



Diplomarbeit

Das (schlechte) Gewissen – Zwischen Determinierung und Sinnappell

eingereicht von

BA Daniel Resca

Zur Erlangung des Diploms

zum Diplomierten psychosozialen Berater/

Lebens- und Sozialberater

Diplomlehrgang PSB Wien 2023 – 2026

Wien, den 12. Mai 2026

Eidesstattliche Erklärung

Ich, BA Daniel Resca, erkläre an Eides statt, dass ich diese Diplomarbeit selbstständig verfasst habe. Alle verwendeten Quellen und Hilfsmittel sind vollständig angegeben, und alle übernommenen Stellen sind als solche gekennzeichnet.

Ich versichere außerdem, dass diese Arbeit noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt wurde.



Wien, am 12.05.2026

Daniel Resca

Gender Erklärung

In dieser Diplomarbeit wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Sie umfasst stets alle Geschlechter gleichermaßen und ist nicht wertend gemeint. Diese sprachliche Vereinfachung dient ausschließlich der Verständlichkeit und soll die Lesbarkeit der Arbeit erhöhen.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	Seite 4
2. Sigmund Freud: <i>Das Unbehagen in der Kultur</i>	Seite 5
2.1 Das Streben nach Glück	Seite 5
2.2 Die Kultur und ihr Fortschritt	Seite 6
2.3 Die Entstehung des Gewissens	Seite 8
2.4 Diskussion um Freuds Gewissensbegriff	Seite 11
3. Viktor Frankl: <i>Der unbewusste Gott</i>	Seite 13
3.1 Frankls Kritik an Freud	Seite 14
3.2 Die Stimme der Transzendenz	Seite 16
3.3 Das intuitive Sinn-Organ	Seite 17
4. Das schlechte Gewissen	Seite 20
4.1 Autoritäres und humanistisches Gewissen	Seite 21
5. Schlusswort	Seite 23
6. Literaturverzeichnis	Seite 25

1. Einleitung

Jeder Mensch kennt die leise, oft unangenehme Stimme im Inneren, die sich meldet, wenn wir uns im Unrecht glauben. Wir bezeichnen sie als unser „Gewissen“ und erleben sie meist dann am intensivsten, wenn sie uns als „schlechtes Gewissen“ plagt. Doch was verbirgt sich hinter dieser Instanz, die uns mal wie ein strenger Richter bestraft und uns ein anderes Mal wie ein innerer Kompass Orientierung gibt? Ist das Gewissen lediglich ein Produkt unserer Erziehung – ein Echo gesellschaftlicher Gebote und Verbote, die wir verinnerlicht haben? Oder ist es eine dem Menschen innewohnende, geistige Fähigkeit, die über soziale Normen hinausweist?

Diese Fragen stehen im Zentrum der vorliegenden Arbeit. Das Ziel ist ein Versuch der Definition und Analyse der Begriffe „Gewissen“ und „schlechtes Gewissen“. Dabei soll untersucht werden, ob das Gewissen eher als eine psychische Determinierung durch die Kultur oder als ein existenzieller Sinnappell an die Freiheit des Individuums zu verstehen ist.

Um diese Problematik zu beleuchten, werden zwei gegensätzliche Positionen der Psychologie und Existenzphilosophie des 20. Jahrhunderts herangezogen: Sigmund Freuds kulturtheoretische Schrift *Das Unbehagen in der Kultur* und Viktor Frankls Werk *Der unbewusste Gott*. Während Freud das Gewissen als „Über-Ich“ und damit als Werkzeug der Triebunterdrückung begreift, sieht Frankl darin ein intuitives „Sinn-Organ“, das im geistigen Unbewussten wurzelt.

Die methodische Vorgehensweise folgt einem *Close Reading* der beiden Hauptwerke, um die jeweilige Argumentationslinie präzise herauszuarbeiten. In einem zweiten Schritt werden ergänzende Sekundärwerke genutzt, um die Thesen von Freud und Frankl kritisch zu beleuchten und zu vergleichen. Dabei soll insbesondere die Frage beantwortet werden, in welchem Zusammenhang das Gewissen zum Schuldgefühl steht und warum das Phänomen des „schlechten Gewissens“ eine so zentrale Rolle in unserem Innenleben einnimmt.

2. Sigmund Freud: *Das Unbehagen in der Kultur*

In seiner späten Veröffentlichung *Das Unbehagen in der Kultur* (1930) geht Freud folgenden Fragen nach: Wonach strebt der Mensch, wie entsteht kultureller Fortschritt, und worin gründet das Unwohlsein, das Menschen in Bezug auf das gemeinschaftlich geregelte Zusammenleben empfinden? Aufbauend auf den ersten beiden Fragestellungen und im Versuch, die dritte zu beantworten, erkennt Freud die zentrale Rolle des Schuldgefühls für die kulturelle Entwicklung (vgl. Freud, 2017, S. 78). Er zeigt auf, welche Konsequenzen dies einerseits für das gemeinschaftliche Zusammenleben und andererseits für das individuelle Glück des Einzelnen hat. Begriffe wie Über-Ich, Gewissen und Schuldbewusstsein gehen im Laufe der Abhandlung ineinander über und erfahren erst am Ende eine deutliche Begriffsdefinition und Trennung (vgl. Freud, 2017, S. 80). Gerade die letzten Kapitel sind für diese Arbeit von besonderem Interesse, da sie sich konkret mit dem Gewissen und seiner Entstehung auseinandersetzen. Um jedoch Freuds Argumentation gerecht zu werden, ist es ratsam, die ersten beiden Fragestellungen in einem kurzen Exkurs zu beleuchten.

2.1 Das Streben nach Glück

Freud hat keinen Zweifel daran, dass alles menschliche Verhalten nur ein Ziel vor Augen hat: das Glück. Jeder Mensch versucht ausnahmslos, auf die eine oder andere Weise jenen seelischen Ort zu erreichen, an dem er sich glücklich fühlen und dauerhaft glücklich bleiben kann. Dies versucht er vor allem auf zwei Wegen herbeizuführen: erstens durch die „Abwesenheit von Schmerz und Unlust“ und zweitens durch das „Erleben von starken Lustgefühlen“. In beiden Fällen handelt es sich jedoch um ein und dasselbe Prinzip, das im Menschen verankert ist und dessen Lebenszweck formt – das Lustprinzip (vgl. Freud, 2017, 20). Freud zählt eine Reihe von Techniken auf, die der Mensch entwickelt hat, um das Gefühl der Unlust zu vermeiden oder zumindest zu minimieren und das

Gefühl der Lust zu steigern. Intoxikation, Askese, Sublimierung, Liebe, Ästhetik, Religion oder die Flucht in die neurotische Krankheit sind Beispiele einer solchen Leidabwehr bzw. Glücksgewinnung (vgl. Freud, 2017, 21-29). Jede dieser Methoden bleibt letztlich ein mehr oder minder unzureichender Versuch, das Lustprinzip zu befriedigen. Freud betont zwar, dass der Mensch nicht aufhören sollte, diesen Techniken nachzugehen, da sie unerlässlich seien: *„[d]as Leben, wie es uns auferlegt ist, ist zu schwer für uns, es bringt uns zuviel Schmerzen, Enttäuschungen und unlösbare Aufgaben. Um es zu ertragen, können wir Linderungsmittel nicht entbehren“* (Freud, 2017, S. 19). Er zeigt sich allerdings skeptisch gegenüber der Möglichkeit des Menschen, alles zu erreichen, was er begehrt. Mit einem fast schon ironischen Unterton schreibt er: *„Es ist überhaupt nicht durchführbar, alle Einrichtungen des Alls widerstreben ihm; man möchte sagen, die Absicht, daß der Mensch »glücklich« sei, ist im Plan der »Schöpfung« nicht enthalten“* (Freud, 2017, S. 20).

