
William Backus/Marie Chapien. *Befreiende Wahrheit: Praxis kognitiver Seelsorge*. Hochheim/Mainz: Projektion J GmbH, 1983 (engl.: *Telling Yourself the Truth*, 1980).

Immer mehr Menschen leider unter seelischen Störungen verschiedenster Art. Auch Christen sind davon betroffen. Herkömmliche Konzepte der Seelsorge kommen in vielen Fällen nicht zum Zug. Auf der anderen Seite ist bei vielen Christen nach wie vor ein tiefes Mißtrauen gegenüber Psychologie und Psychotherapie zu beobachten, bedingt durch die Geschichte des Verhältnisses zwischen beiden Anschauungen. Die Mehrzahl der Therapeuten ist bis heute hauptsächlich tiefenpsychologisch geprägt und gegenüber dem christlichen Glauben, seinen Fragen und auch Problemen voreingenommen. Hier zeigt das Buch der beiden Amerikaner William Backus und Marie Chapien eine Tendenzwende an. Der breite Markt der Psychologie ist nicht länger nur durch die Tiefenpsychologie bestimmt. Einzelne neuere Konzepte lassen sich sehr viel leichter mit biblischen Einsichten zusammenbringen. Dies belegen die Autoren aus reichhaltiger und anschaulicher Erfahrung.

1) Allgemeines

Die Kognitive Therapie bzw. Seelsorge (KT/KS) ist als RET (rational-emotive Therapie) eine Unterform der VT (Verhaltenstherapie) mit dem Akzent auf dem Faktor des Kognitiven. Dahinter stehen die Forschungsergebnisse und Praxisnachweise der Amerikaner Albert Ellis und Arnold Lazarus. Basis ist die Lernfähigkeit aus Einsicht (im Gegenüber zum Lernen durch Nachahmung oder Konditionierung). Damit kommt auch der Wille und die Eigenverantwortung des Ratsuchenden stärker zur Geltung. Dies entspricht den Beobachtungen im AT und NT von Erneuerungsvorgängen bei Menschen. Nach Gen 2,3 erfordert das biblische Menschenbild im ganzheitlichen Lebensvollzug einschließlich der Gottesbeziehung die Wahrnehmung des Willens und der Verantwortungsfähigkeit, die der Schöpfer so gewollt hat.

2) Voraussetzungen und Intention

Unser Fühlen (Emotionen) und Verhalten (Psychomotorik) ist vom Denken (Kognition) abhängig. Dabei geht es weniger um rationale Überlegungen als um die dahinterstehenden Grundüberzeugungen (Wertmaßstäbe, Paradigmen), die durch Erziehung und Bildung angeeignet wurden und mehr unbewußt Denken, Empfinden und Verhalten kontrollieren. Diese kognitiven Maßstäbe melden sich z.B. im Gewissen.

Eine wichtige Erkenntnis ist die Einsicht in den engen Zusammenhang zwischen vielen psychischen Störungen und Krankheiten, insbesondere psychogenen Depressionen, und einseitigen, verzerrten und auch eindeutig falschen Denkmaßstäben.

Absicht der KT/RET ist es nun, diese Grundüberzeugungen und -anschauungen aufzudecken, zu hinterfragen und, wo nötig, auf dem Weg über die Einsicht zu korrigieren. Durch die veränderten kognitiven Maßstäbe ergibt sich auch - nicht unmittelbar und nachhaltig, aber auf die Dauer bei bewußter Einübung wirksam - ein verändertes Empfinden und Verhalten.

3) Vorgehensweise

Im Mittelpunkt kognitiver Seelsorge steht die Analyse und Kontrolle der Selbstgespräche als der Art und Weise, wie wir gedanklich mit uns selbst reden und dabei zum Ausdruck bringen, wie wir über andere, uns selbst, über Erfahrungen und das Leben im allgemeinen, sowie über Gott, die Zukunft, Vergangenheit und Gegenwart denken. Dazu gehört insbesondere, sich seiner Selbstgespräche zuerst einmal bewußt zu werden.

