

6. Umgang mit Schuld - Theologische und spirituelle Überlegungen⁵

Das Thema Schuld/Umgang mit Schuld ist ein schwieriges Thema, weil es **auch** mit Schmerz, Trauer und Ohnmacht zu tun hat, mit der Erfahrung der Kränkung des narzisstischen Größenbildes, mit einer möglichen Kränkung bzw. Bedrohung des Selbstwertgefühls, mit eigenen schmerzlichen Erfahrungen im Umgang mit Schuld, Schuldgefühlen und Beschuldigungen.

Umgang mit Schuld ist Trauerarbeit, Trauerarbeit über den Verlust der Unschuld. Ohne Schuld, ohne den Umgang mit Schuld bzw. Verarbeitung von Schuld gibt es kein Wachstum!

Alle Religionen, alle Kulturen (auch Literatur und bildende Kunst) haben als ein großes, zentrales Thema die Frage des Umgangs mit Schuld, die Frage der Erlösung von Schuld, der Heilung von schuldhaften Verstrickungen. In den religiösen Systemen steht normalerweise der heilende Aspekt im Vordergrund.

Jede Religion - auch das Christentum - ist nicht dazu da, Menschen Schuldgefühle zu machen, sie in ihre Schuld zu "drücken", sie zu be-schuldigen ("Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet!"), sondern Menschen von ihrer Schuld, von ihren Schuldschmerzen zu befreien und zu heilen; d. h. nicht, Schuld zu übersehen oder nicht zu benennen, denn nur benannte und gesehene und anerkannte Schuld kann geheilt werden.

Ein zentraler Satz des christlichen Glaubensbekenntnisses, der das Geheimnis des Christusereignisses für uns auslegt, lautet ja: "Christus ist für uns gestorben, um uns von unserer Schuld, von unseren Sünden zu erlösen!"

In der Tat gibt es in der Geschichte des Christentums starke Formen und Rituale, mit Schuld umzugehen und von Schuld zu befreien. Das bedeutsame Ritual ist die Beichte. Hier geht es einmal um Erkennen und Anerkennen von Schuld (Gewissenserforschung), es geht darum Schmerz und Trauer über die Schuldverstrickung, über den Verlust der Unschuld zuzulassen (Reue), und es geht darum, die eigene Schuld in Worte zu fassen und auszudrücken, um nicht daran ersticken zu müssen (Schuldbekenntnis). Mittelpunkt der Beichte ist dann der heilende und erlösende Zuspruch, die Absolution, die von Gott her und mit der Autorität Gottes zuspricht, dass der schuldige Mensch im Frieden mit Gott und im Frieden

⁵ Mit freundlicher Genehmigung von Hans Jakob Weinz, gekürzter Aufsatz, Manuskript für Beraterinnen Oktober 1995

mit sich selbst leben darf, dass Gott ihm Ansehen schenkt und er sich vor Gott sehen lassen darf. Eine starke Form der Wiedergutmachung und der Heilung war vor allem im Mittelalter die Wallfahrt, in der sich der Büsser auf den Weg zu Gott und zu sich selbst machte und als "wandernder Büsser" in seiner Umgebung hohen Respekt erfuhr.

Die Geschichte des Christentums ist aber auch eine Geschichte der Erzeugung von Schuldgefühlen und neurotischen Schuldkomplexen.

Hier handelt es sich um ähnliche Erfahrungen, wie sie Kinder machen im Erleben der strafenden Eltern, im Erleben des strafenden elterlichen Über-Ichs, das dann oft durch ähnliche Erfahrungen im religiösen System verstärkt wird: Ein Kind macht etwas falsch; die Reaktion ist: "Du bist böse (nicht gut)". Das Kind lernt: Wenn ich etwas falsch mache, bin ich nicht gut, kann ich nicht mehr geliebt werden, bin ich wertlos und schlecht: Ich kann mich nicht mehr sehen lassen!

Menschen, mit einem strengen strafenden Über-Ich leiden oft sehr stark unter Schuldgefühlen, die nicht unbedingt einer realen Schuld entsprechen müssen.

Freud spricht hier von Melancholie, einer Form der Selbstanklage, Selbstentwertung, mit der Neigung zur Selbstbestrafung.

Dieser Schuldkomplex wird nicht selten zu einem religiösen Schuldkomplex, wenn Eltern den "lieben Gott" als strafende Instanz einführen, so dass das elterliche Über-Ich noch religiös verstärkt wird. Die strafenden Eltern (Über-Ich) und der strafende Richter-Gott sitzen gemeinsam zu Gericht: So bist du nicht, bist nicht (mehr) liebenswert!

