

DIE „MAFIA“ IM KOPF

Warum und wie wir uns selbst betrügen

Von Hans-Arved Willberg

● ● Wir Menschen besitzen eine merkwürdige Fähigkeit: den Selbstbetrug. Warum machen wir das? Wir sind wahrscheinlich die intelligentesten Wesen auf der Erde. Aber welches Tier führt sich selbst an der Nase herum und bringt sich womöglich dadurch auch noch ins größte Unglück? Nur der Mensch scheint so dumm zu sein. Und es ist durchaus nicht nur ein Defekt, der ganz selten mal auftritt, wie ein „Bug“ in einer Software, die sonst bestens funktioniert. Nein, wir gehen uns sehr oft selbst auf den Leim! Manchmal so oft, dass man richtig denken könnte, wir könnten gar nicht richtig denken. Nicht vernünftig, jedenfalls.

Aber kann ich mir denn wirklich

selbst auf den Leim gehen? Gibt es einen Teil in mir, der einen anderen in mir betrügt, und einen anderen, der sich betrügen lässt, und vielleicht wieder einen anderen, der sich das alles anschaut und darüber wundert und lieber gern vernünftig wäre? Ziehen wir mal die Bibel zu Rat. Sie sagt nämlich einiges zu unserem Thema. Da wird zum Beispiel ganz am Anfang, gleich nach dem Sündenfall, die Geschichte von Kain und Abel erzählt (1. Mose 4). Kain erlebt, dass Gott das Opfer seines Bruders Abel segnet und sein eigenes verwirft. Er weiß nicht warum und ärgert sich sehr, wahrscheinlich über beide, Gott und Abel. Gott redet mit ihm: „Kain, du machst den Eindruck, dass du



sehr wütend bist. Pass jetzt bitte auf. Die Sünde lauert nämlich vor deiner Tür. Lass sie auf keinen Fall über dich herrschen!“ Und was macht Kain daraufhin? Er bringt seinen Bruder um.

Warnsignale der Seele

Schauen wir uns genauer an, was da passiert ist: Kain macht eine sehr enttäuschende Erfahrung. Er reagiert darauf mit einem heftigen unangenehmen Gefühl: Wut. Solche heftigen Gefühle sind immer mit entsprechenden heftigen Fantasien verbunden: „Gott liebt mich nicht! Das ist ungerecht! Mein ganzer Glaube hat keinen Sinn! Abel, ausgerechnet der, ist Gottes Lieblingskind!

Und was bin dann ich?“ Kain stellt sich vor, wie Abel, der ihn vielleicht schon oft gedemütigt hat, von Gott verhätschelt wird. Glühender Hass steigt in ihm auf. Jetzt wird es gefährlich für ihn. „Die Sünde lauert vor der Tür“, sagt der Text. Als hätte sie die Fährte aufgenommen und sich an Kain herangepircht, als seine Wut hochkochte. Es ist aber ein beträchtlicher Unterschied, ob man in einer Blockhütte Alaskas sitzt und dem Grizzlybären, der hungrig durchs Fenster späht, die Tür aufmacht oder nicht.

Unsere Gefühle sind nicht das Problem und auch nicht die Fantasien, die mit ihnen einhergehen. Es gibt weder starke unangenehme noch starke angenehme Gefühle ohne starke Fantasien.

„Die Lüge ist wie eine zerstörerische fremde Macht, meine ‚innere Mafia‘.“



„Darin liegt der Reiz der Lügen, denen wir Glauben schenken: Sie sehen so plausibel aus.“

starken Bedürfnisse an. Starke unangenehme Gefühle zeigen an, dass sehr wichtige Bedürfnisse gefährdet oder unerfüllt sind. Dann können wir uns überlegen, wie wir zur Erfüllung gelangen. In Kains Fall: Was muss ich verändern, dass mein sehr starkes Bedürfnis, Anerkennung von Gott zu bekommen, Erfüllung findet?

