

Vortrag am 4. 11. 08
Gesundheitsnetz Währing
Amtshaus

Die 10 Gebote –10 Weisheitslehren
was sagt die Psychotherapie dazu?

Viele kennen die 10 Gebote aus dem Religionsunterricht, oder das eine oder andere davon. Auf jeden Fall sind sie uns nicht unvertraut. Nun, was haben sie aber explizit mit der Psychotherapie zu tun? Das möchte ich in dieser heutigen Stunde mit Ihnen beleuchten.

Die 10 Gebote, genannt auch der Dekalog, wurden vor etwa 3.500 Jahren dem Volk Israel am Berg Sinai auf Gesetzestafeln von Moses aufgeschrieben. Sie kommen im Alten Testament zweimal vor und zwar bei Moses im Exodus, 20. Kapitel, die Verse 2 - 17 und etwas später im Deuteronomium, Kapitel 5, die Verse 6 – 21. Im Neuen Testament nimmt Jesus von Nazareth in der Bergpredigt Stellung dazu und sie werden von ihm noch weiter gefasst und differenziert.

Auch im Koran gibt es etwas abgewandelt die 10 Gebote, die für die Männer etwas großzügiger ausgelegt werden, ein Mann darf mehrere Frauen haben, bzw. Konkubinen.

Im Buddhismus kennt man ja keinen persönlichen Gott, und daher auch keine Offenbarungen an die Menschheit. Trotzdem gibt es klare Verhaltensregeln, wie man sein Leben und das seiner Mitmenschen sozial im Sinne der 10 Gebote zu gestalten hat. Es gibt auch hier Merksätze, Übungen und Ratschläge an die Einzelnen Sie haben aber den Charakter einer Selbstverpflichtung. So wird es in Wikipedia beschrieben.

Es gibt 5 Regeln, in der älteren buddhistischen Tradition, an die sich jeder Buddhist, ob er nun Laie ist oder Mönch zu halten hat und zwar:

Das Verbot erstens: des Tötens aller fühlenden Wesen ob Menschen oder Tiere,

zweitens: Das Nehmen von Nichtgegebenen also das Stehlen

drittens: sich sexuell feil zu verhalten

viertens: unwahre Reden zu führen, also das Lügen

fünftens: berauschende Getränke zu sich zu nehmen, was oft auch auf alle Rauschmittel ausgedehnt wurde.

In anderen, jüngeren Lehrreden von Buddha der so genannten Mahayana ist ebenfalls von 10 unheilsamen Handlungen die Rede, die ziemlich unseren 10 Geboten entsprechen.

Die „Goldene Regel“, wie sie Jesus in der Bergpredigt beschreibt: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem anderen zu“

bezieht sich im Buddhismus auch auf die Wiedergeburt.

Dem religiösen Kontext entnommen erleben wir diese Regel erweitert und verdichtet bei Immanuel Kant in seinem Kategorischen Imperativ der da lautet: **Handle nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz wird.** Hier gebietet nicht ein großes von außen angelegtes DU, dem man sich gehorsam unterzuordnen zu hat, sondern die Vernunft, die es einem ermöglicht, die Welt in größeren Zusammenhängen zu sehen in das mein Handeln eingebunden ist, und dieses zu reflektieren, was eigentlich der

ursprünglichen christlichen Botschaft entspricht, nämlich der Mensch, der von Gott mit einem Geist zur Freiheit befähigt ist, der mir die Möglichkeit erlaubt auch ein Leben in Eigenverantwortlichkeit zu führen.

Die ersten drei Gebote beziehen sich auf Gott und den Menschen, die anderen auf die zwischenmenschlichen Beziehungen.

Die Grundlagen zur Rechtsstaatlichkeit und des Völkerrechts beziehen sich ebenfalls auf die 10 Gebote, und zwar auf den zweiten Teil, den man auch als Sozialgebote bezeichnen kann.

Warum finde ich als Psychotherapeutin dies erwähnenswert? Weil die Inhalte dieser Verhaltensregeln aller Religionen die sich damit befassen mit den Problemen mit denen Menschen in Therapie und Beratung kommen, zutiefst verknüpft sind und sich daher nicht voneinander trennen lassen. Was möchten die 10 Gebote denn dem Menschen mitteilen? Zwingen sie ihn nicht zu einem bedingungslosem Gehorsam einem rächenden Gott gegenüber der dann entsprechend ihre Übertretungen bestraft, wie sie in der christlichen Lehre immer wieder interpretiert wurden und lange Zeit Ängste und Druck ausgelöst haben? Nein, sie tragen eine tiefe Weisheit in sich. Sie wollen den Menschen nicht entmündigen, sondern ihn zur Freiheit befähigen, zu einem sozialen Miteinander, zu einem lebenswerten Leben, in Freiheit, Würde und Dankbarkeit. Wie sich das verhält, möchte ich von verschiedenen Gesichtspunkten aus betrachten. Und zwar aus religiöser, therapeutischer und auch neurobiologischer Sicht.

