

Depression und seelsorgerliche Praxis:

Was vermag tiefenpsychologisch orientierte Pastoralpsychologie zu leisten?

Vorbemerkung zu Pastoralpsychologie:

Pastoralpsychologie fördert den **Dialog** zwischen Theologie und Human- bzw Sozialwissenschaften. Sie ist Ausdruck eines kreativen Miteinander und einer produktiven Konkurrenz zwischen Theologie und Psychologie.

Pastoralpsychologie ist eine **hermeneutische Psychologie**, dh sie ist ausgerichtet auf das Verstehen von Menschen, (auch Texten, biblischen, liturgischen), sie ist eine dynamische Psychologie, d. h. sie muss der **innerpsychischen Dynamik** menschlicher Kommunikation gerecht werden, etwa der spannungsvollen Einheit von bewussten und unbewussten Aspekten der Kommunikation.

Und: **tiefenpsychologisch orientierte Pastoralpsychologie ist eine Konfliktpsychologie, die die Einsichten religiöser und psychoanalytischer Anthropologie aufnimmt.** In der Psychoanalyse spielt der Begriff Konflikt eine große Rolle. Innerpsychischer-Konflikt zwischen Ich, Über-Ich, Ideal-Ich, Es; zwischen Wunsch und Abwehr des Wunsches durch das Ich ist die häufigste Konfliktart. Die **Abwehr des Ich ist letztlich auch durch Wünsche motiviert**, zB durch den Wunsch, Angst, Schuldgefühle und Schamgefühle zu vermeiden oder schlicht den **Wunsch, die eigene biologische und soziale Existenz** zu erhalten, denn diese könnte durch Wünsche aufs Spiel gesetzt werden , die Leben, Gesundheit, Beziehung oder die Stellung in der Gesellschaft gefährden.

Pastoralpsychologie arbeitet mit der Prämisse, dass **Wahrnehmung und Bewusstmachung bereits heilende** und befreiende Konsequenzen haben können. Das gilt auch für die Depression oder den Spezialfall der Depression, für seelisch körperliche Erschöpfungszustände, im Burnout.

Das Phänomen: Depression / Burnout verstehen: Psychoanalytische Modelle

„S. Freud sagt, wenn man keine guten sexuellen Beziehungen hat, entwickelt man unerfreuliche Symptome; Melanie Klein sagt, wenn man keine Liebe bekommt, entwickelt man sich unzureichend, Wilfred Bion sagt, wenn man seine Erlebnisse nicht verdaut, vergiftet und zerstört man seine Seele“ (D. Meltzer, 1978).

a) das Triebmodell

Die trieborientierte Psychoanalyse (verbunden mit dem Namen S. Freud) geht von **zwei oder drei Grundtrieben** aus mit denen wir es zu tun haben: Aggression, Sexualität, Neugierde. Es kommt nicht auf die Reihenfolge an, aber ich finde bemerkenswert, dass im biblischen Schöpfungsmythos (Gen 1) die Neugierde an erster Stelle steht: Sie wollten wissen – was gut und böse sei. Das ist logisch, denn ohne

Erkennen gibt es keine Aggression und keine Sexualität. Im Übrigen wird in der Schöpfungserzählung „**Erkennen**“ und „**Sexualität**“ in einem Zug oder in einem Bild beschrieben: „Und Adam erkannte sein Weib“. Dieses Erkennen hat nichts zu tun mit „Wissen über“, sondern mit „**Lust an**“.

In der Depression erlahmen alle drei Triebe:

Man hat keine Lust, etwas anzupacken, auf etwas zuzugehen (adgredi), Dinge mit den Händen oder mit dem Kopf zu be-greifen (Aggression).

Man hat keinen Bock, keine Lust auf nichts und niemand. Die Beziehung zur Arbeit ist frigide, erkaltet. Begeisterung ist einem fremd geworden. „Feuer und Flamme“ sind verloschen (Sexualität).

