

4. KLEINER EXKURS ZUR ACHTSAMKEIT UND ZUM KONZEPT DES SELBSTMITGEFÜHLS

Das Konzept „Achtsamkeit“ hat seine Wurzeln im Buddhismus. Es umschreibt ein „offenes nicht urteilendes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick“ (Kabat-Zinn, 2006, S. 35). Laut Weiss et al (2010) bezeichnet es eine zu übende Haltung, einen Modus des Seins, bei dem man intensiv auf das Gewahrsein der inneren und äußeren Reize konzentriert ist, ohne sie zu bewerten und ohne sofort dem Impuls nachzugeben, sie verändern zu wollen (vgl. auch Wagner, Russinger, 2016).

Das Konzept des „**achtsamen Mitgeföhls**“ entspringt ursprünglich der Praxis der Metta-Meditation, die eine der ältesten Formen buddhistischer Meditation darstellt. Der Begriff „Metta“ stammt aus der mittelindischen Sprache Pali und bedeutet übersetzt „Freundschaft“, „Allgüte“ oder einfach „Freundlichkeit“. Er geht mit der Vorstellung einher, dass jedem fühlenden Wesen auf der Erde mit Wohlwollen und Freundlichkeit begegnet werden solle. Umgesetzt auf den Meditationsprozess bedeutet dies, ein „inniges vorbehaltloses Zugeneigt-sein“ allem gegenüber, was uns in unserem Inneren begegnet, auch wenn es unangenehm oder unerwünscht ist. Gewahrsein in der Achtsamkeit wird so noch um die Komponente erweitert, sich selbst und anderen gegenüber eine Haltung des liebevollen Annehmens, der Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge einzunehmen. Damit verstärkt sich die Möglichkeit, ein im Übermaß auf Bedrohungen ausgerichtetes Regulationssystem zu drosseln und auf das Emotions-Regulationssystem umzuschalten, das sich auf Sicherheit, Zufriedenheit und Bindung fokussiert. Das Ziel dieses Vorgehens ist nicht primär eine rasche Auflösung von Leidenszuständen. Vielmehr geht es darum, negativ erlebte Emotionen „auszuhalten“, die ganze Tiefe des Erlebens zu spüren und diesem Erleben ohne Verleugnung, aber mit einer etwas besseren inneren Akzeptanz begegnen zu können. Meist ergeben sich daraus spontan neue Ideen oder Handlungsmöglichkeiten, die am Ende einer Therapiesequenz besprochen und kognitiv gerahmt werden können. Ein Fallbeispiel soll das veranschaulichen.

FALLBEISPIEL FRAU T*: ACHTSAMKEIT, SCHULDGEFÜHLE, ZUGANG ZUR TOCHTER (WIEDER)GEWINNEN

Frau T ist 49 Jahre alt und war vor drei Jahren ca. zwei Jahre bei mir in Therapie, weil sie die Missbrauchserfahrungen mit ihrem Vater (Alter: 6–12 Jahre) bearbeiten wollte. Sie berichtete damals, dass sie ihre jetzigen Symptome mit den Missbrauchserfahrungen in Zusammenhang bringen würde. Beide Eltern verleugne-

ten den Missbrauch: „*Du bildest dir das ein, der Papa wollte nur lieb sein*“. Als Symptome beschrieb sie: **plötzliche aggressive Impulsdurchbrüche**, die ihr nachher sehr leidtaten. Dies zeige sich sowohl bei engen Freundinnen, sowie auch gegenüber Partnern, aber leider auch manchmal bei ihren Kindern. Diese Durchbrüche führen aber nie zu körperlicher Gewalt.

Weitere Symptome: **dissoziative Geföhlszustände**. Sie würde wie neben sich stehen, könne dazu keine konkreten Auslöser in der Gegenwart finden. Sie brauche dann manchmal ein bis zwei Tage, um sich wieder zu stabilisieren, manchmal auch eine ambulante Vorsprache in einer Klinik.

Die Therapie verlief soweit erfolgreich. Frau T berichtete von einer deutlichen Abnahme, wenn auch nicht völligem Verschwinden der Symptomatik.

DERZEITIGE FAMILIE UND LEBENSITUATION

Frau T hat drei Kinder: eine ältere Tochter, inzwischen 24 Jahre alt, einen Sohn, der 22 Jahre alt ist und eine 16-jährige Tochter. Sie ist seit vielen Jahren Alleinerzieherin, der Kindesvater hat sich von ihr getrennt und wurde zum „Besuchspapa“ ohne große Verantwortung. Sie ist beruflich sehr erfolgreich, arbeitet in einem herausfordernden Bereich zwischen Wirtschaft und Politik, der ihren Fähigkeiten und ihrer Intelligenz entspricht, aber der auch einen permanent hohen Einsatz verlangt. Ihre Partnerschaften sind immer wieder konfliktbelastet.

ANLASS FÜR DIE NEUERLICHE THERAPEUTISCHE UNTERSTÜTZUNG

Ihre jüngste Tochter Monika ist seit einem Jahr in Einzeltherapie, da sie selbstverletzendes Verhalten zeigt („Ritzen“) und auch eine Neigung zu Alkoholmissbrauch entwickelt hat. Frau T berichtet, dass sie nicht mehr „*an die Tochter rankommt*“. Monika zeige ihr gegenüber nur eine Fassade. Der aktuelle Auslöser wieder therapeutische Hilfe aufzusuchen, ist ein Selbstmordversuch der Tochter durch Aufschneiden der Pulsadern. Sie konnte rechtzeitig gerettet werden, da sie ihre Freunde durch ein Abschieds-SMS verständigt hatte.

In der nachfolgenden familientherapeutischen Sitzung mit der Therapeut*in der Tochter gab Monika an, dass sie das „*Vertrauen zur Mama*“ schon seit einigen Jahren verloren habe, weil die Mama oft so „*wild und aggressiv*“ gewesen sei. Sie habe oft nicht einschätzen können, was da wieder losbrechen würde. Sie habe das Gefühl gehabt, wie auf einem hoch gespannten Seil ohne sicheren Boden zu balancieren. Im Laufe der Zeit habe sie sich dann immer mehr zurückgezogen. Frau T ist völlig erschüttert. Sie weiß, dass sie zu dieser Zeit mit den Kindern und ihrem Beruf sehr überlastet war. Es gab auch heftige Konflikte zwischen den älteren

Kindern, die ihr viel Kraft abverlangt haben. Sie weiß auch, dass damals ihre Impulsdurchbrüche weit häufiger gewesen seien und sie gebe sich eine Teilschuld an den emotionalen Krisen der Tochter.

„Meine Kinder sind mein ein und alles, meine wichtigsten Personen. Ich wollte ihnen eine bessere Kindheit ermöglichen, als ich sie gehabt habe. Ich weiß, dass es nicht meine Schuld allein sein kann, wie es Monika jetzt geht. Natürlich kann man das alles relativieren. Aber ich trage einen Teil der Verantwortung, ich war damals wirklich in einem schlechten Zustand, darum habe ich ja mit der Therapie begonnen.“ Das Ziel: „Ich möchte wieder mit Monika in Kontakt kommen. Dazu muss ich ihre Vorwürfe in Ruhe annehmen können, ohne selbst in Verzweiflung und Gegenwehr zu verfallen. Ich darf nicht einbrechen.“

Therapeutische Intention und Vorgangsweise

Aus einer geschützten Beobachter-Position in Kontakt mit Frau T zu kommen, die damals vor drei Jahren noch sehr instabil war und mit „ihren Auszuckern“ ihre Tochter Monika verängstigt hat und auf Distanz gehen hat lassen. Damit ist die Hoffnung verbunden, dass Frau T sich vielleicht dann selbst besser verstehen und sich auch im besten Fall verzeihen kann.

Th. Können Sie sich vorstellen, die Frau T von damals auf einen Sessel zu setzen? Da in einer gewissen Distanz. Die Frau T von heute, die Beobachterin, bleibt auf ihrem Platz. Ich habe verstanden, dass die Frau T von damals in einem hohen andauernden Spannungszustand war.

Kl. Ja, das geht.

Th. Wie geht es der Frau T von damals?

Kl. Na, die ist völlig verzweifelt. Die hat mit sich selbst schon so viel zu tun, dann die ständigen Streitigkeiten der Kinder, der Job [...] Die ist allein mit allem, die kann nicht mehr. (Anmerkung: Kl. spricht weinend.)

Th. Können Sie sich jetzt wieder auf sich selbst in der Gegenwart fokussieren? Auf Ihre Füße am Boden, Ihren Atem, Ihr Ein- und Ausatmen. Was spüren Sie in Ihrem Körper? (Anmerkung: Einladung zur acht-samen Wahrnehmung in der Gegenwart.)

Kl. Ganz viel Druck im Brustraum, bekomme kaum Luft.

Th. Können Sie da in Ruhe hineinatmen?

Kl. Ja, wird etwas besser.

