

**„Freund, mit einem Kuss verrätst du mich?“
“Dein Leben willst du für mich geben?“**

Vertrauen und Verraten – Grundbewegungen des Lebens

1. (Ur-)Vertrauen

Es könnte sein, dass alle Lebewesen, wenn sie klein, nackt und bloß, ganz und gar unselbständig zur Welt kommen, instinktiv darauf vertrauen, dass in dieser Welt das für sie bereitsteht und ihnen gegeben wird, was ihnen Über-Leben, Beziehung und Entwicklung garantiert. Dass also die zunächst noch nicht einmal erkannte Welt, in die die Geburt sie entlassen, an die sie sie ausgeliefert hat, in der Gestalt wenigstens eines anderen Wesens ihnen entspricht - wie sie selbst in ihrer totalen Angewiesenheit und Bedürftigkeit ihm. Und auch wenn eine solche miteinander geteilte symbiotische Beziehung und Bindung nur mäßig realisiert würde und das unbewusste Vertrauen zeitweise weitgehend unbeantwortet bliebe, so könnten sie sich mit dem Wenigen vielleicht trotzdem begnügen. Falls nicht, müssten sie am Rande der unerkannten Welt sterben oder – für das weitere Leben gezeichnet - verkümmern. Sie könnten nicht zu sich kommen.

In der Psychologie – und nicht nur in ihr – spricht man von Ur-Vertrauen, von *animal trust*, instinktivem Vertrauen, das in allem Lebendigen, auch in uns angelegt und ihm mitgegeben zu sein scheint. Eine verlässliche frühe symbiotische – also beidseitige – Bindung ist wie eine Brücke, dank derer wir allmählich unserer selbst bewusstwerden. Hätten wir nicht etwas von dieser arglosen Mitgift des Anfangs behalten, könnten wir (vielleicht) nicht leben oder (vielleicht) nur als Kranke. Jeden Tag gehen wir wie selbstverständlich davon aus, dass der Boden unter den Füßen sich nicht auftut und uns verschlingt; dass der schöne, unendliche Himmel nicht auf uns herabfällt; dass wir wieder aufwachen und nicht sterben, wenn der *Schlaf, der kleine Bruder des Todes* uns übermannt hat, wenn wir in ihn *gefallen* und *gesunken sind*, Und dass nach der Nacht es wieder Tag wird und wir nicht in einer unbekannten Fremde verlorengegangen sind. Und schließlich, dass wir nicht allein auf der Erde sind.

Die Lebenserfahrung hat allerdings drei schockierende Thesen, ja Tatsachen gezeitigt:

Urvertrauen ist da, um gebrochen zu werden.

Urvertrauen scheint – dann besonders – ungeeignet fürs Leben zu sein.

Es schützt nicht vor den Gefahren des wirklichen Lebens.

(... wengleich Urvertrauen der Inbegriff wirklichen Lebens ist ...)

Ein kleines Kind zieht sich an einem Stuhlbein oder Gitter hoch, lässt es los, tut einen wackligen Schritt, fällt hin, steht wieder auf, tut den nächsten Schritt ..., bis es das Laufen gelernt hat, aber auch das Fallen. Ganz ähnlich umschrieben im Übrigen die ersten christlichen Mönche, die ägyptischen Wüstenväter, die Erfahrung ihres Unterwegsseins zu Gott (und zu sich selbst) als „*strauchelnd siegen*“. Der Drang, alleine laufen zu lernen, wird getragen von der instinktiven Gewissheit, es schließlich zu können. Er setzt sich trotz des Strauchelns und gegen die Erfahrung des regelmäßigen Scheiterns durch. Wenn ein

fürsorglicher, ängstlicher Mensch dem Kind (und auch dem Mönch) das Hinfallen wegtrösten, abnehmen, verbieten wollte, ja es eventuell verteufelte – *lieber gar nicht erst selbst laufen lernen, als hinfallen oder versagen* –, dann weist das Kind ihn ab: etwas in ihm will hinkriegen, was nur alleine geht: ein Ich im Werden, das unbewusst erste Schritte aus der symbiotischen Urbeziehung in die eigene und in eine noch fremde Welt unternimmt. Den fürsorglichen potentiellen Verhinderer, z.B. die Mutter, streift allerdings trotz aller Bewunderung vielleicht hier und bei manchen weiteren Schritten kindlicher Verselbständigung ein wehmütiges Gefühl von irgendwie Überflüssig-, irgendwie Verraten-Werden. Denn so wie das Kind anfängt, zu sich und in die Welt zu gehen und dabei strauchelnd zu siegen, verweigert es dem ersten Fürsorglichen seines Lebens zumindest vorläufig das bisherige paradiesische Miteinander-Ur-Eins-und-Alles-Sein oder – kritischer gesehen – die ausschließliche, zeitweise unersetzliche symbiotische Abhängigkeit des Anfangs.

