

Gewissen

Wir alle kennen die wohlige Wirkung eines guten Gewissens genauso wie das beengende, unwohle Gefühl des schlechten Gewissens. Aber was genau ist das Gewissen? In diesem Text wird das Gewissen aus Sicht des Familienstellers beleuchtet.

Bert Hellinger unterscheidet drei Ebenen des Gewissens:

- persönliches Gewissen
- kollektives (systemisches) Gewissen
- Gewissen der großen Seele (Metagewissen)

Persönliches Gewissen:

Es sorgt für Balance in Beziehungen. Es ist verbunden mit der Familie oder Gruppe, zu der wir gehören. Jeder Mensch fühlt das persönliche Gewissen bewusst.

Es steht im Dienst von 3 Bedürfnissen: **Bindung** an die Familie und uns andere wichtige Gruppen, **Ausgleich** von Geben und Nehmen, **Ordnung** innerhalb der Familie und anderen wichtigen Beziehungen. Diese drei Bedürfnisse stehen manchmal im Widerspruch zueinander: z.B. kann das persönliche mit dem kollektiven Gewissen in Konflikt geraten, wenn ein heranwachsendes Kind spürt, dass die Zeit reif ist, das Elternhaus zu verlassen, es sich aber gleichzeitig gebunden fühlt an die Eltern. Wir spüren ein Gefühl der Schuld, wenn wir gegen Regeln unserer Gruppe verstoßen, und ein Gefühl der Unschuld, wenn wir uns an dieses Wertesystem halten. Jedes soziale System, z.B. auch der Sportverein oder jeder Betrieb, hat eigene Regeln, wie man sich „richtig“ verhält. Wer dagegen verstößt, riskiert seine Zugehörigkeit zur Gemeinschaft; in der Familie werden manchmal Menschen ausgeschlossen, an deren Schicksal sich niemand erinnern will, wie z.B. abgetriebene Kinder oder kriminelle Verwandte.

Um die Ziele (Bindung/Ausgleich/Ordnung) zu erreichen, steuert uns dieses Gewissen durch Gefühle der Unlust und der Lust. Die Unlust nehmen wir als Schuld wahr und die Lust als Unschuld. Für jeden dieser drei Bereiche fühlen sich die Schuld und die Unschuld anders an.

Die Schuld im Dienst der **Bindung** wird als *Angst vor dem Verlust* der Zugehörigkeit erlebt und die Unschuld als *Freude, dazugehören zu dürfen* und sich dieser Zugehörigkeit sicher zu sein.

Das persönliche Gewissen nimmt jede Gefährdung unserer Beziehungen instinktiv wahr und versucht dann durch die Unlust des schlechten Gewissens und einen entsprechenden Druck, unser Verhalten zu ändern, die Beziehung zu erhalten oder wiederherzustellen.

Die Schuld im Dienst des **Ausgleichs** wird als *Verpflichtung* gefühlt, wenn wir von anderen etwas bekommen haben, ohne ihnen etwas Gleichwertiges zurückgegeben zu haben. Die Unschuld wird hier als *Freiheit* von einer Verpflichtung erlebt, wenn wir dem anderen Entsprechendes zurückgegeben haben.

Als Drittes wacht das Gewissen über die Einhaltung der Spielregeln und der Rechtsordnung zwischen den Mitgliedern einer Gruppe (**Ordnung**), auch hier mit anderen Gefühlen der Unschuld und Schuld. Unschuld wird hier als *Gewissenhaftigkeit* erlebt, die Schuld als *Furcht vor Strafe*.

Die drei Bedürfnisse nach Bindung, nach Ausgleich und nach Ordnung dienen unseren Beziehungen nur, wenn sie zusammenwirken und keines sich auf Kosten der anderen durchsetzt.

Wer daher dem einen Bedürfnis zu sehr folgt, stellt sich in Widerspruch gegen ein anderes. Zu viel Unschuld auf der einen Seite führt zur Schuld auf der anderen. Die reine Unschuld gibt es daher nicht.

