

# Das Ende des Selbstbetrugs

Beichten ist normal: Warum jeder psychisch gesunde Mensch das Bedürfnis hat, seine Schandtaten zu bekennen – Zur Psychologie eines Sakraments **VON RAPHAEL BONELLI**



Tagespost-Serie zum Heiligen Jahr

**BARMHERZIG  
WIE DER VATER**

Immer wieder kommen Patienten in die Therapiestunden und sagen gleich nach der Begrüßung, kaum dass sie die Couch auch nur berühren: „Also, Herr Doktor, zuerst muss ich etwas beichten: Ich habe letzte Woche...“. Meist „beichten“ sie dann gebrochene Versätze, die sie in der vergangenen Therapiestunde gefasst hatten: der Student, der eigentlich in der Früh aufstehen wollte, die Übergewichtige oder der Kaufsüchtige, die rückfällig wurden. Ja, ein überzeugt atheistischer Pornosüchtiger „beichtete“ mir kürzlich sogar, dass er seit der letzten Therapiestunde „gesündigt“ (sic!) habe. Auf meinen fragenden Blick antwortete er mit einem charmanten Schmunzeln, dass eben auch Atheisten sündigen können.

Jedenfalls: Wenn „es“ dann draußen ist, geht es ihnen allen besser. Die Stunde kann für sie danach zwanglos und ohne Krampf

Türe zuschlägt. Also, wenn Sie beichten wollen, dann schnell! Setzen Sie im Moment der Erkenntnis einen Schritt, den Sie später nicht zurücknehmen können.

In dem grandiosen Roman „Schuld und Sühne“ von Fjodor M. Dostojewskij wird Rodja Raskolnikow schwerst schuldig. Lehrreich an dessen Schicksal ist der langsam, scheinend einsetzende Selbstbetrug, der eine Tat, die gegen die eigenen Prinzipien verstößt, intellektuell vorbereitet und so erst möglich macht. Das ist das Problem: Das Böse wird gut genannt, die Laster Tugenden. Dieser Schritt ist eine prophylaktische Selbstrechtfertigung und bereitet die Schandtat vor. Wären die Juden nicht zu „Parasiten“, die selbstständig Denkenden nicht zu „Volksverrätern“ und die slawischen Ostvölker nicht zu „Untermenschen“ umgedeutet worden, dann hätten die Nationalsozialisten ihre Verbrechen wider die Menschlichkeit vor sich selbst und in ihrer eigenen Öffentlichkeit sehr schwer durchführen und rechtfertigen können.

Bei dieser Art von Selbstbeschuldigung wird die Moral umgeschrieben. Man kann es nicht nur so machen, man muss es sogar so machen. Je mehr schlechtes Gewissen dahinter steht, desto aggressiver, militanter und totalitärer wird die neue Schein-

gen, ist eine seelische Eiterbeule, die nicht heilen kann, sondern im persönlichen Leben immer weitere Kreise zieht. Mit dem Aussprechen des „Ich bin schuldig“ kann sich der Täter von der Tat distanzieren und damit auch lösen. Die Schuld muss in aller Brutalität benannt werden, ohne Beschönigungen und psychologische Schnörkel. Raskolnikows Freundin Sonja macht anfangs den Fehler so mancher Psychotherapeuten und mitunter auch Beichtväter, nach Rechtfertigungen zu suchen und die Tat zu verharmlosen. Doch dieses Bagatelisieren streut nur Salz in die Wunden, indem es den Täter erneut in seinen Selbstbetrug hinunterstößt.

