

Jesus – einem Psychotherapeuten vergleichbar?

In seinem Buch „Neuropsychotherapie“ veranschaulicht der Psychotherapieforscher Klaus Grawe, wie ein guter Psychotherapeut vorgehe. Er beginnt seine Erläuterungen mit dem Beispiel einer Klientin mit Depression.

5 Die Dame wirke trotz einiger Sitzungen mit dem Therapeuten zu Beginn einmal wieder vollkommen resignativ. Auf die Fragen, wie es ihr gehe und ob sie die Kraft für ein therapeutisches Gespräch habe, äußere sie beispielsweise: Sie habe doch keine Wahl und es sei alles sinnlos.¹

10 Ein guter Therapeut, so Grawe, werde zwar wie jeder andere Mensch auch bei solch permanentem Pessimismus irgendwann Wut oder Verzweiflung verspüren. Er folge aber seiner professionellen Einsicht, dass er sich diesen Gefühlen nicht ausliefern dürfe, da er sonst die Ängste der Patientin weiter bestätige. Zur Unterstützung seiner Selbstbeherrschung stelle er sich als Erklärung für dieses Verhalten die übermäßig genährte Amygdala [zwei mandelkernförmige Teile des limbischen Systems im Gehirn, die negative Emotionen wie Angst und Aggression auslösen²; Anm. Voigt] vor, deren Wachstum durch die negativen Erfahrungen der Klientin ausgelöst worden sei.³

25 Nun wisse er, dass die Patientin diese Resignation auch in ihren Beziehungen außerhalb der Therapie immer wieder zum Ausdruck bringe. Er erkenne, dass es ihr Begegnungsschema sei. Ohne (s)eine Hilfe könne sie das aufgrund ihres Gehirnzustands nicht bewältigen. Seine Aufgabe sei es nun, der Klientin klar zu machen, dass sie sich mit der Einstellung beständig selbst unangenehme Erlebnisse in ihren Beziehungen beschere und ihre Prognosen damit ständig selbst bestätige. Denn ihre Resignation mache jeden irgendwann ohnmächtig oder wütend. So müsse er nun ihre eigentlichen Interessen herausbekommen, und ihr Situationen ermöglichen, in denen sie positive Erfahrungen machen könne, um neue Interaktionsmuster anzubahnen. Dabei müsse er ihr näheres Umfeld informieren, dass dieses die Hilflosigkeit der Klientin begreife, und motivieren, die Klientin in ihrem Lernprozess zu unterstützen.⁴

Diese gewaltfreie Vorgehensweise erinnert stark an einen Teil von Jesu Predigt und Leben. Während Jesu

Anhänger z.T. sehr barsch auf Hilfeschreie reagieren⁵, wendet sich Jesus z.B. Blinden⁶ und Tauben⁷ liebevoll zu. Ja, einer seiner Maßstäbe ist sogar die Feindesliebe⁸. Nicht dass Kranke für einen Therapeuten wie Feinde wären. Aber die Äußerung der Depressiven (s.o.) klingt doch zunächst recht feindselig. So begegnet Jesus als Mensch gewordener Gott⁹ den Sündern, also Feinden Gottes, i.d.R. ruhig. Eine Ehebrecherin, die man habe steinigen wollen, bewahrt er durch Geistesgegenwart vor dem Tod.¹⁰ Einem gelähmten Sünder vergibt¹¹ er, bevor er ihn heilt¹². Die von allen seiner Landsleute als gottlos gehassten¹³ Zöllner wie z.B. Zacchäus und Levi besucht und beruft er.¹⁴

Allen Menschen mit problematischen Interaktionsmustern ebnet er den Weg in ein neues Leben.¹⁵ Dem Leben der Ehebrecherin gibt er eine neue Struktur mit auf den Weg, nicht wieder Gefahr zu laufen, gesteinigt zu werden.¹⁶ Dem Gelähmten schenkt er durch die neue Gehfähigkeit die Möglichkeit, leichter mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.¹⁷ Der Zöllner Zacchäus ändert seinen geldgierigen Lebensstil und knüpft durch Wiedergutmachung und Armenfürsorge neue soziale Kontakte.¹⁸ Der Zöllner Levi folgt Jesus als Jünger nach und wird dort ein vollkommen neues Sozialleben kennen gelernt haben, wie er es sich zuvor in seinem sozialen Geächtetsein als Zöllner nicht träumen konnte.¹⁹ Und schließlich: Selbst als man Jesus verspottet und ans Kreuz schlägt²⁰, sagt er: „Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“²¹

Nicht Tit for tat, das sonst von solcher Bedeutung und damit auch Verbreitung,²² ist Jesu Devise, sondern eine Liebe, die selbst dem Tod ins Auge sieht und diesen überwindet. Jesus zeigte die Beherrschung im Umgang mit „Patienten“, wie es der Neuropsychotherapieforscher Grawe von einem idealen Psychotherapeuten erwartete, wenn er die neuronalen Zusammenhänge klar vor Augen habe.

5 Mk 10,48

6 Mk 8,23

7 Mk 7,33

8 Mt 5,44

9 Joh 1,1+14+18; 10,30; vgl. Phil 2,6f.

10 Joh 8,1-11

11 Mk 2,5

12 Mk 2,11f.

13 Lk 19,7; Mk 2,16

14 Lk 19,1-10; Mk 2,13-17

15 Vgl.: Mk 2,17 + Joh 14,6

16 Joh 8,11

17 Mk 2,11f.

18 Lk 19,8

19 Lk 5,28; Mk 10,30!

20 Mk 15,16-36

21 Lk 23,34

22 Wikipedia: Tit for tat (https://de.wikipedia.org/wiki/Tit_for_Tat; abgerufen am 18.04.2026)

1 Grawe, Klaus: Neuropsychotherapie. Hogrefe, Göttingen u.a. 2004, S. 29

2 Vgl. Lexikon der Neurowissenschaft: Amygdala. 2000 Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg (<http://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/amygdala/565>; abgerufen am 31.01.2015)

3 Vgl. Grawe, Klaus: Neuropsychotherapie. Hogrefe, Göttingen u.a. 2004, S. 29-35

4 Vgl. Grawe, Klaus: Neuropsychotherapie. Hogrefe, Göttingen u.a. 2004, S. 29-37