

# Psychotherapie

Wir alle leben „jenseits von Eden“, denn seit dem Sündenfall leben wir alle nur noch ein reduziertes Leben, das auch von Einschränkungen, Krankheiten, Mühe und Sorgen gekennzeichnet ist. Das betrifft den ganzen Menschen, den Körper und auch die Seele.

Während wir (Christen) bei körperlichen Krankheiten munter zum nächsten Arzt gehen, entstehen bei seelischen Problemen Fragen.

Fragen, wer bei diesen Problemen helfen kann und darf. Viele Christen sind und werden da verunsichert.

Wir haben den leitenden Arzt des christlich geführten Sanatoriums „Hensoltshöhe“ in Gunzenhausen, Dr. med. Hans-Ulrich Linke, zu dieser Thematik befragt. Angesichts der vielen psychischen Erkrankungen, auch bei Christen, ist es wichtig, sich mit diesem Thema vorbehaltlos auseinanderzusetzen. Wir fanden es sehr wichtig, die Meinung eines gläubigen Mediziners und zugleich langjährigen Praktikers zu hören. (Red.)



Herr Dr. Linke, die Verbindung der beiden Begriffe „Psychotherapie“ und „Seelsorge“ bringt viele Christen in Konflikte. Das hat unterschiedliche Gründe.

Was kann Psychotherapie leisten, was nicht - und wo wird es gefährlich?

Sie ist eine große Hilfe, notwendige Lernprozesse für das Leben zu übernehmen und mutig an der eigenen Persönlichkeit zu arbeiten.

Man hat ja einen Auftrag und eine Erwartung an die Psychotherapie und dieser Auftrag wird innerhalb der vorgegebenen Rahmenbedingungen und Richtlinien ausgeführt. Da sind auch für die Psychotherapeuten vermehrt Verpflichtungen als in der allgemeinen Diskussion bedacht wird.

Beratungsgespräche von Lehrern, Sozialarbeitern, Chefs mit Mitarbeitern und auch Seelsorgegespräche sind trotz Überschneidungen keine Psychotherapie - das sollte man bedenken. Kritisch

wird es immer dann, wenn mit anderen als den vorgegebenen Maßstäben gemessen wird. Die Psychotherapie hat Vorgaben und Leitlinien.

Was ist eigentlich Psychotherapie?

Ich möchte mich hier auf die Definition des Wiener Psychotherapeuten Hans Strotzka aus dem Jahre 1978 beziehen:

„Psychotherapie ist ein bewusster und geplanter interaktioneller Prozess der Beeinflussung der Verhaltensstörungen und Leidenszustände, die in einem Konsens (möglichst zwischen Patient, Therapeut und Bezugsgruppe) für behandlungsbedürftig gehalten werden, mit psychologischen Mitteln (durch Kommunikation) meist verbal, aber auch averbal, in Richtung auf ein definiertes, nach Möglichkeit gemeinsam erarbeitetes Ziel (Symptomminimalisierung und/oder Strukturveränderung der Persönlichkeit) mittels lehrbarer Techniken auf der Basis einer Theorie des normalen und patho-

logischen Verhaltens“.

Etwas verschachtelt, aber so ist das, wenn man etwas Umfangreiches kurz fassen möchte. Anders ausgedrückt: Die Psychotherapie ist eine Behandlung der Seele beziehungsweise von seelischen Problemen. Sie bietet Hilfe bei Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns. Dazu zählen psychische Störungen wie Ängste, Depressionen, Essstörungen, Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen, Süchte und Zwänge.

Warum wird eine Psychotherapie, oft gerade von christlichen Seelsorgern, abgelehnt?

W Weil man die Befürchtung hat, sie würde den Menschen vom Glauben wegbringen.

Es ist aber nicht das erklärte Ziel der Psychotherapie, den Glauben des Menschen zu zerstören, selbst dann, wenn über Fragen des Glaubens gesprochen wird, oder die religiöse Prägung hinterfragt wird. Ich möchte das einmal deutlich sagen: Seelsorge befasst sich mit Fragen um Heilsnotwendigkeit, Heilsmöglichkeit, Heilsannahme, Heilsgewissheit und Heilsfolgen.

Wer denkt, dass die Psychotherapie in diesen Fragen Antwort gibt, fragt falsch, verdächtigt falsch und wird auch entsprechend enttäuscht werden. Hier muss auch aus Gründen der Fairness eine klare Ordnung vorgenommen werden. Allerdings steht die Psychotherapie aufgrund positiver Studienergebnisse den Glaubensfragen und deren Wirkung viel positiver gegenüber als früher. Ich weiß, dass es auch Negativbeispiele gibt.

