



Die Achtsamkeit des Guten Hirten

Christliche Spiritualität und die „dritte Welle“ der Verhaltenstherapie

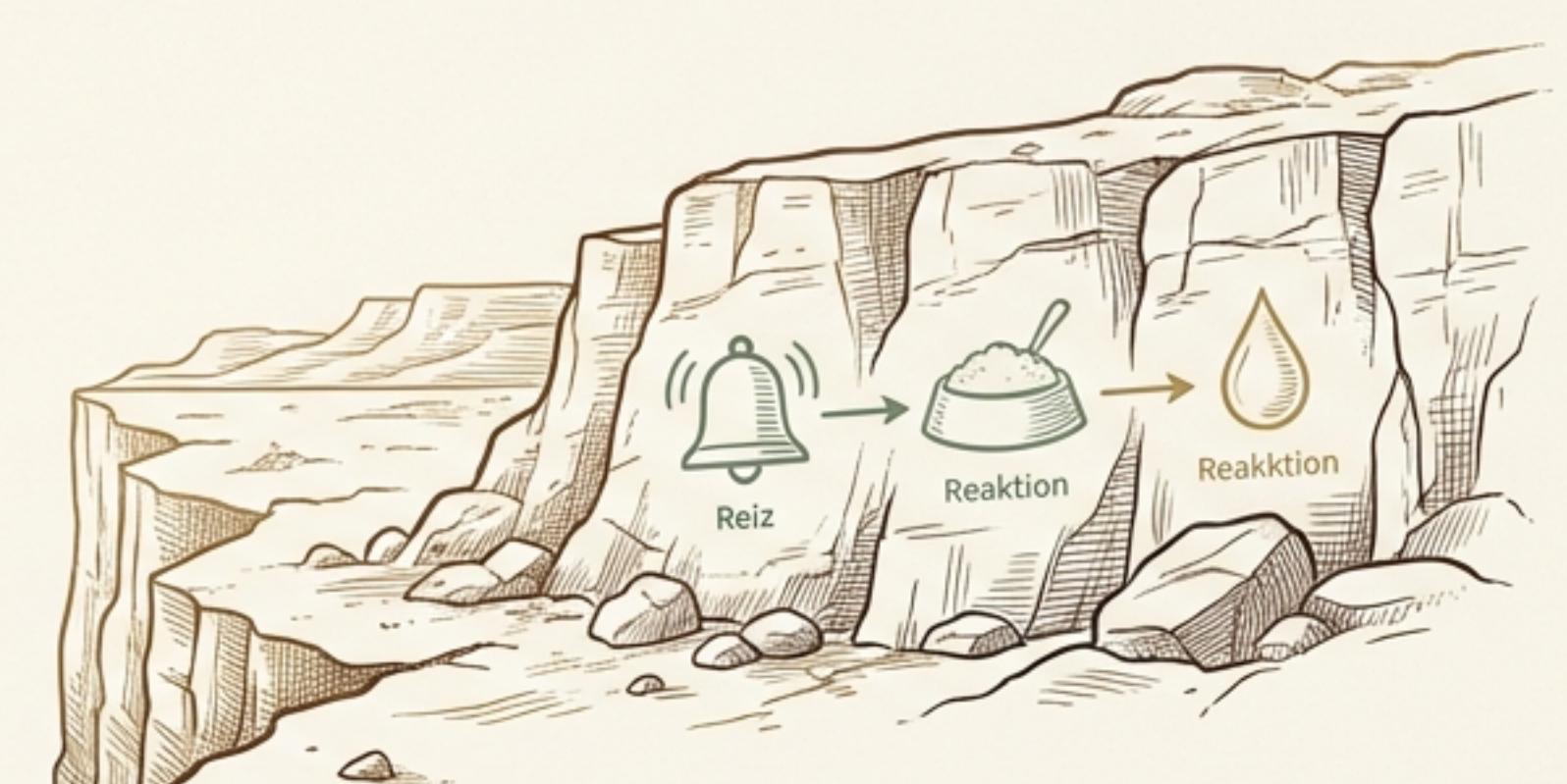
Basierend auf dem Artikel von Dr. theol. Rainer Höfelschweiger, *Wege zum Menschen*, 68. Jg. (2016)

Zwei Welten: Der Graben zwischen Poimenik und Verhaltenstherapie



Christliche Poimenik

- Historische Orientierung primär an Psychoanalyse und Tiefenpsychologie.
- Anfängliche Ablehnung der Verhaltenstherapie als defizitär.



