

Flucht vor dem eigenen Schatten

Scham, Schuld, Angst: Verborgene Mächte im Menschen

Von Prof. Dr. med. Eckhard Frick

Scham, Schuld und Angst sind nicht nur drei Gefühle – unangenehme zumeist, aber nicht nur unangenehme. Vielmehr sagen sie etwas über unser Menschsein aus, unabhängig von unserer jeweiligen Gefühlslage. Das Dreigestirn Scham, Schuld und Angst: Drei Sonnen, die ihr dunkles Licht auf unser Menschsein werfen, wenn wir uns nur gegenüber ihrer Abgründigkeit öffnen und das heißt: die übliche Verarbeitung dieser im Menschen verborgenen Mächte reflektieren und möglicherweise verändern.

„Von einem, der auszog das Fürchten zu lernen“

„Von einem, der auszog das Fürchten zu lernen“, erzählt ein Märchen der Brüder Grimm. Er möchte endlich Gruseln und Angst spüren, ganz im Gegensatz zu allen, die unter der Angst leiden und diese loswerden wollen. Er ist der Dummling im Schatten des älteren Bruders. Nichts versteht er von dem, was der Bruder fertig bringt, nicht einmal, warum sich der Bruder bisweilen gruselt: „Immer sagen sie es gruselt mir! es gruselt mir! mir gruselt nicht: das wird wohl eine Kunst seyn, von der ich auch nichts verstehe“, sagt der Dummling. Dann geht eine wirkliche Gespenstergeschichte los. Mehrere versuchen, dem jungen Mann das Gruseln zu lernen. Dem Leser jagen sie vielleicht Angst und Schrecken ein, aber nicht dem Dummling. Wie nebenbei befreit er sogar ein verwünschtes Schloss und erhält zum Dank die Königstochter zur Frau. Nachdem viele Männer vergeblich versucht haben, ihn zu erschrecken, ist es das Kammermädchen der Prinzessin, das auf Hilfe sinnt. Erst der Kontakt mit dem Weiblichen, mit den kalten Fischen des Kammermädchens, mit der Sexualität, mit der heilsamen „Beschämung“ durch das Wegziehen der Decke, löst den Bann. Nun kann er sich „in rechter Weise ängstigen“, was der Philosoph Sören Kierkegaard als das Höchste bezeichnet.

Entsorgen, Wegerklären, Abschütteln

Ausziehen, um das Fürchten zu lernen, ist wohl keineswegs der naheliegende Weg, besonders nicht für jene, die unter Angst leiden und sich vor der Angst nur allzu stark gruseln. Wir wollen zunächst einmal angst-, schuld- und schamfrei sein. Der moderne Mensch wehrt sich gegen Autoritäten, die ihm mit diesem Dreigestirn drohen wollen. Zu diesen Autoritäten gehören besonders die Kirchen, die vorwiegend wegen ihrer Verkündigungsgeschichte angegriffen werden, oder noch schlimmer: denen nicht mehr zugehört wird. Dies gilt zum Beispiel für den Typus des spirituellen „Wanderers“, wie er von Bochner und Engelbrecht in Oberfranken beschrieben worden ist. Die Wanderer wenden sich kritisch gegen die Drohbotschaften einer wirklichen oder vermeintlichen kirchlichen Verkündigung. Die kirchliche Verkündigung kommt bei den Wanderern nicht als eine befreiende, sondern hauptsächlich als eine niederdrückende, repressive an. Dies gilt auch für die christliche Lehre von der Sünde, die in keiner Weise als emanzipative,

sondern weitgehend als unfrei machende gesehen wird.

Die Kritik der Wanderer mag auf den ersten Blick als ein enttäuschtes Sich-Abwenden von den großen Kirchen erscheinen, als Selbstermächtigung des autonom gewordenen spirituellen Subjekts, das nur authentische Erfahrung gelten lässt. Die erwähnte religionssoziologische Studie kann zeigen, dass es die „unsichtbare Religion“ der spirituellen Wanderer nicht nur außerhalb der Kirchen gibt, sondern auch innerhalb. Es ist sogar charakteristisch für die Wanderer, dass sie auch innerhalb der Kirche suchen. Diese Suche wirkt auf die Kirchen, auf ihre Verkündigung, Religionspädagogik und Seelsorgepraxis zurück. An die viel gescholtene „Drohbotschaft“ tritt dann oft eine verflachte „Frohbotschaft“, welche diesen Namen allerdings nicht verdient. Aus lauter Angst vor der Angst ihrer Zuhörer üben sich die Prediger in einer Art political correctness: Bloß keine Drohbotschaft, nur kein repressives Gottesbild, auf keinen Fall moralisieren!