Ein kleines Kind patscht neugierig, eifrig und arglos mit seinen Händchen auf eine heiße Herdplatte. Die heimtückische Herdplatte aber hintergeht es. Sie ruft nicht: „Pass auf, sonst verbrenn ich dich! (und kleinlaut:) Ich kann eben nicht anders ..“. Das Kind lernt, nachdem es sich ausgeweint hat, dass es mit der heißen Herdplatte nicht einfach einswerden kann, sie ist ganz anders als es selbst, und: das Kind ist ihr völlig egal. Es lernt, **„sich in acht zu nehmen“**. Das arglose frühe **Ur-Vertrauen** beginnt sich allmählich in **„sober trust“**, in **nüchternes Vertrauen** zu wandeln. Es lernt, sich auch sonst zu unterscheiden – und das gefällt ihm irgendwann sehr.

Nach der horizontalen macht sich das Kind – konkret oder symbolisch - an die vertikale Eroberung seiner Welt. Es klettert ein paar Treppenstufen hoch, ruft Mutter oder Vater, den bisher allzeit Verfügbaren, zu: „Fang mich!“ und springt los, auch wenn diese es nur so gerade noch schaffen oder schaffen wollen, im rechten Moment zur Stelle zu sein. Wenn es am eigenen Leibe erfährt, dass es infolge eines Höhenflugs fallen kann und fällt, ohne unbedingt „fallengelassen zu werden“, lässt es sich wohl trösten und wird wieder aufstehen. Wenn es aber absichtlich fallen gelassen wurde, wenn sein 'Urvertrauen' von den bisher Verlässlichen verraten wurde und vielleicht auch verkauft, erfährt dieses bedingungslose Vertrauen eine ziemlich große Erschütterung, die das Kind vielleicht nie vergessen und die es prägen wird. Was ist geschehen?

Das Paradies ist plötzlich nicht mehr da. Der geliebte Garant seiner Existenz und Zuversicht hat sich als Anderer geoffenbart und das Kind sich selbst ausgeliefert und überlassen. Einsam, bloßgestellt, entzaubert liegt es am Boden mit offenen Knien und angegriffenem Vertrauen, es ängstigt und schämt sich, es ist plötzlich allein. Vielleicht schreit jemand bereits wie ein Fremder vorwurfsvoll und entnervt: es sei selbst schuld daran, es solle sich nicht so anstellen. Und seine Hälfte des Beziehungsbandes baumelt lächerlich an ihm herum. Vater oder Mutter oder die Wirklichkeit haben sich als unzuverlässig erwiesen, ihm ihr Anders-als-es-Sein, ihre Schatten-Seite gezeigt. Ihr Anderssein hat das Kind auf oder zu sich selbst geworfen. Der Nahe ist ein Ferner, die Vertraute eine Fremde, der Gleiche ein Anderer geworden – einen Augenblick lang.

Wenn es sich nach diesen Erfahrungen wieder fängt, ist sein Vertrauen nüchterner und realistischer geworden. Es stellt sich auf eine gewisse Unverfügbarkeit des zuvor Identischen ein. Vielleicht gefällt ihm das sogar. Vielleicht keimt in ihm so etwas wie eine

erste Selbst-Ständigkeit, ein Unterschiedensein.

Nach einem unwiederbringlichen frühen Verlust jedoch, einem unumkehrbaren Verlassen-, Im-Stich-gelassen-werden, könnte sich das frühere Kind einst bewusst oder unbewusst ständig zurücksehnen nach dem verlorenen Paradies des Anfangs. Vielleicht sucht es dann dieses Einheits-Paradies überall, schlimmstenfalls in nicht endenden Süchten und Symbiosen. Vielleicht aber ist es längst überzeugt, dass es ein Paradies in Wirklichkeit überhaupt nicht gibt.

Ich habe Sie ziemlich ausführlich mit diesen erfundenen, möglichen Kinderszenen auf das Thema einstimmen wollen. Ich bin nahe an einer natürlichen frühen Entwicklung geblieben, in der die Wirklichkeit selbst irgendwann das – wie man leicht sagt - 'naive' Urvertrauen 'verrät', unterläuft und verändert. So als gehörten Vertrauen und Verrat, die einander anscheinend so völlig ausschließen, paradoxerweise trotzdem zusammen. So als stünden beide - Eins-Sein und Anders-Sein - mit ihren Zumutungen letztlich im Dienste des Lebens, das sie hervorbringt.

2. Verraten

Wir haben es bei Verrat mit einer archetypischen, einer Grundthematik und -konstellation zu tun, die in jede konkrete, individuelle Erfahrung von Verrat und Vertrauen als deren Tiefendimension hineinspielt. In der Literatur, in vielen Mythologien, in den heiligen Schriften der Religionen, in der Weltgeschichte und natürlich auf der Bühne der individuellen und kollektiven Wirklichkeiten wird diese Grundgegebenheit unzählige Male und immer wieder gelebt, erlitten und verhandelt. Jede Diktatur zieht sich im Geheimen ihr treu ergebenes Heer von Verrätern heran. Manchem Tyrannen erwächst inmitten seiner Getreuen ein Widerstandskämpfer, ein guter Verräter, der u.U. perverserweise in einem (bösen) Verrat als Vaterlandsverräter diffamiert, entblösst und geopfert wird.

