

Bernhard Grom SJ

Psychohygiene, Selbststeuerung und Glaubenserfahrung

Aufgaben und Chancen christlicher Spiritualität und Verkündigung

In allen Schichten der Bevölkerung ist heute ein starkes Bedürfnis nach Lebenshilfe und Psychohygiene zu beobachten. Viele Christen, die ihrer Kirche und zumal deren Gottesdienstangebot distanziert gegenüberstehen, erwarten von ihr noch (oder wieder) ein erstaunliches Maß an Lebenshilfe und moralischer Orientierung. Das zeigt sich in direkten Äußerungen bei Umfragen¹ wie auch in einem neuen Interesse an Gesprächsangeboten, Meditationen, Schriften und Predigten, die auf „Lebensfragen“ eingehen. Typisch: das Echo einer Rundfunkhörerin, die keinen Gottesdienst besucht, aber gern das geistliche Wort zum Tag hört: „Die Geistlichen sprechen heute viel lebensnäher als früher.“

Ist die christliche Spiritualität und Verkündigung dabei, jene Einheit von praktischer Lebensgestaltung und religiöser Betrachtung, von Weisheit und Theologie wiederzufinden, die die biblische Überlieferung, die mittelalterlichen Trostbücher, aber auch die Schriften des Konfuzius, des Lao-tse, der Stoiker und anderer ausgezeichnet und wirksam gemacht hat? Wie kann diese Einheit überzeugend wiederhergestellt werden, wo wir nach dem heutigen Wissen der Psychologie schärfer als früher psychische Probleme und religiöse Fragestellungen unterscheiden (nicht trennen) müssen?

Der folgende Beitrag soll nicht den ganzen Weg darstellen, den jede psychologische Beratung und Persönlichkeitskultur gehen muß, um das Ziel der Psychohygiene zu erreichen: „eine relative Freiheit von Angst, Bedrohung und Haßgefühlen, so daß eine positive Einstellung zur eigenen Persönlichkeit, zum Ich, zu den anderen und zu dem Schicksal, das wir zu tragen haben, erreicht wird.“² Hier soll nur gezeigt werden, wie das zweite Wegstück, das Bemühen um eine positive Einstellung zum Leben, auch dann, wenn alle Beratung, Therapie und Selbstregulierung gewährleistet ist, zu Fragen führen kann, in denen die ethisch-religiöse und christliche Dimension des Daseins bewußt wird³. Wie also einerseits psychohygienische Bedürfnisse eine Lebenshilfe anfordern können, die religiöse Fragen und Einsichten berührt und nicht mehr rein psychologisch zu leisten ist, und wie andererseits die spirituelle Führung und Verkündigung auf diese Bedürfnisse aufmerksam werden muß und auf sie eingehen kann – nicht ohne zuerst für die nötige beratende und therapeutische Hilfe auf der ersten Waghälfte zu sorgen.

Die Darstellung beschränkt sich auf drei *Grundbedürfnisse*, die gewiß so alt sind wie der Mensch, aber durch die heutige Situation besonders akzentuiert werden. Sie sollen nach dem Beispiel der Kantschen Aufgaben der Philosophie als Fragen formuliert werden: Wie finde ich Gemeinschaft? Worüber kann ich mich freuen? Was hat Sinn?

1. Wie finde ich Gemeinschaft?

Ein wichtiges Grundbedürfnis vieler Jugendlichen und Erwachsenen ist heute die Sehnsucht nach *Kontakt und Gemeinschaft*. Warum fühlen sich heute so viele Menschen vereinzelt und vereinsamt?⁴ Eine Ursache liegt wohl in dem Umstand, daß viele in Kleinfamilien leben, die nicht alle Rollen- und Kontaktbedürfnisse befriedigen und darum als zu eng empfunden werden, ganz abgesehen davon, daß viele dieser Familien durch Trennung oder Scheidung der Eltern zu Restfamilien geschrumpft sind. Ein weiterer Grund: die Arbeitssituation (und schon die Schulsituation) zwingt zu vorwiegend äußerlichen, bloß zweckhaften und ständig wechselnden Kontakten und begünstigt selten befriedigende mitmenschliche Beziehungen oder eine tiefere Verwurzelung in einer Gruppe. Im Jahr 1975 waren 11 Millionen Deutsche Mitglied eines Sportvereins (der Deutsche Sportbund zählte also 4 Millionen Mitglieder mehr als der DGB), wobei bekannt ist, daß diese Millionen dort nicht nur Sportmöglichkeiten, sondern vor allem auch Kontakt und Geselligkeit suchen.

Dasselbe Kontaktbedürfnis steckt vielleicht auch hinter dem Eifer, mit dem die junge Generation im Gespräch zum Du übergeht. Kontaktbedürfnis drängt viele zu gruppenpsychologischen Kursen und macht gruppenpädagogische Elemente bei Jugend- und Erwachsenenveranstaltungen so beliebt. Kontaktbedürfnis treibt Jugendliche in die „Familie“ der Vereinigungskirche und anderer Sekten. Kontaktbedürfnis wird aber auch – in anderer Form – in Gottesdiensten im kleinen Kreis und in den Gruppen der Fokolarini, der Charismatiker und der Taizé-Bewegung befriedigt. Aber auch in den uralten Institutionen Ehe und Familie wird heute die Frage nach möglicher Gemeinschaft drängender als früher. Wo beide Partner wirtschaftlich unabhängig sein können und nicht mehr durch die Rücksicht auf den gemeinsamen Familienbetrieb zusammengehalten werden, muß die Ehe ganz auf persönlichen, freien Beziehungen aufgebaut werden. Zudem wird die Ehe heute auch von vielen als Ausgleich für die soziale-motionalen Entbehrungen, die einem die durchrationalisierte Arbeit auferlegt, gesehen und damit überfordert.

Wie die kirchliche Jugendarbeit und Erwachsenenbildung auf diese Gemeinschafts-problematik mit einem Programm der Sozialerziehung zu antworten hat, ist hier nicht zu erörtern. Hier geht es nur um die Antwort der spirituellen Führung und Verkündigung. Es soll gezeigt werden: Die Grundfrage „Wie finde ich Gemeinschaft?“ führt – wenn alle psychischen Bedingungen und Hilfen erkannt sind – immer auch zu Entscheidungen und Erfahrungen, die nicht mehr psychologisch, sondern ethisch-religiös zu erhellen sind. Dazu ein Beispiel, das zwar aus einem Einkehrtag stammt, grundsätzlich aber auch für die Predigt, den Gesprächskreis und den Unterricht gilt, wo immer über soziale Bedürfnisse reflektiert wird.

Um die Chancen und Schwierigkeiten jedes Zusammenwirkens bewußtzumachen, wurde Jugendlichen einmal die Aufgabe gestellt, gemeinsam ein Bild zu malen. Zuerst überlegt jeder still für sich, was für ein Motiv er malen möchte, und skizziert seine Idee auf einem Blatt. Dann

bildet man Dreiergruppen. Jede Dreiergruppe soll einen Entwurf für ein gemeinsames Bild erarbeiten und ihn mit Finger- oder Wachsfarben auf einem Papierbogen ausführen. Beim Auswertungsgespräch fragt man bei jedem Bild zuerst: Ist es ein einheitliches Bild geworden, oder sind es drei verschiedene Einzelbilder? Dann: Wie kam es zustande? Waren alle drei beteiligt, oder hat man nur die Idee eines einzelnen ausgeführt? Fiel die Einigung schwer? Seid ihr mit dem Ergebnis zufrieden? Hier kann man einerseits die Schwierigkeiten der Zusammenarbeit bewußtmachen (Verzicht auf Lieblingsideen und Alleinherrschaft) und andererseits von ihrem Leistungsvorteil sprechen (ein gemeinsames Werk schaffen können, einander anregen, einander beraten). – In einem weiteren Schritt (Transfer) überlegen die Teilnehmer, wo sie in ihrem Alltag ähnliche Erfahrungen machen: wenn sie etwas gemeinsam planen, ein Fest gestalten, sich beraten lassen usw.⁵

Hier können – was natürlich auch von anderen Übungen aus möglich ist – die *Vorteile und Bedingungen unseres Miteinandersprechens* (der Kommunikation) und *unseres Zusammenwirkens* (der Kooperation) bewußtgemacht werden – Vorteile und Bedingungen, die mutatis mutandis für eine Betriebsgruppe wie auch für einen Arbeitskreis, eine Pfarrei, eine Partei und eine Familie gelten.