In ihrer Art des Umgangs mit Schuld hat die Kirche in ihrer Geschichte oft solche Schuldgefühle noch verstärkt, dass Menschen sich vor Gott minderwertig und schlecht fühlten, dass sie in der permanenten Angst lebten, in die Hölle zu kommen, wenn sie etwas falsch machten. So stellt z. B. der Psychoanalytiker und Theologe Dieter Funke fest, dass "ein kirchlicher Sündenabsolutismus den einzelnen Gläubigen klein machte, um ihn dann umso großartiger von oben zu erlösen. Dass diese Art von Erlösung aber nichts bewirkte, sondern depressive Züge im kirchlichen Leben nur verstärkte, gehört zu den unheilvollen Entwicklungen kirchlichen Lebens."

Solche Schuldgefühle lösen oft genug Wut und Aggression aus und es ist durchaus verständlich, dass gerade im kirchlichen Kontext sehr oft wieder Wut und Abwehr auftauchen, wenn Kirche heute von Schuld und Sünde spricht.

Deshalb gibt es heute nicht selten die Tendenz von Seelsorgern, das Thema "Schuld" einfach auszuklammern. Mit diesem "Verschweigen" aber lassen sie auch Menschen mit ihrer Schuld alleine: Heilung wird vorenthalten, denn geheilt werden kann nur, was angesprochen und ausgesprochen wird.

Wir müssen im christlichen Umgang mit Schuld unterscheiden zwischen neurotischen Schuldgefühlen der Selbstentwertung und echter menschlicher Erfahrung und Anerkennung von Schuld als Ja-sagen zur eigenen Verantwortung.

Schuld hat wesentlich mit Verantwortung zu tun: Jemand steht zu seiner Schuld, wo er seine Verantwortung erkennt und anerkennt, z. B. anderes Leben in seiner Integrität verletzt zu haben...; wo er für sich erkennt und schmerzlich daran leidet, betrauert, dass er etwas, was er selbst für sich als richtig und gut erkennt, nicht oder anders getan hat. (vgl. hier den Notschrei von Paulus: "Ich will das Gute und tue doch das Andere, das Böse!")

Schuld anerkennen heißt zu sagen: Ich habe dies oder das getan oder nicht getan.

Ich übernehme Verantwortung für das Geschehene..., wie eingeschränkt meine Freiheit auch sein mag, und wie verständlich es aufgrund meiner Geschichte sein mag, dass ich so und nicht anders gehandelt habe.

Was auch immer mich bewogen und veranlasst hat, dies oder das zu tun, diese oder jene Verletzung zuzufügen, ich habe es getan. Hilfreich sind hier die Über-

legungen der Familientherapeutin Virginia Goldner bei der Frage, wie kann man systemisch z. B. mit Gewalt in Beziehungen umgehen, ohne das Thema Schuld ausklammern zu müssen: "Ich bin heute (wie Ivan Boszormenyi-Nagy schon immer) der Meinung, dass Fragen der Gerechtigkeit und der Ethik wichtige Themen für die therapeutische Befragung und das therapeutische Gespräch sind. Moralische Fragen sind für jeden eine psychische Realität... Es ist heute z. B. anerkannt, dass ein Opfer von Inzest oder Misshandlungen nur dann völlig geheilt werden kann, wenn der Täter seine Handlungen zugibt und die volle Verantwortung dafür übernimmt. Nur so kann das Opfer vom Schatten der Verwirrung über das Geschehene befreit werden und, was noch wichtiger ist, von Zweifel an seiner Schuld... Ich möchte aber behaupten, dass es für die Heilung des Mannes genauso wichtig ist, dass er seine Handlungsweise eingesteht und die Verantwortung dafür übernimmt. Solange er das Geschehene abstreitet, bagatellisiert oder die Verantwortung von sich weist, hat er sich noch nicht mit sich selbst konfrontiert, und ein Teil von ihm weiß, dass er einen anderen Menschen ungerechtfertigt verletzt hat. Dieses Bewusstsein auf seinem Gewissen herumzutragen ist eine seelische Last; wahrscheinlich ist es deshalb eine zentrale Idee, praktisch aller Religionen und spirituellen Übungen, denen Wiedergutmachung zu leisten, denen man Schaden zugefügt hat... Dazu gehört auch, dass man ihm hilft, auf seine Ausreden zu verzichten und seine Verantwortung für die Verletzung und Traumatisierung des Opfers ehrlich anzuerkennen. Wenn er seine Verantwortung anerkennt und diese Entscheidung freiwillig trifft, bewegt er sich in Richtung Einfühlungsvermögen, weg vom Narzissmus." (Virginia Goldner, Sowohl als auch, in: Familiendynamik)

Mit der Anerkennung der Tat ist keine Selbstentwertung verbunden, wohl aber Schmerz und Trauer über die eigene Begrenzung und über den Verlust der Unschuld.