Th. Wenn Sie jetzt an eine Person denken, mit der Sie ganz liebevoll verbunden sind [...] Bitte nehmen Sie nicht ihre Kinder und auch nicht ihren Freund, sondern jemanden, der Sie so nimmt, wie Sie sind, der Sie ganz akzeptieren kann [...] Wo Sie so sein können, wie Sie wirklich sind. Gibt es so jemanden? (Anmerkung: Es sollte eine Person sein mit der die Beziehung ambivalenzfrei erlebt werden kann.)

Kl. Ja, meine Schwester.

Th. Wenn Sie an ihre Schwester denken [...] Wie sich das anfühlt, mit ihr in Verbindung zu sein, sicher zu sein, akzeptiert zu sein – wie ist das? Wo spüren Sie das?

Kl. Es wird etwas leichter im Brustraum. Bekomme wieder etwas mehr Luft.

Th. Bleiben Sie so lange dabei, wie es gerade gut ist und wenn Sie das Gefühl haben, jetzt kann ich das gut spüren, geben Sie mir bitte ein kleines Zeichen [...] Aber lassen Sie die Augen zu, wenn das geht.

Kl. (Nickt)

Th. Wenn Sie aus dieser Haltung heraus, der Frau T von damals einen liebevollen Strahl des Verständnisses für sie und ihre Situation schicken – wie kommt das an?

Kl. Das kommt ein bisschen an. Aber interessant, jetzt sehe ich daneben auch die Monika von damals. Wie wenn jetzt beide da wären. Und das ist komisch, wie wenn die beiden gleich alt wären. Beide 13-jährig.

Th. Dann stelle ich einen Sessel für die 13-jährige Monika dazu. Wie nah soll die zur Frau T von damals sein?

Kl. Neben sie gleich. Ja, zu ihrer linken Seite.

Th. Wenn Sie jetzt auch der 13-jährigen diesen liebevollen Strahl schicken – wie kommt das an?

Kl. Das kommt nicht wirklich an, die blockt ab.

Th. Ich würde Sie bitten, nochmals diese Achtsamkeitsübung von vorher zu machen. Die Füße am Boden spüren, Ihren Atem wahrnehmen [...] ein- und ausatmen [...]

Kl. Ich kann die Füße am Boden nicht spüren. Ich muss aufstehen.

Th. Bitte tun Sie das.

Kl. Ja, das ist viel besser [...] ich kann den Halt am Boden so spüren [...]

Th. Wenn Sie nochmals diese liebevolle Verbindung mit Ihrer Schwester in Ihrem Herzen spüren und [...] nochmals diesen liebevollen Strahl schicken [...] jetzt auch zur Monika von damals [...]

Kl. Ja, das kommt jetzt ein bisschen an [...] ja, die reagiert ein klein wenig.

Th. Wunderbar. Lassen Sie das einfach geschehen [...] das was im Augenblick möglich ist [...]

Kl. Ja, es ist etwas besser.

Th. Ok, bitte kommen Sie zurück in die Gegenwart. Was nehmen Sie mit aus dieser Sequenz?

Kl. Dass ich mir diese Verbindung zu meiner Schwester wieder mehr bewusst machen kann [...] das fühlt sich wirklich gut an. Und dass vielleicht doch auch Hoffnung besteht mit Monika, ich liebe sie doch vom ganzen Herzen.

Th. Mir ist aufgefallen, dass Sie, wie Sie aufgestanden

sind, viel besser mit sich, aber auch mit Monika in Kontakt gekommen sind. Vielleicht bedeutet das ja etwas? Wie, wenn ich mich in meine volle aufgerichtete erwachsene Größe gebe, dann kann ich besser in Kontakt kommen? Auch mit der Monika. Die braucht ja die erwachsene Mama mit allen ihren Fähigkeiten.

Kl. Ja, vielleicht ist da was dran. Jedenfalls geht es mir jetzt ein bisschen besser.

VERÄNDERUNGEN IN DER NÄCHSTEN STUNDE

Frau T berichtete in der nächsten Stunde davon, wie es ihr geglückt ist, Monika aus einer sehr „brenzligen“ Situation herauszuholen. Monika hatte sie im betrunkenen Zustand angerufen und wirkte sehr verstört. Sie weigerte sich aber nach Hause zu kommen, sondern bestand darauf, „bei Freunden“ zu übernachten, deren Namen sie nicht nennen wollte. Frau T berichtete, dass es ihr gelungen ist, mit der Tochter zu verhandeln und dabei ruhig und in Kontakt mit ihr zu bleiben. Letztlich gab ihr Monika ihren Aufenthaltsort bekannt und ließ sich von der Mama nach Hause bringen. Frau T zeigte sich zurecht sehr stolz, dass sie diese schwierige Situation so gut bewältigen konnte. Sie bezeichnete diese Erfahrung als einen möglichen ersten Schritt in die richtige Richtung, wieder eine Vertrauensbeziehung zu ihrer Tochter aufbauen zu können.

ABSCHLIESSENDE ÜBERLEGUNGEN

Für mich ist systemische Psychotherapie etwas, das man mit der Ausübung eines Kunsthandwerks vergleichen kann. Unsere „Materialien“ sind aber nicht Farbe und Leinwand, sondern wir haben es mit Menschen zu tun, mit ihren Lebensgeschichten und ihren Gefühlen, mit ihren Stärken und Einschränkungen. Unsere „Werkzeuge“ sind unsere Sprache, unser professionelles Wissen, unser Verständnis sowie unsere Lebenserfahrungen. Mit all diesem versuchen wir, unseren Klient*innen so hilfreich wie möglich zu sein. Wie in einem künstlerischen Beruf ist unser Lernen nie abgeschlossen. Es ist ein ständiges Suchen und Reflektieren, um unsere Arbeit noch ein bisschen besser zu machen. So stellen die oben dargestellten Vorgangsweisen für mich eine wesentliche Bereicherung dar.

LITERATUR

- Ciampi, L. (1997). Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Ciampi, L. (2002). Gefühle, Affekte, Affektlogik. Wien: Picus-Verlag.
- Fischer, G. & Riedesser, P. (2009). Lehrbuch der Psychotraumatologie. 4. Auflage. Paderborn: Ernst-Reinhardt Verlag.

- Gilbert, P. (2013). Compassion Focused Therapy. Paderborn: Junfermann-Verlag.
- Grossmann, K. P. & Russinger, U. (2011). Verwandlung der Selbstbeziehung. Therapeutische Wege der Freundschaft mit sich selbst. Heidelberg: Carl-Auer.
- Harrer, M. E. & Weiss, H. (2015). Wirkfaktoren der Achtsamkeit. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Huber, M. (2003). Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung. Teil 1. Paderborn: Junfermann-Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. 6. Auflage. Frankfurt: Fischer Verlag.
- Lieb, H. (2014). Störungsspezifische Systemtherapie. Konzepte und Behandlung. Heidelberg: Carl-Auer.
- Meiss, O. (2018). Hypnosystemische Therapie bei Depression und Burnout. Heidelberg: Carl-Auer.
- Nissen, L. & Sturm, M. (2018). Emotionsvermeidung überwinden. Eine integrative Methode zur Regulierung des inneren Alarmsystems. Paderborn: Junfermann-Verlag.
- Ogden, P. (2009). Modulation, Mindfulness and Movement in the treatment of trauma related depression. In: Kerman (Ed). Clinical pearls of wisdom. 21 therapist offer their key insights. (1-13). New York: Norton, Professional Books.
- Roediger, E. (2009). Praxis der Schematherapie. Lehrbuch zu Grundlagen, Modell und Anwendung. Stuttgart: Schattauer-Verlag.
- Roediger, E. (2010). Raus aus den Lebensfallen. Das Schematherapie-Patienten Buch. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Roediger, E. (2009). Was ist Schematherapie. Eine Einführung in Grundlagen, Modell und Anwendung. Paderborn: Junfermann-Verlag.
- Russinger, U. (2004). Auswirkungen einer traumazentrierten Weiterbildung auf eine systemische Therapeutin. Systemische Notizen 1(4).
- Schmucker, M. & Köster, R. (2014). Praxishandbuch IRRT. Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy bei Traumafolgestörungen, Angst, Depression und Trauer. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Shapiro, F. (1998). EMDR. Grundlagen & Praxis. Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen. Paderborn: Junfermann-Verlag.
- Young, J. E. & Klosko, J. S. (2012). Sein Leben neu erfinden. Wie sie Lebensfallen meistern. Paderborn: Junfermann-Verlag.
- Wagner, E. & Russinger, U. (2016). Emotionsbasierte systemische Therapie. Innerpsychische Prozesse verstehen und behandeln. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Wagner, E. & Russinger, U. (2018). Gibt es eine affektive Wende in der Systemischen Einzeltherapie. PiD - Psychotherapie im Dialog 19(01). Stuttgart: Thieme-Verlag, S. 83-88.
- Wendisch, M. (2015). Verhaltenstherapie emotionaler Schlüsselerfahrungen. Vom kognitiven Training zur emotionalen Transformation. Bern: Hans Huber Verlag.
- Weiss, H., Harrer, M. E. & Dietz, T. (2010). Das Achtsamkeitsbuch. Grundlagen, Übungen, Anwendungen. Stuttgart Klett-Cotta.

