

Existenzielle Perspektiven in Psychotherapie und Beratung

Bearbeitet von
Alexander Noyon, Thomas Heidenreich

Originalausgabe 2012. Buch. 224 S. Hardcover

ISBN 978 3 621 27931 4

Format (B x L): 16,8 x 24,5 cm

Gewicht: 514 g

[Weitere Fachgebiete > Pädagogik, Schulbuch, Sozialarbeit > Außerschulische Pädagogik > Sozialpädagogik](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.



Leseprobe aus: Noyon, Heidenreich, Existenzielle Perspektiven in Psychotherapie und Beratung, ISBN 978-3-407-27931-4

© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-27931-4>

5 Schuldgefühle

Walther R., 55 Jahre alt, kommt zur Therapie, weil er seine demente Mutter vor acht Wochen in ein Pflegeheim gebracht hat. Die häusliche Pflege konnte einfach nicht mehr organisiert werden, seine eigene Familie sei daran fast zerbrochen, und deshalb habe er sich keinen anderen Rat mehr gewusst. Seitdem plagten ihn aber massive Schuldgefühle: »Ich lasse meine Mutter im Stich! Sie hat sich doch auch um mich gekümmert, als ich das selbst nicht konnte, sie hat mich aufgezogen. Und jetzt, wo sie meine Hilfe braucht, bin ich nicht mehr für sie da. Meine Schwester, die in Amerika lebt, hat mir auch schwere Vorwürfe gemacht, dass ich unsere Mutter »abschiebe«. Ich weiß einfach nicht, wie ich damit umgehen soll.«

Frankl (1995) bezeichnet Leid, Schuld und Tod als die tragische Trias des Menschen – drei Existenzialien, die unvermeidbar unser Leben bestimmen und mit denen sich früher oder später jeder Mensch auseinandersetzen muss. Es gibt kaum Menschen, die ohne Schuldgefühle durch das Leben zu gehen vermögen – dies wäre eher schon Zeichen einer psychischen Störung (z. B. sind Schuldgefühle bei Menschen mit antisozialer Persönlichkeitsstörung kaum zu finden). Schuld erleben gehört untrennbar zum Menschsein, ist somit »normal«. Dies ändert jedoch nichts daran, dass das Erleben von Schuld trotzdem lähmend und lebensbehindernd sein und zu Depressionen führen kann. Nicht verwunderlich ist somit, dass Schuldgefühle ein häufiger Anlass zum Aufsuchen von Psychotherapie sind bzw. viele Klienten, die aus anderen Gründen eine Therapie beginnen, im Laufe der Behandlung auch auf Schuldgefühle zu sprechen kommen.

Es lassen sich grob drei Bereiche unterscheiden:

- (1) **»neurotische« Schuld**, die nach Yalom (1989, S. 329) von eingebildeten oder kleineren Regelübertretungen herrührt,
- (2) **reale Schuld**, bei der der Verursacher real eine Verletzung hervorgerufen hat und
- (3) **existenzielle Schuld**, bei der Menschen sich insofern schuldig machen, als sie ihre eigenen Potenziale nicht entfalten (obwohl sie dazu in der Lage wären). Yalom formuliert diesen Gedanken folgendermaßen: »schuldig in dem Maße, in dem man es versäumt hat, der authentischen Möglichkeit gerecht zu werden« (Yalom, 1989, S. 330).

Im Rahmen unserer weiteren Ausführungen wird die neurotische Schuld keine besondere Rolle spielen, da sie vom Klienten zuerst einmal als »reale Schuld« erlebt wird und die Behandlung somit vor diesem Hintergrund beginnt. Aus einer Untersuchung der erlebten Schuld wird sich letztlich als therapeutische Bewertung eine Qualifizierung als »neurotische Schuld« ergeben, hinsichtlich des konkreten thera-

peutischen Umgangs ergeben sich jedoch kaum Abweichungen zum Vorgehen bei realer Schuld.

Letztere – die reale Schuld – ist für die therapeutische Betrachtung von größter Bedeutung, da es sich wie bereits erwähnt um einen Hauptanlass zum Aufsuchen von Psychotherapie oder Beratung handelt. Wir werden im Folgenden darstellen, welche Aspekte bei der Untersuchung einer vom Klienten berichteten realen Schuld zu berücksichtigen sind.

