Freiheit und vertrauensbildend durch unser Nein zu setzen und sie natürlich auch beim anderen zu achten.

Die in der obigen Graphik geordneten, konzentrischen Grenzbereiche müssen wir uns für das konkrete Leben ganz unterschiedlich vorstellen: keine gleich großen Abstände, jede der vier Grenzen kann beim einen früher kommen, beim anderen später oder gar nicht.

Das Nein regelt nicht nur unsere Beziehungen, sondern stabilisiert dabei unsere Selbst- und Objekterfahrungen, und damit unsere Identität.

1.3. Halten, ja, aber wie?

In der deutschsprachigen Erziehungsliteratur wurde in den neunziger Jahren eine durch Grenzen setzen ausgelöste Eskalation in dem populären, allerdings umstrittenen Ansatz der Festhaltetherapie von Jirina Prekop (Prekop 1989) thematisiert: Damit sich der tägliche Regelkampf nicht hoch schaukelte in immer höhere und mehr Strafen, was im Prinzip gar nicht durchzuhalten war, bzw. zur Hilflosigkeit der Eltern führte, empfahl Prekop das körperliche Festhalten gegen den Widerstand des Kindes, bis das Kind sich vertrauensvoll in die Arme der Eltern fallen lasse, weil sich die scheinbare Gewalt in Halt im Inneren des Kindes gewandelt hätte. Nach diesem vertrauensvollen Halt sehnte sich das Kind und im Prinzip jeder Mensch.

Genau an diesem praktischen Punkt setzte damals die Kritik an der Festhaltetherapie an, dass doch der scheinbar umarmende Halt sich mehr als tatsächliche verletzende Gewalt auswirke, als als haltgebend empfunden werde.

In meinem Leitfaden für Eltern und Erzieher, Kindern Dialogisch Grenzen setzen (May 2001), griff ich die Grundhypothese dieser Diskussion auf, dass es bei der Neineskalation um einen Kampf zwischen Vertrauen und Misstrauen geht, zwischen bedrohlicher Gewalt und schützendem Halt.

Festhalten, ja, aber wie, das war die Frage, die mich leitete, und die mich vor dem Hintergrund des dialogischen Prinzips von Martin Buber (Buber 1954) zu meinem Konzept des dialogisch Grenzsetzens führte. Anstelle des körperlichen Festhaltens soll die innere Überzeugung von der Richtigkeit des Neins und das konsequente Vermitteln und Festhalten des Neins treten, ohne sich dabei innerlich vom Kind trennen und sich gegen das Kind aufbringen zu lassen. Zusätzlich kommt es darauf an, sich dann dem Kind tröstend und unterstützend zuzuwenden, ohne dabei das Nein zurückzunehmen, bis dann das Misstrauen im Herzen des Kindes sich in Vertrauen wandelt.

Heute nenne ich diesen Prozess deshalb das verbindende Nein (May, 2011), engl. *The Healing No*, ein Nein, das Beziehungen herstellt und vertieft und auch ermöglicht, Misstrauenswunden zu verbinden und zu heilen.

Ermutigt wurde ich dazu durch Berichte aus der Kindertherapie (z. B. Hockel 1981), dass ohne körperlichen Einsatz in der Arbeit mit Kindern mit Oppositionellem Trotzverhalten (nach DSM IV), durch ein dauerhaftes, Halt gebendes Grenzsetzen das Trotzverhalten zurücktrat und Vertrauen wuchs.

1.4 Weitere Erkenntnisschritte und das Modell *The Healing No*

Obwohl im Laufe der letzten zwanzig Jahren immer mehr Publikationen zum Thema Nein sagen erschienen sind, so zum Beispiel von Rogge (1995) oder vor allem im christlichen Bereich von Townsend (1995), fand ich erst in der deutschen Übersetzung von William Ury „*The Power of a Positive No*“ (2007, dtsh. 2009) bestätigende, ergänzende und klärende Gedanken.

1.4.1. *The Healing No*

Ury verdeutlichte seinen Ansatz des positiven Neins anhand des Dreischrittes Ja – Nein – Ja, was in meinen Worten ausgedrückt bedeutet, dass es gilt, erstens, ein inneres Ja zum Nein zu finden, eine innere Bestätigung der Grenzen für mich, dann, im zweiten Schritt, das Nein deutlich zu vermitteln, und im dritten Schritt als zweites Ja, die Einladung an den anderen, ein gemeinsames positives Ergebnis zu erzielen, trotz, ja sogar dank meines Neins.

Diese Kurzfassung Urys half mir mein Modell des dialogisch Grenzensetzens durch eine ähnliche Formel auszudrücken: Ja – Nein – Ja – Ja.²

Im ersten Ja geht es zunächst darum, mich selbst zu verstehen, warum ich Nein sagen will, und dass dieses Nein berechtigt ist und sinnvoll, ähnlich wie es Ury formuliert hat. Hinzufügen möchte ich aber noch, dass es auch darum geht, ein Ja zum anderen zu finden, indem ich dessen Fehlverhalten aus seiner Perspektive verstehen möchte, was nicht bedeutet, diese zu akzeptieren.

Das Nein, genauso wie es Ury versteht, bedeutet klar und deutlich das Nein auszudrücken, zunächst ohne Erwähnung von Konsequenzen, notfalls mit, und es auch gegebenenfalls zu begründen.

Im zweiten Ja geht es mir darum, dass ich mich einerseits nicht vom anderen trennen lasse, egal was mein Nein an unangenehmen Reaktionen und Gefühlen bei diesem auslöst, weder durch Schuldgefühle noch durch negative Gegenreaktionen. Je nach Situation werden sich diese mehr oder weniger deutlich beim anderen äußern, und sich auch mir anbieten. Im betrieblichen Alltag weniger, im familiären mehr.

Zu diesem zweiten Ja gehört außerdem, wie es auch Ury verdeutlicht, ein gemeinsames positives Ergebnis anzustreben oder sogar Alternativen zum begrenzten Fehlverhalten zu finden. Der entscheidende heilende Moment liegt im dritten Ja, wobei das zweite Ja unumgänglich ist, denn mit Trennung und Konflikt lässt sich das dritte Ja nicht sprechen. Hier geht es um Versöhnung und Tröstung, was mehr den heilpädagogischen und familiären Raum benötigt und im betrieblichen oder öffentlichen Alltag schwer vorstellbar ist.

Ich helfe dem anderen, mit seinen unangenehmen Reaktionen und Gefühlen auf mein Nein umgehen zu können, sich wieder zu beruhigen und sich unserer Beziehung anzuvertrauen.

Die vier Phasen des Healing No auf einem Blick:

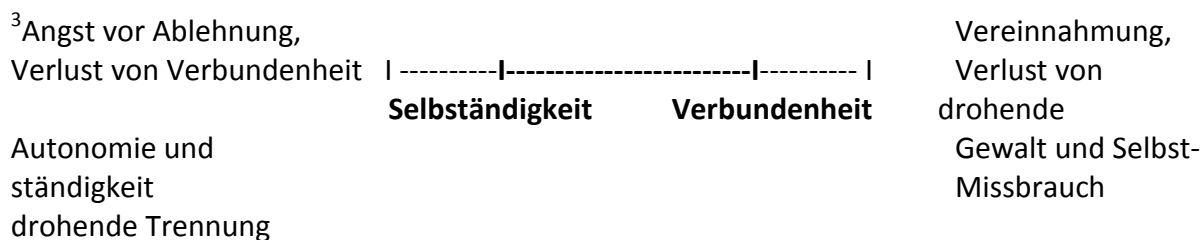
1. Den anderen mit seinen Bedürfnissen, die hinter seinem Verhalten stehen, verstehen und annehmen.
2. Grenzen oder das Nein klar setzen und das richtige Verhalten zeigen und eventuell Alternativen aufzeigen
3. Die Schwierigkeiten des anderen, diese Grenzsetzung und dieses Nein zu verarbeiten, wahrnehmen und Raum dafür geben
4. Dem Anderen beistehen und ihn trösten

1.4.2. Das Nein kann retraumatisieren: Verletze mich nicht und verlasse mich nicht

Wir alle stehen vor der lebenslangen Aufgabe, den gesunden Rhythmus zwischen Selbstständigkeit und Verbundenheit zu leben. An seinen beiden Polen schlummern als zwei Ängste die Angst vor Vereinnahmung und die Angst vor Trennung.

² 2014 überarbeitete ich dieses bisherige Konzept in „The Healing No oder vom fünffachen Ja“, was aber in dem vorliegenden Artikel noch nicht aufgenommen wurde.

Auf diese Aufgabe haben unter anderem Levinas (1985) und Riemann (1990) hingewiesen.



Jeder kennt diese Ängste mehr oder weniger häufig.

Wie verwirrend ist es aber, erneut die Angst vor zu viel Nähe und die Angst vor Trennung fast gleichzeitig zu verspüren, wenn wir es mit traumatisierten Menschen zu tun haben. Für sie kann jedes Nein, egal wie verständnisvoll es gesetzt wird, quasi eine Re-Traumatisierung darstellen: Die Bedrohung von Trennung und Isolation. Doch auch das gesprochene Ja stellt eine Bedrohung von zu viel Nähe und Vereinnahmung dar, bis zum befürchteten Missbrauch. Es gibt Menschen, die von einer Bedrohung in die andere unmittelbar wechseln. Ihre Alarmgrenze ist weit draußen.

Alles im beziehungsgestörten Kind schreit: "Komm mir nicht zu nahe", aber auch "Geh nicht (zu weit) weg"!

Dies führt zu einem widersprüchlichen Verhalten, das das Wechselbad der Spannung zwischen beiden Ängste ausdrückt.

