

Der Verlust des Mitgefühls

Am Anfang war Empathie. Und dann? – Eine Würdigung der Forschung Arno Gruens.

im 21. Jahrhundert, von Jan Moewes

Nach seiner intensiven Beschäftigung mit dem Werk von Arno Gruen erzählt Jan Moewes, was ihn der grosse Psychologe über Ursache und Wirkung der Zerstörung der Empathie gelehrt hat und wie sich die Fähigkeit zur Einfühlung zurückgewinnen lässt.



»Den musst du lesen, der schreibt genau über das Gleiche wie du!« Dank dieser Worte eines Freundes lernte ich Arno Gruen kennen, oder zumindest sein Werk. Nichts hat mir mehr geholfen, mich selbst und mein »Werk« zu verstehen. Er hat mir gezeigt, wo die Dinge zusammenhängen, die ich getrennt sah. Das, worüber wir beide schreiben, ist die Zerstörung dessen, was man heute Empathie nennt, mehrheitlich als Einfühlungsvermögen verstanden.

Dabei ist es unsere ganze Liebesfähigkeit. Liebe ist ohne gemeinsames Empfinden unmöglich.

Meine Erkenntnisse verhielten sich allerdings zu denen des Professors wie ein Notizblock zu einer Enzyklopädie. Plötzlich hatte mir jemand eine so klare Brille aufgesetzt, dass ich hier den Versuch wagen kann, den Teufelskreis zu umreissen, der unsere Kultur formt und festigt. Ausgelöst wird das Ganze immer wieder durch das, was die grosse Mehrheit »Erziehung« nennt. Ich nenne es Kindesmisshandlung. Ich möchte nicht wissen, wie das Kind es nennen würde. Sie und ich, wir haben es fast alle längst hinter uns gebracht, zumindest den Part des Kindes, Erwachsene auch den Part des Misshandelnden. Arno Gruen sieht das auch so:

„Der Ursprung von Gewalt und Zerstörerischem liegt in unserem Umgang mit unseren Kindern. Durch die sechstausend Jahre alte Geschichte der Kindheit in den sogenannten Hochkulturen zieht sich wie ein roter Faden die Ablehnung der Lebendigkeit und des Eigenlebens der Kinder.“

Diesen Vorgang, den ich vage als Verlust der direkten bioenergetischen Verständigung zwischen Mutter und Kind begriffen hatte, »was schliesslich jede Igelmutti kann«, den hat Gruen sehr viel genauer beobachtet und verstanden. Er sagt, dass das Kind Emotionen der Mutter wie Freude und Leid direkt wahrnimmt, was ja kein Wunder ist, es schwimmt ja nun schon Monate in ihr, teilt ihre Gefühle, sie sind tatsächlich eins – bis zur Geburt. Und jedes Primatenbaby, das weiss man heute genau, wird zum Abschluss des Geburtsvorgangs die Augen der Mutter suchen, um sich in ihnen wiederzuerkennen. Erst dann ist alles gut, sie sind immer noch eins. Dies ist der wichtigste Augenblick des Lebens. Gruen nennt ihn »lebensspendend«. Kein Primatenweibchen lässt danach sein Kind allein. Sie bleiben körperlich eins, bis das Kind loslässt, weil es neugierig auf die Welt geworden ist.

»Primaten«, also die »Ersten« nach Gott, sind nur deshalb Primaten geworden, weil ihre Säuglingspflege, die man bei den anderen Primaten Brutpflege nennt, besonders intensiv und langwierig ist. Allein sollte ein Kind eigentlich erst sein, wenn es das wünscht. Doch bei uns werden die Kinder sofort in Wagen herumgefahren, später in Karren, und haben oft schon zur Geburt ein fertig eingerichtetes Zimmer ganz allein für sich. Wenn sie dort schreien, lässt man sie allzu oft immer noch schreien – zur Abhärtung und zur Kräftigung der Lungen, und das, obwohl eine Flut von Büchern in den vergangenen vierzig Jahren gegen diese Praxis angeschrieben hat.

