

Gewissen und Schuld als Themen der Seelsorge – in Auseinandersetzung mit psychotherapeutischen und theologischen Einsichten.¹



Prof. Dr. Michael Klessmann

1. Einleitung: Gewissen und Schuld als Themen der Seelsorge

In der Seelsorge (ähnlich wie in der Psychotherapie) müssen sich die Konzepte von Gewissen und Schuld, die jemand vertritt, bewähren. Denn im Schutzraum des seelsorglichen Gesprächs begegnet uns diese Thematik vielfältig; da kommen die kleinen Verfehlungen des Alltags zur Sprache bis hin zu Erfahrungen, in denen es um Leben und Tod geht, in denen Identität und Integrität auf dem Spiel stehen. Da geht es häufig um diffuses schlechtes Gewissen, um tiefe Schuldgefühle und schwer zu fassende Schuldgefühle. Traditionellerweise sind Pfarrerinnen und Pfarrer bei diesem Thema die richtigen Ansprechpartner. Für Schuld und Vergebung waren „wir“ selbstverständlich zuständig. Aber das Thema hat sich inzwischen vielfältig ausdifferenziert – da wird es für Theologen schwieriger: Der Fall, den Herr Noesser vorgestellt hat, den wir im Hintergrund mit diskutieren, zeigt das überdeutlich. Pfarrerinnen und Pfarrer sind häufig mit dem Thema befasst, aber sie sind keine Psychotherapeuten, sondern Seelsorgende – diese Unterscheidung enthält spezifische Begrenzungen, eröffnet aber auch besondere Möglichkeiten. Drei kurze Beispiele sollen am Anfang einen Eindruck vermitteln von der Breite der Themen, die uns im Pfarramt begegnen können.

Eine Frau von Mitte 40 bittet ihren Gemeindepfarrer um ein Gespräch. Sie erzählt sichtlich bewegt davon, dass sie vor 14 Jahren einen Schwangerschaftsabbruch hat machen lassen. Sie hatte damals bereits ein dreijähriges Kind, ihr Partner hatte sich gerade von ihr getrennt, sie konnte sich nicht vorstellen, jetzt noch ein zweites Kind zu bekommen und dann allein die beiden Kinder groß zu ziehen. Sie lebte damals in einer Großstadt, ihre Eltern wohnten ziemlich weit weg; ihr soziales Netz, von dem sie sich hätte Hilfe versprechen können, war eher dünn. In dieser Situation entschloss sie sich schweren Herzens und voller Gewissensbisse zu dem Abbruch. Seither plagen sie immer wieder Schuldgefühle; zwischendurch tritt das Ereignis zurück, aber manchmal, wenn sie über Schwangerschaftsabbruch in der Zeitung liest oder auch, wenn sie ein kleines süßes Baby sieht, überflutet sie ein starkes Schuldgefühl. Das sei vor ein paar Tagen wieder so gewesen, deshalb habe sie jetzt das Gespräch mit dem Pfarrer gesucht.

Ein junger Mann erzählt von einem ihn quälenden Schuldgefühl: Sein Vater war schwer herzkrank, die Mutter schärfte der Familie immer wieder ein, sich möglichst ruhig und gesittet zu betragen, um den Vater nicht aufzuregen und seinem Herzen nicht zu schaden. Eines Tages – er war ungefähr fünf Jahre alt – hatte er mit Freunden im Garten herumgetollt: Er war mit dem Kopf gegen einen Zaunpfosten geprallt, es gab eine stark blutende Platzwunde und er schrie heftig, z.T. weil es weh tat, z.T. weil ihn das viele Blut erschreckte. Schreiend wurde er ins Haus getragen, die Beruhigungsversuche der Mutter fruchteten erst langsam. Ein paar Tage später starb der Vater an Herzversagen. Nach der Bestattung des Vaters sagte die Mutter irgendwann zu ihm: Wenn du nicht so getobt und so geschrien hättest, wäre der Papa noch nicht gestor-

¹ Leicht überarbeitete Fassung eines Vortrags auf dem Symposium „Macht Therapie gewissenlos? Macht Glaube unfrei?“ am 19.11.2011 in Köln.

ben. Dieser Satz habe sich ihm tief eingegraben, tauche immer wieder mal auf und verursache ihm heftige Schuldgefühle.

Eine Dame im Alter von 76 Jahren hat ihren nach einem Schlaganfall halbseitig gelähmten Mann über Jahre hin treu und aufopfernd, mit Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst, gepflegt und versorgt. Manchmal hat sie geseufzt angesichts der Last und dass sie eigentlich gar nicht mehr von zu Hause weg konnte. Reisen zu einem der beiden Kinder unternahm sie nur noch sehr selten, um ihren Mann nicht allein zu lassen. Als sie eines Tages zur Nachbarin hinüber ging, um sich etwas zu leihen und auch noch ein kleines Schwätzchen zu halten, erlitt ihr Mann einen erneuten Schlaganfall. Als sie zurück in die Wohnung kam, war er tot. Die Frau machte sich heftige Vorwürfe: Wenn sie doch bloß da geblieben wäre! Vielleicht hätte sie ja noch rechtzeitig den Notarzt alarmieren und auf diese Weise seinen Tod verhindern oder herauszögern können; und selbst wenn das nicht mehr möglich gewesen wäre, so hätte er doch wenigstens in ihren Armen sterben können. Sie fühlte sich elend und wie eine Verräterin an ihrem Mann.

Wie können Pfarrerinnen und Pfarrer Menschen, die sich in solche Problemlagen verstrickt erleben, hilfreich begleiten? Bereits die Begriffe Gewissen und Schuld sind, wie wir gesehen haben, hoch komplex und verwirrend vielfältig; außerdem haben Pfarrerinnen und Pfarrer in der Regel nicht die Kompetenz, die Schuldthematik eines Menschen im therapeutischen Sinne durchzuarbeiten. Um so wichtiger, so meine ich, sind bestimmte Grundinformationen für die Seelsorge; und es gilt, die spezifischen Möglichkeiten der seelsorglichen Gesprächsführung (dazu zähle ich Niederschwelligkeit, Beichtgeheimnis) und der rituellen Bearbeitung zu sehen, die Pfarrerinnen und Pfarrer im Umgang mit diesem Thema offen stehen.