2. Meine Nein-Erforschungsreise

2.1. Welches Nein zu setzen fällt uns leichter?

Jedes Nein setzt eine Grenze in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen.

Janssen (Janssen,1998) spricht von drei Arten von Grenzen: Grenzen im Hinblick auf die Sicherheit der Kinder, Grenzen, die mit den Bedürfnissen der Eltern zusammenhängen, und Grenzen, die Wertvorstellungen ausdrücken.

Sicherheitsgrenzen wollen den anderen, also z.B. unsere Kinder schützen.

Eigene Umfragen haben ergeben, dass es uns am leichtesten fällt, ein Nein als Ausdruck einer Sicherheitsgrenze zu sprechen. Es ist eine Aufgabe der Eltern, ihre Kinder zu schützen.

Gibt es eine Gefahr dieser Grenze? Ja, die der Überbehütung. Deshalb ist es wichtig, sich zu fragen, wovor man die Kinder schützen möchte, die konkrete Gefahr zu benennen und zu überprüfen, ob sie wirklich zutrifft.

Bedürfnisgrenzen sind Grenzen, die mit den Bedürfnissen der Eltern zusammenhängen. Diese fallen nach unseren Umfragen den meisten am schwersten. Es fällt uns schwer, eigene Bedürfnisse zu erkennen, zu formulieren und auch dazu zu stehen.

Als Christen werden wir zudem aufgefordert, unser Leben zum Wohle des anderen einzusetzen, was dazu führen kann, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse überhaupt nicht kennen, ja

³ Zum Denken in Gegensätzen siehe Agnes May, Der lebendige Rhythmus gesunder Fähigkeiten , in diesem Journal

sogar, dass wir es uns verbieten, eigene Bedürfnisse zu haben oder diese als schlecht bewerten.

Dagegen haben wir ein doppeltes Recht, nämlich unser Leben zu leben und zu gestalten und ebenso es aus Liebe zurückzustellen.

Zwei Lebensaufgaben gilt es zu bewältigen: Vertrautheit mit seinen Bedürfnissen, "Meine Bedürfnisse sind wichtig" zu lernen und den Verzicht auf diese aus Freiheit, „Meine Bedürfnisse kann ich zurückstellen“. Zwei Fallen lauern: Überhöhte Bedürfnispriorität: „Meine Bedürfnisse über alles“ oder Bedürfnisfeindlichkeit: „Bedürfnisse? – Kenne ich nicht“

Wertegrenzen sind Grenzen, die mit Wertvorstellungen zusammenhängen und beginnen in der Regel mit dem Satz, "Ich finde es wichtig, dass...". Solche Wertegrenzen zu setzen, scheint uns auch nicht so schwer zu fallen. Doch da wir unterschiedliche Werte haben und diese unterschiedlich begründen, können manche Wertekonflikte, nicht nur mit Teenagern, leicht eskalieren. Es ist hier gefordert, den anderen zu hören: Es lohnt, sich einmal auf die Werte und Überzeugungen eines anderen einzulassen, diesen erzählen zu lassen und zu erkennen, was der andere denkt, empfindet und wie wertvoll dies für ihn ist.

Diese Einteilung von Grenzen, die nicht nur für die Erziehung gilt, und eine genaue Auseinandersetzung damit, was mir in welcher Grenze wichtig ist, hat auch Sinn für das Healing No. Je mehr Klarheit ich in mir finde, welche Grenzkonflikte sich in den ständigen Nein-Konflikten abspielen, je mehr Überzeugung ich in mir trage, dass mein Nein für mich und für den anderen gut ist, je sensibler ich für die Schwachstellen des Neins bin, umso mehr werde ich zu einem Nein-Sagen finden, das ein Ort der verbindenden Beziehung sein kann.

Befragungsergebnisse

Bei unserer Befragung unter Christen bewerteten über 300 Personen in Bezug auf vorgegebene Situationen auf einer Skala von 1 = sehr leicht bis 7 = sehr schwer, wie leicht oder schwer es ihnen fällt, Nein zu sagen.

Zwei Beispielitems:

- Sie sitzen auf dem Sofa und freuen sich endlich mal entspannt ein Buch zu lesen. Ein Freund ruft an und fragt, ob, ob Sie Zeit haben, damit er Ihnen von seinem letzten Urlaub erzählen kann. Wie leicht oder schwer fällt es Ihnen, Nein zu sagen und daran festzuhalten. (Falls Sie grundsätzlich nicht Nein sagen würden, brauchen Sie nichts anzukreuzen.)
- Sie haben eine neue Arbeitsstelle angefangen. Sie haben Ihren Chef zu sich nach Hause eingeladen. Nach einiger Zeit fragt er Sie, ob er eine Zigarette hier rauchen dürfe. Sie möchten das nicht, vor allem um Ihre Wohnung rein zu halten. Wie leicht oder schwer fällt es Ihnen, Nein zu sagen und daran festzuhalten. (Falls Sie grundsätzlich nicht Nein sagen würden, brauchen Sie nichts anzukreuzen.)

Generell zeigten die Ergebnisse, dass es nicht so schwer fällt, Nein zu sagen.

Der Mittelwert liegt allerdings signifikant höher bei Situationen, in denen es darum geht, eigene Bedürfnisse durch ein Nein zu schützen.

Deskriptive Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
SICHER	934	1,00	6,67	2,8112	1,10814
BEDUERF	931	1,00	7,00	3,9871	1,27276
WERT	924	1,00	7,00	2,6450	1,28478
Gültige Werte (Listenweise)	694				

2.2. Ergebnisse des Gewalt-Haltfragebogens

Das Forschungsprojekt Halt-Gewalt startete 2010 zusammen mit Roland Mahler vom ICP Schweiz. Hauptaufgabe des ICPs in der Schweiz ist die Ausbildung von Sozialpädagogen in Zusammenarbeit mit christlichen Kinder- und Jugendheimen, sowie Rehazentren für psychisch Kranke oder Drogenabhängige (www.icptp.ch).

Eine der Herausforderungen für die Mitarbeiter innerhalb dieser Häuser besteht darin, dass sie immer wieder Übertretungen von Regeln sanktionieren müssen, wie zum Beispiel die Ausgangsregeln, Rauch – und Alkoholverbot, Zimmerreinigung,..., um die alltägliche Umsetzung der Hausordnung zu gewährleisten, mit dem Ziel, den Rehabilitanden eine innere Struktur zu vermitteln.

Uns beschäftigt die Fragestellung, wie der Alltag der Rehabilitanden geordnet werden könnte, ohne zu viel Reibungsverluste und ohne den ständigen Kampf um die Grenzen. Unsere Fragestellung lautete: Regeln einhalten, Grenzen setzen, Nein sagen: Kann diese Aufgabe auch haltgebend erfüllt werden? Wie viel Gewalt findet statt und wird erlebt?

Es wurde ein Halt-Gewalt-Fragebogen „Wie erleben wir Gebote bzw. Gesetze?“ entwickelt und zunächst online dazu Daten erhoben.

Der Fragebogen wurde nach einigen Vorfassungen eines Arbeitsteams auf sechs Gebote, die in Deutschland und in der Schweiz verständlich sind, reduziert.

1. Das Gebot der Pünktlichkeit
2. Das Verbot von regelmäßigen verkaufsoffenen Sonntagen
3. Geschwindigkeitsbeschränkungen auf Autobahnen
4. Das Verbot von Ehebruch
5. Das Einhalten der Nachtruhe
6. Regelmäßige Zahnpflege

Zu jedem dieser sechs Gebote sollten sechs Eigenschaften anhand einer Fünferskala bewertet werden. Drei Eigenschaften waren dem Bereich Halt zugeordnet („schützt mich“, „ist gut für mich“, „gibt mir Orientierung“), drei Eigenschaften dem Bereich Gewalt („kontrolliert mich“, „setzt mich unter Druck“, „engt meine Freiheit ein“).

Zusätzlich sollte noch eingeschätzt werden, wie sinnvoll das Gebot bewertet wird.

2.2.1. Jedes Gebot hat eine Halt und eine Gewaltseite

Eine Faktorenanalyse bildete zwei Faktoren deutlich ab, die als Halt und Gewalt benannt werden können: Eine Grenzsetzung kann eine Halterfahrung, aber auch eine Gewalterfahrung auslösen.

2.2.2. Je sinnvoller mir ein Gebot ist, desto haltgebender sehe ich es.

Auch die Hypothese „Je sinnvoller man ein Gebot erlebt, umso mehr verbindet man damit „Halt““ konnte gestützt werden.

Mittelwerteübersicht:

Skala: überhaupt nicht 1 – 2 – 3 – 4 – 5 sehr

Regelmäßige Zahnpflege	Halt 4,13	Gewalt 1,72	Sinn 4,87
Das Einhalten der Nachtruhe	Halt 4	Gewalt 1,8	Sinn 4,65
Das Verbot von Ehebruch	Halt 4,11	Gewalt 1,7	Sinn 4,63
Das Gebot der Pünktlichkeit	Halt 3,75	Gewalt 2,45	Sinn 4,34
Geschwindigkeitsbeschränkungen auf Autobahnen	Halt 3,91	Gewalt 2,38	Sinn 4,33
Das Verbot von regelmäßigen verkaufsoffenen Sonntagen	Halt 3,17	Gewalt 1,3(?)	Sinn 4,24

2.3. Je mehr unangenehme Konsequenzen ich mit einem Gebot erlebt habe, umso mehr nimmt das Halterleben ab und das Gewalterleben zu.

Es ergab sich die Möglichkeit, den Fragenbogen auch bei einer Teilnehmergruppe eines Reha-Zentrums für psychisch Erkrankte zu erheben.

