

Michael Utsch

Umstrittene Psycho-Angebote

|| Von der experimentellen Selbsterforschung zum
persönlich-authentischen Menschsein

Die gerade einmal gut 100jährige Psychologie hat in den letzten Jahrzehnten einen kometenhaften Aufstieg vorgelegt. Ihre Konzepte fanden vielfältig Eingang in die Umgangssprache. Frustration, Neurose oder das Unbewußte sind in aller Munde, auch wenn die meisten wohl gar nicht wissen, was genau damit gemeint ist – und auch die Fachleute sich nicht einig sind. Psychologisierende Deutungen prägen Party-, Kantinen- und Nachbarschaftsgespräche. In vielen Berufszweigen wird heute psychologisches Wissen eingesetzt: in der Mitarbeiterführung, der Werbebranche, der kirchlichen Seelsorge, in Verkaufsgesprächen, an den Aktienbörsen und in Zeitschriftenkolumnen. Psychologische Ratgeberliteratur bildet eine der wenigen Wachstumsnischen auf dem übersättigten Buchmarkt. Ist eine derart euphorische Rezeption dieser jungen Sozialwissenschaft gerechtfertigt?

Psychologie – eine zeitgemäße Heilslehre?

Im Gefolge des beeindruckenden wissenschaftlichen Fortschritts hat sich bei vielen der *Glaube* eingenistet, bald auch alle Motive und Ursachen menschlichen Verhaltens erklären und vorhersagen zu können. Analog zur technischen Machbarkeit wird die Psychologie häufig mit dem Anspruch belegt, diese moderne Sozial- und Verhaltenswissenschaft könne Regulations- und Kontrollmöglichkeiten für die Seele zur Verfügung stellen. Ausgehend von den technischen Errungenschaften werden hohe Erwartungen an psychologische Maßnahmen und Behandlungen geknüpft. Die wissenschaftliche Psychologie müsse doch in der Lage sein, seelische Probleme wie Ängste, Unsicherheiten oder Zwangsvorstellungen nachhaltig zu beseitigen oder erwünschtes Verhalten gezielt hervorzurufen. Analog den umwälzenden Fortschritten in den Informationstechnologien, der Fahrzeugtechnik oder der Medizin werden ähnliche Gestaltungs- und Veränderungsmöglichkeiten auch von der Psychologie erwartet.

Besonders der medizintechnische Fortschritt nährt die Hoffnung, daß es bald möglich sein könnte, durch Medikamente erwünschte Seelenzustände nach Belieben herzustellen – Glück auf Rezept. Die umstrittene Modearznei Ritalin ist hier zu

nennen. Analog der Bio- und Medizintechnik ist die Vorstellung weit verbreitet, daß sich der Mensch mit Hilfe geeigneter Psychotechniken umfassend ändern und von lästigen Schwächen und Fehlern befreien könne. Aber gibt es wirklich einen psychologischen „Bypass“ für die dunklen und schmerzhaften Seiten der Seele? Selbst wenn die Psychologie seelisches Leiden verhindern oder gar ausmerzen könnte – wozu würde das führen?

Die Psychologie hat seit ihrer Begründung als eigenständige Wissenschaft der Theologie die Deutungsmacht über die Natur des Menschen streitig gemacht. Empirisch gewonnene Einsichten aus Fragebogenuntersuchungen und psychologische Datenberechnungen und -interpretationen haben die philosophische Anthropologie und theologische Exegese und Hermeneutik abgelöst und neue Menschenbilder hervorgebracht. Dabei sind auch utopische Idealbilder und ideologisch aufgeladene Modelle entstanden (Petzold u. Orth 1999, Kagan 2000, Gebhardt 2002).

Wegen der häufig zu hohen Erwartungen gegenüber psychologischen Behandlungen und einer verbreiteten Unkenntnis hinsichtlich ihrer tatsächlichen Möglichkeiten ist es wichtig, sich die Mythen der Psychologie und die engen Grenzen der Psychotherapie zu verdeutlichen. Zu den populären Irrtümern zählen neben der umfassenden Änderbarkeit des Charakters (Persönlichkeitseigenschaften sind relativ stabil), die Dominanz des Lustprinzips (auch wertorientierte Ziele motivieren) und der Mythos vom frühen Trauma (die ersten Lebensjahre entscheiden nicht alles). Eine Kontrolle und Steuerung des Zufalls, die Verwirklichung aller Wunschträume und grenzenloses Durchsetzen und Bewundert-Werden ist psychologisch nicht machbar. Biblisch-theologische Einsicht weist darauf hin, daß ein Akzeptieren von Grenzen, das Leiden und auch das Scheitern zum gesunden Menschsein dazugehören.

Kulturwissenschaftler vermuten, daß psychologische Deutungen deshalb eine derartige Wirkung und enorme Prägekraft entwickelt haben, weil dort die Entzauberung der äußeren Natur durch die Technik durch eine Verzauberung der inneren Natur ersetzt werde. Unübersehbar ist die westliche Kultur von einer weitreichenden Psychologisierung der Lebenswelt geprägt, deren Schattenseiten häufig übersehen werden. Im Alleingang ließ die Psychologie das Korrektiv philosophischer und theologischer Reflexionen und Einsichten beiseite, wodurch besonders grundlegende Fragen hinsichtlich des Menschenbilds vernachlässigt wurden.