2.2 Die Kultur und ihr Fortschritt

Das Streben des Menschen nach Glück wird also immer wieder aufs Neue durch die Umstände des Lebens enttäuscht. Freud unterscheidet dabei drei Hauptquellen des Leids: *„die Übermacht der Natur, die Hinfälligkeit unseres eigenen Körpers und die Unzulänglichkeit der Einrichtungen, welche die Beziehungen der Menschen zueinander in Familie, Staat und Gesellschaft regeln“* (Freud, 2017, S. 30). Während die ersten zwei unvermeidbar erscheinen, stellt sich die Frage, ob das Leid, das aufgrund der gesellschaftlichen Ordnung entsteht, ebenfalls als etwas Gegebenes hingenommen werden muss oder doch veränderbar ist. Diese sozialen Einrichtungen, die Freud unter dem Begriff der Kultur zusammenfasst, sind schließlich menschengemacht und sollten demnach beeinflussbar sein. Was hält die Menschen also davon ab, eine Ordnung zu etablieren, die sich auf „Schutz und Wohltat“ stützt und keine Quelle von Leid darstellt? (vgl. Freud, 2017, S. 30)

Die Antwort ist laut Freud im Wesen der Kultur selbst zu finden. Seit ihren Anfängen wohnen ihr primär zwei Aufgaben inne: der *„Schutz des Menschen gegen die Natur und die Regelung der Beziehungen der Menschen untereinander“* (Freud, 2017, S. 34). Gerade Letzteres scheint nach Freud ein einschneidender Schritt im kulturellen Prozess zu sein. Dieser besteht in einer historischen Abkehr von einem Zustand höchster Gefahr, in dem das natürliche Gesetz des Stärkeren galt – ganz im Sinne des Sprichworts *homo homini lupus* (*„Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf“*) – hin zu einer Rechtsordnung. Eine solche Wende kann nur vollzogen werden, *„wenn sich eine Mehrheit zusammenfindet, die stärker ist als jeder Einzelne und gegen jeden Einzelnen zusammenhält“* (Freud, 2017, S. 39). Einmal in Kraft getreten, liegt es im Interesse der Gemeinschaft, diese Ordnung vor dem Willen des Einzelnen zu schützen. Ziel der Kultur ist also die Erhaltung ihrer selbst (vgl. Freud, 2017, S. 39).

Der Preis für die neu erworbene Sicherheit ist nach Freud allerdings ein individueller Triebverzicht: *„Diese Ersetzung der Macht des Einzelnen durch die der Gemeinschaft ist der entscheidende kulturelle Schritt. Ihr Wesen besteht darin, daß sich die Mitglieder der Gemeinschaft in ihren Befriedigungsmöglichkeiten beschränken, während der Einzelne keine solche Schranke kannte“* (Freud, 2017, S. 39). Hier zeigt sich die ursprüngliche soziale Vereinbarung: die Opferung eines Teils an Freiheit für mehr Sicherheit. Der Triebverzicht legt demnach die Basis für jedes gemeinschaftliche Zusammenleben, stellt aber gleichzeitig dessen zentrales Problem dar (vgl. Freud, 2017, S. 78). Er wird eine wesentliche Rolle in der Entstehung des Gewissens spielen.

In ihrer Entwicklung muss sich die Kultur mit den zwei Primärtrieben des Menschen auseinandersetzen: Eros (Lebenstrieb) und Thanatos (Todestrieb). Aus deren Wechselspiel ergeben sich für Freud *„die Phänomene des Lebens“* (vgl. Freud, 2017, S. 62). Während die Kultur zum Eros eine ambivalente Beziehung pflegt, ist sie gegenüber dem Todestrieb eindeutig feindselig gesinnt. Freud kommt zu dem Schluss, dass der Mensch nicht nur ein liebebedürftiges Wesen ist, sondern dass ihm eine starke Aggressionsneigung innewohnt. Diese

äußert sich als Lust, anderen zu schaden, sie zu demütigen oder ihnen Gewalt anzutun. Da das Ziel dieser Lust das Zerstören von Leben ist, ordnet Freud sie dem Todestrieb zu (vgl. Freud, 2017, S. 64). Für die Kultur stellt dies die größte Gefahr dar: *„Infolge dieser primären Feindseligkeit der Menschen gegeneinander ist die Kulturgesellschaft beständig vom Zerfall bedroht“* (Freud, 2017, S. 56). Sie sieht sich gezwungen, mit allen Mitteln gegen den Todestrieb anzukämpfen. In dieser angespannten Atmosphäre kommt nun schlussendlich das Gewissen ins Spiel.

2.3 Die Entstehung des Gewissens

Zusammenfassend lassen sich aus den ersten zwei Abschnitten zwei zentrale Schlussfolgerungen ziehen: Zum einen steht das wiederkehrende Streben des Menschen nach Glück durch die Befriedigung seiner Triebe nach dem Lustprinzip. Dem gegenüber steht die Kultur mit ihrem Selbsterhaltungs- und Verbreitungsanspruch, der auf der Unterdrückung ebendieser Triebe basiert.

Wie schafft es nun aber die Kultur, die so gefürchtete Aggression des Menschen zu zähmen? Freuds These lautet:

„Die Aggression wird introjiziert, verinnerlicht, eigentlich aber dorthin zurückgeschickt, woher sie gekommen ist, also gegen das eigene Ich gewendet. Dort wird sie von einem Anteil des Ichs übernommen, das sich als Über-Ich dem übrigen entgegenstellt und nun als »Gewissen« gegen das Ich dieselbe strenge Aggressionsbereitschaft ausübt, die das Ich gerne an anderen, fremden Individuen befriedigt hätte“ (Freud, 2017, S. 67).