Daß ein Miteinander einen Leistungsvorteil erbringt und darum einem Gegeneinander oder Nebeneinander vorzuziehen ist, das kann nun jeder Betriebspsychologe zeigen, auch ein atheistischer. Wie stehen wir aber zu einem Miteinander, das nicht unmittelbar zu einem Leistungsvorteil verhilft, das keinen Gewinn an Besitz, Einfluß, Prestige oder Vergnügen bringt? Diese Frage stellt sich am deutlichsten in jenen Grenzsituationen, wo wir es mit Leistungsschwachen zu tun haben: mit Behinderten, mit Kindern, mit Verhaltensgestörten (Depressiven, Drogenabhängigen, Kriminellen), mit Alten, mit Menschen also, mit denen wir nicht auf der Grundlage des gegenseitigen Nutzens zusammenwirken können.

Die Frage, zu welchem Miteinander wir bereit sind, stellt sich aber auch in unserem Verhältnis zu den Normalen und Leistungsstarken. Unsere Beziehung zu ihnen ist eine andere, je nach dem, ob wir nur zu einem strikten Zweckbündnis bereit sind oder ob wir im Grenz- und Notfall auch *Solidarität vor Nutzen gehen lassen* wollen. Auch dort, wo – wie in einer Arbeitsgruppe – Leistung und Gegenseitigkeit gefordert werden müssen, wird das Betriebsklima durch Solidarität ein anderes, selbst wenn sich am Arbeitsvertrag nichts ändert. Ähnlich in den privaten Beziehungen Freundschaft, Ehe, Familie, wo die Partner eher gegenseitige Wertschätzung und Geborgenheit als wirtschaftlichen Nutzen erwarten. Auch diese private und emotionale Gegenseitigkeit erhält erst durch die Bereitschaft zu Solidarität (Nächstenliebe) ihren tiefsten Halt. Nur wenn man bereit ist, den anderen auch in Situationen zu akzeptieren, wo er schwierig wird und meine Entfaltung teilweise beeinträchtigt, nur wenn man überzeugt ist, daß sich das immer lohnt, nur da kann das Kind, der Jugendliche, der Ehepartner oder der Freund gewiß sein, daß er um seiner selbst willen bejaht und nicht als Prestige- oder Lustobjekt gebraucht wird.

Das bedeutet nicht, daß die Verkündigung die mitmenschlichen Probleme der Betriebs-, der Erziehungs- und der Eheberatung vorschnell durch die Mobilisierung von

Solidarität und Brüderlichkeit lösen soll. Dieser Moralismus und Aszeticismus würde in einer introvertierten, wirkungslosen Gesinnungspflege enden, weil er nicht zeigen kann, wo der gute Wille, an den er appelliert, zu investieren ist. Aber umgekehrt sollte die Verkündigung mit echter Sensibilität jene Wertfragen aufgreifen, die das Bedürfnis nach menschlicher Gemeinschaft aus sich selbst stellt.

Wenn ein Staatspräsident zu einer Spendenaktion für Erdbebengeschädigte aufruft, kann er als Politiker die letzte Frage, *warum* hier Hilfsbereitschaft grundsätzlich richtiger und auch befriedigender ist als Gleichgültigkeit, nicht beantworten; solche Grundüberzeugungen muß er voraussetzen. Warum soll sich ein Ehepartner bis zum Äußersten um die Bereinigung von Ehekonflikten bemühen? Warum sollen Eltern trotz herber Enttäuschungen nicht die Geduld mit schwierigen Söhnen oder Töchtern verlieren? Warum nicht den einfachsten Weg gehen und menschliche Beziehungen abbrechen, sobald sie zur Last werden? Der Eheberater und der Erziehungsberater können als solche zwar Bedingungen und Wege zur Verbesserung von Beziehungen zeigen. *Warum* sich diese Wege und dieser Einsatz aber grundsätzlich lohnen – das ist keine psychologische, sondern eine ethisch-religiöse Frage. Im Grund führen alle unsere Bemühungen um eine Erziehung zur Gemeinschaftsfähigkeit zu dieser Frage eines letzten Wozu: *Gibt es einen letztverbindlichen Grund, ein Motiv, weshalb sich Zusammenarbeit, die überzeugte Rücksichtnahme und Solidarität einschließt und damit über eine bloße Mittel-Zweck-Beziehung hinausgeht, grundsätzlich lohnt?* Wenn dieses letzte Warum nie bedacht wird, können Normen sozialen Verhaltens nicht mehr von einer Werteinsicht her begründet oder korrigiert werden; die Sozialerziehung übt dann nur noch eine Anpassungsmoral ein.

Diese Frage nach einem letztverbindlichen Grund und Motiv für solidarische Gemeinschaft (die nicht mit Sentimentalität oder mit emotionalen Totalitätsansprüchen zu verwechseln ist) wird am ehesten dann lebendig, wenn wir nach der Qualität unserer tatsächlichen oder ersehnten mitmenschlichen Beziehungen fragen. Auf diesem Weg kann ein anspruchsvolleres und christlich inspiriertes *soziales Qualitätsbewußtsein*, eine Art sozialer „Unterscheidung der Geister“ geweckt werden: Was ist meine spontane Zuneigung zu bestimmten Menschen wert? Wie ist meine Hilfsbereitschaft motiviert? Wieviel Solidarität bzw. wieviel Konvention und Nützlichkeitsdenken steckt hinter meinen Weihnachts- und Geburtstagsgeschenken? Suche ich nur Beziehungen zu einzelnen und zu Gruppen, wo ich meine Nestwärme, Beachtung und Bestätigung finde, oder bin ich auch bereit, darüber hinaus Verantwortung und Aufgaben zu übernehmen und Kritik zu ertragen?

Wie erleben wir die Mitmenschen? Sind sie für uns überwiegend Konkurrenten oder mögliche Mittel für unsere Interessen oder einfach Neutra, die uns gleichgültig lassen? Wo können wir (schon) überzeugterweise, gern und selbstlos etwas einem anderen zu lieb tun? Wo sollten wir das (mehr) lernen? Wie sieht Jesus die Mitmenschen? In welchen Beziehungen erfahren wir – durch sein Beispiel darauf aufmerksam gemacht –, daß Geben ein Empfangen sein kann, ein Empfangen vom Nächsten und vom Letzten

zugleich: „Gebt – und euch wird gegeben werden“ (Lk 6,38)? Wann ist uns Verantwortung für andere nicht nur eine Last, sondern auch kreative Entfaltung und dabei auch Mitwirken mit einem unbedingt Guten? Wo darf ich mich sogar berechtigterweise, dankbar und nicht überheblich, als Medium und Boten einer umgreifenden Güte sehen, biblisch: „gesandt“, wie Jesus und mit Jesus? Kann ich dies auch außerhalb des privaten Bereichs, in der Verantwortung für das Gemeinwohl erfahren? Welche politischen Ziele sind mehr als nur Vorteile einer Gruppe und Programmpunkte einer Partei, nämlich Probleme der Gerechtigkeit und der Solidarität, eine Frage der Achtung oder der Verachtung des Menschen?