Was Raskolnikow getan hat, um die Wunde, die die Schuld geschlagen hat, wieder zum Heilen zu bringen, war der Prozess der Reue – also Schuldbewusstsein und die Schuld nicht weiter zu verdrängen. Reue kann man psychodynamisch als Trauerarbeit über die begangenen Taten verstehen, die nach dem Muster ablaufen, die der Psychologe Jorgos Canacakis in seinem Buch „Ich sehe Deine Tränen“ beschrieben hat. Dieser Prozess ist ein innerer Konflikt, in dem Bauch und Herzensgewissen um die Vorherrschaft ringen. Erst

suchender auf einen Experten trifft. Entgegen mancher ideologischer Phantasien ist beides nicht Austausch „auf gleicher Augenhöhe“. In beiden Fällen wird das persönliche Leben des Experten im Gespräch ausgeklammert, und bei beidem besteht ein klarer Auftrag von Seiten des Klienten. Beide kennen das Schuldbekenntnis, das an sich schon Heilkraft hat. Und bei beiden sollte bei professioneller Handhabung die Schuld nicht relativiert oder wepsychologisiert werden.

Dennoch haben Psychotherapie und Beichte auch außerhalb der Sündenvergebung unterschiedliche Aufgaben, unterschiedliche „Aufträge“ des Klienten. Ein Psychotherapeut kümmert sich um die Befindlichkeit des Menschen. Seine Aufgabe ist es, den Patienten frei zu machen. Denn oft hat der Mensch seine Freiheit verloren, etwa durch Depressionen oder Ängste. Angst schränkt die persönliche Freiheit extrem ein. Der Therapeut muss dem Patienten somit seine Handlungsfähigkeit zurückgeben. Der Seelsorger hingegen ist dafür zuständig, dem Menschen zu zeigen, was er mit seiner Freiheit anfangen kann. Denn nur wenn der Mensch frei ist, kann er sich

Auftrag, diese dem Klienten zu vermitteln. Methodisch arbeitet die Beichte mit Reue, Bekennen und Absolution, während die Psychotherapie auf Selbsterkenntnis und die Erforschung der eigenen unbewussten psychischen Anteile setzt und Grundhaltungen aufdeckt, die zu Selbstbetrug und psychischen Konflikten beitragen.

Johannes B. Torello, zunächst Psychiater, später aus Überzeugung ausschließlich katholischer Priester und ein gefragter Beichtvater, stellte klar: „Das Schlimmste beim Beichtpriester ist die Entsakralisierung des eigenen Amtes durch Psychologisierung der Sünde: die Verharmlosung der Schuld bis zur Verflüchtigung.“ Tragisch sei eine Relativierung der Selbstanklage in der Beichte, denn dann fühlen sich die Pönitenten nicht ernst genommen. Die Beichte dürfe nicht eine billige Imitation und Karikatur einer Psychotherapiesituation sein, deshalb sei dem Beichtstuhl gegenüber dem Aussprachezimmer der Vorzug zu geben. Auch garantierte das Beichtgitter den Schutz von Priester und Beichtkind in dieser maximal intimen Situation. Nichts ist bekanntlich so intim wie die Schuld.

Die Psychotherapie erarbeitet die Einsicht in die eigene Schuld, indem sie Verdrängungen freilegt, Fremdbeschuldigungen aufhebt und die Willensfreiheit stärkt. So kann sie Reue bewirken und ebnet möglicherweise den Weg zur Beichte. Die Aufgabe der Religion hingegen ist die moralische Beurteilung der Schuld. Die Aufgabe des Beichtrituals schließlich ist die Befreiung von der Schuld – denn ein Psychiater kann definitiv keine Sünden vergeben! Umgekehrt kann der Beichtvater die Sünden nicht vergeben, wenn der Pönitent seine Fehler durch Verdrängung nicht sieht. Insofern können sich Psychotherapie und Beichte gut ergänzen.

