

79 Sinnggebung bei schweren Persnlichkeitsstnrungen

Ulrich Sachsse

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| Die Frage nach dem Sinn des Lebens | 870 | Shit happens ... If I work harder Shit won't happen to me (Protestant) | 876 |
| Psychotherapeutische Herangehensweisen | 872 | Shit happens ... If Shit happens it doesn't matter to me (Buddhism) | 876 |
| Die Religionen und die Sinnfrage | 873 | Shit happens ... Shit does not exist (Zen) | 877 |
| Shit happens ... Why does all the Shit of the world always happen to me? (Jewish) | 875 | Weisheit aktivierende Psychotherapie. | 877 |
| Shit happens ... If Shit happens it is Allah's wish (Islam) | 875 | Es ist wie es ist | 879 |
| Shit happens ... If Shit happens it is my guilt (Catholic) | 876 | | |

Die Frage nach dem Sinn des Lebens

Patienten mit schweren, ungerechten Schicksalsverlufen stellen in der Psychotherapie die Sinnfrage. Diese Sinnfrage kann entweder als depressives Symptom behandelt werden, sie kann an die Religion und Philosophie verwiesen werden oder sie muss fundiert im Rahmen einer Psychotherapie aufgegriffen werden. Aber ist die Suche nach Sinn ein Problem der Psychotherapie? Ist das nicht die genuine Aufgabe der Religion, hilfsweise der Philosophie? Es ist bekannt, dass Sigmund Freud religi6se Phänomene als eine Art gesellschaftlichen Massenwahn verstanden hat. Und Karl Marx bezeichnete Religion als Opium fürs Volk. Hinzu kommt, dass ich Psychotherapeuten skeptisch begegne, die für meine Begriffe in der Psychotherapie allzu rasch bei Sinnfragen und Sinngbungsprozessen sind. Ich habe oft den Eindruck, dass auf solche Fragen ausgewichen wird, wenn es in einer Psychotherapie handwerklich schwierig wird. Dann flüchten sich die Beteiligten auf die höchste aller Metaebenen, um sich nicht mit der erdigen Schwierigkeit konfrontiert zu sehen, diese Abwehr zu bearbeiten, jenen Skill zu erlernen, jene Über-Ich-Konstellation aufzulösen, jene Objektpaltung einer Fusion näher zu bringen oder den schwierigen Weg zu gehen, eine hartnäckige Intrusion mit heftiger Körperbeteiligung trotz aller technischen Schwierigkeiten zu desensibilisieren. Wenn in manchen Psycho-

therapien ein Sinn forciert gesucht wird, weil die Behandlung technisch schwierig wird, dann wird Sinnsuche zum Abwehr- oder Widerstandsphänomen oder zu einer verklausulierten Form der therapeutischen Kapitulation und Resignation, weil an der Symptomatik selbst therapeutisch nichts mehr zu ändern ist. Insofern muss sich ein Psychotherapeut, der sich mit solchen Fragen befasst, mit der Sorge auseinandersetzen, unseri6s zu arbeiten. An dieser Stelle lege ich als Psychotherapeut ein Glaubensbekenntnis ab: Nach meiner Behandlungsideologie ist Erleuchtung keine Entschuldigung für schlechte Behandlungstechnik (Hüther u. Sachsse 2007; Sachsse 2007).

Motiviert, ja gezwungen zur Auseinandersetzung mit Sinnfragen haben mich meine Patientinnen. Sie hat es überhaupt nicht interessiert, ob ich Sinnfragen, Religion, Spiritualität, Esoterik und Metaphysik für seri6s oder unseri6s halte. Meine Patientinnen interessiert, welchen Sinn ihr Leben denn bitte haben kann. Jeder, der Menschen mit Borderline-Persnlichkeitsstnrungen oder komplexen Traumafolgestnrungen (s. Kap. 20) behandelt, wird sich irgendwann nicht mehr vor der Frage drücken können: Welchen Sinn könnte ich selbst meinem Leben denn bei so einem Lebensschicksal noch geben? Ist es nicht allzu nachvollziehbar, dass diese Frau, dieser Mann vehement vertritt: Mein Leben hatte nie einen Sinn, ich kann meinem Leben keinen Sinn geben und mein Leben wird auch nie einen Sinn haben. Es gibt Lebensläufe mit so vielen schicksalhaften Gemeinheiten, Ungerechtigkeiten, Schicksalsschlügen,

dass die Frage nach dem Sinn dieses Lebens primär nur ein ratloses Achselzucken auslösen kann. Die Sinnfrage macht hilflos. Gerade Menschen mit schwerem Schicksal stellen aber die Sinnfrage.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens wird seltener gestellt, wenn es uns gut geht, wir glücklich, gesund und wohlhabend sind, eine Perspektive haben und das Leben genießen. Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist eine Frage aus der Not heraus (Fehige, Meggle u. Wessels 2000). Immer geht es dabei um den Sinn des Leidens, des Todes. Ich kann darum mit einiger Berechtigung auch die Position vertreten: Wer die Sinnfrage stellt, leidet unter einer behandlungsbedürftigen Depression; die Sinnfrage ist stets Symptom einer Depression und ein Hinweis auf zumindest latente Suizidalität. – Eine Alternative wäre die Empfehlung: Bei Sinnggebungsproblemen fragen Sie bitte nicht Ihren Arzt oder Apotheker, sondern Ihren Seelsorger! Auch dann bin ich die Sinnfrage mehr oder weniger elegant in der Therapie erstmal los. Ich kann mich dieser Frage aber auch stellen und versuchen, sie achtsam und seriös zu reflektieren.

Sehr viele meiner Borderline-Patientinnen hatten einen bewundernswerten Galgenhumor. Als Verbeugung vor dieser ihrer Lebensleistung werde ich meinen Artikel mit mehr oder weniger feinsinnigem Humor durchsetzen. Am Anfang der Auseinandersetzung mit Sinnfragen nach schwer belastenden oder gar traumatischen Lebensereignissen kann nur eine radikale Akzeptanz der Realität stehen: Traumata ereignen sich – Shit happens. Traumatische Erfahrungen gehören zum Leben, zur *Conditio humana*. Wir leben heute in Mitteleuropa in einer Zeit und einer Region, in der wir durchschnittlich weitaus weniger traumatisiert werden als Menschen früherer Epochen oder auch Menschen anderer Gegenden der Erde. In unserer Region leben wir seit Jahrzehnten frei von Kriegen, erfahren relativ wenige Naturkatastrophen, haben eine vergleichsweise niedrige Kriminalitätsrate und bleiben von Krankheitsepidemien seit über 100 Jahren weitgehend verschont. Wir diskutieren ernsthaft, ob Mobbing oder Arbeitslosigkeit ein Trauma ist. In mancher Biografie war das bisher traumatischste Ereignis offenkundig der Tod des geliebten Meerschweinchens, das verstarb, als der Patient sieben Jahre alt war. Geschichtlich ist das zweifelsfrei eine Luxus-Situation, und mancher Mensch eines anderen Kulturkreises hätte unsere Probleme nur zu gern.