Durch diesen Prozess der Verinnerlichung wird vermieden, dass die Aggression nach außen gelangt. Stattdessen wird sie gegen das eigene Ich gewendet. Das Gewissen – als Repräsentant des Über-Ich – fungiert dabei als Aggressor, der das Individuum mit derselben Strenge bestraft, mit der das Individuum anderen gerne geschadet hätte. Freud vergleicht das Gewissen mit einer Besatzungsmacht in einer eroberten Stadt (vgl. Freud, 2017, S. 68). Wie eine

Garrison sorgt es dafür, dass die neu errichtete Autorität respektiert und deren Gesetze eingehalten werden. Diese Autorität ist in Freuds Bild die Kultur, deren Gesetze ihre eigenen Interessen und Ansprüche widerspiegeln. Die Kultur bringt das Individuum also nicht nur dazu, die eigene Aggression gegen sich selbst zu richten, sondern sie nistet sich im Innersten des Menschen ein, um ihn von dort aus durch das Gewissen als Überwachungsinstanz zu kontrollieren.

Freud ist überzeugt, dass das Gewissen unter „fremdem Einfluss“ steht. Er erklärt dies damit, dass der Mensch sich schuldig fühlt, wenn er Dinge begehrt, die für ihn persönlich nicht schädlich, vielleicht sogar wünschenswert wären. Daraus schließt er, dass das, was der Mensch als „gut“ empfindet, nicht ihm selbst, sondern der Gemeinschaft dient. Analog dazu ist das „Böse“ nicht zwingend schädlich für das Individuum, sondern für das Kollektiv. „Gut“ und „Böse“ sind demnach moralische Kategorien der Kultur, die das Individuum verinnerlicht hat und die das Gewissen nun gewissenhaft vertritt (vgl. Freud, 2017, S. 68).

Hier stellt sich für Freud die Frage: Warum lässt der Mensch das mit sich machen? Warum unterwirft er sich fremden moralischen Geboten, die seinen Interessen widersprechen, und quält sich selbst, statt andere zu quälen? Der Grund liegt für Freud in der „Angst vor dem Liebesverlust“. Es ist die Angst, den Schutz und die wohlwollende Gesinnung der Gemeinschaft zu verlieren, und die damit verbundene Furcht vor Bestrafung (vgl. Freud, 2017, S. 68). Diese Stufe der sozialen Angst äußert sich zwar als Schuldgefühl, stellt für Freud aber noch nicht die eigentliche Gewissensqual dar:

„Man heißt diesen Zustand »schlechtes Gewissen«, aber eigentlich verdient er diesen Namen nicht, denn auf dieser Stufe ist das Schuldbewußtsein offenbar nur Angst vor dem Liebesverlust, »soziale« Angst. Beim kleinen Kind kann es niemals etwas anderes sein, aber auch bei vielen Erwachsenen ändert sich nicht mehr daran, als daß an Stelle des Vaters oder beider Eltern die größere menschliche Gemeinschaft tritt“ (Freud, 2017, S. 69).

Erst wenn die Autorität introjiziert wurde, kann laut Freud von einem Gewissen bzw. von einem schlechten Gewissen die Rede sein. Auf dieser zweiten Stufe agiert das Gewissen wie ein innerer Polizeistaat, vor dem nichts verheimlicht

werden kann. Die Prüfung des Gewissens unterscheidet dabei nicht zwischen „Böses tun“ und „Böses wollen“; Handlungsabsicht und Tat werden gleichermaßen verurteilt. Das Individuum unterliegt somit der ständigen Strafbereitschaft des Gewissens anhand des Schuldgefühls (vgl. Freud, 2017, S. 69). Freud beschreibt die Entstehung dieses Zustands so: *„das Gewissen sei im Anfang entstanden durch die Unterdrückung einer Aggression und verstärke sich im weiteren Verlauf durch neue solche Unterdrückungen“* (Freud, 2017, S. 73). Die Aggression des Gewissens konserviert also die Aggression der Autorität und verstärkt sich durch jeden weiteren Triebverzicht. Zur Verdeutlichung dient folgende Skizze:

Zeitliche Abfolge = Angst vor Aggression der äußeren Autorität →
Triebverzicht → Errichtung der inneren Autorität (Über-Ich, Gewissen) →
Triebverzicht, aufgrund von Angst vor dem Gewissen (Schuldgefühl)

So entsteht im Menschen ein Kreislauf aus Angst und Verzicht, sei es vor der realen elterlichen/gesellschaftlichen Gewalt oder der verinnerlichten Instanz. Für Freud ist damit der Ursprung des kulturellen Unbehagens geklärt: *„Wenn die Kultur nicht allein der Sexualität, sondern auch der Aggressionsneigung des Menschen so große Opfer auferlegt, so verstehen wir besser, daß es dem Menschen schwer wird, sich in ihr beglückt zu finden“* (Freud, 2017, S. 59).

Um gemeinschaftstauglich zu sein, ist der Mensch gezwungen, zum Teil auf die Befriedigung seiner zwei Haupttriebe zu verzichten. Speziell das Ausleben seiner Aggressionslust bleibt ihm verwehrt. Der Verzicht der Aggression führt über das Gewissen zum Schuldgefühl, das für Freud *„das wichtigste Problem der Kulturentwicklung“* (Freud, 2017, S. 78) darstellt. Das Leiden am Schuldgefühl ist der Preis für den Kulturfortschritt. Freud enthält sich dabei einer Bewertung dieses Opfers. Er lässt offen, ob dieser Konflikt zwischen individuellen Glücksansprüchen und kulturellen Massenansprüchen jemals durch einen beglückenden Ausgleich gelöst werden kann oder ob er „unversöhnlich“ bleibt:

„Ein gut Teil des Ringes der Menschheit staut sich um die eine Aufgabe, einen zweckmäßigen, d.h. beglückenden Ausgleich zwischen diesen individuellen und den kulturellen Massenansprüchen zu finden, es ist eines ihrer Schicksalsprobleme, ob dieser Ausgleich durch eine bestimmte

Gestaltung der Kultur erreichbar oder ob der Konflikt unversöhnlich ist“ (Freud, 2017, S. 40).

2.4 Diskussion um Freuds Gewissensbegriff

In seinem Artikel *Nietzsche contra Freud on bad conscience* unternimmt Donovan Miyasaki – Professor für Philosophie an der Wright State University – eine Gegenüberstellung der Gewissensbegriffe von Freud und Nietzsche. Seine Kritik an Freud zielt primär darauf ab, dass dessen Verständnis des Gewissens in seinem Wesen immer schon ein „schlechtes“ Gewissen sei – nämlich eine Instanz, die ausschließlich durch Moralität und Schuldhaftigkeit peinigt. Die einzige Aufgabe des Gewissens bestehe darin, den Menschen aufgrund seiner gemeinschaftsuntauglichen Tendenzen (Sexualität und Aggression) durch Schuldgefühle zu bestrafen (vgl. Miyasaki, 2010, S. 438). Da diese Triebe im Menschen ständig präsent sind, während die Kultur permanent ihre Anforderungen stellt, bleibt der Konflikt unlösbar. So schreibt Miyasaki: *„All lasting social bonds depend upon the very failure of the subject to obtain authentic, full satisfaction of its principle psychological aim“* (Miyasaki, 2010, S. 445). Das daraus resultierende Schuldgefühl ist für Freud demnach ein unausweichliches und somit determiniertes Produkt des Konflikts zwischen individuellen und kulturellen Interessen. Ein vom Schuldgefühl befreites Gewissen scheint für Freud laut Miyasaki aufgrund seiner Sichtweise auf Menschen und Gemeinschaft nicht denkbar zu sein (vgl. Miyasaki, 2010, S. 441).

