



Leseprobe aus Cyrulnik, Glauben, ISBN 978-3-407-86537-3

© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86537-3)

isbn=978-3-407-86537-3

## Vorwort zur deutschen Ausgabe

■ Das vorliegende Buch war ein seltsames Abenteuer. Ich habe mich lange gefragt, warum ich als Neurologe und Psychiater überhaupt über Gott schreiben sollte. Wenn man an Gott glaubt, verändert sich die Funktionsweise unseres Gehirns, unseres Körpers und natürlich auch unserer Seele. Grund genug, sich dieses Phänomen näher anzuschauen, finden Sie nicht?

Ich habe kein Buch über die Geschichte der Religionen oder der religiösen Rituale geschrieben, sondern über die Auswirkungen des Glaubens auf die menschliche Psyche. Die überwältigende Mehrheit der Menschen auf dieser Welt glaubt an einen Gott, kommuniziert täglich mit ihm, fühlt sich von ihm behütet oder – bei Verstößen gegen Glaubensvorschriften – bestraft. Doch bislang wurde dieses wichtige Element des menschlichen Geistes weitgehend ignoriert. Bücher über die Lehre oder Geschichte der Religionen gibt es zuhauf, doch Bücher über die Psychologie der Gottesehnsucht, die beruhigende und gefährliche Wirkung des Glaubens oder über seine Macht, die Seele zu sozialisieren, sind rar.

Es gibt verschiedene Wege, der unsichtbaren Vorstellung, die der Gläubige im Innersten fühlt und »Gott« nennt, nahe zu sein.

Die meisten finden einen Zugang zu Gott, weil sie sprechen und lieben. Kein Kind glaubt bei seiner Geburt an Gott. Das Neugeborene ist allein damit beschäftigt, unmittelbare Infor-

mationen zu verarbeiten, wobei die Reize wie Kälte oder Hunger aus seinem Körper oder von der Person kommen können, die sich um es kümmert, ihm Geborgenheit schenkt und seine sichere, beruhigende Basis ist. Wenn sich seine Bezugsperson entfernt, fühlt sich das Baby auf bedrohliche Weise verloren und verlassen.

Erst wenn das Kind die Muttersprache erlernt hat, versteht es, wenn seine Beschützer von einem unsichtbaren, allmächtigen Gott erzählen, der über alle wacht. Wenn das Kind den Glauben an den Gott seiner Eltern teilt, zeigt es ihnen seine Liebe und Verbundenheit.

Die Annäherung an Gott ist nur dem Menschen möglich, weil nur er zur Sprache befähigt ist. Mit dem Glauben besitzt das Kind dann ein psychologisches Werkzeug, um sich zu beruhigen, sich mit den Mitgliedern seiner Gruppe abzustimmen und alltäglichen Ereignissen Sinn und ethischen Gehalt zu verleihen. Hat es seinen Platz in der Glaubensgemeinschaft gefunden, wird seine Selbstachtung gestärkt. Zumindest soweit es sich an die Vorschriften hält und akzeptiert, dass abweichendes Verhalten bestraft wird.

Doch es gibt noch einen anderen, späteren Weg der Annäherung an Gott. Der Apostel Paulus, Augustinus oder Paul Claudel haben etwa als Erwachsene aus der Angst heraus zur göttlichen Ekstase gefunden. Eigentlich hatte ich diesen Weg für nebensächlich gehalten, doch nach Erscheinen des Buches in Frankreich meldeten sich zahlreiche Menschen bei mir, die genau das erlebt hatten. Ich hätte diesem Thema jetzt gern mehr Seiten gewidmet.

Und schließlich gibt es noch Priester und religiöse Menschen, die nie unter Angst gelitten haben, sondern von einer solchen Lebensfreude durchdrungen sind, dass sie den Tod nicht fürchten und andere Menschen an ihrem Glück teilhaben lassen möchten.