Angeblich gibt es eine Lebenszeitprävalenz für schwere traumatische Erfahrungen von durchschnittlich einem Ereignis pro Leben (Flatten, Hofmann et al. 2001). Ich halte diese Einschätzung für zu niedrig. Ich kann mir nicht vorstellen, dass ein Mensch 60 oder 70 Jahre alt wird, ohne nicht mindestens drei- bis fünfmal ein Trauma erlitten zu haben. Hier geht es wahrscheinlich auch um Definitionsfragen. Die bekannten Studien beziehen sich meist auf das Diagnostische und Statistische Manual Psychischer Stö-

rungen DSM-IV (American Psychiatric Association 1994, 1996). Dort ist das Trauma relativ eng definiert. Wichtig ist es aber, festzuhalten, dass 85 % aller Monotraumata nach sechs bis zwölf Monaten integriert sind. Wir Menschen sind an traumatisierende Erfahrungen adaptiert (Hüther u. Sachsse 2007; Sachsse 2003a; Sachsse u. Roth 2008). Seit Jahrtausenden müssen wir uns in lebensgefährlichen Situationen behaupten, und unser Stressbewältigungssystem ist geeignet, Traumatisierungen so aufzuarbeiten, dass wir keine dauerhafte Posttraumatische Belastungsstörung entwickeln. Es ist nicht so, dass ganz Sri Lanka und Indonesien nach dem Tsunami kollektiv in Posttraumatischer Belastungsstörung versinken. Unsere individuellen Stressbewältigungssysteme, aber gerade auch unsere soziale Struktur sind darauf eingerichtet, Traumatisierungen aufzuarbeiten. Nach dem Trauma vermittelt die Herde, die Familie Sicherheit, Schutz, Verständnis, Loyalität und Parteilichkeit. In diesem Klima gewinnt das Sicherheitssystem langsam wieder an Stabilität, die Intrusionen und Flashbacks werden weniger und das basale Sicherheitsgefühl stellt sich erneut ein. Normalerweise geschieht durch ein intaktes soziales System eine Art natürlicher Desensibilisierung nach einem Trauma. Integriert ist ein Trauma bekanntlich, wenn wir an das traumatische Ereignis denken können, aber nicht müssen, und wenn diese Erinnerung uns nicht heftig aufregt, keine vegetativen Symptome hervorruft oder verantwortlich ist für Suchtdruck, Schneidedruck, eine bulimische Attacke oder eine Depression.

Diese hohe Rate der Bewältigung scheint für einige Traumata auch als Monotrauma nicht zu gelten. Über 50 % der Menschen, die Opfer sexualisierter Gewalt oder Folteropfer geworden sind, entwickeln auch bei vorhergehender relativer Stabilität und seelischer Gesundheit eine Traumafolgestörung. Für Eltern scheint das Trauma »Tod eines Kindes« nur sehr, sehr schwer zu bewältigen zu sein. Allgemein gilt, dass Symptome der Posttraumatischen Belastungsstörung, die sechs Monate nach dem traumatischen Ereignis noch persistieren, meistens chronifizieren. Zeit heilt nicht alle Wunden – vielen Menschen kann der erfahrene Therapeut noch Jahrzehnte später im Gesicht ablesen, ob gerade eine Intrusion durch ein bestimmtes Thema getriggert worden ist (Kirsch, Krause et al. 2008).

Die Frage, wann Zeit die Wunden heilt und wann Zeit eine Wunde nicht heilen kann, was also chronifizierende Faktoren sind, wird beforscht, ist aber noch nicht endgültig beantwortet (Flatten, Hofmann et al. 2001). Zweifelsfrei spielen Schwere, Dauer und Häufigkeit einer Traumatisierung eine große Rolle. Es ist natürlich ein Unterschied, ob das Trauma ein Verkehrsunfall oder der Abwurf einer Atombombe gewesen ist. Es ist ein Unterschied, ob ein Mensch über 30 Tage lang Opfer einer Geiselnahme war (Reemtsma 1997) oder ob jemand mit anderen gemeinsam zwei Stunden Geisel bei einem Banküberfall gewesen ist.

Und es ist ein Unterschied, ob sexualisierte Gewalt einmalig in der Kindheit geschehen ist oder über Jahre hin jede Woche zweimal.

Für die Verarbeitung des Traumas sind die Kompetenz und Belastbarkeit der sozialen Bezugsgruppe nach der Traumatisierung wesentlich. In einer Supervision wurde mir berichtet, dass die Behandlung einer jungen Mutter, die bei einem Zugunglück ihr Kind verloren hatte, sich sehr schwierig gestaltete, weil die Großeltern des verunglückten Kindes ebenfalls dekompenzierten. Diese Großeltern erwarteten nun von der Patientin – diese war seit ihrer Jugend schon parentifiziert worden –, also von der Mutter des verstorbenen Kindes, dass diese für die alten Eltern in ihrer Trauer, Verbitterung und Not da sein sollte. Die Patientin fand gar keinen Raum, um ihr eigenes Trauma zu bewältigen. Vielmehr entwickelte sich familiendynamisch eine Konkurrenz darum, wer das größte Recht auf die tiefste Trauer hatte und wem deshalb am meisten Zuwendung von den anderen zustand. Hier war es beispielsweise erforderlich, die Großeltern selbst zunächst in eine stationäre Maßnahme zu vermitteln, damit die Patientin Raum für sich, ihre Trauarbeit und ihre Trauer fand. Es ist übrigens keine Seltenheit, dass eine angespannte familiäre Situation durch ein Trauma dekompenziert. Dann steht einem traumatisierten Menschen unsere natürliche Traumatherapie nicht zur Verfügung: nämlich die Aufarbeitung der traumatischen Erfahrungen im Schutz einer stabilen, familiären Bezugsgruppe.

Schon Franz Heigl (1978) hat darauf hingewiesen, dass jede Psychotherapie erschwert wird durch das, was er die nachtragenden Gefühle nannte: Wiedergutmachungsansprüche oder Vergeltungswünsche. Nach einer traumatischen Situation geschieht es besonders leicht, dass seelisch quasi »beschlossen« wird: Diese traumatische Situation war für mich völlig unerträglich, sie bleibt für mich dauerhaft inakzeptabel, ich will und werde mit dieser schicksalhaften Erfahrung nicht weiterleben; die Erfahrung muss verändert werden, muss korrigiert werden, sonst kann und will ich nicht weiterleben. Diese Korrektur kann einmal in Form von Wiedergutmachung (Zirks 2007) erwartet werden. Nicht selten richtet sich die Hoffnung dann auf finanzielle oder juristische Wiedergutmachung (Reemtsma 1998). Beides gelingt häufig nicht in dem Umfang, in dem es erhofft oder erwartet wird (Stang u. Sachsse 2007). Korrektur kann nicht durch Rache und Vergeltung erfolgen (Sachsse 1990). Diese menschlich allzu menschliche Regung wird beigetragen haben zu der Jahrhunderte alten Tradition der Blutrache, die sich in den Kulturnationen aber nicht gehalten hat. Bei der Rache ist das Problem, dass sie sich im Allgemeinen nicht auf das Tallions-Prinzip beschränkt (Auge um Auge, Zahn um Zahn), sondern ein Unrecht heimzahlt, und dann gerne noch eins drauf setzt. Damit wird die Rache zu einem neuen Unrecht, das wiederum Vergeltung fordert. So

entwickeln sich spiralförmige Prozesse, bei denen sich die Gewalt immer höher schaukelt. Durch Blutrache können ganze Familienverbände zugrunde gehen, Gesellschaften können von innen heraus ruiniert werden. – Psychotherapie ist übrigens generell ungeeignet, Rachewünsche zu befriedigen oder Wiedergutmachungsansprüche zu erfüllen. Der Umgang mit solchen nachtragenden Gefühlen gehört mit zum Schwierigsten in einer Psychotherapie. Ich werde darauf später noch eingehen.

