

**Michael Clement | Würzburg**

geb. 1981, Dr. theol., Mitarbeiter am Lehrstuhl
für Theologische Ethik – Moralthologie der
Universität Würzburg

michael.clement@uni-wuerzburg.de

Gewissensstärke aus Selbstwahrnehmung

Vom Gewissen ist heute häufig so die Rede, als sei es nur für seltene, moralisch besonders schwierig zu bewertende Konfliktsituationen zuständig: Schwangerschaftskonflikte, Wehrdienstverweigerung oder der umstrittene Abschuss von besetzten Passagierflugzeugen sind Beispiele, in denen auf das Gewissen rekurriert wird bzw. wurde. Auch in der moralthologischen Literatur findet sich die Aussage, „dass wirkliche Manifestationen des Gewissens zu allen Zeiten selten“¹ seien. Doch ist das nicht eine zu einseitige Sichtweise auf das Gewissen, die es aus dem gewöhnlichen Alltag verbannt und die seine Bedeutung im täglichen Leben nicht mehr ausreichend deutlich werden lässt? Ist es nicht verkehrt, dem Gewissen einen derart hehren Ort zuzuweisen, dass es nur dann auf den Plan tritt, wenn es „um die letzte Sinngebung des Daseins“² geht wie bei der Entscheidung des Sokrates, nicht aus dem Kerker zu fliehen? Bereits die traditionelle Gewissenslehre hat gezeigt, dass dem Gewissen daran liegt, nicht „gegen sich selbst, gegen das eigene Personsein zu handeln“³. Dieser zentrale Imperativ, nicht gegen sich selbst zu handeln, muss aber auch im Alltagsleben geltend gemacht werden können, wenn die Relevanz des Gewissens heute noch begreifbar sein soll. Dies setzt allerdings voraus, dass man durch bewusste Selbstwahrnehmung schon vorher herausgefunden hat, was man im Innersten will und für richtig hält. Genau das soll hier in erster Annäherung unter Gewissensstärke verstanden werden: die Fähigkeit, herauszufinden, was man eigentlich will, um daran im Konflikt auch festhalten zu können. Wie die so verstandene Gewissensstärke erreicht und angewendet werden kann, ist Gegenstand dieses Beitrags.

1 E. Schockenhoff, *Wie gewiss ist das Gewissen? Eine ethische Orientierung*. Freiburg 2003, 56.

2 R. Guardini, *Der Tod des Sokrates. Eine Interpretation der platonischen Schriften*. Hamburg 1965, 55.

3 E. Schockenhoff, *Gewissen*, 55 [s. Anm. 1].

Die Unfähigkeit zu sich selbst

Was so einfach zu sein scheint, erweist sich in Wirklichkeit als schwierig: sich selbst, die eigenen Regungen und Leidenschaften sehen und zu ihnen stehen zu können. Eugen Biser hat schon 1987 eine „Unfähigkeit des Menschen zu sich selbst“⁴ konstatiert. Der Mensch kann nicht alle Anteile, die ihn in seiner Gesamtheit ausmachen, zulassen, sondern er versucht stets, so zu sein, wie es seinen Vorstellungen oder gar den – bisweilen auch nur vermuteten – Vorstellungen anderer entspricht. Die Erwartungen anderer zu internalisieren und dann um jeden Preis erfüllen zu wollen, kann fatale Folgen haben – bis hin zu Depressionen: „Die mangelnde Selbstbejahung zeigt sich hier in dem resignativen Verzicht auf das Selbstsein und Selbstwerden (...) So bleibt der Depressive hinter seinen Möglichkeiten zurück, weil ihm der Mut zum Sein fehlt, er sich nichts zutraut, dagegen sich übergefügig den Erwartungen anderer anpasst.“⁵

Aus Angst vor Ablehnung sich an die Erwartungen anderer anzupassen, beschränkt sich nicht auf den Extremfall einer diagnostizierten Depression, sondern ist ein alltägliches Phänomen. Dabei wäre ein solcher sozialer Anpassungsvorgang nicht besorgniserregend, wenn man sich bewusst den Erwartungen etwa seines Chefs unterordnete. Doch Erwartungen, die andere an uns haben, können sogar dazu führen, dass wir selbst nicht mehr wissen und nicht einmal mehr spüren, was wir eigentlich wollen. Wer mit dem eigenen Denken zu sehr beim Anderen ist, schielt auf die Reaktion des anderen, ohne zuvor sich selbst spürbar wahrgenommen zu haben. So christlich und selbstlos sie klingen mag: Die Frage nach dem Anderen kann das Gespür für uns selbst töten und uns von den innersten Kraftquellen abschneiden. Doch auch die Moral kann das Spüren und Wollen der eigenen Identität verhindern, und zwar dann, wenn man wie Eugen Drewermann unter Moral das entfremdende „Ensemble geltender Normen“⁶ versteht, die es zugunsten der Befreiung des Einzelnen zu zersetzen gelte. Dass Moral hingegen gerade die Eigenverantwortlichkeit des Menschen zum Ziel haben kann, sieht Drewermann nicht.⁷

