

Schuldverdrängung als Lebenshindernis

Über Sex zu sprechen ist heute kein Problem mehr, weder in Therapien noch in Talkshows. Aber über eigene Fehler sprechen – das geht gar nicht. Nichts ist so intim wie die eigene Schuld. Die Abwehraggression bei dem Thema ist deutlich spürbar, besonders auffällig natürlich bei Paartherapien, bei denen jeweils „Unschuld“ auf Beschuldigung prallt. Die peinlichen Verrenkungen, um offensichtliche Fehler zu verleugnen, sind bemerkenswert. Wir verdrängen unsere Schuld, weil sie letztlich Schmerz bedeutet. Viele Menschen tun sich heute schwer, die Verantwortung für ihre Taten zu übernehmen und haben sich ein entlastendes Koordinatensystem aus Fremdbeschuldigung und Selbstmitleid zurechtgelegt. Fast jeder sieht sich als Opfer. Dieser Mechanismus ist aber der seelischen Gesundheit nicht förderlich, denn das Opferdasein ist eine psychodynamische Sackgasse. Ändern können wir nur ganz selten die anderen, aber immer uns selbst.

Paul Watzlawick schreibt in seiner heiter-ironischen „Anleitung zum Unglücklichsein“: *„Es soll nur jemand versuchen, an unserem Opferstatus zu rütteln oder gar zu erwarten, dass wir etwas dagegen unternehmen. Was uns Gott, Welt, Schicksal, Natur, Chromosomen und Hormone, Gesellschaft, Eltern, Verwandte, Polizei, Lehrer, Ärzte, Chefs oder besonders Freunde antaten, wiegt so schwer, dass die bloße Insinuation, vielleicht etwas dagegen tun zu können, schon eine Beleidigung ist. Außerdem ist sie unwissenschaftlich. Jedes Lehrbuch der Psychologie öffnet uns die Augen für die Determinierung der Persönlichkeit durch Ereignisse in der Vergangenheit, vor allem in der frühen Kindheit. Und jedes Kind weiß, dass, was einmal geschehen, nie mehr ungeschehen gemacht werden kann. Daher, nebenbei bemerkt, der tierische Ernst (und die Länge) fachgerechter psychologischer Behandlungen.“*

Was Watzlawick da 1983 launig auf den Punkt brachte, ist heute, 30 Jahre später, zur Pandemie geworden: Fremdbeschuldigung, Selbstmitleid, proklamierte Opferidentität – und eine steigende Zahl humorloser Therapeuten. Die Täterliste Watzlawicks ist lang – und bestimmt fallen uns da unschwer noch mehr Bösewichte ein. Die alle eines gemeinsam haben: es sind die anderen, die, auf die man mit dem Finger zeigen kann. Die die ganze Schuld auf sich nehmen müssen, damit wir bleiben können wie wir sind: makellos und fehlerfrei.

Die Psychotherapie tut sich mit der Schuldfrage schwer. Während viele Kollegen durchaus behutsam mit dem Thema umzugehen vermögen, macht es sich eine nicht unerhebliche Minderheit leicht, indem sie die Schuld kurzerhand wegerklärt und Fehler nichtanwesenden Dritten in die Schuhe schiebt (die beliebtesten Prügelknaben dafür sind noch immer die Eltern). Das bedeutet aber, dass der Patient in Opferfalle und Fremdbeschuldigung steckenbleibt. Es scheint fast, wir haben kollektiv unser Schuldbewusstsein verloren oder versuchen es krampfhaft auszumerzen wie eine schwere Krankheit. Dabei liest man ja fast täglich von seelischen Grausamkeiten, von fürchterlichen Tätern – aber das sind eben ausnahmslos die anderen! Therapeuten können ein Lied davon singen: Viele Patienten werden in der Arbeit gemobbt, aber keiner mobbt. Viele werden von ihrem Partner schlecht behandelt, aber keiner behandelt seinen Partner schlecht. Aggressive Fremdbeschuldigung ohne Selbstkritik macht aber mit der Zeit beziehungsunfähig. Manche Therapeuten spielen

das Spiel dieses Selbstbetruges mit – möglicherweise auch aus persönlichem Unvermögen, mit der eigenen Schuld richtig umzugehen. Dann wird aus der Therapiestunde eine konspirative Sitzung, aus dem Therapeuten ein Verbündeter und aus der Psycho-Sprache eine Kampfrhetorik, die den Partner ins Eck drängt und zum Täter umdeutet.