Das alles sind positive Annäherungsversuche an Gott, weil

sie dem Leben Sinn verleihen und zu einem Gefühl des Wohlbefagens führen.

Doch leider gibt es noch eine andere Annäherung an Gott: Menschen schließen sich einer Gruppe an, weil sie sich mit den Anhängern ihres Glaubens solidarisieren wollen. Solche Gruppen neigen zur Abschottung und verachten alle Andersgläubigen oder, schlimmer noch, Nichtgläubigen. Diese haben ihrer Meinung nach ruhig den Tod verdient und dürfen leiden. Aus dieser Haltung entstehen Glaubenskriege, die im Namen Gottes und der wahren Lehre großes Leid über viele bringen. Glaubensinhalte sind damit nicht mehr verhandelbar, weil jede Kritik als Gotteslästerung verteufelt wird.

Auch politische Ideologien und Wissenschaftsgläubigkeit führen, wenn sie sich abkapseln und keine anderen Religionen und Weltvorstellungen mehr wahrnehmen, ins Unglück. Ihre Sprache wird totalitär. Wer den Diktator liebt, will allen anderen die einzige Wahrheit, nämlich seine eigene, aufzwingen.

Das Buch hat mir gutgetan. Nachdem ich mich ein Jahrzehnt mit dem Thema auseinandergesetzt habe, denke ich nun besser zu verstehen, warum Gott für den Menschen so wichtig ist. Eine überwältigende Mehrheit spürt das Bedürfnis zu glauben. Spiritualität ist ein universelles menschliches Merkmal, und die unzähligen Religionen gießen dieses Bedürfnis in eine kulturelle Form. Wenn der Glaube für andere offen ist, ist er eine Bereicherung, schottet er sich aber ab, wird er gefährlich.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre des Buches.

## Vorwort

■ Sechs alte Kinder von zwölf Jahren, die Soldaten waren. Sie hatten den Tod gesehen, ihm in die Augen geschaut und vielleicht selber getötet. Sie waren auf einen Schlag gealtert. Innerhalb weniger Monate bildeten sich Sorgenfalten auf ihrer Stirn, ihre Augen lachten nicht mehr, und ein verkrampfter Kiefer verhärtete ihr Gesicht. Eins der alten Kinder, mit Grübchen in den Wangen, erklärte mir lächelnd, der Krieg im Kongo sei ja nun vorbei, jetzt wolle es Fußballspieler werden. Oder Chauffeur und eines dieser großartigen Autos der NGOs in Goma fahren. Er ähnelte meinem Enkel, abgesehen von seiner Hautfarbe. Ein anderes altes Kind fragte mich, ob ich ihm sagen könne, warum es sich nur in der Kirche wohlfühle. »Immerzu sehe ich schreckliche Bilder, die mir Angst machen. Aber wenn ich in die Kirche gehe, sehe ich nur noch Schönes.« Die anderen alten Kinder nickten traurig, nur der Fußballer-Chauffeur lachte.<sup>1</sup>

Ich konnte dem Kind keine Antwort auf seine Frage geben und sah, wie enttäuscht die tief verletzten Kinder waren. Ich ließ sie in ihrem Leid allein, weil ich ihnen nicht erklären konnte, warum man durch den Gang in die Kirche ein Trauma behandeln, eine gequälte Seele beruhigen und Schreckensbilder auslöschen kann.

Elie Wiesel wurde mit 14 Jahren in eine Hölle geworfen, in der die Wirklichkeit zum Wahnsinn verkommen war: Auschwitz. Als er aus dem Totenreich zurückkehrte, brachte

er kein Wort über die Lippen, bis eine innere Macht ihn zum Reden zwang. Um sich herum hörte er die Leute sagen: »Was für ein Gott konnte es geschehen lassen?«<sup>2</sup> Manche seiner Familienangehörigen hatten den Glauben an Gott verloren, denn wenn es Gott wirklich gäbe, hätte er das nicht zugelassen. Und der Jugendliche, der überlebt hatte, war im Innersten zerrissen. Er glaubte noch immer, wurde aber von der Frage gequält, wie Gott das bloß hatte zulassen können. Aber schließlich verstand er, dass Gott an dem Bösen auf der Welt leidet – dass Gott nach Auschwitz leidet, und er Gott unbedingt braucht.