Verhaltenstherapie der 1. Welle

- Wahrnehmung als „kruder Behaviorismus“.
- Vorwurf: Reduktionistische Stimulus-Response-Konzepte, die als „oberflächlich und anthropologisch unkomplex“ zurückgewiesen wurden.

Die drei Wellen: Eine Reise der Annäherung

1. Welle (50er/60er Jahre)

Fokus: Orthodoxer Behaviorismus (Stimulus-Response).

Poimenische Rezeption: **Ablehnung**

2. Welle (ab 70er Jahre)

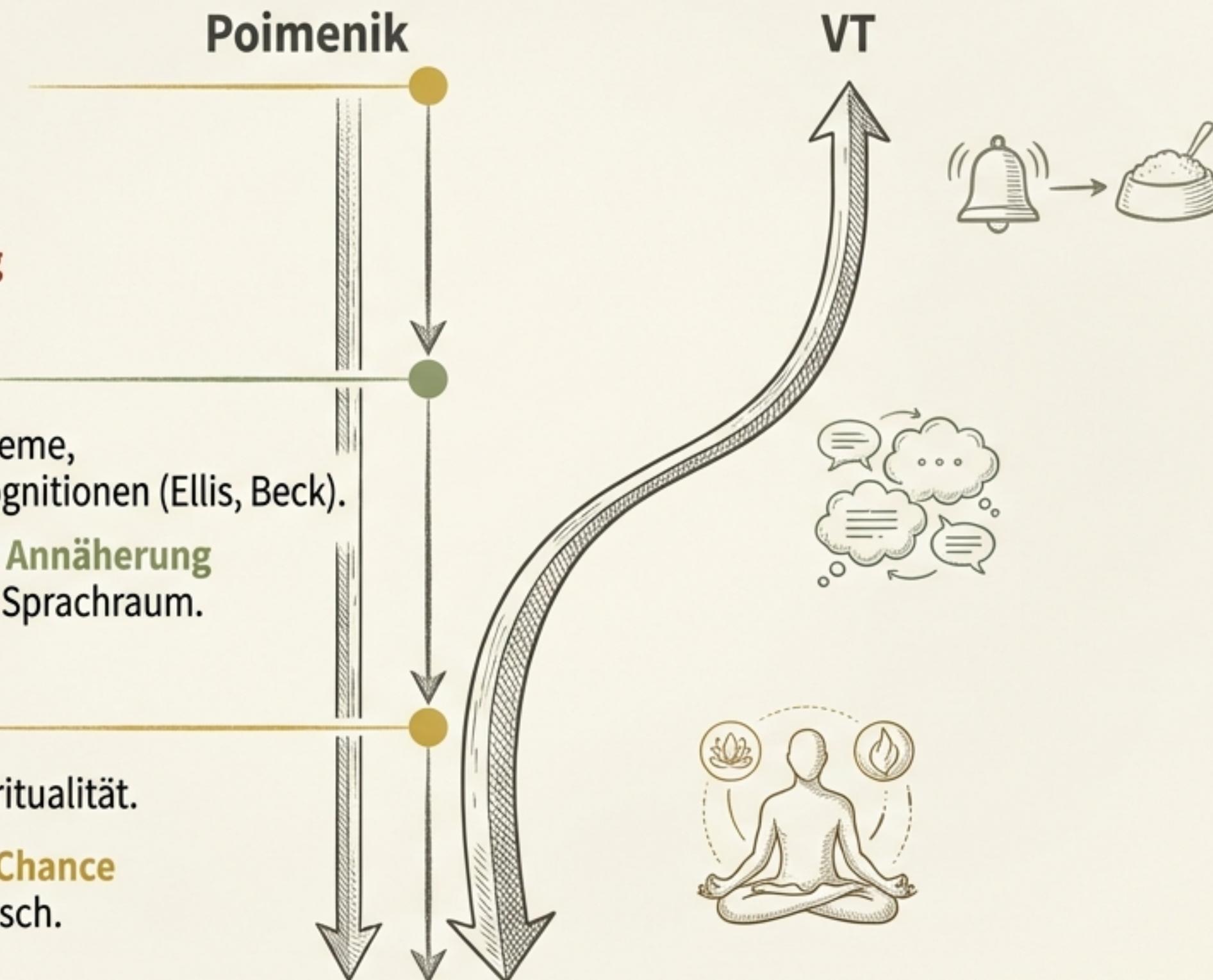
Fokus: Kognitive Wende, Belief-Systeme, Restrukturierung dysfunktionaler Kognitionen (Ellis, Beck).

Poimenische Rezeption: **Zögerliche Annäherung** und Mangelrezeption im deutschen Sprachraum.

