

# Bin ich gut oder doch böse?



Worin geht es eigentlich wirklich in den Filmen, die Millionen Menschen so gerne sehen, oder in den Büchern, die wir verschlingen?

Es geht in den meisten Fällen um den ewigen Kampf zwischen Gut und Böse: das Böse wird einfach nur „fies“ und „gemein“ dargestellt, und das „Gute“ ist nett, lieb und natürlich erst mal das Opfer des Bösen.

Und ganz gleich wie einfach gestrickt die beiden Seiten im Film oder im Buch dargestellt werden - irgendetwas in uns ergreift sofort Partei und stellt sich auf die Seite des Guten.

Schon als Kind zitterte ich mit dem Rotkäppchen mit, als es dem bösen Wolf begegnete, wollte ich Hänsel und Gretel warnen, nicht vom Lebkuchenhaus zu essen - oder rief voll Inbrunst dem Kasperle zu: „Kasper pass auf! Das Krokodil kommt!“. Heute bewundern wir natürlich die lebenswürdige Dame aus Cornwall, die unschuldig um ihr Erbe gebracht werden soll, oder den coolen Helden, der aus jeder Katastrophe noch gestärkter hervorgeht oder die Welt vor dem Verderben gerettet hat.

In diesen Geschichten identifizieren wir uns immer mit den Guten, fühlen uns ganz plötzlich selber bedroht und atmen erst wieder auf, wenn in letzter Minute die Liebe des Landarztes errungen wird - oder der Widersacher von der Polizei erschossen wurde. Der Film ist zu Ende, das Gute hat mal wieder gesiegt - ja, so müssen die Dinge laufen!

Was sind das für heftige Instinkte in uns? Woher kommt unsere Lust, das „Böse“ platt zu machen und uns nur zu gern auf die Seite der „Guten“ zu stellen?

In den Urzeiten des Menschseins war alles genau geregelt, und die Menschen wussten genau, wohin sie gehörten. Die instinktiven Fähigkeiten des Urmenschen, zu überleben, seine Interessen zu verteidigen und gegen Feinde zu kämpfen, wurden größtenteils vom sogenannten Ur-Gehirn, auch Reptilienhirn oder Hirnstamm genannt, regiert. Das Ur-Hirn hat sich vor 500 Millionen Jahren entwickelt und ist uns bis heute erhalten geblieben. Es beeinflusst alle lebenswichtigen Bereiche wie Atmung, Herzschlag und Verdauung und versetzt uns auch in die Lage, uns bei Le-

bensgefahr zu wehren, in dem es eine von drei Möglichkeiten aktiviert: kämpfen, fliehen oder totstellen. \_

Da die Menschen damals noch keinen entwickelten Neokortex hatten, der unter anderem für die Selbstreflektion und Konzepte wie Ethik und Moral zuständig ist, gab es auch noch kein „Gut“ oder „Böse“. Alles geschah einfach, instinktiv, reflexhaft und die Natur nahm einfach ihren Lauf.

Auch heute nimmt die Natur ihren Lauf, nur wir Menschen haben uns irgendwie verändert. Doch für unser Reptiliengehirn geht es genau wie damals um Leben und Sterben, Kampf und Sieg - es müssen ja keine Bisons sein, ihm reicht auch das Gedränge an der Supermarktkasse oder die Vorstellung, in der Firma von lauter Idioten umgeben zu sein, um uns kampfbereit zu machen. Und so ärgern oder fürchten wir uns, ergreifen Partei, der Blutdruck steigt, der Adrenalinspiegel auch, und wir überschütten Fremde mit Hasstiraden. Später wundern wir uns, was uns zu diesen überzogenen Reaktionen gebracht hat. Vielleicht schämen wir uns, haben ein schlechtes Gewissen und kommen uns „böse“ vor. Denn anders als die Urzeitmenschen haben wir heute die Fähigkeit, uns selbst und unsere Handlungen zu reflektieren und als „gut“ oder „böse“ zu beurteilen.