Wenn sich die Grundfrage „Wie finde ich Gemeinschaft?“ zu einem sozialen Qualitätsbewußtsein vertieft, kann sie die Antwort entdecken: „Gemeinschaft gibt es in vielen Formen und Graden; wir finden sie am zuverlässigsten dadurch, daß andere Menschen uns unbedingt zu bejahen versuchen und daß wir anderen gegenüber dasselbe versuchen – dadurch, daß wir eine Solidarität im Geist der letzten, göttlichen Güte anstreben; mit dem ‚mitlieben‘ (M. Scheler), der mich und alle Menschen unbedingt bejaht.“ In dieser Sicht kann die Wirklichkeit, die Jesus „Vater“ nennt, als tragendes (und reinigendes) Motiv der urmenschlichen und zeitgenössischen Sehnsucht nach Gemeinschaft erfahren werden – als eine Wirklichkeit, die im privaten wie im institutionellen Bereich das Gegenteil von reiner Verzweckung will: daß nämlich jeder als „Zweck an sich“ (I. Kant), ja als Bruder und Schwester geachtet und mit Gott mitgeliebt wird, der uns durch unser Gewissen und durch die Initiative Jesu Christi zu dieser neuen Gemeinschaft berufen hat. Entscheidend ist, daß diese Antwort, gleichgültig ob sie durch eine theologische Betrachtung, durch ein biblisches Gleichnis oder durch ein Beispiel erfolgt, *entdeckt* wird, daß sie nicht als fertige Formel oder als Norm von außen andoziert, sondern durch ein „erforschendes Lernen“ gefunden wird.

Die Frage „Wie finde ich Gemeinschaft?“ enthält neben der Qualitäts- und Solidaritätsproblematik auch den Gesichtspunkt: *Welche Erwartungen meiner Umgebung will ich erfüllen – wessen Anerkennung suche ich, nach wem soll ich mich richten?*

Bei einem Einkehrtag für Ehepaare wurde durch folgende Übung auf diese Frage aufmerksam gemacht. Jeder schätzte auf einer Liste mit 15 Gegensatzpaaren, welche Eigenschaften er in welchem Ausprägungsgrad hat; ob er sich beispielsweise sehr, wenig oder gar nicht rücksichtsvoll bzw. rücksichtslos findet, belehrbar bzw. eigensinnig usw. Dann füllte jeder den gleichen Einschätzungsbogen für seinen Ehepartner aus. Die Bögen wurden ausgetauscht, so daß nun jeder seine Selbsteinschätzung mit der Sicht seines Partners vergleichen und mit diesem darüber sprechen konnte⁵.

Man kann auch direkter Jugendliche und Erwachsene einladen, sich jene Erwartungen ihrer Umgebung bewußtzumachen, die ihre Selbsteinschätzung und ihr Verhalten beeinflussen: Erwartungen von seiten der Mutter, des Vaters, eines Lehrers oder Vorgesetzten, eines Freundes, einer Gruppe. Dann improvisieren sie ein Rollenspiel „Partygespräch über mich“, wo jeder eine Person spielt, die starke Erwartungen an ihn richtet, und wo er im Gespräch darstellt, mit welchen Hoffnungen und Befürchtungen diese Person über ihn reden könnte. Danach sprechen die Teilnehmer über die geäußerten Erwartungen und überlegen, welche sie bejahen und welche sie ablehnen.

Nach solchen Übungen, die man in der Predigt durch Anregungen zu einer persönlichen Bestandsaufnahme ersetzen kann, läßt sich folgende Fragestellung erarbeiten: Wie stellen wir uns zu den Erwartungen einzelner Personen in unserer Umgebung, einer Gruppe oder auch ganzer Zeitströmungen, die uns immer wieder sagen, was „ein moderner Mensch“, „eine moderne Frau“, „ein erfolgreicher Mann“ zu tun hat?

Einerseits brauchen wir ja die Erwartungen und die Anerkennung anderer; sie bewahren uns vor Starrsinn, Selbstzufriedenheit und Isolation und geben uns die notwendige Bestärkung (Lernen durch Verstärkung). Andererseits können wir durch sie völlig abhängig werden und unsere Eigenständigkeit verlieren. Um die eigene Linie und Identität zu finden, ist es hilfreich, unter verschiedenen Bezugspersonen und -gruppen wählen zu können (Rollenannahme und Rollendistanzierung). Es stellt sich aber immer auch die Frage: Gibt es eine letzte Instanz, von der her ich mich und die gewählten oder relativierten Bezugspersonen und -gruppen gültig beurteilen kann? Gibt es eine letzte, aus sich selbst gültige *Quelle von Anerkennung und Erwartung* (sozusagen eine Quelle für ein Lernen durch positive Selbstverstärkung)? Gibt es ein Für-Dich, das mich weder abhängig macht noch isoliert und auch nicht von außen, heteronom, überichhaft, einengt, sondern das von innen spricht, als das Beste in mir selbst und doch als ein Größeres als ich selbst und alle Menschen? Gibt es ein Für-Dich, das mich zum Richtigen befreit und mir notfalls auch gegen die Irrungen meiner Umgebung recht gibt, mich rehabilitiert und mich doch auch wieder mit allen Menschen guten Willens verbindet? Gibt es eine Wirklichkeit, die mich inspiriert, autonom macht und führt und mit der übereinzustimmen Übereinstimmung mit mir selbst bedeutet? Ist es dann nicht der sicherste Weg zur Selbstfindung, in der Meditation und Lebensbetrachtung immer wieder den zu suchen, „der ins Verborgene sieht und dir vergilt“ (Mt 6,4), wie es uns Jesus versichert hat?

So kann also auch im Suchen nach der letztgültigen Übereinstimmung, Erwartung und Anerkennung die Botschaft vom „Vater“ Jesu Christi neu verstanden werden und damit auch jene übereinstimmende, stärkende Verbundenheit, die die Bibel als „Bund“ bezeichnet. Schließlich wird von da aus auch die Kirche neu gesehen als Lerngemeinschaft von Menschen, die – an Jesus Christus orientiert – die gleiche letztgültige Übereinstimmung suchen, sich darin bestärken und sich in Frage stellen und die auch im Gespräch der Zeit eine eigenständige Position jenseits von Konformismus und Gettomentalität erarbeiten müssen.

2. Worüber kann ich mich freuen?

Ein zweites Grundbedürfnis zahlreicher Jugendlichen und Erwachsenen ist *der Hunger nach Emotionalität, Kreativität und Expressivität*. Begierig, als seien sie affektiv chronisch unterernährt, drängen viele zu Gemeindefesten, Diskotheken, Yoga-Kursen, Kreativitätsabenden und Gruppentrainings. Musik, die das Gefühl unmittelbar an-

spricht, Tanz, Bewegungsspiele, Folklore, Volksfeste und auch manche Wallfahrten, also Veranstaltungen, die in einem zweckfreien Raum das spontane Erleben und dessen Ausdruck anregen, erfreuen sich neuer Beliebtheit. In Zeitschriften, Büchern und Kursen wird von Entspannungstechniken bis zu Persönlichkeitstests die ganze Palette einer neuen „eupsychischen“ (A. Maslow) Persönlichkeitskultur angeboten. So verschiedenartig Ursprung und Ziel dieser Hilfen sind, ihr gemeinsames Anliegen besteht darin, daß die *verkümmerte oder gestörte Erlebnisfähigkeit reaktiviert und regeneriert werden soll*.

