

Die abhanden gekommene religiösen Bindung von Jugendlichen in der modernen Gesellschaft und ihre Auswirkung auf die psychotherapeutische Behandlung

Eine zentrale Entwicklungsaufgabe der Adoleszenz ist die Identitätsentwicklung und deren Festigung. Die Kontinuität, also die Frage „wer war ich früher, wer bin ich jetzt und wer werde ich in Zukunft sein“ ist dabei von großer Bedeutung. Das Interesse an der Vergangenheit ist so alt wie die Menschheit, aus der Frage der Schöpfungs- und Erlösungsreligionen „wo komme ich her und wo gehe ich hin“ haben sich verschiedene Wissenschaftszweige gebildet wie die Geschichtsphilosophie, Kosmologie und Religion, die versuchen, aus ihrer Perspektive eine Antwort auf diese Frage zu geben und sich über Herkunft und Zukunft zu verständigen.

Über Jahrhunderte war die Deutung über den Sinn des Lebens und der Welt das Monopol der Kirchen, heute hat jeder ganz individuell die Freiheit - und somit auch die Qual - sich persönlich zu entscheiden, was für ihn der Sinn des Lebens ist. Dadurch steigt die Eigenverantwortung, diese Entscheidung „richtig“, also „optimiert“ zu treffen und wenn man sich „falsch“ entscheidet, ist man auch noch selbst schuld. Die eigene Antwort ist also schwerwiegend und kann intrapsychische Folgen haben, denn im Falle einer falschen Sinnentscheidung muss man mit seinen Schuldgefühlen umgehen. Selbstbestimmtheit kann Menschen, vor allem Jugendliche, mit noch nicht gefestigter Persönlichkeit in eine „Optionsparalyse“ führen, da viele Heranwachsende - und auch Erwachsene - von zu vielen Wahlmöglichkeiten völlig überfordert sind. Dann entscheidet man lieber gar nichts, weil die Entscheidung ja falsch sein könnte oder die „richtige“ Option vielleicht noch kommen wird.

In der therapeutischen Praxis ist dies ein ständiges Problem der Jugendlichen. Sie beginnen Dinge und brechen sie wieder ab, denn „vielleicht wäre die andere Entscheidung ja doch die optimalere gewesen“. Nach meiner und der Erfahrung anderer Psychotherapeuten führt dies aber keineswegs zu einer Stärkung der Persönlichkeit, sondern zu einer zunehmenden Unzufriedenheit. In diesem Zusammenhang spielt der zweite Aspekt der Identität, nämlich die Kohärenz, eine entscheidende Rolle: bin ich die Person, die ich gerne wäre oder spiele ich nur etwas vor, bin ich in einer permanenten Rolle, die sich ständig dem Gegenüber anpassen muss, wie ein Chamäleon seinem Untergrund oder weiss ich, wie und ob ich mich von anderen unterscheide?

Für Adoleszente ohne Spiritualität, ohne Werte, die gelten und die Richtung vorgeben, ohne ein grösseres Ganzes, für das es Sinn macht zu leben, kann dies zu einer existentiellen Krise führen mit

Orientierungslosigkeit und Beliebigkeit z.B. in Beziehungen zu anderen Menschen, egal ob es sich um Freundschaften oder romantische Beziehungen handelt.

Die Frage nach der eigenen Bedeutung „ist es wichtig, dass es mich gibt, kann ich etwas bewirken“ und der Zugehörigkeit zu Menschen, zu einer Religion, zur Natur ist massgeblich daran beteiligt, ob man seinen Platz in der Welt gefunden hat.

Im neuen UNICEF Bericht zur mentalen Gesundheit von Jugendlichen in Deutschland und der Schweiz und zu deren Lebenszufriedenheit (Erhebungsdaten 2022) zeigt sich eine deutliche Verschlechterung seit der letzten Erhebung 2018. Wie kann das sein? Unsere Kinder und Jugendlichen haben freien Zugang zu einer sehr guten medizinischen Versorgung, zu guten Schulen und exzellenten Universitäten, ohne dass die Eltern dafür bezahlen müssen, sie haben Zugang zu gesunder Ernährung und sauberem Wasser. Was also macht sie so unzufrieden und psychisch labil? Nun werden viele denken: „das ist wegen Corona“. Die genaueren Analysen zeigen jedoch diesen Zusammenhang nur für diejenigen Jugendlichen, die auch schon VOR der Pandemie unter psychischen Problemen litten.

Der Sozialpsychiater Klaus Dörner, Mitbegründer der sozialpsychiatrischen Bewegung in Deutschland, sagte vor einigen Jahren in einem Vortrag vor Psychotherapeuten, dass jeder Mensch eine „Tagesdosis an Bedeutung für andere“ bräuchte, um ein erfülltes und psychisch gesundes Leben zu haben und nach seiner Meinung die Hälfte der Menschen, die psychotherapeutische Hilfe suchten, diese nicht bräuchten, wenn sie diese Bedeutung für andere hätten. Das provozierte, besonders vor dieser Zuhörerschaft. Aber könnte dies nicht für manche zutreffen? Ganz neu sind diese Überlegungen nicht und finden sich auch in akademischen Konstrukten wieder.