Existenzielle Schuld wiederum wird nicht allzu häufig konkret als Behandlungsanlass formuliert werden, sondern sich eher im Rahmen einer gründlichen Untersuchung von Lebensbedingungen eines Klienten erschließen – beispielsweise dann, wenn ein Klient über Leere im Leben berichtet und sich in der weiteren Analyse zeigt, dass Potenziale und Möglichkeiten nicht genutzt werden. Wir werden uns in Abschnitt 5.2.4 mit der Behandlung der existenziellen Schuld beschäftigen.

In allen Fällen scheint uns die prinzipielle Vorgehensweise sehr ähnlich, sodass sich als Gliederung für dieses Kapitel die Strukturmerkmale des konkreten Vorgehens eignen: Wir werden zuerst eine existenzielle Betrachtung von »Schuld« (nicht zu verwechseln mit »existenzieller Schuld«) vornehmen, in welcher wir über die drei oben differenzierten Kategorien hinweg Aspekte und Begriffe beleuchten, die zum Verständnis und für die Therapie von Schuldgefühlen nützlich sind (Abschn. 5.1). Anschließend werden wir vor diesem Hintergrund die konkrete therapeutische Vorgehensweise beschreiben, welche wiederum – mit jeweils geringen Modifikationen – unabhängig davon einzusetzen ist, ob es sich im konkreten Falle spezifisch um neurotische, reale oder existenzielle Schuld handelt (Abschn. 5.2).

5.1 Existenzielle Betrachtung der Schuld

Das Leben des Menschen beginnt – wenn man »Schuld« mit dem Verursachen von Leiden gleichsetzt – gleich mit einer großen Schuld: Üblicherweise ist eine Geburt für die Mutter sehr schmerzhaft, ein Schmerz, an dem in einem gewissen Sinne natürlich der zukünftige Säugling »schuld« ist, denn ohne ihn wäre der Schmerz ja nicht existent. Bereits dieses Beispiel zeigt jedoch auf, dass die Verwendung des Begriffes »Schuld« sehr schwierig ist – kaum jemand würde dem Säugling nämlich ernsthaft »Schuld« zuordnen, denn er »kann ja nichts dafür« (im Sinne von: führt es nicht absichtsvoll herbei), dass der Mutter solche Schmerzen entstehen. Es kann von Schuld nur gesprochen werden, wenn eine bestimmte Handlung absichtsvoll vorgenommen wurde (auf den Zusammenhang bzw. die Unterschiedlichkeit der Konzepte »Schuld« und »Verantwortung« gehen wir weiter unten ausführlich ein). Eine solche Absicht ist im hier genannten Beispiel nicht zu erkennen. Diese Gedanken gehen beispielsweise auch in das Strafrecht ein: Juristisch betrachtet setzt Schuld folgerichtig Schuldfähigkeit voraus. Diese wird dann angenommen, wenn sowohl Einsichts- als auch Steuerungsfähigkeit vorliegen, also absichtsvoll gehandelt wurde und die Konsequenzen der Handlung für den Betroffenen absehbar waren (Einsichtsfähigkeit) und er die Handlung auch hätte unterlassen können (Steuerungsfähigkeit).

Betrachtet man das Wesen der Schuld, so wird offenbar, dass konzeptuell meist irgendeine Form von negativer Auswirkung ausgehend vom »Schuldigen« angesprochen ist. Diese muss sich dabei keineswegs allein auf andere Menschen beziehen, sondern wird sich häufig genug auch auf Tiere oder andere Teile der Natur beziehen (z. B. das Verletzen eines Tieres oder das Abbrechen einer Koralle), oder gar auf Glaubensinhalte (z. B. Schuld infolge einer »Sünde gegen Gott«). Schuldgefühle entstehen also dann, wenn von mir (ob handelnd oder nicht-handelnd) in eine für mich bedeutsame Richtung eine Wirkung ausgeht, die ich als schädigend für den Betroffenen oder das Betroffene bewerte. Schuldgefühle können dabei auch dann entstehen, wenn die negative Wirkung nur »potentiell« gewesen ist, also zwar in diesem Falle nicht zu einem Schaden geführt hat, es aber auch anders hätte ausgehen können (»Aus Wut habe ich eine böse und beleidigende E-Mail an meine Schwester geschrieben. Zum Glück ist sie gar nicht angekommen, weil ich die Adresse falsch eingetippt habe, also ist nichts passiert. Aber ich fühle mich trotzdem schlecht, dass ich das überhaupt getan habe.«). In solchen Fällen ist es also allein der Verstoß gegen einen eigentlich handlungsbestimmenden eigenen Standard, der Schuldgefühle nach sich zieht, selbst wenn es gar nicht zu einer Realisierung der negativen Auswirkung gekommen ist.

