

Predigt zur Jahreslosung 2011

am 03.04.2011

Psychotherapeut Dr. Hans-Joachim Maaz, Halle

*Lass dich nicht Bösen überwinden,
sondern überwinde das Böse mit Gutem.
(Römer 12,21)*

Liebe Gemeinde, meine Damen und Herren,

als Pfarrer Schubert mich fragte, ob ich zu der diesjährigen Jahreslosung „Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem“ sprechen möchte, könnte – habe ich spontan zugesagt, weil ich glaubte, ich bin doch ... ein Facharzt für das Gute, der das Böse bekämpfen will. Und erst im ernsteren Nachdenken über diesen Spruch habe ich gemerkt, worauf ich mich da einlasse.

Denn was ist das Gute, was ist das Böse? Das ist die Frage, auf die ich eigentlich keine sichere Antwort weiß.

In meiner Arbeit als Psychotherapeut kenne ich sogar nahezu paradoxes Verhalten bezogen auf die Jahreslosung, nämlich: Überwinde das Gute mit dem Bösen! Es gibt Menschen – das will ich versuchen, Ihnen zu erklären – die vor nichts mehr Angst haben als vor Nähe, Liebe, Frieden; die das nicht aushalten können und dann alles machen – auch gegen ihre eigenen Interessen – damit sie sehr bald wieder in ihrem Unglück sind, im Streit sind, im Konflikt sind, das ist eine tragische Situation. Und es kann auch passieren – systematisch gedacht, dass die Umwelt eines Patienten (Ehepartner, Eltern, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen) „böse“ reagiert, wenn ein Mensch Gutes für sich hat finden und gestalten können. Ein einfaches Beispiel: Eine Frau hat verstanden, dass sie sich erschöpft hat und krank geworden ist, weil sie sich zu sehr für andere aufgeopfert hat. In der Therapie hat sie verstanden, dass sie in ihrer Krankheit nie an sich selbst denken durfte und nur bestätigt wurde, wenn sie fleißig und hilfreich war. Das hat sie zu ihrer Lebensgrundlage gemacht und ist mit einer Erschöpfungsdepression krank geworden. Jetzt hatte sie gelernt, auch an sich selbst zu denken, an eigene Bedürfnisse – das hat natürlich anderen nicht gefallen, die nicht mehr so wie gewohnt bedient wurden. Auf die gesundheitsfördernden Veränderungen unserer Patienten reagiert die Umwelt häufig mit Vorwürfen, Kritik, Unzufriedenheit, um die Patienten wieder zum alten Verhalten zu verführen.

Also, was ist das Gute, was ist das Böse?

Wenn ich es mal gleich auf die momentane weltpolitische Lage bringe: Ist Atomkraft gut oder böse? Ist der Krieg in Afghanistan oder Libyen gut oder böse? Gucken Sie sich um, Sie finden immer wieder Menschen, die sagen so: „Atomkraft, das ist die beste, die sauberste Energie“, die anderen „das ist Teufelszeug“. Und ich meine, beide Seiten haben Recht und das ist das

Verwirrende. Deshalb ist es so schwer, klar zu sagen: Das ist gut und das ist böse. Oder was uns auch angeht, wenn wir nach Afrika spenden – ist das gut oder böse? Wir denken, das ist gut; aber wir wissen mittlerweile auch, dass wir manche Infrastruktur dort vernichten mit unseren Spenden. Also tun wir was Gutes und richten was Böses an? Das heißt – wenn ich es mal ein bisschen philosophisch sagen kann – es gibt wirklich keine objektiven Wahrheiten. Alles, was wir wissen können, was wir erarbeiten, ist immer subjektiv, ist immer durch unsere Wahrnehmungen, durch unser Verständnis verzerrt. Und wir können niemals überschauen und wissen, was wir mit unserem Handeln anderswo oder später alles bewirken und anrichten. Selbst wissenschaftliche Erkenntnisse sind relativ. Und vor allem sind sie dynamisch – das heißt: Wahrheiten verändern sich auch. Es gibt keine Wahrheit, die an sich ewig ist – obwohl wir einen Glauben haben, in dem wir bemüht sind, ewige Werte wach zu halten.