In den „Aufzeichnungen aus einem Kellerloch“ schreibt Fjodor Michailowitsch Dostojewski 30 Jahre vor Freud: *„Jeder Mensch hat Erinnerungen, die er nicht jedem erzählen würde, sondern nur seinen Freunden. Anderes, was er im Sinn trägt, würde er noch nicht einmal seinen Freunden erzählen, sondern nur sich selbst, und das heimlich. Aber dann gibt es noch andere Dinge, die sogar sich selbst zu erzählen er Angst hätte, und jeder anständige Mensch hat eine Reihe solcher Dinge tief in seinem Geist vergraben.“* Dass dieser Dreischritt besonders für das Thema Schuld zutrifft, wird niemanden ernsthaft verwundern.

Dieses Phänomen der Verdrängung hat Sigmund Freud wissenschaftlich beschrieben und theoretisch begründet. Mit „Verdrängung“ bezeichnet die Psychoanalyse heute den wichtigsten Abwehrmechanismus, durch den tabuisierte und bedrohliche Inhalte und Vorstellungen von der bewussten Wahrnehmung des Menschen ausgeschlossen und ins Unterbewusstsein abgedrängt werden. Oft handelt es sich bei verdrängten Inhalten um schmerzliche und ängstigende Erfahrungen, die von negativen Affekten begleitet werden.

Aber was genau sind tabuisierte und bedrohliche Inhalte und Vorstellungen, die Angst machen? Freud selbst meinte, der Mensch stoße bei der Verdrängung *„den Trieb und dessen Vorstellungen“* in das Unbewusste zurück und halte ihn dort fest. Die Verdrängung geschehe in den Fällen, in denen die Befriedigung des Triebes im Hinblick auf andere Forderungen Gefahr laufe, Unlust hervorzurufen. Als Kurzformel: Neurose ist Verdrängung von Sexualität. Die theoretische Verabsolutierung der Sexualität bei Freud ist schon der Grund des inhaltlichen Auseinanderdriftens mit Alfred Adler und Carl G. Jung gewesen; schließlich hat Viktor Frankl den Begriff „Verantwortung“ in das Freudianische Modell eingebracht, um diesen Mangel zu ergänzen.

Wenn wir die Werke Freuds aber genau lesen, stellen wir aber fest, dass auch bei Freud nicht jede Sexualität verdrängt wird, sondern nur schuldhaft erlebte Sexualität: etwa Inzest oder Ehebruch. Denn das wirklich Bedrohliche ist nicht die Sexualität, sondern die Schuld. Freud sagt dazu manchmal *„verbotene Sexualität“*. Das erleben Menschen heute nicht mehr so, deswegen muss Sex auch in der Jetztzeit nicht mehr verdrängt werden. Aber verdrängt wird heute mindestens noch genauso viel schuldhaft Erlebtes wie damals: die eigene Fehlerhaftigkeit nämlich.

Freud beschreibt aber auch meisterhaft, dass das Verdrängte es gerne dunkel hat und keinesfalls zurück in den Scheinwerferkegel des Bewusstseins treten möchte: *„Wenn man in der Therapie versucht, diese verdrängenden Regungen bewusst zu machen, bekommt man die [...] Kräfte als Widerstand zu spüren.“* In der Tat: die Konfrontation mit der eigenen, verdrängten Schuld provoziert einen Widerstand, der von paralogischen Erklärungsversuchen über die Fremdbeschuldigung bis zur Abwehraggression reicht. Die Schuldverdrängung wiederum paralyisiert die Fähigkeit zur Selbstkritik und führt zu einer wachsenden Selbstentfremdung, verhindert persönliche Weiterentwicklung und reduziert den eigenen Handlungsspielraum, indem der nunmehr unbewusste innere Konflikt handlungsrelevant wird

– insbesondere in der Abwehraggression. Anders formuliert: Handeln aus verdrängtem schlechtem Gewissen ist besonders irrational, und für die anderen leichter durchschaubar als für den Betroffenen.

