



Donnerstag, 05. Februar 2026, 13:00 Uhr  
~19 Minuten Lesezeit

# Erkenne dich selbst!

Selbstreflexion ist eine Methode, sich freundlich zu innerem Wachstum anzuleiten — keinesfalls sollte sie in rigide Formen der „Selbstkontrolle“ ausarten. Teil 15 der Serie „Persönliche Entwicklung“.

von Uwe Froschauer  
Foto: yourphotopic/Shutterstock.com

*Das menschliche Auge kann sich selbst nicht anschauen. So ist es auch schwierig, den betrachtenden Blick von der Außenwelt und den anderen Menschen*

auf sich selbst zurück zu lenken. Der blinde Fleck in unserem Blickfeld – das sind vielfach wir selbst. Fehler erkennen wir weitaus eher im Außen. Aber auch unsere Qualitäten sehen wir oft nur durch den Spiegel der Urteile anderer. Weisheitslehren alle Zeiten und Weltgegenden haben deshalb schon immer zur Kultivierung der Selbsterkenntnis aufgerufen. Gerade bei aktuellen politischen Fragen sehen wird deutlich, welche verheerenden Folgen es haben kann, wenn sie fehlt. So erkennen viele nicht, dass die Sehnsucht nach Zugehörigkeit und Anerkennung zu ihrem eigenen konformistischen Verhalten führt, durch welches sie selbst zu einem Teil des Problems werden, das auf der Welt beobachtet werden kann. Oder Hass und Vorurteile werden blindlings nach außen projiziert, wo „die Russen“, „die Rechten“ oder andere als Schattenträger für die eigenen Fehler herhalten müssen. Selbstreflexion ist ein schwieriger, oftmals schmerzhafter Prozess, welcher aber nicht nur für unsere eigene Seele, sondern auch für die in vieler Hinsicht Not leidende Gesellschaft Heilung bringen könnte.

**Der Begriff der Selbstreflexion ist Gegenstand in vielen kulturellen, religiösen und philosophischen Kontexten.** Antike Weisheitsschulen, religiöse Heilslehren oder auch moderne Konzepte persönlicher Entwicklung fordern uns auf, den Blick nach innen zu richten. Nicht aus Narzissmus, sondern aus Verantwortung, nicht um sich ein Urteil über sich zu bilden, sondern um sich zu erkennen.

Bereits in der antiken Philosophie galt Selbstreflexion als Voraussetzung eines gelungenen Lebens. Der sokratische Imperativ „Erkenne dich selbst“ war weniger psychologischer Rat als viel mehr moralische Forderung. Ein Mensch, der sich selbst nicht prüft, so Sokrates, lebt unter seinen Möglichkeiten – er bleibt fremd gegenüber den Motiven seines Handelns und damit unfrei. Philosophie ist im sokratischen Sinne keine abstrakte Theorie, sondern eine Praxis der Selbstprüfung. Bei den Stoikern wurde diese Haltung zur täglichen Übung: Das eigene Denken, die eigenen Affekte und Handlungen wurden regelmäßig betrachtet, um innere Klarheit und Gelassenheit zu entwickeln.

***Selbstreflexion bedeutete hier, Verantwortung für die eigene Haltung zu übernehmen – gerade dort, wo äußere Umstände nicht kontrollierbar sind.***

Die großen Religionen verstehen Selbstreflexion nicht als Selbstzweck, sondern als Weg auf ein höheres persönliches Level.

Im Christentum ist sie eng mit dem Gewissen verbunden – jener inneren Instanz, die den Menschen zur Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit ruft. Die Aufforderung zur Selbstprüfung dient hier nicht der Selbstanklage, sondern der Umkehr: der bewussten Neuausrichtung des eigenen Lebens. In der Beichte, im Gebet oder im stillen Innehalten begegnet der Mensch nicht nur sich selbst, sondern auch seiner Begrenztheit. Selbsterkenntnis führt zur Demut und möglicherweise zu größerer Nächstenliebe.