Der Psychologie kommt heute eine imposante Deutungsmacht zu. Ihre Erfolgsstory wäre jedoch ohne die Schwächung religiöser Deutungsmuster nicht denkbar gewesen. Durch die Säkularisierung und die Individualisierung haben die Industrienationen ein anderes Gesicht erhalten. Christliche Werte und Normen wurden durch andere Lebenskonzepte und Leitbilder in Frage gestellt und verloren an Bedeutung. Ein Glaube, der sich von einer alltagsverändernden Kraftquelle einzelner und einer gesellschaftlichen Orientierungsfunktion in eine zu verwaltende Institution zurückzieht, hat seine Attraktivität verspielt. Die rasche Popularität

der jungen Sozialwissenschaft Psychologie beschleunigte diese Entwicklung, weil sie das Entwicklungspotential der einzelnen Person betonte – und häufig überschätzte.

Selbstverwirklichung wurde zum Lebensinhalt für Generationen. Der gesellschaftliche Trend der Individualisierung unterstützte das Anliegen der Psychologie und verlieh ihr eine wachsende Popularität und Autorität. Heute, wo die Schattenseiten dieser Entwicklung unübersehbar geworden sind, sprechen Soziologen von einer Psychologisierung des Alltags und einer Therapeutisierung der Lebenswelt. Vielleicht ist die enorme Nachfrage nach psychotherapeutischen Behandlungen eher ein Hinweis auf das „Zeitalter des Narzißmus“ als auf wirkliche Erkrankungen, zu dessen Ausbreitung und Verfestigung die Psychotherapie mit ihren Selbsterfahrungsangeboten ungewollt beiträgt.

Hier war die mahnende und korrigierende Stimme der Theologie viel zu selten zu hören. Sie hätte dem Selbstverwirklichungs-Boom den ihm angemessenen Platz zuweisen können. Selbstverwirklichung um jeden Preis und narzißtische Selbstverliebtheit verfehlen nämlich aus theologischer Perspektive die eigentliche Bestimmung des Menschen, sich selbst im anderen zu finden.

Geschichtliches zur Psychoszene

Das psychosoziale Gesundheitssystem ist zu einem Grundbestandteil der westlichen Industrienationen geworden. Neben den kulturstiftenden Religionen und den fortschrittsfördernden Naturwissenschaften hat sich die Gesundheitsversorgung wie „eine dritte Kirche“ etabliert (Wirsching 1998, 257). Zukunftsforscher prognostizieren einen weiter wachsenden Bedarf auf den Gebieten von Beratung, Supervision, Psychotherapie, Coaching, Mediation, Personalentwicklung, Führungstraining und (Selbst-)Managementschulung.

Die Zunahme von alternativer Gesundheitsvorsorge, Selbsterfahrungskursen und Therapiemethoden wird klassisch als „Psychoboom“ bezeichnet (Bach u. Molter 1976). Er knüpfte an die Protestbewegung der 68er-Generation an, die antrat, mit psychologischen Methoden gesellschaftliche Utopien zu realisieren. Heilen mit Hilfe von übersinnlichen Kräften war schon vor 30 Jahren so etwas wie der letzte Schrei in der Alternativszene. Obwohl der Begriff Spiritualität damals noch nicht so verbreitet und populär war wie heute, dokumentieren die Seminarinhalte die weltanschauliche Verwurzelung und Ausrichtung der Anbieter. Gemeinsam ist den spirituellen Lebenshilfeangeboten, daß sie mit Hilfe eines klar definierten Weltbilds, spezifischen Glaubensüberzeugungen und davon abgeleiteten Techniken und Ritualen arbeiten und als Sinngeber fungieren (Utsch 2002). Weil der Verbraucher heute gezwungen wird, bei zunehmenden Einschränkungen kassenfinanzierter Leistungen für die eigene Gesundheitsfürsorge persönlich aufzukommen, werden per-

sönliche Präferenzen – auch weltanschaulicher Art – in Zukunft weiteren Vorschub erhalten.

Die Psychoszene umfaßt weltanschaulich begründete Angebote zur Lebenshilfe, Gesundung, Persönlichkeitsentwicklung und Sinnorientierung außerhalb der wissenschaftlichen Psychologie und des kassenfinanzierten Gesundheitswesens. Neben weltanschaulich „aufgeladenen“ Substanzen, zum Beispiel in der Bach-Blütentherapie, Massagetechniken wie Shiatsu und Körperübungen wie die Kinesiologie werden in der Psychoszene besonders mentale Haltungen, zum Beispiel das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) und Gruppenerfahrungen wie bei Bert Hellinger vermittelt (Utsch 2001).

Die Psychoszene überschneidet sich vielfältig mit der Alternativmedizin, wo behauptet wird, durch die Seele den Körper heilen zu können. Häufig liegt folgendes simple Störungs- und Behandlungsmodell zugrunde: Von Natur aus sind Körper und Seele gesund, aber die Umwelt bzw. die Erziehung haben Schäden verursacht. Bestimmte Psychotechniken oder weltanschauliche Heilriten sollen nun dem Anwender Einstellungen und Haltungen vermitteln bzw. den Körper so beeinflussen, daß sich vorhandene Blockaden auflösen und die Selbstheilungskräfte der Seele und des Körpers aktivieren werden (Utsch 2004).

Selbsterfahrungskurse, Wellness für die Seele und persönliches Coaching liegen voll im Trend. Was sind die Gründe für den erstaunlichen Psychoboom? Im wesentlichen ist es die Suche nach mehr Selbsterkenntnis, Neugierde auf das Entwicklungspotential der eigenen Person und die Entdeckung des eigenen Gestaltungsspielraums. Die westlichen Gesellschaften haben in den letzten Jahrzehnten besonders durch die Individualisierung ein anderes Gesicht erhalten. Weil es kaum noch Rollenvorgaben gibt, muß der und die einzelne sich eigenverantwortlich entscheiden. Herauszufinden, was die und der einzelne wirklich will, wird angesichts einer Fülle von Möglichkeiten zu einer schwierigen Wahl, bei der eine psychologische Analyse der Motive, Bedingungen und Optionen sehr hilfreich sein kann.