So orientieren wir uns mit den 10 geboten an ethischen Normen, die aber immer auch unterschiedlich verstanden und ausgelegt werden können. In meiner Arbeit habe ich viel mit dem 4. Gebot zu tun: Du sollst deine Eltern ehren und achten ... Dies wird für manche Menschen zu einem Problem, wenn sie feststellen müssen, dass sie von ihren Eltern auch schlecht und lieblos behandelt und mangelhaft versorgt worden sind, ja sogar körperliche Gewalt und seelische Verletzungen durch die Eltern erlitten haben. Dann werden Eltern auch dadurch geachtet werden müssen, dass sie mit ihrem Fehlverhalten konfrontiert und kritisiert werden. Dass sie herausgefordert werden und eine Chance bekommen, ihr Verhalten zu reflektieren, zu erklären und zu verstehen. Das Gebot kann also missbraucht werden, um bittere Wahrheiten zu verleugnen oder aber eine Chance zu einer ehrlichen Auseinandersetzung eröffnen. Denn das Gebot kann ja nur Gültigkeit haben, wenn die Eltern bemüht sind, ihrer Kinder durch liebevolle Zuwendung zu achten und zu ehren. Und wir wissen sehr wohl, dass es sehr unterschiedliche Erziehungsvorstellungen und –normen gibt, durch die die Wahrheit, das, was gut und böse ist, sehr verschieden verstanden und interpretiert wird.

Und das Gebot: Du sollst nicht töten ... wird von uns schon allein durch unsere Lebensart, wenn wir natur vernichten, Tierarten aussterben lassen, permanent verletzt. Auch am Hungertod durch Armut sind wir mit unserer Lebensform beteiligt und an den Morden durch Kriege aus ökonomischen und Machtinteressen sowieso. Ist also unsere Lebensart – Wachstum, Wohlstand – in ihren Wirkungen böse?

Und mit dem Gebot: Du sollst nicht ehebrechen ... sind Fragen des vorehelichen Geschlechtsverkehrs, der Masturbation, der Homosexualität, der Bedeutung von „unkeuschen“ Phantasien und Gedanken sehr verschieden interpretiert worden. Also man sieht an diesen Beispielen, dass auch ethische Normen relativ sind, dynamisch sind, sich verändern. Aber unser Verständnis hinkt doch oft hinterher. Wenn ich also nicht wirklich weiß, nicht wirklich wissen kann, was gut und was böse ist, brauche ich anderes Koordinatensystem. Noch mal aus meiner Arbeit: Wenn wir helfen – das gilt als gut. Helfen kann aber auch sehr

stark dazu beitragen, dass wir andere abhängig machen – sie nicht zu ihrer eigenen Autonomie finden – das Ergebnis wäre dann böse.

Wenn ich sage: ich liebe dich, sage ich dann die Wahrheit? Sage ich es nur, weil ich den anderen brauche für meine Interessen, meine Bedürfnisse? Liebe ich nur den, der gut zu mir ist und für mich da ist? Oder brauche ich jemanden, um zu lieben? Das heißt, dafür zu sorgen, dass es dem Anderen gut geht. Das heißt auch, ihn freizulassen, wenn es sein muss, wenn es für sein Leben besser ist. In meiner Arbeit habe ich oft kennen gelernt, dass Menschen darunter gelitten haben, dass ihre Eltern – am Anfang häufig ihre Mütter – gesagt haben zu ihnen: Da mache ich alles nur aus Liebe. Die Kinder haben das natürlich gern angenommen, weil sie geliebt sein möchten und nicht gemerkt haben, dass das die Mutter, die Eltern gesagt haben, damit die Kinder ihnen gehorchen. Also, dass die Kinder sich so verhalten, das die Eltern sich gut fühlen können. Und damit wird im Grunde genommen das Kind seiner selbst entfremdet. Es wird auf die Bedürfnisse der Eltern ausgerichtet und kann seine eigenen Interessen und Bedürfnisse gar nicht mehr finden und entwickeln. Also wir brauchen ein anderes Koordinatensystem aus meiner Sicht, um mit der Jahreslosung umgehen zu können. Und dieses Koordinatensystem ist für mich die eigene Persönlichkeit.