Im Judentum findet sich mit der „Seelenbilanz“ eine besonders konkrete Form der Selbstreflexion. Die Seelenbilanz im Judentum ist ein zentrales spirituelles Konzept, das unter dem hebräischen Begriff „Cheschbon HaNefesch“ bekannt ist. Wörtlich bedeutet er „Abrechnung der Seele“ oder „Bilanz der Seele“. Gemeint ist eine regelmäßige, ehrliche Selbstprüfung des eigenen Denkens, Handelns und Charakters – vor Gott, vor anderen Menschen und

vor sich selbst. Im Judentum wird der Mensch nicht als grundsätzlich verdorben verstanden, sondern als moralisch verantwortliches Wesen, das stets zwischen Gut und Böse wählen kann. Die Seelenbilanz dient dazu, diese Verantwortung bewusst wahrzunehmen. Dabei geht es nicht um Selbstanklage, sondern um Bewusstwerdung und Veränderung:

Wo bin ich meinem ethischen Anspruch gerecht geworden?

Wo bin ich davon abgewichen?

Was kann und will ich konkret verändern?

Die Frage ist weniger: „Was bin ich?“

Sondern: „Wie habe ich gehandelt – und wie will ich handeln?“

Das eigene Handeln wird regelmäßig überprüft, nicht abstrakt, sondern sehr praktisch: Wo habe ich verletzt? Wo habe ich mich meiner Verantwortung entzogen? Ziel ist nicht Schuldsuche bei sich selbst, sondern Wiedergutmachung und moralische Reifung.

Ähnlich versteht der Islam die Selbstprüfung als spirituelle Disziplin. Der Gläubige wird dazu angehalten, sich selbst ehrlich zu betrachten, bevor er andere beurteilt. Selbstreflexion ist hier Ausdruck von Gottesbewusstsein – ein Zeichen innerer Wachheit.

**Der Buddhismus lehrt, Gedanken, Gefühle und Impulse zu beobachten, ohne sich mit ihnen zu identifizieren. Die Selbstreflexion zielt nicht auf ein „besseres Ich“, sondern auf die Einsicht, dass das, was wir gewöhnlich als Selbst betrachten, kein festes, unveränderliches Wesen ist.**

In dieser Erkenntnis liegt Befreiung: Wer sich nicht mehr mit jedem inneren Zustand gleichsetzt, gewinnt Freiheit vom Leiden – eines der zentralen Ziele des Buddhismus.

Auch im Hinduismus, besonders in den vedantischen Traditionen,

ist Selbstreflexion ein zentrales Werkzeug. Die Frage „Wer bin ich wirklich?“ führt über die alltägliche Identität hinaus – über Rollen, Gedanken und Emotionen – hin zu einer tieferen Wirklichkeit des Selbst. Selbsterkenntnis wird hier zur spirituellen Erkenntnis, zur Erinnerung an das Wesentliche.

Trotz aller Unterschiede in Sprache, Symbolik und Zielrichtung teilen diese Traditionen eine grundlegende Einsicht: Der Mensch ist fähig zur Selbstdäuschung – und zugleich zur Selbsterkenntnis. Selbstreflexion markiert den Übergang von einem reaktiven, unbewussten Leben zu einem bewussten, verantworteten Dasein. Sie ist unbequem, weil sie Ehrlichkeit verlangt. Sie ist jedoch unverzichtbar, wenn man zu innerer Freiheit gelangen möchte.

In einer Zeit, die zur ständigen Ablenkung verführt, gewinnt diese alte Einsicht neue Aktualität.

***Selbstreflexion bedeutet heute vielleicht mehr denn je, innezuhalten. Den Mut zu haben, die eigenen Motive zu hinterfragen, eigene Schatten anzuerkennen und nicht jede innere Regung sofort auszuleben oder zu rechtfertigen. Sie ist kein schneller Weg zur Optimierung, sondern ein langsamer Prozess der Reifung, und erfordert Geduld.***

Selbstreflexion ist eine stille Bewegung nach innen, aus der verantwortliches Handeln nach außen erwächst. Oder anders gesagt: Wer sich selbst begegnet, beginnt, bewusster zu leben.

Auch Philosophen wie Immanuel Kant oder Jean-Paul Sartre haben sich mit dem Thema der Selbstreflexion beschäftigt. Für Immanuel Kant ist der Mensch nicht primär dadurch moralisch, dass er bestimmten Regeln folgt, sondern dadurch, dass er sich selbst prüft. Moralisches Handeln entsteht aus der Frage nach dem eigenen Wollen: Handle ich aus Pflicht – oder aus Neigung, Angst oder

Eigennutz? Diese Selbstprüfung ist kein äußeres Kontrollinstrument, sondern ein inneres Gericht. Das Gewissen fungiert als Instanz, vor der der Mensch sich selbst Rechenschaft ablegt. Selbstreflexion bedeutet hier, sich als vernünftiges und verantwortliches Wesen ernst zu nehmen, das sich nicht hinter Umständen oder Trieben verstecken darf.