Der Glaube lässt sich nicht ignorieren: Sieben Milliarden Menschen wenden sich jeden Tag an Gott, spüren seine Nähe, fürchten sein Urteil und versammeln sich an wunderbaren Orten, die man Kirche, Moschee, Synagoge oder Tempel nennt, zum Gebet.

Und natürlich liegt da die Frage nahe, warum die tief sitzende Gottesehnsucht häufig in einer totalitären Sprache Ausdruck findet, die die Seelen verhärtet und im Namen der Nächstenliebe sogar in Hass gegenüber allen anderen umschlagen kann.

Ich musste mich erst lange Jahre mit dem Thema beschäftigen, bevor ich den Kindern antworten konnte. Mit diesem Buch möchte ich ihnen erklären, wie die menschliche Seele eine Bindung an Gott knüpft und sich mit ihm verbunden fühlt.

## Kapitel 1

# Von der Angst zur Ekstase

■ Dreihunderttausend Kinder auf dieser Welt leiden, weil sie als Soldaten gekämpft haben, und sie alle stellen sich heute dieselben Fragen: »Warum musste ich diesen Albtraum erleben? Warum bin ich bloß so unglücklich? Warum hilft Gott uns nicht?«

Kindersoldaten hat es schon immer gegeben, aber erst seit dem Jahr 2000 gilt die Rekrutierung von Kindern als Kriegsverbrechen.<sup>1</sup> Der Krieg übernahm über Jahrtausende Sozialisationsaufgaben. Man bewaffnete die Jungen, beutete die Mädchen aus und seufzte ergeben: »Der Krieg ist eben grausam.« In der letzten Armee Napoleons kämpften viele Kinder zwischen 12 und 14 Jahren, und auch im amerikanischen Bürgerkrieg (1861–1865) kämpften zahlreiche Jungen. Die Pariser Kommune (1871) erklärte Kinder zu Helden, opferte sie also, und von den Nazis wurden 1945 Tausende in den Schulen fanatisierte Kinder als Volkssturm in die letzte Schlacht geschickt. Auch in Nepal, dem Nahen Osten, in Nicaragua und Kolumbien opferte man Tausende Kindersoldaten für bald vergessene Ziele.

Manche Kindersoldaten, die man ihrer Familie und ihrem Dorf entrissen hatte, wurden von militärischen Ausbildern terrorisiert. Andere fanden dagegen in den bewaffneten Gruppen eine Bindungsperson oder erlebten die Fanatisierung als aufregendes Abenteuer. Und einige hätten sich am liebsten selbst geopfert und wollten für die Sache sterben, die man ihnen einbläut hatte. Doch die meisten waren angesichts des Todes

ernüchtert und dachten an ihre Kindheit, in der Mama ein sicherer Hafen gewesen war und die väterliche Autorität ihrer Entwicklung eine Richtung gegeben hatte. Die Angst aktivierte ihr Bindungsbedürfnis: »Als wir am Boden lagen und uns die Granaten um die Ohren piffen, dachte ich an mein Zuhause, an unser Haus, an alle, die ich zurückgelassen hatte [...], ich ärgerte mich; wie dumm war ich gewesen, von zu Hause wegzugehen. [...] Mein Gott, wie wünschte ich mir, dass mein Vater mich abholen käme.«<sup>2</sup>

Wenn die Utopie zusammenbricht und uns die Wirklichkeit in Schrecken versetzt, können wir also Erinnerungen an glückliche Momente abrufen, in denen wir von einer liebevollen Familie beschützt wurden.