Monika Prettenthaler

Gewissen – grandioses Konstrukt mit Nebenwirkungen

Ein systemischer Versuch über ausgewählte philosophische und theologische Zugänge zum Gewissen

Das Konstrukt Gewissen ist grandios, weil es hochflexibel ist und *anpassungsfähig*: an Situationen und Konzepte, an Kontexte genauso wie an verschiedene Menschen und an das Leben, wie auch immer es gerade sein mag. So gesehen ist das Gewissen eine Ressource bzw. kann es eine sein.

Zugleich ist das Gewissen grandios, weil es hochflexibel ist und *beeinflussbar*: vom Leben, wie auch immer es gerade sein mag und von verschiedenen Menschen, von Kontexten, Konzepten und auch von Situationen. So gesehen ist das Gewissen eine echte Herausforderung bzw. kann es eine sein.

Zudem ist das Gewissen nicht unbedingt eine zuverlässige Instanz: Manchmal meldet es sich pünktlich, dann wieder geht es auf die Nerven, weil es nicht still zu bekommen ist oder es meldet sich gar nicht bzw. zu spät ...

ZUM BEGRIFF GEWISSEN UND DESSEN BEDEUTUNGSGESCHICHTE

Ich gehe in der Auseinandersetzung diesen ersten Schritt, weil bereits die Bedeutungsgeschichte einiges vom Phänomen „Gewissen“ deutlich macht:

Der Begriff Gewissen entsteht im abendländischen Kontext und kennzeichnet die grundsätzliche Fähig-

keit des Menschen, moralische Handlungen beurteilen zu können. Das Gewissen wird als eine im menschlichen Geist verankerte Instanz gesehen, die für die Unterscheidung zwischen *gut* und *böse*, *richtig* und *falsch* etc. hilfreich sein kann und so gesehen eine Ressource ist. Oder eben, wie oben beschrieben, auch eine herausfordernde Belastung.

Hier scheint eine erste Markierung angebracht: Es geht also um die Urteilsfähigkeit, um Bewertungen – und nicht, wie im systemischen Kontext geübt und praktiziert, um das Beschreiben von Unterschieden (vgl. z. B. Retzer, 2008).

Das Gewissen ist kein Organ, wie z. B. das Herz, das man sehen kann; es ist auch kein Enzym, das sich durch Labortests feststellen lässt. Beim Gewissen handelt es sich vielmehr um ein Vermögen, das im Zusammenhang mit Moral steht und mit der Kompetenz, das eigene Denken und Handeln zu reflektieren – und mit Ethik, wenn Entscheidungen durch Reflexion dem Zufall entzogen und wiederholbar werden. Oder anders gesagt: Gewissen ist eine persönliche Überzeugung, die das eigene Handeln (und Denken) mehr oder weniger stark bestimmt.

¹ Der Beitrag basiert auf einem Vortrag im Rahmen des Systemischen Kaffeehauses „Warum (k)ein schlechtes Gewissen haben“ im Dezember 2019.

AUSGEWÄHLTE THEOLOGISCHE UND PHILOSOPHISCHE ZUGÄNGE ZUM GEWISSEN

Weil das Verständnis des Gewissens „in seiner anthropologischen Bedeutung in erster Linie durch die christlich theologische Ausformung einer ethischen Bestimmung des Menschen vor Gott geprägt“ (Mahler, 2009, S. 8) ist, steht ein nicht ganz systematischer Versuch im Zentrum dieses Beitrags, der sichtbar machen möchten, wie Perspektiven aus der jüdisch-christlichen Tradition, aus der griechischen und römischen Philosophie sowie theologisches Denken und Aufklärung einander beeinflussen. Es sei hier zudem erwähnt, dass sich selbstverständlich auch in anderen Religionskonzeptionen, wie etwa dem Buddhismus (vgl. Gerhard, 2009) und dem Islam, Aussagen zu moralischen Entscheidungshilfen finden, auch wenn dort der abendländisch geprägte Begriff des Gewissens nicht vorkommt.

BIBLISCHE BASICS

Das Hebräische, die Sprache des Ersten Testaments, kennt kaum abstrakte Begriffe, daher werden Abstrakta wie Gewissen mit konkreten Bildern zum Ausdruck gebracht. Was den Menschen innerlich betrifft, wird mit jenen Bereichen des Körpers, die damit in Zusammenhang stehen, verdeutlicht. Für das, was wir heute unter Gewissen verstehen, findet sich der hebräische Begriff *lev* (gelegentlich auch *levav*) und der wird mit Herz, Verstand oder Inneres übersetzt. Das sind drei Begriffe, die über das rein Anatomische hinausgehen (vgl. Tascher, 2011, 1816) – Organe sind in diesem Verständnis immer mehr als reines „Gewebe“. Im biblischen Denken ist das Herz des Menschen – manchmal sind es auch seine Nieren – Zentrum des Fühlens, Erlebens und Wollens. Hier ergeben sich auch Überschneidungen mit dem Hebräischen *nefesch* (Kehle, Atem, Leben, Seele, Person; wie *psyche* im Griechischen). Dieser Begriff bezeichnet „in Leib und Leben eines Menschen den Bereich, das Organ, in dem Gemüt, Leidenschaften, Vitalität verortet sind. Bibelübersetzungen geben die Worte überwiegend mit Seele wieder. [...] In der biblischen Anthropologie gibt es keine klare Scheidung zwischen Leib, Gefühl und Geist. In *nefesch* und *psyche* sitzt das Leben in seiner integrativen Verbindung von Körperlichkeit, Denken und Fühlen.“ (Ebach, 2011, 1822). Das, was im Hebräischen mit *lev* (und im Griechischen mit *kardia*) benannt wird, ist auch die treibende Kraft

hinter allen Taten – das Personeninnere schlechthin. Und in diesem Inneren, im Zentrum der Person wirkt Gott (Spr 16,1: *Der Mensch entwirft die Pläne im Herzen, doch vom Herrn kommt die Antwort auf die Zunge*).

Das konkrete biblische Verständnis macht auch etwas deutlich, was mit dem Gewissen bis heute in Verbindung steht: Die metaphorische Redeweise ist bis heute auch für die theoretische Konzeption des Gewissens unverzichtbar.

Im Neuen Testament werden die Bezeichnung Herz und parallel dazu der griechische Begriff *syneidēsis* für Mitwissen, Gewissen verwendet: In der jüdischen Tradition und Religion stehend, gebraucht auch Jesus für Gewissen das Wort *Herz*. Der Apostel Paulus, einer der ersten christlichen Theologen und zentrale Gestalt in der frühen Kirche, übernahm den aus der griechischen Philosophie stammenden Begriff *syneidēsis*, der seit dem 1. Jh. v. Chr. auch in der Umgangssprache für ‚sittlich urteilendes Selbstbewusstsein‘ steht. Paulus meint damit das Wissen um das eigene Verhalten angesichts der Forderungen Gottes. In seinem Brief an die Gemeinde in Rom beschreibt er anschaulich, was im Gewissen vor sich geht: Sie beweisen damit, dass in ihr Herz geschrieben ist, was das Gesetz fordert, zumal ihr Gewissen es in ihnen bezeugt, dazu auch die Gedanken, die einander anklagen oder auch entschuldigen (Röm 2,15: *Sie zeigen damit, dass ihnen die Forderung des Gesetzes ins Herz geschrieben ist; ihr Gewissen legt Zeugnis davon ab, ihre Gedanken klagen sich gegenseitig an und verteidigen sich*). Das Gewissen ist auf vorgegebene Normen bezogen, die Rede von einem autonomen Gewissen ist im Kontext des biblischen Glaubens undenkbar.

Da das Gewissen kein in sich absoluter Maßstab ist (1 Kor 4,4: *Ich bin mir zwar keiner Schuld bewusst, doch bin ich dadurch noch nicht gerecht gesprochen; der Herr ist es, der über mich urteilt*), ist es wichtig, es durch das Ausrichten am Wort Gottes immer wieder zu schärfen (Röm 12,2: *Und gleicht euch nicht dieser Welt an, sondern lasst euch verwandeln durch die Erneuerung des Denkens, damit ihr prüfen und erkennen könnt, was der Wille Gottes ist: das Gute, Wohlgefällige und Vollkommene*). Darüber hinaus gesteht Paulus zu, dass Christ*innen bei einzelnen Fragen zu unterschiedlichen Bewertungen kommen können. Dann sollte man sich nicht im Verhalten an andere anpassen, sondern dem eigenen Gewissen folgen. Paulus weist auch darauf hin, dass auch das Gewissen der Heiden, also Menschen, die nicht dem Judentum/Christentum angehören, zu achten ist (Röm 2,14: *Denn wenn Heiden, die das Gesetz nicht haben, von Natur aus das tun, was im Ge-*



MAG. DR. INA PRETENTHALER ist Psychotherapeutin (SF) in freier Praxis. Sie arbeitet auch als Ethik- und Religionsdidaktikerin am Institut für Katechetik und Religionspädagogik an der Karl-Franzens-Universität Graz und ist Lehrbeauftragte (Ethik und Psychotherapie) im ULG Psychotherapeutischen Propädeutikum der Universität Graz.

setz gefordert ist, so sein sie, die das Gesetz nicht haben, sich selbst Gesetz).

