

Wer möchte nicht sich und seine Mitmenschen verstehen? Wir wissen wohl, daß dabei Gefühle eine Rolle spielen; doch was sind Gefühle? Mit dieser Fragestellung beginnt das Buch "Gefühle - sich und andere verstehen" von Hansjörg Hemminger. Gefühle stehen in einer Vielzahl von Zusammenhängen. Sie werden mitbestimmt von unserem Denken, vom körperlichen Befinden und von äußeren Einflüssen; wobei Gefühle ihrerseits zu diesen Bereichen in Wechselbeziehung stehen. Daraus ergibt sich die Schlußfolgerung: "Was wir fühlen oder wie wir uns fühlen, hängt nur teilweise von uns selbst ab. Aus der Sicht christlichen Glaubens bedeutet dies, daß unser Gefühlsleben nicht vorschnell oder gar ausschließlich unter dem Gesichtspunkt unserer eigenen Verantwortung, unseres eigenen Verdienstes und unserer eigenen Schuld betrachtet werden darf" (S. 17). Deshalb gilt, daß Gefühle ein Geschenk Gottes an die Menschen sind, sie sind Teil unserer Natürlichkeit. "Gefühle müssen ihren angemessenen Platz im Leben haben, sie dürfen weder mißachtet, noch überbewertet werden" (S. 19/20). Diese Fragestellung ist besonders wichtig, wo es um ethische Fragen geht. Biblisch gesehen muß sich das Gefühlsleben wie das Denken und Tun am Willen Gottes messen lassen. Dies gilt gerade dann, wenn Menschen unter ihren negativen Gefühlen leiden. Gefühle lassen sich also nicht einfach mit dem Willen steuern, sondern werden von vielen Umständen in der Außenwelt und im Seelenleben bestimmt. Sie sind deshalb "mehr ein Anzeiger für Probleme als das Problem selbst" (S. 24).

Daraus folgt die vielleicht "naive" Fragestellung (S. 24) im II. Kapitel: "Wie ändert man Gefühle?" Gefühle ändern kann zweierlei meinen: einmal im Moment erlebte Gefühle zu ändern, zum andern die Gefühlsstruktur zu ändern, das heißt die Art, mit der ich normalerweise reagiere. Diese Änderung der Gefühlsstruktur, die mit Umdenken beginnt und sich im geänderten Tun realisiert, hat "sehr viel mit dem christlichen Grundanliegen der 'Umkehr' zu tun" (S. 37). Umkehr in diesem Sinn meint mehr als alle Psychologie, nämlich die Erlösung durch Christus. In diesem Zusammenhang weist der Verfasser auf den Unterschied von Heil und Heilung hin, ebenso geht er der Frage der "inneren Heilung" (S. 37) nach.

An einer Reihe von Beispielen zeigt der Verfasser im III. Kapitel "Vom Umgang mit Problemen: Streit und Anpassung im Konflikt", welchen unbewußten Anpassungsvorgängen im Denken, Handeln und Fühlen wir ausgesetzt sind.

Kapitel IV stellt die Frage nach dem Menschenbild. Der Verfasser warnt vor zwei Gefahren: vor "einer Überbewertung und einer Abwertung menschlicher Möglichkeiten" (S. 54).

Die Überbewertung menschlicher Möglichkeiten geht davon aus, daß man mit Hilfe der Wissenschaft - hier der Psychologie - endlich verstehen kann, was mit einem Menschen los ist, um ihn dann zum Besseren zu verändern. Da aber in der Psychologie als Wissenschaft alles überprüfbar sein muß, wird vieles weggelassen, was eben auch zum Menschsein gehört; z.B. die ganz persönliche Geschichte eines Menschen, seine Gottesbeziehung usw.

Die Abwertung menschlicher Möglichkeiten hat zur Folge, daß manche Christen meinen, der Glaube mache das eigene Bemühen um Änderung und die Psychologie überflüssig.

Die Psychologie interessiert sich nicht nur für den innerseelischen Bereich, sondern auch dafür, wie Menschen miteinander leben. Zum Menschsein gehört, daß wir mit anderen Menschen eine Beziehung haben. So folgen in Kapitel V "Sechs" - hilfreiche, wie ich meine - "Regeln zu menschlichen Beziehungen".

Diese Beziehungen zu Mitmenschen sind Abbild der Gottesbeziehung (S. 75), einerseits in ihrer Ähnlichkeit, andererseits in ihrer Andersartigkeit.