3. Welle (Gegenwart)

Fokus: Achtsamkeit, Akzeptanz, Spiritualität.

Poimenische Rezeption: **Eine neue Chance** für einen gewinnbringenden Austausch.



Die Dritte Welle: Eine Brücke zur Spiritualität?

Zentrale Konzepte

- * **Achtsamkeit (Mindfulness):** Die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken.
- * **Akzeptanz:** Eine wertschätzende Haltung gegenüber inneren Erlebnissen.
- * **Meta-kognitive Instanz:** Die Fähigkeit erlernen, „selbstunterscheidend-distanziert, darin aber gleichzeitig liebevoll-wertschätzend auf sich selbst zu blicken.“



Wesentliche Therapieformen

- * Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)
- * Acceptance- und Commitmenttherapie (ACT)
- * Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
- * **Schematherapie** ✨ als poimenisch besonders anschlussfähig hervorgehoben

Eine Brücke aus fremdem Material? Die „import-buddhistische“ Herausforderung



Die Achtsamkeits-Verfahren der dritten Welle entstammen häufig buddhistischen Traditionen. Dies führt zu drei wesentlichen Problemen:



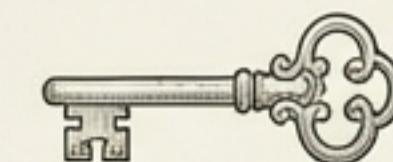
I. Hermeneutisches Problem (Kultur)

- Kulturell unzugänglich für viele jenseits „urbaner, links-liberaler Lebenswelten“.
- Eine kurzzeittherapeutische Psychoedukation kann eine „import-buddhistische Nachbeeliterung“ kaum leisten.



2. Theologisches Problem (Soteriologie)

- Gefahr eines „modernen Pelagianismus“: Der Mensch wird fähig (und genötigt), soteriologisch an sich selbst zu handeln.
- Dies führt zu einer pathogenen „Tyrannei des Müssens“, die evangelischer Theologie widerspricht.



3. Praktisches Problem (Anschlussfähigkeit)

- Die Konzepte sind im kulturellen Gedächtnis der Bevölkerungsmehrheit kaum hinterlegt.

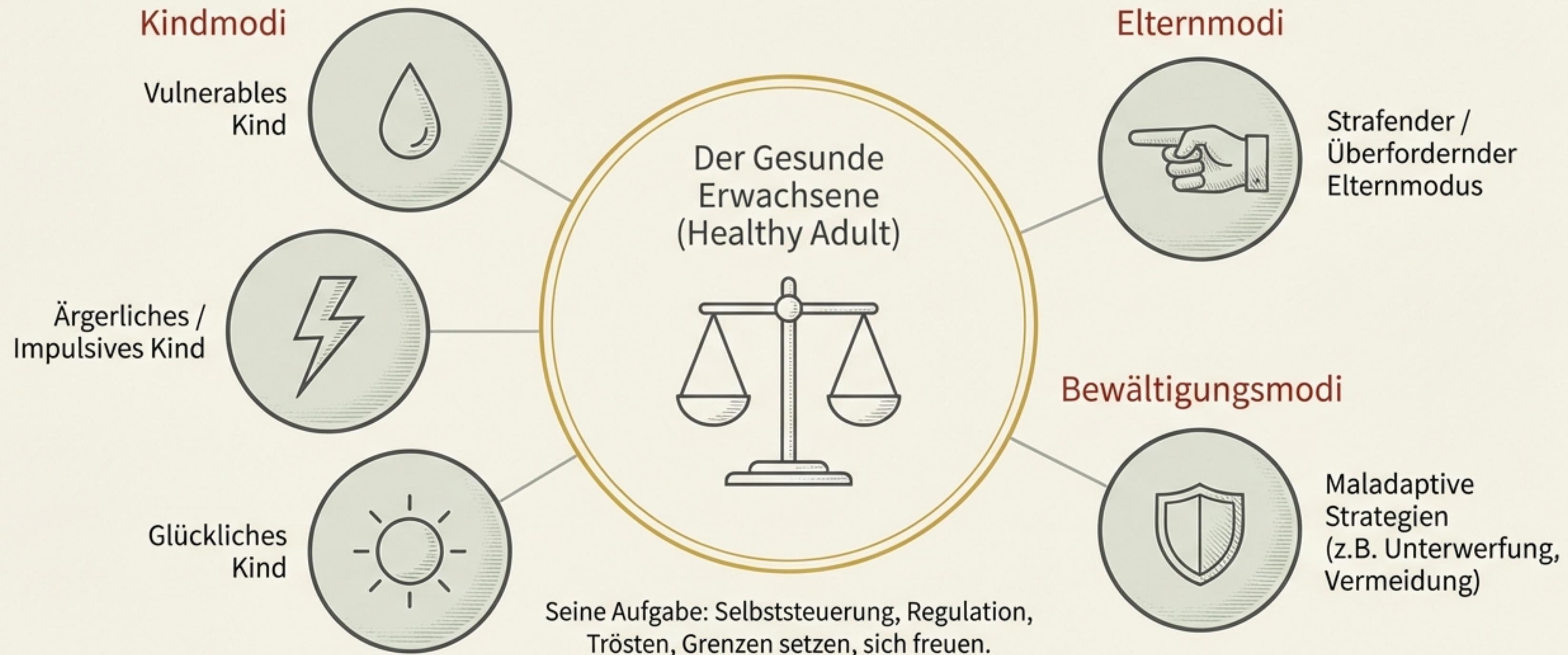
Anknüpfen statt Importieren: Die Wiederentdeckung eigener Ressourcen



