

# Gut oder Böse?

Eine Exkursion ins Reich von Licht und Schatten

*Auf einem einsamen Wanderweg im Gebirge – die Sonne scheint, im Tale leuchten die Flüsse und Seen, ein kühles Windchen weht – begegnen sich GUT und BÖSE. GUT ist eine hübsche, rundliche, etwas schüchterne, aber herzliche Frau. Sie trägt gerne Blumenkleider, ist mitfühlend, wohlütig und liebt Kinder, Gärten und kleine, wuschelige Tiere. BÖSE ist ein hagerer, schwarz gekleideter Mann mit spitzen Schuhen, langen, rastlosen Fingern und stechenden Augen.*

*Weil der Pfad so schmal ist, bleiben die beiden voreinander stehen. GUT lächelt freundlich und hält Böse die Blumen entgegen, die sie gerade gepflückt hat. BÖSE verzieht verächtlich das Gesicht. Seine Augen wandern unruhig auf und ab, bleiben schließlich an dem angebotenen Sträußchen hängen und werden schmal. Seine Hand zuckt zum aufgeklappten Messer in seiner Jackentasche – GUT erschrickt und hält den Atem an...*

## Archetypische Gelüste

Sicher hast du gleich gemerkt, dass wir uns hier im Reich der Archetypen befinden: Das „Böse“ ist einfach nur fies und gemein und wird ganz platt durch einen dunklen, bedrohlichen Fremden dargestellt – das „Gute“ ist hell, lieb, in diesem Fall weiblich, und natürlich das Opfer. Und ganz gleich, wie banal und plakativ die beiden Seiten dargestellt werden – irgendwas in uns ergreift sofort Partei und stellt sich auf die Seite des Guten. Schon als Kinder zitterten wir mit dem Rotkäppchen, wenn es dem bösen Wolf begegnete, wollten Hänsel und Gretel warnen, heute bitte NICHT vom Lebkuchenhaus zu naschen, und riefen dem ahnungslosen Kasperl voller Inbrunst zu: „Kasperl, pass auf! Das Krokodil kommt!“.

In Märchen, Mythen und anderen Geschichten identifizieren wir uns immer mit den „Guten“, fühlen uns plötzlich selbst bedroht und atmen erst wieder auf, wenn der Wolf im Brunnen, die böse Hexe im Backofen und der Massenmörder für immer im Gefängnis gelandet ist – oder (noch besser) „versehentlich“ von der Polizei erschossen wurde. „Geschieht ihm ganz recht!“, sagen wir auch noch als Erwachsene – und verspüren eine seltsame Befriedigung, die uns (wenn wir genauer hinspüren) ziemlich erschrecken kann: Was sind das für heftige Instinkte in uns? Woher kommt diese Lust, das „Böse“ zu vernichten, platt zu machen, in die Pfanne zu hauen und uns selbstgerecht auf der Seite der „Guten“ die Hände zu reiben?

Dieselben Instinkte befriedigen wir in milderer Form mit Frauen-Romanen oder diesen Filmen, die vorzugsweise in Cornwall oder am Wörthersee spielen, und in denen lebenswürdige, unschuldige Frauen fast (aber nur fast!) um ihr Erbe gebracht werden und letztendlich doch noch, in letzter Sekunde, die Liebe des feschen Tierarztes erringen. Oder wir finden so etwas total blöd und bewundern stattdessen den coolen, unschlagbaren Helden, der aus jeder Katastrophe noch gestärkter hervorgeht und letztendlich die ganze Welt zum x-ten Mal mit nackten Händen vor dem Verderben rettet. Vorhang nieder, tiefes Seufzen, das Gute hat mal wieder gesiegt – ja, so müssen die Dinge laufen!

## Mit Tigern kämpfen

Klar umrissen ist sie, und irgendwie zutiefst befriedigend, diese archaische Welt von Gut und Böse, Licht und Schatten, Opfern und Tätern, Kampf und Sieg. Hier gibt es keine Farben und Schattierungen – hier gibt es nur Schwarz oder Weiß. Alles ist säuberlich zugeordnet, die Fronten sind klar, und wir wissen, wohin wir gehören. Genau wie damals, in den Urzeiten des Menschseins, als die Dinge noch ganz einfach waren und wir unser Revier noch mit Büffeln, Wildschweinen und Tigern geteilt haben. Damals hing das Bestehen eines Stammes ganz davon ab, wie gut die Jäger ihre Steinaxt schwangen. Die instinktiven Fähigkeiten des Urmenschen, zu überleben, seine Interessen zu verteidigen und gegen Feinde zu kämpfen wurden größtenteils von einer Art Ur-Hirn – dem *Reptiliengehirn* oder *Hirnstamm* – regiert, das sich vor etwa 500 Millionen Jahren entwickelt hat und uns bis heute erhalten geblieben ist. Es beeinflusst alle lebens-