Ich möchte den Kleinen Katechismus Martin Luthers verwenden, in die die 10 Gebote eingebunden sind mit Erklärungen, die ich aber aus meiner Praxis her ergänzen und erweitern möchte.

1. Gebot: „**Ich bin der Herr dein Gott, du sollst nicht andere Götter haben neben mir**“. In der Psychotherapie ist mir sehr bald klar geworden, dass in uns Menschen sehr wohl so etwas wie eine „religio“ eine Rückbindung an etwas Höheres verankert zu sein scheint, das eine Grundinformation von einer nicht relativierenden Liebe enthält, in die wir offensichtlich eingebettet sind, die wir jedoch, bereits vom Beginn unseres Lebens an gespiegelt bekommen müssen. Diese Aufgabe haben natürlich in erster Linie die Eltern den Kindern gegenüber und wenn man an die Ergebnisse der pränatalen Forschung denkt, schon vom ersten Augenblick des werdenden Lebens an. Wenn der Mensch in diese Liebe eingebunden ist, sie wahrnehmen kann, dann wird er früher oder später mit dieser „religio, und dieser Liebe verknüpft deren Botschaft heißt: „Ich bin in Ordnung so wie ich bin.“ Was nicht heißt, so möchte ich hinzufügen, dass ich machen kann, was ich will. Damit bin ich auch mit meinem Selbstwert und daraus folgend mit meiner Würde verbunden. Mit diesem Wissen kommen die Menschen auf die Welt, das ist meine jahrelange Erfahrung. Wenn diese Spiegelung gelingt, gibt es die Fähigkeit Beziehungen aufzubauen, Empathie und auch Liebe zu entwickeln und zu leben, das wiederum führt zu einem Gefühl der Zufriedenheit und Dankbarkeit. Geschieht das nicht, bekommt das Kind z.B. die Information „Du bist nur in Ordnung wenn du.....“, ist sie relativierend, das heißt, sie ist von etwas, z.B. Leistungen abhängig, dann verzerrt sich dieses innere Spiegelbild und das spürt der Mensch. „Irgend etwas stimmt mit mir nicht, aber ich kann es nicht benennen“ und er geht auf die Suche nach dieser Ordnung, die er in sich wenn auch nur subtil spürt. Und dann benötigt er andere Götter, die ihm diese Bestätigung ermöglichen und das Gefühl des Verzerrten ausgleichen. Das sind dann natürlich nur Surrogate, die nie wirklich zufrieden machen sondern einen unersättlich sein lassen.

Es sind dies die Götter der Konsumwelt, des äußeren Scheines, der Spaßgesellschaft, der Leistungsgesellschaft. Sie alle verlangen nach immer Mehr. Sie bestimmen dann die Werte und letztendlich auch meinen Selbstwert, je nachdem wie viel ich davon bekommen habe. Wenn ich es positiv interpretiere bedeutet das erste Gebot, ein Gefühl für **das wahre Göttliche auch in mir zu finden, damit ich nie aus dieser Liebe falle** und so möchte ich an jedes Gebot anschließen wie es im vierten heißt: **„Damit es dir wohl ergehe“** und sage ich als Therapeutin, **„solange du lebest auf Erden“**. Auf dieses erste und meines Erachtens nach aller wichtigste Gebot beziehen sich alle anderen und daher wird es uns immer wieder im Laufe des heutigen Abends begegnen.