Der chronifizierendste Faktor bei der Entwicklung einer Komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung ist offenkundig die Entwicklung einer Depression. Studien legen nahe, dass Depressionen eine häufigere Traumafolge sind als eine chronifizierte Posttraumatische Belastungsstörung (Flatten, Hofmann et al 2001). Wenn nach einer traumatischen Erfahrung die Reizüberflutung durch Intrusionen und Flashbacks bewältigt wird, indem die Reagibilität auf Reize im Inneren reduziert wird, sich ein konstruktiver Lebensmodus mit *Vita minima* entwickelt, dann gibt es einen inneren Stillstand (Sachsse 2004). Dann entwickeln sich Bilder der Somatisierungsstörung, der somatisierten Depression, der Schmerzsyndrome (Egle, Hoffmann u. Joraschky 1997, 2000). Auf den ersten Blick imponieren diese Symptombildungen gar nicht als Traumafolgen und häufig ist Menschen ein solcher Zusammenhang auch nicht bewusst. Diese Symptombildungen sind therapeutisch und medikamentös oft schwer erreichbar.

Psychotherapeutische Herangehensweisen

Die bekannteste Therapierichtung, die der Frage nach dem Sinn zentrale Bedeutung einräumt, ist die Logotherapie von Viktor Frankl (Zirks 2007), die er in den 1930er Jahren entwickelt hat. Er suchte eine Psychotherapie, die den Menschen in seiner Multidimensionalität und Komplexität phänomenologisch wahrnahm. Den Willen zum Sinn sah er als die primäre Motivation des Menschen: Der Mensch will, ja muss sinnvoll leben; er erträgt es nicht, sinnlos zu leben. So entstand der Name Logotherapie (logos = Sinn), also eine sinnzentrierte Psychotherapie. Geboren als Sohn eines jüdischen Ehepaars wuchs Frankl in Wien auf. 1920 hielt er seinen ersten Vortrag über den Sinn des Lebens. 1926 gab es eine erste Erwähnung des Begriffs »Logotherapie«. 1933 wurde er Arzt am Steinhof in Wien und betreute eine Station für suizidale Frauen. 1942 kam er ins KZ und überlebte den Holocaust. Frankl hat mit seiner Logotherapie also kein abgehobenes Konstrukt hervorgebracht, sondern schicksalhaft erfahrenes Wissen formuliert, das selbst im Konzentrationslager Bestand hatte. Frankls Denken wirkt

übrigens nicht nur in der Existenzanalyse weiter, sondern etwa auch in der Hypnotherapie von Milton Erickson. Auch Alfred Adler hat dem »Sinn des Lebens« ein ganzes Buch gewidmet, in dem er darlegt, dass für Menschen ein Leben dann sinnvoll ist, wenn es sozial sinnvoll ist (Adler 1933).

In den letzten Jahren hat sich eine Arbeitsgruppe um den Verhaltenstherapeuten Michael Linden der »Posttraumatischen Verbitterungsstörung« gewidmet (Linden 2007; Schippan, Baumann, Linden 2004). Auf zentrale Aspekte dieser sehr rationalen, manualisierten und strukturierten Therapie werde ich am Ende dieses Kapitels eingehen.

Jedes Trauma bedeutet eine grobe Verletzung zentraler Grundannahmen und Wertevorstellungen jedes Individuums und jeder menschlichen Gemeinschaft. Ein Trauma stellt die Gerechtigkeit der Welt und des Lebens fundamental infrage: Es beweist, dass die sozialen Werte, Normen und Gesetze eben nicht ewig, stets gültig und absolut zuverlässig, quasi »göttlich« sind, wie jede religiös fundierte Gesellschaft behauptet. Durch die jeweils dominierende Religion einer Gesellschaft werden deren Gesetzeswerke als göttliche Offenbarung übermenschlich, allgemeingültig. Dennoch kann es Ereignisse geben, die jeder Moral, jedem Wertesystem höhnen.

Das Trauma verletzt zudem an einer Stelle, die für uns Menschen offenkundig auch evolutionär besonders schwer verzichtbar ist: Das Trauma bedeutet den Verlust unserer Selbstwirksamkeit. Schon in früher Kindheit entdecken wir Menschen, dass die Natur, die Tiere und die anderen Menschen nach gewissen Gesetzmäßigkeiten leben und funktionieren. Diese Gesetzmäßigkeiten sind weniger sicher und verlässlich, als das Gewohnheitstier Mensch es sich häufig wünschen würde. Aber es gibt doch eine gewisse Berechenbarkeit. Wir können eine »Theory of Mind« der anderen Lebewesen entwickeln (s. Kap. 52). Diese Berechenbarkeit ermöglicht es, auf die Welt Einfluss zu nehmen. Mehr als jedes andere Lebewesen ist der Mensch in der Lage, wirksam zu werden und die Welt zu beeinflussen. Diese Entdeckung mag beitragen zur Phase des sekundären Narzissmus (»toll, was ich alles kann«) und zu magischen Hoffnungen, alles bewirken zu können. Sicher ist, dass wir Menschen den völligen Verlust unserer Selbstwirksamkeit geradezu als Selbst-Verlust, als Verlust unserer Subjekthaftigkeit erfahren. Nicht wenige Menschen kämpfen verbittert darum, an einem Trauma schuldig zu sein oder zumindest eine erhebliche Mitschuld zu tragen, weil dies ihnen ermöglicht, sich vorzumachen, es hätte ja auch anders ablaufen können, sie hätten etwas tun können. Solche Selbstanschuldigungen beantworte ich an passender Stelle in einer Therapie gern mit dem provokanten Spruch: »Ich stimme Ihnen zu: Man kann bei der Wahl seiner Eltern gar nicht vorsichtig genug sein.« Die tiefe emotionale Erfahrung völliger Wirkungslosigkeit, Hilflosigkeit, Bedeutungslosigkeit ist uns Menschen fast unerträglich, sicher auch aus biologischen

Gründen. Dabei ist die Erfahrung einer Traumatisierung gerade gekennzeichnet durch die Tatsache, dass ein Mensch genauso wenig wirksam werden konnte wie ein Möbelstück. Im Trauma ist das Opfer Objekt.

Wenn es traumatische Ereignisse gibt, dann sind die Welt und das Leben nicht mehr völlig sicher, gewiss und berechenbar – dann ist es ungewiss, unberechenbar, unsicher, schicksalhaft. Von dieser Erfahrung bis zum Verlust der Sinnhaftigkeit des Lebens ist es für viele Menschen dann nur ein kleiner Schritt: Wenn mir in meinem Leben bei meiner Lebensführung so ein Ereignis zustoßen kann: Macht mein Leben dann noch einen Sinn? Hat das Leben generell dann noch einen Sinn?

