

Hermann Kügler SJ

Das Doppelgesicht der Regression: Heilserwartungen auf dem Religions- und Psychomarkt

"Entdecken Sie ihr inneres Kind und lernen Sie, ihm als dem inneren Führer Ihres Lebens zu folgen", las ich in einem Prospekt, der mir auf der letzten Esoterik-Messe in Köln überreicht wurde. Beigefügt war ein umfangreiches Seminarprogramm nebst detaillierter Preisliste für die zahlreichen Angebote des "Zentrums für Wesentliches".

Auf dem uns umgebenden Religions- und Psychomarkt taucht immer mehr regressive, antirationale Religiosität auf und belegt "das Kindliche" beziehungsweise das "Kind in mir" mit Erlösungs-Hoffnungen. Niemand ist gegen den Reiz solcher Angebote immun. Und auch Jesu Aufforderung, wir sollten das Reich Gottes so wie die Kinder annehmen (vgl. Mk 10,15), scheint solchen religiösen Angeboten oft zum Verwechseln ähnlich zu sein und wird auch dementsprechend instrumentalisiert. Wie läßt sich da die Spreu vom Weizen trennen? Von seiten der Psychologie können hier einige Hilfen zur Unterscheidung gegeben werden.

Regression in der Psychotherapie

Regressiv ist ein Verhalten, in dem ein Mensch zu einer niedrigeren Stufe seiner psychischen Entwicklung zurückkehrt. Regression wird als Abwehr eingesetzt, wenn ein jetziger Zustand oder ein vorgestellter künftiger Zustand mit Angst, Scham, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühlen besetzt ist, vor allem aber, wenn die eigene Entwicklung Angst macht. Auch einer früheren Entwicklungsstufe scheint statt dessen eine stabile Kompromißbildung möglich.

Jemand versucht also, die gegenwärtigen Belastungssituationen mit eben den Mitteln zu lösen, die er als Kind in Belastungssituationen anwandte beziehungsweise von denen er damals phantasierte, daß sie geeignete Mittel sein müßten. Er versucht, einen Konflikt, den er heute erlebt, mit damaligen Mitteln zu lösen. Dienen Rückgriff auf infantile Erlebens- und Verhaltensformen bezeichnet man in der Psychologie als Regression.

Einige Beispiele mögen das verdeutlichen:

- Ein dreijähriges Kind bekommt ein Geschwisterchen. Es fällt in seinem ganzen Verhalten auf ältere Muster zurück. Es lutscht am Daumen, es näßt nachts ein und verhält sich auch sonst sprachlich und sozial infantil.

- Nicht wenige Studenten fallen kurz vor Studienabschluß auf pubertäre Muster zurück. Offenbar fürchten sie sich - unbewußt - vor dem Erwachsenwerden. Sie wählen Strategien, die den Abschluß des Studiums herauszögern, versagen zum Beispiel im Examen oder beginnen ein neues Studium. Aggressive und sexuelle Praktiken der Pubertät werden bevorzugt, und das Sozialverhalten ähnelt dem in dieser Lebensphase.

- Manche alten Menschen fallen - wegen sexueller Frustration - in eine Trotzphase (eine anal-sadistische Kindheitsperiode) zurück und werden zänkisch, rechthaberisch und kleinlich.

In allen diesen Fällen wählt das Ich bei drohender Überforderung die Regression auf einen Zustand, den es einmal beherrschte. Es kommt nicht zu einer Anpassung an die neue psychische und soziale Situation. Da unsere Gesellschaft adoleszentes Aussehen und Verhalten bis in die Vierzigerjahre eines Menschen hinein eher positiv bewertet, kommen solche regressiven Verhaltensmuster nicht ganz selten vor.

Regression im Dienst des Ich

Einer analytisch ausgerichteten Psychotherapie liegt die Vorstellung zugrunde, daß alles psychische Leben als eine Dialektik von Progression und Regression zu verstehen ist. Progression wird grundsätzlich als positiv angesehen. Die Regression muß jedoch in einer gewissen Doppelrolle gesehen werden. Der englische Arzt und Psychotherapeut Michael Balint hat gezeigt, daß Regression ganz unterschiedliche Funktionen haben kann.

Sie kann ein Abwehrmechanismus sein, eine Form des Widerstandes innerhalb eines therapeutischen Prozesses, aber zugleich auch dessen wichtigstes Hilfsmittel, da der Patient das Stück seines Gefühlslebens, an das er sich nicht mehr erinnern kann, in seiner Beziehung zum Analytiker durch Regression wiederbelebt und agiert.

In der klassischen Form der Psychoanalyse ruht der Patient auf der Couch. So ist er besser entspannt und kann seine Aufmerksamkeit

stärker sich selbst zuwenden. Der Therapeut sitzt außerhalb seiner Gesichtsfeldes neben oder hinter ihm. Dieses Setting fördert die therapeutisch notwendige Regression, den emotionalen Rückschritt in früheres Verhalten, erneutes Erleben und Reaktivierung der alten Konflikte und - was therapeutisch am wichtigsten ist - den Versuch des Patienten, innerhalb des psychoanalytischen Prozesses die pathogene infantile Situation wiederherzustellen. Hier setzt die eigentliche psychoanalytische Arbeit an, denn im therapeutischen Setting wird die Regression der Bearbeitung zugänglich.

Um die Doppelrolle der Regression zu kennzeichnen, hat sich der Sprachgebrauch eingebürgert, von einer "malignen" Regression zu sprechen, bei der sich die Richtung der psychischen Entwicklung offenbar auf Dauer umkehrt, und von einer "Regression im Dienste des Ich", bei der nur eine zeitweise Rückkehr zur Vergangenheit - eben im Verlauf des therapeutischen Prozesses - stattfindet, die dann gleichsam als eine Abprungbasis für eine neue Progression gelten kann.