Zeitbedingt und zeitspezifisch an diesem Erlebnishunger ist wohl vor allem das in breiten Schichten empfundene *Unbehagen an einer allgemeinen Gefühlsverdrängung*, zu der wir von außen und von innen getrieben werden. Von außen, vom heutigen Arbeitsstil wie auch von der Konsumwerbung, fühlen sich viele gezwungen, das Mitschwingen- und Verweilenwollen des Gemüts zu unterdrücken und nur noch zweckbestimmt, leistungsbewußt, produkt- bzw. konsumorientiert, vorprogrammiert und außengerichtet, also ohne Bereitschaft zu innerer Verarbeitung und Reifung zu reagieren. Von innen wehren sie sich gegen ein weitverbreitetes traditionelles Erziehungsideal, das die Äußerung von Gefühlen wie Zärtlichkeit, Erotik, Begeisterung, Enttäuschung, Trauer und Angst für unschicklich hielt und unterband. So hat die Wiederentdeckung des Gefühls oft den Charakter einer Gegenbewegung gegen die Hyperrationalität des Industriezeitalters, einer Rettet-das-Gefühl-Kampagne, eines Kampfes gegen drohende Innenweltzerstörung. Sie hat aber auch etwas von dem Nachholbedarf an sich, wie ihn Entwicklungsgestörte empfinden.

Dieses Verlangen nach Erhaltung und Aktivierung der bedrohten Erlebnisfähigkeit kann vereinfacht so ausgedrückt werden: „*Worüber kann ich mich freuen?*“ „Sich freuen“ bedeutet dabei etwas Vielschichtiges: Woran kann ich Lust und Spaß haben? Wovon kann ich begeistert sein? Aber auch nüchterner: Wie kann ich jene *fundamentale Lebensfreude* finden und erhalten, ohne die ich das, was ich als sinnvoll und gut erkenne (meine einzelnen Wertüberzeugungen und meine grundsätzliche Lebensbejahung), nicht als innerlich befriedigend erleben kann? Die zweite Grundfrage „*Worüber kann ich mich freuen?*“ schließt also auch das therapeutische Problem ein: Wie kann ich mich von dem befreien, was meine Lebensfreude in Frage stellt: Angst, Zwänge, Gehemmtheit, Trauer, „Daseinsunlust“ (J. Herzog-Dürck), Sinnlosigkeitsgefühl, Hoffnungslosigkeit?

Gerade die Grundfrage „*Worüber kann ich mich freuen?*“ erfordert oft zuerst eine fachpsychologische Beratung, die keineswegs durch spirituelle Führung und Verkündigung zu ersetzen ist. Die spirituelle Führung und Verkündigung als solche kann und soll nicht sagen, wie wir Spannungen, Stimmungslabilität, Haßgefühle, Gehemmtheit, mangelhaftes Selbstwertgefühl, Entscheidungsschwäche oder Flucht in die Krankheit, in den Rausch und in die Exaltiertheit überwinden und statt dessen Entspannung, seelisches Gleichgewicht und eine positive Einstellung zu uns und unserer Lebenssituation finden können. Sie muß aber überall dort auf diese Problematik eingehen, wo sich in

einem letzten, ethisch-religiösen Sinn die Frage stellt: *warum* soll ich mich um eine positive Einstellung bemühen, und: welche Gefühle und Stimmungen entsprechen einer reflektierten und gläubigen Sicht des Lebens und können – im Unterschied zu fragwürdigen Befriedigungen des Erlebnishungers – eine erstrebenswerte Erlebnismöglichkeit bilden?

Um es vorwegzunehmen: auch bei diesem zweiten Grundbedürfnis wird die religiöse und christliche Dimension durch ein *anspruchsvolleres Qualitätsbewußtsein*, durch eine „Unterscheidung der Geister“ im individuellen und emotionalen Bereich, entdeckt. Die entsprechenden Fragen sollen in den folgenden Abschnitten skizziert werden. All diese Fragen wollen einen *qualitätsbewußten Umgang mit den eigenen Gefühlen und mit dem urmenschlichen Erlebnisdrang* anregen bzw. zu Ende führen. Sie bilden jeweils die Endphase einer Selbstregulierung, die in drei Schritten ein verarbeitendes Lernen versucht. 1. *Bewußtmachung* des tatsächlichen Lebensgefühls und der beherrschenden Stimmungen und Antriebe (Wie fühle ich mich? Was bewegt mich?). 2. *Stellungnahme* zum bewußtgewordenen emotionalen Befinden (Wie stelle ich mich dazu? Welche Bedeutung soll ich einer Euphorie oder einer Verstimmung beimessen; welche Antriebe in Frage stellen, welche verstärken?). 3. Die letzte qualitätsbestimmende und transzendenzerschließende Frage: *Wovon soll ich mich in einer letzten Offenheit berühren lassen*, indem ich restlos aufmerksam, dankbar, erfüllt, ergriffen oder aber mißbilligend reagiere?

Gerade in diesem Zusammenhang kann der Glaube, der oft zunächst nur als Interpretationsangebot (Lehre), als Aufruf (biblisch: als Verheißung, ein erlöstes Leben im Geist führen zu können), als kognitive Überzeugung oder als Beispiel gegenwärtig ist, erfahrbar und psychisch bedeutsam werden. Denn diese „kognitive“ Selbstkontrolle kann sehr wohl auf das Erleben einwirken (sowenig sie der einzige ethisch-religiöse Lernprozeß ist): sie kann die Erlebnisbereitschaft auf bestimmte Inhalte aufmerksam machen (und sie von anderen ablenken) und ethisch-religiöse Erlebnisse bestätigen (Selbstverstärkung) oder in Frage stellen⁶. Verarbeitende und transzendenzerschließende Fragen in diesem Sinn könnten sich beispielsweise in folgenden Zusammenhängen stellen.

Zum Thema Positiverfahrungen: Freude, Faszination, Zufriedenheit

Ein wichtiges Thema aller Psychohygiene und Selbststeuerung ist der richtige Umgang mit Positiverfahrungen. Die Unfähigkeit, sich „des Lebens zu freuen“, muß – wo sie nicht auf einer therapiebedürftigen Depression beruht – in einem ersten Schritt dadurch überwunden werden, daß die Persönlichkeit lernt, *sich Positiverfahrungen der Gegenwart und der Vergangenheit zu vergegenwärtigen*. (Was auch die Voraussetzung dafür ist, daß sich jemand die Fähigkeit zur Lebensfreude erhält.) Dieses Vergegenwärtigen schließt einen emotionalen (mehr subjektiv-zuständlichen) und einen kognitiven (mehr objektiv-intentionalen) Vorgang ein. Die Persönlichkeit muß einerseits

lernen, sich Erlebnisse in Erinnerung zu rufen und auf sich wirken zu lassen, die ihr Lebensgefühl aufhellen, es bei guter Stimmung halten oder auch steigern können („Das Leben ist nicht nur schwarz, auch wenn wir es manchmal so sehen“). Sie muß andererseits der Gefahr einer illusionären Suggestion vorbeugen und prüfen, welche Beachtung diese erfreulichen Erlebnisse verdienen, welche Bedeutung sie haben.

