



Covenant & Conversation

Jonathan Sacks
THE RABBI SACKS LEGACY

STUDIEN ZUR SPIRITUALITÄT

AUS DEN LEHREN UND SCHRIFTEN VON RABBI LORD JONATHAN SACKS

Mit freundlichem Dank an die Familie Schimmel für ihre großzügige Unterstützung von Covenant & Conversation, gewidmet in liebevollem Gedenken an Harry (Chaim) Schimmel. „Seit ich ihr zum ersten Mal begegnet bin, habe ich die Tora von R. Chaim Schimmel stets geliebt. Sie zielt nicht nur auf eine vordergründige Wahrheit ab, sondern auch auf deren Verbindung zu einer tieferen Wahrheit. Gemeinsam mit seiner bemerkenswerten Frau Anna baute er über 60 Jahre Ehe ein Leben auf, das der Liebe zur Familie, der Gemeinschaft und der Tora gewidmet war. Ein außergewöhnliches Paar, das mich durch das Beispiel seines Lebens über alle Maßen bewegt hat.“ – Rabbi Sacks

Der Bund traditioneller Juden in Deutschland und das Rabbinerseminar zu Berlin freuen sich, die Weisheit der Tora von Rabbiner Lord Jonathan Sacks ^{s'}/innerhalb der deutschsprachigen jüdischen Welt verbreiten zu können. Rabbiner Sacks verstand es wie kein anderer, traditionelles Lernen und jüdische Werte mit zeitgenössischen und gesellschaftlich relevanten Botschaften zu verknüpfen.

Durch die deutsche Ausgabe des Newsletters ermöglichen wir es nun auch den deutschsprachigen Lesern, von seinem Wissen und seiner Weisheit zu profitieren und Lehren aus der Tora in den Alltag einzubinden.

Wajigasch

Übersetzt von Rabbiner D. Kern

Umdeutung

Maimonides nannte seinen Idealtypus des Menschen – den Weisen – einen *Rofe Nefaschot*, einen „Seelenheilkundigen“.¹ Nach unserem heutigen Verständnis wäre das ein *Psychotherapeut*, ein Wort, das erst vor relativ kurzer Zeit aus dem griechischen Wort *Psyche*, das „Seele“ bedeutet, und *Therapeia*, „Heilung“, entstanden ist. Es ist erstaunlich, wie viele der bahnbrechenden Seelenheiler der Neuzeit Juden waren.

Nahezu alle frühen Psychoanalytiker waren dies, darunter Sigmund Freud, Alfred Adler, Otto Rank und Melanie Klein. Eine Tatsache, die sich in einem so überwältigenden Ausmaß bemerkbar machte, dass die Psychoanalyse im Nazi-Deutschland als die „jüdische Wissenschaft“ bezeichnet wurde. Zu den jüdischen Vertretern jüngerer Datums zählen Solomon Asch auf dem Gebiet der Konformität, Lawrence Kohlberg auf dem Feld der Entwicklungspsychologie und Bruno Bettelheim im Bereich der Kinderpsychologie. Von Leon Festinger stammt das Konzept der kognitiven Dissonanz, von Howard Gardner die Theorie der multiplen Intelligenzen und von Peter Salovey und Daniel Goleman der Begriff der emotionalen Intelligenz. Abraham Maslow gab uns neue Einblicke in die Motivation des Menschen, wie auch Walter Mischel mit seinem berühmten „Marshmallow-Test“ in die Selbstkontrolle. Daniel Kahneman und Amos Tversky entwickelten die prospektive Theorie und die Verhaltensökonomie. In jüngster Zeit haben Jonathan Haidt und Joshua Green Pionierarbeit bei der empirischen Untersuchung moralischer Gefühle geleistet. Die Liste ließe sich problemlos fortsetzen.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse zum Thema verdanken wir meines Erachtens jedoch drei herausragenden jüdischen Persönlichkeiten: Viktor Frankl, Aaron T. Beck und Martin Seligman. Frankl entwickelte die auf der Sinnsuche basierende Methode der Logotherapie. Beck war der Mitbegründer der erfolgreichsten Form der Behandlung, der kognitiven Verhaltenstherapie. Seligman gab uns die positive Psychologie, das heißt, Psychologie nicht nur als Heilmittel bei Depressionen, sondern als Mittel zum Erlangen von Glück oder Wohlbefinden durch erworbenen Optimismus.