Die Individualisierung hat psychologische Argumente mit einer kaum zu überbietenden Autorität ausgestattet. Die alleinige Orientierung an psychologischen Maßstäben ist jedoch ungesund. Wenn das eigene Selbst zum Objekt der Verehrung und Anbetung wird, gehen Gemeinsinn und Beziehungsfähigkeit verloren. Die Beschäftigung mit dem eigenen Innenleben, mit Gefühlszuständen, Wünschen, Bedürfnissen und Entwicklungsmöglichkeiten, aber auch seelischen Verwundungen und deren Folgen wird jedoch in der Psychoszene mit heiliger Inbrunst betrieben.

Um nicht mißverstanden zu werden: Ein Beratungsgespräch oder eine psychotherapeutische Behandlung haben im Fall einer Entwicklungskrise, seelischen Störung oder Erkrankung ihre Berechtigung und vielfach Aussicht auf echte Hilfe und Verbesserung. Denn psychische Störungen haben enorm zugenommen; die Weltgesundheitsbehörde (WHO) bezeichnet Depressionen als die größte gesundheitliche Gefahr des 21. Jahrhunderts. Mit einer differenzierten Diagnose und ei-

nem begründeten Behandlungsplan müssen und können solche Krankheiten heute relativ erfolgversprechend kuriert werden.

In der Psychoszene sind jedoch vollmundige und schwammige Versprechen an der Tagesordnung. Unrealistische Veränderungsziele haben dazu beigetragen, die Illusion einer Verwirklichung des „ganzen“ Menschen zu nähren und sein selbstsüchtiges Ego zu bedienen. Besonders die Humanistische Psychologie mit ihrem Credo der sich vollständig entfaltenden Persönlichkeit hat dazu beigetragen, daß sich zahlreiche Menschen auf den Weg der experimentellen Selbsterforschung begeben haben und hier neuen Kontakt zu ihrem inneren Erleben suchen. Die Humanistische Psychologie bedarf wegen ihrer einseitigen Erfolgsverheißungen, der Ich-Zentriertheit und dem Verleugnen der menschlichen Destruktivität der Ergänzung (Vitz 1995, Hänle 1997, Hutterer 1998, Remele 2001).

Bei aller Wertschätzung psychologischer Möglichkeiten schmälern zwei gravierende Schwächen ihr unbestreitbares und für die Theologie noch weiter zu entdeckendes Potential: ihre zum Teil maßlose Selbstüberschätzung und ihre Anfälligkeit für ideologische Heilsversprechen. Diese Schwächen können nur ausgeglichen werden, wenn die Psychologie sich einbringt in eine Menschenkunde, in der auch das Wissen anderer Perspektiven wie das der Medizin und der Theologie mit einfließt. Der Mensch als Leib-Seele-Geist-Einheit kann nur in dieser Zusammenschau richtig verstanden werden (Utsch 2005, Beck 2003, Kostka 2000).

Im folgenden werden drei populäre und umstrittene Beispiele der auf dem Psychomarkt konkurrierenden alternativen Lebenshilfen vorgestellt und beurteilt.

Die Bach-Blütentherapie

Bei der Bach-Blütentherapie handelt es sich um ein in den 1930er Jahren von dem englischen Arzt Edward Bach (1886–1936) entwickeltes „sanftes“ Heilverfahren. Sie zielt nicht direkt auf körperliche Erkrankungen, sondern soll eine Besserung der Stimmungslage – laut Bach die Grundlage für einen gesunden Körper – bewirken. Leitend war dabei die Überzeugung, die auf spezielle Weise gewonnenen Blütenessenzen hätten eine spirituelle Wirkung auf Körper und Geist. Ziel von Bach war es, mit dieser Methode auch Laien anzusprechen, die nach seiner Vorstellung die Blüten in ihrem Haushalt zur Selbsthilfe vorrätig haben sollten.

Laut Edward Bach haben pflanzliche Heilmittel die Kraft, die „Schwingungsfrequenz“ in unserem Körper zu erhöhen und so mit der spirituellen Energie in Kontakt zu bringen, die unseren Körper und Geist reinigt und Heilung bringt. Der überzeugte Esoteriker ermittelte auf vielen ausgedehnten Spaziergängen Blütenessenzen, die er – in Anlehnung an jungianische Konzeptsplitter – negativen Gemütszuständen zuordnete. Nach Bachs esoterischem Weltbild kommt die unsterbliche Seele des Menschen mit bestimmten Energiepotentialen in die Welt.

Handelt der Mensch diesen zuwider, so bilden sich aus den Disharmonien negative Gemütszustände oder Charakterschwächen, in denen Bach wiederum die Ursache der Krankheiten beim Menschen erblickt.

Nach mehrjährigen Studien und Experimenten postulierte Bach 38 Seelenzustände wie Ängstlichkeit, Ärger oder Kummer, denen er die von ihm entwickelten 38 Blütenessenzen zuordnete. Diese negativen Gemütszustände, von Bach als „Irrtümer“ bezeichnet, können sich laut Bach zu körperlichen Symptomen manifestieren. Eine Heilung wird durch die Verwandlung dieser negativen Gemütszustände in „Tugenden“, also positive Eigenschaften, unterstützt von der Anwendung entsprechender Blütenessenzen, erreicht.

Die Therapie setzt also bei der Behandlung der Gemütszustände an: Zum Beispiel wird Lärche gegen mangelndes Selbstvertrauen oder Stechginster gegen Hoffnungslosigkeit gegeben. Die Herstellung der Essenzen erfolgt, indem „die in der reifen Blüte konzentrierte Wesensenergie der Pflanze auf das Quellwasser“ übertragen wird, in das man sie legte (Scheffler 1999). Anschließend wird die Flüssigkeit mit Alkohol versetzt und verdünnt. Die gewonnenen Essenzen kann man einnehmen, am Körper tragen oder am Bett anbringen.