„Wenn die empathischen Wahrnehmungen eines Kleinkinds nicht den programmierten Wahrnehmungen der Eltern entsprechen, wird die Diskrepanz zwischen den zwei Welten, der des Kindes und der der Eltern, zum »Fehler« des Kindes. Indem das Kind die Diskrepanz zum eigenen Fehler macht, erhält es sich paradoxerweise am Leben. Denn von den Eltern abgelehnt zu sein, sich als nicht geliebt zu erleben, das bedeutet, der Hoffnungslosigkeit ausgeliefert zu sein.“

Für die Kleinen bricht die Welt zusammen, wenn sie merken, dass sie nicht verstanden und nicht ernstgenommen werden, und für viele bleibt das den Rest ihres Lebens so. Sie haben keine Wahl, sie müssen sich die Zuwendung des »Erziehenden« immer neu verdienen. Die Angst, es nicht zu schaffen, ist enorm.

„Diese Angst, wenn sie einen Höhepunkt erreicht, zwingt die Kinder automatisch, sich dem Willen des Angreifers unterzuordnen, jede seiner Wunscherregungen zu erraten und zu befolgen, sich selber ganz zu vergessen, sich mit dem Angreifer voll und ganz zu identifizieren. Dieser Zustand wird im allgemeinen im Alter zwischen vier und zehn Monaten induziert.“

Jedes Kind ist eine kleine Sonne, jedes bringt ein Licht in diese Welt. Man kann die Sonne in ihren strahlenden Augen sehen. Man sieht leider auch, wann sie sich selber ganz vergessen haben, dann strahlt nichts mehr. Dabei ist jeder Mensch als Geschenk an das Leben gedacht. Und als erstes wird ihm das Licht ausgeblasen. So erklärt sich einer der schrecklichsten Mechanismen unserer Kultur, dass wir nämlich laut Edward Young »alle als Originale geboren werden, um als Kopien zu sterben«. Kein Embryo hat vor, ein Arschloch zu werden, hatte ich damals gesagt. Gruen denkt noch weiter. Er sagt, dass der frühere Embryo sich später sogar selbst dafür hasst, doch ein solches geworden zu sein:

„Wer sein Eigenes zugunsten einer Identifikation mit lieblosen Eltern (und damit sind auch verwöhnende Eltern gemeint), verwerfen musste, wird oft zeitlebens von einem unbewussten inneren Terror angetrieben, den Unterdrücker zu idealisieren und die Liebe für das Eigene in Hass zu verwandeln.“

So ungeheuerlich das klingt, mich hat es sofort überzeugt. Denn ich hatte irgendwann bemerkt, dass ich mich in all den Leuten, die ich in meinen wilden Zeiten unausstehlich fand, genauso gut wiedererkennen konnte. Das war auch eine ungeheuerliche Erkenntnis. Doch sie hat mich meinen Hass als meinen ureigenen erkennen lassen, mit dem die »Unausstehlichen« wenig zu tun hatten. Dank Gruen weiss ich heute, dass die Projektion auf andere mit der Unfähigkeit zu tun hat, bei sich selbst zu suchen. Alles was uns an das verlorene Eigene erinnert, erinnert auch an den unerträglichen Schmerz, der mit seinem Verlust verknüpft war.

In einem Interview in der Sendung »Sternstunden« im Schweizerischen Fernsehen erzählt Gruen aus seiner Praxis: »Wenn dann nach der Therapie der Schmerz hochkam, konnten sie nicht damit leben und wollten zuerst immer sich selbst umbringen.« Vielleicht würden sich schon unsere Säuglinge zuhauf umbringen, wenn sie nur wüssten, wie. Womöglich hat der plötzliche – unerklärliche – Kindstod mit diesem Schmerz zu tun. Doch der Normalfall ist das, was Gruen »abspalten« nennt:

„Abspaltung bedeutet eine Absonderung von Teilen der Psyche, die einem Menschen zur Gefahr wurde, so dass sie dann nur in Isolation weiterbestehen können.“

Fortan ist man von seinen empathischen Gefühlen abgetrennt. Da gibt es etwas, das man nicht wahrnehmen darf, kann und will. Wirklich erwachsen wird man so nicht.