EIN BLICK IN DAS ANTIKE UMFELD

Im römisch-griechischen Umfeld der Bibel deutet sich bereits bei Sokrates (469–399 v. Chr.) ein abstrakter Gewissensbegriff an, wenn er es als *Daimonion*, als eine innere Stimme bezeichnet, die vor falschen Handlungen warnt. „Sokrates verließ sich auf eine Intuition, auf ein Gefühl: Jedes Mal, wenn er sich entschied, etwas zu tun, und sich diese innere Stimme nicht meldete, wusste Sokrates, dass diese Handlung richtig sein werde.“ (Lahmer/Bruckner/Sachs 2006, S. 81).

Im ersten Jh. v. Chr. ist der Vorgang der Begriffsbildung soweit stabilisiert, dass sowohl mit dem griechischen Begriff *syneidēsis* als auch mit dem lateinischen *conscientia* ein spezifisch ethischer Sinngehalt verbunden wird. Bei Cicero (106–43 v. Chr.) und vor allem

jedem Menschen wohnt. Bei Augustinus (354–430 n. Chr.) findet sich eine psychologisch-existentielle Deutung des Gewissens: es ist das verborgene Innere der Person, ihr Eigenstes. Der Begriff *conscientia* bekommt in der Folge eine weitere – über das Moralische hinausgehende – Bedeutung: Gewissen ist der Ort im Menschen, wo er den Willen Gottes, das natürliche Gesetz, zur Kenntnis nehmen kann, sich aber zugleich insgesamt vor Gott gestellt erfährt und auf diesen göttlichen Ruf antworten kann.

HOCHSCHOLASTIK

Diese mittelalterliche Epoche (ca. 1150–1300), die versucht, die kirchliche Lehre rational mit philosophischen Methoden zu erklären, entwickelt eine zusammenhängende, vollständige und konsistente Theorie des Gewissens: Thomas von Aquin (1225–1274) definiert im Anschluss an Albertus Magnus (um 1200–1280) das Gewissen als Vollzug eines Urteils über den moralischen Wert einer Handlung. Er erkennt im Gewissen zwei unterschiedliche Aspekte: eine Gewissensanlage (*synderesis*) und den konkreten Gewissensakt (*conscientia*), in dem von außen herangeführte Normen und Erfahrungen auf Grund der Gewissensanlage zu einem Urteil verschmelzen. Anlage und Tätigkeit des Gewissens sind also zu unterscheiden, gehören aber zusammen. Das Urteil des Gewissens ist

für Thomas die letzte Instanz, nach der sich der Mensch zu richten hat. Das einzelne Gewissensurteil ist bei Thomas nicht unfehlbar, weil dieser Vorgang der Anwendung eine Operation des Verstandes, also ein Akt des Schlussfolgerns ist.

Zeitgleich gibt es – im Anschluss an den franziskanischen Theologen Bonaventura (1221–1274) – auch eine Tradition, die im Zusammenhang mit Gewissensurteilen den Akzent auf den Willen zum Guten setzt. Die Möglichkeit, dass das konkrete Gewissensurteil, infolge von Irrtümern in Bezug auf relevante Tatsachen, fehlendes Wissen oder fehlerhafte Schlüsse, falsch sein kann, verpflichtet dazu, die inneren Einstellungen immer wieder zu überprüfen und zur ständigen Neuausrichtung des Gewissens. Das weckt aus heutiger Erfahrung Assoziationen zu Navigationssystemen und der Neuberechnung, dem Zentrieren, etc. Die Möglichkeit zu einem falschen Gewissensurteil zu kommen, hebt für die Lehrer der Hochscholastik aber die Bindung an den Spruch des Gewissens nicht auf. Die Erkenntnis der strikten Verbindlichkeit des Gewis-

Die innere Stimme, die vor falschen Handlungen warnt: „Sokrates verließ sich auf eine Intuition, auf ein Gefühl: Jedes Mal, wenn er sich entschied, etwas zu tun, und sich diese innere Stimme nicht meldete, wusste Sokrates, dass diese Handlung richtig sein werde.“

beim Stoiker Seneca (4 v. Chr.–65 n. Chr.) finden sich Ansätze dazu, *conscientia* als innere Instanz zu verstehen, die die Übereinstimmung der Lebensführung mit dem eingepflanzten Gesetz der Natur beobachtet und beurteilen. „Das Gewissen ist gleichsam ein Wächter in uns, der uns vor dem Bösen schützt. Jeder Mensch hat von Geburt an Anteil an diesem ‚Gott‘, er muss sich jedoch ständig bemühen, das von der Natur mitgegebene zur Entfaltung zu bringen.“ (Lahmer/Bruckner/Sachs 2006, S. 82).

PATRISTIK

Die Zeit der sogen. Kirchenväter (1.–Ende 7./Anfang 8. Jh. n. Chr.) ist gekennzeichnet vom Bemühen, das neutestamentliche Gewissens-Verständnis mit dem stoischen Denken und der alttestamentlichen Tradition zu verbinden (vgl. Hilpert, 2009, S. 621–626). Wirkungsgeschichtlich bedeutungsvoll ist hier die Gleichsetzung von Gewissen mit *Pneuma* (griechisch für Wind, Atem, Kraft, Geist, Geistkraft), das nach 1 Kor 2,11 in

sens, bei gleichzeitiger Möglichkeit, dass konkrete Gewissensentscheidungen oder -urteile auf Fehlern beruhen können, hat die katholische Tradition seit Abelard (1079–1142) in der Lehre vom sog. „irrigen Gewissen“ ausgestaltet.

PROTESTANTISCHE THEOLOGIE

In der Reformation (1517–1648) wurde die Kompetenz der rationalen Erkenntnis, mehr noch aber die bewegendende Kraft des Gewissens zum Problem: Für viele Protestant*innen hat die individuelle Gewissensentscheidung im Glauben mehr Gewicht als die Unterwerfung unter kirchliche Autoritäten oder verschiedene Auslegungen der Bibel. Diese Entwicklung beginnt schon bei Martin Luther (1483–1546) selbst: Am 18. April 1521 musste Luther vor Kaiser und Reich auf dem Reichstag zu Worms erscheinen und zu seinen Schriften Stellung nehmen. Er beruft sich in seiner berühmt gewordenen Rede auf die Freiheit des Gewissens, die es ihm unmöglich mache zu widerrufen. Das war an sich nichts Neues, wurde doch seit Thomas von Aquin das Gewissen als die Instanz im Menschen verstanden, der unbedingt zu folgen ist, selbst wenn sie irrt. Genau darauf beruft sich Luther vor dem Reichstag zu Worms und doch bestimmt er den Begriff des Gewissens neu: Es ist hier nicht die von Gott in den Menschen gelegte handlungsorientierende Instanz, sondern es ist in der Bindung an das Wort Gottes die handlungsbeurteilende Instanz. Das heißt, das Gewissen ist nunmehr nicht göttlichen Ursprungs, wie in der mittelalterlichen scholastischen Theologie, sondern nichts anderes als das innerpsychische Mitwissen des Menschen mit seinem Tun und die von äußeren, vorgegebenen Werten geprägte Beurteilungsinstanz im Menschen selbst. Damit orientierte Luther sich an der Bedeutung von Gewissen, wie er es in den Briefen des Apostels Paulus vorgefunden hat: Paulus hatte das Wort *syneidēsis* im Sinne des Mitwissens mit sich selbst verwendet.

Es geht hier also konkret um das Mitwissen einer übergeordneten Instanz, die dabei unterstützt, das eigene Handeln oder auch um das eigene, handlungsbegleitende Wissen, den moralischen Wert der Handlung zu verstehen. Gewissen als Wissen um sich selbst, d. h. durch das Gewissen sind Menschen Mitwisser*innen ihres eigenen Denkens und Handelns.

In diesem Sinne charakterisiert Johann Gottfried Gregorii (Geograph, Volksaufklärer, Historiker, Genealoge; 1685–1770), Melissantes genannt, in einem Fürstenspiegel im Jahr 1715 das Gewissen als inneren Spiegel der Emotionen, „der ohnfehlbar saget was Recht oder Unrecht ist, und also nicht heuchelt. Es ist ein unpartheyischer Richter in der Menschen-Hertzen, wo

sich die Gedanken untereinander verklagen und entschuldigen. Es ist ein gewisser Zeuge, welcher am jüngsten Gerichte gar viel zu sagen haben wird.“ (Melissantes, 1715, S. 57). Er fordert außerdem bereits in der Barockzeit im Zusammenhang mit Fragen der Religionsfreiheit auch die Gewissensfreiheit.

Der starken Theologisierung des Gewissens als Ort des Verhältnisses von Mensch zu Gott steht – vor allem im katholischen Bereich – eine Entwicklung gegenüber, in der tendenziell für alle Handlungs- und Konfliktsituationen eindeutig und bis ins Detail fixiert wird, wie richtig zu handeln sei. Dem Gewissen bleibt so nur noch die Aufgabe, geplantes bzw. erfolgtes Handeln den vorgegebenen Normen unterzuordnen.