Träume, Versprecher, Fehlhandlungen, in denen das eigene Unbewusste Regie führt und uns u.U. in den Rücken fällt, verraten und stellen uns bloß, indem sie uns und den u.U. hämisch grinsenden Anderen eine Schattenseite, eine unbewusste Seite unserer selbst vorführen, die in Wirklichkeit Anschluss bei uns sucht. Unsere traurigen Augen können unsere fröhliche Miene, unsere verächtlich zuckenden Mundwinkel unsere wohlwollenden Worte „*entlarven*“. Wir reichen Jemandem die Hand und reden dabei abgewandt mit einem anderen, beschämen, demütigen, missachten, hintergehen den Ersteren wahrscheinlich gedankenlos - was wiederum viel über uns verrät. Wir sagen: *das ist aber eine schöne Überraschung* – wenn es in Wahrheit eine böse ist.

Wir fühlen uns verraten, verkauft, zum profitablen Ding entwürdigt für anonyme Interessen und Interessenten. Und könnten dasselbe tun. Wir empfinden es als Verrat, wenn wir enttäuscht werden, obwohl dann doch eine Täuschung entlarvt und zunichte wurde und wir uns eigentlich darüber freuen könnten. Wir empfinden einen Verlust, den plötzlichen Tod als Verrat. Wir trauern nicht trotz überwältigender Trauer. Wir hintergehen, lassen hängen, verlassen, brechen Versprechen - aus Versehen vielleicht, wenngleich für den derart Verratenen viel an unserer Treue hing. Wir nutzen Vertrauen aus, spielen mit der anhänglichen Abhängigkeit anderer. Werden aus Angst und Feigheit gegen unseren Willen zum Verräter unserer Freunde und von uns selbst.

Sie erinnern sich vielleicht daran, dass Jesus beim letzten Abendmahl, „*als seine Stunde*

gekommen ist“, in einer inneren Erschütterung vorwegnimmt, dass er von seinen Vertrautesten, die mit ihm am Tisch sitzen, verlassen, verleugnet, verraten, dem Tode ausgeliefert werden wird. *Es war Nacht*, in der Judas Jesus mit einem Kuss und gegen geringes Geld verriet und seinen Mördern auslieferte. Im Hof des Hohenpriesters hatte Jesu schmachvoller Schauprozess begonnen, als Petrus sich nicht weit davon entfernt an fremden Feuern wärmte und ihn dreimal lauthals und wie außer sich verleugnete: **„Ich kenne diesen Menschen nicht!“** Petrus ahnte nicht, dass seine kreatürliche Angst um sein eigenes Leben ihn dazu treiben würde. Dass sein ihm völlig unbewusster eigener Schatten ihn derart überwältigen würde. Nur wenige Stunden zuvor hatte er selbstgewiss beteuert: **„Wenn alle dich verlassen – ich werde dich nicht verlassen. Mein Leben will ich für dich geben!“** Erst als der Hahn kräht und Jesus ihn von ferne ansieht, kommt er zu sich **„und weinte bitterlich“**. Diese Erfahrung oder – anders gesagt – die bittere Bewusstwerdung und Akzeptanz seines Schattens wird Petrus zu einem anderen Menschen machen.

3. Eine Krise, die nach einer Entscheidung verlangt

Was wird aus uns, wenn wir verraten werden – und verraten?

Es könnte sein, dass der Umgang mit der Erfahrung des Verrats unser Leben mehr prägt und beeinflusst, als der Verrat selbst es tut. Wir können Geschehenes und Vergangenes, das uns zugestoßen ist, nicht verändern und ungeschehen machen. Wohl aber verändern wir selbst uns. Die Entscheidungen, die wir treffen, können uns dahin führen, den Verrat anzunehmen, ihn zu integrieren und anzuerkennen als Teil unseres, wenn nicht gar des Lebens überhaupt. Uns letztlich mit ihm und dem Verräter, und auch mit uns zu versöhnen. Unsere Antworten auf Verrat können aber auch bewirken, dass wir in ihm steckenbleiben, auch wenn er längst vergangen ist.

Es gibt seitens des Verratenen – und ich beziehe mich vor allem auf ihn – zwei fundamental verschiedene Antworten auf die Erfahrung des Verrats: **Vergeltung und Vergebung**. Die erste ist sehr verbreitet, letztlich hält sie uns fest im Schmerz.