In weiten Teilen der Psychotherapie sind Schuldgefühle lange mit Pathologie gleichgesetzt worden. Ihren Höhepunkt hat diese Entwicklung in Wien mit Sigmund Freud erreicht, der aufgrund seiner Weltsicht mit Schuld wenig anfangen konnte. Es ist beeindruckend, dass im über tausendseitigen Gesamtregister (Band XVIII) von Freuds 19-bändiger Gesamtausgabe zwar drei Seiten lang die verwendeten Begriffe „Schuldgefühl“ und „Schuldbewusstsein“ aufgelistet sind, der Begriff „Schuld“ hingegen kommt in den gesammelten Werken Freuds nur in einer Zeile vor: in Bezug auf den Vätermord. Auch im „Ellenberger“, dem Standardwerk für die Geschichte der Psychotherapieforschung, findet man im Stichwortverzeichnis keinen Hinweis auf Schuld, wohl aber jede Menge Hinweise auf Schuldgefühle. Die Schuld selbst wird in der Psychotherapie noch heute oft tabuisiert oder auf ein subjektives Gefühl relativiert. Bis in unsere Tage bieten mehr oder weniger schlaue Ratgeber an, „wie Sie Schuldgefühle überwinden und sich selbst verzeihen können“.

Selbstverständlich sieht jeder Psychologe in seiner Praxis auch krankhafte Phänomene, im Rahmen derer sich Patienten dann zu Unrecht schuldig fühlen. Klassische Beispiele sind etwa Schuldgefühle im Rahmen einer Depression, bei der alles schwarzgesehen und das eigene Handeln in der negativsten Art interpretiert wird. Krankhafte Schuldgefühle kommen auch beim Versündigungswahn vor, bei dem der Patient der Ansicht ist, dass seine – objektiv meist harmlosen – Handlungen unverzeihlich seien und die Höllenstrafe zur Folge haben würden. Neurosen können ebenfalls massive Skrupel erwecken – meist in Form von Zwangsgedanken, die einer psychotherapeutischen und psychopharmakologischen Intervention bedürfen. Auch bei einer selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung können pathologische Schuldgefühle auftreten, wenn die Schuld in einem Konflikt prinzipiell bei sich selbst und niemals beim anderen gesucht wird.

Auf die Gesamtbevölkerung hochgerechnet sind das verschwindend kleine Minderheiten, krankhafte Ausnahmen, die die Regel bestätigen. Denn die Regel ist, so überraschend das von einem Psychiater vielleicht klingen mag: Normalerweise hat man Schuldgefühle, weil man schuldig geworden ist. Man hat sich für das Schlechte entschieden, obwohl man das Gute hätte tun können. Dieses Phänomen – die retrospektive moralische Selbstbeurteilung – ist ein Akt des Gewissens, das jedem Menschen eigen ist. Dieser Mechanismus ist überdies kulturübergreifend zu beobachten. Er sollte vom Therapeuten weder generiert noch abgeschafft werden. Denn das Schuldgefühl ist an sich weder Therapie noch Krankheit.