***Während Kant die Selbstreflexion noch stark an Vernunft und moralisches Gesetz bindet, radikalisieren die Existenzialisten diese Perspektive. Bei Denkern wie Søren Kierkegaard oder Jean-Paul Sartre wird der Mensch nicht mehr als Träger einer vorgegebenen Essenz verstanden, sondern als Wesen, das sich durch seine Entscheidungen erst formt.***

Selbstreflexion ist in diesem Kontext keine gelegentliche Innenschau, sondern eine existentielle Notwendigkeit. Der Mensch ist zur Freiheit verurteilt, wie Sartre formuliert – und damit auch zur Verantwortung für das, was er aus sich macht. Sich nicht zu reflektieren bedeutet hier, in Selbstdäuschung zu leben, Rollen zu spielen oder sich hinter gesellschaftlichen Erwartungen zu verstecken.

Authentizität wird so zu einem zentralen Begriff. Selbstreflexion heißt, sich der eigenen Freiheit bewusst zu werden und die damit verbundene Verantwortung nicht abzuwehren. Sie zwingt den Menschen, sich selbst als Urheber seines Lebens zu erkennen. In diesem Sinne ist Selbstreflexion bei den Existenzialisten weniger beruhigend als herausfordernd: Sie konfrontiert den Menschen mit der Tatsache, dass er nicht nur handelt, sondern sich durch sein Handeln definiert.

So verbinden oben genannte Philosophen Selbstreflexion unauflöslich mit Verantwortung. Sie ist nicht bloß ein Mittel zur Selbsterkenntnis, sondern ein Akt der Selbstverpflichtung. Wer

reflektiert, übernimmt Verantwortung für sein Denken, sein Wollen und letztlich für sein eigenes Sein.

## Selbstreflexion im Alltag

Im täglichen Leben kann Selbstreflexion zu Beginn ein leichtes Unbehagen verursachen. Ein Gefühl, dass etwas nicht ganz stimmig ist. In einer Gesellschaft, die Leistung, Sichtbarkeit und ständige Optimierung betont – noch größer, noch besser, noch... – wird dieses Unbehagen schnell übertönt: durch Produktivität, durch Vergleich, durch Ablenkung. Gerade deshalb ist Selbstreflexion heute weniger Luxus als Gegenbewegung.

In der modernen Leistungskultur wird der Mensch häufig über sein Tun definiert. „Was machst du?“, ist oft die erste Frage, nicht „Wie geht es dir?“ oder „Was bewegt dich?“ Viele Menschen beginnen unbewusst, ihren eigenen Wert an Effizienz, Erfolg oder Durchhaltevermögen zu knüpfen. Selbstreflexion setzt hier an einem heiklen Punkt an: Sie fragt nicht nur, ob wir leistungsfähig sind, sondern warum wir glauben, es sein zu müssen.

***Wer innehält und sich fragt, ob der innere Druck aus eigener Motivation oder aus Angst vor Strafe oder Bedeutungslosigkeit oder auf der Suche nach Anerkennung entsteht, berührt einen sensiblen Kern. Häufig zeigt sich, dass Erschöpfung nicht allein aus zu viel Arbeit entsteht, sondern aus dem Gefühl, nie genug zu sein.***

In meiner Funktion als Managementtrainer möchte ich auf diesen Punkt noch etwas genauer eingehen.

Wer heute von Motivation spricht, spricht selten noch von Gehorsam. In Managementseminaren wie in politischen Reden hat

sich der Ton verändert: Es wird nicht mehr befohlen, sondern eingeladen. Nicht mehr gedroht, sondern Sinn versprochen. Engagement, Eigenverantwortung, Identifikation – das Vokabular wirkt menschlich, beinahe fürsorglich. Und doch lohnt es sich, genauer hinzuhören, denn genau in dieser Verschiebung liegt eine neue Form von Macht.

Der äußere Druck, der früher durch klare Hierarchien, Sanktionen oder materielle Zwänge wirkte, ist vielerorts einem inneren Druck gewichen. Menschen sollen nicht nur arbeiten, sie sollen sich einbringen. Nicht nur Pflichten erfüllen, sondern sich mit Zielen identifizieren. Arbeit wird zur Bühne der Selbstverwirklichung, Leistung zum Ausdruck der Persönlichkeit. Wer motiviert ist, braucht keine Kontrolle – er kontrolliert sich selbst. Diese Logik ist effizient, aber sie ist nicht neutral und nicht ausschließlich positiv zu bewerten.