Kernthese

- Um Achtsamkeitshaltungen kultursensibel zu vermitteln, sollte an Spiritualitätstraditionen angeknüpft werden, die in der Bevölkerung besser hinterlegt sind.
- Die **jüdisch-christliche Metapher des Guten Hirten** (Psalm 23) ist ein solches alltagsspirituelles Traditionselement, das im kommunikativen und kulturellen Gedächtnis breit verankert ist.
- Sie bietet eine anschlussfähige und theologisch fundierte Alternative.

Das Werkzeug: Das Modusmodell der Schematherapie



Die Brücke: Der Gute Hirte als Metapher für den Gesunden Erwachsenen

Gesunder Erwachsener...

- Erkennt Trigger, validiert und korrigiert Kind-Modi.
- Tröstet das verletzliche Kind.
- Setzt dem ärgerlichen/impulsiven Kind wertschätzend Grenzen.
- Weist strafende Elternmodi zurück.
- Freut sich mit dem glücklichen Kind.

Der Gute Hirte...

- Führt durch dunkle Täler und begleitet in Gefahr.
- Tröstet mit Stecken und Stab.
- Sucht und rettet das verlorene Schaf.
- Schützt die Herde.
- Führt zu frischem Wasser und grünen Auen.

Die Metapher in der Praxis: Intrapsychische Resonanzen



Trost für das vulnerable Kind
„Ein angegriffenes Kind-Ich weiß sich zugleich in seinem Vertrauen auf den Guten Hirten getröstet.“



Heilung von Verlassenheitsschemata
„Alte Verlassenheitsschemata können im Gewahrwerden dieser liebenden Rettungstat [des verlorenen Schafes] heilsame Relativierung erfahren.“