Die Religionen und die Sinnfrage

Die Religionen sind – unter anderem – Schöpfungen der Menschheit, die genau an dieser Stelle zur Wirkung kommen. Wer in New York an einem Kiosk, einem kleinen Geschäft oder Straßenstand vorbeigeht, wo T-Shirts verkauft werden, wird auch ein T-Shirt entdecken, welches die Überschrift »The Religions« zielt. Darunter folgen die Zeile »Shit happens ...« und dann bissige Kurzantworten, welche die verschiedenen Weltreligionen für diese Tatsache bereithalten. Die Antworten sind auf T-Shirts verschiedener Hersteller etwas unterschiedlich formuliert. Sie sind übrigens auch im Internet zu finden. Die Antworten treffen nach meiner Überzeugung jeweils einen wichtigen Aspekt, wie das für Witze, Zynismen und Sarkasmen üblich ist, aber sie verkürzen das religiöse Angebot natürlich unstatthaft. Ich werde im Folgenden diese spöttischen Formulierungen zum Ausgangspunkt von Anregungen für die Psychotherapie wählen. Es geht mir nicht darum, hier eine vergleichende Religionskritik durchzuführen. Dazu fehlen mir das Theologie- oder Philosophiestudium sowie jedwede anderweitige Qualifikation.

Wichtig erscheint mir, dass auf diesem bissigen T-Shirt festgestellt wird: »Shit happens ...«. Das wird nicht infrage gestellt, daran gibt es keinen Zweifel. Dies ist schon ein erster wichtiger Schritt: Radikale Akzeptanz ist ein wichtiges Element der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) nach Marsha Linehan, die selbst Zen-Buddhistin ist (Unckel 2004; s. Kap. 56). Hier hat bereits ein religiöses Element in eine aktuelle Verhaltenstherapie Eingang gefunden.

Ein jahrtausendealtes Postulat vieler Religionen im Umgang mit einer göttlichen Wesenheit erfährt durch die moderne Neurobiologie einen interessanten, aktuellen Akzent. In seinem Buch »Geist im Netz« weist Spitzer (1996) darauf hin, dass sich unser Gehirn in der frühesten Kindheit nicht über die Wahrnehmung von Objekten programmiert, sondern über die Wahrnehmung von Diskrepanzen:

Wir nehmen also nicht ganzheitlich das Objekt Teddybär wahr und speichern es im Gehirn ab, sondern wir setzen die Wahrnehmung des Teddybären langsam zusammen aus Diskrepanzen wie hell und dunkel, braun und rot, rechts und links, oben und unten, klein und groß, weich und hart. Unser Gehirn kann demnach nur etwas wahrnehmen, das unterschieden ist von etwas anderem. Unser Gehirn nimmt in der Welt nur wahr, wozu es eine Alternative, ein Anderes, eine Diskrepanz, einen Widerspruch, einen Unterschied gibt. Sollte es in der Welt irgendjemand oder irgendetwas geben, der, die oder das ohne ein Anderes ist, dann könnten wir sie, ihn oder es über unsere Sinnesorgane nicht erkennen.

Sehr viele Religionen postulieren nun von alters her eine göttliche Wesenheit gerade als etwas, das ohne Alternative ist: Gott ist der Anfang und das Ende, die Einheit und die Vielheit, das Alles und das Nichts, die Existenz und die Nicht-Existenz. In Gott ist die Widersprüchlichkeit im Sinne Adornos »aufgehoben«. Der Naturwissenschaftler Weinreb (1978) interpretiert in chassidisch-jüdischer Tradition das Alte Testament als Auseinandersetzung mit dieser existenziellen Frage: Der Mensch existiert als Wesen der Dualität und der Diskrepanz. Der Mensch ist Weib und Mann – in seiner Biologie, aber auch in allen seinen seelischen Prozessen. Der Mensch isst vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse, erkennt die Dualität sowie damit die Welt der Materie mit ihren physikalischen Gesetzen und taucht so ein in die Welt der »Zwei«. Weinreb interpretiert diese existenziell unauflösbare Spannung zwischen Einheit und Zweiheit in immer wieder neuen Fassetten der Thora. Je mehr wir Menschen vom Baum der Erkenntnis essen, je besser wir werden im Umgang mit der Materie, mit der »Zwei«, umso mehr sind wir auch in Gefahr, uns zu verlieren in Zwei-fel, vielleicht so gar in Ver-Zwei-flung. Die Entdeckung der Gesetzmäßigkeiten der Welt, die Entwicklung unserer Selbstwirksamkeit und unseres immensen evolutionären Vorteils gegenüber allen anderen Lebewesen erfolgt also um den Preis des Verlustes der Einheit.

Neurobiologisch ist Einheit für uns über unsere Sinnesorgane also nicht wahrnehmbar. Wenn wir glauben, die Einheit sinnlich wahrzunehmen und sie sogar benennen zu können, unterliegen wir einem Irrtum. Dieses Denken findet sich nicht nur im mosaischen Judentum, sondern etwa auch im Taoismus. Laotse vertritt: Wenn wir etwas das Tao nennen, ist es nicht mehr das Tao (Laotse 2005). In dem Moment, in dem wir über Begrifflichkeiten das Eine in die Wahrnehmungswelt, die Welt der Zwei, die Welt der Materie hineinholen, verliert es die Einheit. Benennen, mit einem Wort begreifbar machen können wir nur etwas, zu dem es eine Alternative, ein Anderes gibt. Ein Tisch ist nicht ein Stuhl, Ulrich ist nicht Ulrike, ein Radiergummi ist nicht ein Kaugummi. Was immer wir benennen, mit einem Wort belegen, ist damit ein Unterschiedenes, ein Ding unter Anderen; es ist in uns abgebildet, benannt, mentalisiert.

Mehrere Religionen verbieten uns Menschen, für die göttliche Wesenheit einen Namen zu verwenden. Dem mag die uralte Erkenntnis zugrunde liegen, dass alles Benannte, alles Abgebildete Gott reduziert, einschränkt und versucht, handhabbar zu machen. Das Gebot »Du sollst dir kein Bildnis noch irgendein Gleichnis machen!« wäre also in der modernen Sprache etwa so zu formulieren: »Du sollst die Gottheit nicht mentalisieren und damit relativieren!« An dieser Stelle entbrennt der biblische Streit zwischen Moses und Aaron um die Erfahrbarkeit Gottes. Moses vertritt vehement, dass jeder Name, jedes Abbild, jedes Götzenbild, jedes Gleichnis und jedes Wunder Gott nicht gerecht wird, Gott geradezu beleidigt. Aaron vertritt ebenso vehement, dass wir Menschen ohne Sinnlichkeit, ohne Wahrnehmung über unsere Sinnesorgane Gott nicht erfahren können. Der Mensch braucht Wunder, braucht sinnliche Erfahrung, braucht das Goldene Kalb, so Aaron. Die abstrakte Gotteserfahrung eines Moses ist nicht menschlich. Arnold Schönberg hat Moses und Aaron und dem Tanz ums Goldene Kalb eine aufwühlende Oper in Zwölftontechnik gewidmet – unvollendet.