AUSGEWÄHLTE PHILOSOPHISCHE POSITIONEN BIS INS 20. JAHRHUNDERT

Die Entwicklung, dass das Gewissen konfessionell rückgebunden wird und sich damit die Bindung an das Gewissen pluralisiert, führt dazu, dass eine religiös-kirchenbezogene Bestimmung des Gewissens zurückgeht. Zugleich schlägt sich das auch in einer philosophischen Dekonstruktion des Gewissens z. B. durch Hobbes, Locke, Descartes und Spinoza nieder, die alle bei der mangelnden Wirkkraft des Gewissens ansetzen (vgl. Hilpert, 2009, S. 623).

Im Gegensatz dazu rehabilitieren Rousseau, Kant und der deutsche Idealismus das Gewissen, sie tun das aber losgelöst vom früheren Kontext einer eschatologischen Logik von Lohn und Strafe sowie unter Verzicht auf definierte Autoritätsinstanzen (vgl. Hilpert, 2009, S. 621–626).

Für Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) und die englischen Moral-sense-Philosophen ist das Gewissen ein innerlich empfundener Instinkt, dessen Akte wie Schmerzempfindungen oder ästhetische Urteile mit Vernunft verbundenen Gefühlen seien und dessen inhaltlichen Maßstäbe aus Erziehung und Gesellschaft stammen.

Immanuel Kant (1724–1804) betont den kognitiven Charakter der sittlichen Urteile und sieht die Durchsetzungskraft im unbedingten Sich-selbst-verpflichtet-Sein des sittlichen Willens, der immer schon gegeben ist. Kant sieht das Gewissen als eine Art inneren Richter, der uns beobachtet und allen Menschen innewohnt. Man kann zwar gegen sein Gewissen handeln, es lässt sich aber auf Dauer kaum unterdrücken.

Für Friedrich Nietzsche (1844–1900) stellt der Glaube an Autoritäten die Quelle des Gewissens dar. Das Gewissen ist die Stimme einzelner Menschen im Menschen, die wir seit der Kindheit fürchten oder verehren. Weil die subjektiven Wertgefühle des Gewissens nicht der persönlichen Autorität des Einzelnen oder

seiner Einsicht aufgrund der Folgen seiner Handlungen entspringen, lehnt Nietzsche den Begriff des Gewissens ab (vgl. Prettenthaler et al 2017, S. 88).

Und Hannah Arendt (1906–1975) schließlich versteht das Gewissen zugleich als Kompass und inneren Richter. Einerseits wird das Gewissen geprägt durch die Vergangenheit, die sich ihm aufdrängt, andererseits durch die Zukunft, die noch leer ist.

DIE AKTUELLE (RÖMISCH-KATHOLISCHE) THEOLOGISCHE POSITION

Die katholische Kirche beschreibt im Zweiten Vatikanischen Konzil (1962–1965) das Gewissen als Gesetz, das Gott in das Herz der Menschen eingeschrieben hat und dem diese unbedingt gehorchen müssen. Es ruft sie zur Liebe und zu guten Taten auf. Durch die Treue zum Gewissen sind die Christ*innen mit allen Menschen im Suchen nach der Wahrheit verbunden. Das Gewissen ist weit über seine Rolle als moralische Instanz hinaus von Bedeutung – als Ort der Gottesbegegnung. John Henry Newman (1801–1890) bezeichnet es metaphorisch als „Echo der Stimme Gottes“.

Im Hervorheben der zentralen Rolle des Gewissens geht das Konzil auf die veränderte Situation der Menschen ein, das durch ein wachsendes Bewusstsein für Würde, Freiheit und Verantwortung der Menschen in der Welt gekennzeichnet ist: „Im Inneren seines Gewissens entdeckt der Mensch ein Gesetz, das er sich nicht selbst gibt, sondern dem er gehorchen muss und dessen Stimme ihn immer zur Liebe und zum Tun des Guten und zur Unterlassung des Bösen anruft und, wo nötig, in den Ohren des Herzens tönt: Tu dies, meide jenes. Denn der Mensch hat ein Gesetz, das von Gott in seinem Herzen eingeschrieben ist, dem zu gehorchen eben seine Würde ist und gemäß dem er gerichtet werden wird. Das Gewissen ist die verborgenste Mitte und das Heiligtum im Menschen, wo er allein ist mit Gott, dessen Stimme in diesem seinem Innersten zu hören ist. Im Gewissen erkennt man in wunderbarer Weise jenes Gesetz, das in der Liebe zu Gott und dem Nächsten seine Erfüllung hat.“ (Pastorale Konstitution über die Kirche in der Welt von heute, *Gaudium et spes*, 16). Zugleich mit der wichtigen Bedeutung, die Gewissensentscheidungen in der katholischen Kirche zukommt, wird immer auch die Notwendigkeit der Bildung des Gewissens unterstrichen: Das Gewissen ist den Menschen nicht von vornherein fertig gegeben, sondern es ist als Anlage da und muss sich weiterentwickeln. In der Kindheit orientieren wir uns zuerst an den Eltern und nahen Bezugspersonen. Im Lauf der Zeit lernen wir, eigene Entscheidungen zu treffen, Handlungen zu reflektieren sowie ethisch und religiös verantwortbare

Haltungen zu vertreten. Ein gebildetes Gewissen kann dazu beitragen, die Herausforderungen des Lebens angemessen zu bewältigen und offen zu werden für Situationen, Erfahrungen und Positionen anderer. Gewissensbildung im Kontext des christlichen Glaubens wurzelt in einer personalen Gottesbeziehung, ermutigt zur Freiheit und hat das Gelingen des Lebens zum Ziel. Orientierungspunkte für ein religiös gebildetes Gewissen sind das Wort Gottes und die Tradition der Kirche (vgl. Prettenthaler et al, 2017, S. 90). Eine Gewissensbildung, wie sie hier angesprochen wird, erfolgt nicht nur durch Nachahmung. Andere Lernarten, besonders jene der Verstärkung bzw. Disziplinierung, begleiten und begrenzen sie. Kindern und Jugendlichen begegnen viele Vorbilder, die einander teilweise widersprechen können. Also wählen Jugendliche oft solche Modelle aus, die durch die eigene Erfahrung oder durch das soziale Umfeld verstärkt werden. Das Gegenteil davon wäre ein Zurückdrängen unerwünschter Orientierungspunkte. Das geschieht wirkungsvoll, indem Erlebnisse und Entscheidungen mit anderen Personen besprochen, reflektiert und bewertet werden.

WIE IM SYSTEMISCH-THERAPEUTISCHEN KONTEXT mit dem Gewissen – wie auch immer dieses gebildet wurde bzw. sich gebildet/aufgebaut hat – gearbeitet wird bzw. wo hier angeknüpft werden könnte, wird im letzten Teil dieses Beitrages thematisiert.

GEWISSEN IN PSYCHOLOGIE/PSYCHOTHERAPIE UND SOZIOLOGIE

Wenn, wie oben, so etwas wie eine theologische und philosophische Gewissenslandkarte skizziert wird, werden auch Grenzziehungen sichtbar – Grenzen sind zugleich aber auch Möglichkeiten mit anderen in Kontakt zu treten. Weil anschließend im Schlussteil dieses Beitrages einige Streiflichter aus systemisch-therapeutischer Perspektive auf das Gewissen angesprochen werden, scheint es sinnvoll, zuvor auch exemplarische Positionen (bei weitem nicht alle psychotherapeutischen Schulen greifen den Gewissensbegriff explizit auf) aus anderen relevanten Disziplinen kurz vorzustellen.

– *Sigmund Freud* (1856–1939) sieht die Persönlichkeit des Menschen in seinem Strukturmodell der Psyche von drei Instanzen geprägt: dem Ich, dem Über-Ich und dem Es. „Als Niederschlag der langen Kindheitsperiode, während der der werdende Mensch in Abhängigkeit von seinen Eltern lebt, bildet sich in seinem Ich eine besondere Instanz heraus, in der sich der elterliche Einfluss fortsetzt. Sie hat den Namen des Über-Ichs erhalten. Insoweit dieses Über-Ich sich vom

Ich sondert und sich ihm entgegenstellt, ist es eine dritte Macht, der das Ich Rechnung tragen muss.“ (Auer, 2003, S. 184). Das Über-Ich repräsentiert damit alles, was Menschen idealerweise gerne sein möchten bzw. was moralische und soziale Normen von ihnen verlangen. Es beobachtet als übergeordnete Instanz das menschliche Handeln und ist daher als Sitz des Gewissens wesentlich für die Bildung von Aggressionen und die Entstehung von Schuldgefühlen verantwortlich.

– *Erich Fromm* (1900–1980) unterscheidet zwischen einem autoritären und einem humanistischen Gewissen, wobei das erstere ziemlich identisch mit Freuds Über-Ich ist. „Das humanistische Gewissen ist die Stimme unseres wahren Ichs; die Stimme, die uns mahnt, zu dem zu werden, was wir nach unseren Möglichkeiten sein könnten.“ (Pretenthaler, 2017, S. 88).