2. Gebot: **„Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes nicht unnützlich führen, denn der Herr wird den nicht ungestraft lassen, der seinen Namen missbraucht“**. Und ich möchte noch hinzufügen, was in der Bibel ebenfalls zum zweiten Gebot gehört, aber in den christlichen Kirchen entfernt wurde, außer bei Calvin, **„Du sollst Dir von Gott kein Bildnis machen“**. Ich halte es für sehr wichtig, daher möchte ich es hier ebenfalls einer Betrachtung unterziehen. Was den ersten Teil betrifft, lehrt uns ja die Geschichte bis zum heutigen Tage wie oft der Name „Gott“ in vielfältigster Weise missbraucht wird. Sämtliche Religionskriege fallen da darunter, aber auch in Kinderzeiten, wo Gott als strafender, rächender Vater dargestellt wird, der alles sieht, dem nichts entgeht, der mich immerzu beäugt. Es ist ein bequemes Erziehungsmittel, den so genannten lieben Gott zu benutzen um zu glauben, sich ein Stück Erziehungsarbeit ersparen zu können. Abgesehen davon, dass auch ein Kind so etwas wie eine Intimsphäre benötigt und sich auch zu sichern versucht und darum betrogen wird, wird es mit großen Ängsten konfrontiert, die mir in der Psychotherapie sehr häufig gerade bei älteren Menschen begegnen und die ihr Leben prägen und ihr Selbstvertrauen und ihre Identität somit in Frage stellen. **Sich kein Bild von Gott zu machen** ist meiner Meinung deshalb so wichtig, weil er nicht darstellbar ist. Er ist nicht auf ein Bild reduzierbar, das wir uns mit unseren begrenzten Möglichkeiten machen und ihn auf das festlegen, was wir an Gefühlen und Erfahrungen subjektiv wahrnehmen. Bilder sind unsere Schöpfungen, wir aber sind seine Geschöpfe, und nicht umgekehrt. Es gibt immer Menschen, wo man den Eindruck hat dass einem ein Widerschein und eine Ahnung dieses Gottes der Liebe aus einem Gesicht entgegenleuchtet. Dieser unendlich große Geist, oder wie immer man ihn bezeichnet, begegnet einem in vielfältigster Weise. Menschen finden ihn in der Natur, im Leuchten der Augen eines Kindes, in zwischenmenschlichen Beziehungen, in der Musik in Kunstwerken usw. Daher ist es gar nicht möglich, und darf es auch gar nicht sein, sich ein Bild von ihm zu machen, sonst kann er uns nicht begegnen, weil wir ihn dann gar nicht erkennen. Es gibt von Dostojewski, glaube ich, oder von Leo Tolstoi die berühmte Geschichte von Martin dem Schuster, wo gerade dieser Aspekt so wunderbar zum Ausdruck kommt. 2. Gebot könnte auch lauten: **„Gehe mit dem Begriff „Gott“ achtsam um, gebrauche ihn um mit dem Göttlichen in Berührung zu kommen, und lasse dir die Möglichkeit offen, dass er dir jederzeit und überall in seiner Liebe begegnen kann, damit es dir wohl ergehe solange du lebest auf Erden.**
3. Gebot: **„Du sollst den Feiertag heiligen“**. Nicht nur unser Körper benötigt Ruhe, sondern auch unsere Seele muss sich ausrasten können, von den Strapazen des Alltagslebens, sich reinigen und regenerieren. Dieser Tag soll uns ein Gefühl des Befreit seins vermitteln uns die Möglichkeit geben einmal etwas ganz anderes zu machen, etwas das unserer Seele gut tut uns wieder Kräfte zufließen lässt, für die

nächsten „Alltage“. Er soll etwas Besonderes sein und uns auch selbst so empfinden lassen. Das kann auf verschiedene Weise geschehen. Menschen gehen in einen Gottesdienst in den verschiedenen Religionen, oder sie erlauben sich einmal auszuschlafen, ein Stück weit das Land zu erkunden, in dem sie leben, oder einfach einmal nichts zu tun. Sich die Erlaubnis geben ruhen zu dürfen, aufatmen zu können. Aber wir leben in einer Leistungsgesellschaft, bei dem die katholische Kirche mit ihrer Aufforderung die Sonntagsmesse besuchen zu müssen mit keinem guten Beispiel vorangegangen ist. Karl Rahner, der berühmte kath. Theologe sagt, Gott sorgt mit diesem Tag nicht für seinen Kult, sondern will dem Menschen einen Freiraum schaffen. In dem Wort heiligen, steckt das Wort heil. Zu mir kommen immer mehr Menschen mit dem so genannten „burn out-Syndrom“. Ausgebrannt, weil sie keinen Ort der Ruhe mehr finden, auch Sonn- und Feiertags arbeiten und vor allem in sich selbst nicht mehr zur Ruhe kommen. Da können Körper und Seele nicht mehr mit, sie streiken und der tolle Generalmanager, der beruflich den halben Weltball umfliegt, traut sich dann nicht einmal mehr aus dem Haus, um sich vom nächsten Bäcker sein Brot zu holen. Es ist nicht uninteressant, dass die Heilung dieser Krankheit bis zu einem halben Jahr dauert. Ein langer „Feiertag“, wenn man so will und nicht sehr genussvoll und nicht selten ist dann auch noch der Job weg. Konrad Lorenz hat am Anfang seiner Verhaltensforschung die Erfahrung gemacht, dass er stundenlang im Wald herumgelegen ist mit Nichtstun, weil die Tiere sehr viel geschlafen haben. Er sagte einmal, dass er deswegen ein furchtbar schlechtes Gewissen hatte, was die Tiere offenbar nicht besonders in ihrer Ruhe zu beeindrucken schien. Das dritte Gebot könnte also lauten: **„Erkenne das heilende an den Feiertagen, nehme es dankbar an, damit es dir wohl ergehe, solange du lebst auf Erden“.**

