

Schuldgefühle und innerer Frieden

Bearbeitet von
Gabriele Frick-Baer, Udo Baer

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 159 S. Paperback

ISBN 978 3 407 85927 3

Format (B x L): 11,5 x 18,7 cm

Gewicht: 183 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

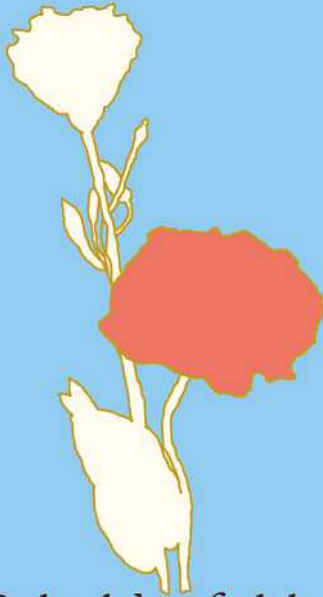
schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
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.

BIBLIOTHEK DER GEFÜHLE



Schuldgefühle und innerer Frieden

UDO BAER | GABRIELE FRICK-BAER

BELTZ

Leseprobe aus: Baer, Schuldgefühle und innerer Frieden, ISBN 978-3-407-85927-3

© 2011 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85927-3>

1 Einige Annäherungen

Annäherung 1:

Schuldgefühle – Wie sind sie geschichtlich entstanden?

Ohne Schuldgefühle gäbe es keine Zivilisation. Die Richtigkeit dieser Behauptung wird deutlich, wenn wir uns vorstellen, es gäbe keine Schuldgefühle. Wenn ein Mensch einem anderen Unrecht täte, ihn gar verletzen oder töten würde, würde dies keine Schuldgefühle hervorrufen, und es gäbe auch keine innere Bremse, die ihn vor neuem Unrecht und neuen Gewalttaten bewahren würde. Wie in den Zeiten umherwandernder Gruppen in der frühen Menschheitsgeschichte gälte nur das Recht des Stärkeren. Gewalt würde mit Gewalt beantwortet.

Der Sinn der Schuldgefühle besteht darin, dass sie eine Bremse bilden, die vor der Ausübung von Gewalt und der Wiederholung von Unrecht schützt oder Unrecht, was freilich eine Wunschvorstellung wäre, ganz vermeiden hilft. Unsere Kinder im Stich zu lassen oder eine Partnerin zu schlagen, im Büro Geld zu stehlen oder den Exfreund aus Rache zu töten – bei den meisten Menschen ruft allein schon die Vorstellung solcher Taten Schuldgefühle hervor und sie unterlassen solche Handlungen. Diese Wirkung ermöglicht ein humanes Zusammenleben. Schuldgefühle sind deswegen eine Voraussetzung für unsere Zivilisation.

Kein Mensch weiß, wann und wie sich in der Vorgeschichte der Menschheit Schuldgefühle entwickelt haben, auch wenn darüber viel spekuliert wurde. Zu vermuten ist, dass dies mit der Tendenz einherging, in größeren Gemeinschaften zusammenzuleben. Anfangs wurde der Zusammenhalt allein durch die Stärke der Machthaber gewährleistet, die Verstöße gegen die gesetzten Regeln des Zusammenlebens mit Strafen ahndeten. Wenn die Urmenschen in Gruppen durch die Steppen und Wälder streiften, war jeder Schritt lebensgefährlich. Es galt, die eigene Gruppe zusammenzuhalten, um stark zu sein, sich den Gefahren der Umwelt zu stellen. Deswegen durfte die eigene Gruppe nicht geschwächt werden. Gewalttaten nach außen gegen die Feinde waren erlaubt, nicht aber innerhalb der eigenen Gruppe. Wer dagegen verstieß, war schuldig und wurde ausgestoßen oder anderweitig von dem Anführer der Gruppe bestraft. Die erste Unterscheidung zwischen »richtig« und »falsch« war getroffen. (Wie auch heute noch existierte dabei oft die Tendenz, dass sich die Machthaber selbst von den Regeln ausnahmen; sie durften und dürfen, was allen anderen verboten war und ist.) Diese Entwicklung der ersten Gesetze verstärkte sich, als die Menschen sesshaft wurden und größere Gemeinschaften bildeten. Große Ortschaften, später Städte und Reiche bedeuteten mehr Regeln, mehr Gesetze, mehr Sanktionen gegen Verstöße. Was Schuld ist, hat also eine menscheitsgeschichtliche und kulturhistorische Quelle.