Die Bach-Blütenherapie gehört in den Bereich der esoterischen Behandlungsverfahren und wird oft auch in Kombination mit anderen esoterischen Methoden durchgeführt (Grom 2002). Sie hat ihren festen Platz in der Alternativmedizin gefunden.

Da der in Deutschland erforderliche wissenschaftliche Wirksamkeitsnachweis fehlt, sind Bach-Blüten in Deutschland nicht als Arzneimittel gelistet. Weil sie jedoch in ihrem Herkunftsland England als Arzneimittel zugelassen und registriert sind, dürfen sie über Apotheken auf Bestellung bezogen werden.

Die von Bach vermuteten kausalen Zusammenhänge zwischen Körper und Geist sind spekulativ und widersprechen dem wissenschaftlichen Erkenntnisstand. Ähnlich wie bei der Homöopathie „wirken“ nicht die materiellen Bestandteile der Pflanzen, sondern deren „feinstoffliche“ Essenz, so daß der Verdacht des Placebo-Effekts der tropfenförmig einzunehmenden Blütenessenzen naheliegt. Eine Wirkung ist nur dann zu erwarten, wenn die esoterischen Glaubensüberzeugungen Bachs geteilt werden.

Das Neurolinguistische Programmieren

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) entstand in den 1970er Jahren in den USA. Diesem Verfahren lag die Idee zugrunde, besonders wirkungsvolle Strategien erfolgreicher Therapeuten herauszufinden und gezielt verfügbar zu machen. Damals begann sich die Überzeugung durchzusetzen, daß weniger eine bestimmte Technik als die therapeutische Beziehung Veränderungen bewirkt. Deshalb steht

beim Neurolinguistischen Programmieren das Kommunikationsverhalten im Mittelpunkt. Es wurde genauestens untersucht, welche Wahrnehmungs-, Denk- und Handlungsstrategien sich bei erfolgreichen Therapeuten als hilfreich erwiesen haben. Die Begründer dieser Methode, Richard Bandler und John Grinder, beobachteten deshalb drei erfolgreiche Therapeuten (Fritz Perls – Gestalttherapie, Virginia Satir – Familientherapie, Milton H. Erickson – Hypnotherapie), um ihre wirkungsvollsten Techniken herauszufiltern.

Das Neurolinguistische Programmieren als eine schulübergreifende Sammlung von Kommunikationsmodellen integriert also systemische, konstruktivistische, verhaltenspsychologische und hypnotherapeutische Elemente. Der Begriff „Neuro“ soll auf die besondere Verbindung zur sinnlichen Wahrnehmung und ihrer neuronalen Speicherung verweisen. Die „Linguistik“ unterstreicht die Bedeutung der Sprache als Widerspiegelung innerer Prozesse, und das „Programmieren“ auf den Anspruch, gezielte Methoden für eine rasche Verhaltensänderung bereitzustellen.

In Anlehnung an den Konstruktivismus wird die Annahme vertreten, daß Menschen beim Denken verschiedene Repräsentationssysteme bevorzugt benutzen, nämlich visuelle, auditive, kinästhetische und olfaktorisch-gustatorische. Für einen besseren Kontakt sei es dabei hilfreich, die bevorzugte Repräsentation des Gegenübers zu kennen. Das individuell bevorzugte System verrate der häufige Gebrauch bestimmter sprachlicher Bilder – „etwas ist einsichtig“ (visuelle Repräsentation), „etwas hört sich gut an“ (auditive Repräsentation) usw.

Alle Denkvorgänge lassen sich laut Neurolinguistischem Programmieren als eine Abfolge innerer Repräsentationen beschreiben. So wird behauptet, man könne die innere Konstruktion des Selbst- und Weltbilds mit Hilfe der Sprache in Richtung besseren Problemlösens, besserer Anpassung und einer höheren Wirksamkeit verändern. Die Methode will seine Anwender ermutigen, ihr Verhaltensrepertoire zu erweitern, um mit neuen Anforderungen effizienter umgehen zu können. Dabei werden kontrollierbare und rasche Erfolge in Aussicht gestellt.

Grundlegend für eine Verhaltensänderung ist beim Neurolinguistischen Programmieren die Untersuchung der Kommunikationsbereiche, die mit dem Problem des Klienten zu tun haben. Dies geschieht durch die Analyse sprachlicher Äußerungen und anderer Verhaltensweisen, zum Beispiel der Augenbewegungen. Eine nach oben weisende Augenposition soll danach anzeigen, daß der Klient gerade mit inneren Bildern, dem sogenannten visuellen Repräsentationssystem beschäftigt ist, eine mittlere stehe in Zusammenhang mit auditiven Repräsentationen. Eine untere Blickrichtung – meist nach unten rechts – soll mit Gefühlen, auch mit Geruchs- und Geschmacksrepräsentationen zu tun haben, während wir angeblich nach unten links blicken, wenn wir mit einem inneren Dialog beschäftigt sind. Diese Zusammenhänge sollen später auch zum „Umprogrammieren“ benutzt werden: Man unterstützt zum Beispiel lebhaftere Vorstellungsbilder zukünftiger Situationen, wenn

man nach rechts oben blickt. Rechts wird angeblich die Zukunft, links die Vergangenheit repräsentiert.

Eine ausgearbeitete Entwicklungstheorie sowie Gesundheits- bzw. Krankheitslehre gibt es beim Neurolinguistischen Programmieren nicht. Deshalb wird sie von fachlicher Seite kaum ernstgenommen. Alle Probleme sollen sich durch Einwirkungen auf die kognitive Repräsentation von Selbst und Welt lösen lassen. Dafür werden eine Reihe von Interventionen angeboten, die schnell zu erlernen sind.

