

Urangst – Urvertrauen – Urglauben

Ein psychosomatischer Weg zur Heilung des modernen Menschen¹

Balthasar Staehelin, Zürich

Das letztinstanzliche Therapieziel einer künftigen Schulpsychotherapie und Hochschulpsychosomatik soll *Christus, seine Liebe und seine Ordnung* werden. Diesem Ziel ist meine Arbeit gewidmet.

Der zweitausendjährigen Geschichte des Abendlandes von Christi Geburt bis heute sind zwei alles überragende Wissenschafts- und Kulturfrüchte geschenkt, die auch gegen Angst und zugunsten von Hoffnung, Ordnung und Urvertrauen wirksam sind.

Als erstes das Prinzip des naturwissenschaftlichen Fragens, das klare, durchsichtige, hinterfragbare und von jedermann wiederholbare Forschen, Handeln und Behandeln gemäß dem Prinzip von Ursache und Wirkung, der rationalen Kausalität.

Dieses Prinzip, das sich seit dem Mittelalter herauskristallisiert hat, eignet sich am besten für das Befragen, Erkennen und Behandeln von allem Vergänglichen mit seiner Wahrheit und Wirklichkeit im Kosmos, auf der Erde um und in jedem Menschen; ich nenne es *das Prinzip der ersten Wirklichkeit*. Auch für die Schulmedizin, Psychosomatik und Psychotherapie, für die Beziehung von Arzt und Patient gilt dieses Prinzip der ersten Wirklichkeit – solange ausschließlich nach den vergänglichen psychischen und somatischen Strukturen, Ordnungen, verhaltensweisen und Hoffnungen von Seele und Körper gefragt und behandelt wird.

Dieses Prinzip der ersten Wirklichkeit hat die Menschheit zu bewundernswürdigen Erfolgen geführt. Auch es ist der Menschheit vom Schöpfergott in die Hand gegeben worden und erfordert die verantwortungsbewußte Pflege von uns Menschen.

Nun lehrt mich aber meine Berufserfahrung, daß mit diesem naturwissenschaftlichen Prinzip allein die Angst des Menschen, des Patienten, des Arztes nicht genügend behoben werden kann. Angst, Unsicherheit, Geborgenheitsverlust, Mangel an Urvertrauen bilden die weitaus häufigste Krankheitsursache im Bereich der psychogenen und psychosomatischen Erkrankungen.

¹ Der Beitrag basiert auf einem Vortrag, der beim 11. Internationalen Balint-Treffen in Ascona am 24. März 1983 vor 600 Ärzten gehalten wurde. Vgl. dazu auch: Balthasar Staehelin, *Christus als Gottes Geist, Licht, Wort und Ordnung in jedem Menschen als Spitze des Kosmos*, in: GuL 53 (1980) 420–434; Otto Kopp, *Ökumene im Vollzug – Vollzug ganzheitlicher Spiritualität. Zu einer Tagung über die Psychosomatische Basistherapie Balthasar Staehelins*, in: GuL 54 (1981) 298–305.

Seele und Körper des Menschen sind eben nicht nur vergänglich; Gott (wenn wir an die Wirklichkeit und absolute Wahrheit der Existenz Gottes glauben wollen) hat uns auch Unvergängliches, Ewigkeit, ewiges Heil- und Geborgensein angeboten. Angstfreiheit und Urvertrauen sind – für Arzt und Patient – letztlich nur im Unvergänglichen zu finden.

Uns Psychotherapeuten ist daher die Aufgabe übertragen, Ausschau zu halten nach einem adäquaten Forschungs- und Behandlungsprinzip für diese jeder menschlichen Natur inhärente Unvergänglichkeit. Ich habe in dreißigjährigem Suchen nach einem Weg zur Bildung von Urvertrauen, gegen die Urangst des Menschen – auch gegen die Angst des Psychotherapeuten, wenn er in den Abhängigkeiten von Nur-Vergänglichem gefangen ist – nichts Besseres gefunden als das, was ich das Prinzip der zweiten Wirklichkeit nenne:

Es ist dies – *als zweites – das Prinzip der klaren, kritischen, durchsichtigen, nüchternen, wachamen, von jedermann hinterfragbaren Glaubensfähigkeit*, der Möglichkeit des Menschen, Anwesenheit, Gegenwart, Willen, absolute Wahrheit, Weisheit und Liebe des dreifaltigen Gottes zu erfahren, so wie er sich im Neuen Testament offenbart.

Das Neue Testament ist nach meiner Erfahrung die beste Darlegung der Inhalte, Gehalte und Aufforderungen der menschlichen Psyche; es sollte daher die Wissenschaftler der Disziplinen Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie ansprechen und interessieren. In den vier Evangelien werden in vielfältiger Weise die Bewußtheiten und Unbewußtheiten der menschlichen Seele dargestellt, ihre Neigungen zu Ruhm, Anerkennung, Besitz, Eigenwillen, Stolz, zu Sexualität und Ehebruch, zu Freude, Ehre, Macht, zu Selbstüberschätzung, Autonomie, zum Gefesseltsein an alles Weltliche. Die Würde und erwachsene Reife des Menschen ist da beschrieben, seine Krankheiten, sein Haß und seine Heimtücke, seine Heilungschancen, seine Einstellung zum Nächsten, zur Familie, zu Gesellschaft und Politik. Es gibt im Neuen Testament den Teufel und seine Dämonen; ihm steht Gott gegenüber mit seinem letztinstanzlichen Heilungs- und Heilsangebot zu ewigem Leben.

