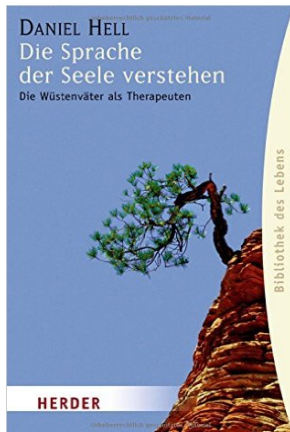


## Buchbesprechung:



### **Die Sprache der Seele verstehen** Die Wüstenväter als Therapeuten

(Erstauflage: 2002)

Freiburg i. B.: Herder; 3. Neuauflage der 7. Auflage (2007), 2010



Neues Cover seit Februar 2019 in der insgesamt  
12. Auflage

*Jakob Bösch*

in: Schweizerische Ärztezeitung 83(26): 1411, 2002

### **Der Psychiater und die Wüstenväter**

Daniel Hell, klinischer Direktor an der PUK Zürich, ist schon längst als Buchautor über den Kreis seiner Fachkollegen und über die Landesgrenzen hinaus bekannt geworden. Sein 1992 erschienenes Werk „Welchen Sinn macht Depression?“ ist ein echter Longseller und erlebt immer neue Auflagen. Hell hat schon damals bei der Erstauflage, früher als andere, die Grenzen eines allzu engen Krankheitsverständnisses überschritten und gewagt, der in unserer modernen Zeit so gerne als sinnlose Neurotransmitterstörung verkauften Erkrankung einen möglichen Sinn zuzuerkennen. Er hat, wie sich zeigte, ein wichtiges Bedürfnis der Betroffenen erkannt, nämlich in die Bewältigung des Leidens auch die Frage nach dessen Sinn mit aufzunehmen. Mit seinen für Betroffene gedachten Büchern – auch zur Schizophrenie –

ist er ein Förderer von Selbsthilfe und Autonomie par excellence, der Patienten und Angehörige gleichermaßen anspricht.

Mit seinem neuesten Werk: „Die Sprache der Seele verstehen. Die Wüstenväter als Therapeuten“ ist er scheinbar noch weiter aus dem Zentrum der heutigen, stark biochemisch orientierten Fachverständnisses psychischer Leiden herausgetreten, hat weitere Grenzen überschritten oder aufgetan, indem er durch den Mund der frühchristlichen Eremiten ein Seelenverständnis darlegt, dass geistig-seelisches Wachstum in die Bewältigung psychischer Leiden integriert. Daniel Hell zeigt im neuen Buch eine Seite von sich selbst deutlicher als früher, auch wenn sie schon immer spürbar war. Hat er vor einigen Jahren an einer Veranstaltung zur Frage, ob die Medizin Gott braucht, in etwa gesagt, er möchte über Gott schweigen, so schreibt er jetzt am Ende des Buches unter Dank: „Das vorliegende Buch lebt von einem religiösen Grundverständnis, das mir hauptsächlich meine verstorbenen Eltern vermittelt haben. Sie haben eine christliche Religiosität gelebt, die mir nicht zum Anstoss, sondern zum tragenden kulturellen Erbe geworden ist.“ (S. 155).

Was haben uns die Wüstenväter, was hat uns Daniel Hell zu sagen? Vielleicht noch mehr als die früheren Bücher möchte man dieses vor allem auch den ärztlichen Kolleginnen und Kollegen aller Fachbereiche zur Lektüre empfehlen. Scheinbar hat er sich vom Fachverständnis entfernt. Bei näherem Hinsehen mit offenem Blick kann man jedoch leise hinweisende Worte und mahnende Andeutungen zu einem tieferen Verständnis unseres Faches immer wieder finden: „Aber es macht einen grossen Unterschied, ob das Selbstverständnis eines Menschen von einer inneren seelischen Erfahrung ausgeht oder bloss auf äusseren Beobachtungen und sozialen Wertvorstellungen beruht. [...] Die Betonung der Aussenperspektive kann dazu führen, dass sich ein Mensch nur als Objekt sozialer und materieller Vorgänge sieht. Im ersten Fall, der vom inneren Erleben ausgeht, steht das Seelische als Fundament des Menschen nicht zur Diskussion. Es wird in der religiösen Sprache der Wüstenväter zum göttlichen Keim im Menschen. Das Seelische kann weder analysiert noch in Teile oder ‚Funktionseinheiten‘ aufgelöst werden. Es stellt Anfang und Ende der menschlichen Selbsterfahrung dar. Eine Psychologie im modernen Sinne lässt sich mit einem solchen Seelen- und Menschenverständnis nicht entwickeln.“ (S. 31). Nach diesem kritisch-selbstkritischen Distanznehmen aber sagt Hell etwas später: „In diesem ganz anderen Sinne können die Wüstenväter, allen voran Abbas Simeon, als vorbildliche Psychologen bezeichnet werden.“ (S. 32). Und wenig später: „Dies scheint mir die grosse Entdeckung der Wüstenväter zu sein: dass sie die menschlichen Probleme nicht im seelischen Erleben suchen, sondern in den Gedanken und den Leidenschaften, die durch Wunschvorstellungen oder Befürchtungen entstehen.“ (S. 32).