Eine wichtige Strategie besteht darin, einen Gleichklang zum Gegenüber herzustellen. Dazu soll man sich ganz auf die bevorzugten Wahrnehmungskanäle „kalibrieren“, also einstellen. Diese Gemeinsamkeit schaffe Vertrauen und die Möglichkeit, rasche und andauernde Effekte herbeizuführen. Im sogenannten „Pacing“ werden Bewegungen, Körperhaltungen, Mimik des Gegenübers möglichst detailliert wahrgenommen und – so weit es mit der eigenen Person verträglich ist – übernommen. Dies soll jedoch nicht allein als reine Technik verstanden werden, sondern sich auch auf die innere Haltung des Gegenübers erstrecken. Im „Leading“ soll nun der gute Kontakt zum Gegenüber dazu genutzt werden, durch kleine Manöver gezielt positive Veränderungen herbeizuführen.

Eine weitere Grundannahme des Neurolinguistischen Programmierens lautet, daß hinter jedem Verhalten eine positive Absicht steckt und jedes Verhalten zumindest bei einer Gelegenheit nützlich ist. Im sogenannten „Reframing“ soll in einem intensiven Reflexionsprozeß herausgefunden werden, in welchen Situationen ein unerwünschtes Verhalten hilfreich und nützlich sein kann, und wie die Situation geändert werden kann, um mit diesem Verhalten zum Ziel zu kommen.

Unter „Ankern“ versteht man das Verknüpfen von Stimmungen und Haltungen mit bestimmten Signalen, mit denen man sie angeblich auslösen kann. Zum Beispiel soll man Prüfungsangst dadurch bekämpfen können, daß man sich ein angenehmes, erfolgreiches Prüfungsgespräch vorstellt und dabei seine Stirn berührt. Wenn man dann vor der Prüfung nervös wird, soll das Berühren der Stirn die gute Stimmung wieder wachrufen.

Die Ausbildung zur Anwendung dieses Verfahrens erfolgt in einem international organisierten Unternehmen mit standardisierter Zertifikationspraxis. Die erste Stufe bildet der „Practitioner“, den man an neun Wochenenden erwerben kann. Die nächste Stufe ist der „Master“, die letzte der „NLP-Trainer“; beide erfordern einen drei- bis vierwöchigen Intensivkurs. Richard Bandler beansprucht ein Urheberrecht für das Neurolinguistische Programmieren, das er jedoch außerhalb der USA nicht durchsetzen kann.

Ohne Zweifel bietet diese Methode eine Sammlung effektiver Kommunikationsstrategien. Sie kann zu einer verbesserten Wahrnehmung einer Gesprächssituation dienen und enthält eine Menge didaktischer und pädagogischer Anregungen. Eine Technik kann aber immer nur so gut sein wie die Person, die sie anwendet. Wesentliche Persönlichkeitsbereiche wie die Emotionalität, biographische Prägungen und

das Unbewusste werden dabei nur unzureichend berücksichtigt. Da das Neurolinguistische Programmieren oft von Personen benutzt wird, die sonst keine therapeutischen Kenntnisse besitzen, besteht die Gefahr der Selbst- und Methodenüberschätzung. Gegen Machbarkeits- und Größenideen ist es seiner theoretischen Schwäche wegen nur unzureichend abgesichert. Da es sich um eine ausgesprochen direktive Methode handelt, entstehen dadurch Gefahren für die Klienten (Bördlein 2002).

Eine Ideologiehaltigkeit wird von Befürwortern heftig bestritten, man bevorzugt das Bild eines neutralen Werkzeugs. Aber unbefangenen Betrachtern und sogar internen Kritikern fallen Ideologeelemente auf: Kaum ein Vertreter des Neurolinguistischen Programmierens informiert darüber, wann man an seiner Stelle besser mit einem tiefenpsychologischen Ansatz, mit einem klassisch seelsorgerlichen Ansatz, mit einer Persönlichkeitsdiagnostik usw. operieren sollte. Dieser Tendenz zum Allheilmittel entspricht ein optimistisches Menschenbild, nach dem der Mensch an sich immer gut und kompetent sei, auch wenn seine „Ergebnisse“ derzeit nicht gut sein sollten. Neuere Überlegungen relativieren das Anspruchsdenken und die Werkzeugmentalität des ursprünglichen Ansatzes und arbeiten an einer systemisch-reflektierten Variante, die sie als Hilfe und Anregung für die Pastoraltheologie einordnet (Bauer 2002).

Allerdings gibt es unübersehbare Gegensätze hinsichtlich des Menschenbildes, die das Neurolinguistische Programmieren für den theologisch-seelsorgerlichen Gebrauch sehr einschränken (Hemminger 2001). Manche der Kommunikationstechniken können eine bestehende beraterische, seelsorgerliche oder therapeutische Kompetenz anregen und erweitern. Allerdings ist aufgrund der suggestiblen Verführbarkeit ihrer Methoden besonders auf eine ethische Rückbindung und die Einbettung in ein beraterisch-therapeutisches Gesamtkonzept zu achten. Die seelische Vielfalt auf bestimmte Denkprozesse zu reduzieren wird jedenfalls ihrer Komplexität nicht gerecht.

Systemaufstellungen nach Hellinger

Seit einigen Jahren erfreuen sich „Systemaufstellungen nach Hellinger“ in der alternativen Therapieszene großer Beliebtheit. Sie werden sowohl zu Selbsterfahrungs- als auch Lebenshilfzwecken eingesetzt. Zunehmend finden sie in kirchlichen Kreisen statt – in Häusern der Stille, bei Mitarbeiterfortbildungen und in Beratungszusammenhängen. Besonders ihre theologisch gefärbte Begrifflichkeit (Ehrfurcht, Opfer, Schuld, Vergebung) und das Behandlungselement der vorgegebenen Rituale machen das kirchliche Interesse verständlich (Hellinger 2000).