Doch das persönliche Gewissen dient den Beziehungen nur innerhalb einer begrenzten

Gruppe, vor allem den Beziehungen innerhalb der Familie. Um die Beziehungen innerhalb dieser Gruppe zu sichern, grenzt es sie gegen andere Gruppen ab. Bei Kriegen werden Richtlinien über die eigene Gruppe ausgedehnt. Sie werden fast alle mit gutem Gewissen im Dienst der eigenen Gruppe geführt. Das persönliche Gewissen ist daher nicht nur gut, es ist auch böse. Dieses Gewissen ist also nicht nur wissend, es ist auch blind.

Das kollektive Gewissen

Es sorgt für Zugehörigkeit und Ordnung.

Alle Menschen, die eine Familie nicht würdigt, können über dieses Gewissen auf eine belastende Weise weiter in das System hineinwirken. Es verbindet alle, die zu einem System gehören, und schließt die Lebenden ebenso ein wie die Verstorbenen.

Es gründet auf zwei grundlegende Ordnungen, die in jeder Gruppe gelten: erstens hat jedes Mitglied das gleiche Recht auf Zugehörigkeit. Niemand darf ausgeschlossen werden, egal wie er sich verhält. Zweitens haben früher Geborene Vorrang vor Späteren.

Das kollektive Gewissen nimmt uns noch stärker in Anspruch als das bewusste. Anders als das bewusste Gewissen, das wir fühlen, erschließen wir das unbewusste Gewissen nur aus den Wirkungen, die es in einer Gruppe über mehrere Generationen hinweg zeigt. Dabei fällt zuerst auf, dass dieses Gewissen ein kollektives Gewissen ist. Das heißt, es wirkt auf alle Mitglieder einer Gruppe gleichzeitig, und zwar so, als sei diese Gruppe eine erweiterte Person. Während wir also beim persönlichen Gewissen bewusst mit anderen Personen in Verbindung treten und diese als Gegenüber erfahren, steuert uns das kollektive Gewissen gemeinsam mit den anderen Mitgliedern der Gruppe unbewusst.

Auch dieses Gewissen wacht über die Zugehörigkeit, den Ausgleich und die Ordnung, aber völlig anders als das persönliche Gewissen. Beim persönlichen Gewissen geht es um die Bedürfnisse des Einzelnen nach Zugehörigkeit, Ausgleich und Ordnung. Beim kollektiven Gewissen ist es umgekehrt. Das System hat das Bedürfnis, die Zugehörigkeit aller seiner Mitglieder zu sichern und für den Ausgleich und die Ordnung innerhalb des Systems zu sorgen. Das heißt, dass das System seine Mitglieder auch gegen ihre persönlichen Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Ausgleich und Ordnung in den Dienst seines kollektiven Bedürfnisses nach Zugehörigkeit, Ausgleich und Ordnung nimmt. Daher ist dieses Gewissen nur dem Kollektiv gegenüber gerecht, den einzelnen Mitgliedern gegenüber aber oft ungerecht. Verglichen mit dem persönlichen Gewissen ist das kollektive Gewissen archaisch und daher auch von ungleich größerer Kraft.

Die Reichweite des kollektiven Gewissens

Folgende Mitglieder sind in diesem System miteinander verbunden:

- die Geschwister,
- die Eltern und ihre Geschwister,
- die Großeltern,
- den einen oder die andere der Urgroßeltern,
- und außerhalb der Blutsverwandtschaft alle, durch deren Tod oder Verlust andere in diesem System einen Vorteil hatten, zum Beispiel frühere Partner von Eltern oder Großeltern, aber auch solche, die durch Tod oder Unglück zum Besitz des Systems beigetragen haben.
- Darüber hinaus kam in jüngster Zeit ans Licht, dass alle Opfer eines Mitglieds der Familie zu diesem System gehören, zum Beispiel alle, die durch ein Mitglied umgebracht wurden. Umgekehrt gehören die Täter zum System ihrer Opfer. Das zeigt sich darin, dass in Familien der Opfer oft ein Mitglied die Täter vertreten muss und in den Familien der Täter oft ein Mitglied die Opfer.