Günther Gödde – Psychotherapeut und Dozent an der Berliner Akademie für Psychotherapie – hat Freuds und Nietzsches Konzeptionen ebenfalls auf Ähnlichkeiten und Unterschiede untersucht.¹ Er merkt an, dass Miyasakis Kritik

¹ Eine ausführliche Darstellung zur Entstehung des schlechten Gewissens findet sich in Nietzsches Werk *Zur Genealogie der Moral* (2. Abhandlung). Seine Thesen weisen starke Parallelen zu Freud auf. Für einen tieferen Vergleich beider Denker sind die Studien von Günter Gödde und Reinhard Gasser maßgeblich. Eine detaillierte Analyse von Nietzsches Perspektive sowie ein umfassender Vergleich mit Freud und Frankl würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, stellt jedoch ein vielversprechendes Thema für eine spätere vertiefende Untersuchung dar.

zwar im Kern nicht falsch sei, aber zu kurz greife, da sie sich vor allem auf Freuds kulturtheoretische Schriften beschränke (vgl. Gödde / Buchholz, 2010, S. 275). Gödde weist darauf hin, auch Freuds therapeutische Schriften einzubeziehen. Dadurch ergäben sich zwei Sichtweisen: eine psychodynamische, die in seinen Behandlungsschriften zu finden ist, und eine moral- und kulturtheoretische, wie sie in *Das Unbehagen in der Kultur* beschrieben wird (vgl. Gödde, 2014, S. 65). Gerade die Behandlungsschriften zeigen eine offenere Sicht Freuds auf das Gewissen:

„Einen Anhaltspunkt für Freuds Vorstellungen von einem gewandelten und befreiten Gewissen kann man seinen Behandlungsschriften entnehmen. Als Maßstab dienen die Steigerung der Selbsterkenntnis und Selbstbeherrschung, die „Wahrhaftigkeit“ als ethischer Wert, die Vereinigung bisher abgespaltene Triebregungen, ein „Mehr von seelischer Freiheit“, „die Befreiung und Vollendung“ des eigenen Wesens“ (Gödde / Buchholz, 2010, S. 276).

Gödde unterscheidet hierbei zwischen „Freud dem Therapeuten“ und „Freud dem Theoretiker“. Der Therapeut sieht sich gezwungen, die starr deterministischen Konzepte des Theoretikers aufzuweichen, um klinisch überhaupt arbeiten zu können. Denn in einem rein determinierten Kontext gäbe es für Patienten keinen Raum für Entfaltung und Veränderung (vgl. Gödde / Buchholz, 2010, S. 278 – 279).

In seinem umfassenden Werk über Schuld und Schuldgefühle in der Psychoanalyse beleuchtet Mathias Hirsch einerseits die Notwendigkeit der Über- Ich- und Gewissensbildung, die das Fundament für das Verständnis von Werten und Normen legt. Ohne diese Basis sei ein Kind nicht fähig, ein moralisches Gespür zu entwickeln oder erlernte Normen später individuell weiterzuentwickeln (vgl. Hirsch, 2017, S. 36). Andererseits kontextualisiert Hirsch Freuds Theorie und aktualisiert sie anhand des heutigen Wissensstands:

„Heute nehmen wir an, dass es ein angeborenes Potenzial zur Entwicklung von Empathie, Mentalisierung und damit Gewissensbildung gibt, dass diese Entwicklung aber eine fördernde soziale Umgebung voraussetzt. Mentalisierung bedeutet, sich vorzustellen, was im Anderen vorgeht, sodass man in der Identifikation damit ihm nicht antun möchte, was man selbst nicht erleiden will“ (Hirsch, 2017, S. 35).

Diese Form der Gewissensbildung scheint eher auf einem wohlwollenden Miteinander als auf reinem Triebverzicht zu basieren. Hirsch nennt zudem eine Reihe von Daseinsanalytikern wie Häfner, Fromm oder Bally, die Freuds Begriff ebenfalls kritisch hinterfragen (vgl. Hirsch, 2017, S. 33-36). Weitere Kritik kommt von existenzanalytischer Seite durch Viktor Frankl, wie im folgenden Kapitel dargelegt wird.

3. Viktor Frankl: *Der unbewusste Gott*

In seinem erstmals 1948 erschienenen Buch *Der unbewusste Gott*, das Frankl im Vorwort zur dritten Auflage als das „*am gründlichsten durchkomponierte*“ (Frankl, 2024, S. 8) seiner Werke bezeichnet, unternimmt er eine Abgrenzung der Existenzanalyse von der Freud'schen Psychoanalyse und der Adler'schen Individualpsychologie. Diese Abgrenzung erfolgt durch die Einführung eines Menschenbildes, das die Geistigkeit des Menschen ins Zentrum rückt – genau dort, wo seine Vorgänger das Lustprinzip oder den Machtwillen verorteten. Für Frankl ist der Geist nicht einfach nur Verstand oder Intelligenz, sondern das spezifisch Humane am Menschen; jener Bereich, der ihn vom Tier unterscheidet. Während das Psychische und das Physische (Triebe, Instinkte, Gene) den Menschen bedingen und ihn oft zum Getriebenen machen, ist das Geistige jene Instanz, die es ihm ermöglicht, zu diesen Bedingungen Stellung zu beziehen (vgl. Frankl, 2024, S. 9-14).

In seiner geistigen Dimension ist der Mensch frei, sich für oder gegen etwas zu entscheiden und seinem Leben dadurch in jeder Situation einen Sinn zu verleihen. Aufgrund dieser Entscheidungsfreiheit ist er demnach auch immer Träger von Verantwortung. Für Frankl sind Freiheit und Verantwortung zwei Seiten derselben Medaille (vgl. Frankl, 2023, S. 30). Dies beschreibt er in seinem bekannten Plädoyer, dass zusätzlich zur Freiheitsstatue an der Ostküste der USA eine „Verantwortungsstatue“ an der Westküste errichtet werden sollte. (vgl. Frankl, 2023, S. 77) In der Geistigkeit wurzelt jedoch nicht nur die

Verantwortungsfähigkeit, sondern auch die Religiosität. Letztere stellt für Frankl kein bloßes Linderungsmittel gegen das Leid dar, wie Freud es formulierte, sondern ein tiefes, oft unbewusstes oder gar unterdrücktes menschliches Bedürfnis (vgl. Frankl, 2024, S. 38). Frankl spricht hier, im Gegensatz zu Freuds triebhaftem Unbewussten, von einem „geistigen Unbewussten“. Spuren davon finden sich in der Liebe, der Kunst, der Religiosität sowie im Gewissen des Menschen.