4. Gebot: **„Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren, auf dass dir's wohlgehe und du lange lebst auf Erden.“** C.G. Jung, der berühmte Psychotherapeut zur Zeit Sigmund Freuds sagte folgenden Satz: „Es ist deine Aufgabe, dich mit deiner Lebensgeschichte auszusöhnen, und am Grund deiner Seele liegt das Bild, das sich dein Schöpfer von dir gemacht hat und das gilt es zu entdecken“. Für mich ist das die beste Beschreibung der Psychotherapie, so wie ich sie verstehe. Es ist unser Lebensprozess, unsere Persönlichkeitsentwicklung schlechthin damit geschildert. Manche Kinder haben es schwer in ihren Familiensystemen, besonders wenn Eltern oder Elternteile suchtkrank sind. Es kommen Menschen zu mir, die ihre entsetzliche Angst vor den Auswirkungen des Alkohols bei ihren Vätern erleben mussten, nicht selten verbunden mit Gewalterfahrungen, die ihr Leben bis heute mit bestimmen. Man weiß heute durch viele Studien, dass Menschen mit chronischen Schmerzen sehr häufig Erfahrung mit Gewalt machen mussten. Eine Mutter, die betrunken auf dem Fußboden liegt, von oben bis unten mit Erbrochenem übergossen, die dann das Kind betreuen musste. Eltern, die selbst hilflose und bedürftige Kinder geblieben sind und es daher nicht schaffen, die Grundbedürfnisse ihrer Kinder zu stillen, verunmöglichen es ihnen, ein gutes ausgeglichenes Leben zu führen. Es gäbe da noch viele Beispiele. Das verheerende daran ist, dass dadurch nicht nur möglicherweise die Rollen vertauscht werden, die Kinder selbst zu den Betreuern werden, sehr früh Verantwortung übernehmen müssen, die sie restlos überfordern, sondern auch noch emotionell nicht selten vernachlässigt werden, weil die Eltern mit ihren eigenen Problemen beschäftigt sind und die Nöte der Kinder gar nicht wahrnehmen. Wahrhaft eine schwere Hypothek, mit entsprechend problematischen psychischen Auswirkungen auf die später Erwachsenen, die wiederum suchtfährdet sind und sich das manchmal in den nächsten Generationen wiederholt. Ein anderes Problem sind Familiendynamiken, Glaubenssätze, „aus dir wird eh nix, aus mir ist auch nix

geworden,“ wir sind sowieso nichts wert“. Einmal hat es vielleicht so eine Erfahrung gegeben, aber sie hat in der nächsten Generation nichts mehr zu suchen. Unaufgelöste Gefühle, das wissen wir heute aus den Aufstellungen, werden weitergegeben, und prägen wiederum die Kinder und Kindeskinde. Auch hier wurde oftmals missverständlich das Gebot nach der unbedingten Ehre den Kindern abverlangt, auch wenn die Eltern die Voraussetzungen nicht immer dafür erbracht haben. Hier fällt mir wieder das erste Gebot ein, wenn Menschen aus dieser Liebe fallen, dann wirkt sich das bis in das, wie dort geschrieben steht, dritte und vierte Glied aus. Es heißt u. a. in diesem Abschnitt des Alten Testaments, „bei denen die mir feind sind, sagt Gott, verfolge ich die Schuld der Väter an den Söhnen an der dritten und vierten Generation, bei denen die mich lieben und auf meine Gebote achten, erweise ich Tausenden meine Huld“. Was für mich in der Psychotherapie soviel heißt, dass wenn wir mit dieser Liebe nicht mehr ausreichend verbunden sind, haben wir auch nicht mehr den Zugang zu unserem göttlichen Funken in uns, und verlieren uns und dadurch die Orientierung und die Probleme bekommen dann eine Eigendynamik der ich mich nicht mehr entziehen kann, wenn ich sie nicht erkenne und sie verändere. Wie kann hier die Psychotherapie unterstützend eingreifen? Es ist mir wichtig, die große Leistung bei den Betroffenen zu würdigen und ihnen ihre große gute Kraft vor Augen zu führen, die da ist, aber deren Energie an alte Probleme gebunden ist, und in weiterer Folge ein Verständnis für die nicht gedeckten Bedürfnisse ihrer Altvordern und deren verzweifelte Versuche aus diesem Dilemma auszusteigen, zu erwecken, ich würdige und respektiere sie, auch wenn sie es den Kindern sehr schwer gemacht haben und erwecke in den häufigsten Fällen auch das Mitgefühl meiner Klienten und es gibt da auch viele Tränen. Es darf die Wut zugelassen werden, aber nun reduziert sie sich auf das Verhalten und nicht mehr direkt auf die Menschen. Diese Differenzierung macht allmählich Versöhnung möglich, Energie für das eigene Leben wird wieder frei und kann nun konstruktiv genutzt werden. Das vierte Gebot könnte auch heißen: **„Ich kann Vater und Mutter ehren, wenn ich sie in ihren Wunden sehen kann, sie machen mich frei für ihre Würde und ich bekomme meine dadurch zurück, damit es mir wohl ergehe, solange ich lebe auf Erden“.**

5. Gebot: **„Du sollst nicht töten (morden)“** In diesem Gebot geht es aus der Sicht der Psychotherapie um verschiedene Formen zu töten, die nicht nur den körperlichen Tod betreffen.

