



LUDWIG-
MAXIMILIANS-
UNIVERSITÄT
MÜNCHEN



EVANGELISCHE
UNIVERSITÄTSKIRCHE
ST. MARKUS

UNIVERSITÄTS- GOTTESDIENSTE WUNDER DER WISSENSCHAFT

Sommersemester 2026

KANZELREDEN

Psychologie

5. So. nach Trinitatis, 5.7.2026

Prof. Dr. Thomas Ehring

(Lehrstuhlinhaber für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Wissenschaftlicher Leiter der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz)

Da sandte Isebel einen Boten zu Elia und ließ ihm sagen: Die Götter sollen mir dies und das tun, wenn ich nicht morgen um diese Zeit dir tue, wie du diesen getan hast! Da fürchtete er sich, machte sich auf und lief um sein Leben und kam nach Beerscheba in Juda und ließ seinen Diener dort. Er aber ging hin in die Wüste eine Tagereise weit und kam und setzte sich unter einen Ginster und wünschte sich zu sterben und sprach: Es ist genug, so nimm nun, Herr, meine Seele; ich bin nicht besser als meine Väter. Und er legte sich hin und schlief unter dem Ginster.

Und siehe, ein Engel rührte ihn an und sprach zu ihm: Steh auf und iss! Und er sah sich um, und siehe, zu seinen Häupten lag ein geröstetes Brot und ein Krug mit Wasser. Und als er gegessen und getrunken hatte, legte er sich wieder schlafen.

Und der Engel des Herrn kam zum zweiten Mal wieder und rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Denn du hast einen weiten Weg vor dir. Und er stand auf und aß und trank und ging durch die Kraft der Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb. Und er kam dort in eine Höhle und blieb dort über Nacht.

Und siehe, das Wort des Herrn kam zu ihm: Was machst du hier, Elia? Er sprach: Ich habe geeifert für den Herrn, den Gott Zebaoth; denn die Israeliten haben deinen Bund verlassen und deine Altäre zerbrochen und deine Propheten mit dem Schwert getötet und ich bin allein übrig geblieben, und sie trachten danach, dass sie mir mein Leben nehmen.

Der Herr sprach: Geh heraus und tritt hin auf den Berg vor den Herrn! Und siehe, der Herr ging vorüber. Und ein großer, starker Wind, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, kam vor dem Herrn her; der Herr aber war nicht im Winde. Nach dem Wind aber kam ein Erdbeben; aber der

Herr war nicht im Erdbeben. Und nach dem Erdbeben kam ein Feuer; aber der Herr war nicht im Feuer.

Und nach dem Feuer kam ein stilles, sanftes Sausen. Als das Elia hörte, verhüllte er sein Antlitz mit seinem Mantel und ging hinaus und trat in den Eingang der Höhle. Und siehe, da kam eine Stimme zu ihm und sprach: Was hast du hier zu tun, Elia? Er sprach: Ich habe für den Herrn, den Gott Zebaoth, geeifert; denn die Israeliten haben deinen Bund verlassen, deine Altäre zerbrochen, deine Propheten mit dem Schwert getötet und ich bin allein übrig geblieben, und sie trachten danach, dass sie mir das Leben nehmen.

Aber der Herr sprach zu ihm: Geh wieder deines Weges durch die Wüste nach Damaskus.

1. Könige 19,2–15a

“People are wonderful. It is true. People really are wonderful”¹. Desmond Tutu, der 2021 verstorbene anglikanische Bischof und Friedensnobelpreisträger aus Südafrika, wurde – so schrieb er einmal – häufig gefragt, was er aus den vielen Erfahrungen seines Lebens gelernt habe. Und seine Antwort darauf war eben diese: „Menschen sind wunderbar“.