## Wann beginnt das Drama von „Gut“ und Böse“ im Menschen?

Das Kind, das auch nach der Geburt noch in einer Einheit mit der Mutter lebt, beginnt sich nach und nach als ein eigenes Wesen zu erleben. Bald gibt es hier ein Ich und dort ein Du, hier den Hunger und dort die Flasche, hier die Einsamkeit und dort die Mutter, die nicht kommt, obwohl sich das Kind die Seele aus dem Leib schreit. Aus Einheit ist Dualität geworden: Hell und Dunkel, Schön und Hässlich, Gut und Böse.

Und nur wenn alles zwei Seiten hat, können wir beginnen, die eine Seite vorzuziehen und die andere abzulehnen.

Als kleine Kinder haben wir das tiefe Bedürfnis „gut“ zu sein und dafür geliebt zu werden. Es geht ja auch um Leben oder Tod. Unsere Versorger haben die Macht, uns körperlich und seelisch verhungern zu lassen, und wir tun alles, um sie uns gewogen zu machen. So passen sich kleine Kinder an, so gut sie können und verlieren ihre Unschuld dabei. Sie lernen sich zu verbiegen und zu lächeln, wenn ihnen eigentlich zum Weinen ist. Sie lernen zu schweigen, wenn sie eigentlich schreien wollen. Sie lernen ihre Impulse zu unterdrücken, um nicht bestraft zu werden. Sie lernen zu lügen und zu petzen: „Ich war das nicht, der Elias ist das gewesen!“

So haben wir alle nach und nach vergessen, was wir wirklich fühlen und wissen nicht mehr, was wir wirklich wollen. Stattdessen tun wir alles, um in einer Welt von „Gut“ und „Böse“ nur ja immer zu den „Guten“ zu gehören. Das, was uns „nicht gut“ oder „böse“ erscheint, versenken wir tief in unser Wesen, bis wir schließlich gar nicht mehr wissen, dass es zu uns gehört. Da aber im Universum unserer Seele nichts verschwindet, bahnt sich das „Böse“ irgendwann seinen Weg an die Oberfläche,

landet in unserer Vorstellungswelt, und wir beginnen, es den anderen zuzuschreiben:

den Reichen, den Nazis, den Nachbarn, den Kollegen... Kurz: wir projizieren das Böse auf die Außenwelt und waschen unsere Hände in Unschuld („Ich war das nicht, der Elias ist das gewesen!“).

Wer sich eindeutig auf der Seite der „Guten“ fühlt, der kennt keine Bedenken. Das urzeitliche Hirn und unsere kindlichen Konditionierungen haben uns fest im Griff. Wir schalten automatisch auf „verdrängen“, vergeuden keine Zeit mit tieferen Reflektionen und fühlen uns frei von Schuld und Scham. Die „Bösen“, das sind ja die anderen, und die sollten sich...!

Und weil sie das anscheinend nicht tun, dürfen wir sie hassen. Dass wir erwachsene, verantwortliche „gute“ Menschen sind, wird natürlich nicht angezweifelt. Der Rhythmus, nach dem dieser Walzer getanzt wird, heißt:

**Anpassung** (an die Eltern, die geltende Meinung, die Gesellschaft)

**Verdrängung** (aller Zweifel und dunkler Anteile in uns selbst)

**Projektion** (der bösen Anteile auf die anderen)

Willkommen in der Hölle auf Erden - wir erschaffen sie uns täglich neu, im Kleinen wie im Großen!

Gut und Böse sind nur einen Atemzug voneinander entfernt, und sie leben in jedem von uns.

„Ach“, sagt das kluge innere Kind in uns, „dann geht es nur darum, sich immer wieder für das Gute zu entscheiden? Das tue ich doch die ganze Zeit!“ Und schon offenbart sich das Dilemma in voller Größe. Geprägt vom Reptiliengehirn, unseren kindlichen Konditionierungen und unserem Drang, immer auf der Seite der „Guten“ zu sein, kennen wir nur das Bestreben, jederzeit die richtige Wahl zu treffen. Und auch das bringt innerlich uns fast um. Wir jagen dem Guten hinterher, weil wir es nicht anders gelernt haben, und wollen das „Böse“ loswerden. Das ist auf dem spirituellen Weg nicht anders als überall sonst.

