

Sagen Sie mal, Herr Hantel-Quitmann: **Warum sollen wir nicht alles glauben, was wir denken?**



Wolfgang Hantel-Quitmann ist emeritierter Professor für klinische und Familienpsychologie in Hamburg

Sie haben Ihrem Buch den Titel *Die Othello-Falle* gegeben. Was ist darunter zu verstehen?

In einer Welt, die scheinbar nur noch aus Tätern und Opfern besteht, sehen wir uns gern als Opfer. Manchmal werden wir aber Opfer unseres eigenen Denkens. Othello ist dafür ein besonderes Beispiel. Als ihm durch den Intriganten Jago zugetragen wird, dass seine schöne Desdemona eine Liebesbeziehung mit dem Leutnant Cassio habe, rast er vor Eifersucht, beschimpft sie als Hure, obwohl sie ihre Unschuld beteuert, und bringt sie schließlich um. Als er erkennt, dass Jago eine raffinierte Intrige inszeniert hat und seine Eifersucht unbegründet war, tötet er auch sich selbst. Das ist die offizielle Version der Geschichte. Offen bleibt die Frage, warum er nicht mit seiner Desdemona ehrlich gesprochen hat, warum er nicht ihr, sondern dem Intriganten Jago geglaubt hat. Othello ist in eine Falle geraten: Er hat geglaubt, was er hörte, weil es zu seinem eigenen Denken über sich selbst, seine Frau und seine Ehe passte. Sein schwaches Selbstbewusstsein sagte ihm, dass er als Aufsteiger eine so schöne Frau aus gutem Hause gar nicht verdient habe und sie ihn daher sowieso betrügen und verlassen werde. Er war weniger ein Opfer einer Intrige als ein Opfer seines eigenen Denkens.

Menschen sehen sich also gerne als Opfer der Umstände oder der Fehlhandlungen anderer?

Ja, wir denken meist freundlicher über unsere eigenen Motive als über die anderer. Unser eigenes Fühlen, Denken und Handeln erscheint uns logisch und verständlich, psychologisch denken wir abwehrfreundlich. Wir sind meist Gutmenschen, Fehler und Katastrophen haben andere zu verantworten, wir sind unschuldig. Am Ende versucht auch Othello sich herauszuwinden und seinen Mord an seiner Ehefrau als Folge der Intrige und seiner allzu großen Liebe darzustellen. Er sei nicht leichtfertig eifersüchtig, sondern hingegangen, verwirrt bis zum Äußersten gewesen. Er selbst trage also keine Verantwortung

am Tod seiner Frau, obwohl er sie eigenhändig erstickt hat. Das ist miserabel, aber psychologisch erklärbar.

Was kann passieren, wenn Menschen Opfer ihres eigenen Denkens werden, etwa im Hinblick auf das Thema Eifersucht?

Eifersucht ist die Angst, etwas zu verlieren, das man zu besitzen meint. Diese Verlustangst kann viele Gründe haben: ein schwaches Selbstwertgefühl, einen eigenen Wunsch, untreu zu werden, eine ängstliche Fantasie oder sogar eine psychische Erkrankung. Jeder Mensch kennt Eifersucht als Angst, einen wunderbaren Menschen zu verlieren, und wer dies leugnet, der täuscht sich.


Gibt es Wege aus der Othello-Falle? Können wir etwas dagegen tun, dass wir glauben, was wir denken?

Ich habe in der *Othello-Falle* mehrere Wege skizziert, die in einem individuellen Mix verändernd wirken können. Dabei müssen Ängste überwunden werden, und es sollte ein Mut zur Wahrhaftigkeit da sein. Für Platon war das Denken ein Gespräch der Seele mit sich selbst, und Denkfehler entstanden, wenn dieser Dialog nicht wahrhaftig war. Wer diesen Mut zur Wahrhaftigkeit nicht aufbringt, muss leiden und bleibt in der selbstgemachten Falle stecken. Hilfreich sind auch ein fehlerfreundliches Lernen und eine optimistische Grundhaltung. Das große Ziel bleibt letztlich die persönliche Veränderung, erst im Denken und in den Gefühlen, dann auch im Handeln. Ein erster Schritt besteht darin, sich nicht mehr nur als Opfer zu verstehen.

INTERVIEW: KATRIN BRENNER-BECKER



Wolfgang Hantel-Quitmanns Buch *Die Othello-Falle*. *Du sollst nicht alles glauben, was du denkst* ist bei Klett-Cotta erschienen (224 S., € 20,-)

 Leseprobe in der App