Theologen, Atheisten und Philosophen haben sich seit vielen Jahrhunderten die Frage gestellt: Wieso sollte ich mich mit einem Wesen befassen, das außerhalb meiner Wahrnehmungs- und Erkenntnismöglichkeiten liegt? Wenn das, was ich von Gott wahrnehmen und erkennen kann, im Eigentlichen eben gerade nicht Gott ist, wieso sollte ich mir dann wie Generationen vor mir den Kopf zerbrechen, meinen Verstand zur Verzweiflung treiben oder intellektuelle Klimmzüge veranstalten, um beides zu retten: meinen Verstand und meine Religion? Wie alle existenziellen Fragen ist auch diese natürlich nicht zu beantworten. Es muss jedoch festgehalten werden, dass der Mensch offenkundig ein gewisses Religionsbedürfnis hat. Es ist keine menschliche Kultur ohne Religion bekannt. Jede Kultur hat ihre Sprache, ihre Symbolik, ihre gesellschaftlichen Regeln, ihre Musik, ihre Tänze, ihre Suchtmittel und selbstverständlich auch ihre Religion. Spitzer (1996) hat als Beispiel auf folgende Situation verwiesen: In der afrikanischen Steppe gibt es zwei Menschengruppen. Die eine Menschengruppe hat aus irgendeinem heute nicht mehr nachvollziehbaren Grund die Vorstellung entwickelt: Die Sonne ist unser mächtiger Verbündeter, sie ist für uns, fördert uns, wärmt uns, schützt uns und leitet uns wie ein Übervater. Die Erde bringt uns hervor, nährt uns und nimmt uns wieder auf wie eine Übermutter. Die andere Menschengruppe hat diese Vorstellung nicht entwickelt. Nun gibt es eine Hungersnot, eine große Feuersbrunst, einen Vulkanausbruch oder ein sonstiges traumatisches Ereignis. Dieses Ereignis betrifft beide Menschengruppen. Welche Menschengruppe wird das Ereignis besser überleben, besser bewältigen? Die Antwort ist evident: Die Menschengruppe mit der Überzeugung, dass eine gotthafte Wesenheit sie unterstützt und fördert. Religion ist

ein evolutionärer Überlebensvorteil. Religion gibt Hoffnung. Religion motiviert durchzuhalten und auf bessere Tage zu hoffen. Da nichts beständiger ist als der Wandel, ist Hoffnung (fast) immer berechtigt: Es kommen auch mal bessere Tage, nach mageren Jahren folgen wieder fettere Jahre, und auch die babylonische Gefangenschaft findet einmal ein Ende. Es gilt, im die Gesellschaft aufrechterhaltenden Glauben fest zu bleiben, bis dieser Moment eintritt, in dem sich die Situation der Gruppe, der Familie und des Volkes wieder zum Guten wendet. Wenn es gelingt, bis zu diesem Zeitpunkt am Glauben festzuhalten, dann kann ein Volk aus einer Krise sogar gestärkt hervorgehen. Es ist eine der Funktionen von Religionen und ihren Vertretern, den Priesterinnen und Priestern, einem Volk Hoffnung zu machen. Die Cassandra von Christa Wolf wird von den Regierenden in Troja heftig angegriffen, weil sie den Krieg gegen die Griechen als hoffnungslos darstellt (Wolf 1993). Damit wird sie ihrer Aufgabe nicht gerecht. Wahrsager, Priester, die die Wahrheit sehen und sagen, verfehlen ihre Aufgabe. Priester sollen einem Volk Hoffnung geben, Mut machen und es zum Durchhalten motivieren, nicht ihm die Augen öffnen.

Shit happens ... Why does all the Shit of the world always happen to me? (Jewish)

Auch im Judentum, das auf Moses gegründet ist, gibt es eine dialogische Beziehung zur Gottheit (Baeck 1980). Wenn der Mensch Gott anspricht als Dialogpartner, als Du, dann erweist er sich zwar als menschlich beschränkt; aber diese dialogische Ansprache Gottes als Du kann Gott natürlich nicht verändern oder gar beschädigen. Es ist für uns Menschen angemessen, menschlich, human, dass wir Gott als ein Du ansprechen. So sind wir halt. Der Dialog mit Gott, das Gebet ist für uns eine Kraftquelle, eine Ressource, eine Möglichkeit der Selbstfindung und Stabilisierung (Reddemann 2004a). Und in diesem Gebet, in diesem Dialog haben wir auch die Möglichkeit, zu klagen und anzuklagen. An der Klagemauer können wir aussprechen, mitteilen, was uns persönlich, uns als Familie und als Volk an Unrecht, Niedertracht, Gemeinheit durch andere Menschen, aber auch durch das Schicksal widerfährt.

Eine zentrale Figur der jüdischen Religion ist Hiob. Über diesen Teil der Bibel ist sehr viel nachgedacht und geschrieben worden, denn er wirft eine Fülle von Problemen auf. Der Gott der Hioblegende ist ein fragwürdiger Gott. Er schließt eine Wette ab mit dem Teufel, er ist ein Spieler. Seine Moral ist dem Menschen nicht einsehbar, dieser Gott ist sicherlich nicht human. In der ganzen Komplexität der Hiob-Legende möchte ich auf einen Aspekt hinweisen: Hiob bleibt dabei, dass Gott ihn ungerecht behandelt. Seine Freunde drängen ihn, zu akzeptieren, dass er an seiner Not schuldig sein muss, weil sie jenen Gott, der sich an Hiob

offenbart, nicht ertragen können. Hiob knickt aber nicht ein, er verteidigt seine Überzeugung, dass Gott ihn nach allen menschlichen Maßstäben ungerecht behandelt. Was ihm widerfährt, das hat er nicht verdient. Hierin liegt eine Größe des Menschen Hiob.

Bleiben wir in unserem menschlichen Denken, in unserer Moralität und in unserem Rechtsempfinden, dann verzweifeln wir an Fragen wie: Ist Gott erreichbar? Ist Gott gerecht? Ist Gott verlässlich? Ist Gottes Gerechtigkeit, Verlässlichkeit und Erreichbarkeit vielleicht nur eine statistische, keine individuelle? Bin ich als konkreter Einzelmensch nichts anderes als ein Molekül, eine Zelle, eine vorübergehende Materialisierung, ein Atom der göttlichen Einheit (Walsch 1997; 1999)? Diese Fragen beschäftigen Theologie und Philosophie, seitdem wir vom Nachdenken des Menschen Zeugnisse besitzen.