Mir scheint also dieses zweite Prinzip, die Glaubensfähigkeit der menschlichen Innerlichkeit, den Weg zu öffnen für alles Unvergängliche im Menschen, für *unsere zweite Wirklichkeit, die An-, Um- und Inwesenheit Gottes*. Es ist zuständig für das Unvergängliche auf der Erde, im Kosmos und in der Ewigkeit. Es gibt eine Therapiemethode zur Hand für wirkliche Heilung von Angst, Verlorenheit, Einsamkeit und Enthoffnung. Diese Glaubensfähigkeit des Menschen nenne ich „das marianische Unbewußte, Halbbewußte und Bewußte“.

Ich gehöre als Arzt und Psychiater zur üblichen ersten Gruppe der Psychiatrie aus der Schulmedizin; ich bejahe voll und uneingeschränkt und liebe das Prinzip der ersten Wirklichkeit für alle vergängliche Ordnung und Unordnung in Körper und Seele des Menschen; ich wende seine Methoden täglich an.

Freilich ist mein wissenschaftliches und therapeutisches Arbeiten und Publizieren nicht mehr allein diesem schulpsychiatrischen Menschenverständnis zuzuordnen; denn ich fühle mich auch dem zweiten Prinzip, der menschlichen Fähigkeit zum Glauben an das göttliche Unvergängliche in *jedem* von uns, unbedingt verpflichtet. Ich möchte meine medizinische Auffassung sachlich aus meiner Erfahrung der zweiten Dimension belegen:

Aus dem unsichtbaren, ewigen und allmächtigen Vater im Himmel erfließt – hier, jetzt und immer – sein göttlicher Geist überallhin in den vergänglichen Kosmos, auch in den Körper und die Seele jedes Menschen. Und hier, in jedem von uns, im marianischen Unbewußten, in eben dieser die menschliche Natur spezifisch auszeichnenden Glaubensfähigkeit, wartet der Geist auf die heilende und heimholende Ordnung Christi, will der psychosomatische Christus auferstehen.

Wenn diese immerwährende heilende Menschwerdung Gottes in jedem Menschen eine Tatsache ist – und die christliche Mystik (Teresa von Avila, Johannes vom Kreuz, Elisabeth von Dijon, die Kleine Philokalie der Ostkirche) hat sie erfahren –, dann muß sie von unschätzbare Bedeutung auch für die heutige und künftige wissenschaftliche Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie und ihre Schulen sein. Christi Ordnung in jedem Menschen und damit das dem Menschen immerwährend geschenkte Urvertrauen und Heil; die Heimholungsabsicht, die übernatürliche Liebe und der Heilungswille des Gottessohnes überall in und an den Menschen – das müßte die Realisierung dieses innewohnenden psychosomatischen Christus zum erst- und letztinstanzlichen Ziel der wissenschaftlichen Psychotherapie machen.

Ich persönlich setze mich – trotz aller Widerstände seitens der Schulmedizin – dafür ein, daß die Ordnung und Wahrheit Christi in jedem Menschen als erst- und letztinstanzliches Behandlungsziel der heute sich erneuernden, der künftigen Schulpsychosomatik erkannt werde. Meine theoretische und praktische Berufsarbeit richte ich daher immer mehr nach Leitsätzen wie folgendem aus:

Nur Christi Geist, Ordnung, übernatürliche Liebe, Eigenschaften und Verheißungen in jedem Menschen genügen letztlich – medizinisch, psychologisch, wissenschaftlich, gesellschaftlich, ethisch, kulturell und politisch – dem Menschen.

Die abendländische Hochschulwissenschaft sucht nach relativen und absoluten Wahrheiten in jedem Seienden. Doch Christi Geist ist die einzig absolute Wahrheit. Die abendländische Wissenschaft will für jedermann offen, durchsichtig, klar, nachvollziehbar, hinterfragbar arbeiten. Sie verkündet die von ihr erkannten Wahrheiten friedlich, nicht mit Terror und Gewalt, wie das oft bei Anhängern von Ideologien wie Faschismus, Kommunismus, Atheismus der Fall ist, oder mit den Mitteln der Geheimwissenschaften wie beispielsweise Neugnosis, Esoterik, Okkultismus, Spiritismus, Theosophie, Anthroposophie,

gewisse Logen der Freimaurerei, Rosenkreuzertum, Reinkarnationslehren und ähnliches. Hierzu rechne ich auch manche östliche Meditationsweisen im abendländischen Raum.