5.1.1 Ist schuldfreies Leben möglich?

Die Frage, ob der Mensch überhaupt schuldfrei leben kann, verdient Beachtung. Hierzu ist eine zwar thematisch begrenzte, aber grundsätzliche Betrachtung der Rahmenbedingungen menschlichen Lebens erforderlich. Jegliches Leben, somit auch das menschliche, findet im stetigen Austausch mit der Umwelt statt. Um unser Leben zu erhalten, müssen wir Materie aus der Umwelt aufnehmen und veränderte Materie wieder in diese zurückgeben. Das gilt beispielsweise für die Atmung, bei der die eigentliche »Aggressivität« des Aktes zwar real, aber nicht augenfällig ist, aber natürlich auch für die Ernährung. Hier ist schon viel zugänglicher, dass es sich um einen aggressiven Akt (Zerstörung von Nahrung durch Zerschneiden, Zerbeißen, Auflösen in Säure etc.) handelt, in welchem ich mir ein Stück Natur einverleibe, sei dies nun tierischen oder pflanzlichen Ursprungs. Das Fortbestehen von Leben ist nur um den Preis der »Vernichtung« von Teilen der Natur möglich, und in den meisten Fällen ist es sogar das Weiterleben des einen um den Preis des Todes des anderen – die »negative Auswirkung« wird hier somit am Ende der Nahrungskette unmittelbar evident.

Versuche, Schuld zu vermeiden. Es gibt sehr viele Menschen, die durch ihr Verhalten versuchen, den von ihnen ausgehenden negativen Wirkungsumfang so weit wie möglich einzuschränken: Überzeugte Vegetarier wollen nicht zum Leid von Tieren beitragen, andere streben eine gute »Ökobilanz« an und nutzen deshalb keine Flugzeuge, um das Klima nicht zu belasten. Es gibt auch Extremformen wie beispielsweise den Jainismus (die dritte indische Hochreligion neben Buddhismus und Hinduismus), in welchem das »Nichtverletzen« von Lebewesen zentraler Bestandteil

der Religion ist. Jaina-Mönche tragen deshalb beispielsweise im Freien stets einen Mundschutz, um nicht versehentlich ein Insekt einzuatmen und dadurch zu töten. Doch egal wie sehr wir versuchen, den Umfang des hier von uns ausgehenden »zerstörerischen« Einflusses zu reduzieren – und sicherlich sind hier große Unterschiede möglich –, es wird nie möglich sein, diese Summe auf null zu reduzieren. Mithin heißt »geboren werden« gleichzeitig auch »schuldiger werden«, in dem hier bislang geklärten Sinne von Schuld. So muss auch der asketischste Jaina-Mönch irgendetwas essen, und auch wenn er sich dabei vollständig auf Pflanzen beschränkt, da diese seiner Religion gemäß weniger stark »beseelt« sind als Tiere, so bleibt es doch bei einer »Restzerstörung« von Umwelt.

Selbst wenn all dies nicht wäre, so nehme ich allein schon durch mein Existieren auf der Welt einen gewissen Raum ein, einen Raum, der somit von niemand anderem mehr eingenommen werden kann. Durch meine Existenz beschränke ich also den Raum, in dem jemand anderes sich bewegen kann, ich setze diesem also eine Grenze. Auch das ist ein »aggressiver Akt«, da die Grenze dem anderen nicht vollkommene Freiheit des Handelns überlässt, sie somit zumindest potentiell gegen seine Bedürfnisse gerichtet sein könnte und ihn damit schädigt. Dieser hier philosophisch-existenzial eingeführte Gedanke kann im Alltagsleben ganz profan, z. B. bei einer Fahrt in einer überfüllten Straßenbahn, spürbar werden.