# und Seelsorge

**Inwieweit wenden Sie in Ihrem Sanatorium psychotherapeutische Methoden an?**

**W**ir trennen die Therapien im Sanatorium sehr bewusst, auch wenn alle Therapeuten ihr Vorgehen weitgehend miteinander abstimmen, aber wir haben Indikationsvorgaben, die wir auch beachten müssen. Aber unser ganzheitlicher Ansatz lässt uns Spielräume und gute Möglichkeiten.

Unsere Ärzte sind zumeist psychosomatisch weitergebildet, wir haben eine Psychologin und bieten Andachten sowie Seelsorge an. Alles dient der Lebensberatung in Krisen und Leidenszeiten. Klassische Psychotherapie führen wir gemäß den Forderungen der Krankenkassen und Anforderungen an diesen Prozess nicht durch. Dazu haben wir auch nicht den notwendigen zeitlichen Rahmen bei Behandlungszeiten von nur 3-4 Wochen.

Selbstverständlich bedenken wir biografische Inhalte (Lebensführungen, Notlagen und aktuelle Krisen) und geben verhaltenstherapeutische Empfehlungen - nur ist das nicht die hier angesprochene und hinterfragte Psychotherapie.

**Was ist der Vorteil professioneller Berater?**

**E**ine professionelle Ausbildung braucht immer fundierte Kenntnisse, dazu ist zeitlicher Aufwand notwendig und später kommt natürlich die Erfahrung hinzu.

Wer wirklich professionell arbeitet, kennt meist seine Grenzen und hat auch die nötige Bescheidenheit, sich nicht anzumaßen, er würde einen Menschen nur durch seine Behandlung nachhaltig ver-

ändern können. Viele Aspekte tragen dazu bei, dass ein Mensch krank wird, aber auch wie er Hilfe erfährt. Professionelle Psychotherapie ist eine Möglichkeit, wenn dazu eine klare Indikation besteht und die Person dazu auch motiviert ist. Gründe, die dagegen sprechen sollten bedacht werden.

Die Vielfalt von Behandlern und Behandlungsangeboten erschwert heute die Suche nach seriösen Therapeuten. „Not lehrt Beten“ wird manchmal belächelt, aber kann durchaus die ernsthafte Bitte sein, um für einen notwendigen Therapieprozess kompetente Hilfe zu finden.

**Was sagen Sie denn Leuten, die behaupten, dass es keine seelischen Krankheiten gibt, sondern dass die entsprechenden negativen Symptome die Folge von persönlicher Sünde sind?**

**A**ls Arzt ist man in einer anderen Ausgangssituation. Wir haben ein anderes Verhältnis zum Menschen. Im Studium gab es anatomische Sektionskurse und man nahm an Obduktionen teil. Wir haben geschädigte Organe „begriffen“, Tumoren, die im Kopf gewachsen sind, gesehen und viele Folgeschädigungen, die Menschen an Leib und Seele verändert hatten. Das prägt.

Man wird daher behutsam und vorsichtig in schnellem Urteil. Es ist ein Akt der Unbarmherzigkeit und oft auch der Kurzsichtigkeit, wenn man alles nicht Erklärbare der Sünde zuordnet. Das ist oft eine unangemessene Entlastung aus Hilflosigkeit.

Man kann sich an einem Menschen versündigen, der unter nicht erkannten Stoffwechselstörungen oder auch Gemütsveränderungen durch Überforderungen oder bei Tumorerkrankungen leidet, ganz zu schweigen von den Gemütsveränderungen durch Einschränkung

**Es ist ein Akt der Unbarmherzigkeit und oft auch der Kurzsichtigkeit, wenn man alles nicht Erklärbare der Sünde zuordnet. Das ist oft eine unangemessene Entlastung aus Hilflosigkeit.**



der Sinnesorgane. Es gibt unzählige Beispiele, wo man sich in Richtung „Psyche“ oder sogar okkulte Belastung vereinsamt hatte und nachher durch handfeste organische Befunde eines Besseren belehrt wurde.

Natürlich weiß ich, dass sündhafte Verstrickung einen Menschen akut oder auch nachhaltig verändern kann und hier entsprechende seelsorgerliche Hilfe notwendig ist; aber pauschal dies anzunehmen, lehne ich ab.

