

Zwischen Seelsorge und Seelenleiden

Ein Gespräch mit Pfarrer und Psychotherapeut Felix Branger über die Ausbalancierung des Lebens.

Interview: Nathalie Benelli

Felix Branger ist 76 Jahre alt – und denkt nicht daran, sich zur Ruhe zu setzen. Er lebt heute im Oberwallis, arbeitet weiterhin als Psychotherapeut und bleibt auch als reformierter Pfarrer präsent. Zudem leitet er Zirkel im forum60plus zum Thema «Die psychologischen Strömungen der Gegenwart».

Felix Branger, Sie sind 76 Jahre alt. Warum arbeiten Sie auch elf Jahre nach dem offiziellen Pensionsalter noch?
Ich fühle mich fit. Ich will und muss noch etwas tun. Heute arbeite ich rund dreissig Prozent als Psychotherapeut und mache Vertretungen als Pfarrer. Das erfüllt mich.

Vor vier Jahren sind Sie ins Oberwallis gezogen. Was führte Sie hierher?
2021 ist meine Frau gestorben. In Langnau und in Aeschau, wo ich Jahrzehnte lebte, habe ich ungefähr ein Drittel der Bevölkerung als Pfarrer oder Psychotherapeut begleitet. Ich wollte an einen Ort ziehen, an dem ich als unbeschriebenes Blatt leben kann – nicht als Vertreter einer Berufsgruppe oder Religion, sondern einfach als Privatperson. In Langnau wusste ich oft gar nicht mehr: Sprechen die Leute jetzt mit mir als Pfarrer, als Therapeut oder als Nachbar?

Wie leicht war es, hier neue Kontakte zu knüpfen?

«Ich integriere das Christliche in meine therapeutische Arbeit.»



Felix Branger in seiner Praxis in Brig-Glis.

Bild: pomona.media/Daniel Berchtold

Ganz einfach ist es nicht. Jemand sagte mir einmal, es dauere etwa zehn Jahre, bis Oberwalliserinnen und Oberwalliser einem Fremden die Türe zu ihrem Zuhause öffnen. Ich habe das Gefühl, da ist etwas dran.

Sie waren Pfarrer, haben sich dann stärker der Psychotherapie zugewandt. Warum?
Als Pfarrer hat man ein sicheres Einkommen, aber auch unzählige Repräsentationspflichten und administrative Aufgaben. Für das, was eigentlich meine Begabung ist – das persönliche Begleiten von Menschen –, konnte ich vielleicht fünf, höchstens zehn Prozent meiner Arbeitszeit einsetzen. Irgendwann habe ich gemerkt: Das will ich so nicht mehr. Ich wollte mich dem widmen, was mir Freude bereitet und wo ich meine Begabung einbringen kann.

Seelsorge und Psychotherapie – wie ergänzen oder unterscheiden sich diese beiden Berufungen?
Dort, wo es um Seelsorge geht, fliesst das ineinander über. Im Rest unterscheidet es sich stark. Ich integriere das Christliche in meine therapeutische Arbeit. Psychotherapie ist für mich

letztlich auch eine Form von Seelsorge.

Wie prägt Ihre theologische Ausbildung bis heute Ihre Praxis?
Sehr stark. Ich habe kürzlich ein Buch über «Drei theologische Strömungen der Gegenwart» geschrieben. Man kann links oder rechts vom Pferd fallen: Links steht für die rein kritische, liberale Haltung, rechts für biblizistisch-fundamentalistische Positionen. Ich sehe mich in der Mitte. Ich begegne vielen Menschen, die mit einem rigiden, fundamentalistischen Glauben aufgewachsen sind und damit scheitern. Ihnen helfe ich, zu einem gesunden Glauben zurückzufinden.

Was bedeutet «gesunder Glaube»?
Ein Beispiel: Die Aufklärung stellte Wunder und das Jenseits infrage – nur Naturwissenschaften zählten. Als Gegenbewegung entstand eine fundamentalistische Strömung, die die Bibel eins zu eins verstand. Beides ist einseitig und lässt kein Entwicklungspotenzial zu. Mein Ansatz ist: Glaube muss sich entwickeln dürfen.