Weltanschaulich weitergedacht könnte man aus dem Beschriebenen ableiten, dass im Suizid eine Möglichkeit läge, Schuld abzuwenden, weil dann keine negativen Wirkungen mehr von der eigenen Person ausgehen können – Nahrung wird nicht mehr benötigt, Raum zumindest unter den Lebenden nicht mehr eingenommen (beispielsweise nach einer Seebestattung, wenn man auch durch das Besetzen eines Friedhofsplatzes keinen Raum einnehmen möchte). Doch aus der »Schuldfalle« kommt man auch so nicht heraus, denn im Falle des Suizids gehen negative Auswirkungen in Richtung der Angehörigen, Freunde, Bekannten und anderer verbundener Menschen – sowie möglicherweise in religiösen Systemen weiterer verbundener Wesenheiten wie beispielsweise eines Gottes, der Suizid als Sünde betrachtet.

Fazit. Wir können die Schlussfolgerung ziehen, dass »Schuld« im bislang besprochenen Sinne absolut unvermeidlich ist und als wesentliches Element zum Leben gehört. Eine Totalvermeidung ist somit nicht nur schmerzauslösend, sondern ganz und gar unmöglich. Zu leben heißt sich »schuldiger« zu machen, weil Leben nicht denkbar ist ohne potentielle Schuld. Allein diese Erörterung kann für viele Klienten bereits zu einer ersten Entlastung und Korrektur führen, da sie anhand dessen erkennen können, dass sie mit ihrem Schuldigwerden nichts getan haben, was »unmenschlich« ist, sondern stattdessen teilhaben an Menschlichem, allzu Menschlichem (Nietzsche, 1878–1880). Natürlich ist in diesem Zusammenhang ein sorgfältiges Betrachten des Werte- und Glaubenssystems des Klienten vonnöten (vgl. hierzu auch Kap. 4), um zu erhellen, wo genau er individuell für die Entwicklung von Schuldgefühlen anfällig ist. Hierbei ist in der Analyse wieder vollkommen systemimmanentes Arbeiten gefordert, wenn Klienten beispielsweise infolge ihrer Religiosität spezifische Schuldkonzepte haben, die den persönlichen Spielraum begrenzen (s. das Beispiel Jainismus).

5.1.2 Schuld vs. Verantwortlichkeit

Verlassen wir den bislang beschrittenen Weg der radikal-existenziellen Betrachtung und gehen stärker in das Alltagsleben hinein, so macht es für viele Menschen nur dann Sinn, von »Schuld« zu sprechen, wenn eine negative Auswirkung auf die Außenwelt willentlich herbeigeführt wurde. Das Element des Intentionalen muss hinzukommen, es muss also »Absicht« im Spiel sein, um wirklich »schuldig« zu sein. Diese Unterscheidung findet sich beispielsweise auch im Strafrecht wieder, in Form der Unterscheidung zwischen »vorsätzlich« und »fahrlässig«. So ist es im Endergebnis kein Unterschied, ob ein Autofahrer einen Fußgänger willentlich und gezielt überfährt und dabei tötet (Vorsatz, »Mord«) oder ob sich dies im Rahmen eines Unfalls infolge überhöhter Geschwindigkeit abspielt (»fahrlässige Tötung«) – in beiden Fällen ist der Fußgänger tot. Für den Autofahrer hingegen ergeben sich sehr unterschiedliche Konsequenzen im Sinne unterschiedlicher Bestrafungen, weil Mord sehr viel härter geahndet wird als fahrlässige Tötung.

Zumindest in der Außenperspektive korreliert die Zuschreibung von Schuld somit stark mit dem Ausmaß der gezeigten »Bösartigkeit«, also dem Vorsatz, durch das eigene Verhalten einen eigenen Vorteil auch um den Preis einer Schädigung anderer zu erreichen. Interessanterweise korreliert dieses Maß zugeschriebener Schuld von außen nicht allzu hoch mit dem vom Betroffenen selbst erlebten Schuldausmaß – so können sich beispielsweise bei einem überführten Serienmörder alle Außenstehenden in der Zuordnung von Schuld völlig einig sein, beim Betroffenen selbst aber jegliche Schuldgefühle vollkommen fehlen. Genauso kann ein Mensch, der unabsichtlich, beispielsweise in einem tragischen Unfall, jemanden geschädigt hat, in Schuldgefühlen ersticken, während ihm von der Umwelt überhaupt kein Vorwurf gemacht wird, weil es ja »keine Absicht war«.