Ich schlage daher eine Ausweitung der psychotherapeutischen Behandlungsziele für die Schulmedizin von morgen in folgendem Sinn vor:

Alle Schulwissenschaften, also auch die Schulmedizin, tun sich zu Wohl und Gedeihen des Menschen erneut zusammen mit den bewährten christlichen – katholischen, orthodoxen und reformierten –, unter sich wieder vereinigten Kirchen und deren Innerlichkeitstheologie. Die Anerkennung von Willen und Ordnung Gottes in Psyche und Soma (Seele und Leib) jedes Menschen muß wieder als wesentlich und entscheidend anerkannt werden.

Man kann sich das Gemeinte auch mit dem zweifachen Bild des Menschen vorstellen. Die „gottleere Person“ ist den Dingen der Erde zugewandt: Tiere, Bauten, Pflanzen, Mitmenschen, Sterne, Sonnen usw. Doch dies alles steht in der Kontingenz der Endlichkeit, an der man keine totale, absolute Gewißheit finden kann; an ihr kann sich das Vertrauen des Menschen nicht festklammern. Er bleibt in seinem Sicherheitsstreben ausschließlich den Dingen und Geschehnissen des Vergänglichen verhaftet. Das Vergängliche kann nie unvergängliche Gewißheit gewähren; es ist immer brüchig. Hierin gründen die Stimmungen von unbewußter, oft auch bewußter Angst, Einsamkeit, Ungeborgenheit, Unsicherheit, die dem Entstehen seelischer und körperlicher Krankheit, eines psychosomatischen Allgemeinsyndroms² Vorschub leisten. Der „gottleere Mensch“ hat Angst.

Die meisten Menschen unserer Tage sind durch vielerlei Gründe gezwungen, im hier angedeuteten Sinn „gottleere Menschen“ zu sein.

Die „gotterfüllte Person“ hat und ist in ihrer Gestimmtheit, in ihrer gesamten glaubenden – psychischen und somatischen – Grundstimmung Hoffnung und Gewißheit auf Gott hin. Sie ist von Gottes Geist bestimmt. Die vollends geöffnete, hingebende Glaubensfähigkeit eines solchen Menschen, sein bewußt Gott zur Verfügung gestelltes „Marianisches“ glaubt und erfährt auch die um ihn und in ihm anwesende und wirksame Aktivität der Dreifaltigkeit: den Heiligen Geist, den Geist Christi mit seinen dem Glaubenden zugesagten und als Gnaden geschenkten Eigenschaften.

² *Psychosomatisch* nennt man die ganzheitliche, seelisch-körperliche Betrachtungs- und Heilweise. Das *Syndrom* ist ein Komplex von vielen Symptomen, also ein Zusammenkommen von vielen Äußerungen und Verhaltensweisen; in unserem Fall eine Art Krankheit mit einem vielfältigen Erscheinungsbild. *vegetativ* bedeutet wörtlich: „pflanzlich“, und bezeichnet in der Medizin den dem Willen nicht mehr zugänglichen körperlichen Bereich des Menschen. Der Begriff „das vegetative Psychosyndrom“ faßt die psychischen, seelischen Auffälligkeiten, welche bei den körperlich-vegetativen Krankheitserscheinungen auftreten, zusammen.

Dieser Mensch kann und will sich bemühen, die um ihn und in ihm anwesenden Wirkungen, Gnaden und Offenbarungen Gottes glaubend zu vernehmen und sich auch danach auszurichten. Dem anderen, „gottleeren Menschen“ ist diese Öffnung, Hingabe, Verfügbarkeit, Erfahrung und Erkenntnis, dieser Glaube und Gehorsam, die Freiheit von allem Vergänglichem und die Bewußtwerdung des immer anwesenden Gottes und seiner Eigenschaften aus irgendwelchen Gründen nicht möglich.

Der „gotterfüllte Mensch“ hat Urvertrauen; denn der um ihn und in ihm, bewußt oder unbewußt, mit Gewißheit geglaubte und zu erfahrende Geist Christi weckt in ihm das unvergängliche, ewige Urvertrauen, aus dem der Urglaube erblüht, schenkt ihm die Liebe, Treue und Geborgenheit im ewigen herrlichen Himmelreich Gottes.

Wenn dies alles stimmt – und die christliche Mystik bestätigt das, was ich in meiner psychotherapeutischen und psychiatrischen Praxis oftmals erfahren darf –, dann gilt doch für Schulmedizin, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, aber auch für Pädagogik und Soziologie: In letztinstanzlicher Ausrichtung und Zielsetzung sollte jegliche Psychotherapie, Pädagogik und Gesellschaftserziehung, also auch jede Politik, die angeborene Glaubensfähigkeit und Erfahrungsmöglichkeit, das „Marianische“ im Menschen, auf die darin wohnende und wirkende Ordnung der Dreifaltigkeit mit ihren Eigenschaften und Verheißungen hin behandeln, entwickeln und fördern.