In der Gruppe der Reha-Teilnehmer ist der Halt-Wert bei allen Geboten signifikant höher als der Gewalt-Wert, wie es auch in der Internetstichprobe der Fall war.

Vergleicht man nun die beiden Männergruppen⁴ beider Stichproben miteinander findet man keinen Unterschied in der Gewalteinschätzung aller Gebote zusammen.

Dagegen geben die Reha-Männer signifikant niedrigere Werte bei den Haltfragen und bei den Sinnfragen an (da Halt und Sinn in der Internetbefragung miteinander korrelieren, ist dies verständlich).

	Internetgruppe	Reha-Gruppe	sign
Mittelwert Halt	3,794	3,312	0.01
Mittelwert Sinn	4,416	3,957	0.01

Bei den Halt-Werten gibt einen signifikanten Unterschied beim Verbot von verkaufsoffenen Sonntagen und beim Verbot von Ehebruch. Die Reha Gruppe schätzte beide Gebote als geringer haltgebend ein.

Dazu fällt auf, dass die Befragten der Reha-Gruppe alle unverheiratet sind und nicht berufstätig (Geschützter Arbeitsplatz), was diesen geringeren Haltwert verständlich macht.

⁴ Bitte beachten: Aufgrund statistischer Vorgaben konnten nur die Männergruppen miteinander verglichen werden, weil im Reha-Zentrum die Anzahl der Frauen gering war (7 Frauen und 27 Männer), während diese in der Internetbefragungsgruppe viel höher als die der Männer lag (508 Frauen, 175 Männer).

Als weniger Gewalt wird von der Reha-Gruppe das Geschwindigkeitsgebot bewertet, ohne dass der Haltwert signifikant im Vergleich ansteigt. Keiner der Befragten aus der Reha-Gruppe besitzt ein eigenes Auto oder fährt selbst.

Das Einhaltegebot der Nachtruhe dagegen findet die Reha-Männer-Gruppe als mehr Gewalt gebend als die Männer der Internetumfrage, was wiederum durch die häufigen Konflikte mit diesem Thema in den Wohngruppen zu erklären wäre.

Aus der Befragung dieser Reha-Gruppe kann ergänzend zur Internetgruppe gefolgert werden: Wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, von einem Gebot selbst betroffen zu werden und welche angenehmen und unangenehmen Erfahrungen damit gemacht wurden, spielt eine Rolle bei den Gewalt- und Haltbewertungen von Geboten.

2.2.4. Praktische Folgerungen

Der Sinn von Regeln, Gesetzen und Ordnungen muss auf jeden Fall vermittelt werden, noch besser ist es, wenn die Betroffenen diese mitgestalten können.

Für die Ziele und den Sinn von Regeln gilt es, sowohl die Rehabilitanden als auch die Mitarbeiter zu gewinnen. (Wie kann jemand eine Regel förderlich als Mitarbeiter vertreten, wenn er sich nie Gedanken gemacht hat, warum er diese vertreten soll und ob er diese überhaupt will?)

Erste einzelne Nachfragen zeigen, dass diese Initiation in die Hausregeln und die Motivationsarbeit dazu, wenn überhaupt, oft nur kurz und unpersönlich stattfindet.

Von einem Mitarbeiter eines therapeutischen Zentrums für Drogenabhängige wurde dagegen sehr ermutigend berichtet, dass sie einmal angehalten wurden, ihre Hausordnung verständlicher und motivierender zu gestalten. Sie haben sich daraufhin die Mühe gemacht, jede Regel öffentlich schriftlich zu begründen. Bereits in schriftlicher Form vollzogene Änderung der Hausordnung (also mit Begründungen) – ohne Gruppengespräch - hatte einen spürbaren Einfluss auf die Atmosphäre der Einrichtung gehabt.

3. Was macht *The Healing No* zu einem Thema christlicher Psychologie?

3.1. Auch Gott sagt Nein.

Wir verkünden einen Gott der Liebe, und zu dieser Liebe gehört auch sein Nein. Wir verkünden keinen Ja-sage-Gott.

Vor über 30 Jahren, als ich noch kein Christ war, war das genau der Punkt, warum der christliche Glauben für mich nicht attraktiv war: er bestand nur aus Verboten. („Gott verbietet alles Schöne im Leben.“) Er ist gegen mich. Wenn ich seine Gebote nicht halte, werde ich bestraft. Im Rückblick erkenne ich ein strafendes Gottesbild, vermischt mit der Auseinandersetzung mit meiner gewalttätigen elterlichen Autorität.

Und wie ist es heute? Ich bin tief davon überzeugt, dass Gottes Gebote einen Sinn beinhalten, um den es Ihm eigentlich geht. Und diesen Sinn möchte ich in jedem Gebot entdecken. Seine Gebote sind nicht gegen mich, sondern für mich, gemäß der Worte Jesu „der Mensch ist nicht für den Sabbat da, sondern der Sabbat für den Menschen.“ Und ich weiß, auf diesem Entdeckungsweg werde ich Liebe finden. Gott will das Gute, auch für mich.

„Die Gebote des Herrn sind lauter und erfreuen das Herz.“ (Psalm 19,9)

Wenn wir nicht Gottes Geboten vertrauen, d.h. seinem Ja und seinem Nein in bestimmten Lebensbereichen, werden wir andere Gebote erschaffen, unsere eigenen oder fremde übernehmen. Ohne Regeln, bewusst oder unbewusst, gibt es kein Leben.

Unser Glauben und Vertrauen zu Gott wächst daran, dass nicht nur sein Ja uns zum Segen wird, sondern auch sein Nein zu einem kostbaren Schatz!

3.2. Ohne Nein und ohne Ja kein Grundvertrauen - zu Gott und zu den Menschen.

Der Psychologe Petermann (Petermann 1996) beschreibt Vertrauen anhand dreier Kriterien: Erstens, ich vertraue dem anderen, weil ich glaube, dass er für mich ist.

Zweitens, ich vertraue ihm, weil er die Wahrheit sagt, er sich als zuverlässig erwiesen hat.

Drittens, der andere ist für mich vorhersagbar, d.h. sein Verhalten, seine Standpunkte und Überzeugungen weisen eine Dauerhaftigkeit auf.

Alle drei Kriterien sind nötig, damit Vertrauen bleibt oder entsteht. Und wir können sagen, jedes Nein und jedes Ja, das wir im Alltag hundertfach hören und sagen, ist genau einer der wichtigen Orte, an denen Vertrauen wächst. „Ist der andere in seinem Nein und in seinem Ja für mich, steht er dazu, und das dauerhaft?“, das ist die Frage, die in uns kämpft, wenn Ablehnungsgefühle sich melden.

3.3. Ohne Nein und ohne Ja keine Beziehung!

Der Sündenfall wird so beschrieben, dass die Schlange am ersten Nein, dem Nein vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen zu essen, Misstrauen erweckt – (was übrigens damit auch aussagt, dass Grenzen und Nein sogar etwas Paradiesisches sind –) und weist somit darauf hin, dass es sich beim Neinsagen nicht nur um ein Thema sozialer Kompetenz handelt, sondern dass das Nein nicht im Widerspruch zum Vertrauen stehen muss, dass Gott uns das in seiner Liebe zutraut.

Das große Thema, Glauben und Vertrauen contra Zweifel und Misstrauen entzündet sich an unseren alltäglichen Neins von Anfang an in der Menschheitsgeschichte.

Mit anderen Worten, wir werden nicht dem Liebesauftrag Gottes gerecht werden können, wenn das Nein für uns nicht so selbstverständlich zur Liebe gehört wie das Ja. Immer Ja sagen ist lieblos. Nein ist durchaus Liebe.

Wer nicht Nein sagen kann, kann auch nicht Ja sagen! Nein und Ja sind die wesentlichen Bestandteile einer Beziehung. Und unser christlicher Glaube ist ein Beziehungsglaube, in seiner Mitte der Auftrag zur Liebe (Agape).

Das bestimmt nicht nur unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, sondern auch unsere Beziehung zu Gott.

3.4. Ohne Ja und Nein keine Überwindung unseres Misstrauens!

Wir alle schätzen Ps.139,5: "Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir" als ein Wort der Geborgenheit und des Schutzes.

Schauen wir uns diesen Vers nicht in der Martin Luther Übersetzung, sondern in der von Martin Buber an, "Hinten, vorn engst du mich ein, legst auf mich deine Faust", dann stellen sich anstelle von Geborgenheit Gefühle der Bedrohung, der Einengung oder der Ausweglosigkeit ein.

Beide Übersetzungen sind vom hebräischen Grundtext her legitim.

Und beide Gefühlsmomente, Geborgenheit oder Bedrohung, können bei jeder Grenzsetzungserfahrung entstehen. Deshalb spreche ich vom Doppelgesicht der Grenze.

Für uns Menschen einer gefallenen Schöpfung wird bei den meisten Grenzsetzungserfahrungen der Aspekt der Bedrohung und Einengung mitschwingen.

The Healing No möchte vor allem die andere Seite der Grenze, ihr anderes Gesicht, nämlich die Gefühle der Geborgenheit und der Sicherung aktivieren, zumindest als Entscheidung ermöglichen.

Wir sollten erfahren: Die gleiche Person, die nach unserem Empfinden uns übel will, weil sie eine Grenze setzt, steht dennoch zu uns, bricht die Beziehung nicht ab, lehnt uns nicht ab, bleibt bei uns. Dieses Verhalten lässt sich am besten als Trösten beschreiben, jemandem in Schwäche wieder zur normalen Stärke verhelfen. Und unser Gott offenbart sich immer wieder als der Gott allen Trostes, der Heilige Geist als der Tröster!

