

---

## **Über die Neigung des Menschen, etwas Unangenehmes zu verdrängen**

---

Wir Menschen neigen dazu, Fehler, die wir gemacht haben, zu verdrängen. Da ist uns – wir meinen unerkannt – ein Fehlverhalten passiert. Statt dafür gerade zu stehen, hoffen wir darauf, dass niemand uns auf so ein Versäumnis, eine Unart oder ein schuldhaftes Verhalten anspricht. Nach dem Motto: „Gut, dass es keiner gemerkt hat!“

So glauben wir, es vergessen zu können. Wir verbannen es in unser Unterbewusstsein. Kurz: wir verdrängen es. Das aber bedeutet, dass solche Fehler und Unterlassungen den Menschen immer dann wieder einholen, wenn sich etwas Ähnliches spontan und unvorhergesehen ereignet. Dadurch werden wir nämlich sofort an unser früheres Versagen erinnert. Kurz gesagt: Wir werden das Verdrängte nicht los!

Welche Eigenschaften des Menschen führen zu solchen Verdrängungs-Mechanismen?

Feigheit, eigenes Versagen zuzugeben. Furcht vor Zurechtweisungen. Bequemlichkeit und Gleichgültigkeit. Auch mangelhafte Erziehung zu moralischen Werten, sowie Defizite, mit Krisen umzugehen, könnte man anführen.

Aber hier nützt es wenig, Schuldzuweisungen zu machen. Ja, Eltern und Lehrer haben manchmal einen kleinen Anteil an unseren schlechten Gewohnheiten. Im Wesentlichen aber sind wir für Alles, was wir tun oder unterlassen, selbst verantwortlich. Wir sollten uns nicht ständig auf Versäumnisse Anderer in unserem Leben ausreden.

Das Verdrängen von Unangenehmem aber hat zweifellos Folgen:

Erstens: Noch im aktuellen Leben, wenn uns etwas „einholt“ und dann ein doppelt so schweres Gewicht bekommt.

Zweitens: Im nachtodlichen Sein, wo unser Lebensbuch unbestechlich Alles uns spiegeln wird, was wir in die Schublade des Vergessens verdrängt haben. Da ist dann auch die Reue doppelt so groß!

Haben wir Menschen so etwas notwendig? Nein! Als erwachsene, mündige Zeitgenossen einer modernen, aufgeschlossenen Ära, haben wir in vielen zurückliegenden Leben viel Zeit gehabt, schädliche Charaktereigenschaften zu bearbeiten und zu korrigieren.

Unseren Schutzengeln gebührt jedenfalls großer Dank, dass sie uns nicht verurteilen, wenn wir etwas standhaft verdrängen wollen, sondern uns im „Hier und Heute“ Mut machen zu einem offenen, glaubwürdigen Umgang mit unserer Lebensrealität.