Die Denkweise unserer Zeit empfiehlt dem Menschen eine rationale, in letzter Instanz von ihm selbst bestimmte Autonomie und Selbstverwirklichung. Das hemmt sein Marianisches an der Entfaltung, läßt ihn kaum wegfinden von den Abhängigkeiten von den Dingen der ersten Wirklichkeit und hinstreben zu den Angeboten der zweiten Wirklichkeit, zu den Gnadenofferten von Gottes Geist und Liebe und zum freiheitlichen Gehorsam gegen Gott.

Von zwei Seiten her wird der Mensch hier vor allem behindert: einmal vom eigenen unbewußten und meist gewiß gutartigen Eigenwillen, der aber gerne an der ersten, vergänglichen Wirklichkeit hängen bleibt; dann aber – und oftmals darin – auch vom Teufel mit seinen unendlich vielen dämonischen Helfern, also dem, der von Gott wegzieht, Unordnung stiftet, verfinstert, der uns an die Welt und ihre Vergänglichkeit fesselt, uns knechtet, verlockt und versucht; vom Einflüsterer, Krankmachenden, Tötenden.

Erst in der großen, Gottes Anwesenheit einbeziehenden und auf ihn hin ausgerichteten Ganzheitsschau und Ganzheitserfahrung kann der Mensch sein eigentliches Wesen und damit Heil und Heilung finden; erst von dorthier erhält er Einsicht und Kraft, dem satanischen Zerstörer endgültig zu widerstehen; erst von dorthier kann der Mensch seiner Angst von Grund auf begegnen und sie umformen in Urvertrauen und Urglauben.

Das psychosomatische Allgemeinsyndrom und das vegetative Psychosyndrom (vgl. Anm. 2)

Die häufigste Krankheitsursache ist die Angst. Angst in Psyche (Seele) und Soma (Körper) ist jedoch nur dann in krankmachendem Ausmaß möglich, wenn der Mensch in seiner Grundstimmung das Urvertrauen entbehrt. Angst und damit Mangel an Urvertrauen sind Grundursache wohl aller psychosomatischen (seelisch-körperlichen) Beschwerden und Erkrankungen, gewiß auch der psychogenen Krankheits-Entwicklungen und -Reaktionen, also der Neurosen und psychoreaktiven Störungen. Verborgene, unbewußte Angst, also mangelndes Urvertrauen, kann auch den Psychotherapeuten heimsuchen; sie mag oft genug der unerkannte Grund für das Scheitern einer Psychotherapie sein. Diese manifest (offen) oder latent (verborgen) sich äußernde, klinisch am häufigsten vorkommende pathologische Erscheinungsform: das Angstsyndrom als Urvertrauensmangel, wird von der Weltgesundheitsorganisation „die psychovegetativen Syndrome“ genannt. Andere – für den Fachmediziner wichtige – Bezeichnungen sind: die funktionellen körperlichen und seelischen vegetativen Funktionsstörungen, die neurozirkulatorische Asthenie, die Neurasthenie, Psychasthenie, Hypochondrie, der „Problempatient“, die vegetative Dystonie, die psychosomatische larvierte Erschöpfungsdepression, das psychosomatische Allgemeinsyndrom.

Seit bald fünfundzwanzig Jahren ist mein spezielles wissenschaftliches Forschungsgebiet an der Medizinischen Universitätspoliklinik in Zürich die Erforschung und Behandlung dieses psychosomatischen Allgemeinsyndroms. Auch die Erfahrungen meiner therapeutischen Praxis sind eingeflossen in die wissenschaftliche Arbeit.

Ich unterscheide an diesem pathologischen Phänomen sieben Untergruppen – eine diagnostische Einteilung, die sich für die ärztliche internistische und allgemeine Praxis bewährt hat:

- Vegetative Beschwerden, die vom Patienten subjektiv im Gebiet des *Kopfes* erlebt werden und objektiv auch dort auftreten, z.B. Kopfweg, Schwindel, Kollapsneigung, Ohrensausen, Sehschwäche, Rhinitis vasomotoria (ständiger Nasenausfluß), Erythrophobie (Angst vor Rotwerden) usw.
- Vegetative Beschwerden im Gebiet der *Atmung*, wie Dyspnoe (Atemnot), Globus emotionalis („Kloß“ im Hals), Atemenge, Asthma nervosum (nervöses Asthma), Reizhusten, Seufzeratmung, Korsettatmung, Hyperventilation (zu hastiges Atmen), Fehlathmung usw.
- Vegetative Beschwerden im Gebiet des *Magen-Darm-Traktes*, wie Nausea (Breachreiz), psychogenes (seelisch verursachtes) Erbrechen, Aerophagie (Luftschlucken), Singultus (Aufstoßen), Dysphagie (Schluckstörungen), Kardiospasmus (Herz-) und Pylorospasmus (Magenkrämpfe), Reizmagen, Reiz-

darm, Obstipation (Verstopfung), Diarrhoe (Durchfall), Ileitis terminalis (Dünndarmentzündung) usw.