Wenn wir den Vertrauensschritt wagen, uns trösten zu lassen, kann Misstrauen in unserem Herzen überwunden werden.

3.5. Ohne Nein und Ja keine Person!

Gott ist eine Person, – das ist ein wichtiger Bestandteil unseres Glaubens – eine Person mit einem Willen, mit Freiheit, mit Gefühlen, mit Zielen und Absichten, und wir als seine Gegenüber, als seine erlösten Ebenbilder sind das ebenso.

Die Kompetenz, Identität durch Setzen von Grenzen zu finden, gehört zum Person werden und dadurch zum christlichen Menschenbild.

3.6. Ohne Ja und Nein keine Freiheit, zu geben und zu nehmen.

Grenzen zu setzen, um unsere eigenen Bedürfnisse zu schützen, fällt uns, wie es oben schon beschrieben wurde, am schwersten. Das hat nicht nur etwas mit mehr oder weniger Selbstvertrauen zu tun, sondern auch mit Erlösung, so sein zu dürfen, wie man ist: Mut zu sich selbst zu wagen, zu eigenen Rechten zu stehen, diese zu leben und dann auch aus Liebe Rechte aufzugeben, aus Freiheit zu verzichten. (Das beinhaltet auch das Recht, mit Gott zu ringen.)

Jedes Geben und Nehmen in Vertrauen ist ein Empfangen von Leben.

Geben und nehmen heißt handeln, dazu wurden wir geschaffen und sind wir berufen!

Literatur:

Buber, Martin (1954,1974): Ich und Du, in: Die Schriften über das dialogische Prinzip. Verlag Heidelberg: Lambert Schneider

Hockel, Michael (1981): Psychologische Behandlung bei Kindern, Jugendlichen, Familien und Bezugspersonen. In: Berufsverbands der Psychologen (1981): Handbuch der Angewandten Psychologie, Bd. 2, Seite 691-713, Landsberg am Lech: Verlag Moderne Industrie

Jannsen, Hans (1998): Kinder brauchen Klarheit. Wie Eltern Regeln finden und Grenzen setzen, Freiburg: Herder

Levinas, Emmanuel (1989): Humanismus des anderen Menschen. Hamburg: Meiner

May, Werner (2001, 4.Auflage 2014): Kindern dialogisch Grenzen setzen. Kitzingen: IGNIS

May, Werner (2011): Der Vertrauensmodus und die Kunst des verbindenden Neins. Kitzingen: IGNIS

Petermann, Franz (1996): Psychologie des Vertrauens. Göttingen: Hogrefe-Verlag

Prekop, Jirina (1989, 2006): Hättest du mich festgehalten. Grundlagen und Anwendung der Festhalte-Therapie, Goldmann

Resch, Franz (1996): Entwicklungspsychopathologie des Kindes- und Jugendalters, Weinheim: Beltz

Riemann, Fritz (1990): Grundformen der Angst. München: Ernst-Reinhardt-Verlag.

- Rogge, Jan-Uwe (1995): Eltern setzen Grenzen. Ravensburg: Rowohlt
- Seiß, Rudolf (1985): Identität und Beziehung. Stuttgart-Neuhausen
- Townsend, John / Cloud, Henry (1995): Nein sagen ohne Schuldgefühle: wie man sich gegen Übergriffe schützt. Kehl: Edition Tropisch
- Ury, William (2009): Nein sagen und trotzdem erfolgreich verhandeln. Campus Verlag: Frankfurt / New York (engl. „The Power of a Positive No, 2007)

Prozessmodelle im Bereich von Heilung in einer Christlichen Psychologie am Beispiel des Inneren Vergebungmodells

Wolfram Soldan

Die Frage nach der Art von Konzepten im Rahmen Christlicher Psychologie kann *nicht allgemein* beantwortet werden. Aus der grundsätzlichen Lebensdynamik des Menschen zwischen Leben und Tod folgt für Modelle in einer Christlichen Psychologie, dass sie zum einen *Prozess- oder Entwicklungsmodelle* sein sollten und zum zweiten, dass man zwischen *zwei unterschiedlichen Modellarten differenzieren* muss.

Denn will man die zwei Entwicklungsrichtungen der Lebensdynamik des Menschen modellhaft beschreiben, so stellt man fest, dass die in der jeweiligen Richtung ablaufenden Prozesse von so unterschiedlicher Natur sind, dass sich auch die darauf beziehenden Modelle und Konzepte unterscheiden müssen.

Der Hauptunterscheidungspunkt liegt im *Entwicklungsmotor*, der bei Modellen, die sich auf die *Prozessrichtung "von Gott weg"* beziehen, zunehmend kausalgesetzlich ist.

So lassen sich in diesem Bereich recht "feste" Modelle erstellen. Störungen werden im Zuge ihrer Entwicklung immer ähnlicher und damit leichter allgemein beschreibbar, wobei jedoch sorgsam zwischen *Grundmuster* und individueller *Ausprägung* unterschieden werden muss.

Der Entwicklungsmotor der anderen *Prozessrichtung "hin zu Gott"* ist hingegen personal, obliegt der individuellen Führung Gottes.

Hier ist Konstanz im Prozess durch Seine Person selbst, durch Seine *universellen Ziele* (z.B. *Liebe*) gegeben.

Doch weitere, individuelle Ziele, sowie der höchst *individuelle Weg*, den Gott mit jedem Einzelnen geht, sorgen für eine sehr große *Variabilität im Entwicklungs- und Prozessgeschehen*.

Unsere Modelle in diesem Bereich müssen sowohl den personalen Entwicklungsmotor als auch diese große Variabilität widerspiegeln, es geht mehr um ein *"Verständnis von Beziehungsabläufen"* als um "Heilungsprinzipien", es geht um ein Finden von *Prozessparametern/-variablen*, mit denen keine starren Grundmuster gemeint sind, sondern eine Wiedergabe der vielen kleinen Richtungsweisungen Gottes in jedem Moment des Prozesses auf Sein universelles Ziel hin versucht wird.

Prozessmodelle im Bereich von Heilung

Der "Steuerungsmechanismus" hinter heilsamen Prozessen ist folgender: Als Christen glauben wir, dass Wachstum und Heilung nur da möglich wird, wo **die "Steuerung" von Gott selbst übernommen wird**, wo wir, statt nach eigener Autonomie zu streben, Ihm wieder die Führung übergeben, uns ihm anvertrauend.

Auch in solchen Prozessen lassen sich Regelmäßigkeiten finden, aber es geht um eine andere Art von Regelmäßigkeit und Konstanz als bei einem Störungsverlauf. Unmittelbar einsichtig ist, dass die Konstanz hier nicht auf einer naturgesetzlichen Kausaldynamik beruht. Doch

auch eine Deutung dieser Konstanz als Ergebnis geistlicher Prinzipien, geistlicher Gesetzmäßigkeiten trifft nicht zu.

Unsere Heilung, unser Wachstum, unser Weg mit Gott vollzieht sich nicht primär entlang solcher "Leitlinien", sondern **Er selbst ist unser Weggefährte**, der uns ganz persönlich an der Hand nehmen möchte und uns Seinen Weg zeigen will, den wir im Voranschreiten immer mehr als unseren ureigenen erkennen.

Wenn wir bedenken, dass er als liebende Person uns nicht diktatorisch irgendwo "hinzerren" wird und sich auch nicht damit zufrieden gibt, wenn wir Ihm nur rein äußerlich folgen, sondern dass Er echte Herzenseinsicht, echtes Verstehen in uns wachsen lassen will, so ist klar, dass diese Person mit uns über diesen Weg sprechen wird. Er wird einen Austausch über unsere Heilungs- und Wachstumswege beginnen, wird uns erklären, welche Schritte nötig sind...

Damit soll nicht gesagt sein, dass wir Gottes Wege immer vollständig begreifen könnten. Unser Verstehen ist begrenzt und manchmal gibt es auch Gründe, warum Er uns manche Deutungen zu Geschehnissen vorenthält, Vertrauen in Seine Führung wünscht, einen "Blindflug" mit uns vollführt. Doch im Allgemeinen will Er uns Seine Wege verständlich machen.

Diese Wege werden nicht von Prinzipien, von unabänderlichen Regeln gesteuert, sondern vollziehen sich in der **individuellen Kommunikation mit Gott**.

Mitunter kommt es dabei sogar zum persönlichen Aushandeln des Weges mit Gott für sich selbst oder für andere, wenn wir etwa an Abrahams Handel um die Zahl der Gerechten in Sodom und Gomorra denken (1 Mose 18, 22b-33) oder an Mose, der wegen der Vernichtung des Volks Israels wegen des goldenen Kalbs mit Gott verhandelt (2 Mose 32, 9-14).

Konstanz ist Personkonstanz

Ein Prozess mit Gott als „personalem Entwicklungsmotor“ ist nun nicht etwa vollkommen „unberechenbar“. Doch die Art der *Konstanz* ist in diesem Geschehen eine **Personkonstanz**. Die Konstanz liegt **in der Person selbst**.

Da wir es bei Gott mit einer *beständigen, treuen* Person zu tun haben, die uns nicht verwirren will, die sich nicht selbst widerspricht, die nicht heute so oder morgen so handelt, sondern gestern, heute und in Ewigkeit dieselbe ist, werden wir Regelmäßigkeiten erleben.

Für unsere Heilungs- und Wachstumsprozesse und deren allgemeine Beschreibbarkeit bedeutet dies, dass wir erwarten können, dass Gottes ewiges Wesen auch im Prozess selbst deutlich wird, auch wenn manche Seiner Regelmäßigkeiten uns zunächst als „unregelmäßig“ erscheinen.

