

Kurt Wiesendanger

Jenseits von Bedingungen?

Konversion aus humanistisch-tiefenpsychologischer Sicht

SIGMUND FREUD stolperte wohl über seinen eigenen Schatten, als er Religiosität als kollektive Zwangsneurose der Menschheit bezeichnete. Meiner Meinung nach verwechselte er dabei institutionell geprägte und gebundene Religiosität mit Spiritualität – ein weit verbreiteter Irrtum, nicht nur in seiner, sondern auch in unserer Zeit. Zwar benannte er mit seiner Diagnose einen wesentlichen Mechanismus, der, aus humanistisch-tiefenpsychologischer Sicht, bei der institutionell-religiösen Identitätssuche tatsächlich Protagonist ist: die Angst und die aus ihr abgeleiteten zwanghaften Reaktionen der Schuld und der Scham. Anders als Freud glaube ich jedoch, dass die Sehnsucht nach Spiritualität, nach dem Ganzen, nach dem Göttlichen nicht neurotischen, sondern anthropologischen Ursprungs ist.

Angst und Sehnsucht

Beides, die Angst wie die Sehnsucht, gründen auf unseren Kindheitserfahrungen. Diese sind der unbewusste Schlüssel für die Weltenerfahrungen von uns als Erwachsene. So können wir uns über diejenigen Persönlichkeitsanteile unseres wahren Selbst, unseres inneren Wesens, die von unseren Bezugspersonen erkannt, gespiegelt und ohne Bedingungen angenommen wurden, ein Leben lang aufs Höchste freuen. Sie bilden unser Urvertrauen ins Leben, unser tief verankertes Selbstwertgefühl.

Diejenigen Persönlichkeitsaspekte hingegen, die von unserer Umwelt zurück gewiesen wurden, bereiteten uns damals als Kind existenzielle Angst. In dieser Angst blieb nur der Weg, uns den expliziten und impliziten Umgebungsbedingungen anzupassen, um zu überleben und das Gefühl entwickeln zu können, doch noch »geliebt« zu werden. So bildete sich in uns schon früh das Grundmuster einer Akzeptanz, die an Bedingungen geknüpft ist. Doch dies ist ein Widerspruch in sich. Liebe und Akzeptanz lassen sich

nicht spalten. Sie sind. Oder sie sind nicht. Doch dann herrscht – bewusst oder unbewusst – Angst. Was aber ein Leben lang bleibt, ist die Sehnsucht, das Ungespaltene, das Unpolare, das Ganze, das Göttliche, das wahre Selbst wieder zu finden.

Identifikation mit dem Aggressor und gespaltene Liebe

Doch zurück zum Prozess der gespalteten »Liebe«, den Alice Miller als das »Drama des begabten Kindes« beschrieben hat. Begabt, wie wir schon als Kinder waren, lernten wir, diejenigen Impulse unseres wahren Selbst, unserer Empfindungen und Gefühle zu verdrängen, die unserem Umfeld nicht genehm waren. Auf diese Weise geschah schon damals eine Identifikation mit dem Aggressor, das heisst eine Unterwerfung an die Vorgaben unserer Bezugspersonen, die uns sagten oder spüren liessen, was gut und böse und was richtig und falsch sei und was wir daher zu tun und zu lassen hätten. Die Motivation für diese Unterwerfung, einhergehend mit einer Idealisierung der Aggressoren, war, deren »Akzeptanz« und »Liebe« zu gewinnen, sowie die Partizipation an ihrer Macht. Als Verlust resultierte jedoch ein Verrat am Selbst. Da dieser über die Massen schmerzhaft war und – erkannt oder unerkannter Weise – noch immer ist, mussten wir auch ihn schnellst möglich verdrängen und tun dies unbewusst oft auch heute noch.

Die institutionell-religiöse Definitionsmacht spielt bei der Identifikation mit dem Aggressor eine zentrale Rolle, denn sie manipulierte schon damals den Kern unserer Identitätsfindung: die spirituelle Identität. Sie tat dies einerseits über die von unseren Eltern und andern nahen Bezugspersonen verinnerlichten Gebote und Verbote, andererseits über die zeit- und kulturabhängigen Parameter der jeweiligen Gesellschaft. Ihr Instrument war und ist die Angstpädagogik mit ihren an Bedingungen geknüpften Verheissungen, also eine an Bedingungen geknüpfte »Liebe«.

So bildeten sich aus der institutionell-religiösen Moral stark blockierende Über-Ich-Introjekte, die die unerträglichen Ängste unseres Nicht-akzeptiert-Seins aus der Kindheit auch heute noch schüren, solange wir sie nicht in der Tiefe erkannt und aufgearbeitet haben und solange wir den Hohn eines Menschen- und Gottesbildes nicht erkennen, das Liebe von Bedingungen abhängig macht. Selbstdestruktives Erleben und Verhalten in Form von Depressionen, Zwängen, Phobien, Süchten, Ess- und Schlafstörungen, psychosomatischen und chronischen Krankheiten, Suizidalität oder nach aussen gelenkte Aggression wie ethnische und religiöse Intoleranz oder Homophobie sind unausweichliche Folgen davon. So entstehen Missgunst, Argwohn, Eifersucht und Hass, auch wenn sie hinter einem frommen, selbstgerechten Deckmantel versteckt bleiben. Und daraus entstanden und entstehen Konflikte bis hin zu den schrecklichsten Kriegen. Ohne uns der tieferen Zusammenhänge bewusst zu sein, geben wir das an unsere Mitmenschen weiter, was uns selbst angetan wurde. Oder wir zerstören uns selbst.