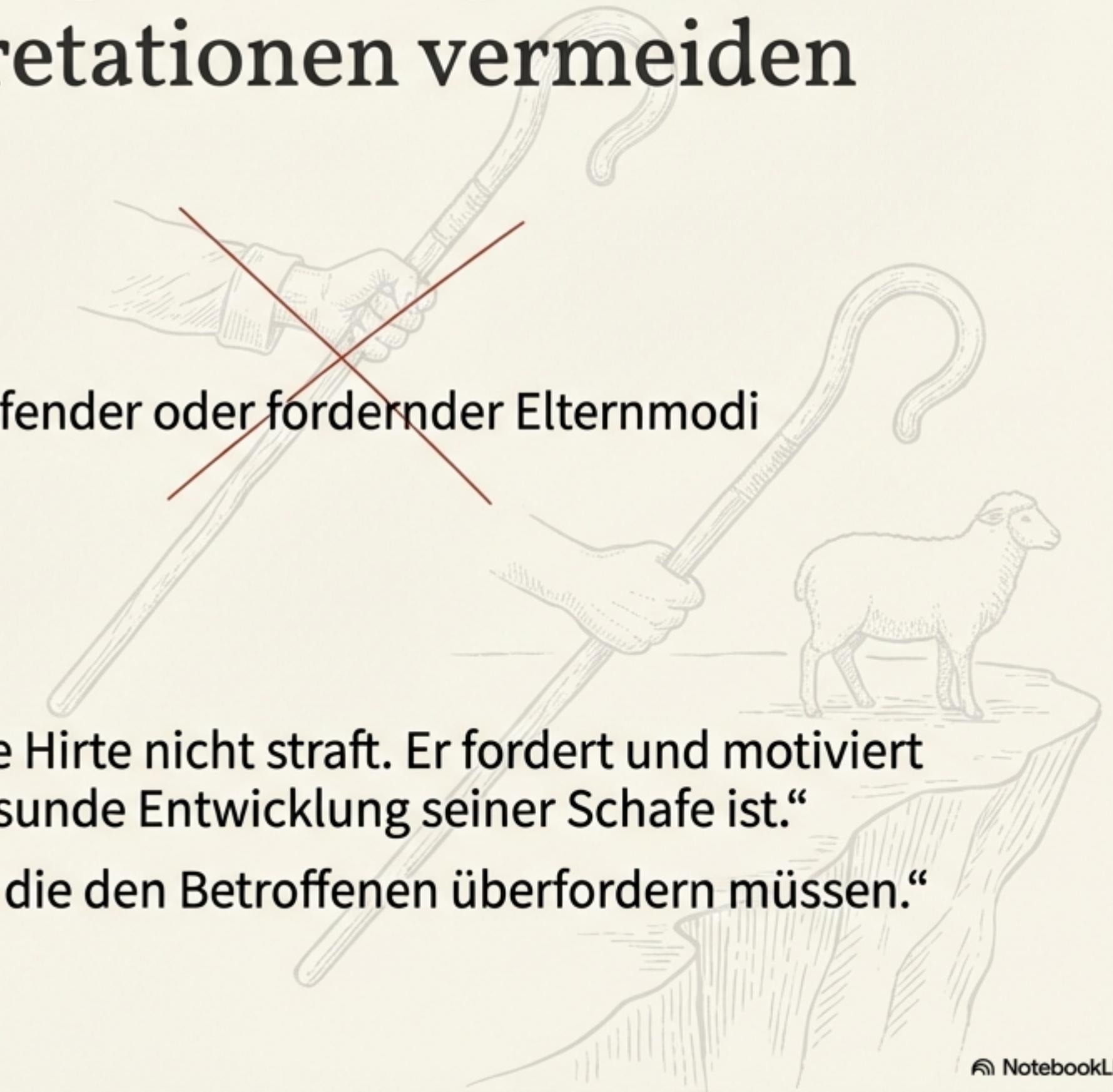


Stärkung des glücklichen Kindes
„Das glückliche Kind-Ich kann diese Botschaft spüren und internalisieren: Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen ein Leben lang.“

Eine notwendige Klärung: Mögliche Fehlinterpretationen vermeiden

Potenzielles Risiko

Der Hirte könnte im Sinne dysfunktional strafender oder fordernder Elternmodi missverstanden werden.

