

GLAUBEN UND ZWEIFELN · EVELYN FINGER, KILIAN TROTIER

»Mich stimmt der Glaube heiter und gelassen«

Wovor wir uns wirklich fürchten: Ein Gespräch mit dem Psychoanalytiker Bernd Deininger über Ängste in der Pandemie und Neurosen in der Kirche

»Mich stimmt der Glaube heiter und gelassen«

DIE ZEIT: Herr Deininger, Sie sind nicht nur Arzt, sondern auch Theologe. Wann haben Sie zuletzt Zuflucht bei Gott gesucht?

Bernd Deininger: Kürzlich erst. Als ich erfuhr, dass ein Kollege sich umgebracht hat. Dieser Kollege war schon einmal hilfesuchend bei mir in der Sprechstunde gewesen, doch dann kam er erst ein Jahr später wieder. Wir besprachen, was ihn bedrückte. Leider konnte ich ihm nicht sofort einen Therapieplatz anbieten. Jetzt bereue ich, ihm nicht direkt einen Notfalltermin gegeben zu haben. Und ich frage mich, warum ich nicht erkannt habe, wie schlecht es ihm ging. Vielleicht habe ich mich vom Mantel der Großartigkeit, in dem wir unsere Mediziner gern sehen, täuschen lassen.

ZEIT: Sie sind selber Chefarzt und auf Ihrem Gebiet eine Koryphäe. Ihre Klinik in Nürnberg hat Sie, obwohl Sie bereits 75 sind, noch einmal zu einem Zwei-Jahres-Vertrag überredet. Wenn man so erfahren ist und sich doch dramatisch in einem Patienten irrt – was hilft einem da?

Deininger: Der Glaube. Er macht das Drama nicht ungeschehen, aber er hilft mir, einzugestehen, dass ich an meine Grenzen gestoßen bin – ohne in Schuldgefühlen zu versinken. Ich ging in mein Zimmer und sagte mir: Du bist nicht allmächtig. Trotzdem mache ich mir Vorwürfe. Alle Vernunftgründe nützen einem dann doch nichts.

ZEIT: Warum nicht?

Deininger: Weil es echten Trost nur außerweltlich gibt. Das ist zumindest meine Erfahrung.

ZEIT: Und dieser Trost besteht in der Einsicht, dass wir Menschen fehlbar sind?

Deininger: Nein. Er entspringt dem Glauben, dass wir fehlbar und doch von Gott geliebt sind. Zu wissen: Du darfst Fehler machen! Das ist entlastend.

ZEIT: Dürfen wir fragen, ob Sie auch beten?

Deininger: Mein häufigstes Gebet ist ein Kindergebet bei Tisch: »Komm, Herr Jesu, sei unser Gast, und segne, was du uns bescheret hast.«

ZEIT: Kann man glauben lernen?

Deininger: Das weiß ich nicht. Aber ich kann Ihnen aus dreißig Jahren therapeutischer Erfahrung mit katholischen Priestern und evangelischen Pfarrern sagen, dass man den Glauben an einen strafenden Gott verlernen kann. Und ein menschenfreundliches Gottesbild annehmen. Ansonsten halte ich es mit Friedrich Schleiermacher, der gesagt hat: Religion ist ein Gefühl.

ZEIT: Wie sehen Sie als Psychoanalytiker die Eskalation der Gefühle in der Pandemie: Panik und Übermut, Zorn und Verzweiflung?

Deininger: Vor allem bin ich dankbar, dass ich selber nichts auszustehen hatte. Ich hatte keine Existenzsorgen, war in Freundeskreis und Familie aufgehoben. Jetzt bin ich sogar geimpft! Aber ich gebe zu, dass das monatelange Ansteckungsrisiko für alle in der Klinik belastend war. Die Pandemie hat auch bei meinen Mitarbeitern Ängste hochgespült, von denen ich vorher nichts wusste. Ein Pfleger maß die Abstände zwischen den Stühlen zentimetergenau aus. Und alle drängten mich, eins dieser Luftfiltergeräte zu kaufen, das bei einem bestimmten CO₂-Wert piept, dann muss man die Fenster aufreißen.

ZEIT: Im großen Konferenzraum der *ZEIT* haben wir gleich zwei solcher Geräte! Was auch immer das aus psychoanalytischer Sicht über uns sagt.