Der erlernte kindlich-hilflose Umgang mit der darunter liegenden und alles beherrschenden Angst ist, sich dem Aggressor zu beugen, um so voller »Demut« den sonst aufkommenden Schuld- und Schamreaktionen zu entkommen und dadurch ausserdem selbst an seiner Macht teil zu haben. Der pubertär-rebellische Umgang ist, die Angst ebenfalls zu verdrängen, sich aber türknallend, etwa als Agnostiker oder Atheist, von der spirituellen Sinnfindung ganz generell zu distanzieren. Der reife erwachsene Umgang hingegen lädt uns ein, unsere eigenen Empfindungen und Gefühle aus der Verdrängung zu befreien und uns so am tatsächlichen und nicht am vorgegeben Leben zu beteiligen und damit nicht weniger als die Jesus-Botschaft der Auferstehung von den Toten in uns selbst wahr und lebendig werden zu lassen.

Als Kinder konnten wir uns diese Eigenständigkeit nicht leisten, denn dies hätte die »Liebe« unserer Bezugspersonen gefährdet, was schlicht lebensgefährlich gewesen wäre. Heute aber sind wir längst erwachsen, dem Umfeld nicht mehr schutzlos ausgeliefert und für uns selbst verantwortlich. Indem wir unser Leben tatsächlich leben, was weit mehr ist als zu überleben, können wir die Akzeptanz unserer wahren Gefühle und Empfindungen zum grössten Geschenk an uns und an unsere Mitmenschen machen. Oder wie es Paulo Coelho ausdrückt: »Lebe! Wenn du lebst, wird Gott mit dir leben. Wenn du dich weigerst, Seine Risiken einzugehen, wird Er in den fernen Himmel zurückkehren und nur noch das Thema für philosophische Spekulationen sein.«

Als Schwule und Lesben kennen wir diesen Prozess ja sehr gut. Er nennt sich Coming-out und setzt eine Selbstakzeptanz unseres Erlebens in der Sexualität voraus. Wie zentral und lebensbejahend es ist, sich vom Joch der gesellschaftlichen und von uns verinnerlichten Homophobie zu befreien, haben wir alle erfahren. Dadurch haben wir uns ein Schlüsselwissen angeeignet, das von grundlegender Bedeutung für alle in unseren individuellen Kindheitsdramen abgelehnten Persönlichkeitsanteile ist. Und so sind wir auch bei unseren spirituellen Gefühlen und Empfindungen aufgerufen, dasselbe zu tun: sie anzunehmen und uns damit selbst anzunehmen.

Rituale, die die Sehnsucht stellen

Religionen mit ihren Ritualen geben uns ein Dach für unsere Sehnsucht, die Erfahrungen des Ganzseins, die Erfahrung von Göttlichkeit zu erleben und zu teilen. Je stärker das Rituelle verankert ist, desto stärker wird diese Sehnsucht gestillt. Die katholischen Kirchen, insbesondere die römische, bieten dafür mehr Raum als etwa die protestantischen Kirchen. Diese operieren hingegen weniger mit Angst, Schuld und Scham, wenn wir von den evangelikalischen Gemeinschaften mal absehen.

Diese beiden Faktoren, das archetypische Bedürfnis nach Ritualen einerseits und die an die jeweilige theologische Lehre geknüpfte Angst andererseits, spielen, nebst der Machtpartizipation und der Unterstützung von humanitären und karitativen Zielen, bei Konversionen eine wichtige Rolle. Ob diese jedoch die richtige Antwort auf die Unzufriedenheit in der eigenen Kirche sind oder ob man damit nur vom Regen in die Traufe gelangt, mag jeder auf der Grundlage seiner tief empfundenen Gefühle selbst beurteilen. Die Frage darunter lautet, wieviel Kirche ich für eine wache Spiritualität überhaupt brauche.

Dr. phil. Kurt Wiesendanger ist Psychotherapeut FSP in eigener Praxis in Zürich.

Er ist Autor dreier Bücher zum Thema Homosexualität:

- Schwule und Lesben in Psychotherapie, Seelsorge und Beratung. Ein Wegweiser. Göttingen 2001, Vandenhoeck & Ruprecht.
- (et al.): Gleich und doch anders. Psychotherapie und Beratung von Lesben, Schwulen, Bisexuellen und Angehörigen. Stuttgart 2002, Klett-Cotta.
- Vertieftes Coming-out. Schwules Selbstbewusstsein jenseits von Hedonismus und Depression. Göttingen 2005, Vandenhoeck & Ruprecht.

Sein soeben erschienen Buch »Vertieftes Coming-out« befasst sich mit Fragen der spirituellen Identität aus humanistisch-tiefenpsychologischer Sicht.

Homepage: www.kurt-wiesendanger.ch

Korrespondenz über die E-Mail-Adresse info@kurt-wiesendanger.ch