4. Vergeltung

James Hillman, ein amerikanischer Psychoanalytiker (C.G.Jung), hat in seinem berühmten Aufsatz: *Betrayal* die negativen oder vielleicht besser gesagt: die Strategien herausgearbeitet nach denen wir, um uns zu retten, im Augenblick einer solchen Krise greifen könnten: *Rache – Verleugnung – Zynismus – Paranoia. Moralische Überlegenheit – Anklage, Schuldzuweisung – Rückzug, Entzug – Erfolg – Selbstverrat* können auch dazu gehören. Sie alle sind im Grunde genommen Variationen von *Rache* und *Vergeltung*.

4.1. Rache bzw. Vergeltung – ist für manche Menschen die spontanste und – könnte man meinen – natürlichste Reaktion auf erlebten Verrat. Sie bereinigt – jedenfalls gefühlt – die emotionale Ebene: **Aug um Auge ... Wie du mir, so ich dir ...** Sie bewirkt eine momentane Wiederherstellung eines Gleichgewichts der Macht, auch wenn sie meistens mit Gegenrache beantwortet wird. Im Wesen ist diese Art von Vergeltung eine Abreaktion von Spannung. Gefährlich wird Rache, wenn sie sich hinzieht, wenn sie zum Dauerzustand, zu einer Art Obsession wird, in der der Verräter hinterhältige Komplote schmiedet und Phantasien von Grausamkeit und **Rachsucht** pflegt. Dann verengt sich das Ereignis des

Verrats auf die Person des Verräters (er ist nur noch das) und das Bewusstsein des Verratenen verengt sich auf den erlittenen Verrat, auf das Elend und die Schmach, in die er ihn gestürzt hat. Der Verrat und die Rache dafür werden die einzigen Inhalte seines Denkens, Fühlens, Wahrnehmens, um die er kreist, um seinen verletzten Stolz, um sich aus seiner Ohnmacht wieder aufrichten zu können mittels und dank ausgleichender Gerechtigkeit.

In unserer Kultur wird direkte, tätliche Rache eher nicht mehr akzeptiert. Sie wird unterdrückt, evtl. an Gerichte delegiert; sie äußert sich subtiler als Verleugnung.

4.2. **Verleugnung** – ist ein Abwehrmechanismus gegen die Bitterkeit des Verrats und die Erschütterung durch ihn. Mit ***Ist nicht so schlimm gewesen ... Schwamm drüber ...*** werden die Verletzung, Demütigung, Enttäuschung über- und heruntergespielt. Der Preis dafür ist der Verlust des Gefühls für unser Leid. Oder aber: der Verratene leugnet oder verleugnet, wie viel die verratene Beziehung ihm bedeutete: ***Der Verrat spielt keine Rolle, er (der Verräter) spielte ja keine Rolle ..*** genausowenig wie das, was man emotional in ihn *investiert* hatte – selbst ein verräterischer Ausdruck, der die Beziehung verbal zum profitorientierten Geschäft degradiert. ***Wenn ich leugne, dass du wirklich wichtig für mich bist / ab jetzt gewesen bist, dann zählt dein Verrat nicht.*** Der Verratene ist versucht, den Wert der anderen Person zu leugnen, so wie sie ihn nach seinem Empfinden wertlos gemacht hat. In dem Maße, wie der Verräter vorher idealisiert wurde, tauchen plötzlich im Verratenen alle Schattenseiten des anderen auf; er sieht ihn nur noch schlecht: ***Das also ist sein wahres, sein eigentliches Gesicht .. so ist er/sie also in Wirklichkeit.*** Und entsprechend radikal und einseitig war die frühere Idealisierung und verdrängte Ambivalenz: ***Er/sie war nur gut, sehr gut, zweifellos der/die Beste ohne jeden Fehl, denn sie/er durfte auch nichts anderes sein.*** Oft wurden bei der Verleugnung die emotionalen Seiten der Beziehung nicht wirklich zugelassen, oder aber sie wurden ganz und gar projiziert: ***Ich habe alle meine Wunschträume in sie hineingelegt, sie war für mich der Inbegriff des Guten, Wahren, Schönen, Intelligenten, Sensiblen .. kurzum einfach vollkommen das, was ich auch sein möchte. Und das war mir genug.*** So etwas könnte zutreffen, wenn in einer ideell oder vermeintlich allein auf objektive Interessen gegründeten Freundschaft unterschwellig gehegte Bedürfnisse und Hoffnungen, Wahrnehmungen und Wertungen nicht zugelassen wurden. Nach dem Bruch, der als Verrat der Beziehung empfunden wird, treten sie als ***Ressentiments*** zutage, in deren Licht der ehemalige (vielleicht ahnungslose) Partner nur noch schlecht dasteht. ***Die Treulose hat geheiratet und mir nichts davon gesagt, sie hat mit mir gespielt und mich vor aller Welt blamiert. Dabei wussten wir doch beide – und sprachen es deshalb nie aus -, wie sehr ich sie und sie mich eigentlich liebte, und alle wussten es. Sie hat mich verraten, sie hat mich 'hängen'-gelassen.***

