

Anselm Grün

Jesus als Therapeut



Anselm Grün

Jesus als Therapeut

Die heilende Kraft der Gleichnisse

Vier-Türme-Verlag

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie. Detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2011

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2011

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dr. Thomas H. Böhm

Umschlaggestaltung: Elisabeth Petersen, München

Umschlagfoto: archideaphoto / fotolia.com

Druck und Bindung: Friedrich Pustet KG, Regensburg

ISBN 978-3-89680-491-4

www.vier-tuerme-verlag.de

INHALT

Einleitung 7

Die Therapiemethode Jesu in den Gleichnissen 12

- Der Umgang mit der Schuld* 16
- Der Umgang mit dem inneren Richter* 20
- Der Umgang mit Angst* 23
- Der Umgang mit Neid* 26
- Der Umgang mit inneren Feinden* 29
- Der Umgang mit meinen Schattenseiten* 32
- Der Umgang mit meinen Illusionen* 35
- Der Umgang mit Enttäuschungen* 38
- Die Sehnsucht nach Ganzwerdung* 41
- Die Sehnsucht nach Fruchtbarkeit* 45
- Die Sehnsucht nach Verwandlung* 47
- Die Sehnsucht nach Heimkehr* 50
- Die Sehnsucht, das Verlorene wiederzufinden* 55
- Die Sehnsucht nach dem wahren Selbst* 59

Die Therapiemethoden Jesu in seinen Worten 63

- Koanworte, die uns auf eine andere Ebene führen* 66
- Bildworte* 71
- Provozierende Worte Jesu* 79
- Ermutigende Grundsätze* 84

Die Therapiemethoden Jesu in den Heilungsgeschichten 91

*Das unterschiedliche Verständnis von Krankheit
und Heilung in den Evangelien 93*

Jesus geht auf andere zu und lässt sich auf ihre Situation ein 97

Kranke kommen auf Jesus zu 107

Kranke werden zu Jesus gebracht 119

Heilung in der Begegnung 132

Familientherapie: Aufhebung der Verwicklungen 139

*Überblick über die verschiedenen Therapiemethoden Jesu
in den Heilungsgeschichten 147*

Schlussgedanken 152

Literatur 159

Einleitung

Seit rund zwanzig Jahren begleite ich im Münsterschwarzacher Recollectio-Haus Männer und Frauen, die sich in der Kirche engagieren und inzwischen in ihrem Engagement müde geworden sind. Auch bei meinen Kursen habe ich immer wieder persönliche Gespräche mit den Kursteilnehmern, die mir ihre Anliegen anvertrauen. Seitdem ich andere Menschen begleite, versuche ich herauszufinden, wie Jesus die Menschen begleitet hat, wie er sie angesprochen, wie er sie behandelt und mit seinen Worten berührt hat.

Wenn ich in die Bibel schaue, begegnet mir Jesus in den Evangelien als Therapeut, der kranke Menschen heilt. Er begegnet mir als Gesprächspartner und Geschichtenerzähler. Und ich finde viele Worte Jesu, die mich innerlich herausfordern. Ich habe schon lange einmal die Idee gehabt, die Therapiemethoden Jesu zu meditieren und seine therapeutische Weisheit für uns heute fruchtbar zu machen. Dabei geht es mir zum einen darum, wie wir heute in der Begegnung mit Jesus ein anderes Bild von uns selbst bekommen können. Denn von unserem Selbstbild hängt ab, ob unser Leben gelingt. Und es geht mir zum anderen darum, wie wir mit unseren psychischen Problemen heute Jesus so begegnen können, dass wir Heilung erfahren. Wir lesen fasziniert, wie Jesus Kranke geheilt hat. Aber wie können wir mit unseren psychischen Krankheiten in der Begegnung mit Jesus heute heil werden? Dieser Frage möchte ich mich auch stellen. So ist das Buch gedacht für Menschen, die auf dem Weg sind, sich selbst besser kennen

zu lernen. Es will helfen, Wege zu einem gelingenden Leben zu finden. Und es ist für Menschen, die an sich selbst leiden und Auswege aus ihren Leiden suchen. Aber ich schreibe dieses Buch auch für mich selbst als geistlichen Begleiter und für alle Männer und Frauen, die andere geistlich begleiten. Denn auch wir in der geistlichen Begleitung Tätige können von Jesu Therapiemethoden lernen. Und ich hoffe, dass auch Therapeuten an der therapeutischen Weisheit Jesu interessiert sind und bei ihm Anregungen für die eigene Therapie finden.