Nichts mehr interessiert einen. „Ist mir wurscht“. Alles ist gleichgültig, im besten Fall lästig. Neue Entwicklungen sind einem Schnuppe, lesen etc (Neugierde).

Das führt zu einer interessanten Frage (an die der an Depression-Leidende natürlich nicht interessiert ist, weil er an Depression leidet):

Wie kann ich in meinem persönlichen und professionellen Leben aggressiv sein.

Die Frage verschärft sich, wenn ich sie konzentriere auf meinen speziellen Beruf:

Wie kann ich als Seelsorger/in aggressiv sein, und ich meine dabei nicht destruktiv nach innen, sondern kreativ nach außen. Oder vielleicht auch destruktiv nach außen:

Denn manches was wir sehen, wäre durchaus wert, zerstört zu werden: Z. B. die **Anspruchshaltung** mancher Gemeindeglieder – „einmal braucht man ihn, dann ist er nicht da“. Und dann die Größenphantasien der Seelsorger: „**Allzeit bereit**“ und „ein Christ ist immer im Dienst“. Wo und wie kann ich überhaupt aggressiv sein? Ist ein Seelsorger überhaupt aggressiv? Meist reaktiv, das heißt er verkehrt seine Aggressivität ins Gegenteil und ist „scheißfreundlich“. Psychohygienisch ist das ungesund und mancher wird so Burnout- oder Depressionsgefährdet.

Gibt's in meinem Leben, in meiner Arbeit genügend Raum für Libidinöses, Erotisches, Sexualität? Gibt es genügend Raum für meine Neugierde, die das Leben anregend, spannend macht? Das sind die Themen der Triebhypothese. Die dahinter liegende Frage lautet, **wie kommt es, das die lebenswichtige Triebhaftigkeit erlahmt oder sich erst gar nicht entwickeln konnte?**

Das führt zum zweiten psychoanalytischen Modell:

b) das narzistische Modell

Es besagt, dass unser Selbstwertgefühl ständig Zufuhr braucht. Diese Zufuhr besteht aus Resonanz-Erfahrungen. **Resonanz-Erfahrungen** sind solche, die mir bestätigen, dass das, was ich tue wahrgenommen wird und eine Wirkung hat. Lob ist eine positive Resonanz, Kritik eine negative. Aber selbst negative Resonanzerfahrungen sind besser als gar keine. Wenn ich Kritik kriege, bin ich vergewissert, dass ich wahrgenommen werde und die Wahrnehmung eine Wirkung hat. Die meisten PfarrerInnen erhalten auf ihre Predigten Jahr ein Jahr aus null Reaktion – und sind gekränkt darüber. Eine Kränkung kann das Selbstwertgefühl beeinträchtigen,

vermindern, Anerkennung und Bewunderung können es erhöhen.

Die Selbstpsychologie (Heinz Kohut) hat die verschiedenen Resonanzerfahrungen, vor allem die positiven, in der psychoanalytischen Situation erforscht und nennt sie „Selbstobjekt-Erfahrungen“. Diese Erfahrungen haben mit drei wesentlichen Grundbedürfnissen zu tun, die für die Aufrechterhaltung des Selbstwertsystems nötig sind, lebenslang:

- 1) **Wirklich sein**, dh eine Resonanz auf eigenen Verhalten erhalten
- 2) **Bewundert werden**, dh eine positive Anerkennung auf mein Tun erhalten
- 3) **Dazugehören**: die Erfahrung von Zugehörigkeit, davon, dass jemand an meiner Seite ist.

Den Beweis für die elementare Bedeutung von Resonanzerfahrung hat von der negativen Seite Martin Seligmann erbracht, in einem Experiment mit Hunden: Die Hunde wurden in einen Käfig gesperrt. Der Käfig wurde unter Strom gesetzt. Wenn sie etwas tun konnten - z. B.: einen Hebel betätigen – öffnete sich der Käfig und sie konnten entfliehen, wurden so belohnt. In einem zweiten Durchgang konnten sie machen, was sie wollten, - es passierte nichts. Schließlich gaben sie auf. Dann wurde der Käfig wieder geöffnet und wieder unter Strom gestellt. Die Hunde blieben trotz der Stromschläge und des geöffneten Käfigs apathisch liegen. Seligmann nannte das Phänomen „**Learned Helplessness**“ und nutzt es, um Depression zu verstehen.