Gerade dann, wenn in besonders starrer Weise auf "Progression" gedrängt wird, können durch Überforderung maligne regressive Reaktionen provoziert werden. Bei dem heute zu beobachtenden massenhaften Rückgriff und der Betonung von Emotionalität und "Ursprünglichkeit", von Zweckfreiem und Spielerischem und von Geborgenheitswünschen in Gruppen sollte sorgfältig darauf geachtet werden, ob es sich um Regression im Dienste des Ichs handelt oder um maligne Regression als Flucht tendenz vor den Anforderungen der Außenwelt.

Regressionsförderung auf dem Religions- und Psychomarkt?

Auf dem Religions- und Psychomarkt gibt es inzwischen eine unüberschaubare Zahl von Anbietern. Durch die New-Age-Bewegung ist dieser Markt in den letzten Jahren ins öffentliche Bewußtsein gerückt. Die Steigerung des Angebots geht einher mit der Tatsache, daß die Erfolge technisch-naturwissenschaftlichen Denkens nicht mehr uneingeschränkt faszinieren. Unter dieser Voraussetzung finden andere Formen des "Denkens" und Wahrnehmens gerade auch im Zusammenhang mit der menschlichen Psyche wieder neuen Zuspruch. Das naturwissenschaftliche Denken scheint die Tiefen der Psyche nicht erhellen zu können.

So wird die ursprünglich religionskritische Psychologie zur Kritikerin ihrer geistesgeschichtlichen "Mutter", der Naturwissenschaft. Psychomarkt und Religionsmarkt können sich nun wieder miteinander zusammenschließen. Alte religiöse Traditionen können wieder von Interesse sein, denn sie bieten alternative Formen von Erleben und Verstehen gerade auch innerer, psychischer Vorgängen an; fernöstliche Geistigkeit und Meditation sowie ihr verwandte Praktiken finden neue Anhänger, aber auch die großen Lehrmeister und Lehrmeisterinnen abendländischer Mystik - etwa des Mittelalters und des Barock - werden wieder neu entdeckt und beachtet.

Eine umfassende Würdigung der New-Age-Bewegung und ihres Umfeldes ist an dieser Stelle nicht möglich. Im Bereich der Psychotherapie und des Psycho-Marktes können jedenfalls die durch die New-Age-Bewegung erfolgten Veränderungen in folgenden Punkten summarisch zusammengefaßt werden:

- Es gibt eine wachsende gesellschaftliche Akzeptanz für psychotherapeutische Arbeit.
- In der Psychotherapie wird verstärkt Gewicht auf ein ganzheitliches Bild vom Menschen gelegt.
- Die spirituelle und körperliche Dimension menschlicher Existenz wird höher bewertet als rein kognitive Therapiestrategien.
- Der Schlüssel zum therapeutischen Erfolg liegt in der Bewusstseinsveränderung des Individuums.
- Ziel der therapeutischen Arbeit ist nicht mehr allein die Heilung eines Krankheitsbildes, sondern die Entfaltung des positiven Wesenskerns im Menschen.
- Psychotherapeutische Arbeit wird auch als Mittel zur Weltveränderung betrachtet.

Gesichtspunkte zur Unterscheidung

Viel Positives liegt zweifellos in dieser Entwicklung. Zugleich bedarf es aber, je mehr der Religions- und Psychomarkt mit seinen Heilversprechen boomt, auch aus psychologischer Sicht einiger Gesichtspunkte zur Unterscheidung:

- Die Anbieter des Psychomarktes bewegen sich in einem nahezu rechtsfreien Raum. Doch kommt es gerade im Bereich der Psychotherapie auf die Verantwortung und die Kompetenz des Anbieters an. Es muß gewährleistet sein, daß eine Therapie den individuellen Bedürf-

nissen des Klienten Raum gibt, daß es also in der Therapie um das Individuum und nicht um globale Menschheitsverbesserung geht, und schließlich, daß in der Therapie Vorkehrungen getroffen sind für den Fall, daß die Therapie oder der Gruppenprozess zu psychischen Zusammenbrüchen von Teilnehmern führt.

- Grundbedingung für eine seriöse Therapie ist deshalb die vorherige Aufklärungen über Methoden, Verlauf und mögliche Risiken. Dabei sollte es selbstverständlich sein, daß der Anbieter seine Methode nicht als Allheilmittel versteht, sondern angibt, auf welche Probleme seine Therapie zielt und auf welche *nicht*. Eine ernstzunehmende Therapie beinhaltet schließlich auch die Möglichkeit des Scheiterns.

- Hinter die gesicherten Standards von Medizin und Psychologie darf keine Methode zurückfallen. Wenn die Standards gesicherter Erkenntnis auch niemals mit absoluter Gewißheit auftreten können und in diesem Sinne prinzipiell "falsifizierbar" sind, so ist das noch kein Freibrief dafür, sich über sie hinwegzusetzen. Im Gegenteil: Oft erkennt man die Scharlatane ihrerseits an den absoluten Wahrheitsansprüchen und der unerschütterlichen Sicherheit, mit denen sie ihre neuen Standards verkünden und anpreisen.

- Oft wird der Zugang zur therapeutischen Weisheit religiöser Traditionen mit dem Hinweis empfohlen, man möge eine Zugangsweise wählen, die unreflektiert offen ist für noch unvorhergesehenen Möglichkeiten, in Mut und unbefangenen Vertrauen. Doch jede vertrauenswürdige Anleitung zu spirituellen Grenzerfahrungen muß auch das Zugeständnis einschließen, daß es Teilnehmer geben kann, die die versprochene Erfahrung nicht machen.