Wird diese Bewußtmachung und Wertung eine bleibende Übung und Lebenskunst (etwa in Form eines Rückblicks auf den Tag oder die Woche), so kann aus zunächst sehr kurzfristigen und subjektiven Regungen der Lebensfreude eine bleibende und reflektierte positive Einstellung zur eigenen Persönlichkeit, zu den Mitmenschen und zum Dasein überhaupt erwachsen. Wer so Positiverfahrungen auf sich wirken läßt und reflektiert, kann intuitiv die Einsicht entdecken, daß er sein Dasein (also nicht nur einzelne Glücksfälle) und das Potential Welt nicht einem unberechenbaren Zufall, sondern einer letzten Güte verdankt. Daß unser Dasein im ganzen – trotz Leid und Tod – ein *Geschenk* ist, daß wir um unser selbst willen, unbedingt, nicht nur wegen einer bestimmten Leistung für andere bejaht sind – und daß diese Tatsache Grund zu einer grundlegenden Zufriedenheit (die einem auch in Trauer und Depression noch Halt gibt), zum Staunen, zum freudigen Dank und zum Weiterschicken sein kann.

Diese spirituelle Deutung und Überzeugung, die den Kern des Schöpfungsglaubens entdeckt, kann die positive Lebenseinstellung eines Menschen festigen und die Bereitschaft zu euphorischen Stimmungen in diese Richtung lenken: die positive Lebenseinstellung beruht nicht mehr nur auf Einzelerfahrungen, sondern ist in der eben beschriebenen religiösen Einsicht in eine unbedingte Bejahung verankert.

Um diese Übung zu fördern, sollte die Meditation und Verkündigung jene Positiverfahrungen aufgreifen, die die meisten Menschen spontan zu einer „anonymen Dankbarkeit“ bewegen, wo sie einem höheren Ursprung danken wollen⁷: ein großer Erfolg im Berufsleben, das Glück einer gelungenen Partnerbeziehung, die Geburt eines Kindes, die Freude eines herrlichen Urlaubs, menschliche Verbundenheit, die wir in Krankheit und Not erfahren durften usw.⁸ Der Gläubige sollte lernen, sich solche Erfahrungen zu vergegenwärtigen und einfach zu fragen: *Wofür kann ich auch in einem letzten, religiösen Sinn dankbar sein (wo sollte ich es sein)?*

Das Vergegenwärtigen muß sich in einer weiteren Übung fortsetzen: Die Persönlichkeit sollte lernen, *für neue Positiverfahrungen in der Gegenwart und Zukunft aufmerksam zu werden*. Dabei muß sie prüfen und wählen, was sie als bedeutsame und erstrebenswerte Erlebnismöglichkeit aufsuchen und was sie als bloß vordergründig-erholende oder auch als fragwürdige Erregung werten soll.

Die spirituelle Führung und Verkündigung müßte beispielsweise zur Einschätzung unserer *Faszinationserlebnisse und Euphorien* anleiten: Begnüge ich mich – schwärmerisch-ekstatisch – mit euphorischen Hochstimmungen und rauschhaften Erregungen, oder „bedenke“ ich in einer Vor- und Nacharbeit, wie sie auch jede meditative und psychedelische Therapie erfordert, welche Wirklichkeit „außerhalb“ meines rauschhaft gesteigerten Selbstgefühls mein höchstes Entzücken wecken kann? Was ist nur Absor-

biertsein von meinem eigenen überwältigenden Erlebnisstrom oder meiner Erschütterung (die auch der Psychotiker als etwas Numinoses erleben kann), und was ist Ergriffensein vom in sich Anbetungswürdigen, Vollkommenen und Ewigen, das auch eine kritische Prüfung anerkennt? Nur diese zweite intentionale, sehende Form der Ekstase macht den Menschen fähig, sich auch außerhalb hypomanischer Glückszustände, im ruhigen Alltagsbewußtsein und auch im tätigen Einsatz für andere mit dem Göttlichen verbunden zu fühlen.

In diesem Zusammenhang wäre auch zu klären, wie verschieden wir *Natur, Musik, bildende Kunst oder Tanz* erleben und deuten können⁹ – Möglichkeiten, die heute jedem offenstehen, die aber oft nur zum Konsum und zur Zerstreuung genutzt werden.

Ein anderer Weg zu einem positiven und euphorischen Lebensgefühl wird heute mehr und mehr in *Entspannungsübungen und in meditativer Versenkung* gesehen. Als qualitätsbestimmende und transzendenzerschließende Fragen zu diesen vielfältigen Versuchen seien hier nur diese Überlegungen skizziert: Wenn ich mich entspanne und Ruhe suche, kann ich mich dann auch über alle notwendige Entspannungs- und Umschaltungstechnik hinaus *in einem letzten Sinn lassen*? Worauf kann ich mich beim Bemühen um diese Gelassenheit stützen, so daß ich einen Grund dafür „weiß“ und mir nicht nur autosuggestiv Ruhe einrede? Kann ich mich nur auf meine Vorsorge und auf meine sich jetzt erneuernden Kräfte stützen, oder darf ich auch sorglos einem vertrauen, der mich unbedingt bejaht und von dem mich weder menschliche Konkurrenzkämpfe noch persönliche Krisen, weder Krankheit noch Tod trennen können (vgl. Mt 6, 26–34; Röm 8, 35–39)? Worauf hat sich Jesus in seiner Gelassenheit gestützt?

Ferner: wenn sich das im Kopf gespannte Ich-Bewußtsein löst, wenn ich mich mehr durch das Körperbewußtsein fühlen und dem selbstgesteuerten Atem überlassen kann, wenn ich aus einer souveränen, alles durchströmenden Grundkraft heraus sozusagen neu Ich werden kann – ist das Umgreifende, von dem ich mich dann getragen fühle¹⁰, schon das eigentliche Ziel meiner Meditation, oder sehe ich darin nur meinen spontanen Erlebnisstrom, der sich erneuert und den ich als etwas Größeres, Tragendes oder auch Numinoses empfinde? Ist die therapeutische Versenkung Endziel meiner Meditation, oder ist sie für mich („nur“) Voraussetzung, um in gesteigerter Empfänglichkeit des Umgreifenden innezuwerden, das nicht mit der Bewußtseinsüberflutung durch meine eigene Emotionalität zusammenfällt und dem ich auch außerhalb der Versenkung, im wachbewußten Erkennen und in tätiger Mitmenschlichkeit begegne? Anders ausgedrückt: *Welcher Wirklichkeit hoffe ich zu begegnen, wenn ich versuche, ruhig zu werden und mich tragen zu lassen*? Was vernehme ich, wenn ich ganz still werde: nur die Ursprünglichkeit der eigenen mich „führenden“ seelischen Energie oder auch den anderen Ursprung, dem ich mich ganz verdanke, der mich sieht (als hätte er immer schon, lange vor meiner Sammlung auf mich gewartet) und der mich in die Richtung von Gerechtigkeit und Güte zieht?

Doch auch im ruhigen, weder ekstatischen noch versunkenen *Alltagsbewußtsein* kann die Persönlichkeit auf Positiverfahrungen aufmerksam werden und dabei Fragen wie

diese stellen: Wann bin ich zutiefst mit mir *zufrieden* – wann bin ich ernstlich mit mir unzufrieden – wann sollte ich zufriedener, wann unzufriedener sein – was kann im letzten zufrieden machen (was sagt mein Qualitätsbewußtsein dazu, wie würden Jesus und das Neue Testament darüber urteilen)? Was bedeutet mir etwas, was feiere ich, was will ich erreichen oder siegen sehen, womit *identifiziere* ich mich wirklich – womit sollte ich mich identifizieren? Worüber fühle ich mich restlos glücklich – wann ist dieses Gefühl berechtigt? Wo erfahre ich jene Freude und Zufriedenheit, die einen trotz Erschöpfung und Leid erfüllen können? Wann habe ich das Gefühl, daß die *Zeit* nicht zerrinnt, sondern voll, „erfüllt“ ist, daß ich mitten in meiner Vergänglichkeit *mit einem Bleibenden, Ewigen verbunden* bin?¹¹ Wodurch wird dieses Gefühl begründet?