In der heutigen Kanzelrede geht es um die Psychologie und damit um eine Wissenschaft, bei der dieser „wunderbare Mensch“ im Zentrum steht. Psychologie beschäftigt sich mit menschlichem Erleben und Verhalten; diese wollen wir mit wissenschaftlichen Methoden beschreiben, messen, erklären, vorhersagen und verändern. Und damit besteht ein ganz spezielles Verhältnis zwischen der *forschenden* Person und dem *beforschten* Gegenstand: auf *beiden* Seiten dieses Verhältnisses stehen Menschen. Unser Forschungsgegenstand ist nicht irgendwo da draußen, sondern er betrifft uns als Forschende unmittelbar selbst.

Zwei Folgen dieser besonderen Grundkonstellation möchte ich nennen: Gerade weil wir uns selbst in dem Forschungsgegenstand wiederfin-

¹ Desmond Tutu (2004). *God Has a Dream: A Vision of Hope for Our Times* (p. 97). New York: Random House.

den, brauchen wir Methoden, die uns vor vorschnellen Gewissheiten schützen. Die wissenschaftliche Psychologie arbeitet daher vor allem empirisch². Und die Diskussion darüber, wie objektiv, verlässlich und replizierbar unsere Forschungsergebnisse sind und wie wir diese Aspekte immer weiter verbessern können, spielt in unserem Feld eine ganz zentrale Rolle. Eine zweite Konsequenz des Zusammenfallens von forschender Person und Forschungsgegenstand ist aber auch, dass für die Psychologie wahrscheinlich in besonderem Maße das Leitmotiv dieser Gottesdienstreihe gilt: Staunen und Sich-Wundern ist sowohl Ausgangspunkt vieler Forschungsbemühungen als auch eine häufige Reaktion auf Forschungsergebnisse³.

In meiner eigenen Forschung beschäftige ich mich vor allem mit den psychischen Folgen traumatischer Erlebnisse. Darum habe ich für diesen Gottesdienst den Bibeltext über Elia in der Wüste gewählt. Was er erlebt hat, würden wir heute als Trauma bezeichnen⁴. Er hat mitbekommen, wie viele seiner Weggefährten getötet wurden und wird auch selbst mit dem Tod bedroht. Darum flieht er in die Wüste.

In unserer Forschung und psychotherapeutischen Arbeit haben wir ebenfalls mit Menschen zu tun, die Traumata erlebt haben, zum Beispiel körperliche oder sexuelle Gewalt. Andere sind wie Elia geflohen vor Verfolgung, Gewalt oder Krieg. Manche haben Unfälle oder Naturkatastrophen überlebt. Traumata gab es immer schon; bereits in der Bibel und anderen

² Darüber hinaus spielen in Teilbereichen der Psychologie auch hermeneutische Ansätze und qualitative Methoden eine Rolle.

³ Ein paar Beispiele: Wie ist es möglich, dass ein Kind innerhalb von wenigen Jahren die Muttersprache flüssig erlernt; welche Mechanismen sind dabei beteiligt? Wie funktioniert unser Gedächtnis; warum behalten wir manche Informationen unser Leben lang und vergessen andere? Wie schaffen wir es, auch in großen Gruppen auf engem Raum geregelt und friedlich zusammenzuleben; wie funktioniert erfolgreiche Kooperation? Warum sind wir nicht in der Lage, weitreichende Probleme kooperativ zu lösen, wie z.B. den Klimawandel?

⁴ Traumata sind definiert als Ereignisse, die mit Bedrohung des Lebens, körperlicher Gewalt oder sexueller Gewalt einhergehen.

antiken Texten finden wir Hinweise darauf⁵. Auch heute sind traumatische Erlebnisse dieser Art leider nicht selten. Und in den letzten Jahren hat es die christlichen Kirchen und die Öffentlichkeit erschüttert zu erfahren, in welchem Ausmaß auch im kirchlichen Kontext Gewalt stattgefunden hat⁶. Glücklicherweise hat das Bewusstsein für die Häufigkeit von Traumata und deren möglichen Folgen in unserer Gesellschaft zugenommen. Aber in Teilen des öffentlichen Diskurses gibt es auch problematische Vorstellungen: Betroffene werden oft als passive Opfer ihrer Erlebnisse dargestellt; als Personen, die zwangsläufig durch die Erfahrungen „gebrochen“ sind und die deswegen ihr Leben lang mit den Folgen zu kämpfen haben werden.