Schuld hat - so paradox es klingt - mit meiner Würde als Person zu tun. Als Person bin ich Subjekt: Ich kann mich selber anschauen, mich zu mir selber verhalten. Als Person kann ich "Ich" sagen, ich tue dies oder jenes; **ich** denke; **ich** liebe; **ich** hasse...

Zu diesem Subjekt-Sein gehört der Anspruch der Freiheit: Ich kann dieses oder jenes tun, ich kann dieses oder jenes lassen... Natürlich ist Freiheit auch begrenzt, das gehört zu meiner Konstitution als begrenzter Mensch; aber als Subjekt beanspruche ich diese Freiheit immer wieder für mich als Teil meiner Würde, will von den anderen in meiner Freiheit als Subjekt gesehen und anerkannt werden, will, dass mir ein Raum der Freiheit für meine Entfaltung und für mein Leben zugestanden wird. (So geht es ja z. B. gerade in der Therapie auch um die Erweiterung von Freiheit und Selbstbesitz, um die Freiheit und die Möglichkeit **ich** sagen zu können.) Zu dieser Freiheit, zu meinem Subjekt-Sein, zu meinem grundsätzlichen Anspruch einer Wahl gehört dann auch die Möglichkeit, schuldig werden zu können, sich schuldig zu machen; zu dieser Freiheit gehört, dass ich meine Tat als **meine** erkenne und anerkenne und mich nicht im Beschuldigen anderer (der Umstände, der Menschen, der Gesellschaft...) entlaste.

Anerkennung von Schuld ist Trauerarbeit

Schuldig werden gehört zu meiner Konstitution als begrenztes Wesen, Ja-sagen zu meiner Schuld heißt Ja-sagen zu meinen Grenzen und zu meinen Verstrickungen, bedeutet Annahme der "Kränkung" meines narzisstischen Größenwahns: Ich bin nicht perfekt! Horst Eberhard Richter weist in seinem Buch "Gotteskomplex" auch auf den Unschuldswahn hin: Da ich perfekt sein muss, muss ich alle Schuld verdrängen, kann ich es nicht zulassen, zu sehen, dass ich schuldig, d. h. begrenzt, d. h. nicht Gott bin.

Schuld soll zwar nicht sein, aber da wir alle begrenzte Wesen sind, werden wir immer und immer wieder auf irgendeine Weise schuldig. Je weniger wir diese Tatsache verdrängen und je mehr wir uns mit der Realität unserer Begrenztheit versöhnen, um so weniger müssen wir unsere Schuld auf einander projizieren und so zu Moralaposteln werden. Gerade dieses Stehen zu sich selbst macht eine neue Solidarität möglich, in der wir uns gegenseitig als schuldige, begrenzte Menschen anerkennen und achten und einander verständnisvoll, heilend und versöhnend begegnen. Gerade vom Evangelium her muss die Kirche ein Raum solcher Achtung und Anerkennung sein: Jeder Mensch hat hier Platz mit seiner Geschichte, auch mit der Geschichte seiner Schuldverstrickungen. Diesen Anspruch an die Kirche hat Jesus in seinem Handeln greifbar und sichtbar gemacht. Die schärfsten Worte findet Jesus im Umgang mit den sogenannten Gerechten, er nennt sie Heuchler, weil sie ihre eigenen Schatten abspalten, verdrängen und auf die anderen projizieren, die "Sünder". Gerade im Umgang mit diesen "Sündern", d. h. jenen, die sich aufgrund ihrer Schuld oder zugewiesenen Schuld ausgegrenzt fühlen, zeigt Jesus liebevolle Annahme und Respekt. Jesus hält mit ihnen Mahl, d. h. er hat in der Form, im "Ritual" des Mahles Gemeinschaft mit ihnen und hebt damit ihre Ausgrenzung im Namen Gottes auf.

Das Mahl Jesu mit den Sündern ist zeichenhafte Verkündigung. Gott liebt jeden Menschen unabhängig davon, ob er sich gut oder schuldig fühlt, ob er schuldig oder unschuldig ist. Gott gibt jedem, auch dem schuldig gewordenen, sein Ansehen wieder, so dass er sich sehen lassen kann auch in seiner Begrenztheit: "Gott lässt seine Sonne scheinen über Gute und Böse!"