Ein schattenloses Gottesbild, darauf hat C. G. Jung hingewiesen, kann es jedoch nur um den Preis der Abwehr, Projektion und destruktiven Umwandlung des Schattens geben. Oberflächliche Retuschen an den Abgründen Gottes und des Menschen sind insofern „kundenfreundlich“, als sie den Suchbewegungen der spirituellen Wanderer entgegen kommen. Inhaltlich verengen sie jedoch das Menschen- und das Gottesbild durch moralische und psychologische Rücksichtnahme. Deshalb ist es so wichtig Angst, Schuld und Scham nicht nur als Gefühle wahrzunehmen und zu verarbeiten, sondern zu den Grunderfahrungen vorzustoßen, um die es bei den Abgründen des Menschseins geht.

Dreierlei „Schuld“ und Schuldgefühle

Das erkennen wir schon aus der Wortgeschichte. Aber auch der medizinisch-wissenschaftliche Sprachgebrauch deutet darauf hin: Der Hals wird eng bei der Angina tonsillaris (Mandelentzündung) und bei der Angina pectoris durch Verengung der Herzkranzgefäße. Angst ist aus evolutionär-neurobiologischer Sicht ein sinnvolles Programm: Wir fliehen vor einer Gefahr, ja: schon vor einer potenziellen Gefahr. Diese Realangst schützt uns vor Schaden. Die Flucht angesichts einer potenziellen Angst wird in der Neurose zum alles bestimmenden Thema: Nichts wie weg hier. Für unsere Gesundheit ist es von größter Bedeutung, dass wir Angst auch wieder verlernen können! Die Verhaltenstherapie kann dabei ebenso helfen wie kurzfristig eingesetzte Medikamente und eine verstehende, psychoanalytisch orientierte Psychotherapie.

Wenn Angst nicht mehr verlernt werden kann und die Bewältigungsmöglichkeiten der betroffenen Person überfordert werden, sprechen wir von Traumatisierung, die sich durch Albträume, sich aufdrängende schreckliche Bilder oder Gerüche, durch tranceartiges Sich-Abwenden von der Außenwelt usw. manifestieren kann. Merkwürdigerweise wird Angst jedoch als „Thrill“ angestrebt, bei Risikosportarten, in Achterbahnen jeder Art, bei Horrorspielen usw. Möglicherweise steckt hinter der lustvoll aufgesuchten Angst der tiefe Wunsch, sich aktiv zu fürchten: nicht überwältigt zu



Der Psychoanalytiker und Priester Eckhard Frick SJ

Foto: privat

werden, sondern die Angst zu bewältigen.

Was haben krankhafte Angst und Traumatisierung mit dem philosophischen Angstverständnis zu tun? Die Kranken werden zu „Philosophen wider Willen“, sie erleiden ausdrücklich und am eigenen Leib, was unser Menschsein überhaupt ausmacht. Denn Angst ist einer der unentrinnbaren Abgründe, auf denen wir unser Lebenshaus bauen.

Unser deutsches Wort „Schuld“ ist in andere Sprachen unübersetzbar, weil es drei Bedeutungen umfasst:

1. „Schulden haben“ im geschäftlichen und finanziellen Sinn. In unseren Nachbarsprachen heißt dieser Schuldbegriff debitum, debt, dette, deuda. Dieser Schuldbegriff hat keinerlei moralische Dimension.
2. „Schuld sein an“, Ursache-, Urheber-Sein von etwas (causa: davon abgeleitet „Kausalität“).
3. Debitum und causa können zusammengehen und ein Verhalten bestimmen, das wir nennen: „sich schuldig machen“, sich durch Rechtsverletzung strafbar machen“ (culpa, guilt, culpabilität).

Aus philosophischer Sicht sind der psychologische, der moralische und der theologische Zugang gegenüber dem eigentlichen Schuldigsein sekundär. Anders ausgedrückt: Wir können Schuld nur erklären oder wegerklären, weil wir zutiefst schulfähig sind. Wer also zum Beispiel sagt: „Nicht ich habe die Bank überfallen, sondern mein Gehirn!“, versucht aus der grundsätzlichen Schulfähigkeit auszubrechen, die wir jedem Menschen zuschreiben: unabhängig davon, ob Richter, Psychiater oder andere Instanzen diese Schulfähigkeit feststellen.

Schuld ist in menschlichen Beziehungen unvermeidlich, ja: Sie baut in gewissem Sinne diese Beziehung als Begegnungsschuld (Reuster) auf: Ich besuche jemanden oder treffe ihn und spreche ihn an. Dann erwarte ich, dass er Zeit für mich hat.