Die Auswirkungen der angestellten Beobachtungen für das Gewissen sind bedeutend. Denn das Gewissen ist der individuelle Bezugspunkt, an dem die Einmaligkeit und Unvertretbarkeit der menschlichen Person ihren Ort haben: Johannes Paul II. bezeichnet in der Enzyklika *Veritatis Splendor* das Gewissen als „Herz der menschlichen Person“ (Nr. 54). Aber wie soll jemand zu eigenständigen Entschei-

4 E. Biser, *Auf dem Weg zu einer therapeutischen Theologie. Gedanken zur Wiedergewinnung einer verlorenen Dimension*, in: LS 38 (1987), 1–7, hier: 5.

5 S. Müller, *Bausteine zur theologischen Ethik, Bd. 2: Moralpsychologie*. Regensburg 2015, 158.

6 E. Drewermann, *Psychoanalyse und Moraltheologie, Bd. 1: Angst und Schuld*. Mainz 1982, 80.

7 Vgl. beispielsweise F. Furger, *Psychoanalyse und christliche Ethik. Zur Auseinandersetzung mit Eugen Drewermann aus moraltheologischer Sicht*, in: H. Bürkle u.a. (Hrsg.), *Tiefenpsychologische Deutung des Glaubens? Anfragen an Eugen Drewermann* (QD 113). Freiburg 1988, 67–80, hier: 73.

dungen finden, wenn er sein Inneres, seine Leidenschaften und Gefühle als wesentliche Grundlagen der eigenen Identität nicht einmal wahrnehmen kann?

Die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit

Der Mensch klebt ohne die Fähigkeit, sich selbst zu spüren, gewissermaßen an sich selbst und den Dingen fest. Dann urteilt er vorschnell darüber, was sein darf und was nicht, und antizipiert die Erwartungen anderer an ihn so sehr, dass ihm die Freiheit abhanden kommt, sich zu ihnen zu verhalten. In diesem Fall „ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass uns unsere Stimmungen und Launen wie an einem Nasenring durchs Leben führen und wir viel Schaden anrichten.“⁸

Eine Lösungsmöglichkeit bietet demgegenüber das Konzept der Achtsamkeit, das der Amerikaner Jon Kabat-Zinn in die Psychologie und Psychotherapie eingeführt hat. Kabat-Zinn definiert *mindfulness* als ein „Bewusstsein, das dadurch entsteht, dass man Augenblick für Augenblick seine Aufmerksamkeit absichtlich im gegenwärtigen Moment darauf richtet, wie sich das innere Erleben entwickelt, ohne es zu beurteilen.“⁹ Was Achtsamkeit konkret bedeutet, lässt sich mit einem Vergleich beschreiben: Ein achtsamer Mensch ist wie eine Person, die am Bahnhof steht und wartet. Sie kann die dort ein- und ausfahrenden Züge weder aufhalten noch anschieben; aber sie kann sich entscheiden, ob sie einsteigt oder nicht. Um im Bild zu bleiben: Züge, in die man nicht einsteigt, können Gedanken genauso sein wie Bilder oder Gefühle. Es geht also nicht darum, aufkommende Gedanken oder Gefühle wegzuschieben oder zu verdrängen. Vielmehr soll alles, was da ist, zunächst einmal gelassen betrachtet werden. Im christlich-kirchlichen Bereich hat der Jesuit Franz Jalics eine ganz ähnliche Beschreibung gefunden: „Bilder, Gedanken und Gefühle bleiben immer Mittel in der Begegnung. Nur die Wahrnehmung ermöglicht Unmittelbarkeit; daher ist es notwendig, von den Gedanken und Bildern zur Wahrnehmung (...) voranzuschreiten.“¹⁰

Wahrnehmung ermöglicht Unmittelbarkeit. Und Achtsamkeit führt zu einem echten Zugang zu sich selbst, zu seinen Leidenschaften und Gefühlen, die eng mit der Personmitte und dem Gewissen verknüpft sind. Die Betonung der bloßen Wahrnehmung wirkt der rationalistischen Vereinseitigung des Menschen entgegen und nimmt ernst, dass seine Leidenschaften und emotionalen Regungen ihn gleichfalls ausmachen und ihm vielleicht sogar noch mehr Individualität verleihen als die allen gemeinsame Vernunft. Inwiefern sich dieses Konzept inhaltlich näher mit dem Christentum verbinden lässt, ist im Folgenden zu fragen.