Dabei möchte dieses Buch über die Therapiemethoden Jesu keinen therapeutischen Schulen folgen. Jesus hat keine eigene Therapierichtung begründet. Er ist auf jeden einzelnen Menschen so eingegangen, wie es ihm seine Intuition nahegelegt hat. Er hat aus seinem Herzen heraus gehandelt. Wir können Jesus nicht kopieren, uns aber von ihm inspirieren lassen. Denn Jesus hat seine Jünger mit seinem Geist ausgestattet und ihnen den Auftrag gegeben, in der Kraft seines Geistes Kranke zu heilen und seine Botschaft so zu verkünden, dass seine heilende Wirkung auch heute die Menschen erreicht.

Dieses Buch kann keine Therapie ersetzen. So wie die wirklich kranken Menschen zu Jesus gegangen sind und in der Begegnung mit Jesus gesund wurden, so brauchen auch wir in unseren psychischen Krankheiten einen Arzt oder Therapeuten, der uns professionell behandelt. Aber trotzdem kann jeder, der an sich selbst leidet, in der Meditation auch Jesus so begegnen, dass er seine heilende Wirkung bei sich selbst wahrnimmt. In der Meditation der Heilungsgeschichten dürfen wir manchmal erleben, dass die Heilung auch an uns geschieht. Wenn wir die Worte Jesu in uns hineinfallen lassen und sie gleichsam »kauen« – die alten Mönche sprechen von der Meditation als »Wiederkauen« –, dann verändern sie uns. Und wenn wir uns an den Gleichnissen Jesu reiben und sie zu ver-

stehen suchen, wandeln sich sowohl unser Selbstbild als auch unser Gottesbild. Durch die neue Sichtweise, die uns so geschenkt wird, werden wir uns anders erleben: heiler, freier, hoffnungsvoller und gestärkt. Doch die Meditation der Worte und Handlungen Jesu ersetzt keine Therapie, wenn sie vom Krankheitsbild notwendig ist.

Für mich gibt es *drei Weisen*, in denen Jesus geheilt hat:

Die *Gleichniserzählungen* sind eine Art »Gesprächstherapie«. Die Worte Jesu eröffnen uns einen neuen Blickwinkel auf unser Leben, und die Heilungsgeschichten zeigen uns, wie Jesus auf kranke Menschen zugeht. In den Gleichnissen geht es Jesus darum, Menschen von krankmachenden Gottesbildern und zerstörerischen Selbstbildern zu befreien: Er will ihnen so einen Weg aufzeigen, sich selbst und Gott richtig zu sehen. Denn von der Weise des Sehens auf uns und auf Gott hängt das Gelingen unseres Lebens ab. In den Gleichnissen beherrscht Jesus die Kunst, die Sichtweise der Menschen von innen her zu verwandeln, ohne sie zu bevormunden oder zu belehren. Die Gleichnisse spiegeln einen therapeutischen Prozess wieder, auf den sich die Zuhörer einlassen können.

Die Gleichnisse wollen nicht in erster Linie belehren, sondern unsere inneren Bilder heilen. Es liegt mir besonders daran, die heilende Kraft der Gleichnisse für uns heute neu zu entdecken. Denn ich erlebe immer wieder, wie Geschichten und Gleichnisse die Menschen auch in der Begleitung oft weiterbringen. Die Klienten lieben und schätzen solche Geschichten, die ihnen eine neue Sichtweise vermitteln.

Jesu therapeutische Weisheit entdecke ich auch in seinen *Worten*, die uns die Bibel überliefert. Seine Worte sind für mich in erster Linie nicht moralisierende, sondern heilende. Jesus

spricht auch außerhalb seiner Gleichnisse und Geschichten so zu den Menschen, dass seine Worte uns die Augen öffnen für die Wahrheit unseres Lebens. Er will uns so auf eine andere Ebene führen: auf eine Ebene, auf der uns krankmachende Worte von Menschen nicht erreichen, sondern auf der wir uns als in Gott hineingenommene Menschen erleben.

Am deutlichsten wird das therapeutische Handeln Jesu in den *Heilungsgeschichten* der Evangelien. Jesus heilt dort aber nicht immer auf die gleiche Weise. Vielmehr begegnen uns verschiedene »Therapiemethoden«, mit denen Jesus die Menschen heilt. Ich habe schon oft Heilungsgeschichten ausgelegt. In diesem Buch möchte ich die verschiedenen Weisen, wie Jesus auf Menschen eingeht, systematischer behandeln.

Die Heilungsgeschichten laden uns ein, uns selbst mit unseren Gefährdungen Jesus hinzuhalten, damit das, was damals geschah, auch an uns heute Wirklichkeit wird. Und die Heilungsgeschichten sind eine Aufforderung, so wie Jesus den Menschen zu begegnen und in der Kraft seines Geistes die Menschen aufzurichten, zu ermutigen und zu heilen.