wichtigen Bereiche wie Atmung, Herzschlag und Verdauung, versetzt uns aber auch in die Lage, uns bei Lebensgefahr zu wehren, indem es in Sekundenbruchteilen eine von drei Möglichkeiten aktiviert: *Kämpfen*, *Fliehen* oder *Totstellen*. Drei ausgezeichnete Optionen, wenn es darum geht, zu fressen oder gefressen zu werden. Und da wir damals noch keinen entwickelten Neokortex hatten, der unter anderem für unsere Selbstreflexion und Konzepte wie Ethik und Moral zuständig ist, gab es auch noch kein „Gut“ und „Böse“. Alles **geschah** einfach, instinktiv, reflexhaft, und die Natur nahm ihren Lauf. Auch heute noch nimmt die Natur ihren Lauf – nur wir Menschen haben uns irgendwie verändert. Doch für unser Reptiliengehirn geht es genauso wie damals um Leben und Sterben, Kampf und Sieg, Schwarz und Weiß. Und falls es mal hart auf hart kommt, steht es wie vor Jahrmillionen in den Startlöchern, um uns zu verteidigen. Es müssen ja keine Tiger sein – ihm reichen auch das Gedränge an der Supermarktkasse oder die Vorstellung, von lauter Idioten umgeben zu sein, um uns kampfbereit zu machen. Und so ärgern oder fürchten wir uns, ergreifen Partei, der Blutdruck steigt, der Adrenalinpegel auch, wir überschütten irgendwelche Fremden, die einfach nur das Pech haben, etwas langsamer Auto zu fahren als wir, mit Hasstiraden oder bringen sie in der Fantasie kurz mal um. Und dann wundern wir uns im Nachhinein, was uns zu diesen völlig unangemessenen Reaktionen hingerissen hat. Und schämen uns. Und haben ein schlechtes Gewissen. Und kommen uns „böse“ vor. Denn anders als die Urzeitmenschen haben wir heute die Fähigkeit, uns selbst und unsere Handlungen zu reflektieren und als „gut“ oder „böse“ zu beurteilen.

## Der Sündenfall

Als Kind habe ich nie verstanden, warum Eva auf die Schlange gehört und die Frucht vom Baum der Erkenntnis gepflückt hat. Sie war doch im Paradies! Sie hatte doch schon alles, was das Herz begehrt! Was wollte sie denn noch mehr?... Doch inzwischen bin ich froh: Ohne den Sündenfall, denke ich, gäbe es diese ganze schräge Welt nicht, nur Adam und Eva und das Paradies in alle Ewigkeit. Es gäbe weder Kain noch Abel, weder Moses noch Maria, und mich gäbe es auch nicht. Und so schmerzhaft oder sinnlos mir das Leben auch manchmal erscheinen mag – ich möchte dieses verrückte Abenteuer nicht missen.

Der Sündenfall kann natürlich auf verschiedenste Weise interpretiert werden. Manche betrachten ihn als reales Ereignis oder als eine Art „Märchen“ über die Anfänge der Menschheit. Andere sehen ihn als Metapher für evolutionäre und psychologische Entwicklungsprozesse, die erklärt, warum wir Menschen nicht wie Katzen, Raubvögel und unsere urzeitlichen Vorfahren in natürlicher Anmut leben, töten und sterben, sondern uns ständig über alles Gedanken machen müssen. Dass wir die einzige Spezies sind, die sich selbst reflektiert, hat nämlich damals, mit dem „Sündenfall“ angefangen: **Vorher:** Zeitloses Sein und Vergehen, Reflexe und Instinkte. **Dann:** Die Schlange, die Versuchung zu sein „wie Gott“, das Ende der Einheit und die Selbst-Erkenntnis.



Und danach: Scham (*ich bin nackt*), Schuld und Strafe (*aus dem Paradies vertrieben*), harte Arbeit, Schmerzen (*sogar beim Kinderkriegen*) und Schuldzuweisungen (*Ich war's nicht, die Schlange ist's gewesen!*), Dualität, Gut und Böse.