Religion ist aus psychologischer Sicht in der Aufarbeitung der Schuld sicherlich hilfreich. Die religiöse Beichte ist der Ort, der das Aussprechen der Schuld ritualisiert möglich macht und göttliche Vergebung gewährt. Umkehr und Neubeginn werden dadurch erleichtert, hartnäckige antisoziale Verhaltensmuster können so vom Klienten durchbrochen werden. Der Mensch wird durch Religion dann besser, wenn er sich in ihr Wertesystem einordnet, statt es nach seinen antisozialen Neigungen und moralischen Defekten umzuschreiben. Dadurch wird er mehr Mensch, wächst über sich hinaus, weicht seine störenden Verhaltensmuster auf. Religiöse Gebote harmonisieren im Idealfall mit dem Gewissen und bewahren durch die unbestechliche Formulierung vor moralischen Irrwegen, denen der Mensch in seiner Schwäche folgen will. Diese Irwege haben oft selbst ungesunde psychische Folgen. Religiöse Gebote schützen aber auch vor eigenen seelischen Abgründen mit entsprechendem Selbstbetrug, wie das Beispiel der Pädophilie anschaulich klarstellt. Dieser doppelte Schutz wirkt dann nicht, wenn man sich der Religion nur heuchlerisch bedient, statt sich ihr unterzuordnen.



Ein gerader Weg: Beichten gehen erspart viele therapeutische Umwege und Lebenskrisen. Die Aufnahme zeigt Weltjugendtagsteilnehmer in Krakau.

Foto: dpa

beginnen. Das Schlimmste ist nämlich bereits ausgespuckt, das schlechte Gewissen erleichtert. Damit haben sie auch Recht, denn wenn ein Patient versuchen würde, genau seinen schmerzhaften Punkt zu umgehen, wäre die Therapie sicherlich weniger effektiv. Bei Alkoholikern etwa erlebt man immer wieder, dass ein Rückfall phantasievoll kaschiert wird – und eben nicht „gebeichtet“ –, weil er im Bewusstsein umgedeutet wird. Dann ist Hilfe schwieriger. Das mutige Formulieren des eigenen Scheiterns verhindert die wehleidige Verdrängung. So steht die Selbstanklage gegenüber dem Therapeuten oft stellvertretend für den mutigen Prozess der Selbsterkenntnis.

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. Irritiert Sie das Wort „Schandtat“? Nun, das ist in unserem Zusammenhang eine äußerst aufschlussreiche Bezeichnung, die unsere Sprache anbietet: Eine Tat, die eine Schande ist, für die man sich auch schämt. Die schmerzt. Und die unsere wehleidige Emotionalität deshalb am liebsten ins tiefste Unbewusste verdrängen würde. Wenn die selbstbetrügerischen Kräfte überwiegen, also Perfektionismus, Egozentrik und Narzissmus, dann gibt der Mensch dieser Versuchung nach. Wenn der Mensch aber diese emotionalen Kräfte in Schach halten kann, ist seine Vernunft frei und damit auch der Weg zur Selbsterkenntnis. Zumindest kurz, bis der Mechanismus der Selbstrechtfertigung wieder die Oberhand gewinnt und die

moral eingefordert. Denn im Herzen des Menschen findet sich ein Gesetz, das der Mensch sich nicht selber gibt: das Gewissen. Der Selbstbetrug muss diese leise Stimme des Gewissens übertönen, überschreiben, aggressiv zum Schweigen bringen.

Die Zehn Gebote finden sich deswegen mit bestimmten Nuancierungen letztlich in jeder Kultur, in jeder Religion, in jedem menschlichen Herzen. Es ist eine permanente Versuchung des Menschen, dieses innere Gesetz durch den jeweiligen Zeitgeist, etwa durch einen Kodex des jeweils vorgeschriebenen „politisch korrekten“ Denkens, Fühlens, Sprechens und des damit verbundenen gewünschten Benehmens umzuschreiben. Diese Tendenz ist wie der Turmbau zu Babel zum Scheitern verurteilt, weil man auf lange Sicht nicht verdrängen kann, was man im tiefen Inneren wahrnimmt.

Auf Dauer lässt sich das Gewissen durch individuellen oder kollektiven Selbstbetrug nicht abtöten, die Wahrheit lässt sich nicht dauerhaft ungestraft vergewaltigen, die Wirklichkeit lässt sich nicht ohne Schaden umdeuten. Irgendwann kommt ein Kind, wie im Märchen von Hans Christian Andersen, das unschuldig sagt, was vorher schon alle gesehen haben, aber nicht zu sagen wagten: Der Kaiser hat ja keine Kleider an! Irgendwann ist der Selbstbetrüger überführt, entlarvt – steht vor den Trümmern seines Selbstbetrugs.