Doch bevor ich die Heilungsgeschichten als das eigentlich therapeutische Handeln Jesu behandle, möchte ich die Gleichnisse und Worte Jesu meditieren. Jeder von uns – ganz gleich, ob suchender Mensch oder geistlicher oder therapeutischer Begleiter – hat die Aufgabe, sich mit seinem eigenen Selbstbild auseinanderzusetzen.

Unser Selbstbild hängt immer auch mit unserem Gottesbild zusammen. Die Vorstellung von einem bösen Gott beispielsweise macht mich klein und ängstlich. Kranke Gottesbilder führen zu neurotischen Mustern und überfordern uns in unserem Leben.

Die Gleichnisse und Worte Jesu, die ich zuerst vorstellen werde, laden uns ein, unser Gottesbild, damit aber auch unser eigenes Leben zu reflektieren – und so zu einem gesunden Verhältnis zu uns selbst zu kommen. Danach werde ich die Heilungsgeschichten anschauen. Auch sie laden uns ein, nach den eigenen psychischen Gefährdungen zu fragen und sie in der Begegnung mit Jesus zu reflektieren.

Ich wünsche allen Lesern und Leserinnen, dass sie durch das Lesen und Meditieren der biblischen Texte – es lohnt sich, die angegebenen Texte jeweils selbst in der Bibel nachzulesen – sich selbst neu begegnen, dass sie sich selbst besser verstehen und dass sie eine innere Verwandlung und Heilung erfahren. Und den geistlichen Begleitern und Begleiterinnen wünsche ich, dass sie sich durch Jesu Therapiemethoden anregen lassen, den Menschen, die sie begleiten, achtsam zu begegnen. Ich wünsche ihnen auch, dass sie ein Gespür entwickeln für das, was auf der einen Seite die Klienten brauchen und was auf der anderen Seite ihnen als Begleitern guttut und ihnen hilft, zu begleiten, ohne sich selbst zu überfordern.

Die Therapiemethoden Jesu in den Gleichnissen

Die meisten Therapiemethoden gehen über das Gespräch, über den Dialog, in dem jeder zu Wort kommt, in dem einer den anderen gleichsam zu den eigenen Gedanken hinführt, die in ihm auftauchen. Manchmal aber erzählt der Therapeut auch Geschichten, um dem Klienten einen Weg aufzuzeigen, wie Heilung geschehen kann. In der Antike war das Geschichtenerzählen sogar die eigentliche Form der Therapie. Auch in der Märchensammlung »1001 Nacht« muss die Prinzessin so lange Märchen erzählen, bis der kranke Prinz geheilt wird.

Jesus hat immer wieder Gleichnisse erzählt. Er war offensichtlich ein meisterhafter Erzähler, dem die Menschen gerne zugehört haben. Die Gleichnisse könnte man als einen Teil seiner Therapie verstehen, denn in ihnen steckt eine heilende Kraft. In den Gleichnissen erzählt Jesus den Menschen Geschichten davon, wie das Leben gelingen kann. In den Gleichnissen möchte Jesus den Menschen eine neue Sichtweise vermitteln: ein neues Gottesbild und ein neues Selbstbild. Die Bilder, die ein Mensch in sich trägt, prägen sein Leben. Sie machen ihn entweder krank oder gesund. So versucht Jesus, in den Gleichnissen kranke Gottesbilder und kranke Selbstbilder durch heilsame Bilder zu ersetzen.

Jesus fasziniert und provoziert in den Gleichnissen. Dort, wo er faszinierend von Hochzeit, von Ernte, von Festen, von finanziellem Gewinn erzählt, horchen die Zuhörer auf. Sie lassen sich fesseln. Aber dann gibt es immer auch einen Punkt in

den Gleichnissen, der uns ärgert. Dort möchte uns Jesus bewusst provozieren und uns so etwas Bestimmtes zeigen: Wo du dich über meine Worte ärgerst, dort wirst du mit einem falschen Bild von dir selbst und von Gott konfrontiert, das du in dir trägst.

Manchmal ist es nicht das Gefühl des Ärgers, das Jesus in uns hervorlockt, sondern der Schadenfreude über die Niederlage des scheinbar Mächtigen. Aber Jesus geht es dann nicht um die Schadenfreude. Er will uns vielmehr durch dieses Gefühl hindurch zu wesentlichen Einsichten über uns und über Gott führen. Es braucht offensichtlich eine emotionale Betroffenheit, um sich von krankmachenden Bildern zu verabschieden. Und oft genug ist es auch ein schmerzlicher Prozess, der unsere inneren Bilder wandelt. Es braucht etwa die Aggression, um sich von bestimmten Bildern zu distanzieren: Auf einmal erkenne ich wütend, was diese Bilder mit mir gemacht haben, dass sie mich vom Leben abgehalten oder mich in eine falsche Richtung geführt haben.