Die Forschungsergebnisse sprechen hier eine andere Sprache: Die häufigste Reaktion auf traumatische Erlebnisse ist überraschenderweise Resilienz. Vielen Menschen gelingt es, ihr Leben trotz des Ereignisses weitgehend unbeeinträchtigt weiterzuleben oder sich nach einer ersten Belastungsphase wieder zu erholen. Mich bringt dieses Forschungsergebnis immer wieder zum Staunen: die beeindruckende menschliche Widerstandsfähigkeit gegenüber extremen Erfahrungen und extremem Leid.

Und dennoch hat diese Resilienz auch Grenzen: in bestimmten Situationen können Traumata die Fähigkeit zur Verarbeitung überfordern und dann auch langfristig zu schweren Beeinträchtigungen führen. Und da traumatische Erlebnisse häufig sind, sind insgesamt doch viele Menschen davon betroffen. Zu den Symptomen gehören zum Beispiel Flashbacks, d.h. häufige belastende Erinnerungen an die schrecklichen Erlebnisse, starke Angstsymptome und Schreckhaftigkeit sowie Vermeidung und Rückzug. In diesen Fällen sprechen wir von einer Posttraumatischen Belastungsstörung.

Aber auch hier gibt es eine gute Nachricht: Wir verstehen immer besser, was für die Verarbeitung von Traumata notwendig ist und wie wir daraus wirksame psychotherapeutische Interventionen entwickeln können.

⁵ Im Alten Testament zum Beispiel sexualisierte Gewalt (2 Sam 13,1–19), Krieg, Zerstörung, Exil (Klagelieder 3,17–20), Verlust (Hiob 3,11–26); Zerstörung der Stadt Ur (Ben Ezra, 2002, *American Journal of Psychiatry*, 159, 1437).

⁶ <https://www.ekd.de/aufarbeitungsstudie-forum-82255.htm>

Die Ergebnisse der Forschung zeigen: Psychotherapie bei Posttraumatischer Belastungsstörung ist hochwirksam, wenn sie den evidenzbasierten Prinzipien folgt⁷. Menschen sind nicht für immer gebrochen, sondern können mit geeigneter therapeutischer Unterstützung Traumata bewältigen.

Aus den vielen Einzelaspekten, die in wirksamen Varianten der Psychotherapie bei Posttraumatische Belastungsstörungen eine Rolle spielen, möchte ich zwei hervorheben. Zum einen beinhaltet die Therapie, die Erinnerungen an die traumatische Situation in einem sicheren Kontext wieder hervorzuholen und so zu verarbeiten, dass sie nicht mehr regelmäßig als Flashbacks wiederkehren. Bei der Entwicklung und vor allem Verfeinerung dieser Techniken haben die Ergebnisse der psychologischen Grundlagenforschung zur Funktionsweise des Gedächtnisses eine zentrale Rolle gespielt.

Ein zweiter wichtiger Bestandteil der Therapie ist die Beschäftigung damit, wie die traumatischen Erlebnisse die Überzeugungen der Betroffenen verändert haben, ihren Blick auf sich selbst, auf Beziehungen, die Welt, den Sinn ihres Lebens, auf Fragen nach Gerechtigkeit, Schuld oder Vertrauen. Nach der erfolgreichen Bewältigung traumatischer Erlebnisse geht es nicht zwangsläufig genauso weiter wie zuvor. Nicht selten ist es erforderlich, sich neu zu orientieren, die eigenen Werte und Ziele zu klären und sehr grundlegende Überzeugungen neu zu überdenken⁸.