Die Beziehungen mit Menschen sind in unserer inneren Welt in Form von Erinnerungsspuren als **innere Objekte gespeichert, die im aktuellen Umgang mit Menschen eine Modellfunktion haben** – sie sind Muster dafür, was man von anderen und sich selbst erwarten und befürchten kann. Und diese Erinnerungsspuren gehen bis in die frühe Kindheit zurück. Auch Beziehungen und Aspekte von Beziehungen, die bewusst nicht erinnert werden, haben unsere Sicht von Menschen beeinflusst und wirken sich in den aktuellen Beziehungen, und in der Befindlichkeit aus.

Bei Menschen, die als Kind vernachlässigt, nicht gerade anerkannt und geschätzt worden sind, sprach H. Kohut vom fehlenden „**Glanz im Auge der Mutter**“. Mit dem „Glanz im Auge der Mutter“ (Vater) erfasst Kohut meines Erachtens wesentliche Voraussetzungen einer normalen Kindesentwicklung. Bei gesunden Eltern kann man immer wieder feststellen, dass sie ihr Baby als „das schönste auf der ganzen Welt empfinden“. Auch eine Überschätzung des Babys (ist wie die Überschätzung des Partners in der Verliebtheit) ist oft ein Ausdruck, wie motiviert Eltern bei der Pflege des Kindes sind. Man kann annehmen, dass das Selbstwertgefühl des Babys gesteigert werden kann, wenn man sich um es kümmert, und verringert wenn man das Kind vernachlässigt.

In der **neurotischen Depression ist das Selbstwertgefühl schwach**, bis dahin, dass das Selbstgefühl beeinträchtigt ist. Daraus resultieren oft Selbstunsicherheit und Selbstzweifel. Aus **real verminderter Leistungsfähigkeit entstehen Existenzängste**, die auf Gegenwart und Zukunft gerichtet sind, verbunden mit Selbstvorwürfen wegen des Verhaltens in der Vergangenheit. Ein Klient in der

Seelsorge oder Beratung sagt dann etwa, dass es in ihm leer sei. Das Leben, so sagt er, hat für ihn keinen Sinn. Er fühlt sich nicht als Wer, sondern als Niemand.

Wenn Depression damit zusammenhängt, dass das **Selbstwertsystem nicht hinreichend nachgefüllt** wird entstehen folgende Fragen:

- 1) Wie merke ich, dass ich eine Wirkung habe, dass es mich gibt?
- 2) Wie kriege ich genügend Bewunderung, oder bescheidener: Anerkennung? Das Evangelium hat ein schönes Wort für eine brauchbare Strategie: Man soll sein Licht nicht unter den Scheffel stellen, sondern auf einen Berg. „An die große Glocke hängen“, sagen wir auch. Öffentlichkeitsarbeit machen.
- 3) Wie erlebe ich Zugehörigkeit? Einzelkämpfer haben es schwer. Man braucht Leute an seiner Seite, mit denen man jammern kann, die einem zuhören und verstehen. Freunde, Familie, Seelsorger/in, Therapeut/in.

Es gibt mindestens zwei **Probleme mit dem Selbstwert** - und dem Nachschub:

1. Ich kann mich nicht mit Selbstwert selbst versorgen. Eigenlob ist besser als keines, aber höchstens die Hälfte wert. Die andere Hälfte kommt von aussen, und wir können keinen zwingen, uns zu lieben, den „Glanz im Auge des Anderen“ uns spüren zu lassen.
2. Die Einsicht in unsere eigene Bedürftigkeit widerstreitet unserem Bedürfnis nach Selbständigkeit und Selbstversorgung. Die eigene Bedürftigkeit, sich durch andere als wirklich zu erfahren, bewundert zu werden und dazuzugehören, sich einzugestehen ist nicht leicht, vielleicht sogar kränkend.

