



GEFRAGT: **Martin Grabe**

Lehrt Not beten?

66 Prozent der Deutschen glauben an ein höheres Wesen, 75 Prozent beten zumindest gelegentlich, wie vor einigen Jahren eine Umfrage des Kölner Zentralarchivs für Empirische Sozialforschung ergeben hat. Vor allem in persönlichen Krisen und Notzeiten scheinen wir ein Bedürfnis nach Spiritualität und einer höheren Instanz zu entwickeln und stellen die Frage nach dem Sinn des Lebens. Die Klinik Hohe Mark in Oberursel versteht sich als christliche Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Chefarzt Martin Grabe sieht Ressourcen im Glauben, verkennt aber auch nicht die Fallstricke

PSYCHOLOGIE HEUTE Sie behaupten, dass Glaube und Spiritualität die Genesung psychisch Kranker fördern. Wie äußert sich dies?

MARTIN GRABE Menschen mit einem gewährend-zugewandten Gottesbild sind – statistisch gesehen – weniger oft krank, haben weniger Depressionen, eine bessere Immunabwehr, niedrigeren Blutdruck, geringeren Schmerzmittelbedarf, eine schnellere Rekonvaleszenz und eine längere Lebensdauer als andere. Für die Praxis heißt das: Wir sollten das Thema Spiritualität einbeziehen, wenn wir über Gesundheit nachdenken.

PH Wie erklären Sie sich die positiven Auswirkungen der Spiritualität als Mediziner einerseits, als Christ andererseits?

GRABE Wer zu uns in die Klinik kommt, befindet sich in einer Krise. Sein Leben ist in eine Sackgasse geraten. Da drängen sich die Sinnfragen auf: Wozu lebe ich eigentlich? Was will ich mit meinem weiteren Leben anfangen, wohin steuere ich? Das sind Fragen, die Psychotherapie al-

lein nicht beantworten kann. Psychotherapie vermag viel, sie kann helfen, innere Konflikte zu lösen, und sie kann hilfreiche Lernerfahrungen ermöglichen. Hier werden aber Grundfragen und Grundbedürfnisse des menschlichen Lebens berührt, die auf der Ebene guter Beziehungen Antworten brauchen. In einem vertieften Sinne findet das auf der Ebene religiösen Erlebens statt. So können Menschen Geborgenheit finden.

PH Kann der Glaube nicht auch ein Hemmnis sein, das eigene Leben in die

Hand zu nehmen, und auf diese Weise die Eigenverantwortung behindern?

GRABE Allerdings. Bei Menschen, die glauben, lassen sich auch eine Vielzahl neurotischer Kompromissbildungen feststellen. Viele bezeichnen die Pathologie, die sie leben, als gottgewollt oder gottgefällig und machen sie damit auf sehr wirkungsvolle Weise unhinterfragbar. Fast immer existiert beides nebeneinander, es gibt nicht den kompetenten Ressourcenchristen einerseits und den christlichen Neurotiker andererseits.



Pedro de Orrente: Johannes auf Patmos, 1620

Neu belebter Glaube: In der Krise wird eine formale Gottesbeziehung oft wieder personal

Eine gewohnte Form kann Halt geben, aber auch zur Kruste erstarren.

PH Wie kann man einen solchen nicht förderlichen Glauben positiv wenden?

GRABE Bei den Menschen, die zu uns in die Klinik kommen, ist aufgrund äußerer Entwicklungen und Ereignisse die erstarrte, haltgebende Struktur oft zerbrochen, sie konstatieren, dass ihr Lebenskonzept sich nicht als tragfähig erwiesen hat. Genau in dieser Situation taucht aber oft der verloren geglaubte Kern ihres Glaubens wieder auf. Eine formale Gottesbeziehung wird wieder personal, Menschen werden wieder offen für die grundsätzliche Erfahrung des Angenommenseins, unabhängig von ihrer Leistung. An dieser Stelle kann Betroffenen ein spirituelles Angebot gemacht werden, aus dem sie aber selbst auswählen können. Als offenes Angebot gibt es in der Klinik tägliche Andachten, Gesprächsgruppen sowie ein großes wöchentliches Gesprächsforum für Lebens- und Glaubensfragen.

