

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 depressiven Patientin.

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 in der Lage sei, eine Sitzung mitzumachen, äußere sie beispielsweise: Sie habe ja keine andere Wahl und die Therapie habe sowieso keinen Sinn.

10 Ein guter Therapeut, so Grawe, werde zwar wie jeder andere Mensch auch bei solch permanentem Pessimismus irgendwann Wut oder Verzweiflung verspüren. Er wisse aber, dass er sich diesen Gefühlen nicht ausliefern dürfe, da er sonst die Befürchtungen der Patientin weiter bestätige. Zur Unterstützung seiner Selbstbeherrschung stelle er sich als Erklärung für dieses Verhalten die übergroße Amygdala (zwei mandelkernförmige Teile des limbischen Systems im Gehirn, die negative Emotionen wie Angst und Aggression auslösen¹) vor, deren Wachstum durch die negativen Erfahrungen der Klientin ausgelöst worden sei.

20 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 Interaktionsmuster sei. Seine Aufgabe sei es nun, der Patientin klar zu machen, dass sie sich mit der Einstellung immer wieder selbst negative Erfahrungen in ihren Beziehungen beschere und ihre Prognosen damit ständig selbst bestätige. Denn ihre Resignation mache jeden irgendwann hilflos oder ärgerlich. So müsse er nun ihre Wünsche, die sie hege, herausbekommen, und ihr Situationen ermöglichen, in denen sie positive Erfahrungen machen könne, um ein neues Interaktionsmuster anzubahnen.²

Diese gewaltfreie Vorgehensweise erinnert stark an einen Teil von Jesu Predigt und Leben. Während Jesu Anhänger z.T. sehr barsch auf Hilfeschreie reagieren³, wendet sich Jesus z.B. Blinden⁴ und Tauben⁵ liebevoll zu. Ja, einer seiner Maßstäbe ist sogar die Feindesliebe⁶. 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 Gott⁷ den Sündern, also Feinden Gottes, i.d.R. ruhig. Eine Ehebrecherin, die man habe steinigen wollen, bewahrt er durch Geistesgegenwart vor dem Tod.⁸ Einem gelähmten Sünder vergibt⁹ er, bevor er ihn heilt¹⁰. Die von allen seiner Landsleute als gottlos gehassten¹¹ Zöllner wie z.B. Zacchäus und Levi besucht und beruft er.¹²

Allen Menschen mit problematischen Interaktionsmustern ebnet er den Weg in ein neues Leben.¹³ Dem Leben der Ehebrecherin gibt er eine neue Struktur mit auf den Weg, nicht wieder Gefahr zu laufen, gesteinigt zu werden.¹⁴ Dem Gelähmten schenkt er durch die neue Gehfähigkeit die Möglichkeit, leichter mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.¹⁵ Der Zöllner Zacchäus ändert seinen geldgierigen Lebensstil und knüpft durch Wiedergutmachung und Armenfürsorge neue soziale Kontakte.¹⁶ 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.¹⁷ Und schließlich: Selbst als man Jesus verspottet und ans Kreuz schlägt¹⁸, sagt er: „Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“¹⁹

Nicht Tit for tat, das sonst von solcher Bedeutung und damit auch Verbreitung,²⁰ 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.

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

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

3 Mk 10,48

4 Mk 8,23

5 Mk 7,33

6 Mt 5,44

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

8 Joh 8,1-11

9 Mk 2,5

10 Mk 2,11f.

11 Lk 19,7; Mk 2,16

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

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

14 Joh 8,11

15 Mk 2,11f.

16 Lk 19,8

17 Lk 5,28; Mk 10,30!

18 Mk 15,16-36

19 Lk 23,34

20 Wikipedia: Tit for tat (http://de.wikipedia.org/wiki/Tit_for_Tat)