„Wenn aber Schmerz vom Bewusstsein ausgeschlossen ist, dann wird dieser Schmerz zum Fundament einer Rache am Schmerz selbst, die ihren Ausdruck in der Zerstörung von Mensch und Natur findet. Darin

liegt der Urgrund unserer Krankheit, und nicht in den wirtschaftlichen, politischen und religiösen Ideologien, die wir zum Vorwand unserer Zerstörung nehmen."

Das war wohl die schrecklichste Erkenntnis meiner Gruen-Studien: Liebe und Leben, Natur und Umwelt waren nicht Kollateralschäden von Profitgier und Selbstsucht, wie ich gedacht hatte, sondern die eigentlichen Ziele von Hass und Zerstörungswut. Wer seine eigene Natur hassen muss, kann nur die ganze Natur hassen. Plötzlich passte alles zusammen. Das Unbegreifliche, allgegenwärtig in Form von ständigen Kriegen, wüster Umweltzerstörung und zunehmender Brutalisierung, verstand sich auf einmal von selbst. Doch die Opfer wollen oder können meist nicht hinsehen.

„Wenn Schmerz, Kummer, Hilflosigkeit verleugnet werden, dann wird die innere Welt ausgeschaltet und vom Getriebe des alltäglichen Lebens abgekapselt. Und so versinkt die innere Welt immer mehr im Unbewussten. Aber sie bleibt der, wenn auch unerkannte, Motor unseres Handelns, Fühlens und Denkens."

Die versinkende innere Welt ist all das, was als Geschenk gedacht war: unser Beitrag zur äusseren Welt, unser Einklang und Einsatz, unsere Teilnahme. Aus dem mit allem verbundenen, vom Leben durchströmten Kind wird ein isoliertes, verängstigtes und getriebenes leeres Etwas, das versucht, sich nichts anmerken zu lassen, und zu allem fähig ist, wenn keiner guckt. Oder wenn der Schmerz hochkommt. Dieser Zustand wird im allgemeinen im Alter zwischen vier und zehn Monaten induziert – deshalb erinnert man sich nicht mehr an den „kleinen Tod“. Wem das Eigene einmal genommen ist, die Selbstsicherheit, die Empathie, die »innersten Gefühle«, braucht dann jemanden, der ihm sagt, wo es lang geht. Je härter die Erziehung, desto stärker ist nachher das Bedürfnis nach klaren Strukturen, einer festen Ordnung, nach einem Führer, einem Allmächtigen.

„Sie suchen jedoch nicht einen wirklich starken Führer, sondern eine Fiktion von Stärke. Deshalb hoffen solche Menschen, Erlösung bei dem zu finden, der Stärke verspricht, sie jedoch gar nicht besitzt."

Gern spricht Gruen in diesem Zusammenhang von der Pose, die man dank abgewürgter innerster Gefühle und notgedrungener Identifikation nicht mehr als solche erkennt und fortan mit der Wahrheit verwechselt. Die Indianer sahen das noch direkt: »Das Gesicht des weissen Mannes ist verzerrt von der Anstrengung, ehrlich zu wirken.« Man ahmt die Pose nicht nur nach, man fällt auch auf sie herein:

„Wir werden jenem Politiker oder Führer folgen, der unsere unbewussten Bindungen anspricht. Dessen Idealisierung beruht auf der Idealisierung

der früheren Unterdrücker in Gestalt der Eltern. Was uns unbewusst zu ihnen hinzieht, ist die Verachtung für uns, die aus ihrem herabgezogenen Mundwinkel spricht. Es ist die gleiche Verachtung für uns, die wir bei unseren Eltern erlebten, und die uns unsere von ihnen aufgezwungene Verachtung für uns selbst bestätigt. Dem, der uns wirklich schätzt, trauen wir nicht, denn wir halten uns tief in unserem Inneren für wertlos."

So hat eine Demokratie keine Chance. Unbewusste Bindungen und unbewusste Antriebe sind infantile Zustände, die wir der Tatsache verdanken, dass die abgespaltenen Teile der Seele nicht mehr teilnehmen und nicht weiterwachsen. Ein Teil des Stammhirns, das sich als erstes ausbildet, verharrt auf dem Stand eines Kleinkinds. Aber in kritischen Situationen übernimmt es später trotzdem das Steuer. Deshalb ist ein partiell Vierjähriger in einer Führungsposition ein unkalkulierbares Risiko. Demokratie braucht Erwachsene, sich selbst verantwortende Menschen. Ausserdem braucht Demokratie Politiker, bei denen Verstand und Gefühl zusammengehen. Aber gerade die seelisch Gespaltenen drängeln an die Macht oder ins Fernsehen, um der Leere und dem Schmerz zu entfliehen.