Und genau hier geht er sich selbst auf den Leim. Oder sagen wir besser und genauer: einem selbstbetrügerischen Gedanken. Er öffnet ihm die Tür. Er schenkt ihm Glauben. Dieser Gedanke verleitet ihn zu einem Verhalten, das genau zum Gegenteil von dem führt, was er eigentlich erreichen möchte: unbedingt von Gott anerkannt zu sein. Aber um das zu erzwingen, tut er genau das, was Gott am meisten hasst: Er mordet. Das ist der Selbstbetrug.

Selbstbetrug bedeutet: Ich suche die Erfüllung eines Bedürfnisses auf einem Weg, bei dem das Gegenteil herauskommt. Ich glaube einer Lüge. Sie ist etwas Fremdes und Feindliches. Auch wenn sie in meiner eigenen Gedankenwelt entsteht, ist die Lüge mir wesensfremd. Sie passt gar nicht zu mir. Sie ist eher wie eine zerstörerische fremde Macht, meine „innere Mafia“, könnte man sagen. Aber sie gewinnt nur Macht über mich, wenn ich ihr die Gelegenheit dazu gebe.

Ich erfahre, dass ein wichtiges seelisches Bedürfnis enttäuscht wird, oder ich spüre einfach die Sehnsucht, weil es nicht erfüllt ist. Die Enttäuschung macht sich als unangenehmes Gefühl in mir bemerkbar, aber die Sehnsucht kann sich auch sehr schön und appetitlich anfühlen. Das alles ist nur natürlich und noch kein Problem. Erst der selbstbetrügerische Gedanke lässt ein echtes Problem daraus werden. Er dreht uns seine Lügenversion der Bedürfniserfüllung an.

Es wäre völlig unnatürlich und geradezu unmenschlich, sich starke Gefühle abgewöhnen zu wollen. Denn sie tun uns äußerst wichtige Dienste. Seelische Gefühle haben dieselbe Aufgabe wie körperliche, zum Beispiel der Schmerz. Wäre es wünschenswert, keinen körperlichen Schmerz mehr zu spüren? Nein, es wäre lebensbedrohend! Man stelle sich das vor: Ich fasse auf die heiße Herdplatte und merke es nicht! Genau dafür haben wir die unangenehmen Gefühle: Sie zeigen an, dass etwas nicht stimmt, und sie weisen auf eine Gefahr hin. Wir brauchen sie, um überhaupt solche Probleme erkennen und etwas dagegen tun zu können.

Können wir Kains Wut nicht zumindest ansatzweise sehr gut nachvollziehen? Uns würde es doch wahrscheinlich

ähnlich gehen. Ich denke, dass es für Kain ganz angemessen ist, zu Gott zu sagen: „Ich habe ein Problem! Ich verstehe nicht, was du da machst. Ich fühle mich sehr unrecht behandelt! Ich möchte genauso von dir gesegnet sein wie Abel!“ Wie Gott wohl darauf geantwortet hätte?

Von der Enttäuschung zum Selbstbetrug

Kain hätte sich auch selbst fragen können: „Was sagt mir die Wut? Welches Bedürfnis in mir ist so sehr verletzt, dass ich mit diesem starken Gefühl reagiere?“ Dann hätte ihm klar werden können, wie ungeheuer wichtig es für ihn ist, Gottes Wertschätzung zu erfahren. Starke Gefühle zeigen unsere



Der Reiz der Lüge

Warum gehen wir darauf ein? Warum gehen wir so oft unvernünftig selbstbetrügerisch mit unseren Enttäuschungen und Sehnsüchten um? Ich finde es interessant, was der Philosoph und Theologe Gottfried Wilhelm Leibniz (1646–1716) dazu überlegt hat, einer der bedeutendsten Denker und Forscher Deutschlands. Es scheine ihm so, als hätten die Menschen „keine Lust, die nackte Wahrheit zu sehen, vielleicht weil sie fürchten, diese möchte weniger angenehm sein als der Irrtum, da man die Schönheit des Schöpfers aller Dinge nicht kennt, der die Quelle der Wahrheit ist“. Kann das sein? Ist das Kernproblem des Selbstbetrugs vielleicht ein falsches Bild, das wir von Gott haben? Die Bibel legt uns das sehr nahe: In der Sündenfallgeschichte ist das Misstrauen gegen Gott der Türöffner für die Verführungskunst der Schlange. Und auch in der Geschichte von Kain und Abel liegt das zentrale Problem in der Beziehung zu Gott, den Kain nicht mehr versteht. Darum hört er nicht mehr auf ihn.