PH Geraten der Therapeut und der christliche Ratgeber, besonders in Personalunion, miteinander in Konflikt?

GRABE Das kann passieren. Christlich orientierte Therapeuten sind von ihrer Profession her der aufdeckenden oder lernprozessorientierten therapeutischen Arbeit verpflichtet, und das bedeutet: persönliche Abstinenz. Andererseits wünschen sie dem Patienten Zugang zu Glaubenserfahrungen. Wir machen in der Klinik gute Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit unserer Seelsorgeabteilung, wo für den Patienten erkennbar und steuerbar verschiedene Professionen die unterschiedlichen Bereiche mit ihm bearbeiten. Während es in der Therapie um die Arbeit an inneren Konflikten und eventuell um die Erarbeitung funktionalerer Verhaltensstrategien geht, kann parallel die zarte Pflanze des neu aufkeimenden Glaubens unterstützt werden, die Sinn- und Orientierungsstrukturen zu geben ver-

mag und dabei auch ohne rigide Moralgesetze auskommt.

PH Wie werden diejenigen einbezogen, die einem anderen als dem christlichen Glauben angehören oder gar keinem?

GRABE Selbstverständlich ermöglichen wir Angehörigen anderer Religionen die Ausübung ihres Glaubens. Hier werden wir aber nur sehr selten gefragt. Viel häufiger ist die (oft interessierte) Beobachtung dessen, was es in der Klinik an christlichen Impulsen gibt. Manche Muslime haben uns im Nachhinein rückgemeldet, dass sie sich in unserer Klinik gerade deshalb wohlfühlten, weil sie sich mit ihrem Glauben ernstgenommen und wertgeschätzt fühlten. Die sehr viel zahlreicheren Patienten, die zunächst einmal nicht am Glauben interessiert sind, werden zu nichts gedrängt oder aufgefordert. Im Laufe ihres Aufenthalts entwickeln viele Patienten aber doch ein gewisses Interesse, meistens durch Kontakte, die sie zu anderen aufbauen, deren Einstellung sie näher kennenlernen möchten. Die Möglichkeit, sich jederzeit wieder zurückzuziehen und das Tempo einer Annäherung an den Glauben selbst zu bestimmen, ist für sie sehr wichtig.

PH Gibt es so etwas wie einen Glauben für schlechte Zeiten, sozusagen als Mittel zum Zweck?

GRABE Leider nein. Glaube lässt sich nicht instrumentalisieren, weder als Notprogramm für schlechte Zeiten noch als kostengünstiger Weg zur Gesundheitsförderung. Allerdings gilt auch, dass gerade in Krisenzeiten Beziehungen ein ganz neues Gewicht für uns bekommen können: Wir wissen echte Freunde wieder viel mehr zu schätzen. Das gilt auch auf der spirituellen Ebene, in der Gottesbeziehung. In diesem Sinne ist an dem alten Spruch „Not lehrt beten“ durchaus etwas dran.

■ MIT DR. MARTIN GRABE SPRACH
MARGIT SCHLESINGER-STOLL

Die **weltweit größte** Sammlung psychologischer Trainingsmethoden –
Jetzt als Buch überall im Handel!



Das Lexikon der Mentaltechniken

Die besten Methoden von A bis Z

396 S., Hardcover
2., überarb. & erw. Neuauflage
ISBN 978-3-86243-010-9
Leipzig: Draksal Fachverlag GmbH **nur 19,90 €**

NEU

Jetzt auch als App
fürs iPhone und iPad
<http://itunes.apple.com>



Aus dem Inhalt

- Entspannung und Erholung
- Motivation und Willensstärke
- Konzentrationstraining
- Pädagogische Methoden
- Projektive und assoziative Mentaltechniken
- Selbstvertrauen und mentale Stärke
- Ernährungsumstellung
- Stressbewältigung
- Kommunikation
- Kreativitätstechniken
- Teambuilding
- Selbsthilfeverfahren
- Therapeutische Methoden
- u.v.m.

Gratis Leseprobe unter:
www.lexikon-mentaltechniken.de