3.1 Frankls Kritik an Freud

Frankl erkennt Freuds „ungeheure“ Leistung im Feld der Psychologie an. Freud habe es im Sinne der Sachlichkeit geschafft, die bis dahin in der Psychologie ausgeschlossene Sexualität in die Psychologie wieder zurückzuholen, indem er sie ins Zentrum seiner Theorie gestellt hat, was zu einer Zeit, die Frankl als „*voll der Prüderie*“ (Frankl, 2024, S. 9) beschreibt, eine enorme Errungenschaft war. Was anfangs noch als Errungenschaft galt, wurde der Psychoanalyse im Laufe der Jahre dann aber zum Verhängnis. Die Sachlichkeit habe schließlich „*zu einer Versachlichung dessen, was man die Person nennt*“ (Frankl, 2024, S. 9), geführt. Als Kind seiner Zeit ist die Psychoanalyse nach Frankl dem damals vorherrschenden Reduktionismus verfallen. Reduziert wird der Mensch durch die Psychoanalyse nach Frankl hauptsächlich auf zwei Weisen.

Erstens, indem sie den Menschen auf seine Triebgenetik zurückwirft und ihn als ein Wesen darstellt, das von innerseelischen Mechanismen beherrscht wird und lediglich ein „Spielball der Triebe“ ist. Der Mensch sei immer schon durch das im ersten Kapitel erwähnte Lustprinzip (Lustgewinnung und Lustvermeidung) determiniert. Demnach sei Mensch-sein in der Psychoanalyse auch immer schon auf ein Getrieben-sein beschränkt (vgl. Frankl, 2024, S. 10).

Zweitens, indem die Psychoanalyse die Ganzheit der menschlichen Seele in Instanzen (Es, Ich, Über-Ich) zerlegt. „*So destruiert die Psychoanalyse die einheitlich-ganzheitliche menschliche Person – um sich zum Schluß vor die*

Aufgabe gestellt zu sehen, sie aus dem Stückwerk wieder zu rekonstruieren“ (Frankl, 2024, S. 11).

In Kontrast dazu versucht Frankl der Existenzanalyse ein Menschenbild zu Grunde zu legen, welches den Menschen weder atomisiert noch ihn als bloßes Getrieben-sein versteht. Frankl schreibt dem Menschen seine Triebhaftigkeit nicht ab. Er betont aber, dass der Mensch mehr ist als seine Triebe. Durch seine geistige Dimension kann der Mensch Stellung beziehen zu seiner Triebhaftigkeit, er ist weder durch sie determiniert noch ihr ausgeliefert. Diese Fähigkeit zur *Selbstdistanzierung* stellt für Frankl ein zentrales Merkmal der Person dar, sowie auch ihre Unteilbarkeit, was bereits im Wort In-dividuum (unteilbar) steckt. Die Person ist eine unteilbare Einheit, die nicht in Komponenten zerlegt werden kann. (vgl. Frankl, 2024, S. 11).

Während die Psychoanalyse darauf abzielt, die unbewusste Triebhaftigkeit aufzudecken, möchte die Existenzanalyse dem Menschen seine Geistigkeit bewusst machen: *„hier kommt dem Ich nicht das Es zu Bewußtsein, hier kommt vielmehr das Ich sich selbst zu Bewußtsein: es kommt zum Bewußtsein seiner selbst, es kommt – zu sich“* (Frankl, 2024, S. 14). Und an einer anderen Stelle: *„Eigentliches Menschsein ist also erst dort gegeben, wo nicht ein Es den Menschen treibt, sondern wo ein Ich sich entscheidet“* (Frankl, 2024, S. 17). Frankl betont, dass die Existenzanalyse keineswegs die Psychoanalyse ersetzen sollte, sondern vielmehr sollte sie sie ergänzen. Denn im Versuch die sexuellen und aggressiven Tiefen des Menschen zu ergründen, vernachlässigt Freud jene menschlichen Höhen, die der Mensch dank seines immanenten Strebens nach Sinn in der Lage ist zu erreichen (vgl. Frankl, 2024, S. 84). Frankl plädiert für eine Höhenpsychologie, die als Kontrast zu Freuds Tiefenpsychologie dienen sollte und zitiert dabei den bekannten Pfarrer, Psychologen und Schüler Freuds:

„Es war Oskar Pfister, der bereits – man denke! – im Jahre 1904 empfahl, in diese Richtung die Forschung zu steuern, wenn er meinte, »bedeutsamer [im Vergleich mit der Tiefenpsychologie] ist die Anerkennung jener geistigen Höhen der menschlichen Natur, die ebenso mächtig sind wie deren Tiefen.«“ (Frankl, 2024, S. 84)

3.2 Stimme der Transzendenz

Frankl erweitert nicht nur das Menschenbild der Psychoanalyse, sondern auch ihre Auffassung des Unbewussten. Neben der unbewussten Triebhaftigkeit gibt es nach Frankl auch eine unbewusste Geistigkeit im Menschen, auf die sich alle bewusste Geistigkeit stützt (vgl. Wöger, 2021, S. 25). Der Ursprung dieser Geistigkeit bleibt jedoch unbewusst. Um diese Idee zu veranschaulichen, nutzt Frankl die Analogie des Auges: An der Eintrittsstelle des Sehnervs, an ihrer Ursprungsstelle, hat die Netzhaut einen blinden Fleck – das Auge, das sieht, kann sich selbst nicht sehen. Ähnlich verhält es sich auch mit der Geistigkeit des Menschen – an seinem Ursprung kann sich der Geist, der erkennt, sich selbst nicht erkennen (vgl. Frankl, 2024, S.21-22).

Ein Beispiel, das die Präsenz des geistig Unbewussten bezeugt, ist nach Frankl das Gewissen. Im Gewissen findet sich eine Spur dieses geistig Unbewussten wieder, da das Gewissen in eben diese unbewusste Tiefe hinabreicht und dort seine Wurzeln hat (vgl. Wöger, 2025, S. 25). In jener unbewussten Tiefe, in der oft große, existenzielle Entscheidungen getroffen werden. Aussagen wie *„Ich kann nicht sagen, weshalb ich mich dazu entscheide, ich weiß nur, ich muss das jetzt tun“* (Wöger, 2021, S. 26) sind Gewissensentscheidungen, die keiner scheinbaren Rationalität folgen. Frankl nennt das Gewissen deshalb irrational bzw. prälogisch. Mehr noch ist das Gewissen auch prämoralisch. Es spricht zu uns auf eine Weise, die ihren Ursprung vor aller Logik und Moral hat, aus jener unbewussten Tiefe, deren Ursprung für den Menschen unbewusst bleibt. Für Frankl ist die Stimme des Gewissens eine unmittelbare Vollzugswirklichkeit, die weder rationalisierbar noch erforschbar ist. Sie ist da, hier und jetzt, und sie spricht zu uns. Wir werden mit ihr konfrontiert, ohne genau zu wissen, woher sie kommt (vgl. Frankl, 2024, S. 23).