Das Buch strahlt glaubwürdige Ruhe und Bescheidenheit aus und enthält sich jeder Besserwisserei, trotzdem findet Hell klare Worte. Der Verzicht auf abstrakte Theorien dürfte allen Lesenden, unabhängig von ihrer Vorbildung, den Zugang ermöglichen und eine Hilfe in der täglichen Anstrengung sein, die „Herzensruhe“ und damit Gesundheit zu finden und zu erhalten: „Wenn ein Väterspruch lautet, ‚Die Ruhe darf nicht gewonnen werden, bevor sie von Gott gesendet ist‘, ist damit wohl auch gemeint, dass die Herzensruhe nicht als eigenes Verdienst, als Haben bewertet werden soll.“ (S. 45). Neben den Wüstenvätern bezieht sich Hell auch auf Erich Fromm wie im Abschnitt „Sein statt Haben“. Viele Künstler, Philosophen und Therapeuten werden zitiert und zur gegenseitigen Klärung herangezogen und weisen auf den breiten und soliden kulturellen Hintergrund des Autors hin.

Hell setzt die Lehren der Wüstenväter auch in Vergleich zu den modernen Psychotherapiemethoden und zeigt Gemeinsamkeiten und Unterschiede auf: „Aber wo sich die Techniken der modernen Verhaltenstherapie und der Wüstenväter ähneln mögen, ist doch das Ziel ein grundlegend anderes. Es geht den Wüstenvätern bekanntlich nicht um eine möglichst grosse Fähigkeit, den Alltag zu bestehen. Noch weniger geht es ihnen um völlige Leidensfreiheit, sondern um die Erfahrung der Transtendenz, d.h. um das innere Erleben des ‚göttlichen Keims‘.“ (S. 54). Diese mystische Erfahrung wird trotzdem in den Alltag und in die menschlichen Beziehungen integriert: „Die Entdeckung des eigenen Grundes – in religiöser Sprache die Erfahrung Gottes – ist ein personales und interpersonales Geschehen. Es ist kein narzisstisches Unterfangen, ein Sich-selbst-Spiegeln, sondern vielmehr ein Erkennen, das ein Erkanntwerden voraussetzt. Wenn die Selbstfindung in der psychologischen Literatur meist als innerseelischer Vorgang beschrieben wird, so ist das nur die halbe Wahrheit. Die Selbstentdeckung setzt eine Beziehung zum anderen voraus.“ (S. 56).

Auch der Heilungsanspruch der Eremiten wird verglichen mit den Therapiezielen moderner Therapien: „Der Heilungsanspruch der Wüstenmönche ist viel grösser und zugleich viel geringer als derjenige der säkularisierten Psychotherapie. Unendlich viel grösser ist er, wenn im Sinne der spirituellen Heilung das ‚Heil des ganzen Menschen‘ gesucht wird. Viel geringer ist er wiederum insofern, als es bei dieser ‚therapeutischen Begleitung‘ nicht um einen unmittelbaren Behandlungserfolg noch um die Verpflichtung geht, Anpassungs- und Leistungsfähigkeit des Hilfe Suchenden zu erhöhen.“ (S. 59).

Der Scham, dem Zorn, der Wut wird ausführlich nachgegangen und das letzte Kapitel ist – wie könnte es anders sein – der Depression und der Akedia, dem Ekel oder Lebensüberdruß gewidmet. Hell weist auch darauf hin, dass aus den verführerischen Gedanken des Evagrius Ponticus in der kirchlichen Überlieferung Todsünden geworden sind, die auch in

der modernen Medizin noch nachwirken würden: „Der moderne Kampf der Medizin gegen die Depression ist zwar anders begründet, profitiert aber, wenn er sich zur Kriegserklärung steigert, von der historisch vermittelten Dämonisierung der Trägheit.“ (S.115). Wenn Hell sich auf Evagrius bezieht, konstatiert er: „Der Überdrüssige ist doppelt bestraft. Er kann das Verlorene nicht lassen und die Wut nicht auf den richten, der den Verlust herbeigeführt hat.“ (S. 121). Stärker als auf das Verstehen aber konzentriert sich Hell mit seinen Ausführungen und Zitaten von Evagrius auf das Bewältigen, das in fünf Ratschlägen ausgebreitet und zusammengefasst wird. 1. Annehmen und Ausharren; 2. anders denken; 3. Traurig sein und weinen; 4. einen geregelten Lebensrhythmus finden; 5. Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit.

Nur in einem könnte man Daniel Hell widersprechen. Was er mit vielen Zitaten der Wüstenväter und ebenso vielen anderen Zitaten und eigenen Ausführungen darlegt, ist durchaus eine moderne Psychologie. Nicht eine, die ihren Wert in grosser Abstraktion und eher mechanistischen Theorien sucht, sondern eine Psychologie für alle, insbesondere aber für die häufig oder alltäglich psychisch Leidenden. Eine Psychologie menschlichen und spirituellen Masses, die auf unmittelbarer Einsicht der Betroffenen aufbaut und diesen die Einsichtsfähigkeit auch zutraut. Ein therapeutischer Zugang, der neben der „Evidence-based Medicine“ auf „Experinced-based Medicine“ aufbaut. In Hells Worten: „Zwischen den empirischen Daten einer modernen Wissenschaft und der inneren Einsichten der Wüstenväter klafft ein unüberwindbarer Graben.“ (S. 145). „Damit steht der moderne Mensch vor dem Dilemma, den einen oder den anderen Zugang zu wählen. Wer beides versucht, muss sich bewusst sein, dass er sich auf zwei parallelen Geleisen bewegt, die in der Endlichkeit nicht zusammenkommen [...]. „Sich in schwerer Depression der medizinischen Hilfe zu verschliessen, kann lebensgefährlich sein. Sich im Alltag nicht der Herausforderung der Akedia zu stellen, kann in die Entfremdung zu sich selbst führen.“ (S. 146).