Shit happens ... If Shit happens it is Allah's wish (Islam)

Das Inshallah des Islam empfiehlt gegenüber einer Gottheit, die mit menschlichen Möglichkeiten weder wahrnehmbar noch erkennbar noch beeinflussbar ist, eine radikale Akzeptanz und ein Annehmen von Schicksal. Wenn ich als Mensch auf einen Rest von Sinnhaftigkeit nicht ganz verzichten kann oder will, dann muss ich Unrecht, Schicksalsschläge und Gemeinheiten von einem gewissen Punkt an hinnehmen, akzeptieren und als Resultat von unergründlichen Rat-schlägen einer unergründlichen Gottheit annehmen. Wird dieser Schritt wirklich aus tiefem Inneren vollzogen, so ist das ein Schritt hinein in eine immense Stärke. In dem Moment, in dem Menschen ein Schicksal oder ein Trauma wirklich aus tiefster Seele als Bestandteil ihres Lebens annehmen können, es weder wieder gutmachen müssen noch auf Rache sinnen, verliert ein Trauma seine Macht. Es bindet nicht mehr, es fixiert nicht mehr an ein Ereignis der Vergangenheit, das die Gegenwart zerstört, und damit stellen sich eine neue Freiheit und eine neue Leichtigkeit ein.

Jede Stärke beinhaltet ihre Gefahr. Die Gefahren der radikalen Akzeptanz sind Passivität und Fatalismus. Auf einer oberflächlichen Ebene wird das Inshallah zu einem Achselzucken, zur Trägheit, zur Faulheit, zur Verantwortungslosigkeit, zum Fatalismus. Um diese Gefahr weiß der Islam natürlich selbst.

Peseschkian (2003) verweist an dieser Stelle auf die Kamel-Legende:

Mohammed hat den ganzen Tag gepredigt und mit einer Gruppe von Menschen gebetet. Abends kommt einer seiner Zuhörer aufgeregt zu ihm gerannt und beklagt sich: »Ich habe den ganzen Tag zu Allah gebetet, ich habe Allahs Wort gehört, und jetzt ist mein Kamel in die Wüste ge-

rannt. Was soll ich denn jetzt tun?« Mohammed lächelt: »Das nächste Mal, wenn Du zu Allah betest, binde Dein Kamel an«. – Ein anderes islamisches Sprichwort besagt: »Du sollst Allah nicht mit Dingen belästigen, die Du selbst erledigen kannst.«

An dieser Stelle wird auch das in vielen sozialen Einrichtungen bekannte Gebet bedeutsam, das unter anderem Franz von Assisi zugeschrieben wird:

» Der Herr gebe mir die Kraft und den Mut zu ändern, was zu ändern ist.

Der Herr gebe mir den Gleichmut hinzunehmen, was nicht zu ändern ist.

Der Herr gebe mir die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden. «

Shit happens ... If Shit happens it is my guilt (Catholic)

Wenn die Welt und das Schicksal ungerecht sind, ein nach menschlichen Maßstäben völlig ungerechter Gott aber unerträglich ist, dann muss die Schuld dem Menschen zugeschrieben werden. Die katholische Religion löst dieses Problem über das Konstrukt der Erbsünde. Jeder Mensch wird schon als sündig geboren, die menschliche Existenz ist schuldhaft. Die Selbstanklage »*mea culpa, mea maxima culpa*« entstammt dieser Tradition. Die Frage treibt uns Menschen um: Wohin mit der Schuld, der Verantwortlichkeit? Um den liebenden und gerechten Gott zu erhalten, wird die Schuld dem Teufel oder dem sündigen Menschen zugeschrieben.

Wenn nun bei einem konkreten Menschen wirklich keine Schuld unterzubringen ist, dann trägt er vielleicht die Schuld früherer Generationen, denn: »Ich werde verfolgen die Schuld eurer Väter und Vorväter bis ins dritte und vierte Glied«, sagt der Gott des Alten Testaments. Damit werden die transgenerationale Verantwortlichkeit und Schuld etabliert. Die Verfehlungen einer Generation sind erst nach der dritten oder vierten Generation verarbeitet. Das passt erstaunlich gut zu den Befunden der transgenerationalen Weitergabe und Verarbeitung von Traumatisierungen wie dem Holocaust (Rosenthal 1997).

»Wenn ich in diesem Leben keine Schuld bei mir finde, die auch nur annähernd mein Schicksal begründen könnte, so verarbeite ich vielleicht Schuld aus einem früheren Leben.« – Auch diese Sichtweise kann das retten, worauf wir offenkundig nicht verzichten können: unsere Überzeugung, dass die Welt und die Gottheit im Tiefsten gerecht sind. Zur Not geht das nur um den Preis eines »Blaming the Victim«.

Shit happens ... If I work harder Shit won't happen to me (Protestant)

Diese zutiefst calvinistische Überzeugung akzentuiert einen Teil unserer Psyche, der für unsere Stabilität besonders wesentlich ist: unsere Selbstwirksamkeit. »Jeder ist seines Glückes Schmied«. Ich kann an dem Gelingen meiner Werke ablesen, ob Gottes Segen auf mir und meinen Werken ruht. Dieses Denken hat die kapitalistische Bewegung beflügelt, und dieses Denken ist sicherlich Resilienz fördernd (Weber 2000).

Wie jede Stärke beinhaltet auch diese eine Gefahr: eben jenes »Blaming the Victim«. »Wenn etwas Schlimmes geschehen ist, dann habe ich nicht hart genug gearbeitet, war nicht konzentriert genug, nicht diszipliniert genug. Wenn meine Selbstwirksamkeit gescheitert ist, dann werde ich daran schon selbst schuld sein, weil ich mich eben nicht genügend zusammengerissen habe.« – Sehr vielen Opfern von Traumatisierungen gegenüber ist dies zutiefst ungerecht.

Shit happens ... If Shit happens it doesn't matter to me (Buddhism)

Leidenschaften schaffen Leiden. Erst die Bewertung einer Situation macht aus einer Situation eine Katastrophe. Diese Überzeugung Buddhas liegt der Empfehlung zugrunde, die Leidenschaften abzulegen, leidenschaftslos zu werden und die Welt in jedem einzelnen Augenblick radikal zu akzeptieren, so wie sie eben ist (Hesse 1922, 1998). Es fällt mir schwer, diese Empfehlung auch auf Situationen anzuwenden wie die Atombombe, den Holocaust oder den Verlust eines Kindes durch eine Krankheit, einen Unfall oder ein Verbrechen. Diese Empfehlung beinhaltet einerseits die wichtige Anregung, die nachtragenden, fixierenden Affekte, Emotionen und Körperreaktionen von den Ereignissen abzukoppeln. Nichts anderes versuchen wir bei der Desensibilisierung einer posttraumatischen Intrusion (Sachsse 2004). Es geht darum, das Ereignis loszulassen, emotional nicht festzuhalten, in die Vergangenheit freizugeben. Es ist mir aber auch wichtig, darauf hinzuweisen, dass diese Lebenshaltung als permanente, grundsätzliche Lebensform sicherlich viel Reife, Lebenserfahrungen und Weisheit benötigt. So sind weder unsere Biologie noch unsere Kindheitsprägung, das beweist die Neurobiologie. Wir kommen mit angeborenen Affektmustern der Trauer, der Wut, der Angst, des Ekels, der Überraschung und der Freude auf die Welt und diese Protoemotionen sollten in der Kindheit sozialisiert werden (Krause 1983). Hinzu kommen soziale Emotionen wie Scham und Schuldgefühl, Neid und Missgunst, Stolz und Verachtung. Wenn eine Religion die Empfehlung gibt, dies alles loszulassen, so entspricht dieser Weg zumindest nicht unserer Biologie, unserer physischen

Natur. Das ist gerade nicht unsere Natur, sondern allenfalls unsere Spiritualität.