Daß wir uns gegenseitig möglichst nicht umbringen sollen, brauche ich in diesem Rahmen ja nicht unbedingt zu erwähnen. Und über Krieg und Frieden weltweit werden wir ja tagtäglich zur Genüge unterrichtet. Hier geht es um Themen in meinem Beruf. Über den Selbstmord möchte ich nicht zum Richter werden, denn es ist nicht selten ein Versuch einen nicht mehr erträglichen Zustand einer besseren Lösung zu zu führen. Sich das Leben nehmen mit dem Mord an sich selber gleich zu setzen, wie das ja hier mittels der Sprache geschieht, ist ein Widerspruch, aber auch nicht. Es zeigt die ganze Tragik der Gefühle, ich nehme mir etwas besseres, es kann dadurch nur mehr besser werden. Das Thema Abtreibung spielt ebenfalls eine nicht zu unterschätzende Rolle in unserem Arbeitsfeld. Es ist sehr wichtig, mit diesem Thema behutsam und nicht wertend umzugehen. Es ist geboten, sich mit der jeweiligen Geschichte ehrlich auseinander zu setzen. Ebenso bedeutsam ist die Frage der Euthanasie. Menschen erleben bis zum allerletzten Atemzug noch Entwicklung. Manchmal gerade da ergeben sich noch Möglichkeiten der Aussöhnung mit sich und Bereinigung mit den Zurückbleibenden. Aber kann ich das Leid und den Wunsch es zu beenden als Außenstehende wirklich ermessen? Im Tageshospiz der Caritas, in dem ich ebenfalls tätig bin, ergibt sich diese Frage immer wieder. Man

wird als Therapeutin sehr bescheiden, wenn es um die Beurteilung solcher Fragen geht und es tut gut, sich seiner religio immer wieder bewusst zu werden, wobei wir wieder beim ersten Gebot gelandet wären.

Ein anderes Kapitel ist aber z.B. der Rufmord, mit all seinen schrecklichen Folgen, oder jemand wird mundtot gemacht. Man braucht hier gar nicht nur in Länder mit einer entsprechenden Politik zu schauen. Auch in unserem beschaulichen Dasein finden wir das sehr häufig. Es gibt Bereiche, die bei Menschen einfach nicht leben dürfen. Ich denke hier an eine Kollegin, die ihren Beruf nicht erlernen konnte, in den sie sich berufen fühlte und sich nicht in den anderen hineinfinden konnte, für den sie dann soviel investiert hatte und sich dann wie man so schön sagt, das Leben genommen hat. Man könnte zu diesem Gebot, wie auch zu denen der anderen noch sehr viel ergänzen, der Zeit halber kann ich nur nur einige wichtige Punkte anschnitten.

Was kann ich für mich hier erkennen? „**Gehe achtsam mit deinem Leben um, dann achtest du auch das deines Nächsten und er wiederum deines“, damit es dir wohl ergehe so lange du auf Erden lebst.**“