2. Gewissensentwicklung und Schuldempfinden

Der Begriff des Gewissens als das Mit-Wissen mit sich selbst, als Ort der Selbstprüfung, der Beurteilung des eigenen Tuns und Lassens unter dem Aspekt von als richtig und wichtig erkannten Werten und Normen stellt ein hoch komplexes Konstrukt dar, das haben die beiden vorangegangenen Vorträge gezeigt. Zwei Aspekte möchte ich (noch einmal) hervorheben:

1. Man kann so etwas wie eine Grundgestalt des Gewissens annehmen, Reinhold Mokrosch hat sie in seiner großen systematischen und empirischen Untersuchung von Jugendlichen eine „vorempirisch-apriorische Gestalt“² genannt im Sinne eines „noch unbestimmten, ungerichteten, allgemeinen ‚Hang[es] zum Guten““. Noch vor aller kulturellen und individuellen Ausdifferenzierung ist eine solche Grundgestalt des Gewissens wahrscheinlich zu machen. Diese Vorstellung entspricht etwa dem, was C.G. Jung als das unbewusste Archetyp-Gewissen bezeichnet hat.³
2. Dieses „Urgewissen“ entwickelt sich im Lebenslauf einer Person. Den Anfang bildet nicht, wie Freud das postuliert hat, die relativ späte Über-Ich-Bildung in der ödipalen Phase (also im Alter von 4 – 6 Jahren) als Identifikation mit dem Aggressor; viel früher setzt eine Liebesidentifikation ein, in dem das Kind so sein will wie die Mutter oder der Vater. „Identifikation ist... zugleich die einfachste Form von Liebe, wobei das Kind auch die moralischen Forderungen des ande-

² Reinhold Mokrosch, *Gewissen und Adoleszenz*. Weinheim 1996, 396.

³ Vgl. ausführlicher Mokrosch 1996, 370ff.

ren liebt.“⁴ Das Kind übernimmt die Werthaltungen und Normen der Eltern und der umgebenden Gesellschaft, zunächst durch deren Verhalten, später dann durch deren explizite Ge- und Verbote. Kindern bleibt in diesem Stadium keine Wahl, sie wollen geliebt und anerkannt werden, also müssen sie die Haltungen und Urteile der Eltern übernehmen und internalisieren – das zweite Beispiel des Jungen, der wegen des Todes des herzkranken Vaters Schuldgefühle entwickelt, zeigt das deutlich. Erst Jugendliche kommen in die Lage, die Werte und Normen der Eltern kritisch zu hinterfragen, es zustimmend genauso zu machen oder in kritischer Abgrenzung eigene Positionen zu entwickeln. Viele Gewissenstheorien unterstellen einen solchen Entwicklungsprozess: Freud postuliert die Entwicklung von einem Über-Ich-gesteuerten hin zu einem eher vom Ich gelenkten soz. erwachsenen Gewissen, was ungefähr der von Erich Fromm getroffenen Unterscheidung eines heteronomen von einem autonomen Gewissen entspricht.⁵ Jean Piaget und Lawrence Kohlberg formulieren Moralphasen: Kinder beginnen mit einer präkonventionellen Moral, die sich weitgehend an der Angst vor dem Entdeckt-werden und vor Strafe orientiert; darauf folgt eine konventionelle Stufe, in der zum Maßstab wird, was „man“ in der umgebenden Kultur tut oder lässt; diese Entwicklung sollte einmünden in eine „postkonventionelle Moral“, die eine selbstständige und kritische Urteils- bzw. Wissensbildung beinhaltet. Vor allem die vermeintliche Gradlinigkeit einer solchen Moralentwicklung ist, sicher zu Recht, kritisiert worden. Mokrosch schreibt denn auch: Der Gewissensentwicklungsprozess „entspricht nach meinen Umfrageergebnissen eher der oft chaotischen Entwicklung der Psyche und Persönlichkeit im Lebenslauf eines Menschen...“⁶

Wie immer man diese Entwicklung im Detail konzeptualisiert: Entscheidend für den vorliegenden Zusammenhang erscheint mir die Tatsache, dass es eine solche Entwicklung des Gewissens überhaupt gibt. D.h. das „normbezogene Selbstbewusstsein“, ist in seiner Urteilsfunktion nicht zeitlos gültig und feststehend, sondern formbar, veränderbar, beeinflussbar – und dies wiederum in einem doppelten Sinn.

1. Die *Werte und Normen*, an denen sich Menschen orientieren, ändern sich kulturell-kollektiv wie individuell im Verlauf einer Biographie. Gerade die Generation derer, die die 68er Studentenbewegung und ihre Folgen bewusst miterlebt haben, können ein Lied davon singen, wie tiefgreifend sich die Normen im Lauf von wenigen Jahren verändert haben, vielleicht besonders folgenreich im Bereich der Sexualmoral. Dann verändern sich aber auch die Beurteilungskategorien für das Gewissen und mithin die Wahrnehmung von Schuld und Schuldgefühlen. Nur ein Beispiel für viele: Masturbation hat noch in der Generation meiner Eltern bei Jungen und Mädchen schwerste Schuldgefühle verursacht, nicht zuletzt auf Grund religiöser Setzungen; heute löst sie glücklicherweise keine entsprechenden Selbstvorwürfe mehr aus.
2. Auch das *Selbstbewusstsein* ändert sich im Lauf einer Biographie. (Den sehr strittigen Begriff des „Selbst“ verstehe ich hier als Gesamtheit der Person, wie sie sich in den Selbstbildern und Selbstgefühlen eines Menschen spiegelt. Über den so verstandenen Begriff des Selbst wird deutlich, dass das Gewissen nicht eine rein kognitive Instanz bezeichnet, sondern immer auch mit Emotionen verknüpft ist). In dem zunächst ganz unselbstständigen und abhängigen Baby

⁴ Hans-Jürgen Fraas, Die Religiosität des Menschen. Göttingen 21993, 186.

