

Wahrheit und psychische Gesundheit

Fastenpredigt von Primar Dr. Albert Lingg,
Facharzt für Psychologie, ehemaliger Chefarzt am LKH-Rankweil, am 19. März 2017

Viele von uns sind irritiert oder besorgt, wie mit der Wahrheit in unserer Zeit umgesprungen wird. Pfarrer Walter Juen lässt nun dieses Thema hier zur Fastenzeit aus verschiedenen Blickwinkeln abhandeln. Das ist bemerkenswert und herausfordernd. Mich hat seine Einladung auf den Liebfrauenberg besonders gefreut, da ich nicht weit von hier den Gutteil meiner Wach-Zeit verbracht und dabei nicht selten in einer Arbeitspause in und um diese Kirche innere Ruhe gesucht habe. Außerdem empfinde ich auch so etwas wie einen Heimvorteil, hat an diesem Bau doch maßgeblich ein Barockbaumeister aus der Auer Zunft, Michael Beer, mitgewirkt.

Ich bin als Psychiater eingeladen – heute einmal nicht vorzutragen, sondern zu predigen. Dem nachzukommen ist nicht einfach, sei eine Predigt doch „eine lange, eindringliche Ermahnung“. Wie viel Predigt dann durchkommt, sehen wir ab... Wovon ich sprechen werde: Über Wahrheit und Lüge im Allgemeinen; dazu Relevantes aus meinem Fachgebiet; schließlich noch der Versuch dem nachzuspüren, was es heute doch wohl schwieriger macht Lüge und Wahrheit auseinanderzuhalten bzw. was heute wie zu einer Erosion der Wahrhaftigkeit zu führen droht...

Was ist Wahrheit? Diese Frage von Pilatus an Jesus blieb unbeantwortet bzw. wartet Pilatus Jesu Antwort nicht ab. Was ist Wahrheit? Pfarrer Juen hat dazu bereits die theologische Annäherung gebracht. Ich fand in einschlägigen Quellen so viele Definitionen wie damit befasste Wissenschaften oder Denkrichtungen. Es ging mir zwischendurch wie dem Hl. Augustinus, der auf die Frage „*Was also ist die Zeit?*“ meinte „*Wenn niemand mich danach fragt, weiß ich's. Will ich es aber einem Fragenden erklären, weiß ich's nicht*“... Ich kürze also ab und nehme an, Sie sind mit Thomas von Aquins Formel der Wahrheit einverstanden: als *adaequatio intellectus et rei*, heißt: Übereinstimmung des denkenden Urteils mit der Sache, oder vielleicht einfacher: Wahrheit ist gegeben bei der Übereinstimmung zwischen Behauptung und Sachverhalt.

Um das Lügen kümmert sich übrigens eine eigene Wissenschaft, die Mentiologie. Kinder sollen demnach im Kindergartenalter die Vorteile des Lügens entdecken, wir Erwachsene durchschnittlich gegen 200 Mal pro Tag die Unwahrheit sagen oder schummeln. Ob Lügen moralisch verwerflich oder unter bestimmten Bedingungen

notwendig ist? Diese Wertung fällt nicht immer leicht. Es gibt auch kulturelle Unterschiede. So sei etwa den Chinesen Lügen traditionell erlaubt, um unnötige Konflikte zu vermeiden oder das Gesicht zu wahren. Unsere direkte Art sollen sie hingegen als grob empfinden. Die Angelsachsen unterscheiden „White Lies“ von „Black Lies“: Weiß ist unschuldig, also gut: Wenn man einen guten Zweck verfolgt, ist die Lüge erlaubt; beispielsweise, wenn man etwa einem Mörder verschweigt, wo sich sein potenzielles Opfer befindet. Schwarz dagegen ist böse, und „Black Lies“ sind deshalb verboten, weil auf ein hässliches Ziel gerichtet.

Eine Unterscheidung verschiedener Kategorien von Lügen wird etwa wie folgt getroffen – und jeder von uns wird sich da und dort wiederfinden.