Außerhalb des Einflusses dieses Gewissens bleiben daher zum Beispiel angeheiratete Onkel und Tanten und Cousins und Cousinen.

Die kollektive Zugehörigkeit

Das kollektive Gewissen hält sein System zusammen. Das heißt, es achtet darauf, dass kein Mitglied verloren geht.

Es wacht also über die Vollzähligkeit seiner Mitglieder. Daher behandelt es alle Mitglieder als **gleichwertig**. Im Gegensatz zum persönlichen Gewissen erlaubt es nicht die Unterscheidung von Gut im Sinne von größerem Recht auf Zugehörigkeit und von Böse im Sinne von geringerem Recht auf Zugehörigkeit oder gar von Verlust der Zugehörigkeit. Der Ausschluss eines Mitglieds ist eine kollektive Schuld, für die das System als System zur Rechenschaft gezogen wird, unabhängig von der persönlichen Schuld oder Unschuld seiner einzelnen Mitglieder.

Das heißt, dass jeder Ausschluss eines Mitglieds dazu führt, dass dieses Gewissen innerhalb des Systems nach einem Ersatz für das ausgeschlossene Mitglied sucht, sodass ein anderes das ausgeschlossene Mitglied vertreten muss, ohne dass ihm das bewusst wird.

Die unbewusste Stellvertretung für ausgeschlossene Mitglieder führt dazu, dass diese Stellvertreter deren Schicksal wiederholen und dass sie deren Ansprüche durchzusetzen versuchen.

Dass diese unbewusste Stellvertretung lediglich die Schicksale der Ausgeschlossenen wiederholt, ohne zu deren Wiedereingliederung und zur Erfüllung ihrer Ansprüche zu führen, zeigt, dass das kollektive Gewissen ebenfalls blind ist.

Ausgeschlossen wird ein Mitglied des Systems:

1. durch Vergessen. Zum Beispiel wird früh verstorbenen oder tot geborenen oder weggegebenen Kindern oft durch Vergessen die Mitgliedschaft verweigert.
2. durch Verdrängung, zum Beispiel wenn das Schicksal eines Ausgeschlossenen den anderen Angst macht.
3. durch Verweigerung der Anerkennung der Leistung der Ausgeschlossenen für das System, zum Beispiel wenn frühere Partner nicht gewürdigt werden.
4. durch moralische Verurteilung.

Damit wird deutlich, dass das kollektive Gewissen sich nicht an die Vorgaben des persönlichen Gewissens hält. Daher kann jemand guten Gewissens gegen das kollektive Gewissen verstoßen und sich dabei gut und im Recht fühlen. Dennoch kann er deswegen den Sanktionen des kollektiven Gewissens nicht entgehen. Der Widerspruch zwischen den beiden Gewissen führt dazu, dass jemand guten Gewissens gerade das vollbringt, was ihm und seinen Nachkommen Unglück, Scheitern und Untergang bringt. Hier ist die Unschuld gemäß dem persönlichen Gewissen oft Schuld gegenüber dem kollektiven Gewissen, und die Schuld gegenüber dem persönlichen Gewissen ist vor dem kollektiven Gewissen oft Unschuld.

Der kollektive Ausgleich

Auch das Bedürfnis nach Ausgleich zeigt sich im kollektiven Gewissen anders. Bei ihm geht es nicht wie beim bewussten Gewissen um den Ausgleich zwischen Personen, sondern um den Ausgleich innerhalb des Systems. Das kollektive Gewissen duldet nicht, dass innerhalb des Systems jemand einen Vorteil über andere Mitglieder in Anspruch nimmt, ohne dass ein anderes das später mit einem Verlust ausgleicht. Der Ausschluss des einen wird ausgeglichen, indem ein anderer dessen Schicksal wiederholt, und wenn ein Mitglied nicht selbst die Folgen seines Verhaltens trägt, übernimmt unter dem Druck des kollektiven Gewissens später ein anderes diese Schuld und ihre Folgen, und zwar ohne dass ihm das bewusst wird.