Frankl wendet sich entschieden gegen die Auffassung Freuds vom Gewissen als Über-Ich-Repräsentant, als introjizierte äußere Autorität, die durch das Schuldgefühl Triebverzicht vom Individuum abverlangt. Dies sei eine reduktionistische Sichtweise, die das Gewissen auf ein bloßes autoritäres

soziales Instrument reduziert (vgl. Frankl, 2014, S. 43-45). Nach Frankl ist das Gewissen unabhängig vom Über-Ich und demnach auch unabhängig „*von der Furcht vor Bestrafung oder der Hoffnung auf Belohnung*“ (Wöger, 2021, S. 25). Es handelt sich hierbei um eine Stimme der Tiefe, die auf etwas Höheres verweist als den Menschen, auf etwas, das den Menschen transzendiert – eben eine „*Stimme der Transzendenz*“ (Frankl, 2024, S. 40). Wieder nutzt Frankl eine Analogie, um diese abstrakte Idee greifbarer zu machen.

„So wie der Nabel des Menschen für sich betrachtet sinnlos erscheinen müßte, weil er nur aus der Vorgeschichte, ja der vorgeburtlichen Geschichte des Menschen zu verstehen ist als ein Rest am Menschen, der hinausweist über den Menschen selbst, auf seine Herkunft vom mütterlichen Organismus, in dem er einst geborgen war, – genau so läßt sich das Gewissen als sinnvoll nur dann restlos verstehen, wenn es verstanden wird im Sinne eines Hinweises auf einen transzendenten Ursprung“ (Frankl, 2024, S. 40).

Aus diesem transzendenten und unbewussten Ort – den Frankl Gott nennt – stammt ursprünglich die Stimme des Gewissens (vgl. Leidinger / Rapp / Mosser-Schuöcker, 2022, S. 236). Diese Stimme ist in ihrer Forderung klar und deutlich. Jedoch sollte man sie sich nicht wie ein polizeilicher Befehl oder ein von einem Richter gesprochenes Urteil vorstellen, sondern eher wie ein Souffleur, der während eines Theaterstücks sich hinter der Bühne versteckt und „*der uns im Drama unseres Lebens die Stichworte gibt*“. (Vgl. Frankl, zit. n. Böschmeyer, 2005, S. 102.)

3.3 Das intuitive Sinn-Organ

Wie bereits dargelegt, sind die Botschaften des Gewissens vor aller Moral. Frankl nennt das Gewissen ein „prämorales Werteverständnis“ (vgl. Frankl, 2024, S. 23). Es hat ein Gespür für Werte, die sich nicht zwingend mit der gängigen Moral decken müssen, manchmal stellen sie sich sogar gegen die gängige Moral. Der Fokus des Gewissens liegt immer auf dem, was noch kommen muss, auf eine Situation, die uns vor eine Wahl stellt, in der wir uns fragen: *Wie verhalte ich*

mich jetzt? Durch *Intuition* schafft es das Gewissen, diese fordernde Situation zu antizipieren: „*Dieses Antizipieren, diese geistige Vorwegnahme, erfolgt nun in dem, was man Intuition nennt: Die geistige Vorwegnahme geschieht in einem Akte der Schau*“ (Frankl, 2024, S. 24).

In diesem Zusammenhang spricht Frankl auch vom Gewissen als „ethischer Instinkt“ (vgl. Frankl, 2024, S. 25). Der ethische Instinkt unterscheidet sich vom vitalen bzw. vom tierischen Instinkt insofern, als dass er nicht eine allgemeine Reaktion auf einen äußeren oder inneren Umstand ist, sondern er ist in seinem Wesen streng individuell und situationsabhängig. Ein einfaches Beispiel: Ich stelle mir vor, ich hätte richtig Hunger und nur ein belegtes Brot dabei. Ein Freund sitzt neben mir. Er hat sein Brot vergessen und wirkt deswegen niedergeschlagen. Der Körper signalisiert mir Hunger. Der vitale Instinkt sagt: *Iss das Brot*. Das ist eine biologische Reaktion auf den Umstand Hunger. Der ethische Instinkt flüstert hingegen: *Gib ihm die Hälfte*. Der ethische Instinkt spürt die Not des anderen und adressiert sie. Nun bin ich – und niemand sonst – in dieser ganz speziellen Situation gefragt. Ich höre die intuitive Stimme des Gewissens und kann mich dafür oder dagegen entscheiden, das Brot mit meinem Freund zu teilen.

Frankl vergleicht die Intuition des Gewissens mit der Intention der Liebe. Auch in der Liebe hat man es mit einem Akt der Schau zu tun. Man erahnt die Einzigartigkeit der geliebten Person, auch wenn man sie erst gerade kennengelernt hat. Frankl erwähnt diesbezüglich, dass im Hebräischen das Wort für Liebesakt und Erkenntnisakt dasselbe ist: „*Adam erkannte seine Frau Eva, und sie wurde schwanger [...]*“ (Gen 4,1 EU). Zudem wird die Intuition des Gewissens auch mit der Inspiration des Künstlers verglichen. Alle drei Fähigkeiten des Menschen – Intuition des Gewissens, Intention der Liebe und Inspiration des Künstlers – ordnet Frankl dem Bereich des Geistigen zu (vgl. Frankl, 2024, S. 26-28). Alle drei sind Produkte eines aktiven bewussten Akts, der in die Tiefe des Unbewussten taucht:

„Wo das – geistige – Ich eintaucht in eine unbewußte Sphäre als in seinen Grund, dort können wir je nachdem von Gewissen, von Liebe oder von

Kunst sprechen. Wo nun umgekehrt das – psychophysische – Es einbricht ins Bewußtsein, dort sprechen wir von Neurose oder von Psychose [...]“ (Frankl, 2024, S. 29).