Dasselbe Drama wiederholt sich seither immer wieder, in jedem einzelnen Menschenleben, unvermeidlich. Das Kind, das nach der Geburt noch in paradiesischer Einheit mit der Mutter und seiner Umwelt lebt, beginnt sich nach und nach als getrenntes Wesen zu erleben. Diese neuerliche Austreibung aus dem Paradies geschieht ganz von selbst, ohne Schlange, ohne Baum, einfach, weil es die Evolution so will. Plötzlich ist die Zeit des Einsseins zu Ende. Stattdessen gibt es hier ein Ich und dort ein Du, hier den Hunger und dort die Milch, hier die Einsamkeit und dort die Mutter, die nicht kommt, obwohl sich das Kind die Seele aus dem Leib schreit. Aus Einheit ist Dualität geworden, und plötzlich hat alles zwei Seiten: *Hell* und *Dunkel*, *Schön* und *Hässlich*, *Gut* und *Böse*. Und nur, wenn alles zwei Seiten hat, können wir beginnen, die eine Seite vorzuziehen und die andere abzulehnen.

### Anpassen und Verdrängen

Als kleine Kinder haben wir das tiefe Bedürfnis, „gut“ zu sein und dafür geliebt zu werden – einerseits, weil Liebe unser Wesen ist, aber andererseits geht es ja auch um Leben und Tod! Unsere Versorger haben immerhin die Macht, uns körperlich und seelisch verhungern zu lassen, und wir würden alles tun, um sie uns gewogen zu machen. Aufmüpfig zu sein ist nicht erlaubt, das wäre viel zu gefährlich. So passen wir uns an, so gut wir können – und verlieren unsere Unschuld gleich noch einmal. Wir lernen, uns zu verbiegen und zu lächeln, wenn uns eigentlich zum Weinen ist. Wir lernen zu schweigen, wenn wir eigentlich schreien wollen. Wir lernen unsere Impulse zu unterdrücken, um nicht bestraft oder verlassen zu werden. Wir lernen zu lügen und zu petzen, wie die Eva im Paradies: *„Ich war das nicht! Der Heini ist es gewesen!“*

So vergessen wir nach und nach, was wir wirklich fühlen und

wissen nicht mehr, was wir wirklich wollen. Stattdessen tun wir alles, um in einer Welt von Gut und Böse nur ja immer zu den „Guten“ zu gehören. Jedenfalls in unserer Vorstellung. Das, was uns „nicht gut“ oder „böse“ erscheint, versenken wir tief in unserem Wesen, bis wir schließlich gar nicht mehr wissen, dass es zu uns gehört. Da aber im Universum unserer Seele nichts verschwindet, bahnt sich das „Böse“ irgendwann seinen Weg an die Oberfläche, landet in unserer Vorstellungswelt, und wir beginnen, es „den Anderen“ zuzuschreiben: den Fremden, den Reichen, den Esoterikern, den Muslims, den Nazis, den Schwulen, den Sektenjüngern, den Kriegstreibern, den schwarzen Männern mit aufgeklapptem Messer in der Tasche... Kurz: Wir projizieren das Böse auf die Außenwelt und waschen unsere Hände in Unschuld. (*„Ich war's nicht, die Schlange ist es gewesen...“*)

### Die Hölle auf Erden

Nach unseren Exkursionen in die Urzeit und in die Kindheit möchte ich euch jetzt noch auf eine Reise nach Japan entführen: Wir sitzen gemütlich in einer Propellermaschine, mit ein paar netten Soldaten, die uns unterwegs gut gelaunt die Landschaft erklären. Sie haben einen wichtigen Auftrag, aber der ist ja mit einem kleinen Knopfdruck erledigt – und hinterher dürfen wir wieder mit zurückfliegen und feiern. Wir haben uns extra hübsch gemacht, und nachdem wir auf dem Heimatflughafen gelandet sind, dürfen wir uns mit den Piloten vors Flugzeug stellen und in die Kamera lächeln...

Wie leicht es doch war, eine ganze Millionenstadt wie *Hiroshima* mit einem Knopfdruck auszulöschen! Und das Siegerfoto gibt es wirklich: Die Piloten lächeln darauf, als kämen sie gerade von einem kleinen Ausflug zurück. Im Magazin „Stern“ stand im Jahr 2002 folgender Bericht:

*Paul Tibbets ist ein untersetzter, freundlicher alter Herr. Er spricht bedächtig und schaut mit wachen, forschenden Augen. „Ja, ich würde es wieder tun, wenn die Kriegslage und die Umstände genau dieselben wären.“, sagt er. Die in Dallas versammelten texanischen Sozialkundeführer quittie-*