In einem Dreischritt sollen die im Selbstgespräch sich artikulierenden Überzeugungen dann modifiziert werden, indem man zuerst a) die irrigen Überzeugungen erkennt, dann b) die irrigen Überzeugungen bestreitet und c) sie durch die Wahrheit ersetzt. Für den christlichen Seelsorger kann der Maßstab der Wahrheit nur der Bibel entnommen werden (der säkulare Therapeut orientiert sich an der "Wirklichkeit", dem Faktischen und dem, was diesem angemessen ist). Dabei ergibt sich freilich das Dilemma, daß das bisherige Bibelverständnis u.U. bereits durch Mißverständnisse und irrige Vorstellungen beeinflusst war. So gehört zur Kontrolle des Denkens auch die grundsätzliche Bereitschaft, sich selbst und die eigenen Denkvoraussetzungen kritisch zu prüfen und nicht von vornherein als biblisch zu erklären, was nur der persönlichen Überzeugung entspringt. Dies entspricht dem biblisch-reformatorischen Prinzip der Rechtfertigung des Gottlosen durch die Gnade aus Glauben. Eingefleischte Überzeugungen führen leicht zu falscher Sicherheit und damit zu Selbstrechtfertigung.

Zur Bewertung vergangener oder gegenwärtiger Ereignisse, insbesondere belastender Eindrücke und Erinnerungen ist in diesem Zusammenhang zu beachten, daß nicht die Ereignisse als solche unser Empfinden bestimmen, sondern unsere Interpretation derselben. Unsere Interpretation wiederum ist von unseren Grundüberzeugungen abhängig. Daß diese von der biblischen Wahrheit (oder faktischen Wirklichkeit) abweichen können, wird uns i.d.R. nicht bewußt. "Irrige Überzeugungen" erscheinen durch regelmäßiges Wiederholen subjektiv als wahr.

So einfach die Vorgehensweise kognitiver Seelsorge erscheint, so mühsam ist das wirksame Vorgehen selbst, weil es letztlich um einen Paradigmenwechsel (Th. Kuhn), einen Austausch von Überzeugungen geht, an denen unser Selbstverständnis hängt. Damit steht das eigene Ich/Leben auf dem Spiel (vgl. Matth. 10,39; 16,24). Ohne die Erfahrung des Angenommenseins (Rechtfertigung des Sünders aus Gnade; positive Wertschätzung, einfühlsames Verstehen,

Echtheit) wird auch bei der kognitiven Seelsorge eine Veränderung nur schwer gelingen.

4) Praxis

Kognitive Seelsorge erfordert in erheblichem Maß die Bereitschaft des Ratsuchenden zu eigenverantwortlicher Mitarbeit und eigenem Tun. Ohne "Leidensdruck" wird der Ratsuchende nur schwer bereit sein, sich auf die selbstkritische Prüfung einzulassen. Für diese Zusammenhänge ist Einsicht zu wecken. Dies bedeutet, daß die Aussage "ich kann nicht" nicht stehen bleiben darf. Vielmehr ist zu prüfen, welche Werte damit verbunden sind, die es nicht zulassen, daß "ich will". Ein "ich kann nicht" ist als ein "ich kann jetzt nicht" und insofern auch als ein "ich will nicht" zu verstehen.

Zur Aufdeckung der Grundüberzeugungen müssen die Selbstgespräche kontrolliert werden. Dazu dienen ganz konkrete Aufgabenstellungen, die der Ratsuchende einzuhalten hat, z.B. eine genaue Protokollführung (was, wann, wer, wo, wie, wieviel?).