Wir werden im therapeutischen Teil (Abschn. 5.2) weiter auf die Konsequenzen dieser Unterscheidungen eingehen. An dieser Stelle ist aber bereits festzuhalten, dass die unterschiedlichen Dimensionen des eigenen Erlebens sowie der Außenwahrnehmung bzw. -zuschreibung für das Verständnis und die Bewertung des Geschehens sehr wesentlich sind. Im Sinne einer begrifflichen Konvention schlagen wir vor, von »Schuld« nur dann zu sprechen, wenn eine Schädigung willentlich herbeigeführt oder zumindest billigend in Kauf genommen wurde, um um den Preis ebendieser Schädigung einen eigenen Vorteil zu erzielen. Fehlt hingegen das Moment der Absicht, handelt es sich beispielsweise um einen Unfall, so sprechen wir von »Verantwortlichkeit«. Dieser Begriff soll im vorliegenden Kontext ausdrücken, dass ein bestimmter Schaden aufgrund von Handeln oder Nicht-Handeln eingetreten ist, die jeweilige Person ihn somit zu »verantworten« hat, hierbei aber kein Vorsatz im Spiel war, weshalb diese Person keine Möglichkeit hatte, das Eintreten des Schadens vorherzusehen und durch geplantes alternatives Verhalten auszuschließen.

In der Realität wird es natürlich sehr häufig Fälle geben, in denen sich die Sachlage nicht dichotom betrachten lässt, es somit nicht möglich ist, eindeutig zwischen »klare Absicht« und »Unvorhersehbarkeit« zu unterscheiden. So gibt es beispielsweise häufig

Unfälle, deren mögliches Eintreten eine Person bei ihrem Handeln durchaus bedacht haben kann, bei welchem sie die Wahrscheinlichkeit des Eintretens jedoch so gering einschätzte, dass die potentielle Gefahr nicht verhaltensrelevant wurde. Von außen betrachtet mögen in solchen Fällen kritische Reflexionen im Sinne eines »Das hätte er sich doch denken können« beginnen. Um hier nur eines von vielen möglichen Beispielen zu nennen: Jedes Jahr an Silvester gibt es weltweit Todesfälle und schwere Verletzungen infolge des Abbrennens selbstgebafter Knallkörper. Ohne Zweifel war es nicht die Absicht der Opfer, sich oder andere mit ihrem Feuerwerkskörper zu verletzen, doch angesichts der stetigen Wiederholung solcher Ereignisse und der entsprechenden Warnungen im Vorfeld der Silvesternacht kann man durchaus den Standpunkt vertreten, dass diese Personen mit einer an Absicht grenzenden Unvorsichtigkeit handeln. Die von uns getroffene begriffliche Unterscheidung soll also zwar beim Analysieren komplexer Situationen helfen, aber sie darf nicht die Illusion erzeugen, die Komplexität damit auflösen zu können.

Wendet man diese Begriffe so noch einmal auf die zuvor erarbeiteten Perspektiven an, so wird deutlich, dass weder »Schuld« noch »Verantwortlichkeit« im Leben grundsätzlich vermeidbar sind. Einer intentionslosen Verantwortlichkeit kann ich überhaupt nicht entgehen, da hier schlicht Zufälle und Schicksal im Spiel sind, die sich qua Definition nicht vorhersagen, somit auch nicht kontrollieren lassen. »Schuld« in einem existenziellen Sinne ist ebenso nicht vermeidbar, da das Existieren selbst Handlungen erfordert, die andere(s) beeinträchtigen und schädigen (z. B. Nahrungsaufnahme). Einzig überhaupt vermeidbar wäre eine vielleicht so nennbare »böartige Schuld«, die darin besteht, intentional schädigend zu handeln, obwohl das gar nicht notwendig wäre (z. B. jemandem ein Bein zu stellen, um mich an seinem Straucheln zu belustigen, womit zwar eine Bedürfnisbefriedigung verbunden ist, aber keine lebensnotwendige wie beispielsweise Nahrungsaufnahme). Wir werden uns in Abschnitt 5.2 mit all diesen Varianten aus der Behandlungsperspektive beschäftigen.