Parallel dazu entwickelten sich Vorstellungen, Zuschreibungen und Funktionen der göttlichen Macht. Mächtige Gottheiten drohten mit Strafen oder bestraf-

ten Menschen, die sich an anderen vergangen hatten. In den Götterwelten der Vorzeit und des Altertums von den Naturreligionen bis zu den germanischen und römisch-griechischen Götterwelten bestrafen oder belohnten die Götter nicht nur die Menschen. Sie luden auch in Beziehungen und im Verhalten untereinander Schuld auf sich und wurden wiederum von anderen Göttern bestraft. Viele der später entstandenen Religionen enthalten das Element einer Bestrafung, wenn Menschen gegen die göttlichen Grundgesetze menschlichen Zusammenlebens verstoßen, bzw. das Element einer Belohnung, wenn sie den Geboten des Glaubens gehorchen (Hölle oder Paradies in Christentum und Islam, das »Wie« der Wiedergeburt im Buddhismus usw.). Hiermit verknüpften sich schon immer Schuldgefühle, wenn Menschen religiöse Gebote nicht einhalten, die Angst vor Bestrafung bzw. die Sehnsucht nach dem Paradies und der Erlösung. Ein anderer Aspekt mancher Religionen besteht darin, dass den Menschen eine Perspektive der Entschuldung eröffnet wird, sei es durch den Opfertod von Christus im Christentum oder durch Annahme des Leidens im Buddhismus. Es gibt keine Religion, in der nicht Schuld und Schuldgefühle eine zentrale Rolle spielen.

Annäherung 2: Schuldgefühle und Mitgefühl

Wenn Kinder aufwachsen, spielen die Vorgaben durch diejenigen, die konkret und im Erleben der Kinder »Macht-haber« sind (in den ersten Jahren vor allem die Eltern), eine große Rolle. Deren Regeln und Gesetze, die mit bestimmten, manchmal auch religiös motivierten Wert-

vorstellungen einhergehen, lassen entstehen, was gemeinhin als »Gewissen« bezeichnet wird. Doch dieses Gewissen entsteht nicht nur durch Vorgaben »von außen«, es beruht auch auf einer inneren Quelle, nämlich der Fähigkeit zum Mitgefühl. Das Mitgefühl wiederum ist mit Schuldgefühlen eng verbunden.

Wir Menschen sind fähig, das Leid (und das Glück) anderer Menschen zu spüren und mit ihnen zu fühlen. Im Gehirn gibt es darauf spezialisierte neuronale Systeme, die Spiegelneuronen. Menschen, die kein Mitgefühl für das Leiden anderer empfinden, können sich auch nicht schuldig fühlen, wenn sie andere verletzen und Leiden verursachen. Schuldgefühle setzen Mitgefühl voraus.

Auf dem Mitgefühl beruht auch das soziale Zusammenleben. Das Mitgefühl ist das emotionale Fundament der Gesellschaft. Ohne Mitgefühl gäbe es keine Liebe, keine Hilfsbereitschaft, keine Solidarität (Baer, Frick-Baer 2008, S. 59). Wenn ein Mensch einen anderen verletzt hat und er dessen Schmerz spürt, dann fühlt er sich schuldig. Das eigene Gewissen als innere Instanz, die bewertet, was schuldhaftes Verhalten ist und was nicht, wird folglich nicht nur durch Vorgaben der gesellschaftlichen und familiären Autoritäten beeinflusst. Es wird auch dadurch geprägt, welche Erfahrungen die Kinder selbst mit Mitgefühl machen. Haben sie selbst Mitgefühl erfahren? Ist es erlaubt, Mitgefühl zu haben und zu zeigen, oder werden Menschen mit Mitgefühl als »Weicheier« oder »zu empfindlich« verspottet? Wird Mitgefühl vorgelebt und unterstützt oder ist es eine Fremdsprache? Erfahren die Kinder Mitgefühl anderer, wenn sie Schmerzen erleiden, oder zielen sie mit ihren Bedürfnissen nach Trost und Hilfe nur ins Leere? Solche

Erfahrungen beeinflussen nicht nur die Fähigkeit, mitzufühlen, sondern auch das Verständnis von Schuld und die Schuldgefühle.