Weiter gilt es die irrigen Überzeugungen zu identifizieren und zu analysieren:

Die aufgedeckten irrigen Überzeugungen werden dann der Wahrheit gegenübergestellt, z.B. (S. 27; 160f):

Ich bin ein Dummkopf.	<i>Ich danke dir, Herr, daß du mir Intelligenz gegeben hast.</i>
Ich bin wenig attraktiv.	<i>Ich danke dir, Herr, daß du mich anziehend machst.</i>
Keiner mag mich.	<i>Ich danke dir, Herr, daß du bewirkst, daß ich für andere liebenswert bin.</i>
Ich bin vollkommen unbegabt.	<i>Danke, Herr, für alle Begabung, die du mir gegeben hast.</i>
Ich kann (was auch immer) nicht	<i>Mit deiner Hilfe kann ich es, Herr!</i>

Die angeführten Beispiele zeigen, daß irrige Überzeugungen vielfach mit negativen Einstellungen zu tun haben. Deren Überwindung erfordert das Einüben positiven Denkens, nicht aus Prinzip, sondern um der in Gottes Zusage begründeten Hoffnung willen, die auch zur Dankbarkeit befreit.

Wo intendierte Veränderungen unerreichbar erscheinen, gilt es den Weg zum Ziel in kleine und kleinste realisierbare Schritte einzuteilen.

5) Bewertung

Diese Leitlinien werden im Buch von Backus/Chapian durchgezogen am Beispiel von Depression, Ärger/Wut, Angst, mangelnder Selbstbeherrschung, Selbsthaß, Angst vor Veränderung, Risikoscheu, gestörten zwischenmenschlichen Beziehungen und Unentbehrlichkeitsdenken. Die Wichtigkeit unserer Ein-

sicht in die Zusammenhänge unserer Kognitionen - gerade unter christlichen Vorzeichen - wird sehr deutlich. Genauso, daß wir in vielen Fällen seelsorgerlich sehr wohl Möglichkeiten haben, hilfreich und verändernd zu wirken. Der Weg über unsere Einsicht und die Kontrolle der Wertmaßstäbe entspricht dem, was wir auch an der Seelsorge Gottes im Alten wie im Neuen Testament erkennen können. Zugleich wird damit deutlich, wie wichtig eine klare, an der Bibel ausgerichtete Verkündigung und Seelsorge ist. Viel seelsorgerliche Not würde erst gar nicht entstehen, wenn Verkündigung und Unterricht eindeutiger und unmißverständlicher wären und die befreiende Wirkung des Evangeliums angemessen hervorheben würden.

Ein Mangel des Buches liegt darin, daß keine komplette Darstellung des Gesprächsablaufes, sondern nur der Grundstruktur (des Wechsels) der Denkmuster gegeben wird. Darüber hinaus finden sich auch bei den Verfassern selbst "irrige Überzeugungen" im Blick auf die Wirksamkeit kognitiver Seelsorge und besonders den Willen Gottes (z.B. "Sie können göttliche Motive in Ihrem Innern an der gleichzeitig auftretenden tiefen Zufriedenheit und dem innewohnenden Frieden erkennen. Alle innere Zerrissenheit hat ein Ende, wenn Ihre Motivationen von Gott gelenkt werden", vgl. S. 14; 103f). Hier überschätzen die Verfasser die subjektive Begrenztheit des Gewissens und überhaupt menschlicher Empfindungen und Intuitionen. Auffällig ist eine Neigung zu einem geistlichen Perfektionismus, der mit dem charismatischen Hintergrund der Verfasser zusammenhängt. Weiter fällt auf, daß das Gewicht der Vergebung und damit die Frage der Schuld zu kurz kommt.

Insgesamt bietet das Buch eine vorzügliche praktische Anleitung, ist anschaulich und einprägsam und hilft, gängige Fehleinstellungen und irrige Überzeugungen bei Christen bewußt zu machen. Ob damit eine wirksame Hilfe zur Selbsthilfe gegeben ist, muß - zumindest wenn der Leser auf sich alleingestellt bleibt - bezweifelt werden. Die Autoren sind sich ihrer beschränkten Möglichkeiten und Gefährdungen aber durchaus bewußt (S. 166). *Claus-Dieter Stoll*