– Für *Carl Gustav Jung* (1875–1961) ist das Gewissen ein unbewusster, autonomer Komplex der menschlichen Psyche, der sich gegebenenfalls auch gegen die bewusste Absicht des Individuums durchsetzt. Es wird unterschieden zwischen einem sittlich-moralischen und einem ethischen Gewissen. Das sittlich-moralische Gewissen richtet sich nach den tradierten Wertvorstellungen und Glaubenssätzen einer Gesellschaft. Alles, was hier den entsprechenden Gebräuchen, Verhaltensnormen und Moralgesetzen entspricht, gilt als sittlich bzw. moralisch. Dabei ist das moralische Gewissen nicht nur das Ergebnis von Umwelt, Erziehung und Gewohnheit, sondern auch von vererbten instinktiven Verhaltensweisen. Die ethische Form des Gewissens tritt dort auf, wo zwei moralische Forderungen oder Handlungsweisen einander gleichberechtigt gegenüberstehen und das Individuum in ein Dilemma bringen (vgl. Gutacker, 2017, S. 37-39).

– In der *Existenzanalyse* wird Gewissen definiert als das Gespür für die Hierarchie der Werte in einer Situation im Hinblick auf das, was die Person insgesamt für gut und richtig hält. Das Gewissen kann nach Viktor E. Frankl (1905–1997) als die „Fähigkeit“ angesehen werden, „Sinn gestalten in konkreten Lebenssituationen zu perzipieren“. Das subjektive Erleben des Gewissens stellt sich als ein Spüren dessen ein, was als das „eigentlich Richtige („Stimmige“) der Situation“ (Frankl, 1982, S. 26) empfunden wird.

– *Niklas Luhmann* (1927–1998) erklärt Gewissen als eine geistige Funktion zur Bildung und Aufrechterhaltung der persönlichen Identität. Jede Person hat theoretisch jederzeit eine nahezu unendliche Zahl an verschiedenen Handlungsmöglichkeiten. Diese Fülle an

Möglichkeiten würde sie jedoch überfordern und verhindern, dass sich ein stabiles und sozial verlässliches Selbst entwickelt. Die Ausbildung eines Gewissens sorgt dafür, dass eine Person bestimmte Handlungen (z.B. Betrug, Gewaltakte etc.) von vornherein ausschließt, so ihre Handlungsmöglichkeiten auf ein überschaubares Maß reduziert und für sich selbst und andere berechenbar bleibt. Das Gewissen hilft einer Person dabei, nicht willkürlich, sondern verlässlich zu handeln. Auf diese Weise kann sie eine zusammenhängende Biographie und damit ein stabiles, mit früheren Handlungen übereinstimmendes Selbst entwickeln. „Luhmann definierte [...] das Gewissen als systemregulatives Element ohne zwingende ethische Aussage. Er wies ihm die kybernetisch relevante Funktion zu, die bedrohende Freiheit der Wahl des Einzelnen auf ein für diesen erträgliches Maß einzuschränken. Nur so können nach Luhmann die personale Identität

Erich Fromm unterscheidet zwischen einem autoritären und einem humanistischen Gewissen: „Das humanistische Gewissen ist die Stimme unseres wahren Ichs; die Stimme, die uns mahnt, zu dem zu werden, was wir nach unseren Möglichkeiten sein könnten.“

und die Selbigkeit des Individuums gesichert werden. Hier liegt also eine gewissermaßen funktionale und im Wesentlichen nicht-ethische Interpretation des Gewissensbegriffs vor, der das Phänomen als solches jedoch nicht leugnet. Das Gewissen als psychosoziale Ordnungsfunktion des Menschseins ohne definitive Wertbindung entspricht dabei dem radikal metaphysikkritischen Ansatz der Systemtheorie.“ (Mahler, 2009, S. 74).

STREIFLICHTER ZUR ARBEIT MIT DEM KONSTRUKT GEWISSEN AUS SYSTEMISCH-THERAPEUTISCHER SICHT

Ein schlechtes Gewissen als Diskrepanz zwischen inneren Werten und Handlungen, zwischen dem Ich-Bild und dem Ich-Erleben (z. B. klimagerechtes Leben-Wollen vs. Autofahrten aus Zeitnot, Wertschätzung der Familie vs. vergessener Geburtstag der Schwiegermutter etc.) ist etwas, das sich aus dem Leben ergibt. Eine Möglichkeit auf ein schlechtes Gewissen zu reagieren, könnte ein aktives Umgehen damit in Form von Refle-

xion sein (vgl. Schwägerl, 2018) und dabei kann jedenfalls auch die Psychotherapeut*in als Mitwisser*in – in Erweiterung des griechischen *syneidēsis*-Begriffes – eine unterstützende Rolle spielen.

METAPHERN UND INNERES TEAM

In vielen Metaphern wurde und wird versucht, jenes Phänomen fassbar zu machen, durch welches das Ungleichgewicht zwischen Sollen und Sein wahrnehmbar wird: Das Gewissen als Kompass oder Navi, als innere

durch Scham. Beides sind moralische Gefühle und an der Oberfläche leicht zu verwechseln. Aber sie unterscheiden sich stark.“ (Schwägerl, 2018, S. 3). Schuldgefühle haben – wenn sie auf eine „moralische Schuld“ hinweisen – einen konkreten Anlass. Menschen haben etwas getan, was sie nicht tun wollten oder sollten, und wollen das möglichst schnell wieder gut machen (vgl. Schwägerl, 2018). Scham hingegen geht oft mit einem vagen Gefühl einher, grundsätzlich nicht „passend zu sein“: Das menschliche neuronale Motivations-system lebt von sozialer Akzeptanz und Zugehörigkeit – es liegt daher auf der Hand, wie

bedeutsam umgekehrt das Fehlen von entsprechender Resonanz ist. Nichtbeachtung belastet oft Beziehungen und kann auch Ausgangspunkt für aggressive Impulse sein. Gerade Kinder und Jugendliche fühlen sich beschämt, wenn ihre Grundbedürfnisse verletzt oder missachtet werden (vgl. Streit, 2019, S. 31–75). Wer sich schämt empfindet sich schlecht, wertlos und isoliert. Beschämung tut weh, ist peinlich und lähmt. Mit diesen kurzen Hinweisen auf Schuldgefühle und Scham, die auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zur Resonanzfähigkeit des Menschen beru-

hen (vgl. u. a. Bauer, 2019), möchte ich zu einem Exkurs überleiten und ein psychoanalytisches Modell zur Unterscheidung von Schuld und Schuldgefühlen vorstellen.

Warum? – Ganz einfach, weil es auch für systemisch-therapeutisches Arbeiten anschlussfähig scheint und Möglichkeiten erweitert, das Konstrukt Gewissen zu denken und damit zu arbeiten.

EXKURS: ZUR UNTERSCHIEDUNG VON SCHULD UND SCHULDGEFÜHLEN IN DER PSYCHOANALYSE

SCHULD

Schuld wird zwar nicht in allen entsprechenden Sammlungen zu den kulturunabhängigen Basisemotionen gezählt, dennoch gehört das Schuldempfinden bzw. sich schuldig fühlen zu den grundlegenden menschlichen Reaktionsmustern. Um Schuld im umfassenden Sinn manifestieren zu können, bedarf es einer Instanz, die sie definiert und bewirkt, dass das Faktum der Schuld zu einem Schulterleben bzw. einer Schulterfahrung wird. Diese Instanz kann außerhalb des Individuums liegen oder in ihm selbst. Reale Schuld, die in der – relativ verstandenen – Freiheit des Menschen grundgelegt ist, kann zum einen als Schuld des Tuns, des Handelns (bzw. des Nicht-Tuns,

Einem adäquaten Umgang mit Schuld entspricht die Schuldanerkennung: Dazu gehört Reue, die für eine Veränderung, eine Entwicklung des schuldigen Menschen erforderlich ist – aus psychologischer Sicht kann Schuld dadurch nie aufgehoben, wohl aber bewältigt werden.

Richter*in, als (leise oder laute) Stimme, die erinnert, warnt oder ermutigt, als Aufpasser*in oder Alarm, als Motor, als Beobachter*in etc. – oder die klassische „Karikaturen-Anordnung“ für das Gewissen mit dem Teufelchen auf der einen und dem Engelchen auf der anderen Seite. Ein Ansatzpunkt um – in systemisch-therapeutischer Weise – die Möglichkeiten eines Entweder-oder-Settings zu erweitern, ist das „innere Team“ einzuführen, in dem der Richter eine von mehreren Stimmen ist. Überhaupt können Metaphern, die von Klient*innen im Zusammenhang mit ihrem „schlechtem Gewissen“ verwendet werden, als Hinweis darauf verstanden werden, wie sich das Gewissen konstruiert hat bzw. wie es aufgebaut ist.