Grüß Dich liebe Verdrängung und willkommen liebe Projektion!

Wie wäre es wenn wir akzeptieren, das wir weder gut noch böse sind, sondern gut UND böse sind.

Wir sind gutböse... und alle anderen auch. Das klingt banal, aber hier beginnt eine neue Welt, eine neue Sichtweise, eine völlig neue Art zu leben. Ich habe diese Sichtweise zuerst in der Systemischen Familientherapie kennen gelernt, und sie hat mich damals sehr erleichtert.

Meine damalige Therapeutin suchte stets nach dem Guten bei den „Bösen“ meiner Familie und entlastete die „Guten“, in dem sie auch deren Schatten aufzeigte. Was für eine Wohltat für mich! Hier hatte meine Reife, meine Offenheit und mein Mitgefühl begonnen.

Ich lernte, weiter zu gehen und mich mit dem „Gutböse“ vertraut zu machen - und diese neue Reise dauert bis heute an.



### **Ilona Steinert**

Regionalstelle Freiburg

Tel.: 0761/381357

E-mail: iosteinert@aol.com

www.dgam-freiburg.de

www.ilona-steinert.de



## **Erlesenes**

Die Rubrik  
zu guten  
Leseerfahrungen

Rolf Arnold

### **Wie man liebt, ohne (sich) zu verlieren**

29 Regeln für eine kluge Beziehungsgestaltung



### **Was für ein unangenehmes gutes Buch!**

Pflichtarbeitsbuch für alle, die lernen wollen, mehr zu begleiten anstatt zu führen - in eigenen wie vor allem auch in professionellen Beziehungen. Für Leute, die sich zutrauen auf ihr Recht zu verzichten, sauer auf den anderen zu sein, den anderen als Ursache des eigenen Leidens oder als Quelle der Probleme, als Täter oder als Opfer oder als Kranken zu sehen – die stattdessen ernsthaft bei sich erforschen wollen, wie sie selbst in Beziehungen funktionieren und die den Mut haben, bei sich beginnend Neues zu erleben. Denn: „Wenn wir wahrnehmen, schlussfolgern, beurteilen oder vorwerfen, sind wir, neurobiologisch gesprochen, vor allem mit uns selbst beschäftigt sind.“ (S. 32, Spitzer zitierend.)

Zunächst(!) ist Liebe eine Selbstkonstruktion. Durch diese hindurch eine andere Liebe möglich werden zu lassen, ist Ziel der Selbstpädagogik, die Arnold propagiert. Die anfängliche Liebe ist der Beginn des Abenteuers, die eigenen Projektionen zu erkennen, um eine andere Wirklichkeit entstehen zu lassen, eine, die identisch ist mit dem Anspruch humanistischer Ideale der Wertschätzung:

„Eines der befriedigendsten Gefühle, die ich kenne (und gleichzeitig eines der wachstumsförderndsten Erlebnisse für den anderen), habe ich, wenn ich einen anderen auf dieselbe Weise genieße wie zum Beispiel einen Sonnenuntergang. Menschen sind genauso wundervoll wie ein Sonnenuntergang, wenn ich sie sein lassen kann. Ja, vielleicht bewundern wir einen Sonnenuntergang gerade deshalb, weil wir ihn nicht kontrollieren können. Ich versuche nicht, einem Sonnenuntergang meinen Willen aufzuzwingen.“ (Rogers bei Arnold, S. 14)

Fazit: Im Literaturverzeichnis für Gesunde Kommunikation rangiert dieses Buch ganz weit oben bei der Pflichtlektüre.

Carl Auer 2014, 19,95 Euro