Personkonstanz wird im Prozess in "allgemeinen" Zielen sichtbar.

Weil Er Liebe ist, wird Er nicht irgendwelche Wege mit uns gehen, sondern wird auch uns hin zu Liebe führen, wird eine Liebesbeziehung herstellen wollen. Er verfolgt also **Ziele**, und die sind für alle Menschen (zumindest von den Hauptzielen her) gleich: Er will das Herz des Menschen hin zur Liebe verändern, Er will ihn zur echten Persönlichkeit wiederherstellen.

*In diesen universellen Zielen Gottes für den Menschen liegt eine **Konstanz**, die im Prozess gegeben ist.*

Personkonstanz wird in individuellen Zielen und Wegen deutlich.

Neben den großen, allgemeinen Zielen hat Gott in Seinem ewigen Wesen Raum auch für einen ganz individuellen Weg mit jedem einzelnen Menschen, verfolgt auch ganz spezielle, **individuelle Ziele**, etwa, wenn Er jemanden in eine auf ihn zugeschnittene Berufung führen will.

Außerdem führt Er jeden Menschen, für die individuellen Zielen ebenso wie für die generellen Ziele, einen **individuellen Weg**, geht auf jeden Einzelnen, auf seine Persönlichkeit, seine von Gott gedachte individuelle Seinsweise ein, geht einen so persönlichen Prozess, dass sich nicht zwei dieser Wege gleichen werden.¹

Gott führt also individuelle Wege, hat individuelle Ziele mit dem Einzelnen. Doch alle individuellen Wege und Ziele sind bezogen auf Seine Person selbst, auf Seine übergeordneten Liebesziele mit uns. So werden wir auch hier Personkonstanz erleben.

Und wir werden noch etwas erleben: Freiheit als Frucht unseres vertrauensvollen Einwilligens in diese Führung.

Was heißt das für uns als Christliche Psychologen, die wir Gottes Wege mit uns ein Stück weit beschreiben wollen, die wir an Modellen der Heilungs- und Wachstumsprozesse des Menschen interessiert sind?

Heilsame Beziehungsabläufe - nicht Heilungsprinzipien

Zum einen werden wir in unseren Modellen bemüht sein, dem personalen Entwicklungsmotor des zugrunde liegenden Prozesses gerecht zu werden. Wir werden also weniger nach den Heilungs- und Heiligungsprinzipien im Reich Gottes suchen, sondern werden uns nach einem Verständnis der "eigentlichen Wirkung" hinter Heilung, hinter Wachstum und Heiligung ausstrecken, nach einem Verständnis der Beziehungsabläufe zwischen Gott und Mensch (und auch unter Menschen), denen wir das heilende, Liebe fördernde Ergebnis zuschreiben.

Prozessvariable auf den individuellen Wegen

Außerdem werden unsere personalen Prozessmodelle genau von der Dynamik zwischen den allgemeinen, generellen Zielen Gottes und seinen individuellen Zielen und Wegen bestimmt sein.

So ist einerseits klar, dass wir hier sehr viel individueller formulieren müssen als dies bei Störungsmodellen der Fall ist, Seine liebende Herabneigung zum Einzelnen, Sein persönliches Führen berücksichtigen müssen.

Doch ist andererseits auch deutlich, dass Seine Wege nicht beliebig sind, dem Weg mit seinem Ziel auch "feste Vorgaben", eine klare Richtung mitgegeben sind. Und so glauben wir doch, dass sich diese Ziele im Heilungsprozess in der Art von "Prozessparametern", "Prozessvariablen" zeigen. Man wird hinter dem individuellen Erleben, dem unmittelbaren Erschei-

¹ Einiges dieser großen "Vielfalt" an Wegen ist nicht nur durch die Vielfalt unserer Persönlichkeiten, wie sie von Gott gedacht waren, bestimmt, sondern auch durch unser "Nicht-Einlassen", unsere Verweigerung Gott gegenüber. Wir laufen Ihm davon, doch Er geht uns nach, bietet uns Alternativpläne an und führt uns, trotz eines Umwegs zurück.

nungsbild eines echten Heilungsprozesses immer Gottes Handschrift erkennen, in den Prozessvariablen die Eichung eines wohl sehr vielfältigen Weges auf ein Ziel hin erblicken.

Prozessvariablen sind keine starren "Grundmuster" wie im Störungsverlauf, sondern viele kleine oder größere Richtungsweisungen Gottes in jedem Moment des Weges, mit denen man ein Stück weit(!!) die Prozesssteuerung Gottes sichtbar machen kann: Prozessvariablen, im Bild gesprochen, sind Leuchtmarkierungen in der Wegschneise Gottes, mit dem Ziel der echten Freiheit in der vertrauensvollen Bindung² an ihn.

Beispiel eines Prozessmodells: Der innere Vergebungsprozess

Ein Beispiel soll die Möglichkeit eines Prozessmodells verdeutlichen. Es ist etwas komplexer, da personale Prozesse ja davon gekennzeichnet sind, dass man sie nicht auf wenige Begriffe bringen kann. Doch in diesem "Modell des inneren Vergebungsprozesses" können wir sehr schön das Zusammenspiel zwischen Gottes generellem Ziel und Seinen individuellen Wegen erkennen.

Unser Herz an den Ort zu führen, wo wir erlittenes Unrecht wirklich umfassend vergeben können, ist sicher ein generelles Ziel Gottes mit dem Menschen, ist sicher ein zentraler Teil der Heilung, des Wachstums eines Menschen. Der Weg des Einzelnen dahin ist sehr individuell, doch lassen sich einige Prozessvariable herausarbeiten, die einen solchen "Leuchtmarkierungscharakter" haben, Eckpfosten des individuellen Wegs auf das Ziel hin abstecken.

Das Modell des inneren Vergebungsprozesses fußt auf drei Hauptthesen:

1. Vergebung ist keine allein kognitive Willensentscheidung der Art "So, hiermit vergebe ich", sondern sie ist eine Herzenssache, d.h. "die Emotionen müssen nachfolgen", es muss auch eine echte Befreiung von Bitterkeit und Groll stattfinden.
2. Vergebung ist ein (manchmal langer) Weg, ein Prozess, in dem sich fünf Phasen unterscheiden lassen (von denen aber nicht alle bewusst ablaufen müssen. Entscheidend ist der ehrliche Wille, diesen Weg zu gehen, nicht der Anspruch, als Christ jederzeit bereits vergeben zu haben).
3. Anderen zu vergeben ist unmöglich ohne eigenes Empfangen der Vergebung Gottes generell, sowie gegebenenfalls für eigene Schuldanteile in der betreffenden Situation

² Wenn wir das Vergebungsmodell hier als ein Beispiel verwenden, so können wir leider nicht allen wichtigen dazugehörigen Punkten und der angemessenen Umsetzung dieses Modells in die Praxis entsprechend gerecht werden

Wir beschränken uns z.B. auf die Darstellung des *inneren* Vergebungsprozesses, der inneren Prozesse im Herzen des Vergebenden, während weitere Punkte, z.B. Schritte der *äußeren* Vergebung, die zu einer realen Beziehungsherstellung zum "Täter" nötig sein könnten, nicht ausgeführt werden.

Die Grundschrirte des fünfphasigen Modells werden am *Gleichnis vom Schalksknecht* (Mt 18, 23-35) abgeleitet. In einer möglichst wortgetreuen Arbeitsübersetzung lauten die Kernverse:
"Deswegen *gleich* das Himmelreich einem König, der wollte (Phase I)
*Abrechnung*³ halten mit seinen Knechten.
Als er begonnen hatte, sie zu halten, wurde ihm (Phase II)
ein Schuldner von Zehntausend Talenten⁴ gebracht. (V.23.24)
Sich erbarmt habend⁵ aber der Herr jenes Knechtes, (Phase III)
gab ihn los und (Phase IV)
erließ ihm die Schuld (V.27)" (Phase V)

³ gr. logos

⁴ entspricht Millionen von Tageslöhnen

⁵ gr. splanchnizomai (in den Eingeweiden berührt sein)

Der „Innere Vergebungsprozeß“ als Ganzes

Vergebung empfangen

Ich beschließe, daß Gott und Mitmenschen mir meine Schuld genau und ganzheitlich (Verstand und Gefühl) aufzeigen dürfen/sollen.

Der Heilige Geist wird mich nicht überfordern oder bloßstellen



Ich lasse die Überführung zu und akzeptiere den Schuldspruch, verzichte auf "Entschuldigungen", kapituliere.

Der alte Mensch wehrt sich gegen die Erkenntnis

Hier kommen normalerweise Gefühle hoch wie Unbehagen, Ekel, Angst, Scham, Zorn, Schmerz, Schadenfreude

Beide Seiten werden oft mehrmals durchlaufen mit verschiedenen Themen und zunehmender Herzensstiefe



Ich lasse Gottes Liebe einschließlich seines Schmerzes über meine Einheit mit der Sünde (2. Kor.7₁₀) an mich heran

Aufbau von gesundem Selbstempfinden erst möglich

Ich nehme an, daß Gott mich losbindet von dem Gesetz der Sünde:

- statt "ich bin/bleibe so"
 - gilt "ich/Gott kann mich ändern"
 - statt "ich darf/als Christ darf man nicht so sein"
- gilt "ich bin/er ist (bisher/zur Zeit) so"

Gott bereitet mir den besten Weg vor, ohne mich zu zwingen, ihn zu gehen

Ich erlebe Freiheit von vergangener Sünde und Freiheit für Neuanfang.

Für Gott existiert meine Sünde nicht mehr!