Die Selbstlüge wird benutzt, um unliebsame Wahrheiten zu verdrängen oder gegen Lebensängste anzukämpfen: Wenn ich mich um eine fällige Entscheidung drücke und mich beruhige: „Alles Palletti!“. Oder einer sagt: „Das ist der letzte Schluck!“, obwohl er genau weiß, dass er der Sucht nicht widerstehen kann. „Die gewöhnliche Lüge“, sagt Nietzsche, ist die, mit der man sich selbst belügt. Dies kann sich auch zu einer Lebenslüge auswachsen, wie etwa in Hendrik Ibsens Schauspiel „Die Wildente“. Hier träumt der lebensuntüchtige Hjalmar einer Erfindung nach und versäumt darob zu leben. Der hinzugerufene Arzt warnt jedoch davor ihm diese lebensbestimmende Phantasie zu nehmen: „Nehmen Sie dem Durchschnittsmenschen seine Lebenslüge, und Sie nehmen ihm sein Glück.“ Tragisches Beispiel aus der Realität wäre beispielsweise Thomas Mann, der mit seiner Ehe und sechs Kindern die Fassade des Heterosexuellen aufbaute und dafür in seiner Erzählung „Tod in Venedig“ die Wahrheit und seine Seelenkrämpfe umso deutlicher verriet. Oder das eines weiteren Nobelpreisträgers: Ernest Hemingway, der sich zum Großwildjäger und Boxer stilisierte und sich Kriegstaten zuschrieb, die er nie begangen hatte, dies alles nach seinen Biografen, weil ihn seine Mutter als Kind in Mädchenkleider gesteckt hatte. Wir kennen auch ganze Familienmythen - wer wäre hierfür nicht mehr oder minder anfällig?

Dann die Notlüge: Viele Schwindeleien entspringen vornehmlich dem Wunsch, seinen Mitmenschen eine Freude zu machen, sie nicht bloßzustellen oder gar zu verletzen. Man denke nur an die „nette“ todlangweilige Party oder an die völlig missratene Frisur, die der Nachbarin „wirklich gut steht“.

Die Geltungslüge: Diese betrifft vor allem Übertreibungen, mit denen andere Menschen beeindruckt werden und die das Bedürfnis nach Anerkennung stillen. Da wird der kleine Hügel, den man im Urlaub bestiegen hat, schnell zu einem Dreitausender.

Die Angstlüge: Der Schutzfaktor bei der Angstlüge ist meist gering, da sich diese meist leicht überprüfen lässt. Statt ehrlich einen Fehler zuzugeben, will man den anderen etwas vormachen, etwa aus Angst vor unangenehmen Konsequenzen oder Bestrafungen. Unnachahmlich in Hermann Hesses Erzählung „Kinderseele“ beschrieben.

Die skrupellose Lüge: Lügen, die gezielt eingesetzt werden, um andere zu täuschen und zu benachteiligen, zu desinformieren oder in die Irre zu führen, haben den eigenen Vorteil zum Zweck und werden oft von karrieresüchtigen Menschen verwendet. Um sich selbst ins rechte Licht zu rücken, werden andere beschuldigt, anstatt die eigenen Fehler einzugestehen.

Wir sehen: eine Vielfalt höchst unterschiedlich zu beurteilender Arten der Lüge, vom „Schmiermittel“, welches das Zusammenleben erleichtert, über die barmherzige Lüge – früher auch Kranken gegenüber nicht ungebräuchlich - bis zur gemeinen oder verbrecherischen Lüge, um sich einen Vorteil zu verschaffen oder dem Andern Schaden zuzufügen. Je nachdem wird damit unterschiedlich Schaden gestiftet und ist vor allem der Vertrauensverlust oft nur schwer wieder wettzumachen.