Der Begriff der Selbsttranszendenz bei Robert Cloninger

Ein ungewöhnliches Beispiel für die Integration von Spiritualität in eine wissenschaftliche Theorie liefert der amerikanische Psychologe Robert Cloninger mit seinem siebendimensionalen Persönlichkeitssystem, bei dem Persönlichkeit in die beiden Bereiche Temperament und Charakter unterteilt wird. Eine der drei Charakterdimensionen nennt Cloninger „Selbsttranszendenz“, unterteilt in zwei Subdimensionen, von denen eine „Spiritualität“ erfassen soll. Es geht dabei um die Frage, wie stark sich jemand als Teil eines größeren spirituellen Ganzen erlebt, wodurch er sich in seinem Handeln nicht nur sich selbst oder seinem sozialen Umfeld, sondern auch übergeordneten Werten gegenüber verantwortlich fühlt und dadurch seinem Leben einen Sinn verleiht.

Meine Erfahrung als Psychotherapeutin hat mir gezeigt, dass eigene religiöse Empfindungen und Orientierungen keineswegs verschwiegen werden müssen. Da sie eine persönliche Ressource sind, eine vitale Kraft der eigener Lebensgestaltung und für gesellschaftliches Engagement, kann ich dies als Haltung und nicht missionarisch an meine Patienten weitergeben.

Durch meine Arbeit mit unbegleiteten Minderjährigen Flüchtlingen aus Afghanistan, die alle, ausschliesslich, tief religiös sind, habe ich gelernt, die Frage nach dem Glauben auch bei meinen anderen jugendlichen Patienten anzusprechen. Bei meinen afghanischen jugendlichen Patienten tat ich dies, indem ich sie oft in der ersten Therapiestunde fragte, ob sie ihren Gebetsteppich mit auf die Flucht genommen hätten. Diese Frage wurde jedes Mal mit grossem Erstaunen zur Kenntnis genommen, denn diese Jugendlichen hatten sehr schnell gelernt, dass man sich in Deutschland - und sicher auch in anderen westeuropäischen Ländern - den Eintritt in die westliche Welt durch Areligiosität „erkaufen“ muss. Sie konnten nicht glauben, dass eine westlich „Gelehrte“, wie sie mich als Ärztin nannten, gläubig sein könnte. Sie fragten mich, ob ich denn auch an Gott glauben würde,

und indem ich das bejahte, hatten wir einen wichtigen Raum für das Gesprächs eröffnet. Zunehmend traute ich mich dann, auch Jugendliche aus Deutschland oder anderen Ländern (Frankfurt ist eine sehr internationale Stadt und so sind auch meine Patienten aus ca. 40 Ländern) danach zu fragen, ob sie an etwas glauben würden und erntete oft Erstaunen und dann häufig eine Antwort wie „ich würde mir das wünschen, mir fehlt etwas“, oder „ja, aber darüber spricht man ja heute nicht, das ist ja peinlich“. Häufig ist der Kontakt zur Kirche noch stark durch die Grosseltern geprägt, was zu einer tiefen Vertrautheit bezüglich des Themas führt. Sie fingen dann an, über ihre Konfirmation zu sprechen, oft auch, dass sie das in Abgrenzung zu ihren nicht-religiösen Eltern entschieden hätten oder es einfach machen würden, weil andere aus der Klasse sich auch konfirmieren lassen würden. Fragen der Sinnsuche, die Frage, an wen man sich wenden kann, wenn man in Not ist oder welche Möglichkeiten es gibt, sich gesellschaftlich zu engagieren, bekamen so oftmals eine Antwort.

Vom Anderen her gedacht. Die Fähigkeit des Perspektivenwechsels.

Der Humanist und französische Philosoph Emmanuel Levinas (1906 – 1995) versuchte auszuloten, was es heißt, vom anderen her zu denken.

In Litauen geboren studierte Levinas in den 20er Jahren in Deutschland und Frankreich, wo er ab den 30er Jahren lebte und lehrte. Schon bald nach der deutschen Invasion in Frankreich kam er in Gefangenschaft und wurde in einem Speziallager für jüdische Kriegsgefangene interniert. Nie wieder hat er als Überlebender des Holocaust später deutschen Boden betreten. Von seiner Ehe schreibt sein Biograph, sie sei „glücklich und beständig“ geblieben. Levinas lehrte nach dem Krieg als Professor für Philosophie in Paris, zahlreiche Bücher entstanden, daneben hielt er Talmudvorlesungen. Erst ab Beginn der 80er Jahre wurden seine Arbeiten in Deutschland sowohl philosophisch wie theologisch wahrgenommen. Zeitlebens hat er sich um ein Denken bemüht, das dem konkreten Einzelnen verpflichtet ist und nicht einem System oder einer bloßen Idee.