Das Erleben persönlicher Schuld ist kein bloßes Gefühl – es hat aber häufig ein Gefühl zur Folge, wenn das Gewissen noch intakt ist. Die Einsicht in die eigenen Fehler und schuldvollen Handlungen ist ein Erkenntnisakt mit emotionaler Begleitmusik. Diese Musik nennt man Schuldgefühle. Es ist völlig normal und alltäglich, schuldig zu werden. Da der Mensch ein Gemeinschaftswesen ist, ist sein Leben gekennzeichnet von Unrecht erleiden und Unrecht tun. Im Regelfall hält sich das bei den meisten Menschen die Waage. Das erlittene Unrecht wird heute aber, so scheint es, sensibler als je zuvor wahrgenommen und dramatisch aufgeblasen, das begangene Unrecht hingegen tendenziell verdrängt. Dadurch entwickelt sich ein Ungleichgewicht, das psychologisch ungesund ist und letztlich unfrei macht.

Die Einsicht in eigene Schuldhaftigkeit setzt eine Grundbereitschaft zur Selbsterkenntnis voraus, die man Realismus, Bescheidenheit oder auch Demut nennen könnte. Demut bedeutet in diesem Zusammenhang, sich selbst zu sehen, wie es der Wirklichkeit entspricht. Die Korrektur des Selbstbildes befreit. Dem Psychotherapeuten steht das Urteil über Gut und Böse nicht zu, weil er keine richterliche, sondern eine therapeutische Funktion hat. Das bedeutet aber nicht, dass im menschlichen Leben keine moralische Dimension existiert. Analog dazu ist der Therapeut nicht zuständig dafür, ob etwas der Wahrheit entspricht oder nicht – trotzdem tut die Wahrheit dem Patienten auf lange Sicht erwiesenermaßen besser als der Selbstbetrug.

Die französische Psychoanalytikerin Maire-France Hirigoyen hat mit ihrem Bestseller „Die Masken der Niedertracht“ 1998 eine heftige und anhaltende öffentliche Diskussion ausgelöst. Sie beschreibt darin die „*Versuchung*“, narzisstische Mechanismen für den eigenen Vorteil zu benutzen. „*Es ist uns allen schon passiert, dass wir einen anderen manipuliert haben, um einen Vorteil zu erlangen, und wir haben alle flüchtig zerstörerischen Hass empfunden.*“ Im nächsten Gedankenschritt unterscheidet sie dann gesund von krank: „*Von den perversen Individuen unterscheidet uns, dass diese Verhaltensweise oder Empfindung nur vorübergehend war, gefolgt von Gewissensbissen oder Reue.*“ Perversität hingegen folge seinen egoistischen Interessen „*ohne irgendwelche Schuldgefühle*“.

Schuldbewusstsein, Schuldgefühle, Gewissensbisse und ein „schlechtes Gewissen“ sind an und für sich Zeichen für psychische Gesundheit. Das klingt fürs erste provokant, leuchtet aber sofort ein, wenn man an die therapeutische Arbeit mit Missbrauchstätern denkt. Am Anfang der Therapie wird der traurige Tatbestand in der Regel geleugnet, verharmlost und uminterpretiert. Als Therapieerfolg werten muss man ja schon einen zarten Schimmer von Unrechtsverständnis – und eben ein wachsendes Schuldbewusstsein. Es geht nicht darum, dem Missbrauchstäter Schuldgefühle einzupflanzen, es geht darum, die verdrängte Schuld ins Bewusstsein zurückzuholen. Denn nur dieses Bewusstsein von Schuld macht Reue und damit eine Verhaltensänderung möglich. Natürlich sind wir nicht alle Missbrauchstäter – aber mir scheint, dass wir in punkto Selbstbetrug oft nicht so weit davon entfernt sind, wie wir oft selbstgefällig annehmen.

Gesund und krank: Die beiden Spielarten von Schuldgefühlen könnten in medizinischer Terminologie als physiologisch und pathologisch beschrieben werden. Der Ausdruck „*physiologisch*“ wird in der Medizin oft im Sinne von normal, beim gesunden Menschen auftretend, nicht krankhaft, verwendet. Physiologisch ist also etwa der gesunde Verdauungsvorgang, das intakte Gangbild, die funktionierende Sehfunktion vom Lichteinfall in die Pupille bis zur Sehrinde im Gehirn. „*Pathologisch*“ hingegen heißt unzweckmäßig, dysfunktional, unphysiologisch, krankhaft. Das sind etwa eine Verdauung, die nicht funktioniert und ein Bein, das nicht belastbar ist.