„Wer mit dem Herrn im Reinen ist, bekommt keinen Nervenzusammenbruch“, so las ich es kürzlich. Heilt der Glaube alle Krankheiten?

**W**ir tun manchmal so, als dürften bei einem Christen die Nerven nicht in die Krise und Überforderung kommen. Leben ist immer Herausforderung und Suchen nach Antwort, auch für einen Christen. Ein arbeitsloser Jugendlicher oder Familienvater kann durch eine Situation überstrapaziert sein. Pfarrer Heinrich Kemner aus Krellingen hat einmal gesagt: „Wir brauchen eine geheiligte Natürlichkeit und keine unnatürliche Heiligkeit.“ Damit ist gemeint, dass es ganz natürlich ist, dass wir körperlich - seelisch leiden, nicht schlafen können und unruhig werden, wenn eine Lebenssituation dies bedingt.

Heilung ist auch nichts statisches, sondern das Ende eines Genesungsprozesses und gleichzeitig wieder der Beginn einer neuen Herausforderung. Wir sind nie geheilt „für ständig“. Und es gibt Menschen, die haben großen inneren Frieden und sind doch nervlich immer an der Grenze. Sie müssen im Leben lernen, auch damit zu leben. Hierfür gibt es zahlreiche Beispiele und Vorbilder.

Glaube heilt hier nicht alle Krankheiten, ist aber eine große Hilfe in Krankheiten, besonders wenn auch erbliche Gesichtspunkte mit berücksichtigt werden müssen.

Ein guter Seelsorger wird sich als Werkzeug eines Höheren verstehen.

Es ist ferner wichtig zu akzeptieren, dass ja auch Leid eine Funktion hat und von Gott dienlich gemacht wird: Trösten, Ermutigen, Beten, Schweigen, Fasten, Abstinenz erfahren, auf Licht warten, Antworten reifen lassen, keine goldenen Brücken bauen, etc.

Das alles sind heilsame und wichtige Prozesse, die ein Seelsorger bedenken muss.

Interessant ist, dass nur bei sog. seelischen Krankheiten eine professionelle Hilfe abgelehnt wird, während bei Diabetes und Kreislauferkrankungen keine Bedenken bestehen.

Warum denkt man so?

**D**as hat mit der Geschichte unserer Medizin zu tun. Die naturwissenschaftliche Medizin denkt kausal d.h. in messbaren Zusammenhängen. Beim Diabetes mellitus etwa misst man die Blutzuckerwerte und „nimmt Maß“ für Gegenmittel.

Bei seelischen Störungen geht es allgemein mehr um Gemüt, um Wesen, um Stimmungen und deren Reaktionen.

Das ist nicht so messbar. Hier wollen viele aber mithelfen, etwa durch eine einfühlsame Seelsorge. Je mehr Wissenschaft und Professionalisierung wir heute im Rahmen der Seelenheilkunde haben, desto skeptischer ist man. Bekanntlich ist aber Entprofessionalisierung die Ursache eines Burnout im Helfersyndrom - das sollte zu denken geben.

Und interessant ist auch: Viele alternative und esoterische Verfahren nutzen dieses breite Feld der seelischen Nöte, durch die der Mensch ja meist den Verlust seiner Lebenskraft und Energie erlebt. Diesen Energieverlust auszufüllen, versprechen diese Verfahren und leider auch oft geschäftlichen Anbieter.

Haben Psychotherapie und Seelsorge nicht unterschiedliche oder einander ergänzende Aufgaben? Wo liegt der Schwerpunkt der „Seelsorge“?

**I**ch sehe den Schwerpunkt der Seelsorge im helfenden, orientierenden und ordnenden Verhältnis in der Gottes- und Christusbeziehung und den dann resultierenden Folgen für das Leben im Miteinander.

Hierbei geht es ja um eine weitreichende und doch naheliegende Dimension: Unsere Lebensexistenz in Zeit und Ewigkeit.