Die Kindersoldaten im amerikanischen Bürgerkrieg, der Pariser Kommune, des Nationalsozialismus oder im Dschihad sind zunächst von dem Vorhaben begeistert, das ihnen die Erwachsenen in den buntesten Farben ausmalen. Wenn sie dann aber von der Wirklichkeit eingeholt werden, reaktivieren sie meistens Erinnerungen an glückliche Momente, in denen sie sich in den Armen der Mutter oder angesichts der väterlichen Autorität geborgen fühlten. Muss man Angst empfinden oder einen Verlust erleiden, damit Bindungen eine beruhigende Wirkung entfalten können? In alltäglichen Bindungen ermüden die Gefühle leicht. Wenn es aber durch ein besonderes Ereignis zu Angst- oder Verlustgefühlen kommt, werden vom affektiven Apparat Erinnerungen an glückliche Bindungen reaktiviert.<sup>3</sup>

Ein Kind, das nie geliebt wurde, kann jedoch keine Erinnerung an glückliche Momente aktivieren, weil es keine erlebt hat. Angst- und Verlustgefühle wecken dann nur die Erinnerung an Einsamkeit und Verlassenheit. Es kann kein verlorenes Paradies wiederfinden, weil es nie im Paradies war. Es findet in seinem Gedächtnis nur die Angst vor der Leere in einer rundum erschreckenden Welt.



Wenn ein Kind die beruhigende Umarmung der liebevollen Mutter kennt, kann es auch die – unvermeidliche – Abwesenheit der Mutter aushalten. Es kann die vorübergehende Leere mit einer Vorstellung von ihr oder einem Tuch oder Teddy, der an sie erinnert, füllen. Die Quelle dieses kreativen Akts ist die Sehnsucht nach der Mutter, doch dafür muss es im Gedächtnis des Kindes eine Erinnerung an die beschützende Mutter geben.

Doch selbst bei einem Kind, das zu früh verlassen wurde, ist nicht alles verloren. Es ist verstört, doch wenn es emotionalen Ersatz findet, besitzt es später ebenfalls Erinnerungen an glückliche Momente, die es reaktivieren kann. Aus diesem Grund werden kriegsgeschädigte Kinder – sofern sie vor dem Krieg Geborgenheit erlebt haben – nur selten zu Gewalttätern. »Fast alle werden Pazifisten oder kämpfen für den Frieden.«<sup>4</sup>

Bei der Erziehung geht es darum, dem Gedächtnis unserer Kinder einige glückliche Momente einzuprägen und sie dann auf die Probe zu stellen, indem wir sie vorübergehend von ihrem sicheren Hafen trennen. Wenn dann irgendwann ein Schicksalsschlag kommt, besitzt das Kind einen Schutz: »Ich bin für das Leben gerüstet«, sagt es sich. »Ich bin liebenswert, weil ich geliebt wurde. Ich muss nur Hilfe suchen.«

Kommt unsere Fähigkeit zur Kreativität nach einem Verlust aus uns selbst oder wurde sie durch eine Bindungsperson in unser Gedächtnis eingeschrieben? »Ich weiß, dass es eine Macht gibt, die größer ist als ich und mich beschützt«, sagen manche. Kann es sein, dass der Glaube an Gott normalerweise darum mit Liebe und Geborgenheit in Zusammenhang gebracht wird? Funktioniert die höhere Macht, die über uns wacht und uns bestraft, wie ein Vaterbild?

Ich habe mich für das Beispiel der traumatisierten Kindersoldaten im Kongo entschieden, hätte aber genauso gut andere Kinderrekruten nehmen können, die von Heilsversprechern

betrogen wurden, wie Hitlers Volkssturm oder der Kinderkreuzzug von 1212, der sich zu Fuß nach Jerusalem aufmachte, um das Grab Christi zurückzuerobern. Der Kreuzzug wurde später zu einem Mythos, war aber eigentlich ein Armenheer. Heute werden Kinder von Dschihadisten als Bomben benutzt. Wer verstümmelt überlebt, flüchtet sich in Moscheen und Gebethäuser, um wieder zur Ruhe und ins Leben zurückzufinden. Manchen gelingt das nicht und sie bleiben lebenslang innerlich zerrissen. Einige finden später doch noch Hilfe und können dem Trauma so entkommen.

