

Beitrag Nr.: 3

Datum: Januar 2015

Autor/in: Dr. Udo Baer und Dr. Gabriele Frick-Baer

Hochmut

„Hätte ich, der Hochmut, einen Platz im ‚ABC der Gefühle‘ gefunden, wäre das angemessen gewesen. Doch ich bin nicht interviewt worden. Ich bin übersehen worden, wie so oft. Wäre ich gefragt worden, wer und wie ich bin, hätte ich geantwortet: Auch wenn es ehrlich gesagt Zeit wird, dass ich als Gefühl anerkannt werde, so weiß ich, dass das leider keineswegs selbstverständlich ist. Ich muss froh sein, dass ich überhaupt beachtet werde. Denn ich weiß, dass ich unbeliebt bin. Warum? Erklären Sie es mir, ich weiß es nicht.

Ich fühle mich nicht hochmütig. Ich fühle nicht, dass ich ‚die Nase hochtrage‘ oder ‚arrogant‘ bin, wie es mir zugeschrieben wird. Ein merkwürdiger Zustand, ein verunsicherndes Gefühl, glauben Sie mir das. Es muss wohl irgendetwas mit meiner Entwicklungsgeschichte zu tun haben.“

„Hochmut“ – das Wort setzt sich aus zwei Wortteilen zusammen, dem Wort „hoch“ und dem Wort „Mut“. Die Bezeichnung „hoch“ ist eindeutig: man erhebt sich, man fühlt sich „hoch“, „erhaben“. Die Bezeichnung „Mut“ in Hochmut entstammt den mittelalterlichen „muod“ oder „muot“, nicht dem Wort „Mut“, das wir mit Tapferkeit gleichsetzen. Muod bedeutet Gefühl, Seele, Seele- oder Gefühlsleben. Das mittelhochdeutsche Wort „hochmuot“ (althochdeutsch „hohmuot“) bedeutete ursprünglich „edle Gesinnung“¹. Hochmut als Ausdruck eines hohen, erhabenen Seelen- und Gefühlslebens, einer edlen Gesinnung, hat also zunächst nicht die Bedeutung, sich für „zu“ hoch zu bewerten, sich zu erhöhen, über andere zu stehen und auf andere hinab zu schauen. Diese Festlegung erfolgte erst später. Wer seine Seele zu hoch trägt, wurde als hochmütig bezeichnet. Insofern ist nicht verwunderlich, dass das Wort „Hochmut“ ursprünglich vor allem im religiösen Kontext verwendet wurde und zu den sieben Todsünden zählte. Die Seele zu hoch tragen und damit hochmütig sein, wurde früher vor allem in Hinblick auf Gott verstanden. Sich über Gott zu erheben, das war der Kern des Hochmutes. Unter Gott

¹ Kluge (1999): Etymologisches Wörterbuch, Berlin, New York, S. 378

wurden zumeist auch all das verstanden, was als Gottes Wille bezeichnet wurde und somit auch als Wille der Kirche und ihrer Träger, die zuständig waren, Gottes Willen zu erkennen und zu verkünden.

Das Wort Arroganz stammt vom lateinischen *arrogantia* und bürgerte sich über das französische „*arrogance*“ in der deutschen Sprache ein. Heute ist der Kontext von Hochmut und Arroganz nicht mehr nur und nicht einmal überwiegend kirchenbezogen. Doch auch heute bezieht sich Hochmut immer auf etwas anderes bzw. auf andere Personen. Hochmut ist ein radikal soziales Gefühl. Mit „hoch“ ist vor allem gemeint, dass sich ein Mensch über andere erhebt, sich als höher und damit höherwertiger als andere fühlt und entsprechend verhält. Genauer müsste es demnach statt Hochmut heißen: Höher-als-andere-Mut – sich mit seinem Gemüt, mit seinem Gefühlsleben, mit seinem „Ich“ über andere zu erheben. Hochmut bezeichnet also eine Relation im Erleben und Verhalten gegenüber anderen.