Zum Thema Negativerfahrungen: Verstimmung, Verlust, Angst

Auch der Umgang mit Negativerfahrungen ist ein wichtiges Lernziel der psychologischen wie auch der spirituellen Selbststeuerung. Wie sich hier bei der Stellungnahme zu bewußtgewordenen Stimmungen auch spirituelle Fragen stellen können, soll an einigen Themen gezeigt werden.

Verstimmungen: Wann und worüber sind wir verstimmt? Was verstimmt uns in der Art eines flüchtigen Ärgers oder einer Übermüdung – was in der Art, daß wir mit uns selbst nicht mehr übereinstimmen? Mit welchen Erwartungen an uns und an das Leben stehen wir dann in Spannung? Schließlich: was verdient nur unseren unwillkürlichen Augenblicksärger und was sollten wir besser nicht vergessen, sondern viel entschiedener ablehnen und bekämpfen?

Trauer, Scheitern und Verlust: Wenn sich eine Trauer zur depressiven Grundstimmung ausweitert, halten wir dann dieses Lebensgefühl für unabänderlich und wirklichkeitsgerecht, oder vergegenwärtigen wir uns Gegengründe und Erfahrungen, die unsere Stimmung so aufhellen können, daß wir die Welt wieder angemessener sehen? Welcher Verlust, welche Trauer „darf“ nach dieser Prüfung unser Bewußtsein total beherrschen, so daß uns nur noch die Klage, das Ressentiment und die Verzweiflung bleibt?

Mancher verzweifelt, weil er eine Prüfung nicht besteht und ein bestimmtes Ziel in der Berufslaufbahn nicht erreicht; ein anderer nimmt sich das Leben, weil er impotent wird oder nach einem Unfall seinem Liebblingssport nicht mehr nachgehen kann. Daneben begegnen wir Menschen, deren berufliches Wirken und privates Genießen durch Querschnittslähmung oder Blindheit viel drastischer eingeengt wurde, die aber ihr Leben trotzdem befriedigend und sinnvoll finden und die an ihrem Schicksal, an ihrem Trotzdem reifen. Solche Beispiele zeigen nicht nur, wie wichtig Anpassungsfähigkeit ist, sondern auch, wie uns trotz Einschränkung und Schmerz Zufriedenheit und Lebensbejahung gelingen können. „Psychologischerseits“ muß häufig die unreflektiert gelebte Annahme in Frage gestellt werden, das Leben sei nur zu bejahen, solange in der Gesamtbilanz das Erfolgs- und Lustquantum das Mißerfolgs- und Unlustquantum übersteigt. Es ist aber be-

reits eine weltanschauliche und spirituelle Aufgabe, zu zeigen, daß sich durch solches Aufwiegen nicht entscheiden läßt, ob ein Leben sinnvoll ist oder nicht. Daß hier vielmehr die qualitative Frage zu beantworten ist, ob ich mich grundsätzlich bejaht erfahre von einer Wirklichkeit und Gegenwart, die auch ein Leben im Rollstuhl oder in Ketten (wie bei A. Delp, D. Bonhoeffer u. a.) sinnvoll macht – und ohne die auch das erfolg- und genußreichste Leben inhaltslos bliebe.

Wenn ich massiv scheitere oder behindert werde, stellt sich mir selbst gegenüber eine Frage, wie sie oben als Solidaritätsproblem beschrieben wurde: Darf ich mich nur wertvoll finden und akzeptieren, wenn ich bestimmte Eigenschaften aufweise und zu bestimmten Leistungen fähig bin, oder gibt es – unabhängig von möglichem Krankheitsgewinn – einen Grund, im Grenz- und Notfall Leidenschaftlichkeit statt Leistungsfähigkeit (und Genußfähigkeit) zu lernen – einem Mitmenschen zuliebe oder sogar einfach für mich selbst? Gibt es eine Instanz, die mich unbedingt bejaht und der gegenüber ich für mich selbst verantwortlich bin? Gibt es eine Güte, mit der ich auch mich selbst „mitlieben“ darf und soll? Anders ausgedrückt: „Jenseits des Lustprinzips“ stellt sich die Frage nach der Qualität und Motivation meiner Selbstbejahung krisenhaft neu: Bejahe ich mein Leben nur (triebbestimmt) als Weg zu Lust, Besitz, Geltung und Macht, bejahe ich es nur (narzißtisch) als Genuß uneingeschränkter Vollkommenheit, Größe und Beliebtheit, oder kann ich mich auch als Adressat einer nicht nur lusthaften, nicht nur zweckgebundenen und nicht nur menschengetragenen Bejahung sehen?

Der Verlust eines geliebten Menschen war immer schon ein Thema der Seelsorge. Wie kann sie innerhalb der „Trauerarbeit“, deren Bedeutung die Psychoanalyse früh erkannt hat¹², unaufdringlich und hilfreich auf jene Fragen eingehen, für die allein sie noch zuständig ist, etwa: Was *bleibt* uns – wenn wir alle Illusionen und Idealisierungen vermeiden – wirklich vom anderen über den Tod hinaus? Wie hängt die Erfahrung bleibender Verbundenheit von Menschen mit der christlichen Unsterblichkeits- und Auferstehungshoffnung zusammen? Warum ist die Liebe „gewaltiger als der Tod“?

Resignation: Viele Ziele und Erwartungen werden dann aufgegeben, wenn die Persönlichkeit Widerstände oder Rückschläge erleidet: beim Bemühen um ein Berufsziel, um eine gedeihliche Familienatmosphäre, um eine gute Erziehung der Kinder, um eine humane Schule, um eine gerechtere Kommunal- und Gesellschaftspolitik u. a. m. Psychologisch ist hier jeweils zu prüfen, ob sich der Resignierende nicht zuviel vorgenommen hatte und wie er sich wieder stimulierende, aber nicht überfordernde Ziele setzen kann. Man wird auch fragen, ob sich jemand angesichts von Schwierigkeiten, Mißerfolgen und Undank nicht zu rasch und empfindlich zurückzieht. Doch welche Ziele einen tapfereren und beharrlicheren Einsatz verdienen, das kann nur durch eine Wert- und Sinnreflexion entschieden werden.

Ängste: Viele Zeitgenossen gehen heute mit ihren Ängsten eher zum Wahrsager, zum Astrologen, zum Spiritisten oder Visionär, zu einer Sekte, zum Lebensberater einer Zeitschrift oder zum Hausarzt als zum Seelsorger. In die Zuständigkeit des Psychotherapeuten fallen sicher jene Ängste, die auf psychogene und traumatische Ursachen zurückgehen

(wie meistens Platzangst, Tier-Phobie u. ä.). Die Seelsorge, auch die Verkündigung muß aber auf jene normale Lebensangst eingehen, die durch politische und soziale Unsicherheit, durch familiäre Schwierigkeiten, drohende Krankheit u. ä. ausgelöst wird. Auch wenn sie selten die situationsbedingten Ursachen beseitigen kann und den Glauben nicht kurzschlüssig als Vertröstung für alles empfehlen darf, eines kann die Seelsorge und die Verkündigung: den Geängstigten erfahren lassen, daß ein glaubender Mitmensch seine Angst versteht und ernst nimmt, und dabei ahnen lassen, daß wir im Glauben zu einer Gelassenheit finden können, die Angstsituationen mutiger ins Auge faßt, weil sie auf eine Wirklichkeit vertraut, die uns trotz allem, auch im Scheitern und im Tod, bleibt.