Es ist die Frage: Wie komme ich mit mir zurecht, wie komme ich mit mir klar? Bin ich in meiner Wahrheit? Oder lebe ich nach dem, was mir gesagt wird? Bin ich abhängig von Normen und Werten, die mir gesagt werden? Versuche ich, die zu erfüllen? Oder bin ich ein Mensch, der die Freiheit hat, für sich herauszufinden, was für mich wirklich stimmt? Meine Wahrheit, meine Echtheit, das authentische Sein – darin sind wir alle behindert.

Wenn ich jetzt auf diese Persönlichkeitsorientierung gut und böse anwende, dann komme ich zu der Aussage: Das Böse entsteht leicht, wenn ich ungeprüft und unkritisch die Meinung anderer übernehme, auch die von Obrigkeit, auch die, die in der Zeitung steht. Mit Autoritätsgläubigkeit delegiere ich meine Verantwortung für mein Handeln. Ich prüfe nicht mehr, ob das geforderte Verhalten auch für mich stimmt. So kann es leicht geschehen, dass ich Meinungen übernehme und Dinge tue, die mir selbst nicht bekommen, die mit meinem Innersten nicht übereinstimmen – und ich werde krank daran, verhalte mich also böse gegen mich selbst. Oder ich akzeptiere das geforderte Verhalten und will nicht mehr wahrnehmen, was damit anderen angetan wird – ich berufe mich auf die Befehlslage, den Zeitgeist, auf das was alle machen, und merke so gar nicht böses Tun. Das kennen wir alle aus den autoritären Diktaturen. Aber auch, wenn wir eine materielle Wachstumsideologie unkritisch hinnehmen, weil das die meisten richtig finden, richten wir Böses an (Umwelt, Klima, Ungerechtigkeit, Ausbeutung). Aber auch, wenn ich Andersdenkende bekämpfe, andere Meinungen abwerte, statt verstehen zu wollen, weshalb jemand anders denkt als ich, bin ich in großer Gefahr, Böses zu tun. Leider lebt unsere parlamentarische Demokratie mit dem Parteiensystem davon: Der politische Gegner wird abgewertet und bekämpft, die eigene Position dagegen hochgelobt

und idealisiert. Aber immer haben beide Seiten irgendwie recht – das zu verstehen und zu integrieren würde Gutes befördern. Die Projektionen eigener Fehler und Schwäche auf andere, halte ich für böse, die selbstkritische Einsicht in eigene Fehler und Begrenzungen halte ich für gut.

Unsere ganze Kultur lebt aber von einem Sündenbockmechanismus. Wir kennen das alle: der Erzfeind, der Klassenfeind, der Imperialist, der Kommunist der Terrorist heute. Denen wird das Böse projektiv übergeholfen. Und Projektion ist in der psychotherapeutischen Arbeit ein ganz wichtiger seelischer Mechanismus, der darin besteht, dass das, was ich bei mir nicht wahrnehmen mag oder kann, weil ich Scheu habe, mein eigenes Böses zu erkennen, immer an dem anderen entdeckt wird. der Nachbar, der politische Gegner, der Terrorist trägt jetzt das Böse aufgeschultert, das ich bei mir nicht wahrnehmen will.

Der Sündenbock dient also der eigenen seelischen Regulation, fördert aber Feindschaft und Hass. Zum Sündenbock wird jemand dann besonders gern und leicht gemacht, wenn ihm auch reale Fehler nachgewiesen werden können. Dann vermischt sich Realität mit Projektion und ist schwer auseinander zu halten.