Sich über andere erheben heißt, dass andere Menschen dabei und dadurch erniedrigt werden. Den Hochmut bzw. die Arroganz spüren die anderen, indem sie nicht wahrgenommen oder nicht ernstgenommen werden. Sie spüren ihn in Geringschätzung und Abwertung oder Ignoranz. Insofern haben Hochmut und Arroganz die besondere Eigenschaft, dass sie von denen, die hochmütig oder arrogant sind, kaum selbst gefühlt und allenfalls wahrgenommen werden, wenn er von anderen gespiegelt wird. Kaum jemand sagt: „Ich bin hochmütig“ oder „Ich bin arrogant“, dies sind eher Zuschreibungen, die von anderen Menschen gegenüber einer Person vorgenommen werden. Das heißt es zum Beispiel: „Du bist ein arroganter Fatzke.“ Oder: „Du meinst wohl, dass du etwas besseres bist.“

Was sind die Quellen des Hochmutes? Warum wird jemand arrogant? Der Kern von Hochmut und Arroganz – so meinen wir aufgrund unserer therapeutischen Erfahrungen behaupten zu können – ist die Selbstunsicherheit, die oft so weit ausgeprägt ist, dass sie mit dem Empfinden innerer Leere verbunden ist. Wenn Menschen oft ins Leere gegriffen haben, wenn ihre Rufe und ihre Worte nicht erhört wurden, wenn ihr Blick nicht erwidert wurde, also wenn sie wiederholte und andauernde Erfahrungen von Leere in ihren zwischenmenschlichen, zwischenleiblichen Beziehungen gemacht haben, dann kann diese Leere zu einer inneren Leere werden, denn sie sind dann nicht in der Lage, den Kern ihres Selbstverständnisses zu entwickeln.

Arrogante Menschen fragen nicht (wie es im Wortstamm sichtbar wird), interessieren sich nicht für andere Menschen „auf Augenhöhe“, fragen nicht um Hilfe. Um fragen zu können und sich für andere zu interessieren, brauchen wir Menschen die Erfahrung, dass andere sich für uns interessieren. Wir brauchen es, gefragt zu werden nach unseren Gefühlen, Gedanken und Meinungen. Wir brauchen von anderen Orientierung, Unterstützung und Halt. Um uns selbst zu sehen, brauchen wir auch die Blicke der anderen. Um unsere eigene Stimme zu kennen, brauchen wir, dass wir von anderen gehört werden. Um uns selbst zu begreifen, müssen wir in der Lage sein, auch andere zu ergreifen und von ihnen wohlwollend und mich respektierend ergriffen zu werden. Ins Leere zu gehen, reduziert Selbstbewusstsein. Leere, Beziehungsleere zwischen den Menschen, kann zu einer inneren Leere werden, die den inneren Kern beeinträchtigt, umhüllt, vernebelt.

Das Selbstbewusstsein ist dann nicht mehr hinreichend in Selbstwertschätzung begründet, ihm fehlt der innere Boden, es wirkt hohl und wird manchmal zu einem Scheinriesen. Dies ist der Kern, der ein gesundes Selbstbewusstsein von Hochmut und Arroganz unterscheidet. Ein gesundes Selbstbewusstsein hat einen Boden und hat einen Maßstab, der sich über Jahre, oft Jahrzehnte entwickelt hat, aufgrund von Erfahrungen mit sich und anderen Menschen. Hochmut und Arroganz fehlt dieser Boden, fehlt dieser Maßstab. Die hochmütigen und arroganten Menschen haben diesen Maßstab nicht erworben. Deswegen brauchen es viele dieser Menschen, sich über andere zu erhöhen, um überhaupt Höhe zu spüren, deswegen greifen sie zu arrogantem Verhalten, um sich überhaupt gegenüber anderen Menschen verhalten zu können.