„Psychopathen und Bürokraten festigen und fördern gemeinsam die Zerstückelung unserer Sicht und Wahrnehmungen, weil ihre eigene persönliche Kohäsion die Gespaltenheit benötigt. Zu Beginn des 21. Jahrhunderts sind wir vom Ende der Natur und damit der Welt selbst bedroht, weil sich eine Technik, die scheinbar volle Herrschaft über den Planeten Erde ermöglicht, in der Hand von Psychopathen und Bürokraten befindet."

Diese wenigen Worte beschreiben die Situation auf unserem Globus besser als alles andere, was ich gehört, gelesen oder gesehen habe. Es ist tatsächlich ein Teufelskreis, den die in Gang halten, die weitergeben, was man ihnen gegeben hat.

„Die Quelle der Gewalttätigkeit liegt in dem, was selbst erlebt und erlitten wurde."

Einen Teufelskreis zu durchbrechen, ist nicht einfach, aber weiter zu verrohen oder einfach auszusterben, sind keine erstrebenswerten Alternativen. Zuerst müssen wir ein wirtschaftliches Primat brechen, dass sich nur an Profit, Wettbewerb und Wachstum orientiert und dabei Gesellschaft und Umwelt zerstört.

„Wir müssen dafür sorgen, dass unsere Kinder so aufwachsen, dass ein inneres Opfersein gar nicht erst entsteht und das Wohl unserer Kinder festigen. Es würde soviel weniger kosten, in das Leben zu investieren, anstatt Aufrüstung und Kriege zu finanzieren. Wir haben keinen anderen Weg als den des Lebens."

Diese Aufgabe wird uns dadurch erleichtert, dass es wesentlich einfacher und unendlich viel beglückender ist, seine Kinder nicht in bestimmte Bahnen zu drängen oder zu locken, sondern sie ihren eigenen Weg suchen zu lassen, ihnen allenfalls Hindernisse aus dem Weg zu räumen, und zu helfen, falls man darum gebeten wird. Wir müssen unsere Kinder nicht gezielt fördern, sie wollen von selbst ihr ganzes Potenzial ausschöpfen, das ist ihr genetisches Programm. Kinder wissen meist besser als die Erwachsenen, was wichtig und in diesem Moment richtig ist, hören wir also auf sie.

In der Empathie steckt des Menschen ganze Liebesfähigkeit. Jedes nicht entkernte Kind ist ein Gewinn für alle und ein grosses Glück für seine Umgebung. Kinder können uns ins volle Leben zurückführen, sie sind noch dort, wenn sie auf die Welt kommen. All das Leben, das Sie Ihrem Kind nicht nehmen, wird es Ihnen doppelt zurückgeben. Dabei begegnen wir dem eigenen Schmerz. Nicht erschrecken, es ist eine Chance!

Ein einmaliges Zulassen dieses Schmerzes kann ausreichen, den Prozess der Erinnerung auszulösen.

„Es ist schwer, sich dem eigenen Terror zu stellen, sich die Defizite in der Liebe unserer Eltern einzugestehen und den eigenen Schmerz und die eigenen Verletzungen (wieder) zu durchleben. Aber es ist der einzige Weg zu einer wirklichen Befreiung von der Knechtschaft.“ Konfuzius sagte: »Wer sein Leiden leidet, wird frei vom Leiden.«

Sowohl Gruen als auch Konfuzius haben recht, und ich füge hinzu, dass der überwundene Hass eine enorme Erleichterung ist, regelrecht beschwingend, dass der freie Blick zurück die eigene Identität auftauchen lässt und wieder neugierig macht und dass, endlich frei vom eigenen Leiden, sogar das Leid der Eltern erkannt und ihnen verziehen werden kann. Erst dann ist alles gut, erst dann kann man erwachsen werden, Verantwortung für sich und andere übernehmen. Und das ist schliesslich unsere Aufgabe, oder nicht?