Die kollektive Ordnung

Dennoch werden die Mitglieder des Systems vom kollektiven Gewissen auch persönlich haftbar gemacht, wenn sie gegen die Ordnung verstoßen, deren Beachtung es verlangt. Mit Bezug auf die Zugehörigkeit sind für das kollektive Gewissen alle gleichberechtigt, mit Bezug auf den Ausgleich und auf die Rangordnung sind sie es nicht. Obwohl daher das kollektive Gewissen mit Bezug auf die Zugehörigkeit zwischen Guten und Bösen nicht unterscheidet, unterscheidet es zwischen ihnen sehr wohl mit Bezug auf die Ordnung. Die Ordnung, die dieses Gewissen machtvoll durchsetzt, gibt den **früheren Mitgliedern des**

Systems einen Vorrang vor denen, die später in dieses System eingetreten sind. Demnach haben die Eltern Vorrang vor den Kindern usw.

Das heißt, dass die früheren Mitglieder den späteren gegenüber im Rang überlegen sind. Deswegen werden die Späteren auch bedenkenlos für die Früheren geopfert, zum Beispiel wenn Spätere die ausgeschlossenen Früheren vertreten müssen, ohne Rücksicht auf ihr eigenes Wohlergehen oder ihre eigenen Wünsche und Ansprüche.

Diese Ordnung des Vorrangs der Früheren gegenüber den Späteren fordert zugleich, dass sich die Späteren nicht in die Angelegenheiten der Früheren einmischen. Das heißt vor allem, dass sie sich nicht verhalten, als seien sie größer oder wichtiger als die Früheren, oder als müssten und dürften sie für die Früheren etwas übernehmen, was in deren Verantwortung bleiben muss. Daher dürfen sich Kinder ihren Eltern gegenüber nicht verhalten, als seien sie groß und die Eltern klein.

Gewissen und Krankheit

Nach dieser Vorbereitung können wir nun besser verstehen, in welcher vielfältiger Weise die Konflikte zwischen dem persönlichen und dem kollektiven Gewissen auch zu Krankheiten führen oder zu schweren Unfällen und Selbstmord. Es zeigt sich daher, wie wichtig es ist, nach Wegen zu suchen, auf denen wir den krank machenden und den zerstörerischen Wirkungen dieses Gewissens entgegengehen.

Mit Bezug auf das persönliche Gewissen zeigt sich in der Psychotherapie, dass die Bindung von Kindern an ihre Eltern und ihre Familie oft so stark ist, dass sie gerne ihre Gesundheit, ihr Glück, ja ihr Leben zu opfern bereit sind, wenn es sie mit den Mitgliedern ihrer Familie vereint, selbst wenn diese schon tot sind, oder dass sie aus demselben Grund gerne das gleiche schwere Schicksal wählen, das andere vor ihnen erlitten haben. In beiden Fällen ist dieser Entschluss und sind die aus ihm sich ergebenden Folgen für das Kind mit einer tiefen Zufriedenheit und einem innigen Glück verbunden. Es ist das Glück erfahrener Unschuld und des unverlierbaren Rechts auf Zugehörigkeit. Alle diese Wirkungen werden durch das persönliche Gewissen gefördert, ja sogar gefordert und werden von ihm gedeckt und belohnt. Dieses Verhalten setzt das blinde Vertrauen in dieses Gewissen voraus auch gegen besseres Wissen und gegen die Vernunft.

Die Sätze, die der Einzelne dann innerlich einem anderen Familienmitglied sagt, heißen zum Beispiel: „Ich folge dir nach“ oder „Ich will dein Schicksal teilen“ oder „Um dir zu helfen, tue ich alles“.

