

## Die zwei Arten der Selbstbeobachtung.

Dr. phil. Martha von Jesensky (2018)

Die Zahl der Diagnosen und Verhaltensstörungen hat sich seit 1952 laut „Klassifikationssystem psychiatrischer Diagnosen“ (DSM-V, 2013, *Diagnostik and Statistical Manual of Mental Disorders*) von 106 auf 374 erhöht.

Während meiner Praxistätigkeit in Zürich habe ich vorwiegend Patienten mit Belastung und -Anpassungsstörungen (in Beruf und Familie), soziale Verhaltensstörungen (Rückzug, Abschottung) und Persönlichkeitsstörungen (wie Angst, Abhängigkeit, Magersucht) behandelt. In dieser Gruppe befanden sich Menschen mit oder ohne religiösen Hintergrund. Das heisst solche, denen die Religion gleichgültig war - andererseits Leute, die ihren Glauben praktizierten.

Diese Störungen umfassten tief verwurzelte, anhaltende Reaktionsmuster, die sich gegenüber der Mehrheit der Bevölkerung im Wahrnehmen, Denken, Fühlen und im Umgang mit anderen, deutlich abweichten. Sie beginnen in der Kindheit oder Adoleszenz und dauern manchmal bis ins Erwachsenenalter an. Demgegenüber werden **Persönlichkeitsänderungen** erst im Erwachsenenalter erworben, zum Beispiel durch anhaltende schwere Belastungen in der Familie oder Partnerbeziehungen, extremer umweltbedingten Deprivation (etwa Jobverlust) oder einer Krankheit. Aber auch durch Hirnerkrankungen.

Bei beiden Gruppen verwendete ich die sogenannte **kognitive Verhaltenstherapie**, wobei es hier wesentlich darum geht, dass sich die Patienten in **Selbstbeobachtung** (Introspektion) üben, um unterscheiden zu können zwischen krankmachenden Gedanken, Vorstellungen, verzerrten Bewertungen, Überzeugungen, irrationelle Einstellungen und ähnliches. Das Ziel war, das Verhalten zu ändern.

(*Zwischenbemerkung:* Hinter dieser Methode steckt die Idee, dass es nicht immer die Ereignisse sind, die einen Menschen verstören, sondern vielmehr seine eigene Sichtweise, die er auf diese Ereignisse nimmt.)

In Folgendem möchte ich auf eine spezifische Art der Selbstbeobachtung aufmerksam machen, die ich vor allem bei der zweiten Gruppe, also bei der Religiösen festgestellt habe. Das war so: Je besser sie es im Griff bekommen haben, ihre vom Norm abweichende Denk -und Verhaltensweisen zu korrigieren, desto mehr entwickelten sie das Bedürfnis, auch ihren Glauben zu vertiefen. Demgegenüber fokussierten die Personen der ersten Gruppe ihre Zielvorstellungen vor allem auf die Selbstoptimierung, beziehungsweise auf *bedeutend-zu-sein*. Etwa in dem Sinn, wie der Schriftsteller Peter Stamm (geb. 1963), in seinem Buch „*Nacht ist der Tag*“, über sich selbst nachdenkt:

„Welche Beziehung besteht zwischen meiner Persönlichkeit und meinem Äusseren?“ (Aus einem Interview in der Neuen Zürcher Zeitung, 21. Januar 2018)

Nicht so bei den Religiösen. Die Selbstreflexion verlief hier anders. Ihre freigewordenen Energien nützen sie jetzt vorwiegend, um den tieferen Sinn, der von **Christus gewollte Nächstenliebe zu verstehen**. Sie fingen an ihre Beziehung zu Jesus intensiver zu beleben und zwar so, dass sie jetzt mehr auf seine Gebote achteten und zur Beichte gingen.

Einen schönen Beispiel dafür fand ich auch im Buch „*Glaubenswege*“, von Petra Lorleberg (2013). Dort berichtet sie unter anderem mit ihrer Begegnung mit der Äbtissin Maria Gratia Adler OCSO von der Trappistinnenabtei *Maria Frieden*, in Dahlem. Die Äbtissin sagt: (Auszug) Ohne Freundschaft mit Jesus „wäre ein Leben im Kloster völlig unmöglich, auch sinnlos. Und gleichzeitig braucht es ein ganzes Leben, bis auch nur ansatzweise die Tatsache zum Lebenselixier wird, dass mir im Nächsten Christus begegnet...Der Kampf mit den Gedanken, sagte vor vielen Jahrhunderten ein Wüstenvater... macht das Leben des Mönches aus.“ (S. 39)

Nun es gibt ein ganzes Spektrum von Gedanken - der Altvater Antonius (3. Jhd. nach Christus) – nennt es „Unreinheit“ -, die den Eremiten arg zusetzten. Siehe hierzu eine Textstelle aus dem *Apophthegmata Patrum* (Weisung der Väter, 1998):

„Der Altvater sprach: (Auszug) „Der Teufel ist der Feind, du aber bist das Haus. Der Feind hört nicht auf, was er nur immer Schmutziges findet, nach dir zu werfen, und er schüttet alle Unreinheit über dich aus. Deine Sache ist es, alles, was er auf dich geworfen hat, wieder hinauszuerwerfen; wenn du es jedoch vernachlässigst, so wird dein Haus mit Unrat angefüllt...“ (V,11,48, S. 452 – 523)

Mit welchem Unrat? Nämlich mit dem, womit sich nicht nur gute Ordensleute täglich auseinandersetzen, sondern auch jeder, der sein Leben bessern möchte. Es geht um Gedanken wie Überheblichkeit, Anmassung, Missmut, Verdrossenheit, Undankbarkeit, Neid, Arroganz, Ressentiment, Falschheit, Ungeduld, Heuchelei, List, Scheinheiligkeit und dgl. Der Schlüssel zur „Reinigung“ wäre das **G e b e t**, zum „Hinauswerfen“ der Unrat, die Beichte.

Petra Lorleberg: „Was uns Christen motiviert und fasziniert, das kann sich vielleicht nur dem voll erschliessen, der sich selbst darauf einlässt...Dazu braucht es den Mut, die persönliche Begegnung mit Gott zu wagen. Diese Begegnung nennen wir allgemein ‚Gebet‘. (S. 146)

**Hinweis:** Der zweite Teil dieser Abhandlung mit dem Titel „**Psychotherapie oder Beichte?**“ ist bereits auch zugänglich.