Außerdem habe ich meinen Zweifel, dass immer nur alles eine Frage der Bewertung ist. Ich kann mir viele Traumatisierungen vorstellen, die kein Mensch anders bewerten kann als ungerecht, gemein, schädlich und schlimm. Hier liegt die Gefahr, oberflächlich an Bewertungen herumzu-manipulieren, ohne vorher Schicksal und Schicksalshärte akzeptiert, wahrgenommen und damit auch angenommen zu haben. Wir können uns nicht jeden Tag neu erschaffen, wir können nicht stündlich unser Leben völlig neu beginnen ohne unsere Vergangenheit – und unserem Umgang mit unserem Leiden und unseren Emotionen sind natürliche Grenzen gesetzt. Hier halte ich einige Empfehlungen mancher Bücher zu spiritueller Lebensweisheit für naiv bis zynisch. Aber das ist natürlich auch schon wieder eine Glaubenssache.

Shit happens ... Shit does not exist (Zen)

Mehr noch als die altjüdische Religion und der Taoismus akzentuiert der Zen-Buddhismus die Einheit, das Nichts von Allem und das Alles im Nichts (Schloegl 1995). Schicksalsschläge existieren nicht, so wenig wie irgendetwas anderes existiert. Auch diese Haltung kann als milde Weisheit eine unglaubliche Stärke sein. Wenn Leiden und Trauer aber verboten oder unterdrückt werden, dann ist diese Haltung wiederum einfach nur unmenschlich. Auch hierzu gibt es eine Legende:

Ein alter Zen-Meister verstarb. Sein Schüler, der inzwischen selbst ein erleuchteter Zen-Lehrer war, trauerte intensiv und heftig. Die Tränen liefen ihm über die Wangen, als sein alter Meister verbrannt wurde. Neben dem trauernden Zen-Lehrer stand ein Schüler, der seinen Lehrer erstaunt anblickte: »Lehrer, Ihr habt mir immer gesagt, dass nichts existiert. Es ist nicht erstrebenswert, sich über irgendetwas zu freuen oder unter irgendetwas zu leiden. Jetzt weint Ihr selbst heftig beim Tod Eures Meisters. Warum?« – »Weil ich ein Mensch bin.«

Dieser kurze, assoziative, oberflächliche, manches sicher verfälschende Ausflug eines auf dem Gebiet der Theologie dilettierenden Psychotherapeuten findet hiermit ein vorläufiges Ende. Abschließbar ist eine Auseinandersetzung mit existenziellen Sinnfragen sowieso für niemanden, der vor ihnen nicht die Augen verschließt. Und natürlich haben alle Religionen noch weit mehr Antworten auf Sinnfragen zur Verfügung, die alle ihre Stärken und Schwächen, ihre Chancen und Gefahren beinhalten. Es kann aber bereichern, sich auf dieses irrationale, metaphysische, oftmals sogar unseriöse Feld zu begeben, wenn man Menschen psychotherapeutisch fördern möchte. Denn in Ausnahmefällen findet sich auf diesem Feld auch mal ein Körnchen Weisheit.

Weisheit aktivierende Psychotherapie

Linden verweist in seiner kognitiven Therapie der »Posttraumatischen Verbitterungsstörung« darauf, dass viele Schicksalsschläge nur zu bewältigen sind, wenn Erfahrungen der Religionen und der Untersuchungen zum Weisheitsparadigma in die Therapie einbezogen werden (Linden 2007; Schippan, Baumann u. Linden 2004). Viele seiner Elemente gehören für mich zum Basisrepertoire jeder Psychotherapie. An ihnen muss in jeder Psychotherapie gearbeitet werden, wenn festzustellen ist, dass diese Fähigkeiten fehlen; das meine ich, wenn ich polemisiere: »Erleuchtung ist keine Entschuldigung für schlechte Behandlungstechnik«. Zu diesen Grundlagen gehören für mich die folgenden Elemente der Weisheit aktivierenden Psychotherapie von Linden und Kollegen:

- Die Fähigkeit zum Perspektivwechsel, also die Fähigkeit, vorübergehend die Perspektive einer anderen an dem Problem beteiligten Person einzunehmen. Die Kehrseite der Medaille dieser Fähigkeit ist die Fähigkeit zur Selbstdistanz, also das Vermögen, sich selbst aus der Sicht einer anderen Person wahrzunehmen. Beides steht im Behandlungsfokus der Mentalisierungsbasierten Therapie (MBT; s. Kap. 52).
- Eng verbunden damit ist die Möglichkeit zur Empathie, also die Fähigkeit zum Erkennen und Nachempfinden von Gefühlen anderer. Wiederum benachbart zu dieser altruistischen Fähigkeit ist die Emotionswahrnehmung und Emotionsakzeptanz, also die Fähigkeit zur Wahrnehmung und Akzeptanz eigener Gefühle. Perspektivwechsel, Selbstdistanz, Empathie und Emotionswahrnehmung/Emotionsakzeptanz sind zwischenmenschliche Grundfähigkeiten, deren Fehlen dissozial und alexithym sein lässt. Menschen, die dazu nicht gut in der Lage sind, leiden nach heutiger Sicht unter einer Mentalisierungsstörung.
- Auf einer Art Mittelebene erscheinen mir die Dimensionen Humor sowie Fakten- und Problemlösewissen. Humor ist tatsächlich eine sehr wichtige, fast zentrale Fähigkeit zum Umgang mit eigenen Schwierigkeiten. Sehr viele Menschen mit schweren Persönlichkeitsstörungen haben eine erstaunliche Fähigkeit zum Galgenhumor, zum Zynismus oder zum Sarkasmus. Aber viele haben auch eine Fähigkeit zu feinem Spott, ironischer Distanz zu sich selbst und Anderen und zu weisem, stillem Humor. Humor ohne Mentalisierung ist undenkbar. Im Humor ist ein Mensch auf der Metaebene. Das verdeutlicht, dass Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung oft keine generelle Mentalisierungsstörung haben, sondern nur unter zwischenmenschlichem Stress. Humor ist eine Mentalisierungshilfe und schafft Distanz. Im humorvollen Zustand ist ein Mensch

nicht mehr Opfer der Situation, seiner Gefühle und der Lebensumstände, sondern er hat einen überlegenen Standpunkt. Auch das Fakten- und Problemlösewissen schätze ich hoch ein. Psychoedukation, Coaching, Beratung und konkrete Unterstützung können an dieser Stelle wirksam werden (Sachsse u. Faure 2006). Es wird nicht reichen, den tieferen Sinn der hohen Schulden zu verstehen, es wird auch erforderlich sein, eine konkrete Schuldnerberatung durchzuführen und einen Finanzplan aufzustellen. »Das Sein bestimmt das Bewusstsein« hat ein heute vergessener idealistischer Philosoph der deutschen Romantik einmal postuliert.