Erst jetzt wird eine objektivere Haltung/Sicht von mir und dem anderen möglich, weil ich losgelöst von der Sünde wahrnehmen kann. Sünde geht einher mit Irrtum/ Verzerrung/Lüge

Vergeben

Ich will die Schuld des Täters an mir und damit die bösen Erlebnisse selber genau und ganzheitlich (Gefühl und Verstand) ansehen.

Oft auch gegen inneren Widerstand, aus Kenntnis der Notwendigkeit heraus



Ich benenne die Schuld des Täters, wie ich sie subjektiv erlebe und ich suche nach der objektiven biblischen Bezeichnung/Beschreibung.

Vertrauen zu Gott und Menschen

**I.
Entschluß zur
Abrechnung
Licht
Aufdeckung**

**II.
Abrechnen
("Logos")
Wahrheit
Heiligkeit**

**III.
Erbarmen,
"Eingeweide",
(d.h. Haltung
einschl. Gefühl)
Liebe, Güte, Tröstung**

**IV.
Freigeben,
Loslassen,
Gnade
Heilung**

**V.
innere Versöhntheit
Schuld erlassen/
weschicken
Erneuerung
Gerechtigkeit**

Ich erfahre Gottes Liebe/Nähe als Tröstung/Heilung und kann dem Täter mit Gottes Erbarmen nahen (setzt linke Seite voraus, damit ich begreife, daß ich nicht besser bin).

Ich nehme an, daß Gott ihn/sie losbindet von dem Gesetz der Sünde

- statt "er ist/bleibt so"
- gilt "er/Gott kann ihn ändern"
- statt "er/es darf nicht (so) sein"

gilt "er/es ist (bisher/zur Zeit) so"

Ich verzichte auf alle Ansprüche und werde dadurch frei, für den anderen Hoffnung zu haben

Ich kann den anderen ohne seine Schuld, unabhängig bzw. getrennt von seiner Schuld sehen/erleben

Ich muß mich nicht mehr unfreiwillig und schmerzhaft an Erlebnisse erinnern!

Phase I B: Entschluss zur Abrechnung + Phase II B: Abrechnen („Logos“)

Beginnen wir rechts oben, mit dem **Entschluss zur Abrechnung**. Gemeint ist der Entschluss, die an mir begangene Schuld präzise aus der Nähe zu betrachten, statt sie zu verdrängen, auch wenn mich dieses Hinsehen mit unangenehmen Erinnerungen und Gefühlen konfrontiert.

Dem Entschluss dazu soll die eigentliche Phase des **Abrechnens** folgen, in der ich möglichst präzise und umfassend erlebnishaft vergegenwärtige und formuliere, worin die Schuld des "Täters" besteht. Zum einen tue ich dies gemäß meinem subjektiven Erleben, zum anderen bemühe ich mich aber auch darum herauszufinden, was das "logos", was Gottes Wort über diesen Tatbestand aussagt.

Im Zusammenhang mit diesem genauen Hinsehen beim Abrechnen entstehen meist heftige Gefühlsreaktionen, das an einem begangene Unrecht wird gefühlsmäßig erlebt.

Nun meint man zu Phase III fortschreiten zu können, doch zeigt sich, so eine der Grundthesen des Modells, dass wir aus uns heraus zu einem echten, ehrlichen Herzenserbarmen dem Täter gegenüber nicht fähig sind, zumal ja, gerade in der Phase des Abrechnens, (neu) Gefühle der Art präsent wurden, die dem besonders entgegenstehen.

Phase I/II A: Vergebung empfangen

Der direkte Weg nach unten ist, als ganzheitliches und nicht nur kognitives Geschehen, versperrt. Erst wenn ich auf die linke Seite wechsele, die Bereitschaft zeige, dass Gott mir meine eigene Schuld zeigen darf, erst wenn ich dadurch auf (verharmlosende) Entschuldigungen verzichte, Seinen Hass und Seinen Schmerz über die Sünde spüre, kann der eigentliche Durchbruch im Vergebungsprozess geschehen.

Die Schuld, der ich in Phase I/II A begegne, ist mein Schuldigwerden vor Gott insgesamt, (oder nicht nur), was speziell mit der zu vergebenden Sache und meiner Haltung dem "Täter" gegenüber zu tun hat. In einigen Fällen muss man als Seelsorger sogar darauf achten, ein Suchen nach eigenen Schuldanteilen für erlebte Verletzungen nicht zu fördern, z.B. bei Ratsuchenden mit frühkindlicher Traumatisierung, denen eingeredet wurde, sie seien an dem erlittenen Unrecht schuld.

Doch grundsätzlich muss jeder selbst zulassen und erleben, wie Gott mit ihm „abrechnet“. Nur durch die tiefe Herzenserkenntnis, dass ich nicht besser bin als der andere, dass ich kein "harmloserer" Sünder bin als der andere, kann eine tiefe Bereitschaft, dem anderen zu vergeben, in mir wachsen.

Phase III: Erbarmen

Besonders das eigene Erleben der Barmherzigkeit, des Erbarmens Gottes mit mir macht mich "weich", ermöglicht eine "Berührung in meinen Eingeweiden" (vgl. Fußnote Nr. 6), so dass dem anderen gegenüber in mir tiefes, stabiles, ganzheitlich emotionales und kognitives Erbarmen entstehen kann.

Phase IV/V: Freigeben, Schuld erlassen

In Konsequenz wird ein Erleben der zwei letzten Phasen auf beiden Ebenen möglich. Ich erlebe, dass Gott mir nichts nachträgt, er mir wirklich meine Schuld vergibt und mich zeitlich von den meisten und ewig von allen gerechten Konsequenzen meines Handelns befreit.

Und so wird es auch möglich, dass ich meine Ansprüche an den anderen, mein „Das kann man doch nicht so stehen lassen!“, meine Ansprüche an Wiedergutmachung, Reue und Wohlverhalten loslasse. Wir binden andere Menschen mit Vorstellungen, wie sie zu sein haben, mit Ansprüchen, wie sie zu reagieren haben, und auf diese kann ich nun verzichten.⁶ Ich habe dem anderen seine Schuld vergeben und kann ihn getrennt von dieser (neu) sehen.

Das Vergebungsmodell, ein typisches, personales Prozessmodell

Mit dem Vergebungsmodell haben wir ein Beispiel für ein typisches, *personales Prozessmodell* kennen gelernt.

Zum einen wird es dem Entwicklungsmotor in personalen Prozessen, in Heilungs- und Wachstumsprozessen gerecht, geht es doch primär um ein Verständnis von Beziehungsabläufen und nicht um in eine Landkarte gezeichnete erlaubte oder verbotene Routen (wie man sie etwa in einem mehr moralisch argumentierenden Modell erwarten dürfte).

Außerdem sieht man, dass es sich hier nicht um ein festgelegtes Modell handelt, sondern um ein sehr *dynamisches Schaubild*, im dem solche "leuchtmarkierungsartigen" Prozessparameter beschrieben sind, an denen sich der individuelle Prozess orientiert. Denn die fünf Phasen darf man nicht starr, gar als "Ablaufgesetz" (miss-)verstehen. Jeder einzelne darf sich in jedem seiner Vergebungsprozesse ganz individuell durch die Möglichkeiten dieser "Wegschneise" hangeln und kann (wie im Modell mittels der dünneren Pfeile angedeutet) den ganzen Prozess oder einzelne Teile mehrfach durchlaufen. Vergebung kann auch (zu unserer Schonung) schichtweise erfolgen (Marke "Zwiebelschalenmodell"), und es kann, etwa in Abhängigkeit von bereits gemachten Erfahrungen in früheren Vergebungsprozessen, zu einer individuell ganz unterschiedlichen Geschwindigkeit kommen (von wenigen Sekunden bis vielen Jahren).

So ist das Modell des Vergebungsprozesses ein Abbild realer Beziehungsdynamik mit all seinen "Loopings", Schleifen, seinem "Vor" und "Zurück"...

Im Gegensatz zu typisch säkularpsychologischen Vergebungsmodellen (Enright, 2002) impliziert der Verggebungsweg nicht nur persönliche Heilungs-, Heiligungs- und Wachstumsdynamiken, sondern auch „automatisch“ Wachstum, Vertiefung in der Beziehung zu Gott dem Erlöser. Das schließt ein ein tiefes vertrauensvolles Erfassen Seiner Erlösung (Verggebung), Seines tiefen Ernstnehmens meiner Sünde (Abrechnung mit mir) und Seines tiefen erlösenden (Phase 4) Erbarmens (Phase 3) der Sünde und mir gegenüber als Voraussetzung für echtes ganzheitliches Vergeben.

Ausgewählte Literatur:

Enright .R. D. and Fitzgibbons R. P. (2002): Helping Clients Forgive. An empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope, American Psychological Association

McCullough, Pargament und Thoresen (2000): Forgiveness. Guilford

Grossmann, Karin und Klaus E. (2004): Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta

⁶ Statt Ansprüchen, auf die ich verzichte, können aber Wünsche an den anderen bleiben oder sogar erst aktuell werden, die nicht fesseln wollen, sondern Eigenverantwortung herausfordern.

Shults, F. Leron & Sandage, Steven J. (2003): The faces of Forgiveness Baker Academic,

Tausch, Reinhard (1993): Verzeihen die doppelte Wohltat, in *Psychologie heute* April, 1993

Weingardt B. M. Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Der Prozess des Vergebens in Theorie und Empirie, Kohlhammer, 2000

Homepage des Forgiveness Institute in Madison <http://www.forgiveness-institute.org>

Homepage des Forgiveness Project (UK) von Marina Catacucino

<http://www.theforgivenessproject.com/>

Neue Wege in der AD(H)S-Beratung

Ein Interview mit Joachim Kristahn

Schon während seines Studiums der Psychologie in Hamburg und Kiel beschäftigte Joachim Kristahn die Frage, wie man den christlichen Glauben in die Psychologie hineinbringen kann. Seit 1994 ist er nun als Therapeut, Trainer und Dozent der IGNIS Akademie in Deutschland, Schweiz und Südtirol unterwegs. Einer seiner Schwerpunkte bildet dabei die Arbeit mit dem Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom, kurz AD(H)S. Er ist seit 31 Jahren verheiratet und hat vier Kinder.