Früher meinten die Exegeten, bei den Gleichnissen komme es auf den Vergleichspunkt an, auf das »tertium comparationis«. Und sie meinten, das Gleichnis könne man in einem einzigen Satz zusammenfassen, die bildliche Einkleidung sei mehr pädagogischer Art. Das Eigentliche am Gleichnis sei die Belehrung.

In dieser Sichtweise würde das Gleichnis letztlich nur für die Dummen gut sein, die Intelligenten bräuchten keine Gleichnisse. Ihnen würde die reine Lehre genügen. Damit verkenne ich aber die therapeutische Wirkung des Gleichnisses. Indem Jesus Gleichnisse erzählt, geschieht beim Hörer eine innere Verwandlung. Er öffnet sich den Worten Jesu, weil er fasziniert ist. Und unmerklich führt ihn Jesus durch sein Erzählen auf eine andere Ebene. Auf einmal hat der Hörer ein

»Aha-Erlebnis«, ihm geht ein Licht über sich selbst auf. Jetzt kann er sich selbst anders sehen. Diese innere Verwandlung seiner Sichtweise, aber auch seiner Gefühle kann man nicht durch reine Lehrworte erreichen. Dazu braucht es die Kunst des Gleichnisses.

Dem Theologen und Therapeuten Eugen Drewermann kommt das Verdienst zu, auf die therapeutische Kunst und die heilende Kraft der Gleichnisse hingewiesen zu haben. Er beschreibt die verwandelnde Wirkung der Gleichnisse so: »Psychologisch gesehen, muss es einer geglückten Gleichniserzählung gelingen, den Hörer im wörtlichen Sinne derart zu »verzaubern«, dass er aus der Welt seiner bisherigen Erfahrung in eine andere Welt versetzt wird, die seiner eigenen zwar vollkommen widerspricht, aber dennoch seinen recht verstandenen Wünschen auf das sehnlichste entspricht.« (Drewermann 731) Eugen Drewermann spricht von »Sublimation« durch die Gleichnisse. Er meint damit, Jesus spreche Menschen an, die die Lebensgier und Leidenschaft in sich kennen. Durch seine Gleichnisse führe er aber die Kraft dieser Leidenschaft auf eine höhere Ebene, so dass diese Kraft in das Leben mit Gott und vor Gott hineinfließt. »Der entscheidende Punkt einer Gleichnisrede besteht ... in der Durchbrechung der diesseitigen Welt, psychologisch betrachtet: in der Umlenkung aller Antriebe, in der Sublimation der Affekte.« (Drewermann 729)

In den Gleichnissen spricht Jesus verschiedene Themenkomplexe an. Es geht jeweils um eine Verwandlung der Sichtweise in den vielfältigen Bereichen menschlichen Lebens. Es geht darum, mit der eigenen Angst anders umzugehen, einen angemessenen Weg zu finden, auf die Erfahrung des Schuldigwerdens zu reagieren. Es geht um die Erfahrung von Enttäuschung, von Ohnmacht, um die Erfahrung der eigenen Schattenseiten.

Die Gleichnisse behandeln wichtige therapeutische Themen. Und durch die Gleichnisse bewirkt Jesus, dass die Menschen auf neue Weise mit den zentralen Themen ihrer Seele umgehen. Angst, Schuld, Leid, Zerrissenheit, Ohnmacht, Ablehnung bewegen jeden Menschen, und es kommt darauf an, diese Themen nicht zu verdrängen, sondern konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Aber oft genug haben Menschen im Umgang mit diesen Themen Strategien entwickelt, die ihnen nicht guttun. Wer Leid leugnet, wird dennoch davon heimgesucht. Wer Schuld verdrängt, wird von diffusen Schuldgefühlen geplagt. Oft haben Christen einen masochistischen Umgang mit Leid und Schuld praktiziert. Und als Gegenreaktion darauf haben inzwischen viele Menschen gegen dieses ständige Kreisen um Leid und Schuld rebelliert und beide Themen verdrängt. Doch das ist keine Lösung. Jesus zeigt uns Wege, auf angemessene Weise mit diesen und anderen wichtigen Lebensthemen umzugehen.

So möchte ich einige dieser therapeutischen Themen herausgreifen und die neue, oft faszinierende, aber auch provozierende Sichtweise Jesu herausarbeiten.