Managementlehre und politische Kommunikation greifen dabei auf zutiefst menschliche Bedürfnisse zurück: das Bedürfnis nach Anerkennung, nach Zugehörigkeit, nach Bedeutung. Wer dazugehören will, muss engagiert sein. Wer gesehen werden möchte, muss leisten. Wer Sinn sucht, findet ihn – so die Erzählung – in Produktivität und Einsatz. Scheitern erscheint in diesem Rahmen weniger als strukturelles Problem, denn als persönlicher Mangel. Nicht die Bedingungen waren zu hoch, sondern der Einsatz war zu gering.

Besonders wirksam ist dabei die Angst vor Bedeutungslosigkeit.

**In einer Gesellschaft, in der Identität zunehmend über Leistung definiert wird, ist die Aussicht, „nicht gebraucht“ zu werden, bedrohlicher als jede formale Strafe. Motivation funktioniert dann nicht mehr über Zwang, sondern über die ständige implizite Frage: Bin ich genug? Diese Frage hält Menschen in Bewegung –**

## **oft über ihre eigenen Grenzen hinaus.**

Anerkennung wird in diesem Zusammenhang zu einem machtvollen Steuerungsinstrument. Lob, Sichtbarkeit und moralische Aufwertung ersetzen materielle Sicherheit. Wer sich engagiert, gilt als verantwortungsvoll, wer zögert, schnell als defizitär. So entsteht eine subtile Moral der Leistung, in der Engagement nicht nur erwünscht, sondern erwartet wird. Abweichung wird nicht sanktioniert, sondern beschämmt.

Dabei ist diese Form der Steuerung selten das Ergebnis bewusster Manipulation. Vielmehr handelt es sich um ein System aus Denk- und Sprachmustern, das von jenen reproduziert wird, die selbst darin sozialisiert wurden. Manager, Lehrende, Politiker und dergleichen glauben oft ehrlich an die Versprechen von Sinn, Motivation und Eigenverantwortung. Gerade diese Aufrichtigkeit macht das System stabil. Macht zeigt sich hier nicht als Unterdrückung, sondern als Selbstverständlichkeit.

Die Folgen werden dort sichtbar, wo Erschöpfung nicht mehr durch Überarbeitung allein erklärbar ist. Burnout entsteht nicht nur aus zu vielen Aufgaben, sondern aus der Erfahrung, trotz permanenter Anstrengung nie zu genügen. Wer ständig motiviert sein soll, darf kaum noch müde sein. Wer Sinn in Leistung finden soll, verliert leicht das Recht auf Zweifel. Erschöpfung wird individualisiert – und damit entpolitisiert.

In diesem Kontext gewinnt Selbstreflexion eine neue Bedeutung. Sie ist nicht länger nur eine private Praxis der Selbsterkenntnis, sondern ein Moment der Entkopplung. Wer innehält und fragt, ob der eigene Antrieb aus innerem Wunsch oder aus der Angst vor Austauschbarkeit entsteht, unterbricht den automatischen Kreislauf der Selbstoptimierung. Solche Fragen sind unbequem, weil sie die Grenze zwischen persönlicher Verantwortung und strukturellem Druck der Umwelt sichtbar machen.

Vielleicht liegt genau hier das subversive Potenzial der Selbstreflexion. Nicht darin, sich weiter zu verbessern, sondern darin, sich der permanenten Aufforderung zur Verbesserung zu entziehen. In einer Kultur, die Motivation zur Pflicht gemacht hat, kann das Innehalten selbst zu einer Form von Widerstand werden – leise, unspektakulär, aber tiefgreifend.

Social Media verstärken diese Dynamik auf subtile Weise. Die ständige Konfrontation mit anderen Lebensentwürfen erzeugt – oftmals unbewusst – einen Vergleich. Selbstreflexion bedeutet hier, den eigenen inneren Zustand ernst zu nehmen: Was macht dieses „Sehen“ mit mir? Suche ich Inspiration – oder Bestätigung? Fühle ich mich mit dem Gesehenen verbunden oder eher entfremdet von mir selbst?