c) Das Objektbeziehungs-Modell

Was kann zur Depression führen oder sie verhindern, was geht innerpsychisch, psychodynamisch vor sich? Ich bemühe dazu die Objektbeziehungstheorie, die davon ausgeht, dass wir **innere Instanzen** haben, vergleichbar mit Personen (etwa Mutter und Vater), die in unserer Seele wohnen, manchmal sage ich „hausen“, weil diese innere Bevölkerung oft wirksamer ist als die äußere für unser Befinden. Und sie erzeugen unterschiedliche, oft widersprüchliche Bedürfnisse, also innere Konflikte.

Innere Konflikte zwischen **widersprüchlichen Bedürfnissen** sind etwas ganz Alltägliches und normal Menschliches. Dann hat man zwei Seelen ach in seiner Brust, möchte gleichzeitig mit der Partnerin zusammensein und/oder allein sein. Ein stabiles Ich hat die Kompetenz, sich im Ambivalenz-Konflikt zu entscheiden. Psychodynamische Theorien beschäftigen sich mit Störungen bei der Lösung solcher inneren Konflikte. **Störungen (die depressive Störung) treten auf, wenn der Mensch zur Lösung des Konflikts keine angemessene Strategie entwickeln kann** (es nie richtig gelernt hat - Reifungsdefizit-, oder unter Druck seine Strategie verlernt hat).

Ich gehe davon aus, dass oftmals für die Depression - auch für das Burnout - folgende innere Objektkonstellation typisch ist:

Es herrscht in der Seele so etwas wie eine **innere Mafia, die aus zwei Paten besteht**: Der eine Pate ist ein extrem hohes Ich-Ideal mit sehr hochgelegter Messlatte. Ich-Ideal ist eine teils bewusste, teils unbewusste Vorstellung davon, wie man idealerweise sein sollte, sich verhalten sollte. Ein positiv getöntes Leitbild von sich selbst. Die Messlatte beim Ich-Ideal liegt hoch. Umgangssprachlich reden wir vom **Perfektionismus**.

In der Seelsorge ist z. B. ein Ideal das von der „**Bedingungslosen Annahme**“ von Carl Rogers. Wenn man ihn sieht oder hört oder liebt, ist er die Güte in Person. Was sich so gut anhört, kann schnell zum Sklaventreiber werden. Ich glaube nicht, dass es im Rahmen der menschlichen Möglichkeiten liegt, sich selbst oder einen anderen Menschen rundum und bedingungslos zu akzeptieren. Man muss nur lange genug mit ihm zusammen sein – oft reichen schon wenige Stunden - bis wir an die Grenzen unserer bedingungslosen Annahme stoßen. Da scheint mir Freuds Einstellung viel realistischer und unbeschwerter. Er wurde mal gefragt, wie es ihm denn gerade mit seinen Patienten gehe, und er s o l l gesagt haben: „Ich könnte sie alle umbringen“. Die bedingungslose Annahme, oft verwechselt mit der Rechtfertigung des Sünders, ist eine profanisierte religiöse Kategorie. **Bedingungslos annehmen, religiös gesprochen, kann nur Gott**.

Nun zum zweiten Paten. Er ist ein **rigides, strafendes Über-Ich**. Wilfred Bion nannte es „**Ich-destruktives Überich**“. Es bestraft geringste Abweichungen nach unten bei der Meßlatte unerbittlich mit schlechtem Gewissen, Strafbedürfnissen, Selbst-Beschimpfung („ich Idiot“), kurz mit allem, was dazu führt, das Selbstwertgefühl zu mindern.

Beide Paten arbeiten als innere Instanzen zusammen: Der eine legt die Meßlatte unerreichbar hoch, der Andere bestraft, wenn man sie nicht erreicht.