– Vegetative somatische *Allgemeinsynndrome*, wie Schwitzen, fehlerhafte Wärmeregulation, Appetitstörungen, Akrocyanose (Blauverfärbung der äußeren Gliedmaßen), Hyperreflexie (Überreizbarkeit), Tremor (Muskelzittern), Dermographismus (Hautkrankheit), Hypotonie (zu wenig Spannung der Muskulatur) usw.

– Vegetative somatische Beschwerden, die in die verschiedenen Bereiche der praktischen Medizin *außerhalb der Inneren Medizin* gehören, so beispielsweise vegetative Störungen im Gebiet von Gynäkologie (Frauenheilkunde), Rheumatologie (Heilkunde für den Bereich von Gelenken, Muskeln, Nerven, Sehnen), Dermatologie (Heilkunde für den Bereich der Haut), Oto-Rhino-Laryngologie (Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde), Ophthalmologie (Augenheilkunde), Urologie (Heilkunde für den Bereich der Harnorgane), Sexologie (Heilkunde für den Bereich des Geschlechtlichen) usw.

– *Psychische Grundverstimmungen* und *psychopathologische Begleiterscheinungen* beim vegetativen somatischen Allgemeinsyndrom: Unsicherheit, Minderwertigkeitsgefühle, Ungeborgenheit, Gefühle der Vereinzelung, der Trennung, des Ausgestoßenseins, des nicht Geliebt- und Angenommenseins, also die latente oder manifeste Angst, ausschließlich ausgeliefert und abhängig zu sein von den immer nur vergänglichen Strukturen des je eigenen Alltagslebens und der je eigenen ersten Wirklichkeit. Dadurch kommt es zu Stimmungen der Resignation und der Erschöpfung, zu Schlafstörungen bis hin zur psychoreaktiven und neurotischen, zur psychosomatischen Depression. Häufige psychopathologische Einzelsymptome sind Phobien (Ängste), Katastrophenängste, Gefühle des Bedrohtseins, übergroße Sorgenanfälligkeit, fehlendes Vertrauen in den eigenen Körper, in Angehörige und Arbeitgeber, in Umwelt, Kultur, Politik, Zeitgeist – und letztlich in die Zukunft. Unfähigkeit, an Gottes Güte, Liebe, Vorsehung, absolute Treue und Heimführung zu glauben; dadurch oft Panikzustände, Neigung zu Suchtmitteln, überschießende sekundäre Angstabwehrmechanismen, Überversicherungen und süchtige Abhängigkeiten von allem und jedem, von Eigenwillen, Ehre, Ruhm, Anerkennung, Geld und Besitz, Geltung, „Statussymbolen“, Sexualität usw. Es folgen Leistungsmühseligkeit, seelische und körperliche Schwäche und manches mehr.

Da dieses psychosomatische Allgemeinsyndrom das weitaus häufigste Beschwerdebild der gesamten Medizin ist – und in der heutigen Zeit ständig zuzunehmen scheint –, ist ohne jeden Zweifel auch die typische und spezifische pathologische Zuspitzung dieses vegetativen Beschwerdebildes das am häufigsten vorkommende psychopathologische Syndrom³. Alle die erwähnten sie-

³ Dieses typische Psychosyndrom wurde als „das vegetative Psychosyndrom“ in meinem Buch *Die Welt als Du*, Zürich ³1972, beschrieben und in die Schulmedizin eingeführt.

ben Untergruppen werden zusammengefaßt im medizinischen Begriff: das psychosomatische Allgemeinsyndrom.

Die Hauptursache des vegetativen psychosomatischen Allgemeinsyndroms – das oft auch beim Arzt und Psychotherapeuten vorkommt – ist also die unbewußte oder bewußte Angst, den vergänglichen Strukturen der ersten Wirklichkeit unentrinnbar ausgeliefert zu sein. Das übliche – meistens zwar unbewußte, seltener bewußte – Grundgefühl des seelisch Gesunden, von etwas absolut Unvergänglichem, Ewigem, Liebem, Gutem, Gerechtem und Treuem, von der unbedingten Wahrheit und Weisheit unverbrüchlich, felsenfest, immerwährend gehalten und getragen zu sein – dieses *Basisgefühl*, dieses Urvertrauen als selbstverständlicher Urglaube ist in der Grundstimmung des Patienten mit dem psychosomatischen Allgemeinsyndrom übermäßig eingeschränkt.

Absicht und Ausübung der Psychosomatischen Basistherapie, auch „Drei-rote-Rosen-Kontemplation“ genannt

Um dieses Angstsyndrom, das aus dem Ausgeliefertsein an nur noch Vergängliches entsteht, umzuwandeln in ein ausreichendes Maß an Urglauben und Urvertrauen, in genügende Fähigkeit zum Glauben an eine persönliche, immer dargebotene, tragende und liebende Gottesmacht, habe ich im Laufe der vergangenen zehn Jahre die sogenannte Psychosomatische Basistherapie entwickelt, wobei ich mir als Christ bewußt bin, daß die „Basis“ der heilenden Kräfte im Menschen „Christus in einem jeden von uns“ ist.