Eng mit diesem blinden Bedürfnis nach Zugehörigkeit verbunden, wirkt auch das Bedürfnis nach Ausgleich. Denn auch dieses wirkt triebhaft und daher blind. Das führt zu der Vorstellung, dass man ein geliebtes Familienmitglied durch eigenes Unglück und Leid von seinem Leiden erlösen kann. Dann sagt ein blindlings seinem Gewissen Verfallener innerlich Sätze wie: „Lieber ich als du“ oder „Ich sterbe, damit du lebst“ oder „Ich trage für dich deine Last“.

Ähnliches gilt, in Verbindung mit dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Ausgleich, auch vom Bedürfnis nach Ordnung. Es führt dazu, dass durch die genaue Befolgung von Gesetzen und durch den blinden Gehorsam gegenüber vielleicht längst sinnlos gewordenen Geboten die Zugehörigkeit für immer gesichert und das Heil für sich und andere erzwungen werden soll. Diese Haltung finden wir bei vielen Fundamentalisten, in welchem Bereich auch immer. Vielleicht ist es hilfreich, hier darauf hinzuweisen, dass unser persönliches Gewissen nicht nur unsere Beziehung zu den Lebenden bestimmt, sondern auch unsere Beziehung zu den Toten. Doch geht die Bewegung hier von den Lebenden aus, nicht umgekehrt.

Beim kollektiven Gewissen ist es umgekehrt. Hier geht die Bewegung von den Toten aus und zieht die Lebenden zu den Toten in ihre unerledigten Angelegenheiten und Anliegen hinein. Für die Psychotherapie erklärt die Wirkungsweise des kollektiven Gewissens, wie es zu Verstrickungen in die Schicksale anderer Familienmitglieder kommt, mit all ihren weit reichenden Folgen für die Gesundheit, und zwar nicht nur für die leibliche, sondern auch für die seelische. Wenn, zum Beispiel, jemand mit zwei Familienmitgliedern verstrickt ist, die

miteinander im Konflikt standen, etwa einem Täter und seinem Opfer, führt das zu Schizophrenie.

Der Ausweg

Die Frage ist nun: Wie kann man hier helfen? Gibt es einen Ausweg aus der Gefangenschaft dieser Gewissen, oder bleiben wir ihnen hilflos ausgeliefert?

Als Erstes ist festzuhalten, dass bereits die Einsicht in die Wirkungsweisen dieser Gewissen eine befreiende Wirkung hat. Sie hebt die Blindheit auf, die uns vorher im Dunkeln tappen ließ. Diese Einsicht kann nicht aus den Gewissen selbst kommen, sondern nur von einer Kraft, die ihnen vorgeordnet und überlegen ist. Das darf uns aber nicht dazu verführen, diese Gewissen abzuwerten oder zu meinen, wir könnten und dürften uns ihnen je ganz entziehen. Dazu sind sie zu mächtig und zu bedeutsam. Es kann hier nur darum gehen, die Grenzen, die sie uns setzen, zu erweitern und die Bedürfnisse und Lebensgesetze, die in ihnen wirken, auf eine Weise zu erfüllen, die ihrem innersten Anliegen mehr gerecht werden, als wenn wir ihnen blind und triebhaft folgen. Man könnte daher sagen, auch die Gewissen warten auf unsere Entwicklung auf Größeres hin, dass ihre ursprüngliche Funktion sowohl bewahrt als auch vollendet.

Diese Entwicklung wird möglich durch die Seele, genauer gesagt, durch die große Seele, dem **Metagewissen**.

Es weist über das persönliche und kollektive Gewissen hinaus. Die große Seele versöhnt. Sie ist fähig, unbewusste Sühne durch lösende Taten zu ersetzen.

Das schauende, größere Gewissen findet eine Lösung.

Quellen:

-Bert Hellinger, „Gewissen und Seele“, Praxis der Systemaufstellung, Heft 2/2001, S.9 ff.

-„Zweierlei Glück, die systemische Psychotherapie Bert Hellingers“

-Psychotherapie-Blog, Markus Breitenberger