Und ich muss Ihnen auch sagen, dass das sogar in manchen Partnerschaften so ist. Ich kenne viele Paare, die jahrelang zusammenhalten und unendlich zerstritten sind. da frage ich mich: Mein Gott, warum halten die zusammen? Bis ich verstanden habe: Sie halten zusammen, weil sie sich hassen können, weil sie sich Vorwürfe machen können. Das heißt, weil sie einen Partner haben, dem man irgendwas Böses nachweisen kann, was man bei sich selbst nicht sehen mag. das geht sogar soweit, dass man den anderen provoziert, dass er sich wieder unmöglich verhält, damit man sagen kann: Da, du Schweinehund, da ist es wieder. Sie können sich vorstellen, dass das natürlich tragisch ist für die Beziehung. Man beraubt sich der guten Möglichkeiten, aber es steht im Dienst der seelischen Regulation, weil man das eigene Böse, die eigenen Schwierigkeiten, die eigenen Defizite bei sich nicht wahrnehmen will.

Das leiden am Anderen, an der gegenwärtigen Realität, an den Verhältnissen ist immer leichter (das kleinere Übel), als eigene frühe Verletzungen und Defizite erinnern und wieder fühlen zu müssen. Und je mehr ich vergessen und verdrängen muss, desto mehr verfallende ich einer Sündenbockjagd.

Von Politikern hört man meistens nur Statements, häufig Phrasen, niemals das Eingeständnis von Unsicherheit, Ratlosigkeit, von Ängstlichkeit und von Fehleinschätzungen – was aber immer Realität ist. Niemals werden die innerseelischen Motive übermittelt, aus denen Haltungen und Überzeugungen entstehen, stattdessen werden rationale und intellektuelle Erklärungen abgegeben, die zumeist auch wahr sind – Teilwahrheiten verkörpern – aber die subjektiven Motive sind die eigentlichen Antriebe, auf die dann Erklärungen aufgesattelt werden. Das subjektiv Verschwiegene könnte man verstehen, über das vorgetragene – vermeintlich Objektive – kann man ewig streiten und alle haben Recht. Im Meinungsstreit entsteht das Böse, das sich der Macht, der Suggestion, der Tricks und des Betruges bedient. Aber wenn ich meine Position stets bereit bin, kritisch zu hinterfragen, ihre Entstehungsgeschichte zu verstehen

und das Subjektive gelten zu lassen, bin ich im Guten, weil ich mich um echte, ehrliche, authentische Mitteilung bemühe. In dieser Beziehung, Partnerschaft, Freundschaft könnte man immer kommunizieren: Ich denke so oder handle so, weil ... (das eigentliche persönliche Motiv wird übermittelt). Auf dieser Grundlage kann Vertrauen wachsen.

In unserer Wachstums- und Leistungsgesellschaft dominiert eine Norm, die von allen Menschen Anstrengung, Durchsetzung, Konkurrenz verlangt – individuelle und prinzipielle Begrenzungen werden da kaum noch gesehen, geschweige denn berücksichtigt und gewürdigt. Wer aus der Norm fällt, ist schnell Außenseiter und damit auch rasch mit dem Makel des Verlierers, des Schwächlings behaftet, was nur Vorstufen der Böse-Projektion sind. Das Gute wäre die Akzeptanz von Leistungsfähigkeit mit ihrer Begrenzung. Das Gute wäre eine andere Lebensform, die weniger Stress und damit Krankheit verursacht, die Einseitigkeiten überwindet und auch Ruhe, Entspannung, Grenzen würdigt und kultiviert und damit natürlicher wäre.