6. Gebot: „**Du sollst nicht ehebrechen**“. Adolph Kolping, ein Priester aus Köln, in dessen Sinne auch die Kolping-Einrichtungen geführt werden, hat vor weit über 100 Jahren folgendes über die Ehe gesagt: „Gott hat die Ehe nicht zu einem Bußwerk bestimmt, und wenn es eines geworden ist, dann hat der törichte Mensch sie dazu gemacht“. Was könnte er aus psychotherapeutischer Sicht damit gemeint haben? Es erscheint uns immer wieder wie ein Wunder, wenn jemand freiwillig und aus Liebe zu uns „ja“ sagt, mit uns zusammen bleiben will, solange er/sie lebt. Es leuchtet in uns auf, wenn wir so etwas erleben und wenn wir das ergreifen mit dem Wunsch, er/sie möge auch nach vielen Jahren noch freiwillig zu diesem „ja“ stehen und ich bereit bin, mich in diesem Licht ehrlich in meinen Spiegel schauen, erkennen und bereinigen, was aus meiner Sicht das erschweren und behindern könnte, dann geschieht automatisch unter dem Aspekt der Liebe eine Möglichkeit der Persönlichkeitsentwicklung, des besser werdens, es motiviert zur Ehrlichkeit zu sich selbst und ermöglicht sich mit weniger Angst zu begegnen. Wenn das beide erkennen und tun, dann ist das ein ganz kostbares Gut einer Ehe und in meinen Augen auch der zu tiefste Sinn. Bei einer Hochzeit hörte ich einmal folgendes Gebot: „Und hilf Herr, dass eins das andere mit sich in den Himmel bringe.“ Aus der Sicht der Psychotherapie ist damit dasselbe gemeint und daher kann die Ehe nicht zu einem Bußwerk verkommen, sondern wird vielleicht so etwas wie eine „Himmelsleiter“. Auch hier komme ich mit der Liebe aus dem ersten Gebot dadurch in Berührung. Daher hat in diesem Prozess ein dritter absolut nichts verloren. Er würde dieses System sprengen, brechen, wie es in diesem Gebot heißt, was für alle Beteiligten, insbesondere auch für die Kinder verheerende Folgen und Nöte nach sich zieht, wie wir das ja heute wissen. Wenn eine Ehe nicht mehr funktioniert, weil nicht zwei Erwachsene auf einander getroffen sind, sondern zwei bedürftige „Kinder“, die sich gegenseitig wärmen wollten in der Kälte ihres Lebens, und sehen, es geht nicht mehr mit uns, kann auch hier die ehrliche Auseinandersetzung zu einer guten Lösung führen, die auch Trennung heißen kann. Ein Rosenkrieg entsteht, wenn sie wie kleine Kinder ihren Teil an Verantwortung nicht übernehmen wollen, sondern nur wütend bestrafen weil der jeweilige andere mit den Bezugspersonen von einst verwechselt wird, die bestimmte Bedürfnisse nicht erfüllt haben. Gerade hier sind wir als Paarberater-, bzw. therapeuten in unserer Kompetenz gefragt, weil hier soviel alte, unbewusste und berechtigte Wut im Spiel ist. Hier ist auch der Bereich der Mediation sehr hilfreich. Die Lehre daraus könnte heißen „**Im Licht der Liebe deines Partners**

erkenne wie liebenswert du bist, und glaube daran, damit es dir wohl ergehe, so lange du auf Erden lebst.“

7. Gebot: **„Du sollst nicht stehlen“**: Was alles kann man eigentlich stehlen? Stehlen heißt, in den Besitz eines Menschen eingreifen. Das bedeutet, dass auch ein Stück Freiheit mit gestohlen wird.

Es geschehen in unserer Stadt viele Einbrüche, die früher zu Zeiten meiner Großeltern, wo es keine Sprechanlagen gab und keine gesicherten Türen, die auch nicht einmal immer abgesperrt waren, nicht vorstellbar waren. Aber was passiert denn hier tatsächlich? Was traumatisiert die Menschen? Es ist hier jemand ungefragt in meine Welt eingebrochen, er hat mich dadurch auch ein Stück meiner Freiheit beraubt, hat meine Intimsphäre verletzt, hat mir mein Vertrauen gestohlen, das ich vorher noch hatte, das Vertrauen auf Schutz von mir und meinem Eigentum. Bei Anselm Grün habe ich gelesen, dass, solange die Israeliten Nomaden waren, das Eigentum des Anderen heilig war, niemand ist auf die Idee gekommen es zu verletzen, denn das war zum Überleben notwendig. Und auch heute sichern die Beduinen ihre Winterzelte nicht, aus denselben Gründen.

Wie viel Geld wurde allein in unserem Haus in Sicherheitstüren- und Anlagen gesteckt um solche Überraschungen ein zweites Mal zu verhindern. Aber was bedeutet es tatsächlich zu sagen, es geschieht dir recht, hättest du früher für ein besseres Schloss gesorgt. Ich finde es persönlich sehr schlimm, wenn ich mich bereits prophylaktisch vor meinen Mitmenschen schützen muss. Das Vertrauen zwischen Menschen ist etwas unabdingbar Wichtiges. Die Gegenstände, die verschwinden sind wesentlich leichter zu verkraften, als der Diebstahl des Vertrauens. Das traumatisiert.

Kinder vertrauen ihren Eltern unabdingbar. Wenn sie um dieses beraubt werden, geschieht Diebstahl mit schlimmen Folgen für die Psyche des Kindes. Kinder sind geduldig, immer wieder kommen sie den Eltern vertrauensvoll entgegen, immer wieder hoffen sie, sich auf sie verlassen zu können, um sich dann immer wieder verlassen zu fühlen. Hier kann sich die Seele nicht wirklich entwickeln um sich dem Leben an zu vertrauen, weil eine Fülle von Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden müssen, ganz unbewusst, um sich rechtzeitig zu schützen. Dann kann z.B. Nähe nicht mehr zugelassen werden und es bleibt nur eine verzweifelte Sehnsucht danach. Hier geschieht Diebstahl an Vertrauen zu sich und zum Leben und Angst wird zu einem zweifelhaften Schutzfaktor.