Herr Kristahn, Sie waren maßgeblich daran beteiligt, dass überhaupt eine AD(H)S-Beratung im Rahmen der christlichen Psychologie entwickelt wurde. Wie kam das?

Durch mein Studium war ich in der pädagogischen Psychologie gut ausgebildet und hatte mich natürlich mit dem Thema AD(H)S schon auseinandergesetzt, wobei dieses Thema in den 80ern noch lange nicht so verbreitet war wie heute und einen anderen Namen trug. An der IGNIS-Akademie entwickelte ich zu Beginn also erst eine allgemeine christliche Erziehungsberatung. Bald schon tauchten dann in der Beratung Eltern mit aufmerksamkeitsgestörten und hyperaktiven Kindern auf. Manche christliche Familien drohten an dieser Belastung zu zerbrechen und mir war schnell klar, dass eine kompetente Beratung und gezielte AD(H)S-Arbeit sehr wichtig war. Zudem kam es dann, dass wir nach einer langen Zeit des Suchens und Fragens heraus fanden, dass auch eins meiner Kinder von einer Aufmerksamkeitsstörung betroffen war.

Ich wurde also in meiner Familie und in der Erziehungsberatung immer wieder mit AD(H)S-Fällen konfrontiert und setzte mich deswegen intensiv mit diesem Thema auseinander. Ich begann zu forschen, Artikel zu schreiben und publizierte auch mein erstes Buch „Was Kinder mit ADS vor allem brauchen“, was mittlerweile leider vergriffen ist.

Nun gibt es schon unzählige Forschungsarbeiten, Ratgeber und Therapiemaßnahmen für Kinder, die unter Aufmerksamkeitsstörungen und/oder Hyperaktivität leiden. Welchen Beitrag kann da eine christliche Psychologie noch leisten?

Ich glaube ein Beitrag christlicher Psychologie könnte sein, dass neue Themen verstärkt in den Fokus rücken. Ich habe kaum ein Fachbuch gefunden, das sich mit dem Thema von innerem Schmerz und Verletzungen auseinandersetzt. Alle sagen, dass es das gibt, aber es wird nicht weiter thematisiert.

Wir haben eine Umfrage unter 180 Schülern durchgeführt und unsere Vermutung als bestätigt gefunden: Kinder, die von AD(H)S betroffen sind, leiden innerlich wesentlich mehr als ihre Altersgenossen. Sie sind emotional stärker belastet, haben ein schlechteres Bild von sich selbst und werten sich deutlich mehr ab als andere Kinder. Außerdem erleben sie weniger Wertschätzung und mehr Ablehnung und sind häufiger und intensiver in Konflikte verwickelt. In all diesen Bereichen zeigten sich deutliche Effektstärken. Bei einer zweiten Analyse haben wir, Joachim Kristahn und Marcelus Jivan, dann noch herausgefunden, dass AD(H)S-Kinder ohne Hyperaktivität in weiteren Bereichen leiden: Sie haben mehr Ängste und mehr Schwierigkeiten in der Schule. Zusätzlich ist ihre Beziehung zu den Eltern, zu anderen Kindern und Freunden stärker belastet.

Oft werden diese ruhigen, verträumten Kinder übersehen, dadurch erleben sie noch weniger Aufmerksamkeit und Zuwendung als AD(H)S-Betroffene. Sie tragen diesen inneren Schmerz weniger nach außen, sondern fressen das mehr in sich hinein. Hyperaktive Kinder können

viele Dinge besser überspielen, sie sind dann zum Beispiel der Klassenclown und erhalten so mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung.

Woher kommt dieser innere Schmerz?

AD(H)S-betroffene Kinder erleben sehr viel Ablehnung, sie werden zum Beispiel bis zu 200mal täglich kritisiert. Weil sie sich selbst nicht kontrollieren können, unruhig sind und nicht aufpassen, erleben sie ständig Aufforderung, ständig Ermahnung und Zurechtweisung. Auch Wutausbrüche auf Seiten der Lehrkraft oder der Eltern passieren, wobei das Kind natürlich bloß gestellt und gedemütigt wird.

Das Kind erlebt sich also ständig als „böse“ oder „schlecht“, wird als „faul“ und „unwillig“ bezeichnet. Gleichzeitig fehlt dem Kind das Wissen um sein Problem, es versteht sich und sein Verhalten nicht. Selbst wenn das AD(H)S-Kind den Willen hat, sich zu verbessern oder zu gehorchen, gelingt ihm das nicht. So fühlt es sich überfordert, weil es etwas leisten soll, was es anscheinend nicht kann, und gleichzeitig erlebt es eine Hilflosigkeit, weil alle Versuche keinen Erfolg bringen. Das geht soweit, dass manche AD(H)S-Kinder sich schon als verrückt bezeichnet haben, sie fühlen sich einsam und anders.

Dann werden Schutzmechanismen aufgebaut, um die erlebte Ablehnung und Andersartigkeit zu bewältigen. Es entsteht Trauer oder Trotz, Verweigerung oder Wut. Oft folgen Selbstwertverluste. Wenn dann die Umgebung nicht mit Verständnis reagiert und das eigentliche Problem erkannt wird, wächst der innere Schmerz des Kindes kontinuierlich.

Auch in der eigenen Familie können große Probleme entstehen: weil die Eltern ständig Misserfolg in ihren Erziehungsversuchen erleben, fühlen sie sich als Erzieher entwertet. Auch sie erleben also eine Art inneren Schmerz, der zur Ablehnung des Kindes führen kann. Dadurch erhält das Kind ablehnende Botschaften und fühlt sich selbst auch entwertet, was wiederum eine Ablehnung der Eltern zur Folge hat. Das ist ein Kreislauf, der sich immer weiter zuspitzt und irgendwann eskalieren kann. Es herrscht also keine Atmosphäre mehr von gegenseitiger Annahme sondern von Ablehnung.

Wie sieht denn nun ein christliches Therapieprogramm bei AD(H)S aus?

Im Grunde genommen verfolge ich vier Bereiche bei der Arbeit mit AD(H)S. Erst mal ist es das Ziel, Stärken des Kindes zu erkennen. Das führt zu einer neuen Sicht auf das Kind bei den Eltern, bei Lehrern oder anderen Erziehern, aber auch bei dem Kind selber. Der Kreislauf der Ablehnung wird durchbrochen und ein neuer Umgang mit AD(H)S gefördert.

Der zweite Bereich verfolgt das Ziel, Herzensbegegnungen zu fördern. In Maleachi 3,24 steht, dass Gott möchte, dass sich das Herz der Väter zu den Söhnen hinwendet und das Herz der Söhne zu den Vätern. Es geht also um eine Hinwendung der Herzen der Eltern zu den Kindern und umgekehrt. Ich denke das ist für eine AD(H)S-Therapie essentiell. Durch wirklich wache Momente der Begegnung nimmt das Kind eine Botschaft der Wertschätzung und Anerkennung wahr. Das führt zu einer Stärkung des Selbstwerts und des Vertrauens in die Eltern. Die gefühlte Überforderung und Hilflosigkeit wird also gemindert.

Im dritten Bereich geht es darum, den inneren Schmerz zu thematisieren. Bei Kindern versuchen wir, den Umgang mit den Gefühlen zu trainieren. Oft haben sie noch keinen Zugang zum inneren Schmerz, aber sie haben sehr wohl Gefühle. Im Training lernen sie dann, ihre Gefühle zu benennen und damit umzugehen. Jugendliche und Erwachsene dagegen können eher verstehen, woher der innere Schmerz kommt. Bei älteren Jugendlichen und jungen Erwachsenen (ab ca 16 Jahren) ist die Fähigkeit sich zu reflektieren meist so weit entwickelt, dass man leichter über Ursachen und Folgen des inneren Schmerzes sprechen kann und dann auch versucht, den inneren Schmerz im Gebet zu bearbeiten. Oft handelt es sich dabei

um Beziehungsschmerz, für den ein Vergebungsprozess hilfreich ist. Der Umgang mit dem inneren Schmerz ist also oft ein längerer Weg.

Diese drei Bereiche findet man kaum in einer säkularen Psychologie. Dagegen gibt es über den vierten Bereich, Grenzen und Strukturen, unwahrscheinlich viel Literatur. Kinder mit AD(H)S brauchen Grenzen und Strukturen. Wie diese eintrainiert und eingehalten werden, ist Teil eines jeden Therapieprogrammes und wird auch in fast jedem Beraterbuch thematisiert.

Und was hältst du von der Behandlung mit Medikamenten wie zum Beispiel Ritalin?

Also ich halte nicht viel von einer Einseitigkeit. Zu einem ganzheitlichen christlichen Konzept würden meiner Meinung nach die oben genannten vier Punkte gehören, aber eben auch Medikamente. Die Wirksamkeit ist ja durch viele Studien belegt und in der Praxis zeigen sich starke Effekte. Auch bei unserem eigenen Kind konnten wir das erleben. Wir hatten uns erst nach langer Zeit, nachdem wirklich nichts anderes mehr half, dazu durchgerungen, Medikamente zu verabreichen. Dann kam das Kind plötzlich nach Hause und sagte: „Mama, ich krieg ja plötzlich mit, was die Lehrerin da vorne sagt!“. Die Behandlung mit Medikamenten führte dazu, dass das Kind in dieser Zeit zum ersten Mal null oder nur zwei Fehler im Diktat hatte! Das war früher nie vorstellbar gewesen.