Das tiefenpsychologische Menschenbild geht davon aus, dass der Mensch, wenn er geboren wird, weder gut noch böse ist, sondern er ist einfach. Dann wird er erzogen, d. h. er erlebt in Beziehungen, was als gut oder böse eingeschätzt wird. Wir wissen heute, dass die Qualität der ersten Beziehungen die Menschen für das ganze Leben prägen, weil die Beziehungserfahrungen Einfluss nehmen auf die Entwicklung des Gehirns, auf die Art der neuronalen Vernetzungen. Wer von Anfang an gewollt, geliebt, bestätigt und nach dem eigenen Bedürfnissen, Fähigkeiten und Grenzen gefördert und akzeptiert wird, der hat eine grundsätzlich „gute“ Erfahrung gemacht, die wie eine Schablone auf alle späteren Ereignisse aufgelegt wird, was auch passieren wird, die Reaktion darauf ist prinzipiell positiv: Das schaffe ich, das ist zu bewältigen, da finde ich einen Weg, das haut mich nicht um; aber auch mit dem Mut der Abgrenzung: Das ist zuviel verlangt, das mache ich nicht. Der Mensch handelt selbstbewusst, selbstbestimmt und kann sich auch abgrenzen. Sind die ersten Erfahrungen dagegen negativ: Nicht gewollt, nicht ausreichend geliebt, nicht bestätigt und gefördert, Grenzen werden nicht erkannt, dann werden alle späteren Erlebnisse und Ereignisse auch mit negativer „Schablone“ bewertet: Das schaffe ich nicht, das kann ich nicht, ich bin nicht gut genug, ich bin ein Versager, ich bin angstvoll und bleibe unsicher usw. Die Selbstabwertung, das Minderwertigkeitsgefühl ist der Einstieg, sich selbst als „böse“ zu erleben oder andere und die Verhältnisse als „böse“ zu empfinden und zu erklären. Daher müssen wir aus unserer heutigen Erfahrung sagen: Es gibt kein höheres Gut für die Entwicklung unserer Gesellschaft und für unsere Zukunft als den optimalen Umgang mit unseren Kindern. Dass sozusagen eine Prägung geschieht, dass Menschen offen, ehrlich, authentisch zu sich sein können mit der Wahrnehmung ihrer Möglichkeiten und Begrenzungen und nicht abhängig bleiben von der Meinung der Eltern, der Autoritäten und der Werte einer Gesellschaft.

Das heißt also: es gibt nicht den an sich guten Menschen und den nur bösen Menschen. In jedem Menschen – auch in jedem von uns – ist gut und böse. In jedem edlen Menschen ist auch Böses und in jedem bösen Menschen ist auch Gutes. Das ist jeweils nur einseitig erkennbar, unterschiedlich entwickelt und reguliert. Diese Perspektive halte ich wichtig für die Jahreslosung. Das Böse überwinden heißt in erster Linie: das Böse in mir entdecken und damit umgehen zu lernen. In dem Moment, in dem ich anfangs, das Böse bei anderen zu finden zu wollen und zu bekämpfen, bin ich schon wieder im Bösen.

Und ich weiß, wenn wir z.B. Familien zu behandeln haben, also Eltern mit Kindern, und die Kinder schwerfällig sind, Verhaltensstörungen zeigen und häufig krank werden, ist es sehr gut möglich, dass wir nur die Eltern behandeln müssen und das vordergründig kranke und auffällige Kind gar nicht behandelt werden muss. Wenn es verständlich wird, dass das Verhalten des Kindes nur die Reaktion ist auf das, was die Eltern machen. Wenn sich Eltern verändern, dann lösen sich die Probleme bei Kindern wie von selbst auf.