Ich sagte oben schon, dass bei



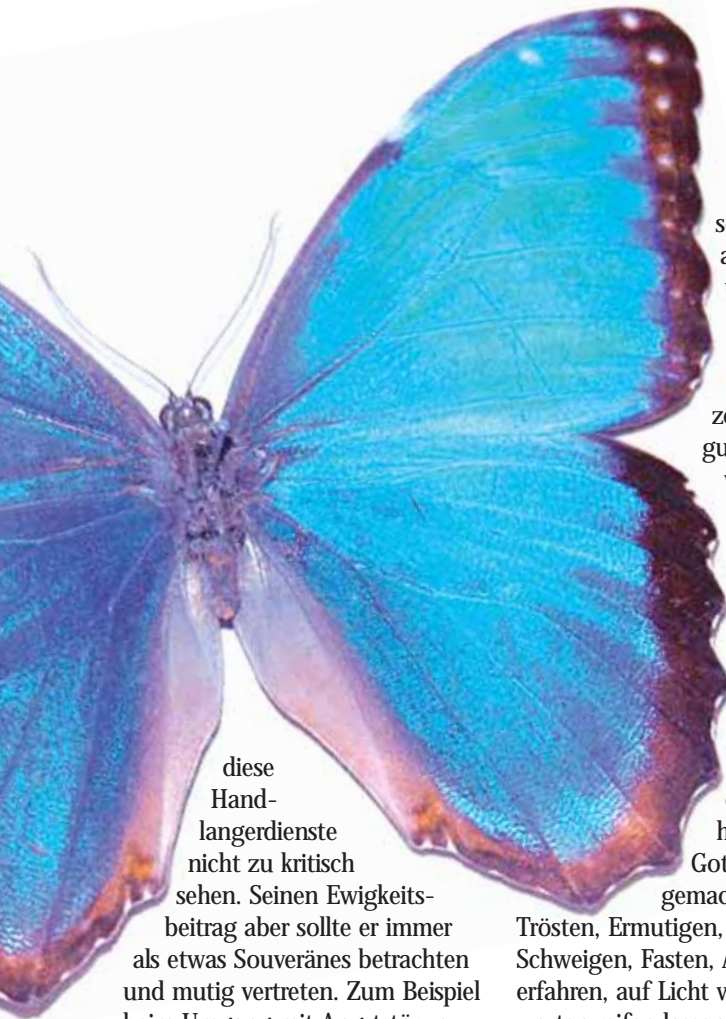
der Seelsorge Fragen um das Heil des Menschen daher mehr im Vordergrund stehen und ihre Berechtigung haben. Das erfordert Information, Korrektur und verändernde Neuausrichtung. Wenn nun ein gläubiger Mensch psychotherapeutisch behandelt wird, bedeutet das nicht unbedingt, dass sein geistliches Leben krank ist.

Manchmal ist das gerade für den gläubigen Psychotherapeuten nicht einfach, hier eine gute Linie zu finden, weil er ja auch „sauber in seinem Fachgebiet arbeiten möchte und muss“. Da wird jeder dann seinen Weg finden.

Warum sollten, wenn nötig, Seelsorge und Psychotherapie Hand in Hand gehen?

**W**eil es um die Minderung eines Leidens oder Verarbeitung einer Krise geht.

Wir nehmen in anderen Bereichen unseres Lebens auch verschiedene Hilfen in Anspruch. Wichtig ist, dass die Person auf ihrem Weg Hilfe und Lebensorientierung erhält. Dabei ist Ziel und Weg zu beschreiben. Gute Psychotherapie - wie etwa begleitende Verhaltenstherapie - kann durchaus wegbereitend sein, und einen Menschen erkennen lassen, sich auf den Weg zu Gott zu machen. Aber, der Glaube kommt letztlich aus dem Leben schaffen - den Wort Gottes - durch nichts anderes. Vorbereitende, vertrauensbildende Maßnahmen können aus unterschiedlichen Angeboten kommen. Ein Seelsorger sollte



diese Hand-  
langerdienste  
nicht zu kritisch  
sehen. Seinen Ewigkeits-  
beitrag aber sollte er immer  
als etwas Souveränes betrachten  
und mutig vertreten. Zum Beispiel  
beim Umgang mit Angststörungen,  
Zwängen und die Seele  
überfordernde Situationen. Hier  
kann der Psychotherapeut Ver-  
haltenshilfen an die Hand geben.  
Vertrauen zu Gott zu wagen, ist  
aber eine seelsorgerlich-geistliche  
Dimension.

Ein Seelsorger ohne psychologi-  
sches Feingefühl kann schweres  
Leid verursachen, denn mit noch  
so viel Gebet verschwindet u.U.  
keine Depression, die ohne Zu-  
sammenhang mit dem morali-  
schen Leben auftreten kann. Was  
müssen Seelsorger beachten?