Wie vorhin erwähnt besitzt unser Gewissen also ein Gespür für die einzigartige Möglichkeit, die in einer Situation liegt, und zeigt uns, wie wir ihr Sinn verleihen können. Deshalb spricht Frankl auch vom Gewissen als „Sinn-Organ“ (vgl. Frankl, 2024, S. 71). Sinn bezieht sich nach Frankl immer auf eine konkrete Situation, in die eine konkrete Person verwickelt ist und gezwungen ist Stellung zu beziehen. Der Sinn ändert sich demnach *„nicht nur von Tag zu Tag und von Stunde zu Stunde, sondern wechselt auch von Mensch zu Mensch.“* (Frankl, 2024, S. 71) Da Sinn und Gewissen nicht nach allgemeinen Kriterien funktionieren, ist es die Aufgabe der Erziehung, die Fähigkeit eines jeden Menschen zu verfeinern, die flüsternde Stimme seines Gewissens wahrzunehmen, um somit letztlich ein Gespür für Verantwortung im Menschen zu entwickeln (vgl. Frankl, 2024, S. 74). Denn schließlich ist dies die letzte Botschaft des Gewissens: *Übernehme Verantwortung.*

Nun sind wir allerdings nicht gezwungen auf die Stimme des Gewissens zu hören. Im vorher genannten Beispiel des Freundes, könnte ich mich dazu entscheiden mich vom Hunger leiten zu lassen und das Brot Bissen für Bissen vor meinem niedergeschlagenen Freund aufzuessen. Nach Frankl ist der Mensch ein freies Wesen. Nicht frei *von* Bedingungen, aber frei *zu* einer Stellungnahme zu eben diesen Bedingungen (vgl. Frankl, 2023, S. 18). Diese Freiheit beinhaltet auch die Möglichkeit der leisen Stimme des Gewissens nicht zu folgen. Wir können der Stimme des Gewissens also folgen oder sie ignorieren. Doch selbst wenn wir ihr folgen, gibt es keine Sicherheit: Das Gewissen kann sich täuschen. Laut Frankl gehört dieses Risiko des Irrtums letzten Endes untrennbar zum Menschsein dazu (vgl. Frankl, 2024, S. 71).

4. Das schlechte Gewissen

Zusammenfassend lässt sich festhalten: Während das Gewissen nach Freud eine psychische Funktion ist, „*die die Handlungen und Absichten des Ichs überwacht und beurteilt*“ (Freud, 2017, S. 80) und somit für jenes Schuldgefühl verantwortlich ist, das umgangssprachlich als „schlechtes Gewissen“ bezeichnet wird, ist es für Frankl in erster Linie eine geistige Instanz. Sie appelliert an unser Sinnbedürfnis, weist uns in schwierigen Situationen den Weg und warnt uns davor, sinnwidrige Handlungen zu begehen.

An diesem Punkt stellen sich jedoch entscheidende Fragen: Wie erklärt Frankl das Phänomen des „schlechten Gewissens“? Woher kommen unsere Schuldgefühle? Und wie begründet er jenen inneren Konflikt, dem Freud so große Aufmerksamkeit schenkte? Für Frankl steht fest: „Das Gewisseste ist – das Gewissen“ (Vgl. Frankl, zit. n. Wöger, 2021, S. 23). Wenn dem so ist, wie kann es dann überhaupt zu einem inneren Konflikt kommen?

Das Gewissen als schlecht zu bezeichnen, würde Frankl entschieden ablehnen. Für ihn ist das Gewissen weder gut noch schlecht. Was umgangssprachlich als „schlechtes Gewissen“ bezeichnet wird, würde Frankl eher dem Wertekonflikt im Menschen zuordnen. Laut ihm kann das Schuldgefühl nämlich auch als existenzielles Warnzeichen für ein „ungelebtes Leben“ betrachtet werden. Dabei betont er, dass es im Grunde keine echten Gewissenskonflikte gibt, sondern stets nur Wertekonflikte (vgl. Frankl, 2024, S. 72). Das Gewissen als „Sinn-Organ“ ist sich der richtigen Entscheidung im Grunde gewiss. Der Konflikt entsteht erst durch das Ringen des Menschen, einen höheren Wert gegen einen niedrigeren (wie etwa Bequemlichkeit oder Angst) durchzusetzen. Ein schlechtes Gewissen ist somit kein bloßer Störfaktor, sondern ein notwendiger Weckruf. Es zeigt an, dass wir hinter unseren eigenen Möglichkeiten zurückgeblieben sind, und fordert uns auf, unsere Verantwortung gegenüber dem Leben wahrzunehmen, anstatt die eigene Existenz zu versäumen.

Neben dem Wertekonflikt kann eine weitere Ursache für ein schlechtes Gewissen auch in der Schuld gefunden werden. Obwohl Frankl in *Der unbewusste Gott* keine systematische Analyse der Schuld durchführt, lässt sich ihr Ursprung anhand anderer Schriften – wie *Ärztliche Seelsorge* oder *Theorie und Therapie der Neurosen* – in drei Formen differenzieren: Während die existenzielle Schuld als unvermeidbare Bürde im Menschsein angelegt ist und die persönliche Schuld nach einer Tat zur Reue und inneren Wandlung aufruft, verdient besonders das pathogene Schuldgefühl Beachtung. Hier fühlt sich nämlich jemand schuldig, obwohl er objektiv gar nichts falsch gemacht hat oder die Situation gar nicht kontrollieren konnte. Während echte Schuld uns dazu bewegt, etwas wiedergutzumachen, führt dieses falsche Schuldgefühl nur dazu, dass man sich gedanklich im Kreis dreht und sich selbst bestraft. Das Gewissen arbeitet hier nicht mehr als gesunder Wegweiser, sondern quält den Menschen ohne realen Grund. In diesem Punkt berühren sich die Ansätze von Freud und Frankl: Das, was oft als „schlechtes Gewissen“ bezeichnet wird, fällt nach Frankl in die Kategorie des pathogenen Schuldgefühls. Dabei handelt es sich häufig um ein übersteigertes Über-Ich, das von strenger Erziehung, gesellschaftlichen Verboten und der Angst vor Bestrafung geprägt ist (vgl. Batthyány / Zsok, 2005, S. 198-199).

4.1 Autoritäres und humanistisches Gewissen

Erich Fromm spricht in diesem Zusammenhang von einem autoritären Gewissen. Demgegenüber stellt er das humanistische Gewissen. Damit schlägt Fromm eine entscheidende Brücke zwischen Freud und Frankl. Dieses humanistische Gewissen entspricht Frankls Verständnis des Gewissens als Sinn-Organ: Es ist die Stimme unserer eigenen Persönlichkeit, die uns zur Selbstverwirklichung und Integrität aufruft. Während das autoritäre Gewissen – ähnlich wie Freuds Über-Ich – auf Gehorsam und der Angst vor Sanktionen beharrt, fungiert das humanistische Gewissen als Wächter unserer Existenz. Schuld entsteht hier nicht durch den Bruch äußerer Regeln, sondern durch den Verrat an den eigenen Werten und dem eigenen Potenzial. Ein reifer Mensch zeichnet sich nach Fromm

dadurch aus, dass er das bloß autoritäre Gewissen überwindet, um auf den Ruf seines humanistischen Gewissens zu hören und so ein authentisches Leben zu führen (Fromm, 2004, S. 114-117, S. 125-126).

