

Helmut Jaschke

*„Aus der Tiefe rufe ich,
Herr, zu Dir“*

Psychotherapie aus den Psalmen

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

Statt einer Einleitung	7
1. Krankmachende Psalmen	12
1.1 Der furcht-bare Gott	12
1.2 Selbstgerechtigkeit und Selbstmitleid	13
2. Der therapeutische Prozeß in den Psalmen nach Erich Fromm	17
2.1 Der Umschwung von der Verzweiflung zum Vertrauen	17
2.2 Psalm 22 im Munde Jesu	19
3. Die Welt des Psalmisten	20
3.1 Verständnisbarrieren	20
3.2 Eingebunden in die Umwelt	22
3.3 Wurzelgrund der Depression	24
3.4 Projektionen	25
4. Psalmen Davids	27
5. Der Raum der Therapie	29
5.1 „Vor Jahwe“	29
5.2 Raum schaffen	32
5.3 Schweigen und Bilder	34
6. Rückkehr zum Kind (Die Regression)	36
6.1 Sehnsucht nach der schützenden und nährenden Mutter	36
6.2 Wir sind sehr verletzlich	38
6.3 Der lange Weg aus der Depression	39

7.	Die Klage	42
7.1	Verkehrte Welt-ordnung	42
7.2	Die anderen als „Feinde“	46
7.3	Das Gefühl, am Ende zu sein	51
8.	Das Erkennen des wahren Zustandes	57
8.1	Die Zurücknahme der Projektionen	58
8.2	Die Feinde als Ich-Ideal und Über-Ich	63
8.2.1	Ich-Ideal und Über-Ich als verinnerlichte Elternbilder	64
8.2.2	Die Tyrannei des „Feindes“	69
8.2.3	Die inneren Götzen	74
8.3	Die Eigenschaften der Feinde als „Schatten“	77
8.3.1	Lügenhaftigkeit und Falschheit	77
8.3.2	Mißtrauen	79
8.3.3	Verleugnete Sexualität	80
9.	Die Auseinandersetzung mit den Feinden	82
9.1	Gott oder Götter	84
9.1.1	Im Bann der Götter	84
9.1.2	Der „heilige Krieg“	86
9.1.3	Die Verspottung der Götzenbilder	87
9.2	Die Absage an die Mächte	91
9.2.1	Herabsehen auf die Feinde	91
9.2.2	Durchbrechen der sinnhaften Faszination	92
9.2.3	Abwertung von Macht und Gewalt	93
9.3	Der Kampf gegen die Feinde	97
9.3.1	Haß und Vernichtungswillen in den Psalmen	98
9.3.2	Der Befreiungskampf im therapeutischen Prozeß	100
9.3.3	„Drachenkampf“	105
10.	Heilung als Machtwechsel	112
10.1	„Gott ist König“	113
10.2	Danken als Befreiung	117
10.3	Jesus	122
	Zitierte Literatur	128