

KLEINER AUSSCHNITT HISTORISCHER ÜBERLEGUNGEN ZUM GEWISSEN

Sokrates berichtet in seiner berühmten Verteidigungsrede von seinem „**Daimonion**“. Dies sei seine innere göttliche Stimme, die ihn davon abhält etwas zu tun, ihm jedoch nie zu etwas rät.

„Mir aber ist dieses von meiner Kindheit an geschehen: eine Stimme nämlich, welche jedesmal, wenn sie sich hören läßt, mir von etwas abredet, was ich tun will, – zugeredet aber hat sie mir nie“ (Platon, vermutl. 395 v. Chr, Apologie, 31d).

Der Philosoph Karl Jaspers spricht vom Daimonion als einem *persönlichen* Gewissen, keinem gesellschaftlich gültigen moralischen Gewissen: „Und sie spricht kein allgemeines Nein, sondern für diese Situation“. Also auch für Sokrates gilt das innere Abraten ausschließlich einmaligen Situationen, erhebt keinen Anspruch auf Übertragung auf ähnliche Situationen.

Bei **Kant** ist vom **Inneren Richter** die Rede, und auch vom Ausgeliefertsein an die innere Instanz.

„Jeder Mensch hat Gewissen, und findet sich durch einen inneren Richter beobachtet, bedroht und überhaupt im Respekt (mit Furcht verbundener Achtung) gehalten, und diese über die Gesetze in ihm wachende Gewalt ist nicht etwas, was er sich selbst (willkürlich) *macht*, sondern es ist seinem Wesen einverleibt. Es folgt ihm wie sein Schatten, wenn er zu entfliehen gedenkt. Er kann sich zwar durch Lüste und Zerstreungen betäuben, oder in Schlaf bringen, aber nicht vermeiden, dann und wann zu sich selbst zu kommen, oder zu erwachen, wo er alsbald die furchtbare Stimme desselben vernimmt. Er kann es, in seiner äußersten Verworfenheit, allenfalls dahin bringen, sich daran gar nicht mehr zu kehren, aber sie zu *hören* kann er doch nicht vermeiden.“ (Kant, 1785, Tugendlehre, 1. Abschnitt. Von der Pflicht des Menschen gegen sich selbst, als dem angeborenen Richter über sich selbst)

Hier wird das Mächtige und Quälende dieser inneren Instanz deutlich. Es gibt kein Entrinnen, höchstens ein zeitweiliges Betäuben. Und selbst derjenige, der sich daran „nicht mehr kehrt“, also entgegengesetzt handelt, muss trotzdem ertragen, den

Inneren Richter zu hören. Im weiteren spricht Kant die innere Dichotomie an, die durch die Existenz des Richters entsteht:

„Daß aber der durch sein Gewissen *Angeklagte* mit dem Richter als *eine und dieselbe Person* vorgestellt werde, ist eine ungereimte Vorstellungsart von einem Gerichtshofe; denn da würde ja der Ankläger jederzeit verlieren. – Also wird sich das Gewissen des Menschen bei allen Pflichten einen *anderen* (als den Menschen überhaupt), d.i. als sich selbst zum Richter seiner Handlungen denken müssen, wenn es nicht mit sich selbst im Widerspruch stehen soll.“ (ebd.)

Ein Ausweg aus diesem Dilemma ist bei Kant die Delegation des Inneren Richters (an Gott).

Für **Nietzsche** ist das Gewissen ebenfalls ein **quälendes**. Er beschreibt dessen Entstehung als eine Vertreibung aus dem Paradies.

„Ich nehme das schlechte Gewissen als die tiefe Erkrankung, welcher der Mensch unter dem Druck jener gründlichsten aller Veränderungen verfallen mußte, die er überhaupt erlebt hat – jener Veränderung, als er sich endgültig in den Bann der Gesellschaft und des Friedens eingeschlossen fand. Nicht anders als es den Wassertieren ergangen sein muß, als sie gezwungen wurden, entweder Landtiere zu werden oder zugrunde zu gehn, so ging es diesen der Wildnis, dem Kriege, dem Herumschweifen, dem Abenteuer glücklich angepaßten Halbtieren – mit einem Male waren alle ihre Instinkte entwertet und »ausgehängt« (Nietzsche, 1887, Zur Genealogie der Moral)