3. Was hat Sinn?

Ein drittes Grundbedürfnis meldet sich in der Suche nach einer situationsgerechten Wertorientierung, also in der Frage: „Was hat (heute) Sinn?“

Diese ewige Grundfrage wird heute von vielen Menschen mit einem neuen, sozusagen zeitspezifischen Ernst gestellt, von alten wie von jungen, von kirchlichen wie von kirchenfernen – in Gesprächen, in Leserbriefen und sogar in politischen Versammlungen. In einer Zeit des Wohlstands scheint die Bevölkerung nicht mehr so stark vom Kampf ums Lebensnotwendige absorbiert zu sein wie während des Wiederaufbaus nach dem Zweiten Weltkrieg, und die Überentwicklung mit ihren Umweltproblemen hat die Faszination des wirtschaftlich-technischen Fortschritts matter werden lassen. Nicht nur die Protestbewegung der ausgehenden 60er Jahre, sondern eine breitere Grundströmung begann in den 70er Jahren kritischer zu fragen, was der Leistungsdruck, dem sich der Jugendliche in der Ausbildung und der Erwachsene in der Arbeit fügen muß, menschlich bringt. Wodurch erhält die Produktions- und Konsummaschinerie, die wir aufbauen und die unser Arbeits- und Konsumverhalten, unsere mitmenschlichen Kontakte und sogar unsere Erlebnisweisen mitbestimmt (siehe oben Teil 1 und 2), einen Sinn, der mehr ist als die Zweckrationalität des Mehr-Produzierens und Mehr-Konsumierens? Oder weiter ausholend: Welche Grundwerte können das heute gängige Lebensprogramm des einzelnen und der Gesellschaft sinnvoll machen – an welchen Maßstäben erweist es sich als sinnlos?¹³

Gewiß, nach dem Sinn einer Tätigkeit oder einer Situation fragen bedeutet oft nur, daß man sich des Nutzens für das eigene Wohlbefinden, für sein Geltungsbedürfnis, für seine finanzielle Sicherheit oder auch einfach für sein Verlangen nach Abwechslung versichern möchte. Klärungen dieser Art sind natürlich nicht die Aufgabe der spirituellen Führung und Verkündigung. Wenn jedoch beispielsweise Jugendliche oder Erwachsene in einem erfahrungsbezogenen Gruppengespräch dem Problem nachgehen: „*Was macht meine Arbeit (mein Studium) sinnlos – was macht sie wertvoll?*“, stellt sich irgendwann auch die Frage nach dem entscheidenden und letzten Sinn und Wert: Wenn wir die Werte, die die Arbeit sinnvoll machen können, gewürdigt haben (Verdienst und soziale Sicherheit, Entfaltung der Begabung, Abwechslung, Freude am Erfolg, Anerkennung und Ansehen, Kon-

takte mit anderen, Einfluß, für Mitmenschen etwas tun können), ist klar, daß sie nicht alle die gleiche Bedeutung haben können (so notwendig sie sind). Wenn wir sie gewichten, stellen wir vielleicht fest, daß jeder Einzelwert in dem Maß Arbeit sinnvoll macht, *als er auf die Bejahung meiner selbst und meiner Mitmenschen zielt*. Es stellt sich auch die Frage, welches der entscheidende, nicht mehr hinterfragbare Grund dafür sein kann, daß meine Arbeit nicht nur eine Zeitlang, sondern auf Dauer sinnvoll ist. Damit fragt man – weil ja die Arbeit nur ein Teil des Lebens und nur so sinnvoll wie dieses ist –, was das Leben eines Menschen überhaupt sinnvoll macht, auch wenn er nicht mehr arbeitsfähig ist. Auch diese Überlegung führt irgendwann zu dem Problem, ob ich mich und den Mitmenschen als unbedingt (und nicht nur der Leistung oder eines bestimmten Genusses wegen) wertvoll und bejaht annehmen kann oder nicht.

Die Frage nach dem Sinn der Arbeit und des Lebens überhaupt kann also die Antwort entdecken lassen und vorbereiten: Ein bestimmtes Tun und mein Leben im ganzen hat einen bleibenden Sinn, je mehr es bejahende Güte verwirklicht (womit Genuß, der auch Ausdruck der Selbstbejahung sein kann, nicht für sinnwidrig erklärt wird). Denn Güte – nicht Macht, Prestige, Intelligenz, Leistung, Wissen, Rausch oder Schönheit – ist es unbedingt wert, um ihrer selbst willen geschätzt und angestrebt zu werden, lohnt sich, ist sinnvoll. Wenn wir uns und die Mitmenschen in Gerechtigkeit und Güte bejahen, erfahren wir in unserer Verantwortungsbereitschaft, in unserem Gestaltungswillen, in unserem Gemeinschaftsbedürfnis (s. oben Teil 1), in unserem Erlebnisdrang (s. oben Teil 2), aber auch in unserer Leidensfähigkeit ein *überzeugendes, erfüllendes Wofür*. Daß diese Sinnantwort die Annahme einer transzendenten Güte, die uns unbedingt bejaht und zum Mitlieben beruft, einschließt, wurde in den beiden ersten Teilen dieses Beitrags schon dargelegt.

Dort wurden ja die Bedürfnisse nach Gemeinschaft und nach Lebensbejahung in ihrer anspruchsvollsten Dimension als konkrete Formen von Sinnsuche verstanden. Daraus folgt: Einen bleibenden Sinn sucht der Mensch nicht nur unter dem Stichwort „Sinn“, sondern immer, wenn er von einem Grundbedürfnis aus nach einem letzten Wert und einer höchsten Qualität fragt, immer, wenn er sich entscheiden muß, womit er sich restlos identifizieren kann, was ihn ganz erfüllen und „unbedingt angehen“ (P. Tillich) soll, was sein „Gott“ sein kann. Die Sinnfrage ist also nur die *direkte Form der Qualitäts- und Wertfrage*, die sich bei allen Bedürfnissen und Motiven stellt.

Die hier skizzierte (und stark verkürzte) Sinnantwort kann darum auch den Fragenden leicht verfehlen und zu grundsätzlich, situationsfremd, abstrakt wirken. Gerade wenn, wie häufig, nach dem Scheitern einer Ehe, nach einem Todesfall, angesichts von Rollensunsicherheit, Krankheit u. ä., das heißt aus einer Krise heraus nach dem Sinn des Lebens gefragt wird, sollte man nicht durch eine direkte Wertanalyse, sondern in der Absicht der oben vorgezeichneten Verarbeitung von Negativerfahrungen antworten. Die direkte Frage „Was hat Sinn?“ läßt sich hingegen in anderen Zusammenhängen fruchtbar entwickeln: beispielsweise zum Thema Arbeit (wie oben angedeutet) und auch bei der Infragestellung des quasi-offiziellen Lebensprogramms der öffentlichen Meinung.

Hier kann die Intuition des Glaubens, der überall die Güte als Höchstwert sucht, durch

die Sinnfrage das nötige *zeitkritische Qualitätsbewußtsein* und einen alternativen Lebensstil entwickeln, da wo sich ein Karriere- und Statusdenken ausbreitet, das Klassen schafft (statusbestimmte statt zweckbestimmte Anschaffungen, Reisen, Geschenke); das den Sinn für kultivierte Einfachheit verdrängt und das Familienleben, mitmenschliche Kontakte und Muße dem Prestige opfert; da wo eine Konsum- und Genußwut entsteht, die jede schöpferische Anstrengung vermeidet und sogar Kinder nur noch als Hindernis empfindet; da wo ein Gruppenegoismus wächst, der die nichtorganisierten und darum machtlosen Alten, Behinderten, Gastarbeiter, Hausfrauen und schließlich die Ungeborenen übergeht oder der als Nationalegoismus einen gerechten Welthandel und eine aktive Entwicklungspolitik belächelt. Die Konzilskonstitution über „Die Kirche in der Welt von heute“, die Enzykliken „Pacem in terris“ und „Populorum progressio“, aber auch die Bewegung von Taizé mit ihrem Stichwort „Kampf und Kontemplation“ haben in diesem Sinn zeitkritisches Qualitätsbewußtsein geweckt; Persönlichkeiten wie Martin Luther King, Dom Helder Camara oder Mutter Teresa verkörpern es für viele vorbildhaft.