***Ein weiterer Raum alltäglicher Selbstreflexion ist der Umgang mit Erwartungen. Viele Entscheidungen – Beruf, Lebensstil, Beziehungsformen – entstehen nicht aus einem klaren inneren Wunsch, sondern aus übernommenen Bildern davon, wie ein „gelungenes Leben“ auszusehen habe.***

Selbstreflexion bedeutet hier, zwischen eigener Stimme und internalisierten Stimmen zu unterscheiden. Diese Unterscheidung ist nicht einfach, denn gesellschaftliche Erwartungen klingen oft vertraut, fast wie die eigenen Gedanken. Oftmals versuchen Menschen, es möglichst vielen anderen Menschen recht zu machen. Ihre eigene, innere Stimme geht dabei nicht selten unter.

Auch Gefühle wie Neid oder Unruhe, die im Alltag gern verdrängt werden, sind zentrale Ausgangspunkte für Selbstreflexion. Neid gilt als negatives Gefühl, dabei verweist er häufig auf unerfüllte Bedürfnisse oder unterdrückte Wünsche. Wer sich selbst ehrlich fragt, was genau am Erfolg anderer schmerzt, gelangt oft näher zu sich selbst als durch abstrakte Selbstoptimierung. Nicht der

Vergleich ist das eigentliche Problem, sondern die fehlende Verbindung zum eigenen Maßstab.

Selbstreflexion zeigt sich schließlich auch im Umgang mit Erschöpfung, Gereiztheit oder innerer Leere. Anstatt diese Zustände sofort „beheben“ zu wollen, lädt sie dazu ein, sie zu befragen. Reagiere ich auf die aktuelle Situation – oder auf etwas Altes, das wieder berührt wurde? Brauche ich tatsächlich mehr Disziplin, oder vielmehr Erlaubnis zur Pause? In einer Kultur, die Funktionieren belohnt, ist es ein stiller Akt des Widerstands, das eigene Empfinden nicht zu übergehen.

## **Autoritäres und humanistisches Gewissen – Gesinnungsethik und Verantwortungsethik**

Erich Fromm unterscheidet in seiner humanistischen Psychoanalyse zwei grundlegend verschiedene Formen des Gewissens: das autoritäre und das humanistische. Diese Unterscheidung ist mehr als eine psychologische Typologie; sie berührt den Kern der Frage, wie der Mensch sich selbst gegenübertritt und worauf seine moralische Orientierung gründet.

***Das autoritäre Gewissen entsteht dort, wo moralische Maßstäbe von außen übernommen werden. Es ist die verinnerlichte Stimme einer Autorität – der Eltern, der Gesellschaft, der Religion oder des Staates. Gut ist, was geboten wird – schlecht, was verboten ist.***

Schuld entsteht nicht primär durch die Verletzung eigener Werte, sondern durch Ungehorsam. Selbstreflexion vollzieht sich hier im Modus der Anpassung: Habe ich getan, was von mir erwartet wurde? Habe ich die Regeln eingehalten? Das autoritäre Gewissen

ist deshalb nicht selten streng, strafend und angstbesetzt. Es sichert Ordnung, kann aber die innere Reife des Menschen untergraben, weil moralisches Urteil nicht aus eigener Einsicht, sondern aus Gehorsam hervorgeht.

Demgegenüber beschreibt Fromm das humanistische Gewissen als Ausdruck der eigenen Lebendigkeit und Vernunft. Es ist keine äußere Instanz, sondern die innere Stimme des Menschen, insofern er um seine Möglichkeiten, Bedürfnisse und Grenzen weiß. Das humanistische Gewissen fragt nicht: „Was darf ich?“ oder „Was wird von mir verlangt?“, sondern: „Was entspricht meinem Menschsein?“ Schuld entsteht hier nicht aus Regelbruch, sondern aus Selbstverfehlung – aus dem Zurückbleiben hinter den eigenen Möglichkeiten zu Liebe, Verantwortung und produktivem Leben. Selbstreflexion wird damit zu einem Akt der Selbstbegegnung: Habe ich mich selbst ernst genommen? Habe ich aus Angst, Eigennutz oder Bequemlichkeit gegen meine eigene Einsicht gehandelt?

In dieser Perspektive wird deutlich, dass Selbstreflexion nicht neutral ist. Sie kann entweder der Anpassung oder der Reifung dienen. Das autoritäre Gewissen begünstigt eine Form der Reflexion, die nach Rechtfertigung sucht – das humanistische Gewissen hingegen eine, die nach Wahrhaftigkeit strebt.