Und ein paar Absätze weiter beschreibt er das (schlechte) Gewissen als Projektionsschirm ungelebter Instinkte (Aggression im Sinne von Perls), was Freud wenige Jahrzehnte später ebenfalls formuliert und Perls dann weiterentwickelt:

„Alle Instinkte, welche sich nicht nach außen entladen, *wenden sich nach innen* – dies ist das, was ich die *Verinnerlichung* des Menschen nenne: damit wächst erst das an den Menschen heran, was man später seine »Seele« nennt. (...) Dieser gewaltsam latent gemachte *Instinkt der Freiheit* – wir begriffen es schon –, dieser zurückgedrängte, zurückgetretene, ins Innere eingekerkerte und zuletzt nur an sich selbst noch sich entladende und auslassende Instinkt der Freiheit: das, nur das ist in seinem Anbeginn das *schlechte Gewissen*.“ (ebd.)

Anfang 1914 führt **Freud** in seiner Abhandlung „Zur Einführung des Narzißmus“ das Konzept des Ich-Ideals ein, das die Grundlage des späteren Über-Ich bilden sollte.

Seiner Theorie zufolge gilt in der frühen Kindheit die Selbstliebe dem Ich. Durch die Zurecht- und Zurückweisung der genuinen Impulse und Gefühle und Wünsche durch die Umwelt beginnt Freud zufolge das Erkennen, so wie ich bin, bin ich nicht gut/gut genug/richtig. Nur wenn ich so bin wie die anderen es von mir verlangen, wird alles wieder gut (narzisstische Vollkommenheit). Hier bildet sich nun ein Idealich.

„Diesem Idealich gilt nun die Selbstliebe, welche in der Kindheit das wirkliche Ich genoß. Der Narzissmus erscheint auf dieses neue ideale Ich verschoben, welches sich wie das infantile im Besitz aller wertvollen Vollkommenheiten befindet.“ (S. Freud, 1975, S. 60f)

Später verknüpft Freud den Zeitpunkt der Entstehung des Über-Ich mit der Überwindung des Ödipuskomplexes. Das Kind überwindet diesen, indem es sich mit dem zu vernichtenden Elternteil identifiziert und damit sich die ödipalen Liebes- und Vernichtungswünsche verbietet. In dieser Identifizierung bildet sich das Über-Ich, das fortwährend durch Erziehung, Religion und gesellschaftliche Normen genährt wird.

1930 differenziert er weiter:

„Die Wirkung des Triebverzichts auf das Gewissen geht dann so vor sich, daß jedes Stück Aggression, dessen Befriedigung wir unterlassen, vom Über-Ich übernommen wird und dessen Aggression (gegen das Ich) steigert. (...) Die ursprüngliche Strenge des Über-Ichs {ist} nicht – oder nicht so sehr – die, die man von ihm {dem äußeren Objekt, dem Vater, der Mutter} erfahren hat oder die man ihm zumutet, sondern die eigene Aggression gegen ihn vertritt. Wenn das zutrifft, darf man wirklich behaupten, das Gewissen sei im Anfang entstanden durch die Unterdrückung einer Aggression und verstärke sich im weiteren Verlauf durch neue solche Unterdrückung. (...) Die Erfahrung (...) lehrt, daß die Strenge des Über-Ichs, das ein Kind entwickelt, keineswegs die Strenge der Behandlung, die es selbst erfahren hat, wiedergibt.“ (Freud, 1930, S. 489, Text in geschwungener Klammer zum besseren Verständnis von mir eingesetzt)

Freud betrachtete lange Zeit das Über-Ich als notwendigen Bestandteil der Entwicklung, um die Triebe des Es zu kontrollieren und damit also in der Gesellschaft zu funktionieren.

1933 sah er jedoch die Absicht der Psychoanalyse darin,

„...das Ich zu stärken, es vom Über-Ich unabhängiger zu machen, sein Wahrnehmungsfeld zu erweitern und seine Organisation auszubauen, so daß es sich neue Stücke des Es aneignen kann. Wo Es war soll Ich werden.“ (Freud, 1933, S. 43)

Anna Freud fügt einen weiteren Aspekt hinzu. Sie beschreibt die „**Identifizierung mit dem Angreifer**“ als Zwischenstufe (Freud, 1994, S. 114) der Über-Ich-Bildung. Es handelt sich demzufolge um einen Abwehrmechanismus. Der Betroffene wehrt den Zorn/die Ablehnung des Gegenübers ab, indem er diese/n als eigene/n übernimmt und nach außen richtet.