5.2 Therapeutischer Umgang mit Schuld

Der erste Schritt im Umgang mit Schuldgefühlen muss natürlich darin bestehen, den konkreten Vorfall, auf den sich die Schuldgefühle beziehen, vor dem Hintergrund der im vorangegangenen Abschnitt aufgezeigten Perspektiven zu durchleuchten. Es sind also solche Fragen zu klären wie:

- ▶ War Vorsatz im Spiel?
- ▶ Handelt es sich um Verantwortlichkeit oder Schuld?
- ▶ Welche Vorhersagemöglichkeiten haben zum Zeitpunkt der Handlung oder Nicht-Handlung bestanden?
- ▶ Welches Schadensausmaß ist eingetreten?

Meist zeigt die diesbezügliche Analyse schnell, dass Situationen komplex und somit nicht einfach in einem der genannten Konzepte auflösbar sind. Das bedeutet konkret, dass in komplizierten Lebenslagen und Situationen beispielsweise sowohl Schuld- als

auch Verantwortlichkeitsanteile enthalten sein können. Hier ist erst einmal ein gründliches Sortieren angezeigt. Das setzt voraus, mit dem Klienten zunächst die in Abschnitt 5.1 eingeführten Begrifflichkeiten zu klären und zu erarbeiten. Dazu kann einleitend schlicht gefragt werden, wie der Klient für sich selbst »Schuld« definieren würde, um von dieser Definition ausgehend weiter an der Differenzierung insbesondere der Begriffe »Schuld« und »Verantwortung«, der Bedeutung von »Absicht« etc. zu arbeiten. Die therapeutische Arbeit ist erst möglich, wenn sich Klient und Therapeut hier auf ein gemeinsames Vokabular geeinigt haben. Hierbei sollte der Therapeut im Übrigen keinesfalls auf die in diesem Kapitel vorgenommene oder auf seine eigene Begriffswahl festgelegt sein. Es geht nicht um die Worte an sich, sondern um die ihnen zugemessenen Bedeutungen. Wenn sich in der Analyse mit dem Klienten zeigt, dass dieser unter »Verantwortung« bereits »Schuld« (also die Integration von Absicht) versteht, dann kann auch mit diesem Begriff weitergearbeitet werden. Wir empfehlen, sich hier der Semantik des Klienten anzuschließen, um diesem die Arbeit so zugänglich wie möglich zu machen.

5.2.1 Analyse des Verantwortlichkeitsanteils

Beim Analysieren komplexer Situationen sollte zuerst geprüft werden, in welchem Umfang der Klient real verantwortlich für das Eingetretene ist. Wäre es zu den Konsequenzen, die jetzt zu Schuldgefühlen führen, auch dann gekommen, wenn der Klient sich anders verhalten hätte? Hierbei spielt die Intentionalität erst einmal keine Rolle – wir sind rein im Kontext der Verantwortlichkeit. In den meisten Fällen wird die Untersuchung ergeben, dass der Klient tatsächlich verantwortlich für das Eingetretene ist. Wer beispielsweise – um hier bewusst ein furchtbares Beispiel einzuführen – ein Kind überfahren hat, das zwischen zwei Autos hervor auf die Straße gesprungen ist, der ist für den Tod des Kindes ohne jeden Zweifel verantwortlich, denn wäre er nicht da gewesen, hätte er z. B. an diesem Tag sein Auto nicht benutzt (anderes Verhalten), dann wäre das Kind (zumindest durch ihn) auch nicht zu Tode gekommen.

Schuldgefühle entstehen häufig aus einer Verwechslung von »Schuld« und »Verantwortung« heraus. In obigem Beispiel ist die Verantwortung evident, gleichzeitig kann der betroffene Fahrer jedoch völlig »schuldfrei« sein, wenn er beispielsweise alle Verkehrsregeln vorbildlich eingehalten hat und keine Chance hatte, durch menschenmögliches Verhalten in der konkreten Situation den Unfall zu vermeiden. In diesem Sinne betrachtet ist es vollkommen angemessen, dass der Fahrer in unserem Beispiel sich sehr schlecht fühlt; dass diese Gefühle jedoch den Charakter von Schuldgefühlen annehmen, ist zumindest zum Teil der Verwechslung von Verantwortlichkeit und Schuld anzulasten. Wenn es gelingt, in diesem therapeutischen Schritt eine gründliche Klärung der verschiedenen Anteile zu erreichen, dann kann sich das Ausmaß der erlebten Schuldgefühle bereits reduzieren bzw. der Charakter der erlebten Schuldgefühle kann sich von »Schuld« in Richtung »Trauer« verändern. Das kann bereits ein bedeutsamer therapeutischer Fortschritt sein. Natürlich kann hier auch eine sehr