Die Frage ist, ob zu der Mafia eine Gegenkraft besteht, so etwas wie ein Ich, Vernunft, gesunder Menschenverstand. Ich vermute, Luthers Entdeckung des „**gnädigen Gottes**“ hat etwas zu tun mit diesem Gegengewicht, das von außen - „extra nos“ - kommen muss, wenn es (noch) nicht von innen kommt. Auch ein **Gespräch kann** so eine gegengewichtige Funktion haben, sofern die Beziehung nicht zu sehr durch (unbewussten) Neid und Rivalität belastet ist. Andere beurteilen uns meist freundlicher als wir selber.

Dieses Ich-destruktive Über-Ich, also die zwei Paten, wirkt in der Beschreibung vielleicht lächerlich, so dass die Gefahr besteht, dass wir sie nicht ernst nehmen. Und die Beschreibung ist vielleicht schon ein Versuch, den Ernst der Angelegenheit zu entschärfen. Aber der Ernst besteht nicht nur darin, dass die Organisation so offensichtlich blödsinnig ist, sondern vor allem darin, dass sich **hier außen und innen verbindet**. Im **Über-ich wirkt die ganze Kraft der Kultur** und die Gesellschaft mit. Aus Kultur und Gesellschaft bezieht das Über-Ich seine Power. Diese Power, so vermute ich, ist wesentlich größer als das notorisch triebhafte Es, also der Teil der Persönlichkeit, in dem die Triebwünsche entstehen.

Damit das Mafia-System funktioniert, muss es unbewusst bleiben. Die Mafia arbeitet sozusagen **im Verborgenen des Unbewussten**. Der erste Schritt, daran überhaupt etwas zu modifizieren, wäre deshalb, sich dieser Dynamik bewusst zu werden. Bewusstwerdung ist immer schmerzlich, schon allein deshalb, weil, wenn sie gelingt, man sich immer ärgert, warum man nicht schon früher drauf gekommen ist, wo es doch so einfach ist. Bewusstwerden ist auch beschämend, wenn man merkt welche blödsinnigen **Mechanismen man da aufgefressen ist** – über Jahre und Jahrzehnte.

Die Antwort auf die Frage, was zur Depression führen kann lautet in diesem Fall: Das Ich ist zu schwach, um im Konfliktfeld zwischen Ich -Ideal und Über-Ich zu vermitteln und Konfliktlösungen zu finden. Das ohnehin schwache Ich gerät in eine (nieder-)gedrückte, depressive Stimmungslage, die durch klinisch bedeutsame Veränderungen gekennzeichnet ist. Wir sprechen hier von **Affektstörung**, wobei der Begriff Affekt hier im Sinne von Grundstimmung gebraucht ist. Ich-stärkende Interventionen (Seelsorge, Beratung, Psychotherapie, stützendes soziales Umfeld), die die intrapsychische Konfliktfähigkeit stärken, können die Depression / das Burnout verhindern helfen bzw heilsame Wirkungen zeigen.

Zu dem Bild dieser inneren Mafia mit den zwei Paten habe ich ein Gegenbild. Ein kreatives Elternpaar. Besonders der englische Psychoanalytiker W. Bion hat darauf hingewiesen, dass psychische Gesundheit damit zusammenhängt, dass in der inneren Objektwelt ein Elternpaar wohnt, das sich liebt und kreativ ist, im Bild gesprochen: Kinder hervorbringt, ohne Bild: Gedanken hervorbringt. Die Entdeckung des inneren kreativen Paares würde ein Gegengewicht zur Mafia bilden und unser Denken und Arbeiten kreativ machen. Bion geht davon aus, dass Denken eine Kreation des inneren Paares ist. Wenn das „innere kreative Paar“ gefunden werden könnte, würde sich die **Machtkonstellation im Seelenleben** wesentlich ändern.

Depression und seelsorgerliche Praxis

In seinen „Ratschlägen“ von 1911 hat Sigmund Freud seine Kollegen vor der Heilungswut gewarnt, und zwar mit einem theologischen Argument. Er sagte, der Analytiker solle es so halten wie der alte französische Arzt, der nach erfolgreicher Operation sagte habe: „**Ich habe ihn behandelt. Gott hat ihn geheilt**“. Die Behandlung können wir leisten, am besten dadurch, dass wir dem Wunsch nach Heilung entsagen. Es ist Gott der heilt.