Ein kleines Mädchen hat lange Zeit Angst vor Gespenstern im Dunkeln, sie kann nicht in der Nacht durch das Vorzimmer gehen. Plötzlich kann sie es. Sie weihet ihren kleinen Bruder in die gefundene Lösung ein: Er brauche sich nicht zu fürchten, er müsse nur spielen, dass er selbst der Geist sei. (ebd., S. 110)

„Auch in zahlreichen Kinderspielen dient diese Verwandlung der eigenen Person in ein gefürchtetes Objekt der Umwandlung der Angst in lustbetonte Sicherheit.“ (A. Freud, 1994, S. 110)

Anna Freud bezeichnet diesen Abwehrmechanismus als eine Zwischenstufe in der Über-Ich Bildung. Die in den o.a. Beispielen erfolgte Introjektion der bedrohlichen Verhaltensweisen der anderen äußert sich in diesem Stadium noch nicht als Selbstkritik.

„Diese Zwischenphase der Über-Ich-Entwicklung entspricht einer Art Vorstufe der Moral. Die wirkliche Moral beginnt, wenn die verinnerlichte Kritik als Über-Ich-Forderung auf dem Boden des Ichs mit der Wahrnehmung des eigenen Vergehens zusammentrifft. Die Strenge des Über-Ichs wendet sich von da an nach innen statt nach außen, die Intoleranz nach außen ermäßigt sich damit. Aber das Ich hat von diesem Entwicklungsstadium an die größere Unlust zu ertragen, die Selbstkritik und Schuldgefühl in ihm erzeugen.“ (ebd. S. 117f)

Der Abwehrmechanismus „Identifizieren mit dem Angreifer“ kann auch bei Erwachsenen in extremen Belastungssituationen in Erscheinung treten. Das Stockholm-Syndrom erhielt seinen Namen 1973, als eine Bank in Schwedens Hauptstadt überfallen wurde und die Täter ein paar Angestellte fünf Tage lang als Geiseln nahmen.

Die Opfer fühlten sich rasch von der Polizei im Stich gelassen, die nicht greifbaren, bewaffneten Sicherheitskräfte draußen vor der Bank wurden mehr und mehr als Bedrohung empfunden. In einem Telefonat mit Premierminister Olof Palme sagte eine Geisel: „Die Räuber schützen uns vor der Polizei.“

Zusätzlich wurde jedes kleinste Zugeständnis der Geiselnnehmer wie Essen besorgen, auf die Toilette gehen dürfen, etc. als Zuwendung erlebt.

Der totale Kontrollverlust als Opfer wird nicht ertragen, als Abwehrmechanismus dieses Gefühls beginnt nun die zumindest teilweise Identifizierung mit den Tätern.

Die Stockholmer Geiseln waren nach Beendigung des Dramas den Entführern dankbar, freigelassen worden zu sein. Sie baten bei den anschließenden Gerichtsprozessen um Gnade für die Täter und besuchten sie sogar im Gefängnis.

Ausgehend vom Denkmodell der Polaritäten Salomo Friedlaenders denkt **Fritz Perls** das Konzept des Über-Ich von Freud weiter. Er erkennt dessen Existenz grundsätzlich an, jedoch:

„Wenn es ein Über-Ich gibt, muß es auch ein Unter-Ich geben. Und wieder leistete Freud nur halbe Arbeit. Er sah den Topdog, das Über-Ich, aber er ließ den Underdog aus, der genauso Persönlichkeit ist wie der Topdog.“ (F. Perls, 2008, S. 26)

Perls definiert den Topdog als rechtschaffen und autoritär. Er manipuliert durch Forderungen und Androhung von Katastrophen. Der Underdog wiederum manipuliert durch Rechtfertigung, Anbiederung und Jammern. Der Underdog ist nach Perls verschlagen und gewinnt meistens. Die Intensität der Energie des Topdog erklärt er wie folgt:

„Es ist nicht die introjizierte Norm, die dem Gewissen seine Kraft verleiht; das Gewissen ist bloß ein Kern – der geeignete Schirm, auf den jemand seine Aggression projizieren kann. Dies zeigt sich auch an der Tatsache, daß das Gewissen immer noch

anspruchsvoller ist als die gesellschaftlichen Tabus, und manchmal erhebt es sogar Ansprüche, von denen man in der Gesellschaft nie gehört hat. *Die Kraft des Gewissens ist die Kraft unserer eigenen reaktiven Wut!*" (F. Perls, 1979, S. 216f; kursiv im Original)

Diese Beschreibung der Kraft des Topdog von Perls deckt sich mit der von Freud zur Kraft des Über-Ich.