⁵ Vgl. Mathias Hirsch, Schuld und Schuldgefühl. Göttingen 2007, 34ff.

⁶ Mokrosch 1996, 407.

entwickelt sich im Lauf der Jahre durch vielfältige Interaktionsprozesse mit den Bezugspersonen ein zunehmend selbstständiges, wahrnehmendes, fühlendes, steuerndes und urteilendes Selbst. Die Normen der Eltern (und Großeltern), die in der Kindheit prägend und dominierend sind, werden langsam ersetzt durch Normen, die man mehr oder weniger eigenständig verantworten kann – obwohl sicher der größte Teil auch der Erwachsenen auf der Stufe einer konventionellen Moral stehen bleibt, wie es Kohlberg beschrieben hat; außerdem ist nicht ausgeschlossen, dass es in Krisensituation zu Durchbrüchen quasi archaischer, längst überholt geglaubter Normen und Bewertungen kommen kann.

3. Das bedeutet drittens, dass Menschen ihren eigenen Normen und Werten meistens ambivalent gegenüber stehen. Nur selten ist eine Gewissensentscheidung eine ganz klare und eindeutige Angelegenheit; in der Mehrzahl der ethischen Dilemmata werden jedoch die eigenen Normen als zwiespältig, uneindeutig und mehrschichtig wahrgenommen, so dass es schwer ist, zu einem klaren Urteil zu kommen. „Das Ende der Eindeutigkeit“, das Zygmunt Bauman für die moderne Gesellschaft insgesamt konstatiert hat,⁷ gilt natürlich auch für Gewissensbildung und Gewissensentscheidungen.

Vor diesem Hintergrund ist es Aufgabe von Pädagogik und Seelsorge, so etwas wie kritische Gewissenserziehung zu betreiben, also mit Jugendlichen und Erwachsenen die Normen zu reflektieren, die sie in ihrem Leben leiten. Dietrich Stollberg hat diesen Prozess für die Seelsorge so beschrieben: „Die Aufgabe des Seelsorgers bestünde also darin, dem Klienten zu helfen, Maßstäbe christlicher Ethik nicht zur Verstärkung seines gesetzlichen Über-Ich zu verwenden, sondern zur Befreiung des Ich, das situationsgerecht entscheiden und handeln möchte. Seelsorge wäre dann in diesem Sinn Hilfe zur biographisch-personalen Integration von überindividueller Norm und individueller Notwendigkeit im Interesse größerer Mündigkeit und Entscheidungsfähigkeit des Klienten.“⁸

In solchen Prozessen von Gewissensbildung und Gewissenserziehung kann Religion eine wichtige Rolle spielen. In der Vergangenheit hat eine „schwarze Pädagogik“ Normen extrem verschärft und religiös legitimiert, so dass sie als gottgewollt gar nicht mehr hinterfragbar waren. Bekannt gewordene Beispiele dafür sind das eindrückliche Buch von Tilman Moser „Gottesvergiftung“ oder neuerdings der Film „das weiße Band“. Dabei sollte die Rolle von Religion, speziell in Gestalt des protestantischen Glaubens, gerade nicht darin bestehen, eine solche Gewissensbelastung hervorzurufen oder gar zu verschärfen, sondern im Gegenteil zu einer Befreiung von „normativer Überlastung“ beizutragen.⁹

Autoritäre Erziehungspraktiken, die meistens eine überstrenge Gewissensbildung einschließen, sind heute selten geworden, vorwiegend vielleicht noch in fundamentalistisch-pietistischen Gruppierungen anzutreffen. Gegenwärtig sind wir eher mit dem anderen Extrem konfrontiert sind, nämlich einer mangelnden oder einer unklaren Gewissensbildung, einem ratlosen Gewissen. Normen und Maßstäbe verschwimmen in der pluralisierten und individualisierten Welt immer stärker, so dass es notwendig wird, mit Kindern und Jugendlichen an ihrem Normbewusstsein und damit an ihrem Gewissen zu arbeiten, um sie „zu einem aufmerksamen, verantwortlichen Umgang mit den eigenen ethischen Überzeugungen anzuleiten.“¹⁰

⁷ Zygmunt Bauman, *Moderne und Ambivalenz. Das Ende der Eindeutigkeit*. Hamburg 2005.

⁸ Dietrich Stollberg, *Das Gewissen*. In: Ders., *Wenn Gott menschlich wäre*. Stuttgart 1978, 179.

⁹ Reinhold Mokrosch, *Art. Gewissen/Gewissensbildung*. LexRP Bd. 1, Neukirchen 2001, 712.

¹⁰ Wilfried Härle, *Ethik*. Berlin 2011, 117.