Deininger: Na ja. Ich halte das für übertrieben. Aber es gibt eine Realangst, und die ist gesund. Dann gibt es noch eine neurotische Angst, die zeigt sich in Störungen und Zwängen. Angstneurosen haben in der Pandemie stark zugenommen und bescheren uns viel mehr Patienten.

ZEIT: Wie entsteht eine Angststörung, und warum fällt sie bei manchen erst in der Pandemie auf?

Deininger: Weil jetzt die innere Abwehr geschwächt ist. Ganz ähnlich wie bei einem Todesfall oder einer Trennung. Die Störung selbst entsteht meist zwischen dem dritten und vierten Lebensjahr, wenn das Kind von den Eltern, meist von der Mutter, das Gefühl vermittelt bekommt: Ich muss mich unterwerfen, nur dann werde ich geliebt. So eine Prägung kann sich später als Zwang zeigen.

ZEIT: Wie in Ihrem Beispiel mit dem haargenauen Abstandsmessen zwischen den Stühlen. Geht es demjenigen dadurch besser?

Deininger: Nein, die Angst bleibt, sie wird nur kompensiert, also ins Unbewusste verdrängt. Das sind Hilfsmittel des Ich, um etwas in Schach zu halten. Wenn ein Finanzbeamter durch Pingeligkeit und Kontrollwut seine aggressive Seite unterdrückt, wenn er also sozial anerkannt seine Zwangsneurose lebt, dann ist das natürlich viel besser, als wenn er seine Kinder verprügelt.

ZEIT: Beobachten Sie in der jetzigen Krise auch Neurosen, die Sie noch nicht kannten?

Deininger: Nein, aber wir erleben seit dem Herbst 2020 einen riesigen Zustrom von Patienten. Momentan vergeben wir freie Therapieplätze für Juli. Neben Ängsten und Zwängen sehen wir vermehrt Depressionen und Süchte, außerdem Borderline-Störungen. Die Regression in die Sucht wird ja dadurch befördert, dass viele Kompensationsmöglichkeiten wie Fitnessstudio, Sportverein, Chor wegfallen. In der Boulevardpresse las ich neulich sogar von Pornosucht – dass da Leute im Homeoffice ununterbrochen masturbieren.

ZEIT: Davon hören wir zum ersten Mal.

Deininger: Es ist definitiv ein Alarmzeichen und rührt aus Kontaktarmut her, genau wie Alkoholismus, Tablettensucht, Kaufsucht. Borderline-Störungen dagegen erkennt man daran, dass Menschen ihre Affekte nicht kontrollieren können, sie pendeln zwischen Antriebsverlust und Wutausbrüchen. Das kann ebenfalls durch Vereinsamung ausgelöst werden. Am unbarmherzigsten legt die Pandemie jedoch Beziehungsarmut in Familien offen. Menschen sind plötzlich die ganze Zeit zusammen und merken, dass sie nichts mehr verbindet. Das löst Aggressionen aus. Meist kommen zu uns dann Frauen, die Gewalt erlitten haben.

ZEIT: Neben den Überängstlichen fallen in der Pandemie auch die Übermütigen auf. Was hat es mit denen auf sich?

Deininger: Sie kompensieren tief liegende Ängste, indem sie sich in Gefahr begeben. Man nennt das auch Flucht ins Gegenteil. Bei pubertierenden Jugendlichen zum Beispiel, die sich bei der Beerdigung der Oma totlachen müssen, verwandelt sich Trauer in einen Gegenaffekt. Ganz ähnlich verbergen Erwachsene, die jetzt ohne Maske eng beieinanderstehen, ihre Schwäche.

ZEIT: Sind das schon Corona-Leugner?

Deininger: Sie leugnen jedenfalls die Realität des Virus, weil die ihnen Angst macht. Das ist so, als wenn einer im Bombenhagel in Aleppo über die Straße schlendert, als gäbe es keine russischen Bomber. Ein anderes Extrembeispiel sind die japanischen Kamikazeflieger. Später stellte man fest, dass ihre Cockpits voll Kot waren. Sie bekamen bei ihren Abstürzen Angstdurchfall.

ZEIT: Hilft gegen Neurosen der Glaube?