Da die zunehmende und andauernde Angst in der Grundstimmung des Menschen nur dort aufkommt, wo der Mensch – wie es im heutigen allgemeinen, noch immer zu sehr positivistischen und atheistischen Zeitgeist üblich ist – gezwungen ist, Halt, Sicherheit, Geborgenheit, Geliebtsein, Vertrauen und Lieben-können nur noch in weltlichen, also vergänglichen Strukturen suchen zu müssen – und darum auf diese Weise nie Halt, Sicherheit, Geborgenheit, Vertrauen finden kann –, ist es naheliegend, ja selbstverständlich, daß die Psychosomatische Basistherapie eine praktische und einfache Übungsmethode sein muß, welche nach unvergänglichen, ewigen Halten, Sicherheiten, Geborgenheiten, nach ewigem, unzerbrechbarem, felsenfestem Geliebtwerden im Menschen und um jeden Menschen suchen – diese anstreben – muß.

Wie die vielen christlichen Gebets-, Meditations-, Kontemplationsweisen, die seit bald zweitausend Jahren in unseren katholischen, orthodoxen und protestantischen Klostergemeinschaften gesucht und geübt werden, bemüht sich auch die Psychosomatische Basistherapie – auf praktischste und einfachste Weise –, einen täglichen Übungsweg auf diesen, in jedes Menschen Seele und Körper anwesenden und dort auf uns wartenden Geist Christi anzubieten. Denn nur dieser Geist in uns ist unvergänglich gut, rettend, beheimatend und

Geborgenheit, Liebe, Lebenssinn, ewiges Urvertrauen und ewige Erlösung, ewige Basis anbietend.

Die Psychosomatische Basistherapie wurde aber nicht für Ordensleute in den Klöstern – welche ja ihre bewährten Übungswege auf Gott hin haben sollten –, nicht für Theologen und auch nicht für den entwickelt, der den christlichen Gott schon gefunden hat. Sie will dem heutigen Menschen draußen, mitten in der heutigen, uns alle verunsichernden und verängstigenden Welt eine tägliche Hilfe sein und einen individuellen, persönlichen Weg auf den christlichen Gott hin anbieten. Die Psychosomatische Basistherapie will sich weiter entwickeln – und dies speziell für diejenigen Menschen heute (es ist die weit überwiegende Mehrzahl), welche nicht mehr an einen Gott und nicht mehr an Christus und sein uns immer hingehaltenes Urvertrauen, unseren einzig eigentlichen Lebenssinn unentwegt und voll bewußt glauben können.

Ein weiterer Gesichtspunkt: Jetzt, da die heutigen Menschen aus erfreulichen und aus unerfreulichen Gründen immer mehr Freizeit erhalten, sollte doch diese Freizeit vermehrt auch für die Suche nach diesem tieferen Lebenssinn und nach Gottes Ordnung und Heilsangeboten eingesetzt werden. Auch dafür will sich die Psychosomatische Basistherapie anbieten.

Diese Therapieform hat unter anderem auch einen durchaus praktischen Vorteil: Da sie – täglich über Monate und Jahre – allein und ohne spezielle Führung durchgeführt werden kann – denn sie ist leicht verständlich und einfach –, ist sie weder für den Patienten noch für eine Krankenkasse mit Kosten verbunden. Auch der Arzt verdient nichts daran. Die Psychosomatische Basistherapie ist finanziell die billigste Therapieform, die ich kenne. Ihre Aufgabe und ihr Ziel liegen in der Überwindung von Angst und mangelndem Urvertrauen sowohl beim Patienten wie auch beim Arzt und Therapeuten⁴.

Das praktische Grundgerüst der empfohlenen, täglich in irgendeiner Weise individuell zu vollziehenden vier Teile der Psychosomatischen Basistherapie soll anhand eines freigewählten, individuellen Beispiels aufgezeigt werden:

Ein Mensch hat während vieler Jahre erfahren, daß er in seinem Innern immer Angst hat, große, immerwährende, unbewußte, halbbewußte, bewußte Angst, bald mehr, bald weniger. Alles hat er gegen diese Angst versucht, was Wissenschaft und heutiger Zeitgeist unserer Konsumgesellschaft anzubieten gewohnt sind. Vergebens. Er weiß aber, daß alle christlichen Konfessionen ge-

⁴ Es kann hier nicht darum gehen, nun ausführlich die Methoden dieser Drei-rote-Rosen-Kontemplation darzustellen. (Diese hier gemeinten drei roten Rosen sind Vater, Sohn und Heiliger Geist.) Ich habe das in den drei Büchern getan: *Das marianische Unbewußte*, Schaffhausen 1983; *Der Psychosomatische Christus*, Schaffhausen 1980; *Der finale Mensch*, Zürich 1976. Vor zwei Jahren wurde auch eine Vereinigung für die Erlernung und Ausübung der Psychosomatischen Basistherapie gegründet, der jedermann (in der Schweiz wohnhaft) beitreten kann; Interessenten schreiben an: Sekretariat VCPB (Vereinigung für Christusverwirklichung und Psychosomatische Basistherapie), Seestraße 125, CH-8800 Thalwil.

gen Angst und depressive Resignation, auch gegen Sucht und jede Art von Weltverfallenheit vom Heil und dem Heilwerden, vom Urvertrauen sprechen, welche ein wahrer und zunehmender Glaube an Christus ergeben könne und auch ergebe.