Welche Entwicklung die Kinder am Ende nehmen, hängt davon ab, wie gut das Zusammenspiel zwischen ihrer affektiven Prägung und der sozialen oder spirituellen Einrichtung gelingt, in der sie Hilfe finden. Egal ob Pflegefamilie, Moschee, Kirche oder staatliche Betreuung. Nach der psychischen Agonie des Kindes trägt die Interaktion zwischen den Erinnerungen, die dem Gedächtnis eingeschrieben sind, und der sein Umfeld strukturierenden Einrichtung dazu bei, eine Wende in seiner Entwicklung einzuleiten. Das nennt man dann Resilienz. Die schwere psychische Verletzung aktiviert bei diesen Kindern eine Bindung an Gott: »Nur in der Kirche fühle ich mich wohl«, sagte mir der kleine Kongolese mit traurigem Blick. »Ich liebe es, in die Moschee zu gehen und beim Beten andere an meiner Seite zu spüren«, erklärte mir ein junger Palästinenser. »Bei der Hitlerjugend war ich glücklich«, vertraute mir eine Blonde mit blauen Augen an. »Meine Eltern haben sich jeden Tag gestritten und ich war zu Hause sehr unglücklich. Aber bei den Jungen Pionieren habe ich begeistert den Kommunismus mitaufgebaut«, erzählte mir eine junge Rumänin. Sie hatte ihre Kindheit in einem Palast von König Michael nahe Constanta verbracht, der zu Zeiten von Gheorghe Gheorghiu-Dej in ein Ausbildungszentrum umgewandelt worden war.

Solche Aussagen werfen Fragen auf.

- Wenn man unglücklich ist, kann eine einzige Begegnung offenbar alles verändern. Voraussetzung ist allerdings eine flexible mentale Struktur, die sich weiterentwickeln kann. Man muss also nicht in neurotischer Wiederholung erstarren und ununterbrochen das gleiche Beziehungsmuster wiederholen.
- Unser Umfeld muss uns dazu nur die Möglichkeit zu Begegnungen mit Personen und Institutionen geben.
- Solche Begegnungen verändern uns, weil sie eine Transzendenz ermöglichen, die religiöser, weltlicher oder profaner Art, wie der Kommunismus, sein kann.

Man kann also von der Angst zur Ekstase gelangen.<sup>5</sup> Entsteht der Glaube an Gott durch die erfolgreiche Überwindung von Angst? Man leidet, verkrampft sich, richtet all seine Kraft darauf, sich gegen das Unglück zu stemmen, und spürt plötzlich die Ekstase, wie bei einem gestrafften Gummiband, das man loslässt und das dann zurückflitscht?

Ich führe immer gern das Beispiel des protestantischen Pfarrers an, der im Zweiten Weltkrieg für die Résistance gearbeitet hat. Als er eines Tages ins nächste Nachbardorf fuhr, hielt der Zug plötzlich auf freier Strecke. Deutsche Soldaten umstellten die Wagons, stiegen dann an beiden Wagonenden ein. Der Pfarrer hatte furchtbare Angst, weil sich in seinem Koffer ein Heft mit allen Adressen der Kämpfer seiner Résistance-Gruppe befand. Er hörte, wie die Türen aufgingen, die Stimmen der Soldaten näher kamen, und wusste, dass man ihn festnehmen und foltern und seine Freunde wegen ihm sterben würden. Vor Angst verkrampfte sich sein Magen, doch als die Abteiltür aufging, schlug seine Stimmung um. Als man ihn mitnahm, war er in einem Zustand vollkommener Ekstase.