Es geht also nicht darum, das sog. Böse bei anderen zu entdecken und dort zu identifizieren, sondern im eigenen Verhalten zu erkennen und zu verstehen, wie dadurch auch böses Verhalten bei anderen provoziert wird. Das gilt auch für gute Partnerschaft. Es bringt keine Verbesserung, das Böse im Partner zu erkennen und auch verändern zu wollen oder gar zu bekämpfen, sondern es geht darum, meine eigenen (bösen) Anteile am Konflikt zu erkennen, zu mir zurückzunehmen und um eigene Veränderung bemüht zu bleiben. So halte ich es auch nicht für gut zu sagen, das Böse solle „überwunden“ werden, sondern ich trete dafür ein, das Böse in mir zu erkennen und zu integrieren, d. h. anzunehmen, zu verstehen, zu kontrollieren und zu regulieren. Damit kann ich auch Böses bei anderen verstehen und es muss es nicht bekämpfen, sondern kann Beziehungs- und Kommunikationsangebote machen zum gemeinsamen Verständnis.

Es gibt nicht das Böse an sich, sondern in jedem Augenblick kann es mir passieren, das ich böse, falsch, verlogen bin und danach handle. Dies zu erkennen, die Hintergründe zu verstehen und darüber zu kommunizieren, ist das Gute, das hilft, Böses zu „überwinden“. Dies ist und bleibt eine ewige Herausforderung und Mühe.

Durch die Erfahrungen meiner psychotherapeutischen Arbeit kommt noch etwas Spezifisches hinzu: aufgestaute Gefühle verführen zu „bösem“ Handeln. Wenn es also gelingt, die Wut, den Hass, den Schmerz und die Trauer über das, was mir in meiner frühen Entwicklung angetan oder vorenthalten wurde, wahrzunehmen und unter geschützten Bedingungen zum Ausdruck zu bringen – meine Gefühle abzureagieren – schaffe ich eine wichtige Voraussetzung, um Böses in mir zu verhindern.

Also, wenn ich jemandem, der jetzt vordergründig Böses tut, feindselig, gewalttätig ist oder immer wieder Streit sucht oder die Natur schädigt oder in der Politik immer gegen andere kämpft, dann ist das Wichtigste, dass man diesem Menschen helfen könnte, die Spannung, die in ihm ist auf Grund der

eigenen bösen, schlechten Erfahrungen, abzuführen, dann kann er friedvoller leben.

Das ist jetzt die Erklärung für das, was ich am Anfang gesagt habe: weshalb es Menschen gibt, die vor nichts mehr Angst haben als vor der Liebe und vor Frieden.

Wenn sie mit einer liebevollen Beziehung konfrontiert sind oder mit friedfertigen Erfahrungen, dann wird in ihnen das aktiviert, was sie nicht kennengelernt haben. Wer jetzt Liebe bekommt, erfährt: das habe ich nie bekommen, ich bin eigentlich ganz schlecht behandelt worden. Aus diesem Vergleich müsste er eigentlich in den Schmerz kommen. Das will man natürlich am liebsten vermeiden. Deshalb tut derjenige – auch ungewollt – alles, damit diese liebevolle Zuwendung auch rasch wieder vorübergeht, damit das alte Weltbild wieder stimmt. Das Weltbild heißt dann: ich bin schlecht dran, mich versteht keiner, mich will keiner. Und dann stimmt das, was in der Frühgeschichte erlebt wurde und was das Gehirn abbildet. Deshalb ist es unter Umständen so schwierig, Gutes zu tun, weil damit auch das Böse wieder erinnert und aktiviert werden kann.

Also ist die letzte Aussage dazu: wenn ich Gutes tun will, bin ich bemüht, das Böse in mir zu erkennen und abzuführen. Schon alleine diese Tätigkeit – wahrnehmen, reflektieren, kritisch reflektieren, fühlen und dann sich auch noch mitteilen, auch in dem, was mir so schwer fällt, - wenn ich das tue, bin ich im Guten, bin ich bemüht, zu reduzieren und zu vermindern, was mir an Bösem widerfahren kann. Das ist kein endgültiger, einmaliger Vorgang, sondern einer, zu dem ich in jeder Stunde, jedem Tag herausgefordert bin, mich darum zu bemühen.

Danke, das ist mein Verständnis zu diesem Thema.