8 L. Joos, *MAGIS – Die Suche nach „Mehr“*. Unterscheidung der Geister mit jungen Erwachsenen, in: *GuL* 85 (2012), 89–95, hier: 93.

9 J. Kabat-Zinn, *Mindfulness-Based Interventions in Context. Past, Present, [sic!] and Future*, in: *Clinical Psychology. Science and Practice* 10 (2003), 144–156, hier: 145.

10 F. Jalics, *Der kontemplative Weg*. Würzburg 2006, 41.

Achtsamkeit im christlichen Sinn

Christlich verstanden, bleibt Achtsamkeit nie bei sich selbst stehen, sondern führt von sich aus weiter: Wirklich zu sich selbst zu kommen, ist im Christentum eng mit der Hoffnung auf die Begegnung mit Gott verknüpft. Wo es einem Menschen gelingt, mit sich selbst in Kontakt zu treten, kann er wieder sich selbst spüren. Dies stellt einen heiligen Moment dar, weil der Mensch dabei mehr berührt als sich selbst. Die Begegnung mit sich selbst bedeutet allerdings nicht sofort uneingeschränkte Wonne, wie Augustinus erfahren musste. Er schreibt an Gott gewandt: Da „stelltest du mich mir selbst vor Augen. Du holtest mich hinter meinem eigenen Rücken hervor. Dort hatte ich mich versteckt, um mich selbst nicht sehen zu müssen.“ Augustinus erschrak bei der Konfrontation mit dem eigenen Selbst, „aber es gab nichts mehr, wohin ich hätte vor mir fliehen können.“¹¹ Die Begegnung mit sich selbst ist also kein harmloses Such- und Versteckspiel, sondern eine Angelegenheit, bei der der ganze Mensch auf dem Spiel steht.

Dass der Mensch in seiner ganzen Person betroffen ist, das ist nicht nur in Überlegungen zu einer christlich verstandenen Achtsamkeit zu betonen, sondern auch in der Lehre über das Gewissen: Das Gewissen müsste noch viel mehr betrachtet werden als der Ort, an dem sich der Mensch in seiner Gesamtheit und Ganzheit vor sich bringt, wo er mit seinem gesamten Fühlen, Denken und Sein mit allen Leidenschaften und allen Beziehungen gegenwärtig sein darf. Gerhard Ebeling nennt es „das Zusammentreffen, das Miteinander-Präsent-Werden von Mensch, Welt und Gott“¹². Doch auch bei Ebeling liegt die Betonung zu einseitig auf dem Denken des Menschen. In der Tiefe der Personmitte dagegen, die den Menschen unverwechselbar ausmacht, gibt es „keine Gedanken, keine Bilder, keine Überlegungen und kein Machen.“¹³ Da es bei der folgenreichen achtsamen Begegnung mit sich selbst nicht ums Machen oder Bewirken geht, kann man auch nicht „auf dem Weg anstrengender moralischer Selbsteroberung“¹⁴ zu sich selbst oder zu Gott kommen. Erst durch die Haltung der gelassenen Distanz sich selbst gegenüber wird es möglich, die ganze Wirklichkeit, die einen umgibt und die man in sich vorfindet, zu erkennen und im Loslassen freizugeben.

In diesem Sinn lässt sich das Gewissen als die tiefste Personmitte des Menschen verstehen: der Ort, an dem ich in mitunter schmerzhaften Prozessen mein Innerstes und Eigenes entdecke. Dort sortiert sich durch die gleichzeitig den Dingen zugewandte und stets die Distanz wahrende Haltung der Achtsamkeit, was im Grunde zu mir gehört, was mich und meine Identität ausmacht, und

11 Augustinus, *Confessiones* 8, 7, 16. Hrsg. v. K. Flasch / B. Mojsisch. Stuttgart 2012, 383.

12 G. Ebeling, *Theologische Erwägungen über das Gewissen*, in: J. Blühdorn (Hrsg.), *Das Gewissen in der Diskussion*. Darmstadt 1976, 142–161, hier: 147.