4.3. **Zynismus** (vom griech. Wort „Kynis“ / Hund) **und Bitterkeit** – sind gefährlicher für den Verratenen. Er läuft Gefahr, nicht nur die andere, die 'treulose' Person und die zerbrochene Beziehung, sondern ***Liebe, Beziehung und Hingabe überhaupt und ebenso Sehnsüchte, Ideale und Werte als illusionär zu verleugnen und zu verachten.*** Der Verratene geht hart und zynisch mit seinen Träumen um; er macht seine frühere Unschuld und vertrauende Arglosigkeit, die er Naivität nennt, verächtlich. ***Wie konnte ich nur so***

blöd sein – Vertrauen, Liebe ist doch nur was für Verrückte – man kann eben von der Welt und der Menschheit grundsätzlich nur nichts erwarten. Er gelobt sich, nie mehr hoch hinaus zu fliegen. Ab jetzt bleibt er auf dem sog. Boden der Realität, wie ein mit der Nase am Boden vor sich hinschnüffelnder Hund. **Zynismus ist Verrat an den eigenen höchsten Idealen**, die zerbrochen am Boden liegen, und **zugleich Verrat am enttäuschten Vertrauen**. Er soll den Betroffenen schützen, nie mehr will er so etwas erleben, nie mehr sich auf so etwas wie Beziehung einlassen. Der Zyniker dreht sich im Kreis mit schrecklich trockener Nüchternheit, die alles reduziert auf: „**Das ist – das war doch nichts als ...**“ - ein selbstgenügsamer, sich absolut wahnender, geradezu banal unrealistischer Realismus. Es geht um das eigene Überleben mittels Herabsetzung und Desillusionierung.

4.4. **Paranoia** – Erwartet Zynismus nichts Gutes (mehr) von der Welt, so versucht Paranoia sich **durch Kontrolle gegen alle erdenklichen zukünftigen Verrate abzusichern, ein für allemal**. Sie ist allzeit auf der Hut, sie fordert in Beziehungen absolute Verbindlichkeit und Loyalität ein, ist **chronisch argwöhnisch**, wittert überall Verrat. Das vertreibt die Anderen oft, was dem Misstrauischen beweist, dass seine Verdächtigungen und Absicherungen wohlbegründet sind.

Paranoia ist der Versuch, sich gegen jeden weiteren Verrat zu schützen durch den **Aufbau einer vermeintlich vollkommenen Beziehung**. Ein Treueeid besiegelt sie, der alle Sicherheitsrisiken und unvorhersehbaren Entwicklungen ausschließt. Aber da Verrat im Vertrauen und im Leben immer enthalten ist, kann eine solche Beziehung nicht wirklich auf Vertrauen gebaut sein. Das eingeforderte Treueversprechen gilt allenfalls einer **Übereinkunft, die mit Liebe vielleicht wenig zu tun hat, Liebe wird letztlich durch indiskutable, alternativlose Macht ersetzt**.

(Hillmann kommentiert gewissermaßen kontrapunktisch: Wenn man davon ausgeht, dass es eine Sache des Lebens ist, Versprechen zu halten oder zu brechen, dann können eingeforderte und gegebene Gelöbnisse ewiger Treue nur von der Liebe wegführen.)

4.5. **Moralische Überlegenheit** – Dem Verräter moralisch überlegen zu sein, ist **ein anderer tröstlicher Weg, um sich vor Schmerz und Ohnmacht zu retten**. *Ich bin zum Glück nicht wie du, du Armer, Armseliger, Verachtenswerter! Ich würde nie tun, was du getan hast!* Mit ihr geht eine gewisse Selbstgerechtigkeit einher, sie beansprucht für sich, moralisch hoch- oder höherstehend zu sein.

Im Talmud steht eine eher harmlose Szene, die das verdeutlichen könnte: *Wenn du deinen Nachbarn bittest, dir seine Axt auszuleihen, und er sagt: „Nein“ - und wenn er am nächsten Tag kommt und dich um deinen Hammer bittet, dann sagst du: „Du wolltest mir gestern deine Axt nicht leihen, ich leihe dir heute meinen Hammer nicht“.* Das ist die erste Art und Weise von Rache - „wie du mir, so ich dir“. *Wenn du aber deines Nachbarn Axt ausleihen möchtest und der sagt „Nein“, und dann kommt er am nächsten Tag und bittet dich, ihm deinen Hammer zu leihen, und du sagst: „Ich werde dir meinen Hammer leihen, weil ich nicht die gleiche Sorte Nachbar bin wie du!“* - so ist das die eine Spielart von Rache im Gewand moralischer Überlegenheit.