Die entscheidende Frage, die sich zum Schluss stellt, ist: Wie gelingt es uns die Stimme des autoritären Gewissens von derjenigen des humanistischen Gewissens zu unterscheiden? Elisabeth Lukas kommt uns hier mit einer einfachen Formel und Metapher zu Hilfe:

„Wollte man erneut eine Metapher zu Hilfe nehmen, ließe sich sagen, das Überich gleiche der verinnerlichten Autofahrregel, an einer Ampel bei Rot stehen zu bleiben und bei Grün weiterzufahren. Ist die zu überquerende Straße weit und breit leer, hat das persönliche Gewissen gewiß nichts dagegen, auch bei Rot in die Kreuzung einzufahren. Sollte sich jedoch ein alter, sehbehinderter Mann auf die Kreuzung zubewegen, wird es das Gewissen selbst bei Grün verbieten, Gas zu geben. Wir sehen, das Gewissen orientiert sich am Sinn der jeweiligen Situation, das Überich an überlieferten und festgeschriebenen Gesetzen. [...] Im Rahmen der Psychotherapie ist die Überichproblematik jedenfalls deutlich erkennbar und von echten Gewissensüberlegungen durchaus abgrenzbar. Ein Patient, der sich damit herumquält, was „die Leute“ wohl von ihm denken und halten, horcht auf sein Über-ich. Einer, der im Entscheidungsprozeß um die Sinnhaftigkeit einer Sache ringt, steht in Zwiesprache mit seinem Gewissen“ (Lukas, 1998, S. 34-35).

4. Schlusswort

Im Laufe dieser Arbeit wurde deutlich, dass das Gewissen mehr ist als nur eine moralische Instanz. Durch die Untersuchung von Freud und Frankl zeigt sich ein spannungsgeladenes Phänomen: Wir schwanken ständig zwischen psychologischer Prägung und geistiger Freiheit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Freud und Frankl das Gewissen aus völlig unterschiedlichen Perspektiven betrachten. Für Freud ist das Gewissen in erster Linie ein Unterdrücker im Inneren. Es entsteht aus der Introjektion der gesellschaftlichen Autorität und zwingt uns zum Triebverzicht, um das Zusammenleben in der Kultur zu sichern. Das „schlechte Gewissen“ ist hier der unvermeidbare Preis für unsere Sicherheit – ein quälendes Produkt der Erziehung und Gesellschaft, das uns oft daran hindert, glücklich zu sein.

Frankl hingegen schaut nicht in die Tiefen der Triebe, sondern auf die Höhen der menschlichen Existenz. Für ihn ist das Gewissen ein „Sinn-Organ“ und die „Stimme der Transzendenz“. Es ist kein bloßes Werkzeug der Unterdrückung, sondern ein leiser Souffleur, der uns im Hier und Jetzt den Weg zu einer sinnvollen Entscheidung weist. Während Freuds Gewissen uns an Regeln binden will, ruft Frankls Gewissen uns zur Freiheit und Verantwortung auf.

Die eingangs gestellte Frage, warum wir von einem „schlechten Gewissen“ sprechen, lässt sich durch die Synthese beider Ansätze beantworten: Wir müssen lernen, zwischen dem autoritären und dem humanistischen Gewissen zu unterscheiden. Oft ist das, was uns quält, nur das Über-Ich – also die Angst vor dem, was „die Leute denken“. Doch das echte, personale Gewissen ist kein Störfaktor. Selbst wenn es sich als Schuld äußert, ist es eher ein notwendiger Weckruf, der uns zeigt, wo wir hinter unseren eigenen Möglichkeiten zurückgeblieben sind.

Wie das Bild der roten Ampel von Elisabeth Lukas so treffend zeigt, geht es nicht darum, blind Regeln zu befolgen, sondern den Sinn der jeweiligen Situation zu

erkennen. Die Arbeit macht deutlich: Ein reifer Mensch zeichnet sich dadurch aus, dass er den Mut aufbringt, die Stimme der Angst (das Über-Ich) leiser werden zu lassen, um die intuitive Stimme des Sinns (das Gewissen) deutlicher zu hören.

Letztlich bleibt das Gewissen – trotz der ständigen Gefahr des Irrtums – unser wichtigster Begleiter. Doch den Ruf dieses personalen Gewissens zu hören, ist keine Selbstverständlichkeit. Es erfordert die mühsame Arbeit, sich aus dem Lärm verinnerlichter Verbote und sozialer Ängste freizukämpfen. Erst in diesem aktiven Ringen erweisen wir uns nicht mehr als bloße „Getriebene“ unserer Psyche, sondern als Wesen, die die Freiheit besitzen, ihrem Leben eine gewissenhafte Richtung zu geben.

Literaturverzeichnis

Primärliteratur

Frankl, Viktor E.: *Der unbewußte Gott: Psychotherapie und Religion*, 20. Aufl., München: dtv 2024 (Original 1948).

Freud, Sigmund: *Das Unbehagen in der Kultur*, [o.O.]: Indiebooks 2017 (Original 1930).

Sekundärliteratur

Batthyány, Dominik / Zsok, Otto (Hrsg.): *Viktor Frankl und die Philosophie*, Wien: Springer 2005.

Böschemeyer, Uwe: *Die Sinnfrage in der Psychotherapie*, Hamburg: Meiner 2005.

Die Bibel. Herder Einheitsübersetzung. Vollständige Ausgabe, Freiburg/Basel/Wien: Herder 2016.

Frankl, Viktor E.: *Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*, 12. Aufl., München: dtv 2023 (Original 1946).

Fromm, Erich: *Psychoanalyse und Religion*. München: Deutscher Taschenbuchverlag 2004.

Gödde, Günter / Buchholz, Michael B.: Zur Konzeptualisierung des Gewissens. Eine Erwiderung auf Donovan Miyasakis Beitrag „Nietzsche Contra Freud on Bad Conscience“, in: *Nietzsche-Studien* 39 (2010), S. 455–464.

Gödde, Günter: Gewissen und Moral im Kontext des Freud-Nietzsche-Diskurses, in: Lesmeister Roman / Metzner Elke (Hrsg.): *Nietzsche und die Tiefenpsychologie*, München: Karl Alber 2014 (Seele, Existenz und Leben, Bd. 16), S. 53–90.

Hirsch, Mathias: *Schuld und Schuldgefühl: Zur Psychoanalyse von Trauma und Introjekt*, 7. Aufl., Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2017.

Leidinger, Hannes / Rapp, Christian / Mosser-Schuöcker, Birgit: *Freud – Adler – Frankl. Die Wiener Welt der Seelenforschung*, Salzburg / Wien: Residenz Verlag 2022.

Lukas, Elisabeth: *Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden*. München/Wien: Profil 1998.

Miyasaki, Donovan: Nietzsche Contra Freud on Bad Conscience, in: *Nietzsche-Studien* 39 (2010), S. 434–454.

Wöger, Sabine: *Gewissen und Schuld. Wissenswertes und Praxiswerkzeuge für psychologisch Beratende*, Norderstedt: Books on Demand 2021.