„Diese Nachlässigkeit ist ein allgemeiner Fehler der Menschheit, den man niemand besonders zum Vorwurf machen kann“, fährt Leibniz fort. „Wir lieben es, uns zu verirren. Die Exaktheit ist uns lästig, und die Regeln gelten uns für Kindereien. Es ist daher durchaus wahr, dass unsere meisten Fehler von der Geringschätzung oder dem Mangel an Kunst zu denken herrühren.“ Mit anderen Worten: Wir tappen so oft in die Falle des Selbstbetrugs, weil wir uns so gut daran gewöhnt haben. Gewohnheiten haben den Zweck, uns das Leben

zu erleichtern. Leider auch die schlechten! Darin liegt der Reiz der Lügen, denen wir Glauben schenken: Sie sehen so plausibel aus. Stets versprechen sie uns, dass wir es bequemer haben, wenn wir ihnen folgen. Und wenn viele Menschen um uns herum dasselbe sagen, scheint das einen hohen Überzeugungswert zu besitzen. So viele können doch nicht irren! Aber leider doch.

So breitet sich die Lüge aus und nistet sich in unseren Köpfen ein. Besonders schrecklich wird das, wenn sich ganze Völker durch Lügenparolen gleichschalten lassen. Dann entstehen kollektive Bewegungen der Pseudoerfüllung des Bedürfnisses nach Macht und Ehre. Jede Bedürfniserfüllung, für die andere leiden müssen, ist eine Pseudoerfüllung. Manches Schwarzweißdenken, das die einen zu „den Guten“ und die anderen zu „den Bösen“ macht, geht daraus hervor und ist nichts als Lüge – das sehen wir immer wieder in tragischen großen Ereignissen: Amokläufen, Terroranschlägen, ethnischen und militärischen Konflikten.

Weg zur Freiheit

Es ist wichtig, dass wir den Unterschied machen: Es geht nicht darum, verletzte Gefühle zu problematisieren und Menschen mit Verhaltensweisen, die gängigen Moralvorstellungen nicht entsprechen, zu verdammen. Auch diese Vorstellung ist Betrug und Selbstbetrug, denn sie ist eng und lebensfremd und leistet der Wurzel des Übels Vorschub: einem düsteren Gottesbild. Dieser Gott hat einen großen moralischen Zeigefinger. Aber es geht nicht um die Frage

des korrekten Benehmens, sondern um die Frage der Verantwortung. Gott fragt: „Kain, wo ist dein Bruder Abel?“ Es geht um eskalierende zwischenmenschliche Teufelskreise, die wir nicht immer verhindern, aber ganz sicher immer beenden können, weil zu einem Teufelskreis immer mindestens zwei gehören.

Ich glaube, dass es einen Menschen gab, der vollkommen konsequent so lebte und dabei absolut wahrhaftig war: Jesus. Er war der Mensch, der weder sich selbst noch andere betrog. Und ich glaube, dass wir in seiner Spur lernen können, unseren Selbstbetrug zu entlarven und zu überwinden. Der Hauptschlüssel dafür ist die Korrektur des Bildes, das wir von Gott haben. „Gott ist die Liebe“, sagt uns Jesus. „Das kann überhaupt nicht sein!“, sagt uns die Stimme der Lüge. Wenn wir ihr glauben, gewinnt die Angst, zu kurz zu kommen, die Macht über uns. Wir verschließen uns voreinander, wir beneiden und befeinden uns. Wir agieren und reagieren in zerstörerisch eskalierenden Teufelskreisen. Wie Kain müssen wir immer besser, wichtiger, erfolgreicher, angesehener sein als die anderen. Daran können wir uns so gewöhnen, dass es uns wie ein Zwang gefangen nimmt. Aber die innere Mafia muss nicht über uns herrschen. Wir sind zum Frieden und zur Freiheit berufen.

Stichworte zum Text:

Lüge, Kain und Abel, Wut, Sehnsucht



Hans-Arved Willberg ist Theologe, Pastoraltherapeut und Autor in Karlsruhe.
www.life-consult.org