4.6. **Rückzug, Sich-Entziehen** – sind weitere wirkmächtige Wahlen, um sich aus der Ohnmacht und Schmach des Verratenen wieder zu erheben. Sie können strafend

eingesetzt werden. Man hält sich von jemandem fern – ignoriert ihn möglicherweise stumm und kommentarlos, so als hätte man nichts mit ihm zu tun und je zu tun gehabt. Subtiler und verbreiteter ist es aber, **auf Distanz zu gehen, um von nun an weder Kontakt noch Intimität zu riskieren.** *Gebranntes Kind scheut das Feuer ... Scheinbar unbeteiligt wahren wir Distanz, um nie wieder verletzt zu werden.* Um uns zu schützen, entziehen wir uns, **halten uns heraus** und schneiden uns vom Leben ab.

4.7. **Anklagen und verantwortlich machen** – denn wo Schmerz ist, muss es jemanden geben, der daran schuld ist – die Umstände, der Partner, *das System*, Gott. **Sie sind schuld daran, das ich so geworden bin.** Denn jemand muss doch für die Enttäuschungen des Lebens verantwortlich gemacht werden. Mit dieser Abwehr-Strategie schreiben wir Menschen und vergangen-geenen Ereignissen unser Befinden zu **und leben selbst mit Ressentiments und Groll dahin.**

4.8. **Erfolg** – kann eine Überkompensation sein, die mich der Schmach des Verratenworden-Seins, meiner Unterlegenheit, der Passivität des Erduldens enthebt. Oft ist mir „Erfolg“ Leistung gemeint. **Ich werde es denen zeigen.** *Ich werde erfolgreicher sein als die und damit mehr Macht als die bekommen.* **Keiner kann mich mehr verletzen, wenn ich ganz oben bin.** *Verraten und Nicht-Verraten liegen dann in meiner Hand.* Ganz nach dem Sprichwort, dass die beste Rache ein gutes Leben ist.

4.9. **Selbstverrat** – ist eine der erschüttertesten Strategien im Umkreis des Themas *Verrat*. **Der Verratene gibt sich auf, er identifiziert sich mit dem Verräter. Er wird sein eigener Verräter.** Er geht sich aus dem Weg, um sich ein für allemal zu schützen, er verleugnet sich selbst. Er passt sich völlig an, tut nur noch das, was man ihm sagt oder was alle tun. Er ertränkt sich, seine Begabungen, seine verlorene Selbstachtung, seine Zukunft, seinen Schmerz vielleicht im Alkohol oder einer anderen Sucht. Denn durch sein Vertrauen in eine Beziehung ist er verraten worden, **Er weigert sich, der zu sein, der ist; bald vergisst er es auch.**

Selbst-Verrat ist vielleicht gemeint, wenn C.G.Jung die Neurose definiert als **uneigentliches Leiden**, wo doch das eigentliche Leiden ein anderes ist. Selbst-Verrat – und das ist vielleicht noch tragischer – **kann aber auch benutzt werden, um sich zu rächen.** Die einstmals an uns Schuldig-Gewordenen sollen sich schuldig fühlen, wenn wir scheitern, totkrank werden oder uns selber das Leben nehmen.

Dazu noch einmal Hillman: **Dieser Selbstverrat ist letztlich ein religiöses Problem; das Wesentlichste wird im Stich gelassen, wie Judas und Petrus es taten.** *Er – der Selbstverrat – betrifft die wesentlichste Forderung an das Ich: sein eigenes Leiden, sein Kreuz zu tragen und der zu sein, der man ist – so schmerzhaft das auch sei.*

5. Vergebung, Versöhnung

Die Zeit heilt nicht alle Wunden. Damit manche Wunden heilen können, ist eine neue, eine andere Entscheidung als die nötig, die im Augenblick der Krise getroffen wurde. Die Zeit schafft allerdings Abstand, Distanz. Eines Tages gehen uns die Augen darüber auf, wie

destruktiv, selbstgerecht, machtbestimmt und lebensverneinend die Verteidigungs- und Abwehrmechanismen sind, in denen wir uns verschanzten, isolierten, fixierten und einen Teil unseres Lebens verbrachten. Sie schützten uns zwar davor, Ohnmacht, Verletztheit und Scham, Trauer und Verlust zu fühlen und zu erleiden. Sie hinderten uns auch daran, unser Potential, die uns eigenen Möglichkeiten und Begabungen und in Kontakt und Beziehung zu uns selbst und anderen zu leben. Vielleicht erwacht eines Tages die Ahnung und Sehnsucht, uns um des Lebens willen mit dem Geschehenen auszusöhnen und Verrat zu akzeptieren und zu integrieren als zur Wirklichkeit und Ganzheit des menschlichen Lebens gehörend, als Weichenstellung auf unserem Lebensweg. Dann würde der Verrat zur **Initiation**. Und – wie Jung einmal sagte – **das Salz der Bitternis umgewandelt ins Salz der Weisheit**.