Annäherung 3: Schuldgefühle und die Balance zwischen Geben und Nehmen

Für eine weitere Annäherung an die Quellen von Schuldgefühlen brauchen wir nicht in die Menschheitsgeschichte zurückzugehen. Es reicht ein Blick in den Alltag. Ein Freund gibt jemandem einen Tipp, dass er sich für eine neue Stelle bewerben könne. Dies hat Erfolg und er sagt dankbar: »Dafür hast du noch etwas gut bei mir.« Oder: »Dafür bin ich dir noch etwas schuldig.« Oder: Jemand schickt einer Bekannten ein Weihnachtsgeschenk und ärgert sich, dass er keinen Dank erhält: »Das wäre sie mir doch schuldig gewesen.« Oder jemand erhält von einer Kollegin ein Geschenk zum Geburtstag und fühlt sich schuldig, dass er deren Geburtstag vergessen hat. Jemandem etwas schuldig zu sein begegnet uns häufig in unterschiedlichsten Qualitäten in den alltäglichen Begegnungen mit anderen Menschen.

Diese Art von »Schuldig«-Fühlen entspringt einer anderen Quelle als aus dem Wissen, gegen ein Gesetz oder Gebot verstoßen zu haben und sich schuldig zu fühlen. Offenbar gehört zu den Regeln menschlichen Zusammenlebens die Tendenz, zwischen Geben und Nehmen eine Balance finden zu wollen. Wird dies jedoch krampfhaft und zwanghaft versucht, leiden Menschen, und ihre Beziehungen können daran zugrunde gehen. Es muss auch möglich sein, ein Geschenk anzunehmen, ohne gleich eine gleichwertige Gegenleistung

zu erbringen. Steht jedoch nur das Nehmen im Vordergrund, wird der Betreffende zum Egoisten: Freundschaften und Liebe lassen sich so kaum ausleben – außer man verwechselt sie mit Beherrschung und Unterwürfigkeit des anderen.

Schuldgefühle können also empfundenen Störungen in der Balance des Gebens und Nehmens entspringen. Sie sind oft verknüpft mit einem als angenehm empfundenen Gefühl, jemandem für etwas dankbar zu sein, manchmal aber auch mit Gefühlen der Verzweiflung. Wer meint, durch größeres Geben als Nehmen sich Zuneigung, Nähe und Liebe erkaufen zu können, oder erfahren hat, dass es nicht anders geht, wird bereits in tiefen Schuldgefühlen versinken, wenn er nur einmal einen Geburtstag vergessen hat. Er wird kein Maß haben für das eigene Schuldempfinden bzw. für ein Verhalten, das der Situation und seinem »Fehler« eigentlich angemessen wäre. Er wird darunter leiden.

Annäherung 4: Schuldgefühle und Scham

»Schäm dich, dass ich deinen Geburtstag vergessen habe.« Diesen absurd anmutenden und skurrilen Satz haben wir so oder so ähnlich einmal auf einer Postkarte gelesen. In ihm sind zwei Körnchen Wahrheiten gut versteckt: zum einen, dass Scham- und Schuldgefühle eng miteinander verknüpft sind. Denn von der Aussage und der Gewissheit: »Du hast etwas falsch gemacht. Du bist schuldig.«, ist es ein kurzer Weg zum: »Schäm dich!« – und umgekehrt. Dem Wesen von Schamgefühlen – der natürlichen Scham, der existenziellen Scham und der Beschämung – und dem Zusammenhang von

Scham- und Schuldgefühlen haben wir uns in unserem Buch »Vom Schämen und Beschämtwerden« in der Reihe der Bibliothek der Gefühle gewidmet. Hier mag dieser Hinweis genügen. Wir sind sicher, dass Sie alle sie kennen, diese Verwandtschaft von Schuld und Scham: Schuld zeigt man nicht gern in der Öffentlichkeit, sondern versucht, sie schamhaft zu verstecken.

Zum anderen offenbart dieser Spruch auf augenzwinkernde Art eine sehr schwerwiegende Tatsache: Manche Menschen, die Schuld auf sich geladen haben (Täter/innen, die z. B. andere missbraucht oder verleumdet haben), sind in Verdrehung der Wirklichkeit und Verantwortlichkeit dazu fähig, die Schuld auf ihr Opfer abzuladen und an dessen Schuld- und Schamgefühle zu appellieren und zu binden. »Ich bin schuldig. Ich schäme mich und übernehme die Verantwortung«, wird mit-leidslos ersetzt durch: »Du bist schuldig. Schäm dich.«

Ob nun die Scham eine Quelle des Schuldgefühls oder Schuld eine Quelle des Schamgefühls ist – das zu beurteilen obliegt der Betrachtung eines Einzelfalls. Diesen ganzen Komplex der Schuld- und Schamgefühle zu entwirren, ihn in seiner Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte ernst zu nehmen ist oftmals hochnotwendig. Das gilt besonders in der Arbeit mit traumatisierten Menschen, die sich ihres Opferseins schämen und dafür schuldig fühlen, worauf wir noch zurückkommen werden.