Das systemische Familien-Stellen ist eine Form intensiver Kurzzeittherapie. Dabei werden Elemente der klassischen Mehrgenerationen-Familientherapie ange-

wandt; darüber hinaus wurden eigene therapeutische Interventionen entwickelt. Der ehemalige Marianhiller Missionar Bert Hellinger, Jahrgang 1925, absolvierte verschiedene psychotherapeutische Behandlungen und Ausbildungskurse, um dann seine eigene Methode des Familien-Stellens zu kreieren. Darin verbindet er familientherapeutische Erkenntnisse mit traditionell-missionarischem Habitus und Vorgehen. Hellinger behauptet, besondere Ordnungen und Gesetzmäßigkeiten entdeckt zu haben, die eine intakte Familie kennzeichnen würden. Sein diesbezügliches Wissen habe er aus den langjährigen Erfahrungen mit Aufstellungen gesammelt, die sich immer wieder bestätigt hätten. Die Hauptursache für persönliche Konflikte und Fehlentwicklungen sieht Hellinger in dem über mehrere Generationen hinweg übernommenen Erbe an Gefühlen, Meinungen und Lebensprinzipien.

Weiterhin spielen äußere Ereignisse bei Hellinger eine zentrale Rolle. Ihre Wirkung durch die Generationen hindurch sollen durch die Aufstellungen sichtbar gemacht werden. Wichtig sei: Wer ist früh gestorben – jünger als etwa 25 Jahre? Gibt es Verbrechen und schwere Schuld in der Familie? Gab es frühere Beziehungen der Eltern oder Großeltern? Gibt es besondere Schicksale wie Behinderung, Auswanderung, nichteheliche Geburt, Adoption und ähnliches? Anders als in der traditionellen Familientherapie spielen bei diesem Ansatz gefühlsmäßige Beziehungen, Sympathien oder Antipathien eine geringe Rolle.

Bei dieser Methode stellt eine Person das innere Bild ihrer Familie, ihres Teams oder neuerdings ihrer Organisation, Firma oder gar einer ganzen Volksgruppe mit Hilfe von anderen Personen auf. Sie sucht Stellvertreter für sich und andere aus und ordnet sie stillschweigend so auf der Bühne oder im Raum an, wie die tatsächlichen Personen „zueinander stehen“. Überraschenderweise sollen dabei häufig längst verstorbene Mitglieder aus vergangenen Generationen, die bislang fremd oder kaum bekannt waren, erinnert werden und einen wichtigen Platz einnehmen. Die aufstellende Person soll durch die Aufstellung wahrnehmen, woher bisher unverständliche Gefühle wie Depressionen oder Schuldgefühle kommen oder weshalb Beziehungen in ihrer Familie gestört sind. Verborgene Bindungen, die sich bislang negativ auswirkten, sollen ans Licht gebracht und aufgelöst oder umgewandelt werden. Die Plätze der Ausgangsstellung werden verändert, um ein neues, spannungsfreies Bild der Familie entstehen zu lassen. Dieses Bild soll die aufstellende Person in sich aufnehmen und seine heilende Wirkung entfalten lassen.

Stellt eine Person ihre Familie spontan und gesammelt auf, dann nehmen nach Hellingers Einsicht die Stellvertreter an ihren Plätzen Gefühle der Familienmitglieder wahr, die sie vertreten. Hier wirkt nach Hellinger das „wissende Energiefeld der Familienseele“: So sollen die Stellvertreter klar und eindeutig wahrnehmen, von wem in der Familie Gefühle und Verhalten übernommen worden sind. Sie hätten angeblich Zugang zu einer tieferen Schicht oder Wahrheit der Beziehungen in dem fremden System – ein bisher unerklärliches Phänomen. In der praktischen Arbeit mit Aufstellungen lerne der Therapeut, immer mehr diesem Phänomen zu ver-

trauen und sich von ihm leiten zu lassen. Hellinger vermutet rätselhafte und geheimnisvolle Verknüpfungen, die starke Bindungen über die Generationen erzeuge. Angeblich wirken Aufstellungen auch auf Familienmitglieder, die keine Ahnung davon haben, daß ihre Familie aufgestellt wurde.

Aufgabe des Therapierenden sei es, Bindungen zu entdecken und eine gute Ordnung zu suchen, bei der sich jeder an seinem Platz der Aufstellung wohlfühle. Dabei soll er oder sie die Aussagen Hellingers über die in Familien herrschenden Ordnungen nutzen und rituelle Sätze weitergeben, zum Beispiel: „Ich achte deinen Tod und dein Schicksal“, wenn jemand früh verstorben ist. Durch die Reaktionen der Stellvertreter erkenne er oder sie, ob der eingeschlagene Kurs richtig sei.

Grundlage des Familienstellens bilden die von Hellinger formulierten Gesetzmäßigkeiten einer Familie und die von ihm vorgeschlagenen „Lösungen“ von Beziehungskonflikten. Diese „Ordnungen der Liebe“ – so der Titel seines Hauptwerks – fußen auf traditionellen, tugendhaften Werten wie Achtung, Ehre, Gewissen, Demut, Unschuld oder Bindung. Diese Ideale werden durch direktive Lösungsvorschläge des Therapeuten auf die dargestellte Familiensituation angewendet. Weil diese sehr konservativ anmutenden Ordnungen und Regeln heute kaum noch beachtet würden, seien viele Beziehungssysteme gestört und erkrankt. Durch das Befolgen von Hellingers Regeln könne „die Liebe wieder fließen“, oder in Konflikte verstrickte Geschäftspartner könnten wieder konstruktiv miteinander arbeiten.