Ein anderes Thema ist der Menschenhandel, in vielfältigsten Ausformungen. Frauen, Kinder werden zur Prostitution gezwungen, Diebstahl ihrer Würde, Ehre, Identität, Verletzung des Körpers und der Seele. Ein entsetzlicher Diebstahl. Menschen werden auch heute noch als Sklaven gehandelt, sie werden um ihr Gefühl Mensch zu sein betrogen, um ihre Freiheit, um ihr Sein. Im Wirtschaftsleben gibt es auch eine Kriminalität im Bereich des Diebstahls was die Persönlichkeit der Mitarbeiter betrifft in **vielfältigsten** Variationen

Bei diesem Gebot frage ich mich warum stehlen Menschen überhaupt, egal in welcher Form? Wenn sie das Gefühl haben, zu kurz gekommen zu sein. Um Liebe, Zeit, Anerkennung und und und betrogen worden zu sein, sie sind selbst in irgend einer Weise Bestohlene, die sich dann auf diese Weise auf Kosten Anderer schadlos halten. Sie sind aus der Liebe Gefallene, spüren sich nicht mehr in ihrem Wert und können daher die Werte anderer nicht mehr achten. Wobei die Wichtigkeit des ersten Gebotes, wenn wir es so betrachten hier ganz besonders deutlich wird.

Welche Lehre erteilt mir dieses Gebot? **„Werde dir deines eigenen Wertes bewusst, dann würdigst und achtest du auch die Werte des Anderen, damit es dir wohl ergehe solange du auf Erden lebst.“**

8. Gebot: **„Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten“** Was hat es mit diesem Gebot in der Psychotherapie an sich? Mehr als man glaubt. In

Partnerschaften, wo man sich nicht mehr versteht, sich in jemanden anderen verliebt und den jetzt haben möchte, der eigene Partner aber nicht unbedingt einen Grund gibt, ihn zu verlassen, geschieht es nicht selten, dass man ein Feindbild künstlich konstruiert. Natürlich mit Bausteinen, die in der letzten Zeit nicht mehr gepasst haben, aber sie reichen eigentlich nicht wirklich um eine Trennung zu rechtfertigen. Der Rest wird oftmals mit verschiedenen Materialien ausgefüllt. Das was einen ärgert wird übersteigert, zur Katastrophe erklärt. Ich bin sehr dankbar, keine Richterin sein zu müssen, es ist so schon manchmal schwer genug gerecht zu sein. Neue Dinge werden dazu erfunden, bis man dann überzeugt ist mit diesem Menschen nicht mehr zusammen leben zu können. Mütter, und das finde ich besonders schlimm, unterstellen nicht selten ihren Männern sexuelle Übergriffe an den Kindern, die dann mit verschiedenen Testmethoden und unnötigen Belastungen für die Kinder mühsam wieder aus dem Weg geräumt werden müssen oder sie behaupten von den Männern geschlagen worden zu sein, was man dann schwer nachweisen kann. Ein absolut probates Mittel um einen Partner los zu werden. Man sollte das nicht unterschätzen. In Betrieben erleben wir, wie Mitarbeiter hinaus geekelt werden, mit Gerüchten und falschen Reden. Wie viele Menschen reden falsch Zeugnis gegen sich selber, indem sie aus Halbwahrheiten neue Unwahrheiten kreieren, weil sie zu sich nicht ehrlich sind, sich ins Gesicht schauen müssten und erkennen, dass sie eventuell irgendwo Mist gebaut haben. Sich selbst zu belügen, ist eine Verunreinigung des eigenen Lebenshauses.

Wenn wir uns fragen, warum bedienen sich Menschen solcher Methoden, ist meine Erfahrung sowohl eine Verletzung des ersten, als auch des siebenten Gebotes, das an diesen Menschen passiert.

Wieder ist es das innere unbewusste Wissen um die Fülle des Lebens betrogen worden zu sein, zu wenig Aufmerksamkeit, Liebe usw. bekommen zu haben. Sie können sich offensichtlich nicht ehrlich mit sich aus einander setzen, oftmals spüren sie sich auf dann über die Aufmerksamkeit, die sie auf diese Weise bekommen. Solche Dinge entstehen nicht selten aus einem Gefühl der Selbstverachtung, dass so ausgeglichen werden soll.