Hier öffnet sich auch ein Anschluss an Max Webers Unterscheidung von Gesinnungsethik und Verantwortungsethik. Die Gesinnungsethik orientiert sich primär an der Reinheit der inneren Haltung. Entscheidend ist, ob jemand aus den „richtigen“ – meist fremdgesteuerten – Motiven handelt, unabhängig von den Folgen. Diese Haltung weist strukturelle Parallelen zum autoritären Gewissen auf, insofern moralische Selbstprüfung oft an festgelegte Prinzipien oder Überzeugungen gebunden bleibt. Der Mensch kann sich moralisch im Recht fühlen, selbst wenn das eigene Handeln destruktive Konsequenzen hat – denn die Gesinnung gilt als unantastbar. Man denke beispielsweise an den Fraktionszwang

deutscher Politiker im Hinblick auf die mehr als zweifelhafte Unterstützung der israelischen Regierung in ihrer Auseinandersetzung mit Palästina. Ein verantwortungsethischer Politiker mit humanistischem Gewissen hätte seine Unterstützung dem kinder- und völkermordenden israelischen Regime entzogen.

***Die Verantwortungsethik fordert, das eigene Handeln an seinen Wirkungen zu messen. Sie verlangt eine reifere Form der Selbstreflexion: Nicht nur die Absicht, sondern auch die Konsequenzen müssen verantwortet werden.***

In dieser Hinsicht steht sie dem humanistischen Gewissen näher. Wer aus einem humanistischen Gewissen heraus handelt, fragt nicht allein, ob er sich selbst treu geblieben ist, sondern auch, wie sein Handeln auf andere wirkt. Verantwortung bedeutet hier nicht äußerer Zwang, sondern die Bereitschaft, die Komplexität menschlichen Handelns anzuerkennen und sich ihr zu stellen.

Der Zusammenhang ist dabei nicht identisch, aber strukturell verwandt: Das autoritäre Gewissen tendiert zur Gesinnungsethik, das humanistische Gewissen zur Verantwortungsethik. Beide Unterscheidungen markieren einen Übergang von heteronomer zu autonomer Moral – von einem Moralverständnis, das auf Gehorsam beruht, zu einem, das auf Einsicht, Selbstreflexion und Beziehung ausgerichtet ist.

So verstanden ist Selbstreflexion bei Fromm nicht nur eine psychologische Technik, sondern eine ethische Haltung. Sie entscheidet darüber, ob der Mensch sich selbst als Objekt von Normen oder als Subjekt verantwortlichen Handelns begreift. Ein humanistisches Gewissen entsteht dort, wo der Mensch lernt, sich selbst zuzuhören – nicht um sich zu entschuldigen, sondern um sich ernst zu nehmen. Und vielleicht liegt gerade darin eine der anspruchsvollsten Formen moralischer Reife: nicht nur nach dem

Guten zu streben, sondern bereit zu sein, die Verantwortung für das eigene Menschsein zu tragen.

## **Gesinnungsethik und Fraktionszwangs in der deutschen Politik**

Politiker schwanken zwischen Gewissensbekenntnis, Parteizwang und Verantwortung.

Wenn man die deutsche Politik der letzten Jahre betrachtet, fallen Muster auf, die über rein sachlich-politische Auseinandersetzungen hinausweisen: Politiker verhalten sich oft, als würden sie zuerst eine Haltung vertreten, eine innere Überzeugung oder eine parteipolitische Identität bestätigen wollen – und dann erst prüfen, welche Folgen diese Haltung konkret zeitigen könnte. Diese Beobachtung lässt sich entlang der Krisen der Gegenwart illustrieren. Nachfolgend werden in diesem Zusammenhang kurz die Corona-Politik, die Ukraine-Krise sowie der Nahostkonflikt zwischen Israel und Palästina beleuchtet.

In der Corona-Krise wurde besonders deutlich, wie stark gesinnungsethisch aufgeladene Überzeugungen das politische Handeln bestimmen können. Entscheidungen in der Coronazeit orientierten sich weniger an der Gesundheit der Bevölkerung in Deutschland, sondern an den nicht immer redlichen Zielen der eliteinstruierten Politiker. Der Gesundheitsexperte der SPD und spätere Gesundheitsminister Karl Lauterbach gab oftmals einem moralisch aufgeladenen Verantwortungsgelaber den Vorzug vor einer nüchternen Faktenanalyse. Sein Einsatz für harte Maßnahmen entsprang nicht einer klinischen Bewertung epidemiologischer Daten, sondern einer vermeintlichen Schutz-Überzeugung – einem Bekenntnis, das bei vielen seiner Anhänger viel Zustimmung fand, dabei aber immer wieder zu Recht kritisiert wurde, weil andere

gesellschaftliche Konsequenzen wie psychische Belastungen, wirtschaftliche Folgen oder Freiheitsfragen vergleichsweise wenig Raum erhielten.

