



Angst und Selbstbewusstsein, Schuld und Freiheit¹

Franz Sedlak

Wir wissen, dass wir existieren. Damit wissen wir auch, dass wir auch nicht existieren können. Das Wissen um das Nichts ist die Quelle unserer Urangst. Wir wissen, dass wir wählen können. Wir wissen, dass wir wählen müssen. Das Wissen um unsere Wahlfreiheit ist die Quelle unseres Schuldgefühls. Angst bezieht sich auf die Zukunft: auf das Noch-nicht-Sein, Nicht-mehr-Sein. Schuld bezieht sich auf die Vergangenheit: das gewählt und jenes nicht gewählt haben – und schuldig geblieben sein. Angst und Schuld sind in diesem Sinn Eigenschaften des Menschseins, sie sind die Kehrseiten von Selbstbewusstsein und Freiheit. E.H. Erikson hat eine Stufenleiter des menschlichen Lebens beschrieben: Urvertrauen, Autonomie, Initiative, Werksinn, Identität, Intimität, Generativität, Integration und Weisheit lauten die Stufen einer geglückten Entwicklung. Diese können beschritten werden, wenn wir unsere Entwicklungsangst nicht verdrängen, sondern mutig auf uns nehmen, wenn wir unsere Schuld, die wir durch Entscheidungen auf uns nehmen, tatsächlich verantworten. Wenn uns die Angst aber so einengt (Angst = Enge), dass wir Entwicklungsschritte vermeiden, notwendigen Veränderungskrisen ausweichen, Konflikte einseitig „lösen“, wenn wir unserer Freiheit entgehen wollen, anderen „die Schuld geben“, dann kommt es zu einer negativen Stufenleiter: Urmisstrauen, Scham und Zweifel, Schuldgefühle, Minderwertigkeitsgefühle, Identitätsdiffusion, Isolierung, Stagnation, Verzweiflung und Lebensekel. Freilich ist die Fähigkeit zum Urvertrauen, zur Autonomie, zur Initiative, zum Werksinn (= Fähigkeits-Überzeugung) sehr von unserer frühen Umgebung abhängig, davon, wie unsere Beziehungspersonen uns in das Leben hineinführen. Es ist ungemein schwieriger, nach einer missglückten Kindheit das entstandene Misstrauen, die Scham, die Schuldgefühle etc. zu korrigieren.

Fazit: Zum Menschsein gehört die Urerfahrung der Angst und ebenso die Urerfahrung der Schuld. Die Zukunft bereitet uns Angst, die Vergangenheit erfüllt uns mit Schuld. Wir müssen die Gegenwart betrachten als Übergangszone vom Einst (in doppeltem Zeitbezug) zum Jetzt!

Eine die Vergangenheit reflektierende und die Zukunft bedenkende Gegenwart ist die Zone der Entwicklungschancen!

¹ Aus: Franz Sedlak: Das existenzielle Tarot. In: Sedlak, Chiba, Praglowski; Tarot leben. Eigenverlag, Wien 2003.