Die Psychologie ist ein faszinierendes Fach. Sie bringt uns immer wieder zum Staunen. Und Ergebnisse psychologischer Forschung können tiefgreifende Effekte auf das Leben von Menschen haben, zum Beispiel in der Psychotherapie von Menschen nach Traumata.

⁷ Nicht jede psychotherapeutische Intervention ist dabei gleichermaßen effektiv. Einen Überblick über wirksame Behandlungen gibt die klinische Leitlinie:

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/155-001>

⁸ Wenn dies gelingt, entsteht in manchen Fällen dann sogar etwas, das wir *Posttraumatisches Wachstum* nennen: Betroffene berichten dann, dass die traumatische Erfahrung neben viel Leid auch positive Veränderungen gebracht hat, zum Beispiel eine intensivere Wertschätzung des Lebens, höheres Selbstvertrauen, eine neue Prioritätensetzung oder ein tieferes Verständnis für den Sinn des Lebens.

Aber: Als Psychologe stoße ich auch immer wieder an Grenzen. Psychologische Forschung zu betreiben macht sehr demütig, denn letztendlich ist unser Forschungsgegenstand so komplex, dass unser Verständnis der Prozesse immer eine Annäherung bleibt. So sind unsere Aussagen in der Regel probabilistisch, d.h. sie beruhen auf Wahrscheinlichkeiten, nicht Gesetzmäßigkeiten. Menschliches Erleben und Verhalten lassen sich noch nicht – einige sagen prinzipiell niemals – *vollständig* erklären und vorhersagen.

Und schließlich ist die psychologische Betrachtungsweise allein natürlich unvollständig. Um menschlichem Erleben und Verhalten umfassend gerecht zu werden, brauchen wir auch die Ergebnisse der Biologie, Medizin, Gesellschaftswissenschaften, Philosophie und Theologie.

Auch bei der Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen nach Traumata ist das Zusammenspiel verschiedener Perspektiven und Angebote zentral. Interessanterweise spiegelt sich Ähnliches auch in unserem Bibeltext wider. Elia bricht in der Wüste zusammen, er ist verängstigt und hat seinen Lebenssinn verloren. Und dann erhält er nacheinander sehr verschiedene Formen von Unterstützung, um aus dieser Situation herauszukommen. Als Erstes bekommt er etwas zu essen und zu trinken sowie ausreichend Schlaf. Die körperlichen Bedürfnisse stehen ganz am Anfang. Wenn es damals schon Psychotherapie gegeben hätte, wäre danach ein guter Zeitpunkt dafür gewesen, das Erlebte zu verarbeiten. In dem biblischen Text gibt es statt Psychotherapeutinnen jedoch Engel als Gefährten, die ihn unterstützen und motivieren, sich wieder auf den Weg machen. Wir werden im Anschluss an diese Kanzelrede passenderweise die Instrumentalversion des Engels-Terzettts hören, eines Stückes aus dem Oratorium „Elias“ von Mendelssohn Bartholdy. Darin antworten drei Engel auf Elias Verzweiflung und Todeswunsch, und zwar mit den Worten des Psalms 121: *„Hebe deine Augen auf zu den Bergen, von welchen dir Hilfe kommt. Deine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat. Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen, und der dich behütet, schläft nicht.“* Es steckt ein tiefer Trost in Text und Musik.

Und dann kommt es bei Elia zur Begegnung mit Gott, zur erneuten Berufung und zu einer Neuorientierung. Auf beeindruckende Weise wird uns hier vor Augen geführt, wie nach dem Zusammenbruch kein „Weiter so“ folgt. Elia, der vorher auf die großen und machtvollen Zeichen Gottes gesetzt hat, findet die Antwort diesmal nicht im Sturm, Erdbeben oder Feuer, sondern in der Stille.