Ein schlechtes Gewissen, das beispielsweise durch die nicht leise zu bekommende innere Stimme „Du solltest anders sein!“ genährt wird und auf diese Weise immer präsent ist, kann bei Klient*innen auf eine Depression hindeuten. Sie erzählen in diesem Zusammenhang – neben Symptomen wie Traurigkeit und Antriebslosigkeit – auch oft von Schuldgefühlen, die sie belasten. „Wie schnell es gelingt, die Macht des schlechten Gewissens zu brechen, hängt im Normalfall von einer Frage ab: Ob nämlich das, was ein Mensch als schlechtes Gewissen empfindet, wirklich aus einem klassischen Schuldgefühl heraus entstanden ist oder durch etwas Verwandtes, viel Tieferes:

Nicht-Handelns) am anderen (oder auch an sich selbst) begriffen werden (Hirsch, 2002). Schuld in diesem Sinne ist als Beziehungsgeschehen zu verstehen. Zum anderen begegnet einem Schuld auch als eine Dimension des Seins, die in der Vernachlässigung von Verantwortung und Verpflichtung gegenüber der eigenen Identität, die in der nie vollkommenen eigenen Existenz gründet oder anders ausgedrückt: „Man schuldet sich (und den anderen), in gewisser Weise zu sein.“ (Hirsch, 2002, S. 33). Schuld wird hier also nicht moralisch verstanden, der Begriff Schuld meint vielmehr zusammenfassend etwas, das zum bloßen menschlichen Sein gehört und dass Handeln immer auch ein Potential des Schuldig-Werdens am anderen Menschen enthält (vgl. Hirsch, 2001).

Mit Schuld(bewusstsein) kann Scham verbunden sein (vgl. Hirsch, 2002; Baer/Frick-Baer, 2008; Baer/Frick-Baer 2011) – Scham, die sich nicht so sehr auf das Handeln, sondern auf das Sein bezieht. Sie ist einerseits das Ergebnis der Spannung zwischen der (inneren) Idealvorstellung seiner Selbst und der Realität, die dieser nicht entspricht. Andererseits entsteht Scham auch durch den (äußeren) Blick der anderen, die sehen, dass ich nicht so bin wie ich sein könnte oder müsste.

Einem adäquaten Umgang mit Schuld entspricht die Schuldanerkennung: Dazu gehört Reue, die für eine Veränderung, eine Entwicklung des schuldigen Menschen erforderlich ist – aus psychologischer Sicht kann Schuld dadurch nie aufgehoben werden, wohl aber bewältigt werden (vgl. Hirsch, 2002).

Auch wenn sich in der Alltagssprache in diesem Zusammenhang häufig der Satz „Ich fühle mich schuldig“ findet, meint er meist ein Schuldbewusstsein und ist von Schuldgefühlen zu unterscheiden.

SCHULDGEFÜHLE

Schuldgefühle werden der psychoanalytischen Theorie entsprechend vom Über-Ich erzeugt, welches nach Freud im psychischen Apparat jene Instanz darstellt, die darauf abzielt, das eigene Verhalten in Übereinstimmung mit dem Idealbild zu bringen. Bei bedingten Abweichungen von diesem Ideal – durch die Erfüllung der Lustbedürfnisse des Es – wirkt sich das Über-Ich auf den Menschen in Form des Verspüren von Schuldgefühlen aus. Damit wird auch deutlich, dass die Entwicklung von Schuldgefühlen mit der Über-Ich-Bildung in einem engen Zusammenhang steht. Wie schon im Begriff sichtbar ist, stehen also Schuldgefühle dem Affektiven nahe und bezeichnen Irrationales, Unrealistisches und emotional Bedrückendes. Schuldgefühle zentrieren „sich um die Sorge, etwas getan zu haben, was die Liebe eines geliebten und benötigten Menschen beeinträchtigt haben könnte.“

(Hirsch, 2002, S. 69). Melanie Klein ordnet Schuldgefühle dem seelischen Urkonflikt zwischen Liebe und Hass zu. Sie entstehen, wenn man in sich Regungen von Hass auf eine geliebte Person entdeckt und wir neigen stark dazu, solche Schuldgefühle im Hintergrund zu lassen, weil sie uns quälen (vgl. Klein, 1962; Klein, 1983). Die Systematisierung des Schuldgefühls von Mathias Hirsch, der mit dem Basisschuldgefühl, dem Schuldgefühl aus Vitalität, dem Trennungsschuldgefühl und dem traumatischen Schuldgefühl vier Qualitäten von Schuldgefühlen unterscheidet, wird weiter unten ausführlicher vorgestellt (vgl. Hirsch, 2001; Hirsch, 2002, S. 128–289).

ZUSAMMENHÄNGE VON SCHULD UND SCHULDGEFÜHLEN

Nicht nur durch den oben erwähnten Zusammenhang von Scham und Schuld widerstrebt das Eingeständnis realer Schuld den Menschen. Wir alle kennen verschiedene Formen der Abwehr von Schuld: Persönliche Schuld auf die Ebene der Schuldhaftigkeit des Menschen überhaupt zu schieben oder die Schuld anderen zuzuweisen, sind zwei der gängigsten Abwehrmechanismen. Schuldzuweisung kann auch als Abwehr von zu großem Schmerz oder zu großer Angst verwendet werden: Eine Mutter, die ihrem erkrankten, fiebernden Kind vorwirft, das Kind wisse doch, es hätte nicht mit bloßen Füßen auf dem kalten Boden laufen sollen, bekämpft nicht nur ihr eigenes Schuldgefühl, vielleicht nicht genug für ihr Kind gesorgt zu haben. Sie verschafft sich vielmehr einen Spielraum, sich nicht so hilflos einer schweren Krankheit des Kindes ausgeliefert zu fühlen, weil das Kind doch auch durch Handeln oder Unterlassen etwas hätte bewirken können (vgl. Hirsch, 2002, S. 60–63). Eine weitere Form der Schuldabwehr ist jene, reale Schuld hinter dem kleineren Übel zu verstecken, nämlich ein Schuldgefühl einzugestehen bzw. sich einzureden, es handle sich um keine reale Schuld, sondern lediglich um eine irrationale (vgl. Hirsch, 2002, S. 304–307).

Hirsch hat in diesem Zusammenhang „Schuld- und Verantwortungsverhältnisse sowie Entstehung und Funktion von Schuldgefühlen innerhalb der typischen familiendynamischen Phänomene (Delegation, Loyalitätsforderung, Parentifizierung) bei Scheidungen untersucht“ (Hirsch, 2001, S. 45) und schlägt für ein differenziertes Verständnis von Schuldgefühlen die nachfolgende Einteilung vor (vgl. Hirsch, 2001, S. 47; Hirsch, 2002, S. 128–289). Die konkreten Beispiele sind für den psychotherapeutischen Kontext von Relevanz, wo einem Scheidung oder Trennung (der Eltern) auch als Thema von Kindern begegnen kann, besonders wenn die Trennung für sie einen belastenden, schwer zu verarbeitenden Verlauf nimmt.

BASISSCHULDGEFÜHL

Das Basisschuldgefühl bezeichnet allgemein ein Schuldgefühl, das sich bei Kindern wegen der bloßen Existenz des bzw. ihres So-Seins zeigt – oft auch wegen des eigenen Geschlechts (vgl. Hirsch, 2002, S. 128–192). Auch im Scheidungskontext kann diese Form des Schuldgefühls, des Nicht-richtig-Seins, relevant werden: Kinder fühlen sich im Scheidungskonflikt oft nicht wahrgenommen und wertlos und meinen ihren Wert gegenüber den Eltern steigern und die Schuldgefühle verringern zu können, wenn sie sich außergewöhnlich intensiv um andere kümmern, die Sorge für den Haushalt und jüngere Geschwister tragen sowie zusätzlich für die Eltern die Rolle von (Paar)Therapeut*innen übernehmen. Da sie in diesen Anstrengungen aber nicht erfolgreich sein können, entstehen aus dem Versagen weitere Schuldgefühle (vgl. Hirsch, 2001).

VITALITÄTSSCHULDGEFÜHL

Das Schuldgefühl aus Vitalität gründet in expansiven Bestrebungen – wie z. B. stark zu sein, zu wachsen, haben zu wollen, Erfolg haben zu wollen und andere übertreffen zu wollen –, die von der familiären Umgebung nicht gut geheißt werden und daher schuldhaft erlebt werden (vgl. Hirsch, 2002, S. 192–222). Im Zusammenhang mit dem Erleben der Trennung/Scheidung der Eltern zeigt sich hier oft eine unbewusste Übernahme der Rolle des abwesenden Partners/der abwesenden Partnerin durch das Kind. Bei dieser Form der Schuldgefühle spielt Aggression eine bedeutende Rolle (vgl. Hirsch, 2001). Das Kind ist beispielsweise eingeschränkt, aggressiv und zornig auf den weggezogenen oder abwesenden Vater zu sein, denn damit würde es ihn – seinem Gefühl nach – ganz verlieren. Es idealisiert eher ihn als die Mutter, bei der es lebt – ihr gegenüber sind durch die Anwesenheit noch leichter Aggressionen möglich. Auch die Rivalität unter Geschwistern wird nach der Scheidung dann problematisch, wenn Kindern von ihren Eltern verschiedene Eigenschaften der Eltern zugesprochen bekommen: das eine Kind mit den eigenen positiven, während das andere Kind mit den negativen Qualitäten des anderen Elternteils identifiziert wird und diese Anteile an ihm dann stellvertretend für den weggezogenen Elternteil bekämpft werden. „Solche Zuschreibungen behindern eine gesunde Konkurrenz und erzeugen ein Schuldgefühl, ein Vitalitätsschuldgefühl.“ (Hirsch, 2001, S. 56).