Dostojewski hat in Raskolnikows Leben auch die Heilkraft des Bekenntnisses sehr lebensnah gezeichnet. Das schuldhaft Geschehen unausgesprochen in sich zu tra-

das Schuldbekenntnis ist der Durchbruch, weil Rodja Raskolnikow durch einen irreversiblen Akt der Öffnung danach nicht mehr in die Verdrängung zurückkann. Der Abschluss der Reue ist die Sühne: eine (selbst- oder fremdaufgelegte) Strafe, die man „verdient“ hat, die einen läutert und somit subjektiv von der Schuld befreit. Das reuvolle Schuldbekenntnis – oder eben die Beichte – ist Balsam auf die schuldgeplagte Seele, unabhängig vom religiösen Kontext. Das kann die Psychologie heute schon recht gut anerkennen.

Carl Gustav Jung, Sohn eines evangelischen Pastors, hat die Psychoanalyse gerne mit der katholischen Beichte verglichen und festgehalten: „Die Psychoanalyse ist eine logische Weiterentwicklung der Beichte.“ Und: „Meine Methode ist wie die Freuds auf der Praxis der Beichte aufgebaut.“ Von Jung wird übrigens erzählt, dass er einen Patienten beim Erstgespräch gefragt hätte, ob er katholisch sei. Als dieser bejahte, meinte der Psychiater angeblich: „Dann gehen Sie erst einmal beichten und dann kommen Sie wieder, wenn es dann noch nötig ist.“

Tatsächlich findet man zwischen Psychotherapie und Beichte durchaus Gemeinsamkeiten: Beide sind ritualisierte Gespräche. Bei beiden haben die Klienten einen subjektiven Leidensdruck: Man geht hin, weil man ein spezifisches Problem hat, das man loswerden möchte. In beiden Gesprächsformen besteht eine asymmetrische Beziehung, bei der ein Leidender und Hilfe-

zwischen Gut und Böse entscheiden, kann er sich in Tugenden üben oder in der Sünde verfangen. Dem Seelsorger obliegt es auch, mit dem Betroffenen die moralische Dimension seines Handelns zu erörtern.

Der Beichtvater ist klassischerweise in der Rolle des guten Hirten, des barmherzigen Samariters, des Vaters des verlorenen Sohnes, des gerechten Richters. Der Psychotherapeut hingegen richtet sich ab, ist außerhalb der Therapiestunden nicht zuständig und wertet, urteilt oder richtet nicht. Die Aufgabe des Priesters ist es, immer da zu sein (noch dazu unentgeltlich), während der Psychotherapeut so schnell wie möglich nicht mehr nötig sein sollte (er wird auch bezahlt). Therapeuten, die ihre Klienten – oft aus finanziellen Gründen – psychisch an sich binden oder von sich selbst abhängig machen, sind traurige Ausnahmeseinungen. Solche Abhängigkeit ist ein sicheres Zeichen für Kurpfuscherei. Das Weltbild und die Wertvorstellungen des Experten sind in der Beichte sehr wesentlich: Der Beichtende erwartet von ihm, dass er glaubt und sagt, was seine Kirche lehrt. Das Weltbild des Therapeuten sollte in der Therapie nicht relevant sein, sonst verkommt sie zur Manipulation. Die Sittlichkeit des berichteten Lebens ist in der Beichte relevant, in der Psychotherapie nicht, denn die Couch ist nach psychotherapeutischem Ethos eine moralfreie Zone. Das bedeutet natürlich nicht, dass der Therapeut nicht selbst ethische Prinzipien hat, aber er hat nicht den



Schuldgefühle seiner Patienten sind ein Teil seiner Arbeit: Raphael Bonelli ist Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin und praktiziert in Wien. Foto: IN