

Psychotherapie oder Beichte?

Dr. phil. Martha von Jesensky (2018)

Je nach religiöser Einstellung beurteilen viele Menschen das Verhältnis zwischen Psychotherapie und Beichte anders. Für die einen zählt nur die Psychotherapie - für die anderen genügt die Beichte. Was nun?

N e u r o s e ist Sammelbegriff von nichtbewältigten fundamentalen Lebensaufgaben. Bei der Psychotherapie geht es hauptsächlich um die Behandlung von seelisch bedingten Erkrankungen, also um Neurosen und ihre Auswirkungen auf den Körper. Bei dem letzteren handelt es sich um die sogenannten *somatoforme Störungen* als Reaktion auf schwere Belastungen.

Psychologische Behandlungsmethoden werden heute begleitend auch bei rein organischen Störungen angewandt. Sie tragen beispielsweise bei Herzoperationen, Organtransplantationen, Anfallsattacken, Rheuma und bei Behandlungen von Schmerzzuständen wesentlich zum Behandlungserfolg bei.

Zur Erinnerung: Die Geburtsstunde der Psychologie als eigenständige Wissenschaft geschah in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Ihr folgte kurz darauf die Psychoanalyse, in deren Zentrum die reflektierende Betrachtung des eigenen psychischen Funktionierens ging. Ihr geistiger Vater war Sigmund Freud. Lore Perls erfand dann die Gestalttherapie und Carl Rogers war der erste Gesprächspsychotherapeut. Sie alle waren Pioniere der humanistisch geprägten Psychotherapien.

Humanistische Therapien setzen sich aus verschiedene Gruppierungen zusammen, wie Psychodrama, Transaktionsanalyse (heute besonders oft angewendet) Gestalttherapie, Gesprächspsychotherapie, Musiktherapie, Bewegungs- und körperorientierte Therapie, Tanz- und Kunsttherapie.

(Ein Hinweis zur *Transaktionsanalyse*. Hier werden drei *Ich-Zustände* unterschieden: Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich, die sich im Denken, Fühlen und Verhalten des Betroffenen zeigen. Dieses Modell wird dem Patienten angeboten, um sein eigenes Verhalten zu verstehen.

Professor Dr. Klaus GRAWE sagt: (1995) „Die Zukunft der Psychotherapie wird nach unserer Überzeugung nicht darin bestehen, dass sich eine der jetzt bestehenden Therapieformen den anderen gegenüber durchsetzt, sondern dass etwas entsteht, **das es heute noch nicht gibt**, nämlich eine „Allgemeine Psychotherapie“. (S. 748)

Nun ein solches Wunschdenken möchte ich auch zum Ausdruck bringen, aber weniger im Sinn einer lediglich humanistisch orientierten Psychotherapie, die bei ihrer Wertschöpfungen ausschliesslich anthropologisch (menschlich) vorgeht -, sondern einer **katholisch geprägten Psychotherapie**, die statt den Menschen, **den Schöpfer der Welt** im **Mittelpunkt** des Daseins stellt. Eine solche Psychotherapie ist übrigens im höchsten Masse humanistisch, da sie ihren Blick für D e n, von dem alles Wertvolle kommt, nicht verliert. Lautet denn nicht so das Hauptgebot der Christen, das alle anderen Gebote beinhaltet „Du sollst den Herrn, deinen Gott lieben aus deinem ganzen Herzen und deinen Nächsten wie dich selbst?“

Selbstverständlich geht es in dieser Therapie auch um die Stabilisierung des Selbstwertgefühls und die damit verbundene *Resilienz* (psychologische Widerstandsfähigkeit Krisen zu bewältigen) - aber auch um viel mehr. Denn hier wird zusätzlich noch **Gewissensprüfung** geübt, wodurch der Verlauf der Heilung einen Mehrwert erhält.

Die Rolle der Beichte.

Nun sorgfältige Gewissenserforschung drängt zur Beichte. Die Diplom-Theologin Petra Lorleberg (2016) hat zu diesem Thema ein wertvolles Buch herausgegeben (Glaubenswege III. *Beichte konkret*), in dem unterschiedliche Menschen erzählen, wie sie beichten, warum sie beichten und was sie dabei erleben. Ihre Schilderungen erlauben uns einen tiefen Blick in ihre intimen seelischen Angelegenheiten, die sich im Gespräch mit ihren Beichtvätern abspielen.

Dazu ein Priester: „In den letzten Jahren (also meinen Priesterjahren) bin ich oft mit dem Auto wieder von Gemeinden aufgebrochen und die Fahrt wurde zu einem aus meinem Herzen „Te Deum laudamus“ („Grosser Gott, wir loben dich“). Ich erfahre mein Priestertum in der Beichte als Werkzeug der Versöhnung in einer so unversöhnten Welt...Und was bedeutet die Beichte für mich?...Ich bin oft sogar spürsam erleichtert, ermutigt und erneuert für den Weg in der Gnade Gottes. Ich kenne es, regelmässig zur Beichte zu gehen und dieses Sakrament als eine wirkliche Säule meines Lebens zu haben. Säulen müssen natürlich richtig stehen. Und wenn ich mit der Zeit wieder Staub, Schmutz, Schwäche in mir verspüre, dann sehne mich wieder nach der ‚Tankstelle‘, nach ‚Service‘, nach der ‚Waschmaschine‘...“ (S. 103-104)

Im Vorwort zu diesem Buch erinnert *Paul Josef Kardinal Cordes* an das Apostolische Schreiben „Versöhnung und Busse“ (1983) von Johannes Paul II. Dort, in einem Kapitel behandelte er das Thema „Verlust des Sündenbewusstseins“ und stellte fest, dass sich das Gottesbewusstsein in unseren Tagen für viele verdunkelt hat. Deshalb, so Johannes Paul II,

„konnte mein Vorgänger Pius XII. einmal mit einem emphatischen Wort, das nahezu sprichwörtlich geworden ist, erklären, dass die Sünde des Jahrhunderts der Verlust des Bewusstseins Sünde ist“ (Nr. 18)

Nun - hilft da nicht die Beichte?