Diese jeweils sehr unterschiedlichen Ansätze haben jedoch eines gemeinsam. Sie beruhen auf der Vorstellung – die im *Chabad*-Chassidismus schon viel früher, in dem Buch *Tanja* von Rabbi Schneur Salzman von Liadi, dargelegt wurde –, dass wir durch eine Änderung in unserer Denkweise auch eine Änderung unserer Gefühle bewirken. Dies war zu Beginn eine revolutionäre, in scharfem Gegensatz zu anderen Theorien über die menschliche Psyche stehende These. Manche glaubten, dass unser Charakter durch genetische Faktoren determiniert wird. Andere wiederum meinten, unser Gefühlsleben werde durch frühkindliche Erfahrungen und unbewusste Triebe festgelegt. Wieder andere, vor allem Iwan Pawlow, glaubten, dass das menschliche Verhalten durch Konditionierung fixiert wird. Bei all diesen Theorien ist unsere innere Freiheit extrem eingengt. Wer wir sind und was wir empfinden, wird weitgehend von anderen Faktoren als dem bewussten Verstand bestimmt.

¹ Rambam, *Schemone Perakim*, Kapitel 3.

Es war Viktor Frankl, der einen anderen Weg aufzeigte – und er tat dies unter einigen der schlimmsten Bedingungen, die Menschen je ertragen mussten: im Konzentrationslager. Als Häftling in Auschwitz entdeckte Frankl, dass die Nazis den Menschen fast alles nahmen, was sie zu Menschen machte: ihre Habe, ihre Kleidung, ihre Haare, ja selbst ihren Namen. Bevor er nach Auschwitz geschickt wurde, war Frankl ein Therapeut, der sich auf die Heilung von Menschen mit Selbstmordgedanken spezialisiert hatte. Im Lager widmete er sich, soweit er nur konnte, der Aufgabe, seinen Mitinsassen den Willen zum Leben zu erhalten, denn er war sich bewusst, dass sie ohne diesen bald sterben würden.

Dort machte er die grundlegende Entdeckung, für die er später berühmt werden sollte:

„Wir, die wir in Konzentrationslagern gelebt haben, können uns an die Männer erinnern, die durch die Baracken gingen, um andere zu trösten und ihr letztes Stück Brot zu verschenken. Es mögen nur wenige gewesen sein, aber sie sind ein hinreichender Beweis dafür, dass einem Menschen alles genommen werden kann, bis auf eines: *die letzte der menschlichen Freiheiten – die Wahl der eigenen Haltung in einer gegebenen Situation, die Wahl des eigenen Weges.*“²

Entscheidend für den Lebenswillen der Menschen war der Glaube, dass es eine Aufgabe gibt, die sie zu bewältigen haben, eine Mission, die sie erfüllen müssen, die sie noch nicht ausgeführt haben und die darauf wartet, in der Zukunft vollendet zu werden. Frankl entdeckte, dass „*es nie und nimmer darauf ankommt, was wir vom Leben zu erwarten haben, vielmehr darauf: was das Leben von uns erwartet.*“³ Es gab Menschen im Lager, die so sehr in Hoffnungslosigkeit versunken waren, dass sie keine Erwartungen mehr an das Leben hatten. Frankl gelang es, ihnen klarzumachen, dass „das Leben immer noch etwas von ihnen erwartete“. Einer hatte zum Beispiel ein Kind, das in einem fremden Land lebte und das auf ihn wartete. Ein anderer erkannte, dass er Bücher zu produzieren hatte, die niemand sonst schreiben konnte. Durch dieses Gefühl, dass die Zukunft sie rief, konnte Frankl ihnen helfen, ihren Lebenssinn zu entdecken, selbst im Tal des Todesschattens.

Die damit verbundene geistige Neuorientierung ist vor allem in der kognitiven Verhaltenstherapie als Umdeutung oder auch als *Reframing* (Neurahmung) bekannt geworden. So wie ein Gemälde anders erscheinen kann, wenn es in einen anderen Rahmen gesetzt wird, so kann dies auch ein Leben. Die Fakten ändern sich nicht, wohl aber die Art und Weise, wie wir sie wahrnehmen. Frankl schreibt, dass er Auschwitz überlebte, indem er sich täglich vorstellte,

er wäre in einer Universität und würde eine Vorlesung über die Psychologie des Konzentrationslagers halten. Alles, was ihm widerfuhr, verwandelte sich durch diesen einen Geistesakt in eine Reihe von Illustrationen der Aussagen, die er in seiner Vorlesung machte. „Durch diese Methode gelang es mir irgendwie, mich über die Situation, über die Leiden des Augenblicks zu erheben, und ich betrachtete sie, als ob sie bereits der Vergangenheit angehörten.“⁴ *Reframing* sagt uns, dass wir zwar nicht immer die Umstände ändern können, in denen wir uns befinden, *wohl aber unsere Sichtweise, und das wiederum ändert unsere Gefühlswelt.*