Was kann ich aus diesem Gebot lernen? „**Lerne eine Gespür für die eigene Ehre und Würde zu entwickeln, dann fühlt man sich durch deine Gegenwart geehrt und gewürdigt, damit es dir wohl ergehe solange du auf Erden lebst.**“

9. und 10. Gebot: „**Du sollst nicht begehren deines Nächsten Haus, Weib, Knecht, Magd, Vieh noch alles was sein ist.**“ Hier geht es um ein ähnliches Thema wie im 7. Gebot. Nur ist es hier das Begehren und nicht bereits Wegnehmen des Gutes des Anderen. Aber sind die Motive nicht ein Hinschielen, der Andere hat es besser, er hat mehr, ihm ist das Schicksal gnädiger, mich schlägt es nur. Es ist so ungerecht auf der Welt. Ich bin zu kurz gekommen, ich fühle mich um das Meine betrogen, mir stünde mehr zu, warum haben immer die anderen das Glück und ich kann nur zuschauen. Wer von uns kennt nicht solche Reden zur Genüge? Hier sind Neid und Eifersucht im Spiel. Ich möchte es auch so gut haben wie er/sie. In meiner Arbeit erlebe ich immer wieder eine Situation, wo eine Frau, die sich in einen verheirateten Mann verliebt, erklärt, ich nehme seiner Frau doch nichts weg von seiner Liebe, es ist auch für beide genug da, sie hat ja ohnedies so viel mehr von ihm. Was brauchen Menschen um ein Gespür zu bekommen wo die Grenzen zwischen Meinem und Deinem sind. Das Eigentum anderer als solches zu schätzen und zu respektieren.

Wo Menschen immer nur sehen, was der Andere hat und sie nicht, sind immer im Vergleich, sie können sich gar nicht getrennt von Anderen sehen. Sie spüren sich selbst nur so und definieren sich über das Leid immer zu wenig, oder das wenig Bessere zu haben. Solche Menschen sind oft mit viel Gefühlen von viel Beschämung behaftet, weil sie so ein Gefühl von „ich bin ja nichts“ erleben, und das oft schon in einer ganzen Reihe

von Generationen. Ich habe nicht selten Eltern erlebt, die den Kindern vermittelten, Fremde sind rücksichtsvoller zu behandeln als sie. Sie fühlen sich dann als unwert, weil wert ist ja immer nur der Andere, da kann das Begehren auch ein Hilfeschrei sein, dort wo die Fülle ist, will ich auch hin, mir steht das ebenfalls zu.

Die Begierde wird in unserer Konsumwelt auch künstlich geschaffen. Es gibt so unendlich viele Angebote von ein und demselben, dass man das Viele das man nach Hause mitnehmen kann, nur mehr als ganz wenig erlebt und das Gefühl hat, zu kurz zu kommen, bei einer fast unvorstellbaren Fülle und undankbar wird.

Was sagen mir diese beiden letzten Gebote? **Die Fülle des Lebens ist auch dir zu gedacht, lerne sie kennen, und für dich in Anspruch nehmen, sie steht dir zu und ist für dich gedacht, damit es dir wohl ergehe und du lange lebest auf Erden.**

Was ist nun die Fülle des Lebens, von der ja auch immer wieder die Bibel spricht? Die Antwort bekommen wir heute auch von den Neurobiologen, die mittels der Kernspinresonanztomographie, wo im Gehirn unter anderem die stärkere Durchblutung bestimmter Gehirnregionen gemessen wird, oder der Positronen-Emissions-Tomographie, wo man die Energiemenge in Form von Glucose messen kann, die verbraucht wird, wenn eine Gehirnregion stärker beansprucht wird dem Gehirn beim Arbeiten zuschauen können. Joachim Bauer beschreibt in seinen Büchern, dies sehr zu empfehlen sind: „Das Gedächtnis des Körpers“, „Warum ich fühle was du fühlst“, und „Prinzip Menschlichkeit“, alles drei als Paperback erhältlich, dass die Quintessenz der Suchtforscher wie Thomas Insel z. B. bei der Suche, weshalb z. B. Kokain süchtig macht, aber nicht eine Kartoffel lautet, letztendlich der Mensch angelegt ist auf Zuwendung, Anerkennung, Wertschätzung und Liebe und dass die Spiegelnervenzellen in unserem Gehirn es ermöglichen, Mitgefühl ein Gespür füreinander zu entwickeln. Das ist die Fülle des Lebens, und die müssen wir uns in den zwischenmenschlichen Beziehungen ermöglichen. In der Art des Umgangs miteinander, ganz besonders in der Beziehung zu den Kindern, von Anbeginn ihres Lebens an. Sie müssen mit dieser Fülle in Berührung gebracht werden, damit sie satt werden und sie weitergeben können. Dann werden sie zufrieden, da steckt das Wort Frieden drinnen, da können sie Dankbarkeit erleben, sich mit der Fülle der Anderen mitfreuen, sie teilen, dann möchten sie Vater und Mutter ehren, brauchen nicht in andere Beziehungen einbrechen, können das Leben anderer achten und dessen Eigentum und Freude, Frieden und Dankbarkeit leben.