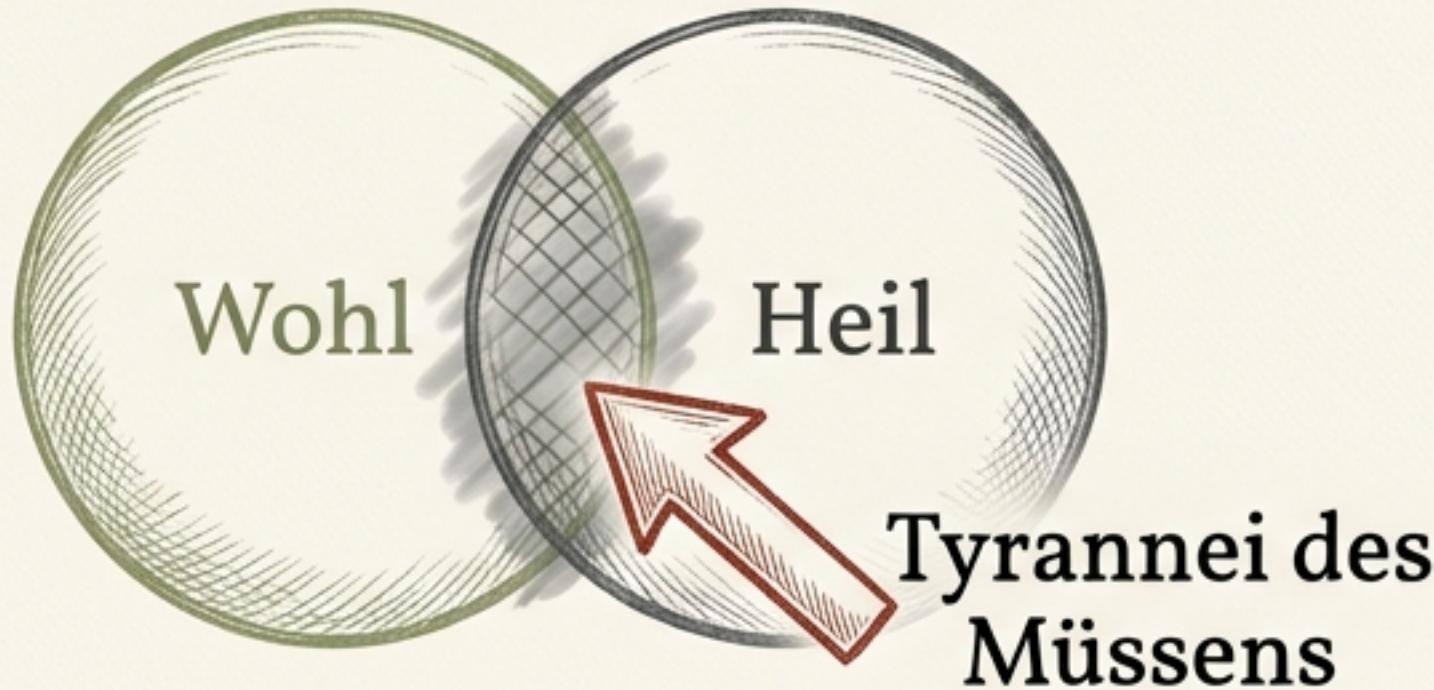


Klarstellung

- „Hier ist deutlich zu machen, dass der Gute Hirte nicht straft. Er fordert und motiviert nur, soweit es gut und förderlich für die gesunde Entwicklung seiner Schafe ist.“
- „Er etabliert keine unerbittlichen Normen, die den Betroffenen überfordern müssen.“

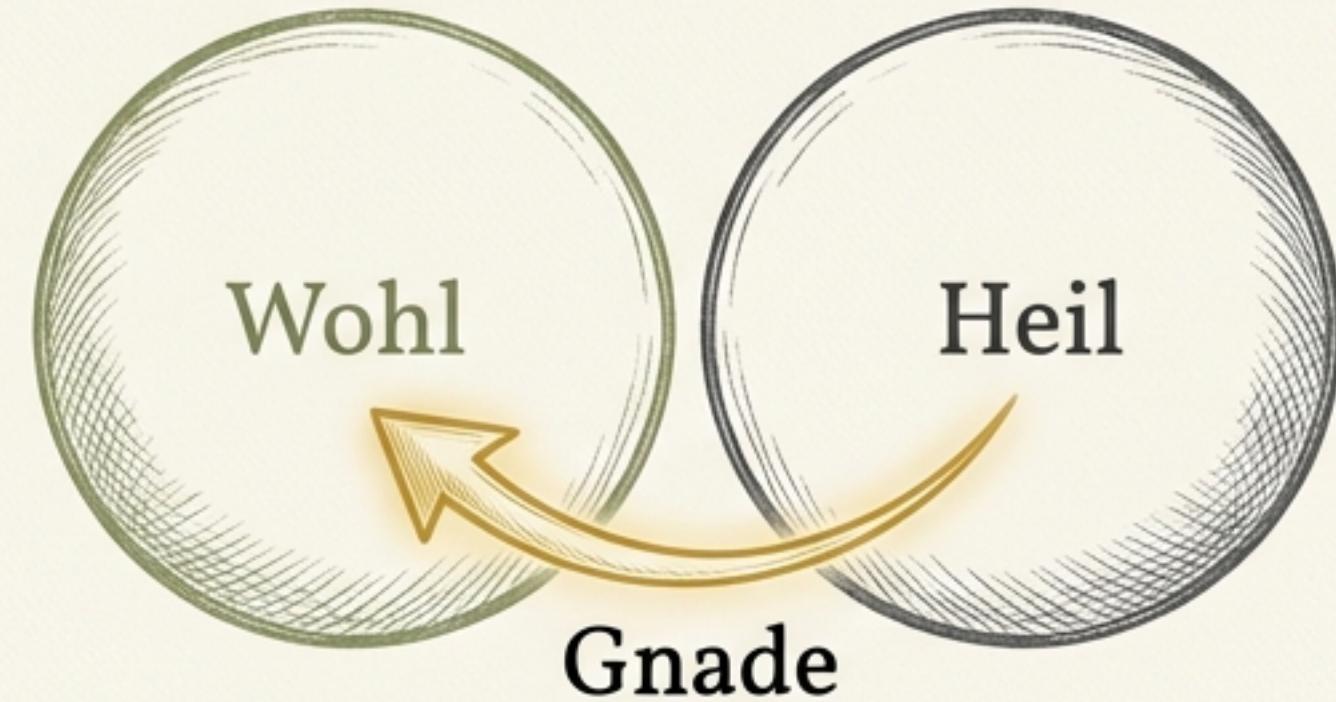
Der entscheidende Unterschied: Innerweltliches Wohl vs. ewiges Heil

„Import-buddhistische“ Ansätze



Können diese Grenze verwischen und zur „Tyrannie des Müssens“ führen, indem der Mensch für sein eigenes Heil zuständig wird.