# Gut <sup>oder</sup> Böse?

*Von einer höheren Warte aus gesehen sind die Umstände immer positiv. Oder genauer gesagt: Sie sind weder positiv noch negativ. Sie sind, wie sie sind. Und wenn du in völliger Annahme dessen lebst, was ist – die einzig gesunde Art zu leben – dann gibt es in deinem Leben kein „Gut“ oder „Böse“. Es gibt nur noch ein höheres Gutes, und das schließt das „Böse“ mit ein.*

(Eckhart Tolle in „Jetzt - die Kraft der Gegenwart“)

ren die Antwort mit donnerndem Beifall. Der rüstige 85-Jährige war Pilot und Kommandant des Bombers, aus dem am 6. August 1945 die erste Atombombe der Welt über der japanischen Stadt Hiroshima abgeworfen wurde. Mehr als 140.000 Menschen kamen bei der Explosion ums Leben, Zehntausende starben später an den Folgen der Verstrahlung. In den USA sehen ihn die meisten als Helden. „Uns ging es nur darum, alles zu tun, um die Japaner zu schlagen. Sie waren unser Feind, wir befanden uns im Krieg. Wir waren Patrioten, und wir wollten ein Ende des Abschlachtens, so dass unsere Soldaten nach Hause konnten.“

Alles nur eine Frage des Blickwinkels. Wer sich eindeutig auf der Seite der „Guten“ fühlt, kennt keine Bedenken: Das urzeitliche Reptil und unsere kindlichen Konditionierungen haben uns fest im Griff. Wir schalten auf „automatisch Verdrängen“, vergeuden keine Zeit mit tieferen Reflexionen und fühlen uns frei von Scham oder Schuld. Die „Bösen“, das sind ja die anderen, und die sollten sich schämen! Und weil sie das anscheinend nicht tun, dürfen wir sie abmetzeln und uns auch Jahre später noch als Helden fühlen. Dass wir erwachsene, verantwortliche Menschen (und natürlich immer „die Guten“) sind, wird nicht angezweifelt – die anderen denken und handeln doch genauso!...

Der Rhythmus, nach dem dieser Totentanz abläuft, heißt **Anpassung** (an die Eltern/die geltende Meinung), **Verdrängung** (aller Zweifel und dunklen Anteile in mir selbst) und **Projektion** (der dunklen Schatten-Anteile auf die anderen). Willkommen in der Hölle auf Erden. Wir erschaffen sie täglich neu, im Kleinen wie im Großen.

## Alles Eins

Kommt ein Samurai zu einem Zen-Meister, baut sich in voller Montur vor ihm auf und sagt: „Meister, was ist der Himmel, und was ist die Hölle?“ Der Meister verzieht angewidert das Gesicht: „Du dummer, ungewaschener Tölpel wagst es, mich anzusprechen?!“ Da schwillt dem Samurai der Kamm. Schon zieht er sein Schwert und will gerade zuschlagen – da lächelt



der Meister ihn an: „Genau“, sagt er freundlich, „DAS ist die Hölle.“... Betroffen steckt der Samurai sein Schwert wieder ein und verbeugt sich schweigend vor dem Meister. „Und das“, betont dieser, „DAS ist der Himmel.“...

Gut und Böse sind nur einen Atemzug voneinander entfernt – und sie leben in jedem von uns. „Ach“, sagt da unser eifriges Kind, „dann geht es also einfach nur darum, sich immer wieder für das Gute zu entscheiden? Aber das tue ich doch die ganze Zeit!“... Und schon offenbart sich unser Dilemma in seiner ganzen Größe: Geprägt vom Reptiliengehirn und unserer kindlichen Konditionierung, von den dualistischen Vorstellungen von Gut und Böse und dem Drang, immer auf der Seite des „Guten“ zu sein, kennen wir nur das Bestreben, jederzeit die richtige Wahl zu treffen. Wir jagen dem „Guten“ hinterher, weil wir es nicht anders gelernt haben, und wollen das „Böse“ loswerden. Das ist auf dem „spirituellen“ Weg nicht anders als überall sonst. Grüß Gott, liebe Verdrängung. Willkommen, liebe Projektion.

Wir wollen heiliger als heilig sein und stecken unser Schwert immer brav weg. Ja, wir ziehen es erst gar nicht! Doch ist das wirklich mit dieser Zen-Geschichte gemeint? Ist sie einfach eine weitere moralische Fabel, die uns hilft, auf dem schmalen Grat des Guten zu bleiben?...