So komme ich zum Zweiten, auf mein Fach, die Psychiatrie, die Bedeutung von Lüge und Wahrheit für die seelische Gesundheit. Dass ein Ausweichen vor der Wahrheit oder Lügenhaftigkeit wie ein Gift Beziehungen belasten oder gar zerstören, zu schlechtem Gewissen mit dann unterschiedlichen Auswirkungen führen können, ist eine häufige Problemstellung in Beratungen und Psychotherapien. Nicht von Lügen können wir sprechen, wenn ein psychisch Kranker aufgrund verschiedener Einschränkungen unstimmmige Angaben macht: etwa die Realität wahnhaft verzerrt wahrnimmt, nicht mehr klar denken kann, unter Vergesslichkeit leidet, in Stimmungshochs oder Tiefs den Überblick verloren hat...

Anders liegt es beim krankhaften Lügen, welches auf Anerkennung oder Zuwendung abzielt, und sich bis zur „pseudologia phantastica“ steigern kann, wie sie auch bei narzisstischen Persönlichkeiten oder neurotischen Personen vorkommt, die sich in einer zurechtgezimmerten Wunschwelt verlieren.

Wie heute üblich haben sich auch schon die Neurowissenschaftler der notorischen Lügner angenommen und unterschiedliche Befunde erhoben: Vermehrung der weißen Hirnsubstanz im MRT zu Ungunsten der grauen Zellen - Menschen mit Autismus hätten den gegenteiligen Befund - und sie sollen unfähig sein zu lügen! Der Mandelkern – für Angstreaktionen zuständig – stumpfe bei Lügner ab, was das schamlose Lügen erklären könnte. In einem Magazin regte bereits ein Journalist an,

Donald Trump einer solchen Untersuchung zuzuführen, nicht von ungefähr, wurde er doch schon oft des dreisten Lügens überführt.

Man sollte sich übrigens auch genau die Nasen von Lügnern angucken. Psychologen der spanischen Universität Granada fanden 2012 mit Hilfe von Wärmebildkameras heraus, dass sich bei Probanden, die logen, die Nase erwärmte. Andere Studien stellten fest, dass der Körper beim Lügen offenbar Hormone freisetzt, die die Nasenschleimhaut anschwellen lassen. Man kann also durchaus von einer Art Pinocchio-Effekt sprechen. Forscher der Universität Illinois analysierten die Aussage des ehemaligen US-Präsidenten Bill Clinton zu seiner Sex-Affäre mit Monica Lewinsky. Dabei fasste er sich 26 Mal an die Nase – offenbar immer dann, wenn er die Unwahrheit sagte. Doch keine voreiligen Schlüsse: es könnte einer mit roter Nase auch unter Schnupfen leiden oder gerne Rotwein trinken...

Zu in unserer Praxis Relevanterem: Mit zu den schwierigsten Einschätzungen in Strafprozessen gehört jene der Glaubwürdigkeit von Zeugen. Hier hat die Vernehmungpsychologie zwar große Fortschritte gemacht im Einschätzen der Urteilsfähigkeit, des Erinnerungsvermögens und der Wahrheitsliebe von einvernommenen Personen. Im Einzelfall stehen Gutachter jedoch vor großen Problemen, vor allem, wenn sich ein Verdacht auf sogenannte „fals memories“ (falsche Erinnerungen) ergibt; so im Fall der Anzeige lang zurückliegender Straftaten, vor allem behaupteten sexuellen Missbrauchs. Diesbezüglich hatte schon der Vater der Psychoanalyse, Freud, seine Probleme und wurde ihm vor allem posthum vorgeworfen die Existenz sexuellen Missbrauchs an Kindern oft geleugnet und diesbezügliche Erinnerungen als eingebildet, phantasiert, erfunden - alles, nur nicht wirklich geschehen abgetan zu haben.

Nun ist unser Gedächtnis kein Archiv unverfälschter Dokumente. Erinnerungen werden rückwirkend oft verzerrt, beispielsweise durch neue Informationen oder Kommentare von anderen. Manfred Spitzer dazu anschaulich: *„Das Gedächtnis ist kein Kasten, in den man Inhalte steckt und wieder herausholt, sondern ein sich ständig veränderndes System; ein weicher Tonklumpen, der sich formt, sobald man ihn anfasst.“* Stellen wir uns Situationen intensiv genug vor, dann können sie Teil unserer Erinnerungen werden. Das geht bis zu Erinnerungen an Ereignisse, die es nie gab. Gefährlich wird es, wenn unseriöse Therapeuten durch suggestive Fragen solange nachforschen, bis der Patient meint, sich erinnern zu können. Das kann in der Therapie aber vor allem auch für zu Unrecht Beschuldigte katastrophale Folgen haben. Erinnerungen, die beim Patienten erst in Psychotherapien auftreten, sind jedoch immer ernst zu nehmen und können durchaus bislang verdrängten Erlebnissen und damit echten Ereignissen entsprechen!