Hellingers Vorgehensweise enthält zahlreiche theologische Berührungspunkte wie den Gedanken der über Generationen wirksamen Schuld, die Idee einer geheimnisvollen, strukturierenden Ordnung oder die (Er-)Lösung verstrickter Beziehungen durch die Anerkennung von Ordnungen. Vieles davon erscheint wie eine postmoderne Variante von Beichte und Sündenvergebung: sich durch festgelegte Formeln in einer höheren Ordnung bergen und gestärkt und zuversichtlich nach vorne blicken. Dennoch widerspricht das Lösungsangebot Hellingers der christlichen Gnadenlehre fundamental.

Die Regeln, nach denen eine Familie „funktionieren“ soll, entstammen möglicherweise nämlich nicht dem phänomenologischen Blick Hellingers, sondern seiner lebensgeschichtlich geprägten Sichtweise. Für ihn mögen sich dadurch konfliktreiche Beziehungskonstellationen entschlüsseln. Zu wenig zu hören ist aber bei den Aufstellungen von handfester Beziehungsarbeit, dem langsamen Herantasten an verschüttete und verdrängte Emotionen und dem oft mühsamen und schmerzhaften Prozeß des Abschiednehmens von illusionären Wünschen oder idealisierten Übertragungen. Wie sollen in einer 20minütigen Aufstellung jahrzehntealte Familienfehden heilen oder gar jahrhundertealte ethnische Konflikte gelöst werden? Deutungen und Interpretationen werden beliebig, wenn weder eine präzise Diagnose erhoben wird noch eine überprüfbare Krankheits- bzw. Gesundheitslehre vorliegt.

Mit Sicherheit dürften die Personen der Stellvertreter mehr Einfluß auf die Lösung des Familienkonflikts nehmen, als das dem Wahrheitsanspruch der Methode recht sein kann. Tauschte man stellvertretende Personen aus: Würden sie in gleicher Weise die spezifischen „Beziehungswahrheiten“ einer Familiendynamik erspüren und sich dementsprechend umplazieren? Weil bei den Stellvertretern individuelle und damit „feldunabhängige“ Faktoren Einfluß nehmen, liegt die Gefahr der Willkür und Beliebigkeit auf der Hand.

Die Popularität Hellingers läßt den Schluß zu, daß gerade heute Leitpersonen mit Autorität und einfachen Lösungen gefragt sind. Die von ihm formulierten Gesetzmäßigkeiten und Regeln sind aber nur eine Deutung von vielen möglichen. Es ist problematisch, die Störung oder Erkrankung einer Person gänzlich auf die Familiendynamik zurückzuführen. Wesentliche andere Einflußgrößen bleiben dort unberücksichtigt. Weiterhin können Aufstellungen unter den Bedingungen einer Großgruppe gewaltige seelische Energien freisetzen. Der Rollentausch durch die Stellvertreter schafft eine große emotionale Dichte, die nur von sehr erfahrenen Therapeuten kontrolliert und hilfreich eingesetzt werden können. In manchen Fällen war der Schaden größer als der Nutzen.

Die Vorstände der beiden großen Dachverbände der Familientherapie haben sich deshalb in unabhängigen Stellungnahmen von der Aufstellungsarbeit distanziert, weil dort fachliche Kriterien übergangen werden. Kürzlich zog Hellinger neue und vehemente Kritik auf sich, weil er mehrdeutige Aussagen zum Holocaust machte („Das jüdische Volk findet erst dann seinen Frieden, wenn auch der letzte Jude für Hitler das Totengebet gesprochen hat.“) und darüber hinaus den ehemaligen Feriensitz Hitlers, die „Kleine Reichskanzlei“, als Privatwohnung anmietete.

Auf subtile Weise vermischen sich bei Hellinger psychotherapeutische Techniken mit christlichen Ritualen. Er verkörpert das religiöse Urmotiv der „geistlichen Führung“ („spiritual direction“) – ein weiser alter Mann im Besitz der Wahrheit. Das Heilsversprechen „ich bringe in Ordnung“ nährt bei Therapeuten in gefährlicher Weise Allmachtsphantasien. Der Anspruch des Therapieschulengründers Hellinger auf (Er-)Lösung ist fachlich unangemessen. Die Vorstellung von geheimnisvollen und wirkmächtigen Bindungen, die durch eine gelungene Aufstellung in kurzer Zeit aufgelöst werden und auch nicht beteiligte Personen verändern könnten (Fernheilung?), erfordert ein magisches Weltbild. Nicht von ungefähr wird Hellingers Ansatz in Aufsätzen der eigenen Zeitschrift „Praxis der Familienaufstellung“ zunehmend in Verbindung mit Reinkarnation (Einbeziehung von Toten in die Aufstellungsarbeit), Channeling (Hören auf die „wissende“ Stimme), Schamanismus (die wirkmächtige Familienseele) oder Esoterik (Sichtbarmachung einer unsichtbaren Wirklichkeit) gebracht. Damit steht sie zur kirchlichen Gemeindepraxis in unüberbrückbaren Widersprüchen.

Psychologie hilft glauben

Welche Impulse können Theologie und kirchliche Praxis von den Tendenzen auf dem Psychomarkt aufgreifen?

In der Psychoszene wird besonders auf Authentizität geachtet. Christen sind aufgerufen, sorgfältiger zu prüfen, ob ihr Denken und Reden (noch) mit ihrem Fühlen und Tun übereinstimmt. Der Blick, die persönliche Ausstrahlung und der Körper sprechen nämlich ebenfalls eine deutliche Sprache, die zu den Aussagen mancher Christen in einem eklatanten Widerspruch stehen.