Im Schlußkapitel nimmt der Verfasser eine Standortbestimmung von Psychologie und Seelsorge vor. Er versteht "Seelsorge als die Aufgabe eines Christen, anderen Menschen in den Problemen ihres Lebens und Glaubens zu helfen" (S. 124).

Indem Hansjörg Hemminger zu einigen Psychotherapierichtungen (C.G. Jung, Viktor Frankl, Carl Rogers) Stellung bezieht, wird klar, daß es "die Psychotherapie" nicht gibt. Überschneidungen zwischen Seelsorge und Psychotherapie gibt es darin, daß beides eine Form des Helfens auf der Grundlage der persönlichen Beziehung ist.

Festzuhalten bleibt, daß der Glaube letztlich darauf beruht, "was Christus ist und getan hat, und die Seelsorge beruht ... darauf, was Christus heute noch tut und tun kann. Alles, was Seelsorge von Psychotherapien lernen kann, muß sich dieser Hoffnung unterordnen" (S. 138).

"Eine christliche Orientierung", so lautet der Untertitel dieses Buches. Damit markiert der Verfasser seinen Ausgangspunkt. Es geht ihm um die Konsequenzen des Glaubens im Leben von Christen, "wenn sie auf seelisches Leid treffen oder selbst solches Leid erleben" (S. 7). Das Buch richtet sich an Gemeindeglieder, "die daran Interesse haben, sich selbst und andere Menschen besser zu verstehen, die mit anderen Christen seel-

sorgerlich besser umgehen wollen und die seelsorgerliche Hilfe für sich selbst unbefangener suchen und annehmen wollen" (S. 5).

Viele Beispiele aus der Praxis und der Verzicht auf psychologische Fachausdrücke machen dieses Buch gut lesbar. Es wäre zu wünschen, daß sich viele durch die Lektüre dieses Buches zur Seelsorge ermutigen lassen.

Annerose Schlaudraff

---

Frank B. Minirth, Paul D. Meier: *Endlich wieder Freude am Leben! Ursachen, Symptome und Heilung von Depressionen*. 1. Auflage. ABlar: Schulte und Gerth, 1990. 220 S., DM 24,80.

---

Wenn man weiß, daß weltweit drei bis fünf Prozent der Bevölkerung (das sind ca. 150-200 Mio. Menschen) ständig von Depressionen betroffen sind und daß in der Bundesrepublik 15.000 Menschen jährlich Selbstmord begehen, wovon die meisten Depressionen hatten, wird deutlich, welches Problem sich dahinter verbirgt. So greift man gespannt zu dem Buch "Endlich wieder Freude am Leben" von F.B. Minirth und P.D. Meier. Der Untertitel "Ursachen, Symptome und Heilung von Depressionen" gibt die einzelnen Abschnitte des Buches an.

Im Vorwort beschreibt P.D. Meier das Ziel des Buches. Es ist ein zweifaches: Sie wollen den Leser überzeugen, 1. seine "Depressionen aufzugeben und das Glück zu wählen", und ihn 2. überzeugen "mit seinem Leben den richtigen Weg einzuschlagen, um innere Liebe, Glück und Frieden zu erlangen" (S. 14). Sie sind überzeugt davon, "daß alle Menschen in der Lage sind, diese Freude und diesen inneren Frieden zu erfahren, wenn sie sie nur wählen und dem richtigen Weg folgen, um sie zu erlangen" (S. 12).

Im ersten Teil des Buches werden zunächst die verschiedenen Arten von Depressionen und ihre Symptome beschrieben. Da Depressionen die häufigste Ursache für Selbstmorde sind, gehen die Autoren in I.3. auf die Frage "Ist Selbstmord Sünde?" ein. Selbstmord ist Sünde, denn auch für ihn trifft das Gebot "Du sollst nicht töten" zu. Ein weiteres Thema, das im Zusammenhang von Depressionen steht, ist die Trauer. Sie ist nicht gleichzusetzen mit einer klinischen Depression, kann sich aber in eine solche verwandeln (S. 32), wenn die verschiedenen Phasen der Trauer nicht durchlaufen werden. Die Autoren kommen zu dem Schluß: "Auf lange Sicht wird er (der Trauernde) sich für das Glück entscheiden. Man kann das Glück wählen!" (S. 38) In Teil II wird auf die Frage nach der