TRENNUNGSSCHULDGEFÜHLE

„Der Kern des Trennungsschuldgefühls liegt in der (unbewussten) Überzeugung (...), dass die Loslösung von Liebesobjekten zerstörerisch und deshalb mit

Schuld verknüpft ist.“ (Hirsch, 2002, S. 224). Trennungsschuldgefühle werden also durch das Autonomiebestreben des Kindes ausgelöst. Trennung bzw. Loslösung von den Eltern kann in allen Lebensaltern mit Schuldgefühlen verbunden sein, weil Trennung eine Bedrohung für die (inneren) elterlichen Objekte darstellt (vgl. Hirsch, 2002, S. 223–259). Nach einer Scheidung fühlen sich Kinder häufig noch stärker an die Eltern gebunden – und sind oft auch nicht frei, sich in der Adoleszenz der Aufgabe der Ablösung und Individuation zu stellen, weil sie sich mit der Helfer*innen- und Tröster*innenrolle identifizieren (vgl. Hirsch, 2001).

TRAUMATISCHES SCHULDGEFÜHL

Das traumatische Schuldgefühl gründet in Gewalt- und Verlusterfahrungen, die einen ‚Fremdkörper‘ im Selbst – ein Introjekt – hinterlassen, das Schuldgefühle verursacht (vgl. Hirsch, 2002, S. 259–289). Auch Trennung/Scheidung, als eine Erfahrung, die die momentanen Bewältigungsmöglichkeiten von Kindern übersteigt, bedeutet einen solchen Verlust, der diese Form des traumatischen Schuldgefühls verursachen kann. Ein Verlust, der nicht betrauert werden kann, weil er beispielsweise nicht eingestanden wird, bewirkt die Formierung eines intrapsychischen Gebildes, eines Introjekts. In dieser Form muss – stark vereinfacht beschrieben – beispielsweise der weggegangene Elternteil als idealisiertes oder entwertendes Bild des Verlorenen präsent gehalten und kann nicht verlassen werden. Aktive Trauerarbeit würde das Erinnern an das ‚verlorene Objekt‘ ermöglichen und die dadurch mögliche Beziehung zu ihm von fesselnden Bindungen befreien. Mit dem Stichwort (aktive, d.h. zu leistende) Trauerarbeit leuchtet ein subtiler und für die Themenstellung dieser Arbeit hochrelevanter Zusammenhang von Schuld und Schuldgefühl auf: Die nicht eingestandene Schuld der Eltern kann Schuldgefühle bei den Kindern bewirken (vgl. Hirsch, 2001, S. 51–56; Hirsch, 2002, S. 307–309). Aus Schuld und Scham, die eigentlich die Eltern empfinden und eingestehen müssten, weil sie in deren schuldhaften Versäumnissen und Verhaltensweisen begründet sind, entstehen Schuldgefühle der Kinder. Diese nehmen in irrationaler Weise die Schuld auf sich, um sich ‚ausreichend gute Eltern‘ (vgl. Winnicott: ‚good enough mother‘) zu erhalten („Es muss an mir liegen, ich bin schuld. Sie tun mir das an, weil sie mich nicht mehr mögen.“).

BESCHREIBEN, FRAGEN UND ERWEITERN

Psychotherapeut*innen können im Sinne von Mitwisser*innen der Erzählung oder des Lebens ihrer Kli-

ent*innen deren Reflexions- und Erkenntnisprozesse durch Fragen begleiten. Durch diese Fragen kann beispielsweise angeregt werden, das Konstrukt Gewissen auszubauen. Neben der ursprünglichen Aufgabe des Gewissens, durch klare Bewertungen Komplexitäten reduzieren zu wollen, kann ein „Gewissens-Erweiterungsbau“ erstellt werden, in dem belastende Bewertungen („Ich bin eine schlechte Tochter, wenn ich in eine eigene Wohnung ziehe.“) durch Beschreibungen und Erklärungen ersetzt werden:

- Beschreibungen, die Unterscheidungen und Bezeichnungen ermöglichen und auf dem Kriterium eines Zuviel oder eines Zuwenig basieren.
- Erklärungen, die Mechanismen bezeichnen, wie das Unterschiedene und das Bezeichnete auseinander hervorgehen (vgl. Retzer, 2008).

In der therapeutisch begleiteten Reflexion könnte auch das „irrende Gewissen“ als Möglichkeit eingeführt werden. Es war zwar notwendig diesem zu folgen, nach dem Erkennen, dass es in eine nicht mehr passende Richtung gewiesen hat, kann auch eine Änderungsentscheidung in Erwägung gezogen werden. Klient*innen können sich – wenn Ursache und Zustandekommen von ursprünglich hilfreichen Glaubenssätzen und deren orientierende Funktion ausreichend Raum gegeben wurde und sie durch das Überhandnehmen von Nebenwirkungen in Frage zu stellen sind – dazu entschließen, diese zu verändern oder überhaupt zu verlassen.

WIE AUCH IMMER: Das Konstrukt Gewissen ist grandios, weil es hochflexibel ist und *beeinflussbar*: vom Leben, wie auch immer es gerade sein mag und von verschiedenen Menschen, von Kontexten, Konzepten und auch von Situationen. So gesehen ist das Gewissen eine echte Herausforderung bzw. kann es eine sein.

Zugleich ist das Gewissen grandios, weil es hochflexibel ist und *anpassungsfähig*: an Situationen und Konzepte, an Kontexte genauso wie an verschiedene Menschen und an das Leben, wie auch immer es gerade sein mag. So gesehen ist das Gewissen eine Ressource bzw. kann es eine sein.

Oder mit Jim Davis gesagt:



LITERATUR

- Auer, K. H. (2003). Perspektiven. Menschsein im Spannungsfeld ethischer Normen. Wien: öbv & Hpt, S. 175–186.
- Bauer, J. (2019). Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. München: Blessing.
- Baer, U./Frick-Baer, G. (2008). Vom Schämen und Beschämtwerden. Weinheim-Basel: Beltz.
- Baer, U./Frick-Baer, G. (2011). Schuldgefühle und innerer Frieden. Weinheim-Basel: Beltz.
- Ebach, J. (2011). Stichwort nefesch. In: Bail, U. et al (Hg.). Bibel in gerechter Sprache. Glossar. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, S. 1822–1823.
- Frankl, V. E. (1982). Der Wille zum Sinn. 3. Auflage. Bern: Huber.
- Gerhard, M. (2009). Ohne Gewissen und doch nicht gewissenlos – Auf der Suche nach einem abendländischen Begriff im Buddhismus. In: Internationale Zeitschrift für Philosophie und Psychosomatik Nr. 1. www.izpp.de/fileadmin/user_upload/Ausgabe-1-2009/5-Gerhard_Buddhismus.pdf [abgerufen am 11.06.2020].
- Gutacker, S. (2017). Das Gewissen in philosophischer, psychologischer und theologischer Sicht. Beau Bassin: Fromm-Verlag, S. 37–39.
- Hilpert, K. (2009). Gewissen – theologisch-ethisch. In: Kaspar, W. et al (Hg.). Lexikon für Theologie und Kirche. 3. Auflage, Bd. 4. Freiburg: Herder, S. 621–626.
- Hirsch, M. (2001). Schuld und Schuldgefühl im Zusammenhang mit Trennung und Scheidung. In: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie Nr. 50, S. 45–58.
- Hirsch, M. (2002). Schuld und Schuldgefühl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 128–289.
- Klein, M. (1962). Das Seelenleben des Kleinkindes und andere Beiträge zur Psychoanalyse. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Klein, M. (1983). Liebe, Schuldgefühl und Wiedergutmachung. In: Klein, M./Riviere, J.. Seelische Urkonflikte. Liebe, Hass und Schuldgefühl. Frankfurt: Fischer, S. 73–151.
- Mahler, R. (2009). Gewissen und Gewissensbildung in der Psychotherapie. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Melissantes. (1715). Curieuse Affecten-Spiegel. Frankfurt am Main, Leipzig: In Verlegung Ernst Ludwig Niedtens, Buchhändlers in Arnstadt.
- Pretenthaler, M. et al (2017). Religion bewegt. Religion AHS 5. Wien: IKF.
- Retzer, A. (2008). Systemische Psychotherapie. Theoretische Grundlagen und klinische Anwendungsprinzipien. In: Möller, H. J./Laux, G./Kapfhammer, H. P. (Hg.). Psychiatrie und Psychotherapie Bd. 1. Heidelberg: Springer Verlag, S. 816–840.
- Sänger, M. (Hg.). (2009). Kolleg Ethik 1. Bamberg: C.C. Buchner.
- Schwägerl, C. (2018). Die Macht des Gewissens. In: ZEIT Wissen Nr. 1. <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/01/psychologie-schlechtes-gewissen-persoenlichkeit-werte> [abgerufen am 20.05.2020].
- Streit, P. (2019). Coolness, Scham und Wut bei Jugendlichen. Mit Emotionen konstruktiv und positiv umgehen. Berlin: Springer.
- Tascher, J. (2011). Stichwort: lev. In: Bail, U. et al (Hg.). Bibel in gerechter Sprache. Glossar. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, S. 1816–1817.