13 F. Jalics, *Weg*, 44 [s. Anm. 10].

14 F. Steffensky, *Aufmerken ist besser als das Fett von Widdern (1 Sam 15, 22)*, in: ThPQ 115 (2004), 339–345, hier: 345.

was andere von außen nur in mich hineingelegt haben, was aber nicht meinem Wesen entspricht. Dieser Sortiervorgang hat in der christlichen Tradition in der Lehre des Ignatius von Loyola von der Unterscheidung der Geister seinen Ort: „Diese Festigung der Existenz in Gott geschieht nicht in intellektueller Einsicht und objektivierbaren, kategorialen Gründen, sondern im Abhören der eigenen Gestimmtheit.“¹⁵

Doch was hat es nach Ignatius mit Gott zu tun, auf die eigene Gestimmtheit zu achten? Oder anders gefragt: Welche Rolle spielt der vor Gott achtsam spürende Umgang mit den Dingen und Leidenschaften? Alfred Delp notiert hierzu im Gefängnis: „Das eine ist mir so klar und spürbar wie selten: die Welt ist Gottes so voll. Wir aber sind oft blind. Wir bleiben in den schönen und den bösen Stunden hängen und erleben sie nicht durch bis an den Brunnenpunkt, an dem sie aus Gott herausströmen. Das gilt (...) für alles Schöne und auch für das Elend. In allem will Gott Begegnung feiern“¹⁶.

Delp fordert zwei Monate vor seiner Hinrichtung, die Dinge durchzuerleben, um zu Gott zu gelangen. Aber was genau bedeutet das? Der Jesuit antwortet auf die Frage, wo das Gewissen auf Grund der Selbstwahrnehmung im Alltag eine Rolle spielt, indem er das ignatianische „Gott in allen Dingen suchen und finden“ durchbuchstabiert. Das bedeutet gerade nicht, einzelne Dinge zu verabsolutieren und sich in ihnen statt in Gott fest zu machen. Im Gegenteil: Man schaut alles an und nimmt es wahr, steigt dann aber – achtsam – nicht in den Zug ein, sondern lässt alles gleichermaßen los.

Alles loslassen bedeutet aber in letzter Konsequenz: von sich selbst ablassen, sich selbst in Ruhe lassen können. Loslassen meint, etwas freigeben, dadurch zu lassen und annehmen lernen. Das mag man bei einzelnen Dingen und äußeren Widerfahrnissen üben können, wie es in der psychotherapeutisch angewandten Achtsamkeit geschieht. Doch es scheint nicht möglich, dass man sich ohne Gott ganz selbst loslassen kann, und somit mag ein Kriterium einer unterscheidend christlichen Achtsamkeit gefunden sein: Erst wenn man sich zuvor von Gott getragen weiß und vertrauen kann, dass man sich um den eigenen Stand vor Gott keine Sorgen machen muss, kann man sich im Ganzen loslassen. Und genau hier findet die Begegnung mit Gott im Gewissen statt: Wo sich der Mensch in seiner Ganzheit sehen, vor Gott bringen und so auch annehmen kann, dort beginnt echtes Zusammensein von Gott und Mensch. Gott ist nach Augustinus der, der mir innerlicher ist als mein Innerstes.¹⁷ Er ist der einzige Andere, der mir nichts Fremdes eintragen kann. Wenn ich in dieser Begegnung etwas wahrnehme, dann ist es seine Stimme, die in meinem Gewissen spricht – ohne dass ich Stimmen höre.

15 M. Schneider, *Unterscheidung der Geister. Die ignatianischen Exerzitien in der Deutung von E. Przywara, K. Rahner und G. Fessard* (IST 11). Innsbruck 1983, 209.

16 A. Delp, *Gesammelte Schriften. Bd. 4: Aus dem Gefängnis*. Hrsg. v. R. Bleistein. Frankfurt 1984, 26.

17 Vgl. Augustinus, *Confessiones* 3, 6, 11, 125 [s. Anm. 11].

Die Begegnung mit sich selbst vor Gott führt aber keineswegs zu einer weltabgewandten Selbstzufriedenheit, sondern weist den Weg mitten in die Herausforderungen der Welt hinein. Das macht das Beispiel Alfred Delp und vieler anderer Held(inn)en des Gewissens deutlich, die bis zur Aufgabe ihres Lebens bereit waren, zu sich und den eigenen Überzeugungen zu stehen. Um eine solche Gewissenstärke ausbilden zu können, braucht es aber als wesentliche Voraussetzung die Fähigkeit, die Welt, den Anderen und sich selbst mit gleicher Aufmerksamkeit wahrnehmen zu können. Denn erst mit einer Haltung der vorurteilsfreien Achtsamkeit wird es möglich, herauszufinden, was man wirklich will, was man für (moralisch) richtig hält und was man gegen eventuelle Widerstände durchzusetzen bereit ist. Die Verbindung des Konzepts der Achtsamkeit und der traditionellen Gewissenslehre lenkt den Blick darauf, dass auch im Christentum wieder mehr der ganze Mensch in den Blick zu nehmen ist. Denn häufig begnügt sich das Christentum heute mit einem geringen Anspruch, weil es fürchtet, zu viel von den Menschen zu verlangen. Könnte aber nicht gerade darin ein Grund für die derzeitige Krisensituation des Christentums liegen, dass es vergessen hat, dass es – nicht nur im Gewissen – eigentlich den ganzen Menschen beansprucht?