*

Mir fällt in diesem Zusammenhang immer ein unvergessener Moment aus der Erzählung **„Die Marquise von O.“** des deutschen Dichters Heinrich von Kleist ein. Es geht darin noch nicht um Vergeben, aber um Akzeptieren und lebensbejahende Hinwendung zum in diesem Moment Notwendigen und Möglichen – sie sind vielleicht Voraussetzungen für Vergebenkönnen und -wollen.. und Aussöhnung mit sich selbst. Die junge, verwitwete Marquise von O. Ist das Opfer eines unmöglichen Verrats geworden. Sie bemerkt, dass sie schwanger ist, und weiss nicht, wieso, wann und von wem. Die entsetzte und empörte Familie, vor allem Vater und Bruder, bedecken sie mit Schimpf und Schande. Aber statt darin nun als Opfer zu versinken, nimmt sie den ungewissen weiteren Verlauf ihres Lebens in die Hand. Sie akzeptiert das Unverständnis und das Unverständliche, das ihr geschah, sie stellt sich ihm – vielleicht könnte es auch heißen: sie geht zu sich selbst. Sie nimmt ihre beiden Kinder, die die Familie ihr nehmen wollte, und richtet sich in einem abgelegenen Haus der Familie ein. *„Durch diese schöne Anstrengung mit sich selbst bekannt gemacht, hob sie sich plötzlich, wie an ihrer eigenen Hand, aus der ganzen Tiefe, in welche das Schicksal sie herabgestürzt hatte, empor. ... Ihr Verstand, stark genug, um nicht zu reißen, gab sich ganz unter der großen, heiligen und unerklärlichen Einrichtung der Welt gefangen. ...*

Sie beschloss, sich ganz in ihr Innerstes zurückzuziehen, sich mit ausschließendem Eifer der Erziehung ihrer beiden Kinder zu widmen und des Geschenks, das ihr Gott mit dem dritten gemacht hatte, mit voller mütterlicher Liebe zu pflegen. ...“

Statt zu verzweifeln, statt ihren Blick zu verengen, weitet sie ihn also. **Mit sich selbst bekannt gemacht**, erfährt sie sich in dem größeren Zusammenhang der *heiligen und unerklärlichen Einrichtung der Welt*. Sie beschließt, **sich ganz in ihr Innerstes zurückzuziehen** - denn nur dort oder auf dessen Grund wird sie sich selbst, ihre Einzigartigkeit und Ganzheit finden, die alles – gut und böse vereint – enthält. Sie beschließt im Übrigen, sich in der gewählten Absonderung ganz dem hinzugeben, was in der Gegenwart nottut. Kein noch so wohlmeinender Außenstehender hätte ihr zu dieser Einstellung raten können. Sie musste aus ihr selbst entstehen.

Der Tiefenpsychologe und Psychotherapeut **C.G.Jung** schreibt: *Aus Erfahrung weiß ich, dass jeder Zwang, sei es leise Suggestion oder Zureden oder sonstige Alternierungsmethoden, letzten Endes nichts bewirken als eine Verhinderung des höchsten und entscheidendsten Erlebnisses, nämlich des Alleinseins mit seinem Selbst – oder was*

für einen Namen man immer der Objektivität der Seele beilegen mag. Er (der Patient) muss schon allein sein, um zu erfahren, was ihn trägt, wenn er sich nicht mehr tragen kann. Einzig diese Erfahrung gibt ihm unzerstörbare Grundlage.

GW Bd. 12

Zum Vergebenkönnen führt ein Weg, der sich - zwar verallgemeinernd - in einigen Schritten und Punkten so darstellen lässt:

1. Gewährwerden, dass ich – die/der Verratene – versuchte, Macht durch noch so subtile eigene Macht zu besiegen, um meine Ohnmacht zu kompensieren und aus ihr aufzuerstehen. Und dass es eine andere Art von Ermächtigung gibt, die mich versöhnen und heilen wird.

2. Die emotionale Verhaftung und Fixierung an vergangene Verletzungen, Verhaltensmuster, Abrechnungen, die sie begleiten, loszulassen. „Wirklich loslassen“ mag uns wie ein Sprung über den Ozean erscheinen, auch wenn wir loslassen wollen.

3. Denn ehe ich loslassen kann, muss ich die Wut- und Rachegefühle akzeptieren, die mir nach dem Verrat durchs Leben geholfen haben.

4. Wenn es auch keine soz. mechanischen Rezepte fürs Loslassen gibt, so können einige Voraussetzungen hilfreich sein in diesem Prozess:

- die Bereitschaft, den sekundären Gewinn (z.B. ein bemitleidenswertes Opfer zu sein) aufzugeben.

- unsere Verräter zu verstehen, indem wir die Seiten unserer selbst erforschen, die auch fähig sind zu Verrat

- und die Bereitschaft, den Archetyps des Verrats in einem größeren Zusammenhang zu begreifen als nur im Kontext unseres eigenen individuellen Lebens – nämlich als einen notwendigen Bestandteil psychischen Reifens, in dessen Verlauf wir von naivem Vertrauen zu nüchternem Vertrauen gelangen.