In aller Schärfe macht Jesus dies auch in seinen Schuldnergleichnissen deutlich. Er übt schärfste und härteste Kritik an jenem Schuldner, dem sein König die große Schuld erlassen hat, der aber seinerseits seinen Mitmenschen wegen einer kleinen Schuld angeht, beschuldigt und in den "Schuldturm" wirft. Also gerade dem der - selbst der Gnade bedürftig - unbarmherzig mit der Schuld des anderen umgeht, gilt das schärfste Verdikt Jesu, das wir kennen. Hier spricht er von Hölle, von Heulen und Zähneknirschen.

Wo Schuld ein Thema sein darf, ohne dass Menschen sich schlecht und elend fühlen müssen, wo Menschen spüren, dass sie mit ihrer Schuld sein dürfen ohne entwertet zu werden, wo sie Respekt erfahren und Ansehen haben in ihrer Begrenztheit, da können Menschen auch ihre Schuld annehmen, besprechen und verarbeiten, da führt die Trauerarbeit über die Schuld zu neuen Wachstumsschritten.

Es geht also darum, Schuld nicht zu verschweigen oder Menschen in ihrer Schuld auszugrenzen, sondern die Menschen mit ihrer Schuldgeschichte und mit ihrem Schuldthema "hereinzuholen", weil Gott jeden hereinholt in die Gemeinschaft mit ihm und so Versöhnung, Wachstum und Veränderung möglich macht, weil nichts verschwiegen und übersehen werden muss.

Die christliche Tradition kennt eine systemische Sicht - eine positive Konnotation - von Schuld in dem Begriff der "felix culpa". In der Osternacht feiert sie die "glückliche Schuld", die Gott bewogen hat, sich in seinem Sohn durch Kreuz und Auferstehung radikal für die Menschen zu engagieren und durch diese radikale Selbsthingabe letzte Versöhnung möglich zu machen. Die Schuld wird so zu einem Ort der Gnade. Die spirituelle Tradition geistlicher Begleitung weiß sehr wohl: Menschliches Wachstum geschieht eher über verarbeitete Schuld als über "andauernde Unschuld".

Dies gilt auch für die Beratung: Es kommt nicht darauf an, "Schuld" einzuführen und Menschen zu beschuldigen, aber es ist wichtig, dieses Thema nicht wegzudrücken, nicht wegzusehen oder zu beschwichtigen, wenn es von Betroffenen her da ist.

"Die 'Gnade des Nullpunktes' (G. Fuchs) kann Menschen eine neue Sicht und Erfahrung Gottes eröffnen, nämlich dass sie gerade *in* ihrer Schuldverstrickung und Begrenzung vor Gott und damit auch vor den Menschen geliebte, geachtete und ohne jede Vorleistung gerechtfertigte Menschen sind, gerechtfertigt aus Liebe. In dieser Perspektive der Zuvor-Kommenden und immer schon größeren Liebe Gottes ("Denn wenn das Herz uns auch verurteilt - Gott ist größer als unser Herz" 1 Joh 3,19) wird es möglich, Schuld anzusehen und nicht zu verdrängen, Verantwortung dafür zu übernehmen, dass man anderes Leben verletzt, Lebenshoffnungen enttäuscht, Lebensträume beschnitten hat, und dabei zu erfahren: Ich bin mehr als meine Schuld, mehr als meine Grenze, mehr als mein begrenztes Wollen. Als angenommene und betrauerte Schuld werden Schuld und Grenzen zum Tor für neues Wachstum und neue Reife. Im Kontext solcher Hoffnung kann es geschehen, dass eine Frau, die ihr Kind nicht austragen konnte, das Bedürfnis spürt (wenn die Zeit gekommen ist), ihr totes Kind, dem sie das Leben nicht geben konnte, zu betrauern und sich mit ihm zu versöhnen, z. B. in Form eines Rituals und so Zugang findet zu dem Vertrauen, dass dieses Kind nicht ins Nichts gefallen ist, sondern in der Hand Gottes ruht und in seinem Licht lebt."¹

¹ Weinz, Hans Jakob, Christlicher Glaube als Ressource in der Beratung, in: Systemisch orientierte Beratung für Schwangere und ihre Familien, Schriftenreihe des Diözesan-Caritasverbandes Köln, 1997, Heft 37, S. 51 - 52

Beratung von Frauen / Paaren
nach einem
Schwangerschaftsabbruch

Konzept

für katholische
Schwangerschafts-
beratungsstellen