So beschließt der Betreffende – welcher nicht glauben konnte und kann –, während dreier Jahre täglich mindestens anderthalb Stunden lang möglichst bewußt und willentlich den dreifaltigen Gott und dessen Gnadenwirken mit dem Menschen zu suchen, und zwar folgendermaßen:

1. Jeden Abend im Bett vor dem Einschlafen liest er eine halbe Stunde lang entweder in der Bibel oder in einem auf die biblische Botschaft hinweisenden Buch, z. B. im katholischen Meßbuch, im reformierten Losungsbüchlein, in der orthodoxen Kleinen Philokalie. Und er bemüht sich, das Gelesene in einen ordnenden Zusammenhang mit seinem Leben zu bringen.

2. Frühmorgens steht er auf, läßt sich vielleicht durch das Hören auf religiöse Schallplattenmusik einstimmen und zieht Sporttrainingskleider an. Dann begibt er sich während einer halben Stunde in eine, seinen Körper möglichst gesamthaft, locker und angenehm trainierende rhythmische Bewegung – z. B. Jogging, Tanzschritte, Auf- und Abgehen, rhythmisches Treten eines auf Rollen aufgebockten Straßenfahrrades. Bei körperlicher Invalidität kann einer auch einfach den eigenen Herzschlag- oder Atemrhythmus erfühlen. Die rhythmische Körperbewegung wird durchtränkt von verstandes- und herzensmäßigem Ergriffensein mittels der seelischen Sammlung für das innere Sprechen eines selbstgewählten einfachen Wiederholungs- oder Stoßgebetes, z. B.: Christus, Christus in mir

Gottes Sohn in meiner Schwäche

heile uns mit Deiner Liebe.

Obwohl der Betreffende noch nicht an Gott und seine rettenden, von aller Angst erlösenden Gnaden glauben kann, nimmt er sich vor, während dreier Jahre diese morgendliche innere und äußere rhythmische Bewegungsübung durchzuführen. Er weiß – und um das zu glauben und zu erfahren, muß geübt und gebetet werden –, daß die christlichen Konfessionen als grundlegenden Glaubenssatz betonen: Christi Geist, Liebe und Eigenschaften sind jetzt und hier in und um jeden Menschen.

Auf diese absolute Wahrheit hin, auf diese absolute Liebe in und um sich hin – und in und um seine Nächsten –, auf dieses Urvertrauen auch in ihm selbst hin will sich der Betreffende mit Hilfe der Basistherapie öffnen, sich hinbeten, sich davon beschenken lassen. Er will das „innere, immerwährende Beten“, das Anbeten-Können lernen. Er will durch ein zunehmendes Ergriffenwerden durch Christus seine Angst, Verlorenheit, Sünde, Gottesferne und Sinnlosigkeit eingetauscht bekommen in felsenfesten Glauben an Gott, in Gottbegegnung, Gottverbundenheit, in christliche Heilsgewißheit. Dann hätte er – wenn

auch vielleicht neben und in seiner natürlichen Angst – immer auch übernatürliches Urvertrauen, Basisvertrauen, Gottvertrauen.

3. Danach begibt er sich in möglichst große körperliche und seelische Inaktivität. Diese Inaktivität will nicht einfach körperliche Entspanntheit und seelische Trägheit sein, sondern Gesammeltheit, Wachheit, Empfangsbereitschaft, marianische Offenheit und selbstkritische Demut dem Gnadenwirken Gottes gegenüber.

Der Betreffende versucht also, sich während einer halben Stunde in das hineinzu ergeben, was als meditative Kontemplation, kontemplative Stille, stumm, wortlos anbetende Abgeschiedenheit bezeichnet wird. Er versucht den Weg anzutreten, welcher in die staunende, ergriffene Beschauung der Gegenwart Christi führen soll, in die innere Unterscheidung der Geister. Solche inaktive Beschauung wird dann vor allem zum Vernehmen der jeden Menschen immer beschenkenden Aktivität des dreifaltigen Gottes. Sie führt zur Grundstimmung von Frieden (wie ihn die Welt nicht geben kann und nicht kennt), von Dankbarkeit, von Loben-Wollen, von Geborgensein in der ewigen Treue, Liebe, Zurecht-Bringung und Heimholung durch Christus. Die Sehnsucht nach Umkehr, Buße und neuem Leben in und durch Christus wächst.