Das heißt letztlich: das Leben so anzuerkennen, wie es ist – mit dem Erstaunen, dem Verwundern und der Hingabe der jungen Marquise von O. ...

5. Es geht nicht um Entschuldigen und um Vergessen, sondern um ein Verstehen des Geschehenen. Verzeihen ist ein andauernder Akt, sich selbst loszulassen. Das bewirkt eine allmähliche Veränderung der Perspektive und zieht Heilung nach sich. Eines ist die Sehnsucht nach Aussöhnung und Vergebung, ein Anderes: wirklich loszulassen.

6. Es ist nicht immer möglich, sich mit der anderen Person zu versöhnen. Es ist leichter, wenn diese ihrerseits auch daran arbeitet, indem sie zum Beispiel das Geschehene und ihren Teil daran anerkennt und bereut, ja, am liebsten wiedergutmachen würde, und wenn sie sich auch nach Versöhnung sehnt.

7. Das Entscheidende ist, mit dem Geschehenen Frieden zu schließen. Loslassen ist ein sehr persönlicher Vorgang. Verzeihen ist einsam, es kommt nicht aus dem Ich. Es wird uns geschenkt, irgendwann. Es macht uns demütig.

Nach: Ben Fuchs

Vielleicht sind Sie selbst schon einmal einen solchen Weg gegangen. Vielleicht erinnern Sie sich daran, wie sehr er sie verwandelte, auf welch tieferem, eigenem und zugleich allgemein-menschlichen Boden Sie am Ende standen – sich selbst und dem Anderen sehr nahe, von einem geteilten tragischen Geschick ergriffen und in ihm vereint und doch voneinander lassend.

Jemand war nach einem Konflikt mit einem Freund sehr verletzt und wütend. Als er sich durch die vielen Schichten seiner Vorwürfe und seiner Scham hindurcharbeitete, kam ihm plötzlich der Gedanke, dass es eigentlich nichts zu verzeihen gab. Vielleicht ist es das, was Vergeben eigentlich ist: etwas anzunehmen, so wie es ist. Menschen so anzunehmen, wie sie sind. Ohne kämpfen zu müssen, weil man ein Opfer ist. Ohne unbedingt anders sein zu müssen.

Ben Fuchs gibt den bewegenden Erfahrungsbericht einer Frau nach der Befreiung des Konzentrationslagers Bergen-Belsen wieder. Sie hatte die Todesfabrik überlebt und befand sich in einer Verfassung von Schockstarre und Betäubtheit, nachdem die Britische Armee angekommen war, um das Lager zu befreien. Sie erzählte von einem Tag, als sie den Kerker-meistern, den ehemaligen SS-Wächtern und -Mördern, zusah, die jetzt selbst Gefangene und zu der schrecklichen Arbeit gezwungen worden waren, die Leichen ihrer Opfer, die überall verstreut herumlagen, fortzuräumen und zu begraben. An diesem Tag beobachtete sie sie, sie empfand nichts dabei. Denn sie war nicht mehr fähig, irgendetwas zu empfinden – nicht die Traurigkeit der Tragödie, nicht den Trost, dass sie vorüber war, nicht das Licht der Sonne auf ihrem Gesicht.

Als sie nun einem der ehemaligen Wächter zusah, ging ihr plötzlich auf, dass seine Welt gerade völlig auf den Kopf gestellt worden war. Und plötzlich empfand sie Mitleid mit ihm. Sie war über sich selbst schockiert. Wie konnte sie für die Mörder ihrer Familie so etwas empfinden? Dann durchflutete sie die Erkenntnis, dass sie nicht treulos, nicht untreu war. Dieses Erwachen, diese Bewusstwerdung war ihr persönlicher Sieg. Ihr Geist war nicht gebrochen. Sogar in dieser Hölle konnte sie Mitleid empfinden, sogar mit einem Deutschen.

Auf einmal spürte sie das Sonnenlicht auf ihrem Gesicht, sie konnte die Vögel singen hören. Sie fühlte sich wieder lebendig – ein Teil der Menschheit, ihr zugehörig.

Absichtsloses Mitgefühl ist heilsam. Es wurde ihr ungerufen geschenkt.

Schatten

- C.G.Jung : Man wird nicht hell dadurch, dass man sich Helles vorstellt, sondern dadurch, dass man Dunkles bewusst macht.
- ML v.Franz: Wenn immerzu eine bestimmte Haltung bevorzugt wird, wird sie zur zweiten Natur, während die andere unter den Tisch gefegt wird, aber nach wie vor existiert. Aus diesen unterdrückten Eigenschaften, die nicht zugelassen oder angenommen wurde, weil sie mit den gewählten unverträglich waren, baut sich der (persönliche) Schatten auf. (Schatten ... Märchen. p. 9.ff.)