Menschen benötigen nach Traumata nicht sofort eine Psychotherapeutin. Sie brauchen häufig wie Elia zunächst einmal Sicherheit, Versorgung der körperlichen Bedürfnisse und soziale Unterstützung. Psychotherapie ist dann notwendig, wenn sich abzeichnet, dass die Verarbeitung des Traumas allein nicht gelingt. Dann kann sie jedoch sehr effektiv helfen. Aber auch in erfolgreichen Therapien gibt es manchmal noch Aspekte, die unvollständig bleiben. So zum Beispiel die Klärung sehr existenzieller Fragen: Wie kann ich akzeptieren, dass es in der Welt nicht gerecht zugeht? Wie gehe ich mit eigener Schuld um? Woran möchte ich mein Leben ausrichten? Es gibt viele mögliche Antworten auf diese Fragen; manche können im Rahmen der Psychotherapie gefunden werden, andere eher außerhalb. Auch Glaube, religiöse Praxis und Seelsorge können Menschen Halt, Orientierung und Trost in derartigen Lebenslagen geben. Als Psychologe und Psychotherapeut, der mit traumatisierten Menschen arbeitet, wünsche ich mir häufig, dass die Patientinnen und Patienten Zugang zu Seelsorge hätten, die sich aus anderen Quellen speist als die Therapie. Das ersetzt für die Betroffenen nicht den Prozess, eine ganz eigene Haltung zu den existenziellen Fragen zu finden. Aber der religiöse Kontext kann hier Deutungsrahmen, tradierte Texte oder Musik, manchmal auch Rituale oder Formen der gemeinschaftlichen Bewältigung anbieten.

Auch Desmond Tutu, dessen Begeisterung über die wunderbare Natur des Menschen am Anfang dieser Rede stand, hat sich viel mit den existenziellen Fragen beschäftigt, die aus der Erfahrung von Unterdrückung, Ungerechtigkeit, Feindschaft und Gewalt entstehen. Daher ist seine Begeisterung für die Menschen nicht naiv, im Gegenteil. In seinem Buch steht die zitierte Aussage in einem Kapitel, in dem er über das Leiden nachdenkt.

Dieses gehört nach seiner tiefen Überzeugung untrennbar zum Menschsein dazu⁹. Tutu macht sich ebenfalls keine Illusionen darüber, zu welchen schrecklichen Taten Menschen fähig sind. Aber er versucht als Theologe und Seelsorger, Orientierung zu bieten, Mut zu machen, und skizziert Gottes Traum für diese Welt, an dem es sich lohnt mitzuwirken. Das ist kein abstraktes Konzept geblieben, sondern bildete eine wichtige Grundlage für individuelle und gesellschaftliche Heilungsprozesse in Südafrika, zum Beispiel im Rahmen der Wahrheits- und Versöhnungskommission, deren Vorsitzender er war.

Nun habe ich einen weiten Bogen geschlagen von der Psychologie als Wissenschaft hin zu ganz konkreten Praxiskontexten, in denen sich zeigt, ob die Anwendung dieser Wissenschaft das Leben von Menschen zum Besseren verändern kann. In vielen Bereichen hat sich die angewandte Psychologie als sehr leistungsfähig erwiesen. Aber jede Erfahrung in der Praxis wirft wieder neue Fragen für wissenschaftliche Studien auf. Auf diesem Wege immer besser zu verstehen, wie wir unseren Beitrag zur Lösung individueller und gesellschaftlicher Probleme leisten können, auch das ist für mich ganz persönlich eine zentrale Motivation dafür, Wissenschaft zu betreiben. Und die Neugier, das Staunen und das Sich-Wundern sind dabei ständige Wegbegleiter.

⁹ „Dear Child of God, I am sorry to say that suffering is not optional. It seems to be part and parcel of the human condition.” Desmond Tutu (2004). *God Has a Dream: A Vision of Hope for Our Times* (p. 71). New York: Random House.