Der Ursprung des Menschlichen, so sagt er, ist die unmittelbare Begegnung mit einem Anderen. In ihr erfährt er dessen Verletzlichkeit und Bedürftigkeit. Es ist das konkrete Leid des Anderen, das unsere ethische Verantwortung hervorruft. Es geht für Levinas eben nicht um allgemeine moralische Prinzipien, die man begründen oder denen man widersprechen kann. Im Kern entsteht Verantwortung also vielmehr in einer grundlegenden Erfahrung, der man sich gar nicht entziehen kann. Es ist das nackte Antlitz des Anderen, es ist der Blick des Anderen, der einen trifft und beansprucht. Mehr noch, sagt er: Nur in einer solchen Begegnung entsteht überhaupt das Ich. Humanität gründet gerade nicht in der selbstbestimmten Freiheit. Sie gründet darin, dass wir empfänglich sind, dass wir uns anrühren und ansprechen lassen. „Ich sein“, so schreibt Levinas, „bedeutet von daher, sich der Verantwortung nicht entziehen zu können“.

Nichts anderes ist Psychotherapie: ich lasse mich anrühren vom Leid des anderen, schaffe einen Resonanzraum, wie es Hartmut Rosa, Deutscher Soziologe, Philosoph und Politikwissenschaftler nennt, der zentral ist für die Idee des gelingenden Lebens. Resonanz als Sehnsucht nach Widerhall. Was meint Rosa damit? Wir müssen uns anrufen und erreichen lassen, uns berührbar machen und das heißt immer auch, verletzbar und das ist natürlich riskant in einer Gesellschaft der Konkurrenz und der Steigerung.

Hartmut Rosa fragt in seinem Vortrag beim Würzburger Diözesanempfang 2022, was eine Gesellschaft verliert, wenn die Religion darin keine Rolle mehr spielt und kommt zu dem Schluss „Demokratie braucht Religion“, um ein gelungenes Einzelleben und gelingendes Zusammenleben in der Gesellschaft zu haben. Wenn eine Gesellschaft gezwungen ist, sich permanent zu steigern, zu beschleunigen, sich voranzutreiben, aber den Sinn für die Vorwärtsbewegung verliert, dann ist sie in

einer Krisensituation. Und hier stellt Rosa die Frage: braucht eine solche Gesellschaft eigentlich die Institution einer Kirche? Und beantwortet diese Frage mit JA, weil sie einer Gesellschaft etwas anzubieten hat. Zumal einer Gesellschaft, die sich im atemlosen rasenden Stillstand befindet und verzweifelt nach einer alternativen Form des in-der-welt-sein sucht. Und hier sind wir wieder bei dem Begriff der Identität „welchen Wert hat es, dass ich in der Welt bin?“.

Die Religion ist eine Antwortbeziehung, daraus bezieht sie ihre große Kraft. Für Rosa ist das der Kern religiösen Denkens in den monotheistischen Religionen- Die Grundidee, dass am Grund meiner Existenz nicht das schweigende Universum ist, ein kalter Mechanismus, der nackte Zufall oder gar ein feindliches Gegenüber, sondern dass dort eine Antwortbeziehung steht: „ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein“.

Auch andere Philosophen stellten sich der Frage nach dem Sinn der Religion und was mit einer Welt passiert, aus der Gott verschwunden ist.

Nietzsche, der große Gotteszweifler, schreibt in seinem Werk „Die fröhliche Wissenschaft“ 1882 (1887 ergänzt): „Wohin ist Gott? (...) Ich will es Euch sagen: wir haben ihn getötet - ihr und ich. Wir alle sind seine Mörder (...). Wohin bewegen wir uns? (...) Gibt es noch ein Oben und ein Unten? Irren wir nicht wie durch ein unendliches Nichts? Haucht uns nicht der leere Raum an?“

Von diesem leeren Raum spricht auch die ungarische Philosophin Ágnes Heller, indem sie sinngemäß sagt, dass eine Gesellschaft ohne Gott wie ein leerer Raum ohne Stuhl sei. Wenn man den Stuhl aber im Zentrum des Raums beliesse, muss man diesen Stuhl zumindest zur Kenntnis nehmen, auch wenn man sich nicht daraufsetze. Stünde da kein Stuhl sei der Raum jedoch leer.

Eine der zentralen Themen in Therapien mit psychisch labilen Jugendlichen ist die innere Leere. Unsere Aufgabe sollte es sein, ihnen bei der Sinngebung in einer materialistisch geprägten Welt zu helfen. „Gib mir ein hörendes Herz“ (König Salomon), das brauchen wir, um Jugendliche in Not zu verstehen und an dieser Antwortbeziehung können sie reifen und gesunden.

Ein sprechender Gott. Am Anfang war das Wort.

***Susanne Schlüter-Müller,
Ärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie,
Frankfurt / Deutschland***