Ich muss nicht wie in der **kerymatischen Seelsorge** verkündigen (das setzt einen möglicherweise so unter Druck, dass man schnell erledigt ist davon) und ich muss nicht wie in der **diakonisch- beratenden Seelsorge** helfen. Hier wird schnell übersehen, dass Menschen sich ungern helfen lassen. Jede Hilfe erzeugt Widerstand, so dass wir ständig gegen den Widerstand, den wir produzieren, anseelsorgen müssen. Ich versuche davon auszugehen, dass **in der Begegnung Gott sich selbst verkündet**,

wenn ich dem nicht zu sehr im Wege stehe. Die Arbeit macht Gott, nicht der Seelsorger. Die entsprechende Methode ist die der „**gleichschwebenden Aufmerksamkeit**“. Den Ausdruck hat Freud geprägt, die Methode / Haltung hat er nicht erfunden, sie ist von den Mystikern schon voll entwickelt worden. Sie will nicht helfen, sie wartet auf die Selbstoffenbarung Gottes. Konkret: In einem seelsorgerlichen Gespräch stelle ich mir vor: wir sitzen beide da, und Gott hört zu. Wir unterhalten uns vor Gott. Diese Vorstellung ist mein Beitrag dazu, dass das Gespräch seelsorgerlich ist.

Seelsorge geschieht absichtslos - in einem bestimmten Sinn: der Arzt erfragt Informationen, um seine Diagnose stellen zu können, die Sozialarbeiterin ist vorrangig an der sozialen Lage ihres Gegenüber interessiert um nützliche Hilfen entwickeln zu können, der Schuldnerberater fokussiert auf die Finanzsituation. Wenn man die Analogie auf die Seelsorge anwendet, müsste man sagen: Seelsorge ist vorrangig an den **religiösen Aspekten im Leben** der Menschen interessiert. Das ist m. E. eine **Engführung**. Für **Seelsorge ist das ganze Leben eines Menschen im Blick** und das ist verflochten in soziale, politische, ökologische und religiöse Zusammenhänge. All dies kann Thema sein. Insofern bedeutet absichtslos: nicht ziellos! Seelsorge kann viele **Ziele** benennen. In Anlehnung an Michael Klessmann (Seelsorge, Ein Lehrbuch, S 217) wähle ich drei zentrale theologische Ziele:

„Es geht in der Seelsorge um Anregungen zum Glauben (Lebensgewissheit), zur Liebe (Beziehungsfähigkeit) und zur Hoffnung (Möglichkeitssinn)“.

Das gemeinsame dieser drei Zielvorstellungen aus der biblisch-christlichen Tradition ist, dass sie **nicht als Produkte menschlichen Schaffens, sondern als Geschenk Gottes** bezeichnet werden. Glaube Hoffnung, Liebe entziehen sich der Machbarkeit.

„Deuten“ und „Durcharbeiten“ von psychischen Krankheiten wie etwa rezidivierenden depressiven Störungen gehört in die Therapie. Seelsorger/innen sind dazu in der Regel nicht qualifiziert. Seelsorge arbeitet darauf hin, Spielräume für Handlungsfreiheit und Spontaneität zu vergrößern und zugleich die Begrenzung der Lebensfreiheit realistisch wahr- und anzunehmen. In der seelsorgerlichen Lebensdeutung geht es darum, zur „**Angstfähigkeit im Horizont des Glaubens**“ (Klessmann) und damit zu einer Sprachfähigkeit für die Angst beizutragen. Die Angst und / oder Niedergeschlagenheit eines anderen Menschen ernst zu nehmen und mit auszuhalten, **zu containen** ist ein angemessener Umgang mit (inneren) Konflikten, eine Grundhaltung, die immer förderlich ist.

Meissen, den 29. Juni 2010

Lothar Mischke