Deininger: Nein, der Glaube kann eine Traumatisierung oder eine Neurose nicht in Luft auflösen. Er ist nur eine Krücke. Nach jahrzehntelanger Arbeit mit Patienten aus der Kirche muss ich Ihnen allerdings sagen, dass sie überdurchschnittlich viele innere Defizite

haben. Und bevor Sie jetzt fragen: Nein, das ist konfessionsunabhängig! Ich habe in der Abtei Münsterschwarzach katholische Priester und Ordensleute kennengelernt, in der Bayrischen Landeskirche viele evangelische Pfarrer und Religionslehrer. Oft hatten sie in der Kindheit keine guten Vorbilder, waren allein, sehnen sich bis heute nach einem starken Vater.

ZEIT: Damit sind sie in der Kirche doch gut aufgehoben. Was spricht gegen Gott als Vaterersatz?

Deiningger: Dass der Glaube an Gott nur hilft, wenn es sich um einen guten Gott handelt – der einen nicht straft, nicht verachtet, nicht beschämt, sondern annimmt.

ZEIT: Wir haben noch nicht verstanden, ob der Glaube nun eher eine Hilfe oder ein Problem ist.

Deiningger: Er ist ein Problem, und zwar ein gewaltiges, wenn er dogmatisiert wird.

ZEIT: Bitte erklären Sie uns das.

Deiningger: Ich hatte schon viele homosexuelle Priester als Patienten, die sich durch die Homosexuellenfeindlichkeit ihrer Kirche tief beschämt fühlen. Sie leiden auch jetzt wieder unter diesem Papier aus dem Vatikan.

ZEIT: Sie meinen das Verbot, homosexuelle Paare zu segnen. Über zweitausend katholische Priester haben bereits einen Protestbrief unterzeichnet. Was sagt man dazu als Analytiker?

Deiningger: Da antworte ich lieber als Theologe. Denn ich glaube, dass Gott uns so geschaffen hat, wie wir sind. Wenn es mir gelingt, dieses Gefühl zu vermitteln, kann es etwas Erlösendes haben.

ZEIT: Warum sagen Sie nicht einfach, dass katholische Homophobie absurd ist, schon deshalb, weil der Vatikan voller Homosexueller ist?

Deiningger: Weil Rationalisierungen der Psyche nichts nützen. Das ist, als ob Sie einem Ingenieur mit Platzangst sagen, er könne ruhig in diesen Fahrstuhl steigen, schließlich habe er ihn selber konstruiert. Er kann da nicht rein.

ZEIT: Sie könnten auch alte Zitate von Papst Franziskus vorlesen, in denen er fordert, dass Homosexuelle nicht länger verdammt, sondern wertgeschätzt werden sollen.

Deiningger: Wir hatten schon Priesterseminare mit neunzig Prozent Homosexuellen. Viele lehnen leider, wie so manche Kardinäle in Rom, genau das ab, was sie innerlich spüren und wofür sie sich schämen. Es ist aber nicht meine Aufgabe, sie zu outen oder gar der Heuchelei zu überführen. Wenn sie als Patienten zu mir kommen, helfe ich ihnen, sich selber schätzen zu lernen.

ZEIT: Wie tun Sie das?

Deiningger: Ich antworte auf ein Gefühl mit einem Gefühl. Ich versuche, den Patienten in seiner Not zu verstehen, statt diese zu erklären und auszuleuchten. Wenn er ein Geistlicher ist, kann ich auch von meinem eigenen Glauben sprechen: dass jeder von uns einen barmherzigen Gott nötig hat, der ihm leben hilft. Aber das tue ich nur, wenn derjenige von Gott anfängt.

ZEIT: Gibt es denn wirklich noch viele Christen hierzulande, die an einen strafenden Gott glauben?

Deiningger: Aber ja! Oft hatten heutige Pfarrer strenge, leistungsorientierte Väter. Dazu vereinnahmende Mütter, die den Sohn als Partnerersatz benutzten. Unbewusst will er ihr dann treu bleiben. Also: Ein erwachsener Glaube hat mit Freiheit und Wohlwollen zu tun, ein neurotischer Glaube mit Zwang und Strafe.

ZEIT: Was hätte eigentlich der bekennende Atheist Sigmund Freud zu alledem gesagt?