Das „Guter Hirte“-Modell



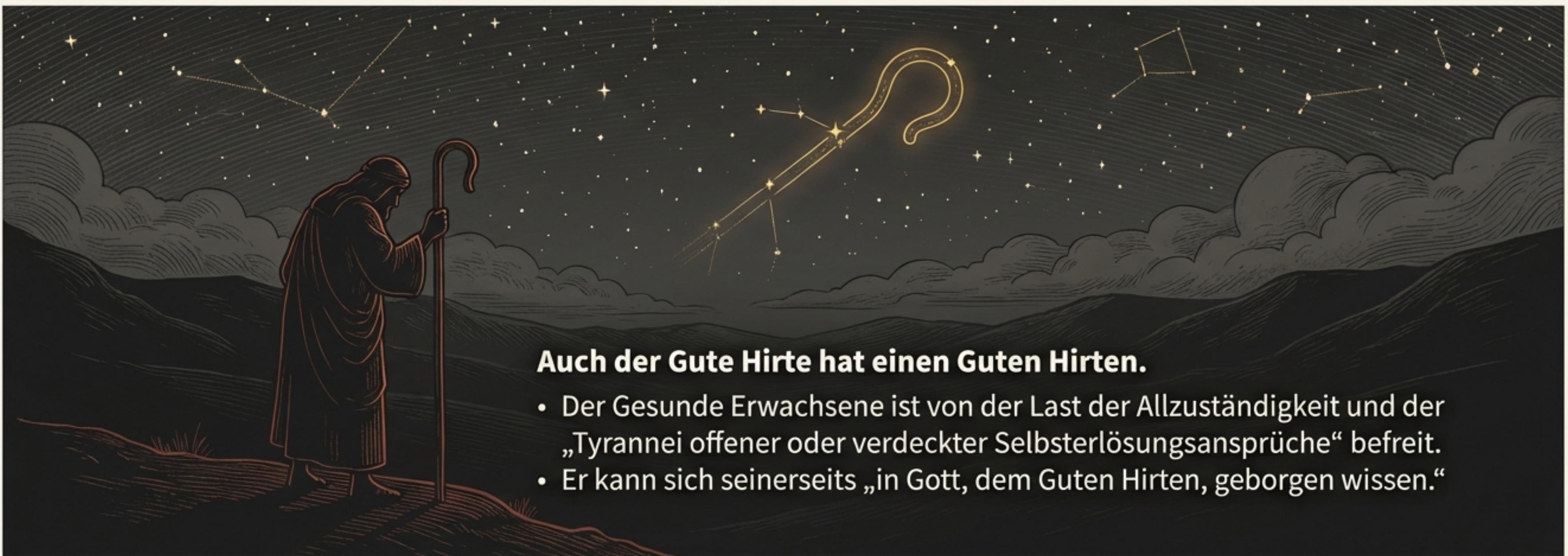
Trennt klar die Zuständigkeiten:

- Der menschliche „Gesunde Erwachsene“ ist für das **Wohl** verantwortlich.
- Gott, der letzte Gute Hirte, ist für das **Heil** zuständig.

Ergebnis: Eine fundamentale soteriologische Entlastung.

Wer hütet den Hirten?

„Wer beeltert eigentlich den Gesunden Erwachsenen, wenn er einmal einsam ist, krank, alt oder schwach? Wer hilft dem scheiternden Erwachsenen-Ich?“



Auch der Gute Hirte hat einen Guten Hirten.

- Der Gesunde Erwachsene ist von der Last der Allzuständigkeit und der „Tyrannie offener oder verdeckter Selbsterlösungsansprüche“ befreit.
- Er kann sich seinerseits „in Gott, dem Guten Hirten, geborgen wissen.“

Eine integrierte Vision: Die wiederentdeckte Brücke



Kultursensibel:
Knüpft an vertraute Bilder
und Traditionen an.



