# Psychiatrie und Judentum – Parascha Bo

4. Januar 2022 – 2 Shevat 5782




□□□□□

In der Parscha Bo versucht der Allmächtige, den Pharao dazu zu bringen, die Allmacht G'ttes anzuerkennen. Es lief alles sehr langsam und schwierig. Die zehn Plagen dauerten fast ein Jahr. Der Pharao leistete großen Widerstand. Das ist ein Denkanstoß für Psychologen.

Vor langer Zeit musste ich auf einem psychiatrischen Kongress einen Jüdischen Standpunkt zur Psychiatrie verteidigen. Psychiatrie und Judentum gehen nicht immer Hand in Hand.

Ich habe mich für Dr. Amsel entschieden. Ich bin ein Fan von Dr. A. Amsel, einem amerikanischen Psychologen, der es wie kein anderer wagt, für eine Jüdische Sicht auf den menschlichen Geist einzutreten.

In seinem Buch "Judentum und Psychologie" bricht er mit Freud. Was die Behandlungsmethode betrifft, so gibt es keinen großen Unterschied zwischen einem Jüdischen und einem wissenschaftlichen therapeutischen Ansatz.

**die Struktur der Seele**

Aber in der Theorie über die Struktur der Seele gibt es einen großen Unterschied. Wenn man nicht auf das G'ttliche im Menschen achtet, bleibt ein eher mechanisches

Menschenbild übrig. Und das macht in vielerlei Hinsicht einen großen Unterschied.

**Wir brauchen die Hilfe des G'ttlichen im Menschen**

Freud begriff den "menschlichen Geist ohne G'tt". Aber wenn G'tt eliminiert wird, wenn G'tt nur ein "sublimiertes Vaterbild" ist, ein Produkt unserer eigenen Vorstellung, dann kann der Mensch seine schlechten Gewohnheiten, seine zweite Natur, kaum ändern. Mit dem freien Willen allein können wir nicht mit dem Unterbewusstsein umgehen. Wir brauchen die Hilfe des G'ttlichen im Menschen. Wenn man dieses G'ttliche im Menschen leugnet, schneidet man einen wichtigen Heilungsfaktor ab, den wichtigsten Heilungsfaktor.

**den Roboter im Menschen entdeckt**

Wenn Freud das G'ttliche ignoriert, hat er tatsächlich den Roboter im Menschen entdeckt. Aber wie tragisch ist es, dass er genau den einen Faktor leugnet, der den Unterschied ausmacht. Unsere Beziehung zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen kann nicht verstanden und schon gar nicht verbessert werden ohne unsere Beziehung zu dem G'ttlichen in uns. Ohne das G'ttliche im Menschen ergibt sich ein zu deterministisches Menschenbild.

**ein zu deterministisches Menschenbild**

Neben der mangelnden Beachtung des G'ttlichen im Menschen sind die Hauptkritikpunkte von Amsel:

1) Die Freudsche Art, mit der Unterdrückung von Gefühlen als ungesund umzugehen;

2) Die Freudsche Definition des "Unterbewusstseins".

**Schuldgefühle, Unterdrückung und Neurose**

Freud geht davon aus, dass die Neurose das Ergebnis eines Konflikts zwischen sexuellen und aggressiven Trieben und den

Anforderungen der Gesellschaft ist, die diese angeborenen Triebe unterdrückt.

Wenn der Mensch nicht in der Lage ist, nach den Normen der Gesellschaft zu leben, plagt ihn sein Gewissen. Dieses Aufeinandertreffen führt zu Neurosen. Die Abhilfe besteht dann darin, diese unterdrückten Gefühle loszulassen. Dann kann sich der Einzelne von Schuldgefühlen befreien und heilen.

**immer gute Gründe für unser schlechtes Verhalten**

Dr. Amsel hingegen geht davon aus, dass Schuld bei der Neurose keine so große Rolle spielt. Die meisten Menschen versuchen, Schuldgefühle zu vermeiden. Es liegt in der Natur der Sache, dass die Menschen sich ständig rechtfertigen. Wir finden immer gute Gründe für unser schlechtes Verhalten, egal wie asozial wir sind. Unsere Selbstliebe macht uns blind für unsere negativen Eigenschaften. Menschen mit einem Schuldkomplex müssen lernen zu verstehen, dass auch die größten Menschen sündigen. Dann gibt es immer die Möglichkeit der Teschuwa, der Reue. Durch Teschuwa wird die Sünde vollständig vergeben.