Doch ein solcher Stimmungsumschwung kann nicht nur durch den inneren Kampf gegen die Angst hervorgerufen werden. Ich erinnere mich an eine Jugendliche, die in ihrem Zimmer auf und ab lief und versuchte, sich aufs Abitur vorzubereiten.

Lustlos legte sie sich aufs Bett, um ein wenig zu entspannen, und hatte plötzlich so ein angenehmes Gefühl im Bauch. Das Gefühl wurde immer stärker, und auf einmal dachte sie erstaunt: »Gott gibt es wirklich!« In der Familie spielte Gott keine Rolle, niemand ging zur Kirche, man sprach nicht über Religion. Die Eltern akzeptierten den Wandel, weil ihre Tochter plötzlich mit Freuden arbeitete, ausging und die Pfarrgemeinde besuchte, wo sie sich mit metaphysischen Fragen beschäftigte.

Eines Tages kam ein Priester in meine Praxis, damit ich, seltsamerweise auf Verlangen seiner Oberen, schriftlich bestätigte, dass er nicht pädophil sei. Sein Gesicht wirkte so frisch wie das vieler gläubiger Menschen: die Augen weit aufgerissen und, ganz anders als bei den Ängstlichen, ein strahlendes Lächeln. Er war in indischen und afrikanischen Waisenhäusern tätig. Wie er mir erklärte, spürte er niemals Angst, sondern im Gegenteil eine solche Lebensfreude, dass er andere unbedingt daran teilhaben lassen wollte.

In allen genannten Fällen haben die Menschen das Gefühl, durch ihre psycho-affektive Hinwendung Zugang zu einer höheren Macht zu haben. Die reale materielle Welt erscheint im Vergleich dazu gering. Für das erhebende Gefühl gibt es keinen Begriff. Darum sagt man »Gott«, »Allah«, oder »Er«. Häufig sagt man aber auch nichts, weil unsere Wörter stets Teile der Realität benennen oder Ideen formulieren. Welches Wort sollte einer gefühlten, aber unbeschreiblichen Intensität auch sprachlich Ausdruck verleihen?

Pierre Janet drückt es in seinem Buch passend aus: »Madeleine [...] empfindet bei der vorgestellten Vereinigung mit Gott eine intensive, außergewöhnliche Freude.« Sie sagt: »Schon in meiner Jugend, mit elf Jahren, empfand ich diese Freuden, unbeschreibliche lustvolle Wonnen, die ich kaum aushalten konnte ...«<sup>6</sup>

Éric-Emmanuel Schmitt hatte sich auf einer Wanderung im Ahaggar-Gebirge verirrt. Müde, orientierungslos und ohne

Wasser würde er die kommende eisige Nacht vermutlich nicht überleben. Trotzdem spürte er eine glühende Kraft, ein euphorisches Glücksgefühl in sich aufsteigen: »Ja, lasst uns Gott [dazu] sagen.«<sup>7</sup>

Ist diese emotionale Reaktion mit der des protestantischen Pfarrers vergleichbar, der angesichts von unmittelbar bevorstehender Verhaftung und Tod in Ekstase verfällt?

Jean-Claude Guillebaud hat seinen christlichen Glauben auf friedliche Art wiederentdeckt. Der großartige Journalist, der über zahlreiche humanitäre Katastrophen berichtet hat, war durch das viele Leid, das er mit ansehen musste, erschöpft. »Obwohl diese Menschen allen Grund hatten zu verzweifeln«, erzählt er, »habe ich von ihnen sehr viel über Hoffnung gelernt.«<sup>8</sup> In einem Zustand großer Ruhe fand er zum Christentum und einer positiven Lebenseinstellung zurück.

Ist dies nicht eine ähnliche emotionale Reaktion wie die der besänftigten Jugendlichen, die sich aufs Bett legt und plötzlich Gott entdeckt?