3. Notwendige Unterscheidungen im Schuldbegriff

Schuld wahrnehmung hängt häufig – aber durchaus nicht immer – mit dem Gewissen zusammen. Einige Differenzierungen zum Thema Schuld, die häufig übersehen werden, sind an dieser Stelle wichtig:

3.1 Existentialschuld und Tatschuld sind zu unterscheiden. Der Begriff der Schuld kommt vom Althochdeutschen *Skulda* = sollen. In sozialen Zusammenhängen kennen wir den Vorgang, dass ein Mensch einem Anderen etwas Gesolltes schuldig geblieben ist (*debitum*), der Andere wirft es ihm vor, so dass der Akteur sich nun schuldig fühlt.¹¹ Diese Bedeutung hat sich von Geld und Sachwerten gelöst und eine existentielle Dimension angenommen. Schuld bezeichnet das, was man einem anderen oder auch sich selbst schuldig ist und bleibt. Einer solchen existentiellen Schuld entkommt man nie: Die Möglichkeiten zu wählen, sind prinzipiell unendlich, unsere Fähigkeiten dagegen begrenzt. Wir können immer nur einen kleinen Ausschnitt aus ungezählten Wahlmöglichkeiten realisieren. Schul- und Berufsausbildung, Partnerwahl, Kindererziehung sind naheliegende Beispiele für diesen Sachverhalt. Wer wählt, wird schuldig, hat Sartre gesagt, weil man eben nur das eine, und nicht zugleich das Andere realisieren kann. Diese existentielle Dimension der Schuld lässt sich als Übersetzung der theologischen Aussage verstehen, dass die Beziehung des Menschen zum Grund des Lebens, zu Gott, grundlegend durch immer wiederkehrende Schuld, durch Sünde, gestört ist.¹² Gegenüber dem Leben und den Möglichkeiten, die es für uns bereit hält, bleiben wir immer etwas schuldig, weil wir unsere eigentliche Bestimmung, die Bestimmung zum Leben und zur Liebe, verfehlen.

Tatschuld im Sinn des lat. *culpa* meint demgegenüber ein begangenes Unrecht, das man durch Zahlung einer realen oder symbolischen Buße wieder gutmachen bzw. das einem vergeben werden kann. Eine so verstandene Schuld entsteht durch aktives Tun oder Lassen und bemisst sich an vorgegebenen, anerkannten Normen. Im Gewissen wird sich der Mensch der Diskrepanz zwischen der für ihn gültigen Norm und seinem tatsächlichen Handeln bewusst. Auf diese wahrgenommene Diskrepanz reagieren Menschen mit Schuldgefühlen.

Tatschuld kann bereut und vergeben werden, mit Existentialschuld muss man leben lernen, man kann sie im Grunde nur betrauern.

3.2 Erfahrungen von Schuld gehen *meistens* einher mit dem Empfinden eines Schuldgefühls, das man als eine Form der Verarbeitung von Schuld erfahren verstehen kann. Schuldgefühle äußern sich als quälende Unzufriedenheit mit sich selbst, Gewissensbisse, Reue, Schmerz, Trauer, aber auch als Ärger und Bitterkeit. Schuldgefühle können bewusst und unbewusst sein; unbewusste Schuldgefühle kann man nur vermuten oder erschließen (z.B. wenn jemand immer wieder gravierende Fehler macht, und sich damit ständig selbst bestraft).

Schuldgefühle bzw. das sie auslösende Gewissen stellen ein notwendiges soziales Regulativ dar, sie zeigen einem an, wo und wie man sich von kollektiven und/oder individuellen Normen entfernt hat; weil Schuldgefühle als unangenehm und quälend empfunden werden, sucht man alles, was sie verursachen könnte, zu meiden.

¹¹ Eckard Frick, *Psychosomatische Anthropologie*. Stuttgart 2009, 181.

¹² Vgl. Peter Zimmerling, ‚Gott ist einsam geworden: Es gibt keine Sünder mehr.‘ Ist die theologische Rede von Sünde und Schuld noch zeitgemäß? In: Ders., *Studienbuch Beichte*. Göttingen 2009, 246 – 264. Zimmerling spricht hier von einem vierfachen Beziehungszerfall zu Gott, zum Mitmenschen, zur Mitwelt und zu sich selbst (249).

Es ist sinnvoll, zwischen adäquaten/realistischen und neurotischen/unrealistischen Schuldgefühlen zu unterscheiden: *Adäquat* bedeutet: Es gibt eine reale Schuld Erfahrung; die emotionale Reaktion (Trauer, Reue) darauf steht in einem nachvollziehbaren Zusammenhang zum auslösenden Anlass. Das Gewissen stellt eine mehr oder weniger große Diskrepanz zwischen Handlung und Normbewusstsein fest und löst entsprechende Gefühle aus. Dass die Frau im ersten Beispiel mit Schuldgefühlen auf den Schwangerschaftsabbruch reagiert, erscheint nachvollziehbar.

Der Ausdruck „*neurotische oder unrealistische Schuldgefühle*“ meint dagegen zweierlei:

Es gibt Schuldgefühle, die mit keiner realen Schuld verknüpft sind; diese Schuldgefühle haben auch nicht wirklich mit einem Gewissensurteil zu tun, sondern entstammen anderen psychodynamischen, biographischen Zusammenhängen; in der Psychoanalyse hat sich, Freud folgend, der Begriff der „entlehnten Schuld“ durchgesetzt.¹³ Es gibt mehrere Hypothesen für ein solches entlehntes oder auch falsches Schuldgefühl, das vor allem im Zusammenhang mit Traumatisierungen auftaucht:

- Es kann sich um die Übernahme von realer Schuld und Schuldgefühlen eines vertrauten oder geliebten Menschen im Sinn eines Introjekts¹⁴ handeln, mit dem unbewussten Ziel, diese Person nicht zu verlieren. Das Kind versucht, „die für es lebensnotwendige Beziehung zu erhalten..., indem es sich selbst die Ursache der Gewalt, des Bösen und die Schuld dafür zuschreibt.“¹⁵
- Das Schuldgefühl kann Ausdruck eines starken Ambivalenzkonflikts sein: Das Kind liebt den Täter und hasst ihn zugleich – aber es darf ihn eigentlich nicht hassen, weil es ihn doch liebt und braucht. Die Aggression auf den Täter wird unterdrückt und wendet sich gegen das eigene Selbst. Das Opfer nimmt dem Täter die Schuld gleichsam ab.
- Eine weitere Deutung sagt, dass Schuldgefühle im Fall von Traumatisierungen der Abwehr von Ohnmacht dienen können. Besser schuldig als ohnmächtig¹⁶, denn Schuld suggeriert immer noch Handlungsmöglichkeiten: Man kann es beim nächsten Mal anders machen, man kann begangene Schuld bereuen und büßen – all das ist besser als sich völlig ohnmächtig ausgeliefert zu fühlen.