grundsätzliche Debatte starten, ungefähr entlang folgender Linien: »Nun gut, ich bin zwar nicht im vorsätzlichen Sinne ›schuld‹, sondern nur ›verantwortlich‹, aber es bleibt dabei, ich habe ein Kind getötet! Und das ist deshalb geschehen, weil ich Auto fahre. Ist denn nicht allein das Autofahren schon etwas Vorsätzliches, denn mir war ja auch vor dem Unfall schon bekannt, dass durch Autofahren Menschen zu Tode kommen können?« Diese Diskussion wird, wenn folgerichtig geführt, zur in Abschnitt 5.1 dargestellten Betrachtung des existenziellen Schuldanteils führen. Wie dort nachgewiesen wurde, ist mit dem Existieren alleine bereits das Sich-Schuldigmachen unvermeidbar. Es wurde auch auf den Jainismus hingewiesen als eine Religion, deren Angehörige versuchen, ihren negativen Einfluss auf die Welt so gering wie möglich ausfallen zu lassen, mit der weiter herausgearbeiteten Perspektive, dass solch ein Minimalisierungsstreben zwar möglich, ein Erfolg im Sinne des Reduzierens auf null aber nie erreichbar sein kann.

Reale Schuld. Letztlich führt uns die hier begonnene Debatte im Rahmen des Autofahrbeispiels dazu, dass jeder Mensch sich sehr individuell mit der Frage der realen Schuld auseinandersetzen muss, um für sich persönlich eine Entscheidungsgrenze zu finden, die für ihn akzeptables von inakzeptablem Schädigungsrisiko trennt. Der Jaina-Mönch will nicht riskieren, versehentlich Insekten einzuatmen. Wenn er sich so entscheidet, dann muss er entsprechende Konsequenzen ergreifen (Mundschutz), aber vollkommen vermeiden kann er seine existenzielle Schuld damit nicht, er kann durch seine Entscheidung nur den Umfang beeinflussen. Ein Autofahrer geht mit der Inbetriebnahme seines Fahrzeuges grundsätzlich das Risiko ein, dass bei einem Unfall jemand zu Schaden kommt. Dies ist Bestandteil des Betriebsrisikos und selbst bei umsichtigster Fahrweise nicht auf null zu reduzieren. Auch sehr viele andere Lebensentscheidungen der Art »tue ich das oder tue ich es nicht?« haben Auswirkungen darauf, welche potentiellen Risiken von mir ausgehen und welche nicht. Vollkommene Sicherheit ist auf unserem Planeten nicht möglich, und somit ist auch die vollkommene Risikovermeidung nicht möglich. Leben heißt Risiken eingehen, dass etwas passiert, das man so nicht wollte – wie im Autofahrbeispiel das Überfahren eines Kindes. Es ist durchaus möglich, dieses dann so akzeptierte Restrisiko als »Schuld« statt als »Verantwortung« zu interpretieren. Es ist aber sehr fraglich, wie nützlich das ist, denn wie bereits gezeigt ist ein Rest an existenzieller Schuld unvermeidbar, und Unvermeidbares, also für alle Menschen Zutreffendes, ist nicht mehr dazu dienlich, sinnvolle Unterscheidungen zu treffen.

Eine reale Schuld muss also im Leben akzeptiert werden, und für diese ist es – infolge der Unvermeidbarkeit – nicht sinnvoll, das übliche Schuldkonzept (im Sinne von Vorsatz) anzuwenden, denn Vorsatz ist nur dann zuzuschreiben, wenn auch eine andere Wahl möglich gewesen wäre. Hier stellt sich die Frage, ab welcher Stufe des Restrisikos denn von einer »Vorsätzlichkeit« ausgegangen werden sollte. Müssen wir alle wie die Jaina-Mönche leben, um die radikalst-mögliche Vermeidung negativer Auswirkungen sicherzustellen, also wirklich nur die minimalst-mögliche existenzielle Restschuld auf uns zu laden? Diese Entscheidung kann nicht von außen gefällt werden, am allerwenigsten vom Therapeuten. Es ist letztlich der Klient selbst, der entscheiden