

Routenplaner für ein stimmiges Leben

Ein Wiener Psychiater zieht gegen Fremdbeschuldigung und Selbstmitleid zu Felde und stellt dabei Sigmund Freud vom Kopf auf die Füße **VON STEPHAN BAIER**

Selten kam ein mutiger Tabubruch so fröhlich des Weges: Hatte sich der Wiener Neurowissenschaftler, Psychiater und Psychotherapeut Raphael M. Bonelli bisher – weit über die Grenzen seines Fachs hinaus – einen Namen gemacht, indem er Psychiater und Theologen, Psychotherapeuten und Seelsorger auf hohem Niveau ins Gespräch brachte, so wird er nun konkret. Sein eben im renommierten Münchner Pattloch Verlag erschienenes Buch legt den Finger in die Wunde der aktuellen Psycho-Szene und zeigt, wo sie von der Religion lernen könnte. Ausgerechnet von der Religion, die der andere, bisher bekanntere Wiener Psychiater, Sigmund Freud, entsorgt zu haben meinte.

Unaggressiv und doch sehr bestimmt, wissenschaftlich fundiert und doch ohne akademische Verrenkungen, gelehrt, aber nicht oberlehrerhaft, humorvoll im Stil und zugleich sachlich in der Argumentation stellt Bonelli den alten Freud vom Kopf auf die Füße: Dessen These von der verdrängten Sexualität entsorgt er mit einem eleganten „kann schon sein, dass Wien in den Tagen Sigmund Freuds unheimlich verklemmt war“ auf der Müllhalde der Geschichte, um dann das Tabu unserer Zeit anzugehen: die verdrängte Schuld.

Schuld lässt sich nicht zum Schuldgefühl verkleinern

Aus seiner psychotherapeutischen Praxis – nicht nur, aber ganz besonders aus der Paartherapie – weiß der Wissenschaftler, dass nichts so intim ist wie die eigene Schuld, dass der Mensch heute darauf getrimmt ist, sich selbst als Opfer zu sehen, und dass viele Therapeuten Schuld gerne als bloßes Gefühl zu verharmlosen und wegzuthrapieren versuchen. Doch Schuld verschwindet nicht, wenn sie zum Schuld-

gefühl verkleinert wird. Und sie wird nicht bewältigt, indem sie als Fremdbeschuldigung auf andere projiziert und in Fluten von Selbstmitleid ertränkt wird.

Garniert mit wunderbaren Geschichten aus der psychotherapeutischen Praxis, die den Leser manchmal schmunzeln und mitunter auch laut auflachen lassen, zeichnet der Autor Mechanismen der Schuld-Verdrängung. Er beschreibt die Sackgassen des Perfektionismus und der Ichhaftigkeit, arbeitet die Strategien des Selbstbetrugs und der Lebenslügen heraus. Wer selbst fehlerlos ist, braucht für die Missstände, die sich beim besten Willen nicht leugnen lassen, einen Schuldigen: So führt der Perfektionismus, gewürzt mit sehr viel Selbstmitleid, zur Fremdbeschuldigung.

„Bonelli ist der neue Watzlawick!“

Dennoch ist Bonellis flott geschriebenes Buch keine Publikumsbeschimpfung. Als Wissenschaftler weicht der Autor der Frage nicht aus, wie viel am menschlichen Verhalten determiniert – und wie wenig eigentlich wirklich frei ist. So wird aus dem piffigen Psycho-Buch eine profunde Einführung in die neurowissenschaftliche und psychologische Debatte um das menschliche Gehirn, den Anteil der Gene, die Bedeutung der Erziehung. Bonellis Fazit: „Durch Selbsterkenntnis und den freien Willen sind Verhaltensänderungen möglich. Deshalb ist es nicht nur eine Frage der Synapsen und Gehirnwindungen, wie wir mit unseren Schwächen und Fehlern umgehen – und mit unserer ureigenen Schuld.“

Wohin aber mit der Schuld, wenn es wie der Autor überzeugend nachweist – psychisch höchst ungesund ist, sie zu ver-



Leidenschaftlich spricht der Wiener Psychiater Raphael Bonelli über die Schuld. Foto: Malinar

drängen oder auf andere abzuwälzen? Wohin damit, wenn der Mensch „die selbstbeträgerischen Kräfte“ nun durchschaut und für einen Moment gebändigt hat? Tabubrecher Bonelli wagt sich auf ein von der Psycho-Szene sorgfältig vermintes Gelände: „Beichten ist ein normales menschliches Bedürfnis. Jeder psychisch gesunde Mensch trägt tief in sich eine Sehnsucht, seine Schandtaten bekennen zu können und sie durch Sühne wiedergutzumachen.“ Ziel der Reue und der Sühne ist nicht, den Menschen klein zu machen, sondern ihn durch Selbsterkenntnis zur inneren Freiheit zu führen, letztlich zu dem, was Bonelli „ein stimmiges Leben“ nennt.

„Selber schuld!“ von Raphael M. Bonelli wäre schon lesens- und empfehlenswert, wenn es die wissenschaftlich gut fundierten Überlegungen in akademisch-spröcher Sprache präsentieren würde. Doch das Gegenteil ist der Fall: Der Autor versteht es, ernsthafte Inhalte heiter vorzutragen, erzählt die Irrungen und Wirrungen der menschlichen Psyche an Anekdoten und unterhaltsamen Fallbeispielen. Eine besondere Note aber bekommt das Buch durch den Rückgriff auf große Gestalten der Literatur, die hier plötzlich menschlich ganz nahe kommen: Bonelli legt Goethes Doktor Faust auf die Couch, entlarvt Ebenezer Scrooge, therapiert Heinrich Kleists Michael Kohlhaas und lässt uns die Umkehr von Dostojewskis Held aus „Schuld und Sühne“, Rodion Raskolnikow, bewundern. Gerade dieser heitere Brückenschlag zur Literatur rechtfertigt den freudigen Ausruf eines Kollegen des Autors: „Bonelli ist der neue Watzlawick!“

Raphael M. Bonelli: Selber schuld! Ein Wegweiser aus seelischen Sackgassen. Pattloch Verlag, München 2013, ISBN 978-3-629-13028-0, 335 Seiten, Euro 19,99



Stiften Sie uns an.

Fördern Sie die „Tagespost“, stärken Sie die katholische Stimme in den Medien.

Seit mehr als 60 Jahren steht „Die Tagespost“ für ein unverwechselbares katholisches Profil: Dem Lehramt der Kirche verpflichtet, dem Papst eng verbunden. Die Johann-Wilhelm-Naumann-Stiftung hat es sich zur Aufgabe gemacht, „Die Tagespost“ zu unterstützen. Sie will zur Verbreitung der Zeitung beitragen und die Ausbildung von profilierten katholischen Journalisten fördern. Die Stiftung trägt den Namen des Gründungsverlegers der „Tagespost“. Helfen Sie uns, die „Tagespost“ stark zu machen.

Johann Wilhelm Naumann Stiftung

„Die Tagespost ist unverzichtbar. Gut, dass es sie gibt.“ Papst Benedikt XVI.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Johann-Wilhelm-Naumann-Stiftung
Dominikanerplatz 8, 97070 Würzburg
Tel. (0931) 3 08 63-0, Fax (0931) 3 08 63-33
stiftung@die-tagespost.de
LIGA Bank BLZ 750 903 00, Konto 3 010 244
IBAN: DE53 7509 0300 0003 0102 44, BIC: GENODEF1M05