Der Betreffende wird im Laufe der Monate erfahren, was Schuldigsein vor Gott (Urangst in der Welt), was Gefestigtsein durch Gott (Urvertrauen in der Welt) und was Verklärtsein durch Gott (geschenkter Urglaube an den immer anwesend erfahrenen Gottessohn) bedeuten.

Der dritte Teil der Basistherapie kann in all den Körperstellungen vollzogen werden, mit und in welchen auch die Menschen in der Bibel zum Vater, zum Sohn, zum Heiligen Geist gebetet haben: liegend, sitzend, kniend, stehend, gehend.

4. Der vierte Teil der Basistherapie besteht nun darin, daß man sich jeden Tag bemüht, so oft als möglich und möglichst bei jeder Tätigkeit und Arbeit und in jeder Freizeitbeschäftigung die Anwesenheit der Eigenschaften und Verbundenheit Gottes zu er-innern, sich diese zu vergegenwärtigen – für die Anfänger wohl am besten wieder mit einfachsten Stoß-, Wiederholungs-, Kontemplationsgebeten.

Unser Patient bemüht sich also zum Beispiel, während möglichst allen Tagesstunden, Tätigkeitsstunden und Freizeitstunden – „siebentausendmal“ jeden Tag – immerwährend innerlich zu beten, mit diesem oder einem entsprechenden Hilfsgebet:

„Christus, Christus in mir, heile uns mit Deiner Liebe.“

„Du mein Lieb in meiner Liebe.“

„Wir nun glauben Deiner Macht.“

„Vater, Geist, Maria, Christus, festige uns mit Deinem Reich.“

Schon oft habe ich es erfahren, daß Menschen, nachdem sie diese vier Teile der Psychosomatischen Basistherapie während dreier Jahre täglich konsequent ausgeübt haben, nach Abschluß dieser „Versuchszeit“ nicht mehr auf den suchenden, umwandelnden, betenden und dankenden Weg auf Gott hin verzichten wollten. Es sind vom Glauben an Gott und von Gott Ergriffene geworden.

Die hier skizzierte Psychosomatische Basistherapie stellt nur einen unter vielen ähnlichen Übungswegen auf den christlichen Gott hin dar. Sie ist für ein ganz bestimmtes Zielpublikum entwickelt worden: für Menschen, die nicht genügend Urvertrauen haben, für Menschen, die nicht glauben können, für Menschen, welche nicht schon einer Glaubensgemeinschaft zugehörig sind, für Menschen, welche sich neu an ihrer eigenen christlichen Konfession und Kirche verankern möchten, für Menschen, welche mitten in einem sie oft zermürbenden, unausweichlichen weltlichen Alltagsleben stehen, für Menschen, die Angst haben.

Seit mehreren Jahren werde ich regelmäßig eingeladen, ein- bis viertägige Kurse und Vorträge über diese Basistherapie – im In- und Ausland – zu geben, meistens verbunden mit einstimmender religiöser Klaviermusik durch Frau Esther Erkel⁵ und in Zusammenarbeit mit einem theologischen Fachmann, einem Pfarrer, Priester oder jemand aus einem Orden. Das jährlich im Spätsommer/Herbst abgehaltene und von mir ins Leben gerufene Engadiner Kollegium bietet mannigfache Gelegenheit zur praktischen Einführung und theoretischen Durchleuchtung des damit zusammenhängenden Fragebereichs⁶.

Meine Erfahrung bestätigt sich immer wieder: Überall gibt es Menschen, welche sich von gerade dieser Art der Suche nach unserem christlichen Gott angesprochen fühlen und welche dann diese Basistherapie – in individueller Abwandlung – als einen unaufgebbaren Bestandteil in ihr Alltagsleben einbauen.

⁵ Vgl. die Schallplatte: Esther Erkel, Klavier: *J. S. Bach, Choräle und andere Klavierbearbeitungen*; Disco-Center Jecklin, CH-8024 Zürich.

⁶ Vgl. dazu den Sammelband *Mut und Demut. Engadiner Kollegium*, Schaffhausen 1983.

Das Grundthema dieser Zusammenkunft lautet: *Das Bild vom Menschen. Wie ist es heute, wie soll es werden?* 1983 wird es unter der Aktualisierung: *Schöpferisches und Zerstörerisches im Menschen*, behandelt. Für 1984, 10.–14. September, ist vorgesehen: *Angst und Urvertrauen*.

Diese stark besuchte Tagung verläuft jedesmal so, daß am Vormittag Praxis, das heißt Meditationsübungen angeboten werden, während der Nachmittag thematisch aufgegliederten Vorträgen und Diskussionen zur Verfügung steht. Die Tagung ist grundsätzlich für jedermann offen. Auf der Grundlage des Christentums stehend versuchen Meditationsleiter und Referenten einen Weg in die Zukunft zu öffnen, der die Ideale der Freiheit, der Toleranz und der Menschenwürde wahrt, der die Fragen unserer Zeit aufgreift und sich nicht scheut, brenzlige Probleme zu behandeln, ehrliche Meinungsunterschiede stehenzulassen und sich in Vertrauen und Freundschaft zueinander zu bekennen.