Ich komme nun zum dritten und letzten Teil meines Vortrags. Auf das Thema Wahrheit ist Pfarrer Juen ja nicht von ungefähr gekommen – fake news oder alternative Fakten sind derzeit in aller Munde, werden nicht nur als perfide Methode populistischer oder autoritärer Parteien, gar als Bedrohung für die Demokratie angesehen – sondern sind zweifelsfrei auch der seelischen Gesundheit des Einzelnen wie unserer Gesellschaft abträglich! Über Wahrheit in der Politik wird Alt-Landeshauptmann Sausgruber hier nächstens sprechen. Es drängt mich jedoch heute dazu, auch einige Sätze zu verlieren. Als Psychiater darf man, ja muss man sich nämlich um die Welt, in der wir leben, interessieren und wo nötig auch kümmern oder einmischen.

Vorweg: Wir stehen hier vor keinem neuen Phänomen. Lügen, Intrigen, das Arbeiten mit Gerüchten sind wohl so alt wie die Menschheit und könnte man schon in den klassischen Tragödien oder Heldenepos der Griechen, historischen Texten der Römer, Protokollen der Schein-Prozesse vor Hexenverbrennungen im Mittelalter usw. und sofort belegen. Einen schaurigen Höhepunkt des Einsatzes solcher Mittel zur Machtergreifung und darüber hinaus zur Mobilisierung der Massen haben wir im Dritten Reich erlebt, wobei – und nun hören Sie hin – bereits in Hitlers „Mein Kampf“ die Prinzipien der Propaganda wie folgt skizziert wurden: *Beschränkung auf wenige Themen und Schlagworte, geringer geistiger Anspruch, Abzielen auf das gefühlsmäßige Empfinden der Massen, Vermeidung von Differenzierungen und die tausendfache Wiederholung der jeweiligen Glaubenssätze* – was dann auch so zu einer höchst erfolgreich eingesetzten Waffe des NS-Apparates wurde. Die damals noch einfache Beschränkung auf Volkssender und Parteizeitung sowie Terror gegenüber jeglicher Opposition taten ein Übriges.

Leider erleben wir in letzter Zeit ringsum – ohne dramatisieren zu wollen – ja ansatzweise ähnliches und ist die Hoffnung, der Zugang zu breiter Information schütze uns vor Gängelung oder Manipulation für immer leider eine trügerische. Noch vertrauen wir heute, ich jedenfalls, trotz aller Raffinesse der umtriebigen bösen Mächte auf die Aufgeklärtheit vieler Menschen, die sich ihr kritisches Denken nicht einnebeln lassen.

Allerdings ist es nicht leicht Übersicht zu behalten. Bei der Masse von Bildern und Meldungen die uns das World-Wide-Web und sensationslüsterne Gratiszeitungen frei Haus liefern, ist es viel schwieriger Lug und Trug zu erkennen, dem Wort zu vertrauen – wie es etwa ein Franz Michael Felder noch konnte, wenn er die Strapaze eines Fußmarsches oder einer Fahrt auf dem Fuhrwerk von Schoppernau nach Alberschwende auf sich nahm, um zu seinen Zeitungen und damit Informationen aus weiter Welt zu kommen...

Gegenwärtig schaut es anders aus: Sind doch viele heute schon mehr Netzbenutzte als Netzbenutzer, wie Eduard Kaeser warnt, ständig connected und damit der Vermüllung mit allerlei unnützem, ungeprüften Meldungen und Behauptungen ausgesetzt. Hatte Günther Anders vor über 50 Jahren recht, als er angesichts des massenhaften Aufkommens von Radio und Fernsehen vom „*promethischen Gefälle*“ zwischen Mensch und Technik sprach und meinte, der Mensch werde zum Anhängsel seiner Erfindungen?