Für unseren Zusammenhang ist wichtig, dass es bei allen Hypothesen der in Frage stehenden Schuldgefühle nur in einem ganz indirekten Sinn um Gewissensurteile geht. Hier werden Menschen Schuldgefühle von außen gleichsam eingepflanzt, obwohl sie keine Schuld auf sich geladen haben. Es handelt sich um „falsche“ bzw. „entlehnte“ Schuldgefühle, die nicht vergeben werden können (ein solches Angebot würde ja gerade suggerieren, dass eine reale Schuld zugrunde liegt), sondern durchgearbeitet und aufgelöst werden müssen.

Mathias Hirsch hat mehrere Arten von Schuldgefühlen, die auf keiner realen Schuld beruhen, sondern das Ergebnis subtiler innerfamiliärer Traumatisierungen darstellen, beschrieben:¹⁷

Ein *Basisschuldgefühl* entsteht auf Grund des Gefühls, als Kind von Anfang nicht gewollt zu sein. Ein *Schuldgefühl aus Vitalität* kann sich bilden, weil alle lebendigen und

¹³ Vgl. Hirsch 2007, 94ff.

¹⁴ „Das Introjekt ist ein Gebilde, das als Fremdkörper wirkt und vom Ich-Erleben, vom Denken, Phantasieren und Sprechen weitgehend abgetrennt ist.“ Hirsch 2007, 99.

¹⁵ Hirsch 2007, 104.

¹⁶ Luise Reddemann, *Imagination als heilsame Kraft*. Stuttgart ¹⁵2010, 171.

¹⁷ Hirsch ⁴2007.

expansiven Bestrebungen des Kindes von Eltern mit Einschränkungen und Trauer beantwortet werden. Im *Trennungsschuldgefühl* entmutigen und unterbinden Eltern alle Loslösungs- und Selbstständigkeitsbestrebungen des Kindes. Das *traumatische Schuldgefühl* entsteht aus der Erfahrung von physischer und psychischer Gewalt. Das Opfer nimmt die Schuld in Gestalt von Schuldgefühlen auf sich, um den Täter als Liebesobjekt nicht aufgeben zu müssen.

Auch wenn es in solchen Fällen vorrangig darum geht, die Schuldgefühle psychotherapeutisch durchzuarbeiten, kann doch zugleich Seelsorge sinnvoll sein – in guter Abstimmung mit dem Therapeuten, der Therapeutin: Um Betroffene auf ihrem schwierigen Weg zu begleiten und gerade die religiöse Dimension dieser Erfahrung zum Thema machen zu können.

3.3 Es gibt andere Schuldgefühle, in denen die emotionale Reaktion den schuldhaften Anlass so dramatisiert, wie etwa im dritten Beispiel, dass man hier eine skrupulöse Gewissens- und Normentwicklung annehmen muss oder verdrängte Aggressionen, die sich nun gegen die Person selbst Ausdruck verschaffen. Eltern, die harte, u.U. noch religiös fundierte Normen aufrichten, setzen eine strenge Gewissenserziehung in Gang; dadurch kommt es bei Betroffenen schnell zu entsprechenden scharfen Gewissensbissen: Nicht erst eine tatsächliche Normverletzung, sondern bereits der Gedanke daran löst Schuldgefühle aus. Im lutherischen Sündenbekenntnis heißt es: „dass ich gesündigt habe mit Gedanken, Worten und Werken...“ Hier wird eine ausgeprägte Skrupulosität gefördert, Tilman Moser hat sie in seiner „Gottesvergiftung“ eindrücklich beschrieben. „Was wird der liebe Gott dazu sagen?“ Durch diesen Satz war ich früh meiner eigenen inneren Gerichtsbarkeit überlassen worden.“¹⁸ Die Differenzierung von Gedanken als Probehandeln und tatsächlichen Taten, die die Psychoanalyse so hilfreich eingeführt hat, wird hier rückgängig gemacht. Die Aufgabe von Therapie oder Seelsorge besteht in einem solchen Fall in der Anregung dazu, die scharfe Selbstverurteilung zu ermäßigen und zu einem „gnädigen“ Gewissen anzuleiten.

3.4 Auslöser für Schuldverfärbung und Schuldgefühl ist klassischerweise die Übertretung einer Norm, also ein identifizierbares Tun oder Lassen im Kontext bestimmbarer Normen und Werte. In spätmodernen Gesellschaften schwimmen jedoch die Unterscheidungen für gut und böse, richtig und falsch in zunehmendem Maß. Ideale Wertvorstellungen wie Selbstverwirklichung, Offenheit, Flexibilität und Authentizität werden wichtig. Schuld und Schuldgefühle, die in diesem Kontext entstehen, haben eine ganz andere Färbung: Schuld wird nicht mehr nur als Normübertretung erlebt, sondern stärker als Problem des Selbstbewusstseins. Schuldgefühle entstehen jetzt angesichts eines idealen Selbstbildes, das in unserer Gesellschaft an vielen Stellen als gewünschtes Lebensziel entworfen wird: Man soll sich selbst entwickeln und verwirklichen, seine Ressourcen entfalten und optimieren, möglichst viel aus sich machen. Schuldgefühle entstehen angesichts solcher Ideale: Man hat nie genug getan. Man hat nichts falsch gemacht, sondern „nur“ die eigenen Potentiale nicht genügend entwickelt. An die Stelle des durch eine Normübertretung schuldigen Menschen tritt der tragische, das erschrockene Gewissen wird eher zu einem gekränkten, das normbezogene Gewissen wandelt sich zu einem selbstbezogenen Gewissen. Was heißt das für das Verständnis und die Funktion des Gewissens?