Und wenn jemand mit einem anderen religiösen

Hintergrund zu Ihnen kommt?
Das ist möglich. Ein Therapeut kann ein buddhistisches, hinduistisches oder christliches Weltbild haben. Auf meiner Visitenkarte steht immer auch «Pfarrer». Wer zu mir kommt, weiss: Hier wird auch der christliche Glaube ins Spiel kommen.

«Psychotherapie ist für mich letztlich auch eine Form von Seelsorge.»

In Ihrer Arbeit spielt oft das Bild des Kreuzes eine Rolle. Was bedeutet es für Sie?
Die Vertikale des Kreuzes steht für meine Beziehung zu Gott. Die Horizontale für die irdische, vergängliche Ebene – dort wippt es, dort geraten Dinge aus dem Gleichgewicht und müssen wieder ausbalanciert werden. Menschen mit Depressionen oder Ängsten haben meist ein Ungleichgewicht auf dieser Horizontalen. Als Therapeut arbeite ich an dieser Ebene.

Sie haben die Psycho-Onkologie entwickelt, um Menschen mit Krebs zu begleiten. Gab es einen Grund, warum Sie sich diesem Thema annahmen?
Ja, meine Frau erhielt 2005 ihre erste Diagnose. Ich wollte sie besser begleiten können. Diese Erfahrung hat mich geprägt. Ich bin kein Arzt, aber ich weiss: Eine solche Diagnose stellt das ganze Leben auf den Kopf. Die Menschen geraten auf der Horizontalen völlig ins Schlingern. Ich helfe, ein Stück Stabilität zu gewinnen – und da fliesst immer auch die spirituelle Dimension ein.

Viele Menschen fragen nach dem Sinn ihres Lebens. Was antworten Sie?
Wenn Sie mich fragen – ob als

Pfarrer oder als Psychotherapeut –, gebe ich Ihnen eine christliche Antwort: Der Sinn des Lebens ist die personale Beziehung zu Gott. Ein Therapeut mit einem anderen Hintergrund wird eine andere Antwort geben. Zudem: Der Sinn des Lebens ergibt sich, wenn ich meine Berufung realisiere.

Sie sagen, Krisen seien auch Chancen. Woher kommt die Kraft in der Krise?
Aus der Hoffnung. Wer eine Beziehung zu Gott hat, weiss: Das Schönste kommt noch. Auf der Horizontalen mag es wanken, aber die Vertikale trägt. Auch wenn mein Leben mit dem Tod endet – es kommt gut, vielleicht erst nach dem Tod. Das ist die christliche Hoffnung.

Was bedeutet für Sie Heilung?
Heilung heisst nicht, dass alles im Leben wieder gut wird. Vieles im Leben bleibt unheil. Aber mit einer starken vertikalen Ausrichtung kann ich das tragen.

Sie sprechen oft von der Mitte. Was meinen Sie damit?
Es ist wie beim Reiten: Wer links vom Pferd fällt, meint, es gebe keine Grenzen. Wer rechts herunterfällt, gehorcht blind Vorschriften. In der Mitte zu bleiben, bedeutet: Ich habe eine gewisse Freiheit, aber innerhalb von Grenzen. Wie auf einer Autobahn – zwischen den Leitplanken kann ich mich frei bewegen.

Welche Rolle spielt Spiritualität in Ihrem eigenen Leben?
Eine grosse. Ich bete, ich lese in der Bibel, ich halte diese Beziehung zu Jesus lebendig.

Wenn Sie zurückblicken: Was ist ein gutes Leben?
Nicht zu reich und nicht zu arm zu sein. Wer arm ist, kämpft ums Überleben. Wer reich ist, hat Angst vor Verlust. Die Balance macht ein gutes Leben aus.

Sie sind Vater von vier Kindern, Grossvater von sechs Enkelkindern. Was bedeutet Familie für Sie?
Sie ist ein Grundelement des Lebens. Familie trägt.

Wenn Sie Ihren Enkeln eine einzige Lebensweisheit mitgeben dürften – welche wäre es?
Haltet euch fern von Extremen. Habt den Mut, die Spannung auszuhalten, die das Leben in der Mitte bereithält. Dort liegt die Kraft.