In den Sprüchen der Väter heißt es: “Wer ist stark? Derjenige, der seine (schlechte) Neigung unterdrückt”. Ein gewisses Maß an Unterdrückung ist für ein gesundes Verhalten notwendig.

**Das “Unterbewusstsein”**

Im Judentum besteht das Unterbewusstsein aus:

a. Der irdischen, schlechten Neigung, die nur an materieller Expansion interessiert ist;

b. Der “himmlischen” guten Neigung, die auf das Gute und die anderen gerichtet ist;

c. Erlernten Verhaltens- und Denkgewohnheiten.

**ständig in dieser Dualität hin- und hergerissen**

Der Mensch wurde mit einer schlechten und einer guten Neigung geschaffen. Der Mensch spürt ständig zwei widersprüchliche Impulse, zwei Stimmen. Einer sagt: “Kümmere dich nur um dich selbst.” Der andere sagt: “Denk auch an deinen Nächsten.”

Eine Stimme “pusht” ihn, grausam, unzufrieden, arrogant, intolerant, unhöflich und aggressiv zu sein.

Und die andere Stimme sagt, sei barmherzig, freundlich, bescheiden und tolerant. So kommen wir zu ambivalenten Gefühlen, zu Hass und Liebe. Bewusst oder unbewusst sind wir ständig in dieser Dualität hin- und hergerissen.

**Diese Neigungen können der Phantasie freien Lauf lassen**. Die irdische Neigung ist zum Beispiel in der Lage, seine Vorstellungskraft zu nutzen, um aus einer Lüge eine Wahrheit zu machen, um zu erlauben, was verboten ist, und um der Realität Gewalt anzutun.

Ein zweiter Teil des Unterbewusstseins ist “hergel na’asse tewa sheni” (Gewohnheit wird zur zweiten Natur).

**Gewohnheiten werden zur zweiten Natur**

Amsel geht davon aus, dass jedes Verhalten und jeder Gedanke eine bestimmte Wirkung auf das Gehirn hat und dort gespeichert wird. Nichts geht verloren. Alles bekommt seinen Platz im Gedächtnis, so dass eine zweite Natur erlernt wird (die auch wieder verlernt werden kann).

**der Jetzer Hara in Verbindung mit der Kraft der Gewohnheit**

Zweite Natur bedeutet, dass alle gespeicherten Gehirnmuster automatisch und mechanisch ablaufen.

Es mag den Anschein haben, dass hier eine nicht greifbare Kraft am Werk ist, aber es ist nichts anderes als der Jetzer Hara in Verbindung mit der Kraft der Gewohnheit.

**Gewohnheiten sind der blinde Fleck in der Persönlichkeit**

Deshalb wird im Judentum soviel Wert darauf gelegt, so viel Gutes wie möglich zu lernen und so viel Schlechtes wie möglich aus dem System zu entfernen. Einmal erlernte Gewohnheiten lassen sich nur sehr schwer wieder ablegen (wie jeder weiß, der versucht, mit dem Rauchen aufzuhören).

Gewohnheiten sind der blinde Fleck in der Persönlichkeit. Wir handeln, ohne uns dessen bewusst zu sein, und halten jede Verzerrung der Realität für die Realität.

**Die Middot, Eigenschaften**

Wenn wir lernen, grundlegende Eigenschaften wie Angst und Selbstvertrauen auszubalancieren, können wir auch mit anderen, weniger gut ausbalancierten Eigenschaften umgehen.

Angst ist ein Grundgefühl bei allen emotionalen Problemen. Ein gewisses Maß an Angst ist wichtig für das normale Funktionieren. Wenn die Angst jedoch in starke Unsicherheit umschlägt, gefährdet sie die psychische Gesundheit.

**Angst an sich ist eine Sünde**

In Amsels Denken ist Angst an sich eine Sünde. Eine Sünde in Middot, gute Eigenschaften. Völliges Vertrauen in G’tt ist das einzige wirkliche Heilmittel gegen grundlegende Angst. Angst als “Denkgewohnheit” ist der Nährboden für Neurosen.

**schlechten Middot analysieren**

Psychotherapie ist ein Lernprozess, eine Umerziehung in den Middot. Der Therapeut muss seinem Klienten helfen, die verschiedenen schlechten Middot wie Eifersucht, Begierde und Kowed (Ehrsucht) zu analysieren und sich daran zu orientieren.