Diese Erwartung ist Anspruch auf die Reaktion des anderen. Ich zwingen ihn zu einer Reaktion, wenn auch vielleicht nur zu einer ganz kleinen. Zuerst werde ich an der anderen Person schuldig, von der ich etwas erwarte. Dann aber erleide ich deren Reaktion, die andere Person wird also an mir schuldig. Wir haben es also mit einem Fließgleichgewicht des gegenseitigen In-der-Schuld-Stehens zu tun, das wir im Alltag durch Höflichkeit und Zuvorkommen ausbalancieren. Psychoanalyse und andere Psychotherapien können helfen, bewusste und unbewusste Schuldgefühle zu klären und von der Realschuld zu unterscheiden. Das Festhalten an eigenen oder fremden Schuldgefühlen kann einer realistischen Sicht der aktuellen Beziehungen im Wege stehen, zum Beispiel in Ehe und Familie. Es kommt darauf an, zwischen den Extremen der totalen Schuldverleugnung einerseits und des Leidens unter niederdrückenden Schuldgefühlen andererseits einen Ausgleich zu finden, sodass alle Beteiligten sich entwickeln können. Dabei kann die geheimnisvolle Lichtseite der Schuld helfen, die in der Osternachtsliturgie besungene „felix culpa“: „O glückliche Schuld, die einen derartigen und so großen Erlöser zu haben verdiente“.

Scham als Voraussetzung für Kontakt

Das Wort „Scham“ ist Schein, Erscheinung, Schemen (Schatten) verwandt. Scham dient dem Schutz der eigenen Grenzen durch Verhüllung. Gleichzeitig ist sie selbst durch vielfältige Masken verdeckt. Von Scham können wir erst sprechen, wenn die betroffene Person selbst die Position des Beurteilenden, Anderen einnimmt. Scham entsteht, wenn mein eigener Leib, der ich natürlich und ungezwungen bin, durch Objektivierung zum Körper wird, den ich

habe, zum Beispiel in einer ärztlichen Untersuchung. Scham ist der inkorporierte (verinnerlichte, im eigenen Inneren gespürte) Blick des anderen. Die Scham, welche uns in den Boden versinken lässt, fassen wir zunächst als negativen Affekt auf, der deshalb so unerwünscht ist, weil er uns schutzlos uns selbst und den anderen aussetzt. In tiefenpsychologischer Hinsicht ist nur ein kleinerer Teil der Scham bewusst, der größere zeigt sich in vielfältigen Schutz- und Abwehrformen wie zum Beispiel im seelischen Rückzug, in Clownerien und in Aggressivität. Kinder halten die Hände vor die Augen des Schamgesichts, um nicht gesehen zu werden.

Scham ist jedoch nicht nur das Gefühl peinlichen Berührtseins, sondern eine Grundvoraussetzung für die Kontaktaufnahme. Kontakt setzt nämlich voraus, dass der eine sich berühren lässt und wahrnimmt: Ich bin gemeint, ich bin angesprochen, ich unterscheide mich von der anonymen Menge. Der andere bringt „Takt“ in den Kon-Takt ein (J. Zierl). Er weiß um die Verletzlichkeit der Grenzen des anderen. Ähnlich wie bei der Schuld handelt es sich um ein Fließgleichgewicht zwischen Verhüllen und Zeigen mit wechselnden Rollen. Die lustvolle Seite der Scham wird in den Versteck- und Entdecktwerden-Spielen der Kinder und der Erwachsenen gesucht, im Internet, an Nacktbadestränden, in der Sauna oder einfach in der Intimität des eigenen Badezimmers.

Klärendes Licht aus dunklen Sonnen?

Scham, Schuld und Angst sind Abgründe, in die wir nicht gern hinunterschauen, jedenfalls nicht ungeschützt. Alle drei haben auch eine helle, ja: eine lustvolle Seite. Dies hilft bei der Bewältigung der Abgründe im persönlichen Leben, aber auch in Staat, Kirche und Gesellschaft. Die Projektion des kollektiven Schattens, also das Hinausverlagern unangenehmer Abgründe, versucht, die Problematik an den anderen zu lösen: Von diesem Politiker wird eine Entschuldigung gefordert. Ein „Tsunami der Schande“ erschüttert die irische Kirche, weil zahlreiche Fälle von sexuellem Missbrauch verleugnet wurden. Die Schatten der Vergangenheit beschämen mich als Deutschen, wenn ich im Ausland auf die von Deutschen errichteten Konzentrationslager angesprochen werde.

Es lohnt sich, eine andere Weise der Bewältigung von Scham, Schuld und Angst zu suchen als die schiere Entsorgung durch Wegerklären, Loswerden, Verleugnen, Projizieren usw. Ja, wenn wir die persönlichen und kollektiven Schutz- und Abwehrmechanismen zur Seite räumen, können wir uns auch trauen, einen Blick in den Abgrund zu werfen. Es ist ja nicht ein fremder Abgrund, vor dem wir davonlaufen könnten, sondern der Grund, auf den wir unsere Existenz bauen.

Der Beitrag ist die gekürzte Fassung des Festvortrags, den Eckhard Frick – Professor an der Hochschule für Philosophie der Jesuiten in München – für den Freundeskreis der Barmherzigen Brüder in Straubing anlässlich von deren 125-jährigem Jubiläum gehalten hat. Dieses Jahr sind von ihm im Kohlhammer Verlag die Bücher „Psychosomatische Anthropologie“ und „Spiritualität und Medizin“ erschienen.