**Soteriologisch
entlastend:** Klärt die
Zuständigkeit für
Wohl und Heil.



Moderne
Psychotherapie

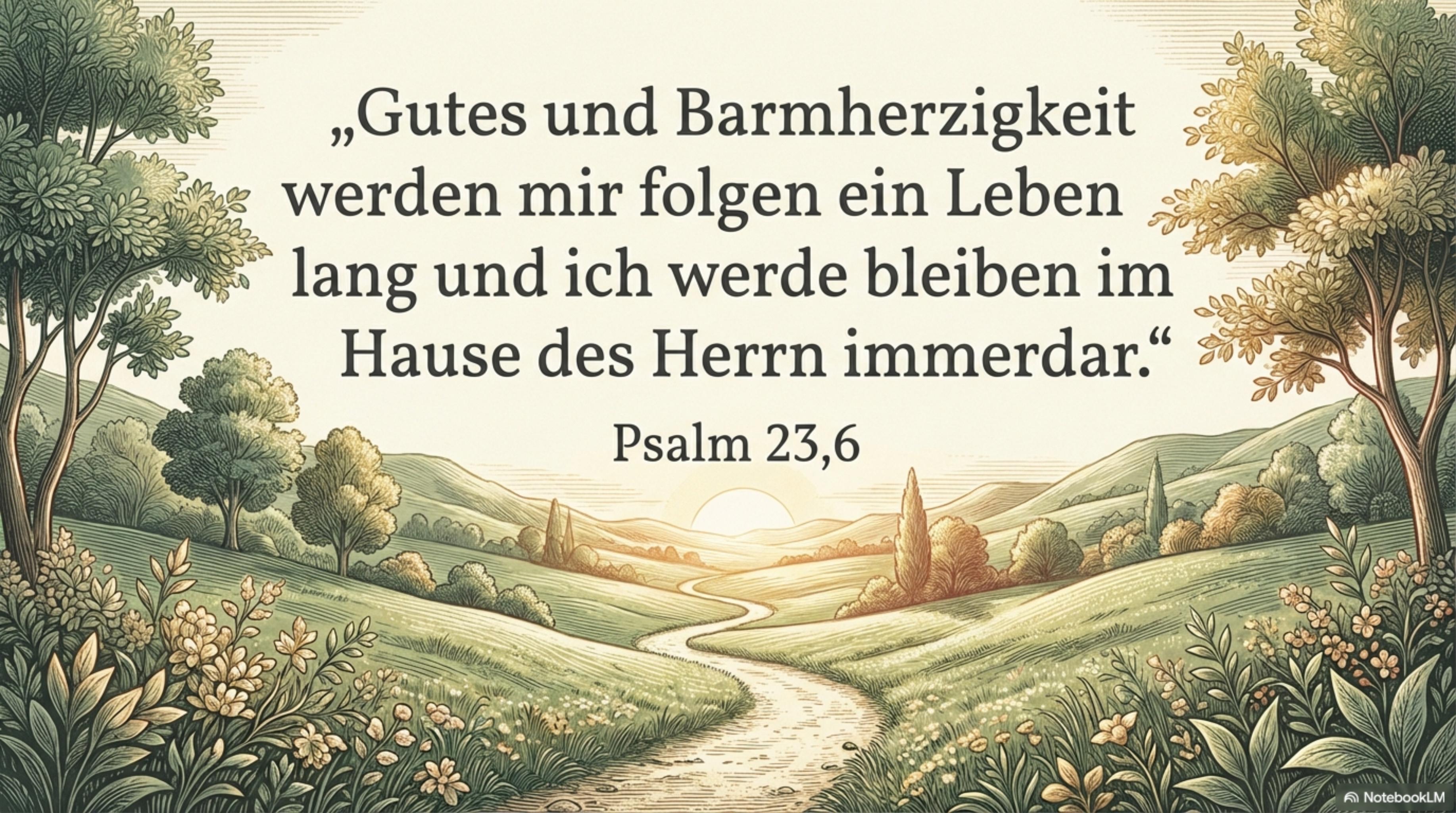
Christliche
Poimenik



Theologisch fundiert:
Respektiert die Grenzen
menschlicher Autonomie.



Praktisch wirksam:
Bietet ein anschlussfähiges
Modell zur Kultivierung
von Achtsamkeit.



„Gutes und Barmherzigkeit
werden mir folgen ein Leben
lang und ich werde bleiben im
Hause des Herrn immerdar.“

Psalm 23,6

Quelle & Autor

Höfelschweiger, Rainer. „Die Achtsamkeit des Guten Hirten: Christliche Spiritualität und die ‚dritte Welle‘ der Verhaltenstherapie.“ *Wege zum Menschen*, 68. Jg. (2016): 348–359.

PD Dr. theol. Rainer Höfelschweiger
Röslerstraße 1, 84140 Gangkofen
E-Mail: hoefelschweiger@email.de