Doch in Wirklichkeit ist diese moderne Entdeckung eine Wiederentdeckung, denn der erste große Umdeuter der Geschichte war Josef, wie er uns in dieser und in der nächsten Parascha begegnet. Rufen wir uns die Ereignisse in Erinnerung. Er war von seinen Brüdern in die Sklaverei verkauft worden. Dreizehn Jahre lang war er seiner Freiheit beraubt, zweiundzwanzig Jahre von seiner Familie getrennt. Da wäre es nur allzu verständlich gewesen, wenn er gegenüber seinen Brüdern Groll und Rachegefühle gehegt hätte. Doch wuchs er über derlei Gefühle hinaus, und zwar gerade dadurch, dass er seine Erfahrungen in einen neuen Rahmen rückte. So sagt er zu seinen Brüdern, als er ihnen zum ersten Mal seine Identität offenbart:

„Ich bin euer Bruder Josef, den ihr nach Ägypten verkauft habt. Und nun seid nicht betrübt oder zornig über euch selbst, dass ihr mich hierher verkauft habt, denn *Gott hat mich euch vorausgeschickt*, um Leben zu erhalten... *Gott hat mich euch vorausgeschickt*, um euer Überleben im Land zu sichern und um euer Leben zu retten.... Also *habt nicht ihr mich hierher gesandt, sondern Gott*“ (Gen. 45:4–8).

Und Jahre später, als ihr Vater Jakob gestorben war und die Brüder befürchteten, dass er sich nun an ihnen rächen könnte, sagt er:

„Habt keine Angst! Bin ich denn an Gottes Stelle? *Ihr wolltet mir Böses antun, aber Gott hat es zum Guten gewollt*, um das zu bewirken, was jetzt geschieht: die Rettung vieler Leben. Habt also keine Angst. Ich selbst werde für euch und eure Kinder sorgen“ (Gen. 50:19–21).

Josef hatte seine gesamte Vergangenheit uminterpretiert. Er sah sich nicht mehr als einen Mann, dem von seinen Brüdern Unrecht widerfahren war. Er erkannte sich nun als einen Mann, der von Gott mit einer lebensrettenden Mission beauftragt wurde. Alles, was ihm widerfahren war, war für die Erfüllung seiner Lebensaufgabe notwendig gewesen:

² Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning*, S. 75

³ *Ibid.*, S. 85.

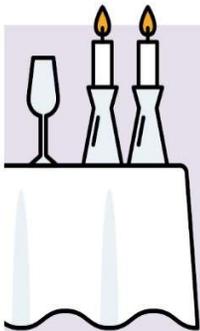
⁴ *Ibid.* S. 82.

eine ganze Region während einer Hungersnot vor dem Verhungern zu retten und seiner Familie eine sichere Zuflucht zu verschaffen.

Dieser einzige Akt des *Reframings* ließ Josef ohne ein brennendes Gefühl von Wut und Ungerechtigkeit leben und ermöglichte ihm, seinen Brüdern zu vergeben und sich mit ihnen zu versöhnen. Die negativen Energien der Gefühle über die Vergangenheit verwandelte er in konzentrierte Aufmerksamkeit auf die Zukunft. Ohne es zu wissen, war Josef zum Vorläufer einer der großen Bewegungen in der Psychotherapie der modernen Welt geworden. Er bewies die Macht der Umdeutung.

Wir können die Vergangenheit nicht ändern. Aber indem wir die Art und Weise ändern, wie wir über die Vergangenheit *denken*, können wir die Zukunft ändern.

Egal, in welcher Situation wir uns befinden, durch *Reframing* können wir unsere Reaktion völlig verändern. Das verleiht uns die Kraft zum Überleben, den Mut zum Durchhalten und die Widerstandsfähigkeit, um auf der anderen Seite der Finsternis in das Licht eines neuen und besseren Tages zu treten.



Fragen für den Schabbat-Tisch

1. Meinen Sie, dass es Josef schwer fiel, seinen Brüdern zu vergeben? Warum war es ihm wichtig, dies zu tun?
2. Glauben Sie, dass Ihr Leben eine Aufgabe und einen Zweck hat, die ihm einen Sinn verleihen?
3. Fällt Ihnen etwas Negatives ein, das Ihnen widerfahren ist und das Sie im Nachhinein umdeuten könnten? Wie kann das Reframing helfen?