## Das wahre Leben

Eigentlich ist es ganz klar: Wo Gut ist, gibt es auch Böse. Das ist das Wesen der Dualität. Und überall, wo wir uns für das „Gute“ entscheiden, lehnen wir das „Böse“ gleichzeitig ab, verdrängen es wie gewohnt und sehen es dann im Spiegel unserer Umwelt – in den anderen, den Störenfriedern, den Randgruppen und gerne auch in unseren Freunden und Partnern.

„Okay“, sagt da meine Kleine, „dann entscheiden wir uns eben für das Böse! Wie heißt es doch gleich: Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse kommen überall hin. ICH will jetzt gerne mal überall hin!“ Und ich denke: Gar nicht so dumm! Vielleicht ist das ein erster Schritt auf dem Weg ins



wahre Leben... Wir akzeptieren einfach mal, dass wir weder gut noch böse, sondern gut UND böse sind. Wir sind gutböse – und alle anderen auch.

Das klingt jetzt eigentlich sehr einfach, sehr banal, aber was hier beginnt, ist eine neue Welt, eine neue Sichtweise, eine völlig neue Art zu leben. Wahre Reife beginnt hier, echte Offenheit und Mitgefühl. Und genauso, wie wir einst lernen durften, uns im Reich der Dualität zurechtzufinden und die Dinge in Gut und Böse einzuteilen, so können wir jetzt lernen, weiterzugehen und uns mit dem „Gutböse“ vertraut zu machen. Da ich diese neue Reise selbst als Lernende mitmache, habe ich noch nicht sehr viel darüber zu berichten. Aber ich habe eine schöne Übung im Gepäck (siehe Kasten), die dazu anregen kann, die alten Ufer zu verlassen und mal wieder ein neues Abenteuer einzugehen.

Ich bin dabei – und ich würde mich freuen, wenn wir uns irgendwann und irgendwo einmal begegnen, im Gutböse, im IchDu, im AllesEins!

## EINE GUTBÖSE SCHREIBÜBUNG

*Du brauchst ein paar Blatt Papier, einen Stift, etwas Zeit – und eine Portion Spielfreude: Es ist nicht ernst, es ist kein Aufsatz, es wird nicht zensiert, und es darf Spaß machen. Also los!...*

Lies dir noch mal die kleine Geschichte am Anfang dieses Artikels durch – wie sich GUT und BÖSE auf ihrem Spaziergang begegnen. Nun, die beiden stehen immer noch da, wie erstarrt – und nur DU kannst sie erlösen. Wie? Indem du die Geschichte zu Ende schreibst. Und zwar zweimal: Einmal aus der Sicht von GUT – und einmal aus der Sicht von BÖSE.

Schreibe beide Geschichten in der Ich-Form.

**Spüre genau hin:** Was siehst du vor deinem inneren Auge? Wie sieht die Landschaft aus, in der sich die beiden begegnen? Wie ist das Wetter? Wie die Tageszeit? Sind noch andere Menschen in der Nähe?... Was tun die beiden da oben eigentlich genau? Warum sind sie alleine unterwegs? Wie leben sie, wie fühlen sie...?

**Und dann schreibe die Geschichten nieder** – zuerst aus der Perspektive von GUT – schreib einfach so lange, bis es genug ist.

Nach einer kleinen Pause schlüpfe in die Rolle des BÖSEN mit dem Messer in der Tasche und schreibe die Geschichte aus seiner Perspektive zu Ende.

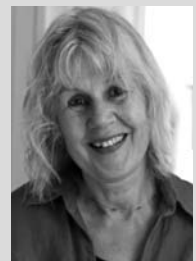
*Lass dich von den Ergebnissen einfach überraschen! Vielleicht ist ja alles ganz anders, als du dachtest!?*

## infos & literatur

**Paro Christine Bolam**

*...ist 65 Jahre alt, fühlt sich aber oft wie 25: Neugierig, abenteuerlustig, voller Ideen. Sie hat mal Theater gemacht, als Köchin gearbeitet, zwei Bücher und einen Film veröffentlicht, etwa 25 Bücher übersetzt, war Psychotherapeutin, Kartenlegerin und vieles mehr... Jetzt leitet sie eine Schule für Kreativität in Oberbayern, in der sie den Teilnehmern zeigt, dass die schöpferische Quelle für jeden strömt – wir müssen es nur zulassen!*

Kontakt: [www.cbolam.com](http://www.cbolam.com)



### Bücher zum Thema:

• **Das Schattenprinzip.** Die Aussöhnung mit unserer verborgenen Seite. von Rüdiger Dahlke (Goldmann Arkana, 2010)

• **Die Kunst, kein Egoist zu sein.** Warum wir gerne gut sein wollen und was uns davon abhält.

von Richard David Precht (Goldmann, 2010)