Ein ähnliches Gemisch aus moralischer Überzeugung – das Bedürfnis nach moralischer Überlegenheit scheint in Deutschland besonders stark ausgeprägt zu sein – und parteipolitischer Loyalität prägt auch die deutsche Haltung zur Ukraine-Krise und zu Russland. Bundeskanzler Olaf Scholz' „Zeitenwende“-Rede, die eine historische Zäsur in der deutschen Sicherheitspolitik markierte, wurde weithin als notwendiger moralischer Entschluss verstanden: Solidarität mit der angegriffenen Ukraine müsse deutlich und unmissverständlich sein. Für Scholz und viele in der Ampel-Koalition war es notwendig, moralisch entschlossen aufzutreten, nicht zuletzt, um innenpolitische Zerrissenheit zu vermeiden und ein gemeinsames europäisches Projekt zu festigen.

Doch diese Haltung zeigt zugleich, wie partiinterne und fraktionsübergreifende Übereinstimmung die Verantwortungsethik überlagern kann: Die Frage, wie weit man gehen sollte bei Waffenlieferungen, Sanktionen oder bei der Einbindung weiterer Staaten in den Konflikt, wurde häufig eher im Rahmen parteipolitischer Positionen verhandelt als in offenen Folgenabschätzungen. Die Gesinnungsethik des deutschen Parteienkartells – bestehend aus der Union, der SPD, FDP und den Grünen – dämonisierte Russland und Wladimir Putin und stand fest an der Seite der US-amerikanischen, bellizistischen, Deep-State-geleiteten Biden-Regierung. Wären Verantwortungsethiker statt Gesinnungsethiker am Werk gewesen, hätte der Konflikt bereits sechs Wochen nach Ausbruch beigelegt und Hunderttausende Tote vermieden werden können.

***Der Nahostkonflikt zwischen Israel und Palästina zeigt in besonderem Maße auf, wie dicht historische Verantwortung, moralische Symbole und***

**parteipolitische Linien beieinander liegen. In Deutschland ist die politische Haltung zu Israel stark durch das historische Vermächtnis des Holocaust geprägt.**

Diese kollektive Erfahrung wirkt bis heute in den Reaktionen auf Konflikte im Nahen Osten mit und prägt das normative Gerüst vieler Entscheidungsträger: Sicherheit für Israel wird oft als unantastbare Verpflichtung verstanden. Olaf Scholz hatte unmittelbar nach den Angriffen von Oktober 2023 erklärt, Deutschland stehe fest an der Seite Israels, und dieser Satz wurde im Parlament quer durch die Fraktionen getragen.

Der amtierende Bundeskanzler Friedrich Merz steht in der Tradition dieser deutschen Grundhaltung. Er hat mehrfach bekräftigt, dass Deutschland die Sicherheit Israels als Teil seiner Staatsräson begreift. Sollte die Staatsräson nicht derart ausgeprägt sein, auf der Seite des Rechts zu stehen, und nicht auf der Seite des Unrechts? Das israelische Regime hat mehr als 20.000 Kinder ermordet. Den Chef dieser Mörderbande, Benjamin Netanjahu, nach Deutschland einladen zu wollen, schlägt dem Fass den Boden aus.

Die gesinnungsethische, meines Erachtens verwerfliche Position des Bundeskanzlers ruht auf moralischen Überzeugungen darüber, was gerecht und geboten sei, und auf historischen Verpflichtungen, weniger auf einer nüchternen, umfassenden Folgenanalyse darüber, wie eine solche Haltung die Dynamik des Konflikts und sein humanitäres Leid tatsächlich beeinflusst. Merz' Haltung, die Anerkennung Palästinas nicht zu unterstützen, obwohl andere europäische Staaten dies tun, ist ein Beispiel dafür, wie moralisch begründete Linien beibehalten werden, auch wenn sie außenpolitisch oder humanitär umstritten sind.