Schuldgefühle sind in diesem Zusammenhang kaum von Scham zu unterscheiden. Ein Beispiel:

¹⁸ Tilman Moser, *Gottesvergiftung*. Frankfurt 1976, 17.

Ein junger Mann kommt in die Beratungsstelle und erzählt, dass er neben seiner Ehefrau eine Geliebte hat und sich nun unschlüssig ist, für welche der beiden Frauen er sich entscheiden soll. Sein Problem ist nicht, dass er sein Verhalten gegenüber seiner Ehefrau als schuldhaft, als Ehebruch, ansähe, sondern dass er die Sorge hat, er könnte durch eine falsche Entscheidung seine eigenen Möglichkeiten nicht genügend entwickeln. Seine Frau, so sagt er, gibt ihm Sicherheit und Geborgenheit, bei der Geliebten fühlt er sich herausgefordert und angeregt – und er möchte in der Beratung abwägen, welche Beziehung für ihn die bessere, die förderlichere darstellt. Er empfindet ein wenig Scham angesichts seiner Unsicherheit, aber keine Schuld gegenüber seiner Frau.¹⁹

In einem solchen Fall wäre besonders und zunächst die wertschätzende Annahme dieses Mannes und seiner Gefühle von Bedeutung: Scham kann nur ausgesprochen und angeschaut werden in einem Raum unbedingter Wertschätzung. Vielleicht ist es im weiteren Verlauf dann auch möglich, den Mann zur Identifikation mit seiner Frau anzuregen, um ihm eine Ahnung davon zu vermitteln, was er seiner Frau antut.

4. Seelsorgliche Möglichkeiten: Schuld benennen, mit Schuld leben lernen, Vergebung empfangen

4.1 Wahrnehmen und Annehmen

Ein Mann ruft bei der TS an und sagt mit stockender Stimme, er sei Soldat bei der Bundeswehr gewesen und habe vor einigen Jahren in Afghanistan ein Kind erschossen. Das Bild davon tauche immer wieder in seinem Kopf auf, was er denn tun könne, um das quälende Schuldgefühl loszuwerden.

Die ehrenamtliche Mitarbeiterin der TS bittet ihn genauer darzustellen, was denn damals geschehen sei. Er beginnt zögernd zu erzählen, wie er mit einem Erkundungstrupp am Rande eines kleinen Ortes plötzlich in einen Hinterhalt geriet, sie hätten auf alles geschossen, was sich bewegte, um sich aus dem Hinterhalt zu befreien, plötzlich sei da dieses Kind gewesen, er weiß nicht, wie es dahin gekommen ist, aber er sieht noch, wie es nach einem Schuss aus seiner Maschinenpistole hinfiel und sich nicht mehr bewegte. Er werde dieses Bild nicht los, es quäle ihn sehr – und, das betont er mehrfach, er habe die Geschichte noch niemandem erzählt. Es tue sehr gut, es jetzt einmal erzählen zu können.

Einem ratsuchenden Menschen in der Seelsorge zu begegnen, heißt, ihn ernst zu nehmen, sein gegenwärtiges Empfinden anzunehmen und als auf irgendeine Weise begründet und sinnvoll zu akzeptieren und zu würdigen. Es hat mich in meiner langjährigen Tätigkeit als Seelsorger immer wieder überrascht, wie wohltuend es Menschen erleben, wenn das, was sie erleben, erst einmal als solches gewürdigt und ihnen nicht ausgeredet oder bagatellisiert wird. „Wahrnehmen und Annehmen“ lautet der Titel eines Seelsorgebuchs von Dietrich Stollberg. Darin besteht ein grundlegender Auftrag jeder Seelsorge.

Zu dem Wahrnehmen und Annehmen gehört, die Schuld oder die Schuldgefühle klar beim Namen zu nennen und die Umstände so konkret wie möglich zu machen, also nicht drum herum zu reden, nicht zu verschleiern, nicht zu bagatellisieren oder vorschnell zu vertrösten. Bei jenem Anrufer hätte es ja nahe gelegen zu sagen, dass er doch gar nicht sicher sein könne, dass er das Kind erschossen habe, vielleicht oder sogar wahrscheinlich hätte es auch der Schuss eines seiner Kameraden gewesen sein

¹⁹ Hans van der Geest, Die Ablösung der Schuldfrage durch das Problem des Selbstbewusstseins. *Theologia Practica* (19) 1984, 314 – 330.

können. Das wäre falsch gewesen, weil es das deutliche Gefühl des Anrufers nicht ernst nähme.

4.2 Befragen und Differenzieren

In einem zweiten Schritt legt es sich nahe, die Entstehungsbedingungen der in Frage stehenden Schuld bzw. des Schuldgefühls genauer zu erfragen. Erzählen Sie doch ausführlicher, wie es zu dem Ereignis gekommen ist und was Sie als Ihren Anteil daran sehen. Besonders hilfreich und weiterführend ist folgende Frage: Wofür sind Sie im Zusammenhang dieses Ereignisses verantwortlich und (und dieser zweite Teil der Frage ist noch wichtiger) *wofür sind Sie nicht verantwortlich*. Hintergrund der Frage ist die Erfahrung, dass vor allem skrupulöse Menschen, die eine strenge Gewissenserziehung durchgemacht haben, dazu neigen, ihre Schuld und entsprechend ihre Schuldgefühle unabgegrenzt zu vergrößern. Die Frau, die ihren Mann jahrelang verantwortungsvoll gepflegt hat, fühlt sich nun auch noch schuldig, dass sie seinen Tod nicht hat verhindern können. Es wird eine Art von negativem Größenwahn sichtbar, der sich für alles und jedes verantwortlich sieht. Auch bei depressiv gestimmten Menschen ist diese Neigung zu beobachten, die eigene Schuld gleichsam ständig aufzublähen. Die Frage, wofür jemand *nicht* verantwortlich ist, kann hier eine hilfreiche Differenzierung in Gang setzen. „Falsche“, von außen zugeschriebene Schuldzuweisungen können erkannt, und dann „berechtigte“ Schuld um so eher anerkannt werden. Damit werden auch manche Gewissensurteile hinterfragt; gerade weil wir wissen, auf welchen Wegen Gewissensurteile zustande kommen können, wie „falsche“ Zuschreibungen übernommen (wie im 2. Beispiel) und überstrenge Maßstäbe internalisiert worden sind, ist es wichtig, diese Möglichkeit immer mit im Blick zu haben.