**W**as meinen Sie mit psy-  
chologischem Feinge-  
fühl? Es gibt großartige  
Psychologen ohne Feingefühl.  
Das hängt auch mit ihrem Natu-  
rell zusammen und es gibt grob  
geschnittene, hölzern auftretende  
Seelsorger mit großer Warmher-  
zigkeit und Kompetenz.

Es geht mehr um die Sach-  
kenntnis und um das Verzichten  
auf pauschalisierte Antworten  
und den sich daraus entwickelnden  
Druck auf einen Menschen.

Seelsorger  
sollten sich  
auch nicht  
unter zeitli-  
chen Druck  
und Erfolgs-  
denken set-  
zen lassen. Ein  
guter Seelsorger  
wird sich als  
Werkzeug  
eines Höhe-  
ren verste-  
hen.

Es ist fer-  
ner wichtig  
zu akzep-  
tieren, dass  
ja auch Leid  
eine Funktion  
hat und von  
Gott dienlich  
gemacht wird:

Trösten, Ermutigen, Beten,  
Schweigen, Fasten, Abstinenz  
erfahren, auf Licht warten, Ant-  
worten reifen lassen, keine golde-  
nen Brücken bauen, etc. Das alles  
sind heilsame und wichtige Pro-  
zesse, die ein Seelsorger bedenken  
muss.

**Zu welchem Zeitpunkt sollte ein  
Seelsorger zu professioneller  
Hilfe raten?**

**D**ie Frage ist nicht leicht zu  
beantworten, weil zu klä-  
ren wäre, was „professio-  
nelle Hilfe“ in der jeweiligen  
Situation ist. Die Professionalität  
kann sich auf gründliche medizi-  
nische Untersuchungen, ärztliche  
Beratung, Therapie und Medika-  
tion beziehen.

Es kann aber sein, dass der  
Seelsorger selber seine Ohnmacht  
spürt. Es ist keine Schande fest-  
zustellen, dass man an Grenzen  
stößt und dass es andere Perso-  
nen gibt, die besser und profes-  
sioneller mit einer Situation um-  
gehen können, oder auch mehr  
Erfahrung in speziellen Fragestel-  
lungen haben.

Nichts ist hier schlimmer als  
Selbstüberschätzung, zum Bei-  
spiel, wenn es um eine verdeckte  
Suizidgefährdung geht.

„Dem Demütigen gibt er Gnade“  
- das gilt auch für einen Seel-  
sorger. Es kann die Gnade sein,  
zu erkennen, dass anderes zum  
Zuge kommen muss, etwa: mehr  
Zeit, andere Umstände, Pausen,  
Ortswechsel, neue Bezugspersonen  
etc. Wenn „alles Gott  
untertan ist“, dann dient dieses  
„Alles“ auch zur weiteren Hilfe.  
Hier darf der Seelsorger sich  
betend dem Handeln Gottes un-  
terstellen und wachsam die wei-  
tere Entwicklung verfolgen. Das  
immer wieder zu lernen, hilft zur  
Bescheidenheit und Gelassenheit  
- sonst würde man aufge-  
fressen oder brennt aus!



**Vielen Dank für das Gespräch!**

**„Wir  
brauchen  
eine ge-  
heiligte  
Natur-  
lichkeit  
und keine  
unnatur-  
liche  
Heilig-  
keit.“**

*Pfarrer  
Heinrich Kemner,  
Krelingen*

Dr. med. Hans-  
Ulrich Linke ist  
leitender Arzt des  
Sanatoriums  
„Hensoltshöhe“ in  
Gunzenhausen. Er  
ist verheiratet und  
hat drei erwachsene  
Kinder.



*Kennen Sie die Geschichte von den drei Blinden, die  
einen Elefanten beschrieben? Einer ergriff den  
Schwanz und sagt, ein Elefant sei wie ein Seil. Der  
zweite fasste das Ohr an und dachte, der Elefant sei  
einem Blatt ähnlich. Der dritte betastete ein Bein und  
sagte, ein Elefant sei wie eine Säule.*

*Ähnlich unterschiedlich erklären Christen,  
Wissenschaftler und die Gesellschaft die Ursachen  
seelischer Störungen. Denn die meisten erfassen  
immer nur ein oder zwei Faktoren und lassen die  
anderen außer Acht. Zu psychischen Problemen kann  
jedoch eine Fülle von Ursachen beitragen: mangelnde  
Willensstärke, Fehlentscheidungen, Sünde, der  
Widersacher Gottes oder böse Mächte, die seelische  
Entwicklung und Erziehung, die Umwelt,  
traumatische Erlebnisse und die Biologie.*