Kinder- und Völkermörder lädt man nicht ein, Herr Merz, unter keinen Umständen!

Innerhalb der SPD gibt es Stimmen, die eine drastischere Neubewertung deutscher Rüstungsexporte fordern und sogar ein Ende der Waffenlieferungen an Israel ins Gespräch bringen – nicht nur aus moralischem Unbehagen über Menschenrechtsverletzungen, sondern als Appell an eine andere Verantwortungsethik, die Wirkungen des eigenen Handelns stärker berücksichtigt. In parteipolitischen Debatten – etwa bei den Linken – wurde die humanitäre Katastrophe in Gaza aufgegriffen und die Frage nach Konsequenzen deutscher Politik laut, was in Teilen der Bevölkerung auf breite Resonanz trifft.

Doch diese innerdeutsche Debatte bleibt fragmentiert. Die Regierungskoalition formuliert Solidarpakete mit Israel und zugleich vorsichtige Kritik an bestimmten militärischen Entscheidungen, während Oppositionsparteien lautstark eine andere ethische Bewertung verlangen. All dies geschieht in einem politischen Klima, in dem Fraktionszwang, parteipolitische Loyalität und das Bedürfnis nach moralischer Kohärenz oft dominieren.

Gewissensentscheidungen, die sich in parlamentarischen Abstimmungen manifestieren könnten, werden selten sichtbar – stattdessen folgen die meisten Abgeordneten parteipolitischen Linien, die eine starke moralische Botschaft transportieren, aber nicht zwangsläufig die komplexen Wirkungsgeflechte berücksichtigen.

Im Ergebnis zeigt sich in Deutschland ein politisches Feld, in dem Gesinnungsethik deutlich wirkt, weil moralische Grundüberzeugungen und historische Verpflichtungen parteiübergreifend hoch gewichtet werden – und in dem Verantwortungsethik, also die sorgfältige Abwägung von Folgen, oft der parteipolitischen Identität und dem inneren moralischen Kompass weicht. Politik wird so weniger als reflektiertes Entscheiden über Wirkungen, Risiken und Hoffnungen wahrgenommen, sondern mehr als Ausdruck einer Haltung, die in erster Linie moralische Zustimmung erzeugen soll.

Diese Dynamik ist kein deutsches Alleinstellungsmerkmal, aber sie ist in Deutschland besonders ausgeprägt, weil moralische Argumentationen – ob beim Pandemieschutz, bei der Solidarität mit der Ukraine oder im Nahostkonflikt – politisch selten offen hinterfragt werden. Der Mut zur Selbstreflexion – im Sinne eines humanistischen Gewissens, das nicht nur Haltungen, sondern auch Konsequenzen prüft – bleibt eine Herausforderung für den politischen Alltag.

## Fazit

Selbstreflexion ist nicht frei von Ambivalenz. Sie kann zur Quelle von Klarheit werden – oder zur subtilen Form der Selbstkontrolle.

**Gesunde Selbstreflexion ist neugierig, offen, manchmal sogar freundlich. Ungesunde Selbstreflexion ist hart, anklagend und kreist um die Frage, was mit einem nicht stimmt. In diesem Sinne bedeutet Selbstreflexion nicht, sich ständig zu analysieren, sondern sich selbst als lernendes, widersprüchliches Wesen anzuerkennen.**

Vielleicht ist das die tiefste Form alltäglicher Selbstreflexion: nicht alles sofort einordnen zu müssen, nicht jedes Gefühl zu erklären, nicht jede Unsicherheit zu lösen, sondern wahrzunehmen, wie man gerade in Beziehung steht – zu sich selbst, zu anderen, zur Welt, ohne eine Situation bewerten zu müssen. In einer Zeit permanenter Bewertung kann genau das ein stiller, aber radikaler Akt sein, und zu einem höheren Level der persönlichen Entwicklung führen.



**Uwe Froschauer** hat an der Ludwig-Maximilians-Universität München Betriebswirtschaft studiert und abgeschlossen. Sein besonderes Interesse galt der Wirtschaftspsychologie. Er arbeitete als Unternehmensberater, gibt Seminare bei Berufsbildungsträgern, ist Autor mehrerer Bücher und betreibt den Blog **wassersaege.com** (<https://wassersaege.com/>). Seine Leidenschaft für weltweite Reisen machte ihn sensibel für Kulturen und Probleme anderer Völker. Er ist naturverbunden und liebt Tiere und Pflanzen.