Im Blick auf das genannte dritte Beispiel heißt das: Die Frau ist natürlich nicht verantwortlich für den Tod ihres Mannes, der ist Gott anheim gestellt. Ihre Verantwortung erstreckt sich auf ihre Präsenz und auf die Qualität ihrer Pflege und Fürsorge. Insofern ist es angemessen, dass sie ihre Abwesenheit im Moment seines Todes sehr bedauert und betrauert. Was darüber hinausgeht, sind Schuldgefühle, die sich aus anderen Quellen als dem Gewissensurteil speisen. (So könnte man bei der Frau eine Aggression vermuten, die sich ursprünglich gegen ihren Mann richtet, weil sie jahrelang durch seine Krankheit gleichsam angebunden war; sie hat es aber nicht gewagt, diese Aggression bewusst gegen ihn zu richten, da er ja schwer krank ist; so richtet sich die Aggression gegen sie selbst und ruft scharfe, für Außenstehende übertriebene Gewissensbisse hervor.). Natürlich kann man ihr das überstrenge Gewissensurteil nicht einfach ausreden, aber man kann mit ihr durch die Frage nach der Verantwortung an einer Erlebensdifferenzierung arbeiten. Das erscheint mir nicht als Bagatellisierung der Schuld, sondern als sinnvolle und notwendige Begrenzung von Schuld und Schuldgefühlen – nicht zuletzt auf Grund der theologischen Einsicht, dass wir als Christen glauben, dass Gott gnädiger ist als das verklagende Gewissen.²⁰

4.3 Vergebung gewähren bzw. empfangen

Das Wort Vergeben bedeutet, einem Menschen eine schuldhaft begangene Tat nicht länger vorzuhalten; sie zwar nicht zu vergessen, aber die damit verbundene Anklage innerlich loszulassen. Vorwürfe und Aggression gegen den Täter sind zunächst völlig normal und gesund, wenn sie jedoch sehr lange anhalten, wirken sie wie ein „Klebstoff“ (Reddemann), durch den das Opfer an den Täter gebunden bleibt. Vergebung zu gewähren bedeutet dann u.U. eine Befreiung des Opfers, es kann sich lösen aus den

²⁰ So Christoph Morgenthaler, Seelsorge. Gütersloh 2009, 109.

Fesseln des Hasses und der Wünsche nach Rache. Aber Vergebung braucht in der Regel gewisse Voraussetzungen:

Die scholastische Theologie hat den psychologisch klugen Viererschritt entwickelt: *confessio oris*, *contritio cordis*, *absolutio*, *satisfactio operis*. Der schuldig gewordene Mensch muss die Schuld bzw. seine Schuldanteile als seine anerkennen und dafür die Verantwortung übernehmen. Er muss Reue zeigen, das Geschehen muss ihm leid tun; erst dann kann er die Zusage der Vergebung durch Gott bekommen und sich dann neu auch wieder selber annehmen. Die Annahme der Vergebung zeigt sich in der Bereitschaft, eine Art von Satisfaktion zu leisten.

So sinnvoll und nachvollziehbar dieses klassische Modell ist: Das Opfer einer schuldhaften Tat bleibt in dieser Abfolge abhängig von der Bereitschaft des Täters, Reue zu zeigen. Für den Fall, dass ein Täter nicht mehr lebt, nicht mehr erreichbar ist, oder sich uneinsichtig zeigt, bleibt das Opfer gewissermaßen auf seinen Schuldvorwürfen, auf seinem Hass auf den Täter sitzen, es bleibt innerlich gefangen.

Der Psychotherapeut Konrad Stauss hat ein differenziertes Modell des Vergebungsprozesses entwickelt, das vorrangig darauf abzielt, dass das Opfer vergeben kann und damit von der unbewussten Bindung an das Täterintrojekt frei wird.²¹ Die Dynamik des Täterintrojekts beschreibt der Autor so: Das Opfer behandelt sich selbst so, wie es zuvor vom Täter behandelt worden ist: Wie du mir damals, so ich mir heute – verletzend, aggressiv, abwertend, feindselig, vernachlässigend.²² Um davon frei zu werden und dem Täter vergeben zu können, braucht es, so Stauss, einen wiederholten Perspektivenwechsel, wie man ihn methodisch in der Gestalttherapie durch den Stuhlwechsel kennt. Kernstück des Vergebungsprozesses ist die Fähigkeit des Opfers, sich empathisch in den Täter einzufühlen, ihn gleichsam mit den Augen Gottes zu betrachten. Das kann geschehen, indem das Opfer vier verschiedene Briefe aus der Identifikation mit dem Täter heraus an sich selbst schreibt.²³ Der Prozess endet damit, dass das Opfer ein Vergebungszertifikat ausstellt, dieses in einem Ritual unter Anwesenheit von Zeugen vorliest – religiös eingestellte Menschen rufen dabei auch Gott zum Zeugen an und vergewissern sich seiner Vergebung. Die Vergebungsbitte aus dem „Vater Unser“ „wie auch wir vergeben unsern Schuldigern“ hängt in diesem Modell also nicht mehr von der Reue und Zerknirschung des Schuldners ab, sondern allein von der Bereitschaft und Fähigkeit des Opfers, Vergebung zu gewähren. Dass dieses nicht erzwungen werden kann, sondern sich die Bereitschaft dazu als Geschenk einstellt, sollte vielleicht betont werden.