Meiner Meinung nach gehört die medikamentöse Behandlung zu einem multimodalen christlichen Konzept dazu. Auch die Ernährung ist wichtig, da gibt es interessante Forschungsergebnisse, zum Beispiel, dass Omega-3 hilft, die Konzentration zu stärken.

Dann gibt es aber noch etwas in einem christlichen Konzept, was wirklich nur in der Bibel steht. Und zwar, dass Jesus uns seinen Frieden geben will und unser Herz nicht erschrocken sein soll. Wenn ich im Einklang mit Gott lebe, zieht sein Friede bei mir ein. Ich darf also Jesus ganz konkret darum bitten, dass er mein Herz mit seinem Frieden erfüllt. Das ist aus christlicher Sicht vielleicht ein Schlüssel.

Was mache ich aber nun, wenn ich als Christ unter AD(H)S leide und diese innere Ruhe nicht finde?

Ich denke man sollte, wenn möglich, das Ganze mit etwas Humor nehmen und sagen: „Ja, da ist es wieder, das AD(H)S.“ Es erleichtert grundsätzlich, wenn ich endlich mal einen Namen für etwas habe, was ich vorher überhaupt nicht verstanden habe, wofür ich mich eventuell sogar schuldig gefühlt habe. Und es tut auch gut zu wissen, dass man nicht alleine ist, dass andere auch unter diesem Problem leiden.

Ich denke durch die gesamte AD(H)S-Forschung gibt es wirklich gute und hilfreiche Therapiemaßnahmen. Letzten Endes ist es doch ein Trainingsprozess, der auch für unser Gebetsleben gilt: oft fällt es betroffenen Erwachsenen zu Beginn noch schwer, ruhig zu werden, aber nach einem längeren Zeitraum kriegen sie eine halbe Stunde oder sogar eine ganze Stunde Gebet ganz gut schon hin. Wichtig ist es, sich für die innere Unruhe nicht zu schämen. Man sollte sie aber auch nicht als Ausrede benutzen, um gar nicht die Gegenwart Gottes zu suchen. Gott lässt sich gerne um Motivation, innere Ruhe und seinen Frieden bitten!

Neben all den Seminaren und Trainerausbildungen, die du anbietest, gibt es mittlerweile ein Online-Training zu AD(H)S. Was kann man sich darunter vorstellen?

Seit einiger Zeit sind nun der erste und zweite Teil unseres Trainings online, die sich darum drehen, die Stärken des Kindes sowie die Herzensbegegnungen zu entdecken und zu fördern, und dadurch das Selbstwertgefühl des Kindes zu fördern. Dank der Möglichkeiten, die das

Internet uns heute bietet, ist das Training unkompliziert und schnell zu nutzen. Es bietet sich also nicht nur für Lehrer, Erzieher und Eltern in Deutschland an, sondern zum Beispiel auch für deutsche Missionare, die im Ausland sonst keine Möglichkeiten haben. Natürlich kann das Online-Training keine AD(H)S-Diagnose stellen oder eine Beratung und Therapie ersetzen. Aber ich glaube es ist eine sehr gute Möglichkeit, einen neuen Umgang mit AD(H)S einzutrainieren, der auch für den weiteren Therapieverlauf von enormer Wichtigkeit sein kann. In Zukunft wollen wir noch zwei weitere Online-Trainings starten, bei dem das Einhalten von Grenzen und Strukturen trainiert werden sollen.

Im **Stärkentraining** füllen Eltern, Lehrer, andere Erzieher und das Kind unterschiedliche Fragebögen aus, in denen typische Eigenschaften und Verhaltensweisen des Kindes genannt werden sollen. Den bekannten problembelasteten Verhaltensweisen und Eigenschaften werden positive Eigenschaften gegenüber gestellt, die bei AD(H)S-Kindern häufig auftreten. Sind die Stärken des Kindes einmal erkannt und ausgewertet, folgen Übungen, um die Stärken des Kindes weiter zu fördern.

Eine Psychologin berichtet in einem Reflektionsbericht:

„Der Fragebogen diente als Einstiegshilfe in die Beziehungsbildung. In relativ kurzer Zeit habe ich viel über die Selbstwahrnehmung des Mädchens erfahren. Obschon sie als sehr unkonzentriert und sprunghaft beurteilt wird, hatte ich eine hoch motivierte Gesprächspartnerin, die ohne Probleme rund 80 Minuten voll bei der Sache war. Sie erläuterte eloquent und durchdacht, wie sich selber wahrnimmt und war freudig dabei, ihre Stärken herauszustreichen. Dabei erlebte ich sie nicht als prahlerisch, sondern dankbar, sich hier einmal von dieser Seite präsentieren zu dürfen. Ihre tiefgründigen Überlegungen haben mich überrascht und zeigen einen beachtlichen Grad an innerer Reife. Mein Wunsch, das Mädchen zu ermutigen und in ihrem Selbstwert zu stärken, hat sich trotz dem beschränkten zeitlichen Rahmen erfüllt. (...)

Zwei Schlüsselmomente:

Das Mädchen war sichtlich erfreut darüber, dass ihre Lehrerin diesen Bogen auch ausfüllt. Der Gedanke, dass sie sich über ihre Stärken Gedanken machen wird, hat sie positiv überrascht. Offensichtlich fühlt sie sich sonst eher aus einer Negativsicht wahrgenommen.

Das Mädchen hat gefragt, ob sie den Bogen behalten könne. Sie hat schon Vorstellungen zur Berufswahl und möchte bei Bewerbungsschreiben für Lehrstellen auf den einen oder anderen Punkt zurückgreifen. Sie war dankbar, so offensichtliche und formulierbare Stärken zu haben.“

Was sind denn nun typische Stärken eines AD(H)S-Kindes?

Die größte Stärke ist die Fähigkeit, hyperfokussieren zu können. An sich haben Kinder mit einer Aufmerksamkeitsstörung nicht das Problem, dass sie sich nie konzentrieren können, sondern dass die Aufmerksamkeit inkonsistent ist. Wenn betroffene Kinder eine Leidenschaft haben oder sie etwas ganz besonders interessiert, können sie sich über das normale Maß hinaus konzentrieren. Auch nimmt dann die Merkfähigkeit zu. Die kleinsten Details werden gespeichert und schnell wird das Kind zu einem Experten auf einem bestimmten Sachgebiet.

Dann sind AD(H)S-Betroffene oft besonders kreativ und handwerklich sehr fit. Bei entsprechender Begabung sind sie zu genialen Ideen und Assoziationen fähig, auf die „normale“ Kinder nicht kommen würden. Auffällig ist auch ihre Offenheit, Spontanität und Flexibilität. Trotzdem können sie sehr hartnäckig sein und ein Ziel verfolgen, wenn die Motivation vorhanden ist.

Ich denke gerade die Motivation ist ein Knackpunkt. Deswegen ist es bei der Therapie so wichtig, etwas zu finden, was die Kinder interessiert und motiviert. Das kann im Training dann ein Schlüssel für das weitere Berufsleben sein. Manchmal werden AD(H)Sler ausgezeichnete Projektleiter oder Verkäufer, weil sie sich für etwas ganz besonders begeistern können und dann sehr mitreißend sind. Oder sie werden hervorragende Seelsorger, weil sie die mit AD(H)S verbundene Sensibilität nutzen, um einfühlsam auf andere zu reagieren. Auch ihre Kreativität und Phantasie ist in vielen Berufen gefragt. Es gibt so viele Wege, die mit AD(H)S verbundenen Stärken im späteren Beruf zu nutzen!

Gibt es schon Rückmeldungen zu diesem Stärken-Training?

Ja, gerade Jugendliche sind sehr offen für diese Art des Trainings. Sie haben schon so viel Negatives mit ihrer Krankheit erlebt, dass sie eigentlich über AD(H)S gar nicht mehr sprechen wollen. Geht es aber um ihre Stärken, sind sie eher bereit dazu. Viele Eltern sind auch begeistert davon, wenn sie entdecken, was Gott in ihre Kinder hinein gelegt hat. So gewinnen sie wieder Mut und auch das Kind erhält eine neue Perspektive.

Ich bin überzeugt davon, dass wir von den Stärken der AD(H)S-Betroffenen profitieren können. Wir leben vielleicht in einer Gesellschaft von „niedergelassenen Farmern“, aber wir brauchen auch „Jäger und Sammler“! Mir ist es ein Anliegen, dass für diese „Jäger und Sammler“ Orte geschaffen werden, an denen sie ihre Stärken einsetzen können. Das ist sicherlich auch eine gesellschaftliche Aufgabe, zum Beispiel für die Schulen und unser gesamtes Bildungssystem.

Haben wir da als Christen, auch wenn wir nicht direkt von AD(H)S betroffen sind, eine besondere Aufgabe?

Ich finde es wichtig, dass wir nicht zu einförmig mit Menschen umgehen. Gott hat die Menschen unterschiedlich geschaffen, vielleicht sogar mit unterschiedlichem Aufmerksamkeitsverhalten. Ich hoffe, dass wir durch unseren Glauben eine andere, neue Sichtweise auf die Menschen gewinnen, nicht alles als krank einstufen und in ihnen die Goldfäden entdecken, die Gott in sie hinein gewoben hat. Und das gilt sicherlich nicht nur für den Umgang mit AD(H)S-Betroffenen

(Das Interview führte Tabea Fürst.)