Die nächsten Dimensionen ordne ich der Weisheitsaktivierung im engeren Sinne zu:

- Da steht am Anfang die Fähigkeit zum Kontextualismus. Es geht dabei um das Wissen, dass alle Probleme und Lebensumstände zeitlich und situativ einem bestimmten Kontext zuzuordnen sind. Das altchinesische I Ging vertritt die Ansicht: »Nur der Wandel ist beständig« (I Ging 1973). »Panta rhei«, alles fließt, erkennt Heraklit. Der Buddhismus lehrt, dass niemand denselben Fluss zweimal durchqueren kann. Beim zweiten Mal ist der Mensch, der den Fluss durchquert, ein anderer; und der durchquerte Fluss hat sich ebenfalls verändert. Gerade dieses Wissen um die Kontextualität macht Hoffnung. Die Zeiten ändern sich. Kontexte können sich verändern. Kontexte ändern sich auch ständig. Die Geschichte wimmelt von Beispielen, dass eine hoffnungslos erscheinende Situation durch eine Veränderung der »Umstände« plötzlich lösbar wurde. »Never, never, never give up!«, forderte mit diesem geschichtlichen Wissen Winston Churchill. Am Kontext, an den Umständen, an den Verhältnissen kann gearbeitet werden. Die Situation und die Lebensumstände sind nicht nur und nicht immer übermächtiges Schicksal.
- Die zweite Dimension ist der Werterelativismus. Perspektivwechsel, Selbstdistanz und Empathie können uns befähigen, genau wahrzunehmen, dass viele andere Menschen ganz andere Werte und Lebensziele haben und verfolgen als wir. – Ein bekannter Bankier verkündete auf einer Aktionärsversammlung strahlend, dass die Bank hohe Gewinne gemacht hätte; im nächsten Jahr würden viele weitere Mitarbeiter entlassen werden und die Gewinne würden noch weit höher ausfallen. Ein Aufschrei der Empörung ging durch die Medien. Erstaunt sagte dieser Spitzenbankier in einem Interview, dass er das alles nicht verstehe: Wenn die Gewinne niedrig wären, würden die Aktien sinken. Dann würden andere Banken diese Bank aufkaufen können, und dann würden weit mehr Mitarbeiter entlassen werden als von ihm geplant. – In seinem Wertesystem handelte er wertkonform, sozial und sehr gewissenhaft. Ein Mitar-

beiter dieser Bank, der seinen Job verliert, wird trotzdem viel Weisheit brauchen, um nicht verbittert zu reagieren. Das Theaterstück »Tod eines Handlungsreisenden« von Arthur Miller ist diesem Problemfeld gewidmet (Miller 1982). Was in der einen Wertewelt ein Beweis für abgrundtiefe Bösartigkeit und krassen Egoismus ist, kann im Wertesystem der anderen sozial, altruistisch, ja Gott gewollt sein. – Werterelativismus beinhaltet die Gefahr der Beliebigkeit. Insofern bemüht sich die Menschheit um eine kleine Anzahl universeller Werte, die als Menschenrechte, Grundrechte und Grundwerte verstanden und verteidigt werden (Stang u. Sachsse 2007).

- Eng benachbart ist dem die Dimension der Selbstrelativierung. Hier geht es um die Fähigkeit, zu akzeptieren, dass in der Welt vieles nicht nach dem eigenen Willen läuft und man nicht immer in jeder Situation der oder das Wichtigste auf der Welt ist. Dies ist eine permanente Kränkung des Selbstwertgefühls und stellt die Selbstwirksamkeit zentral infrage. Es wird schwierig sein, mit verbitterten Menschen, die immer schon selbstgerecht, selbstherrlich und selbstgefällig waren, in Richtung einer Selbstrelativierung zu arbeiten. Menschen, die diese Fähigkeit überhaupt nicht haben und oft auch nicht entwickeln können, nennen wir Querulanten. Letztlich ist Selbstrelativierung nichts anderes als eine Konsequenz aus Perspektivwechsel, Selbstdistanz und Empathie. Menschen mit der Fähigkeit zu mentalisieren sollten irgendwann einmal die Fähigkeit zur Selbstrelativierung erlangen. – Selbstrelativierung beinhaltet natürlich auch die Gefahr, sich selbst nicht wichtig genug zu nehmen. Die sinnvolle Empfehlung »Nimm Dich nicht immer so wichtig!« hat Erich Fried (1985) schon in seinem Gedicht »Die Warner«¹ dargestellt:

»» *Die Warner*

Wenn Leute dir sagen:

»Kümmere dich nicht

soviel

um dich selbst«

dann sieh dir

die Leute an

die dir das sagen:

An ihnen kannst du erkennen

wie das ist

wenn einer

sich nicht genug

um sich selbst

gekümmert hat ««

1 Abdruck mit freundlicher Genehmigung aus: Erich Fried, Um Klarheit, Gesammelte Werke Band 3, S. 177, © Verlag Klaus Wagenbach, Berlin 1985.

- Die Dimension der Ungewissheitstoleranz umfasst das Wissen um die dem Leben eigene Ungewissheit bezüglich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Diese Fähigkeit ist erforderlich, um basale Unsicherheit, Unberechenbarkeit ertragen zu können. Jeder von uns hätte im World Trade Center am 11. September 2001 sein können. Jedem von uns kann eine solche Katastrophe in drei Minuten zustoßen. Ich selbst stand im Herbst 2000, also knapp ein Jahr vor der Katastrophe, auf der Aussichtsplattform des WTC. Diese Ungewissheit müssen wir tolerieren können. Außerdem können wir uns nicht einmal stabil auf unser Gedächtnis verlassen. Vielleicht stellt sich irgendwann heraus, dass unsere Vergangenheit ein wenig anders war, als wir sie heute erinnern (ISTSS 2004; Kotre 1995, 1996). Auch das müssen wir tolerieren. Leichter gesagt als getan. Diese Ungewissheitstoleranz beinhaltet auch, dass wir nie ganz sicher sein können, wie sich unser Verhalten kurz- und mittelfristig auswirken wird. Jedes Geschehen und jedes Verhalten kann Konsequenzen nach sich ziehen, die ungewollt waren, nicht intendiert, die sich sogar widersprechen können.
- Neben der Ungewissheitstoleranz sehe ich eine weitere Toleranz für Traumatisierte als besonders wichtig

an: die Fähigkeit, mit Paradoxien zu leben. An dieser Stelle geht mir immer wieder die Lösung einer zutiefst paradoxen Objektbeziehung durch den Sinn. Nach langer traumazentrierter Psychotherapie formulierte eine Patientin: »Der Typ war ein Schwein und ich habe ihn geliebt.« – Mehr ist da in aller Widersprüchlichkeit der Realität nicht aufzulösen, nicht zu synthetisieren, nicht zu versöhnen oder zu vertöckern. Manche Lebenssituationen und Beziehungen waren und sind nicht nur widersprüchlich, sondern zutiefst paradox.

Es ist wie es ist

An den Schluss meines assoziativen Ausflugs in die Religion, die Philosophie, die Esoterik, die Spiritualität und die Metaphysik möchte ich gern eine Zen-Legende stellen:

Der Schüler fragt den Meister: »Meister, ich verstehe Zen nicht. Wie kann ich Zen verstehen?« Der Meister antwortet: »Das letzte Lebewesen, das das Wasser verstehen wird, ist der Fisch.«