Eine Sinnreflexion wird gewöhnlich nicht nur in äußeren Situationen, sondern auch in unserer Art, sie zu bewerten, Mangel an Sinn aufdecken. Sie muß auch zeigen, wo wir allzu leicht Sinn- und Wertmöglichkeiten *übersehen*, indem wir beispielsweise einem Traumberuf nachhängen, weil wir die Gestaltungsmöglichkeiten, die wir sinnvollerweise dort suchen könnten, im jetzigen Beruf noch gar nicht entdeckt haben, oder indem wir die Bedeutung unserer Familie oder eines alten Bekanntenkreises *unterbewerten*, weil uns der Glanz eines Kreises mit hohem Sozialprestige, aber mäßiger Humanität blendet.

Bei allen drei Grundbedürfnissen wurde deutlich, an welchen Punkten das Bemühen um Psychohygiene und Selbststeuerung auf echt religiöse Fragen und Erfahrungen stößt. Diese Stellen markieren Grenzübergänge: Wer schon diesseits dieser Grenzen den Glauben als Lebenshilfe anbietet, übergeht die psychischen Bedürfnisse; er *spiritualisiert* die psychologische und therapeutische Hilfe und *psychologisiert* gleichzeitig das Glaubensverständnis. Der spirituellen Führung und Verkündigung droht ja immer die Gefahr, alles zu einer religiösen Frage zu machen, sobald sie einmal auf die genannten Bedürfnisse aufmerksam geworden ist.

Die Verkündigung kann durch diese Grenzübergänge aber auch die umgekehrte Gefahr überwinden, den Glauben nur als bedürfnisfremde Formel und Lehre darzustellen. Sie kann sehen, wo sie für seine tragenden Einsichten den erlebnisrelevanten „Sitz im Leben“ erspüren kann, wo sie den Glauben wieder als Erfahrung und Orientierung ins Gespräch zu bringen vermag. Die Grenzübergänge zeigen, wo der Mensch durch seelische Konflikte und Bedürfnisse und nicht nur durch theologischen Forscherdrang zu weltanschaulichem Suchen bewegt wird und wo der Suchende spirituell weiterbegleitet werden sollte. Sie zeigen auch, wie die vielfältigen Bemühungen um seelische Gesundheit und um „emotionales Wachstum“ vor flacher Gefühlseligkeit und Pseudoreligiosität bewahrt werden können. Sie zeigen, wie der Glaube als Erleben wirksam werden kann, nicht nur als Erkenntnis und als Verhalten – sozusagen als *Orthopsychie* (oder Orthothymie), nicht nur als Orthodoxie und Orthopraxie.

ANMERKUNGEN

- ¹ Siehe G. Schmidtchen, Zwischen Kirche und Gesellschaft (Freiburg 1972) 25; ders., Religiöse Legitimation und politische Entwicklung. Die Folgen von Wertkonflikten zwischen Kirche und gesellschaftlichen Institutionen, in: Herderkorrespondenz 30 (1970) 600–608; N. Havers, Der Religionsunterricht. Analyse eines unbeliebten Fachs (München 1972) 114, 138.
- ² A. Friedemann, Psychohygiene, in: Lexikon der Psychologie, Bd. 3, 1 (Freiburg 1976) 27–32.
- ³ Siehe dazu aus psychologischer Sicht: „Früher oder später geht es in jeder Beratung Jugendlicher oder Erwachsener um deren Grundeinstellung zum Dasein und zu ihrer eigenen Rolle in diesem; auf Fragen dieser Art gibt es aber keine im eigentlichen Sinn ‚wissenschaftlichen‘ Antworten“ (P. R. Hofstätter, Psychische Hygiene, in: ders., Psychologie: Fischer Lexikon, Frankfurt 1957, 233–236). Ähnlich E. Stern, Psychohygiene und Freizeitgestaltung, in: Psychohygienische Vorlesungen, hrsg. v. H. Meng (Basel 1958) 378–387 (bes. 387).
- ⁴ Zum Ganzen siehe auch D. Riesman, Die einsame Masse (Reinbek 1964); H. P. Dretzel, Die Einsamkeit als soziologisches Problem (Zürich 1970).
- ⁵ Siehe dazu B. Grom, Methoden für Religionsunterricht, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung (Düsseldorf 1977) 19–123.
- ⁶ So können auch bestimmte therapeutische Aufgaben durch appellative und kognitive Verfahren, d. h. durch die Aktivierung der bewertenden Reflexion angegangen werden, ohne daß eine Willensverkrampfung oder Indoktrination zu befürchten ist. Siehe dazu außer der Logotherapie V. E. Frankls und der Psychosynthese R. Assagiolis auch: A. Ellis, Die rational-emotive Therapie (München 1977); M. Goldfried – A. Goldfried, Kognitive Methoden der Verhaltensänderung, in: Möglichkeiten der Verhaltensänderung, hrsg. v. F. Kanfer und A. Goldstein (München 1977) 103–132; S. Arieti, Cognition and Feeling, in: Feelings and Emotions, hrsg. v. M. B. Arnold (New York 1970) 135–143.
- ⁷ Siehe B. Grom – J. Schmidt, Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens (Freiburg 1975) 128–132.
- ⁸ In dieser Absicht wurden bei Einkehrtagen Jugendlichen und Erwachsenen zuerst Dias von Bildern der „Orphiker“ R. Delaunay, A. Macke und L. Feininger gezeigt. Sie sollten die Frage lebendig machen, wie wir ihre Zustimmung zum Leben nachvollziehen können. Nach einer Besinnungspause führten die Teilnehmer auf einem Blatt jeweils den Satz zu Ende: „Wirklich glücklich fühle (fühlte) ich mich beispielsweise, wenn (als) . . .“ Diese Äußerungen wurden anonym vorgelesen und schließlich durch eine Betrachtung über „Positiverfahrenungen und Dankbarkeit“ im oben angedeuteten Sinn weitergeführt.
- ⁹ Zum Natur- und Landschaftserlebnis siehe B. Grom – J. Schmidt, a. a. O. 145 ff.; W. Hellpach, Geopsychologie (Stuttgart 1965) 168–199; M. Horkheimer, Zur Kritik der instrumentellen Vernunft (Frankfurt 1974) 44 f.; B. Wormbs, Über den Umgang mit Natur. Landschaft zwischen Illusion und Ideal (München 1976).
- ¹⁰ Das „inständliche Bewußtsein“, wie K. Graf Dürkheim es nennt und ebenso lebendig wie vieldeutig, d. h. ohne die hier angedeutete Unterscheidung, beschreibt.
- ¹¹ Vgl. dazu V. E. Frankls Hinweis auf die Möglichkeit, im Protokoll der Welt etwas „festleben“ zu können, das unzerstörbar bleibt, so daß ein „Optimismus der Vergangenheit“ möglich wird: Ärztliche Seelsorge (Wien 1971) 256, 95, 238; Der Wille zum Sinn (Stuttgart 1972) 49–56.
- ¹² Siehe Y. Spiegel, Der Prozeß des Trauerns (München 1973); I. A. Caruso, Die Trennung der Liebenden (München 1975).
- ¹³ Siehe dazu ausführlicher B. Grom – J. Schmidt, a. a. O. 15–36.