Auch verbringen heute manche schon einen guten Teil ihrer Zeit im Virtuellen, in dem die Kategorie Wahrheit ja per se nicht gilt. Gerade für Jugendliche auch eine spannende Möglichkeit zwischen den Polen Fiction und Wirklichkeit zu oszillieren – wie es die Kinder im Spiel von jeher tun. Auch hier macht die Dosis das Gift. Habe kürzlich frühmorgens in der Bahn – Sie alle kennen das – ausschließlich Schüler um mich, einer schläft, die andern alle an ihren Geräten, vom Einsteigen bis zum Aussteigen kein Gespräch – doch: ein Mädchen stößt sein Gegenüber an und weist auf den verschneiten Säntis: „Lug, düt hattas no Schnee...“. Immerhin. Nun bin ich kein Kulturpessimist oder Nostalgiker – schrecke mich jedoch bei den Ankündigungen unserer Politiker und Kämmerer, in den Schulen der Digitalisierung oberste Priorität einzuräumen – muss wohl sein, die Wirtschaft fordert es. Dies allerdings um den Preis, dass jene Fächer ins Hintertreffen geraten, die mit Bildung zu tun haben und den jungen Menschen die Fähigkeit kritischen Denkens vermitteln und dies üben lassen. Auf unser Thema bezogen: sie in die Lage versetzen zwischen Wahrem, Gerüchten, bewussten Lügen, falsch verstandener Satire oder Ironie zu unterscheiden.

Nun bin ich doch ins Predigen geraten und komme zum Schluss: Jeder Mensch sucht Halt. Dazu gehört die Sehnsucht nach der Wahrheit. Diese war einmal – und ist es für manche noch – bei Gott. Seit den großen Revolutionen der Moderne setzten die Menschen dann auf das Heil durch die Gesellschaft und die Segnungen der Aufklärung. Und seit Freud bezahlen sie für ihr Heil in der Therapie... Alles auf der Suche nach dem wahren Weg. Zuletzt wurde in der reichen Welt für viele die Individualisierung oberstes Ziel, das absolute oder souveräne ICH. Gleichzeitig wundern wir uns über das Aufkommen fundamentalistischer Strömungen oder neuer Formen spiritueller Selbstbedienung. Da kommen einem Viktor Frankls Warnungen schon aus den 50-ern in den Sinn: (zitiere) „*Im Gegensatz zum Tier sagt dem Menschen kein Instinkt, was er muss, und im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten sagt ihm keine Tradition mehr, was er soll – und nun scheint er nicht mehr recht zu wissen, was er eigentlich will. So kommt es denn, dass er entweder nur will, was die anderen tun – und da haben wir den Konformismus –, oder aber er tut nur, was die anderen wollen, von ihm wollen – und da haben wir den Totalitarismus.*“

So ist auch dieses befreite ICH doch wieder auf der Suche nach Halt und Geborgenheit – und der Angebote und Verlockungen sind viele... und bleibt die Suche nach der letzten Wahrheit wohl weiterhin eine der wichtigsten Herausforderung für uns Menschen.

Und noch einmal Viktor Frankl, der ja den Begriff der „ärztlichen Seelsorge“ geprägt hat: und dazu einmal den Priester davor warnt zu psychologisieren, wie andererseits den Arzt, zu missionieren. Hab mich immer an diesen Ratschlag gehalten, so hoffe ich, auch hier und heute. Und wenn ich nun doch mit AMEN schließe, dann, weil mich mein jüdischer Kollege David V. einmal aufklärte, dass AMEN – aus dem hebräischen EMUNA stammend - viel mehr bedeute als „So-sei-es“, nämlich neben Glaube auch Zuversicht, Treue und Verlässlichkeit. Viel davon wünsche ich nun uns und allen um uns - in dieser so spannenden, schönen aber auch verrückten Zeit!