Diese Not-Lösung ist bei den Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Die ausgeprägteste Form des Hochmuts ist der Narzissmus, auch als narzisstische Persönlichkeitsstörung bezeichnet. In der narzisstischen Persönlichkeitsstörung ist die gesamte Person davon durchdrungen, den inneren Kern der Leere durch permanente Selbsterhöhung und damit Erniedrigung anderer Menschen zu kompensieren.

Narzisstisch gekränkte und kränkende Menschen nehmen sich selbst nicht als hochmütig oder arrogant wahr. Für sie ist es ein selbstverständlicher Wesenszug geworden, sich im Hochmut über andere zu erheben und sie damit zu erniedrigen. Doch auch die anderen arroganten Menschen nehmen sich selbst nicht als arrogant wahr. Das spüren die anderen, die hochmütigen Menschen jedoch nur selten. Das hat

Folgen. Eine häufige Folge ist die Einsamkeit. Wenn Menschen andere arrogant erniedrigen, müssen sie oft die Erfahrung machen, dass sich viele dieser Menschen von ihnen zurückziehen. Vielleicht bleiben oberflächliche Begegnungen, doch nahe Beziehungen haben selten Bestand. Zumindest die Herzenseinsamkeit ist die ständige Begleiterin vieler Menschen, die hochmütig sind.

Daraus entsteht dann das Hochmut-spezifische Leiden. Die Hochmütigen leiden nicht an ihrem Hochmut, sondern an dessen Folgen (und manchmal auch an der inneren Leere). Doch andererseits ziehen sie auch Gewinn aus ihrem Hochmut. Viele Menschen bewundern andere Menschen, die stark und mächtig scheinen, werden bewundert, was in der Politik, in der Wirtschaft, in der Kultur, vor allem in der Unterhaltungskultur, häufig zu beobachten ist. Auch Scheinriesen werden bewundert, vor allem von solchen Menschen, die selber viel Erfahrungen mit Scheinbarem gemacht haben und selbst sehr unsicher sind.

Hochmütige und arrogante Menschen absorbieren oft viel Kraft der Menschen, die mit ihnen leben und arbeiten. Besonders diejenigen, die sie lieben, sind oft in großer Aufruhr. Sie leiden unter der Unerreichbarkeit, unter der Mauer, die die Hochmütigen um sich, um die innere Leere und die Selbstunsicherheit gebaut haben. Der oft an sie gerichtete Rat, aufzugeben und wegzugehen, mag durchaus richtig sein, um sich selbst nicht weiter zu verletzen bzw. verletzen zu lassen. Doch er unterschätzt die ungeheure Bindungskraft von innerer Leere. Der liebende Mensch spürt nicht nur den Hochmut, er spürt auch die versteckte Not und das bindet.

Dennoch: Auf Dauer helfen unserer Erfahrungen nach zwei Umgangsweisen: Herangehen oder Weggehen. Weggehen meint, den Kontakt abubrechen. Herangehen meint, dass es – im günstigsten Fall beiden Seiten – gut tut, die arroganten Menschen mit ihrem Verhalten zu konfrontieren. Möglichst konkret und kontinuierlich. Oft werden arrogante Menschen darauf zuerst einmal mit starker Abwehr reagieren, oft auch aggressiv. Doch auf Dauer ist dies die einzige Chance, dass hochmütige Menschen sich mit ihrem Verhalten konfrontieren und Wege suchen, es abzulegen. Viele brauchen dabei therapeutische Hilfe, denn sie werden dabei ihrer Selbstunsicherheit und inneren Leere begegnen, aus der der Hochmut entstanden ist.

Genau davor haben viele hochmütige und arrogante Menschen Angst. Sie fürchten, der inneren Leere zu begegnen, aus der heraus die Hochmut entstanden ist. Groß ist die Angst, das bewusst zu erfahren, was der Hochmut letzten Endes immer wieder selbst hervorruft: ins Leere zu gehen und Einsamkeit zu spüren. Lieber ernstgenommen werden durch Arroganz und Hochmut, als gar nicht gesehen werden – das ist der Sinn von Hochmut und Arroganz.