Vergabung zu gewähren und zu empfangen kann oftmals durch kleine rituelle Elemente unterstützt werden: Die Wahl des Ortes ist von Bedeutung, ein feierlicher Rahmen, Anwesenheit von Zeugen, vorher festgelegte, kurze und klare Formulierungen – durch solche Elemente bekommt der Prozess des Vergebens Gewicht und es fällt den Beteiligten leichter, darauf zu vertrauen, dass hier etwas Wesentliches geschehen ist. Pfarrerinnen und Pfarrer mit ihrer reichen Erfahrung aus der Gestaltung von Kasualien sollten diese Erfahrungen nutzen und den Mut haben, auch neue Formen zu entwickeln.

4.4 Beichten

Die klassische, liturgische Beichte mit ihrer Vergebungszusage durch Gott bekräftigt die zwischenmenschliche Vergebung. Nach Mt 6,14f. ist die zwischenmenschliche Vergebung die Voraussetzung für Gottes Vergebung; letztlich ist es jedoch immer Gott, der vergibt, da Sünde und Schuld gegenüber Menschen zugleich Verfehlungen ge-

²¹ Konrad Stauss, *Die heilende Kraft der Vergebung*. München 2010, besonders 128ff.

²² Stauss ebd. 136ff.

²³ Ebd. 150ff.

genüber Gott und dem von ihm bestimmten Leben darstellen. Dahinter steht auch die Vorstellung, dass es nur möglich ist, eigene Schuld einzugestehen, wenn man darauf vertrauen darf, dass dieses Schuldeingeständnis nicht das letzte Wort bleibt.

Nun wird die Beichte selbst in der katholischen Kirche immer seltener in Anspruch genommen; gleichwohl ist sie nicht überflüssig geworden. Aber sie ist, wie es im Neuen Evangelischen Pastorele formuliert wird, „aus der Form gegangen“.²⁴ D.h. die Beichte, die neuerdings auch wieder verstärkt gefragt und praktiziert wird²⁵, sollte aus einer seelsorglichen Gesprächssituation erwachsen und in einer dem jeweiligen Gegenüber und seiner Situation angemessenen Weise Gestalt gewinnen. So werden inzwischen meditative Formen der Beichte, die mit kreativen Elementen arbeiten, vorgeschlagen.²⁶ Entscheidend bei der wie auch immer gestalteten liturgischen Form der Beichte ist und bleibt jedoch der Zuspruch der Vergebung von Gott her. Ein Berliner Pfarrer hat erzählt, dass mehrfach Frauen nach einer Abtreibung zu ihm gekommen seien, sie hätten mit Freundinnen und Freunden gesprochen, einige sich auch einer Therapie unterzogen, um ihre Schuldgefühle zu bearbeiten, aber es sei ein Rest geblieben. Sie möchten einen anderen Schlusspunkt setzen, in dem Gott als Herr über Leben und Tod, als letztgültige Instanz angerufen werde. Die Unverbrüchlichkeit des Beichtgeheimnisses sowie die Zusage der Vergebung von Gott her und die damit verbundene Befreiung des Gewissens sind die besonderen Möglichkeiten, die Pfarrerinnen und Pfarrern offenstehen.

4.5 Mit Schuld leben lernen

Viele Menschen, die Schuld auf sich geladen haben, erfahren keine Vergebung, entweder weil es die äußeren Umstände nicht erlauben, oder weil die verletzte Person nicht dazu bereit ist. Auch existentielle Schuld kann nur begrenzt vergeben werden: Man muss lernen, ihre Unvermeidlichkeit anzunehmen und mit der Schuld zu leben. In diesem Sinn sollten Menschen schulfähig werden. Mit Schuld leben zu lernen heißt, sich mit dem eigenen Schatten auseinanderzusetzen und auszusöhnen.²⁷ Der Schatten repräsentiert nach C.G. Jung die ungeliebten, verachteten, nicht akzeptablen Wünsche, Gedanken und Impulse bei sich selbst, Schwächen und Fehler, aber auch destruktive Impulse, Gier, Neid, Eifersucht, Hass – all das, was man bei sich selbst nicht leiden kann und was schwer mit einem guten Gewissen zu vereinbaren ist. An dieser Stelle kommt die theologische Dimension des Gewissensbegriffs ins Spiel: Ich bin der, der ich bin; ich sehe und spüre schmerzlich die Diskrepanz zwischen meiner Bestimmung als Mensch Gottes und der Realität meines Lebens. Und trotzdem, oder gerade deswegen, darf ich mich in meinem Gewissen, im Kern meiner Identität, als von Gott angenommen und getragen wissen – und deshalb auch in der Lage sein, mit der Schuld zu leben. Auch so kann man den Prozess der Vergebung beschreiben.

Albrecht Grözinger, Praktischer Theologe aus Basel, hat einmal geschrieben, Evangelium realisiere sich als Verwandlung mentaler Bilder. Also: Mit welchem Bild von sich selbst geht jemand durch's Leben? Als jemand, der von unvermeidlichen Schuldenerfahrungen gebeugt und deprimiert ist oder als jemand, der zwar Schuld zu tragen hat, aber trotzdem im Licht des Evangeliums aufrechten Gangs und getrost sein Leben führen darf?

²⁴ Neues Evangelisches Pastorele. Hg. von der Liturgischen Konferenz. Gütersloh 2005, 152.

²⁵ Vgl. Peter Zimmerling, Studienbuch Beichte. Göttingen 2009.

²⁶ Reiner Braun, Impulse zur Erneuerung der Beichte durch meditative Formen. In: Zimmerling 2009, 314 – 328.

²⁷ Vgl. ausführlicher Michael Klessmann, Pastoralpsychologie. Ein Lehrbuch. Neukirchen ⁴2009, 166ff.