Annäherung 5: Schuldgefühle und Ekel

Anknüpfend an den Zusammenhang von Schuld- und Schamgefühlen wollen wir hier noch einen anderen Fa-

den aufnehmen, der in das komplizierte Gespinnst der Schuldgefühle eingewoben ist. Leicht übersehen wird die Verbindung von Schuldgefühlen mit Ekel. Ekel ist eine körperliche Reaktion, mit der Menschen etwas ausscheiden oder abwehren wollen, was unbekömmlich ist. Ekel ist gleichzeitig ein Gefühl, in dem sich ebenfalls starker Widerwille äußert (und in dem Menschen oft gefangen bleiben). Ekel ist sowohl als Körperreaktion als auch als Gefühl äußerst unbeliebt. Wir Menschen verwenden meist viel (unbewusste) Kraft darauf, ihn nicht zu spüren. Dass manche Menschen, die Schuld auf sich geladen haben, sich vor sich selbst ekeln, ist nachvollziehbar und, wie wir finden, oft folgerichtig, ebenso, dass Menschen, an denen andere schuldig geworden sind, sich vor diesen anderen ekeln. Oft aber finden wir Ekel, verbunden mit Schuldgefühlen, bei traumatisierten Menschen, die sich, bezogen auf die traumatisierende Situation, nichts haben zuschulden kommen lassen.

Eine wichtige Erklärung dafür liefert der Heidelberger Psychiater und Philosoph Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs (Fuchs 2002). Er beschreibt, dass manchmal vergangene Erfahrungen eines Menschen nicht als Teil eines Prozesses abgeschlossen sind und in der Gegenwart nachhallen, sondern erstarren, einfrieren, »verdinglichen«, zu einem Ding werden, das wie ein Fremdkörper im Erleben eines Menschen wirkt. Das können schwere Verluste, traumatische Erfahrungen und andere nachhaltige Verletzungen sein. Diese verhärtete Erfahrung tritt an die Stelle lebendigen Lebens, dieser Fremdkörper kann Schuld- und Ekelgefühle hervorrufen. Ekel fühlen die Menschen, weil sie diese verhärtete Erfahrung als fremdartigen Eindringling in ihre Lebendig-

keit empfinden und sie voller Widerwillen loswerden wollen. Schuldig fühlen sie sich, weil sie sich verantwortlich dafür fühlen, diesen Eindringling nicht abgewehrt zu haben, ihn in sich zuzulassen und nicht fähig zu sein, ihn loszuwerden.

Sehr häufig sind wir, wenn wir uns gemeinsam mit den Klient/innen mit deren Schuldgefühlen beschäftigt haben, Ekelgefühlen begegnet. Und noch häufiger machten wir die umgekehrte Erfahrung: Wenn Klient/innen den Spuren ihrer Ekelgefühle nachgingen, begegneten sie oft tiefen Schuldgefühlen. Oft war den Menschen, die Übelkeit und Ekel empfanden, vorher nicht klar, worauf sich ihr Widerwille bezog.

Annäherung 6: Schuldgefühle und persönliche Katastrophen

Eine weitere Quelle von Schuldgefühlen kann unerklärlichen und bedrohlichen Ereignissen entspringen.

Eine Stadt wird von einem Erdbeben vernichtet – das muss die Strafe dafür sein, dass ihre Bewohner gesündigt haben. Ein Kind erfährt, dass sich die Eltern trennen, und kann es sich nicht erklären – das muss die Strafe dafür sein, dass es zu frech war oder sein Zimmer nicht aufgeräumt hat oder »überhaupt« auf der Welt ist. Eine Zwillingsschwester ist an unheilbarem Krebs erkrankt und stirbt; die überlebende Schwester, die sie intensiv begleitet und gepflegt hat, gönnt sich jedoch ausgerechnet in dem Moment eine kleine Pause im Café des Krankenhauses, als die Erkrankte stirbt – die überlebende Schwester fühlt sich schuldig, ihren Tod verursacht zu haben, weil sie sich nicht genug gekümmert habe.