Perls erzählt von einem Patienten, dessen Eltern durch ihre Güte die Aggressionen des Kindes abgewürgt hatten. Dessen innere schwere Schuldgefühle und Vorwürfe waren die Projektion seiner eigenen Aggressionen in sein Gewissen, da er diese ja nicht in Richtung seiner gütigen Eltern ausleben konnte. (ebd., S. 191)

Perls nennt die Topdog/Underdog Dynamik die erste Schicht der Neurose. In dieser Schicht leben wir nach Konzepten und Vorstellungen. So oder so wären wir gerne, oder so oder so glauben wir sein zu müssen, weil unsere Eltern/die Gesellschaft/das soziale Umfeld uns vermittelt haben: wenn wir so und so sind, lieben sie uns und wenn wir anders sind, dann lieben sie uns nicht. Die Topdog/Underdog-Dynamik hat also den Zweck, uns *selbst* zu vermeiden, so wie wir wirklich sind, und damit auch die – als Kind befürchtete und möglicherweise auch reale - Gefahr, von den Anderen (Eltern) nicht geliebt zu werden.

EINIGE THERAPEUTISCHE ANSÄTZE IM UMGANG MIT DEM INNEREN RICHTER

Bei allen nachfolgend erwähnten Ansätzen (siehe Literaturempfehlungen) im Umgang mit dem Inneren Richter wird dieser zuallererst identifiziert, das heißt deutlich gemacht. Es besteht also ein Konsens darüber, dass es unumgänglich ist, diese innere Kraft herauszuschälen. Die Herangehensweisen jedoch sind durchaus verschieden.

Dann teilen sich die Ansätze in zwei Hauptgruppen. In diejenigen, die davon ausgehen, dass die inneren Teile, ob dichotom oder multipel, bestehen bleiben und daher angenommen werden müssen. Somit geht es darum zu lernen, diese

konstruktiv zu nutzen. Allerdings bleibt hier das Prinzip der inneren Diskussion bestehen (Berne, Satir, Schulz von Thun, Watkins & Watkins).

Die zweite Gruppe sieht das Ziel im Finden der „Mitte“, der „schöpferischen Indifferenz“, des „Selbst“, des „essentiellen Gewissens“, einem Dasein ohne *Kampf zwischen* den Polen, sondern einem lebendigen Sein in der Mitte der Pole (Stone & Stone, Almaas, Brown, Schwartz/Holmes, Perls).

„Das Wichtigste von allem, was fehlen kann, ist die Mitte. (...) Dieses Finden der Mitte, in sich selbst gegründet sein, ist so ungefähr der höchste Zustand, den ein Mensch erreichen kann.“ (Perls, 2008, S. 45)

Literatur

- Stone, H. u. S.: Die grundlegenden Elemente von Voice Dialogue, Beziehung und der Psychologie der Selbst, 2008; voicedialogue.org
Peichl, J.: Hypno-analytische Telearbeit; Stuttgart 2012
Peichl, J.: Innere Kritiker, Verfolger und Zerstörer; Stuttgart 2013
Almaas, A. H., Work on the Superego Berkely 1992; dt. Übersetzung Monika Singer 2010
Brown, B.: Befreiung vom inneren Richter, 1999; Bielefeld 2012
Woelm, E.: Es ist schwer, die Tür zu finden, wenn es keine Wände gibt. Die Metapher des inneren Richters in der Hypnotherapie; Münster 2013
Holmes, T.: Reisen in die Innenwelt, 2007; München 2013
Perls, F.: Gestalt-Therapie in Aktion, 1969; Stuttgart 2008
Staemmler, F-M.: Der „leere Stuhl“; München 1995
Beisser, A.: Wozu brauche ich Flügel, 1989; Wuppertal 2009