Deiningger: Freud bezeichnete sich selber als ungläubigen Juden, aber rang sein Leben lang mit der Frage nach Gott. Die hebräische Bibel seines Vaters hielt er in Ehren. Und sein großes Werk, *Der Mann Moses und die monotheistische Religion*, beschäftigte ihn bis zum Tod. Er entdeckte als Psychoanalytiker, was viele Gottesfürchtige bis dahin nicht wahrhaben wollten: dass im Namen Gottes Angst gesät worden war. Dass Religion oft nur

dazu diene, Menschen in ihren Verdrängungen gefangen zu halten, damit sie sich für andere aufopfern und am eigenen Leben vorbeileben.

ZEIT: Kann der Mensch ohne Glauben leben?

Deininger: Vermutlich nicht. Wir können Grundfragen unserer Existenz – warum etwas ist und nicht nichts, warum wir ins Dasein geworfen sind – ja nicht wissenschaftlich beantworten. Da kommen wir mit dem Begriff des Schöpfers weiter.

ZEIT: Wie hängt der Glaube an uns selbst mit dem Glauben an andere zusammen?

Deininger: Nur wenn ich mich selber schätzen lerne, kann ich andere schätzen. Die Liebe zu Gott kann mich darin bestärken. Die Furcht vor Gott kann mich aber auch daran hindern.

ZEIT: Bitte sagen Sie uns, was Glauben für Sie ist.

Deininger: Mit einem Wort Martin Heideggers: innere Heiterkeit. Mich stimmt der Glaube, dass mein Dasein Sinn hat, heiter und gelassen. Das hilft mir, in der Pandemie Verantwortung zu tragen. Das gibt mir Trost, wenn ich untröstlich bin.

ZEIT: Was raten Sie Menschen, die jetzt voller Panik sind?

Deininger: Sich einmal das Positive, was sie schon erlebt haben, vor Augen zu führen: den letzten Urlaub, eine leidenschaftliche Beziehung, ein teures Glas Wein ... Sich aber auch fragen: Wovor habe ich da Angst? Geben Sie ihr einen Namen!

ZEIT: Und dann?

Deininger: Kann ich sie bekämpfen oder mir Hilfe holen. Jedenfalls dümple ich dann nicht länger im Nebel meiner Unsicherheit dahin.

ZEIT: Was wünschen Sie sich zu Ostern von den Kirchen?

Deininger: Dass sie ihren dogmatischen Ballast abwerfen und einen Gott verkünden, der uns annimmt, wie wir sind, auch mit unserer triebhaften Seite. Dem wir vertrauen können, weil er uns nicht mit Liebesentzug droht.

ZEIT: Herr Deininge

r, wir möchten dieses Interview nicht zu früh beenden. Bitte sagen Sie uns, was Sie in der Pandemie geärgert hat.

Deininger: Die Begeisterung für starke Väter wie Trump, Putin und Erdoğan. Außerdem die raffgierigen CDU-Abgeordneten Nüßlein und Sauter. Raffgier ist auch eine klassische Störung. Warum werden solche Menschen gewählt? Weil sie die verdrängten, abgespaltenen, negativen Gefühle vieler Menschen verkörpern. Die sind erleichtert, wenn es mal einer für sie auslebt.

ZEIT: Sie haben krasse Väter aus der Politik genannt. Was ist mit der Mutter Merkel?

Deininger: Angela Merkel soll die immer infantileren Versorgungswünsche der Bürger erfüllen, die an ihrer Brust saugen. Macht »Mutti« aber mal einen Fehler, flippen alle aus wie ein Pubertierender, dessen Lieblings-T-Shirt zu heiß gewaschen wurde. Wer sich jetzt darüber aufregt, dass er nicht shoppen und nicht im Café sitzen kann, verhält sich wie ein Kind, dem man das Spielzeug weggenommen hat. Es ist das regressive Gefühl, alles sei ganz furchtbar. Fehlt nur noch, dass wir uns auf den Boden werfen und strampeln.

Das Gespräch führten **Evelyn Finger** und **Kilian Trotier**

Von Bernd Deininger und **Anselm Grün** erschien soeben »Verstehen statt Verurteilen. Biblische Hilfestellungen für ein anderes Miteinander« (Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach)

»Angela Merkel soll die infantilen Wünsche der Bürger erfüllen«