Nutzer alternativer Lebenshilfe suchen vertiefte Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis und Selbstvergewisserung auf dem Psychomarkt. Darüber hinaus werden immer häufiger Werte- und Sinnfragen thematisiert und auch weltanschauliche Orientierungshilfe eingefordert. Existentielle Lebensthemen können aber nicht psychologisch beantwortet werden. Die starke Sehnsucht nach tragfähigen Werten und einer umfassenden Sinnorientierung kann durch ein glaubwürdiges und authentisches christliches Zeugnis und vor allem Vorbild gestillt werden.

Heute ist die individuelle Vorsorge für den körperlichen und seelischen Gesundheitszustand zur Pflicht geworden, will man leistungsfähig und jung bleiben. Regelmäßiger Sport, Zahnprophylaxe und Psychohygiene sind zum Standard der jungen Generation geworden. Die Psychoszene hat diesbezüglich Techniken der Persönlichkeitsentfaltung hervorgebracht, die das Potential der einzelnen Person ausleuchten, ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern und ihr Selbstvertrauen stärken. Christen unterscheiden sich in erster Linie durch ihre Gottesbeziehung von Andersgläubigen. Sie benötigen aber mehr psychologische Anleitungen, um eine persönlich stimmige Form der Gottesbeziehung und des Gebetsstils zu entdecken und zu entfalten (Jilesen 2001, Marxer 2003, Dupré 2003). Es gibt ermutigende theoretische Entwürfe (Hauenstein 2002, Peng-Keller 2003) und praktische Ansätze – heilsame Rituale wie die Beichte werden als christlicher Wellness-Beitrag wiederentdeckt. Die Psychologie kann dem Glauben zu einer persönlich-authentischeren Gestaltwerdung verhelfen.

LITERATUR

G. R. Bach u. H. Molter, Psychoboom. Wege u. Abwege moderner Therapie (Köln 1976); H.-G. Bauer, NLP in der Kirche. Eine Praktisch-Theologische Untersuchung der Methodik des Neurolinguistischen Programmierens in kirchlichen Handlungsfeldern (Heidelberg 2002); M. Beck, Seele u. Krankheit. Psychosomatische Medizin u. theologische Anthropologie (Paderborn 2003); C. Bördlein, Gefärbtes Wasser in neuen Schläuchen. Das „Neurolinguistische Programmieren“ (NLP), in: *Skeptiker* 3 (2002) 99–104; L. Dupré, Ein tieferes Leben. Die mystische Erfahrung des Glaubens (Freiburg 2003); M. Gebhardt, Sünde, Seele, Sex. Das Jahrhundert der Psychologie (Stuttgart 2002); B. Grom, Hoffnungsträger Esoterik? (Regensburg 2002); J. Hänle, Heilende Verkündigung. Kerygmatische Herausforderungen im

Dialog mit Ansätzen der Humanistischen Psychologie (Ostfildern 1997); H. U. Hauenstein, Auf den Spuren des Gebets. Methoden u. Ergebnisse der empirischen Gebetsforschung (Heidelberg 2002); B. Hellinger, Religion, Psychotherapie, Seelsorge. Gesammelte Texte (München 2000); H. Hemminger, „Denk dich gesund“ – die Überschätzung mentaler Glaubenssätze, in: Panorama der neuen Religiosität, hg. v. R. Hempelmann u. a. (Gütersloh 2001) 147–154; R. Hutterer, Das Paradigma der Humanistischen Psychologie. Entwicklung, Ideengeschichte u. Produktivität (Berlin 1998); M. Jilesen, Gott erfahren – wie geht das? Psychologie u. Praxis der Gottesbegegnung (Freiburg 2003); J. Kagan, Die drei Grundirrtümer der Psychologie (Weinheim 2000); U. Kostka, Der Mensch in Krankheit, Heilung u. Gesundheit. Eine biblische u. theologisch-ethische Reflexion (Münster 2000); F. Marxer, Die mystische Erfahrung (Würzburg 2003); S. Peng-Keller, Gottespassion in Versunkenheit. Die psychologische Mystik-Forschung Carl Albrechts aus theologischer Perspektive (Würzburg 2003); H. Petzold u. I. Orth, Die Mythen der Psychotherapie. Ideologien, Machtstrukturen u. Wege kritischer Praxis (Paderborn 1999); K. Remele, Tanz um das goldene Selbst? Therapiegesellschaft, Selbstverwirklichung u. Gemeinwohl (Graz 2001); M. Scheffler, Die Original Bach-Blütentherapie (München 1999); M. Utsch, Vier Versprechen der Psychoszene, in: Panorama der neuen Religiosität, hg. v. R. Hempelmann u. a. (Gütersloh 2001) 95–211; ders., Psychotherapie u. Spiritualität. Unterschiede zwischen wissenschaftlicher u. weltanschaulicher Lebenshilfe (Berlin 2002); ders., Transpersonale Psychologie u. christlicher Glaube: Gemeinsames u. Trennendes, in: Im Dialog über die Seele, hg. v. dems. u. J. Fischer (Münster 2003) 153–164; ders., Homöopathie – Humbug oder Heilverfahren? Eine Alternativmedizin u. ihre Wirksamkeitsdeutungen, in: Materialdienst der EZW 67 (2004) 243–256; ders., Was weiß die Psychologie über die Seele?, in: Psychotherapie und Seelsorge 1 (2005) 4–11; P. Vitz, Der Kult ums eigene Ich. Psychologie als Religion (Gießen 1995); M. Wirsching, Jenseits vom Schulenstreit. Entwicklungen heutiger Psychotherapie (Frankfurt 1998).