Der Schmerz ist normalerweise ein physiologischer Mechanismus und hat den Sinn, auf etwas aufmerksam zu machen, was dem Körper schadet. Dieses Warnsignal ermöglicht es, die Aufmerksamkeit auf den Schadensfall zu lenken und bewusste Heilungsprozesse einzuleiten, Schadensquellen – zu Beispiel Stechmücken – auszuschalten und dem verletzten Körperteil Schonung zukommen zu lassen. Das gesunde Schuldgefühl ist analog dazu ein Schmerzempfinden der Seele, das Schaden anzeigt: eigenen und/oder fremden Schaden. Denn Schuld ist tatsächlich ein Schadensfall im menschlichen Leben vor allem in der Beziehung zu anderen.

Der Schmerz ermöglicht ein Hinschauen auf die betroffene Stelle und damit die Einleitung eines Heilungsprozesses. Die Entschuldigung gegenüber dem anderen ermöglicht die Heilung der Beziehungs-Wunde, die durch das Unrecht entstanden ist. Je klarer dabei die Verletzung als solche formuliert wird, umso eher kann die Entschuldigung gelingen. Wie viele wirkliche Opfer sehnen sich nur nach diesem Wort! Die ehrliche Bitte um Verzeihung ermöglicht aber auch die Heilung des innerpsychischen Schadens, der durch eine Bosheit in einem selbst entsteht.

Selten, aber manchmal doch geht im Bereich des körperlichen Schmerzes die Alarmanlage los, ohne dass jemand eingebrochen hat: das wäre ein pathologischer Schmerz. Das Zuviel an Schmerz ist sinnlos, sozusagen ein „Fehlalarm“ des Körpers: unpraktisch, lästig. Phantomschmerzen nach einer Amputation etwa sind höllische Schmerzen in den bereits abgenommenen Gliedmaßen, die von blind endenden Nervenzellen und nunmehr funktionslosen Hirnarealen herrühren. Es gibt Hypochonder, die fürchterlich unter Krankheiten leiden, die sie gar nicht haben. Das entspricht den krankhaften Schuldgefühlen: Gefühlen des Schuldigseins ohne entsprechende Schuld. Das Bild aus der Medizin veranschaulicht, dass pathologische Schuldgefühle eine Krankheit sind, die unpraktisch sind, die Lebensqualität einschränken und das Zusammenleben so weit verkomplizieren, dass man sie – psychotherapeutisch und meist auch psychopharmakologisch – behandeln sollte.

Schlimm ist ein pathologischer Schmerz, schlimmer aber die fehlende Schmerzempfindung: es gibt tatsächlich Krankheiten, etwa der diabetische Fuß, die deswegen besonders gefährlich werden, weil der Schmerzimpuls nicht mehr funktioniert und deshalb der Körper nicht auf die Störung aufmerksam gemacht wird. Kleine Verletzungen, die immer wieder vorkommen, werden vom Körper nicht wahrgenommen. Durch mangende Schonung und Pflege kann sich dann eine Infektion einstellen, die letztlich lebensgefährlich wird. Das ist das Zuwenig an Warnsignal. Da ist die Alarmanlage defekt. Die Beispiele aus der Medizin zeigen, dass die prinzipielle Unfähigkeit, Schmerz zu empfinden, ein lebensgefährliches Defizit ist.

Ebenso machen generell fehlende Schuldgefühle den Menschen zum Ungeheuer, wie die Geschichte eindrucksvoll bewiesen hat. Große Verbrechen gegen die Menschlichkeit wurden von den Tätern euphemistisch umgedeutet: Die von Hanna Arendt meisterhaft beschriebene Banalität des Bösen, mit der Adolf Eichmann seine Ungeheuerlichkeiten verharmloste, ist heute jedermann durch die ins Internet gestellten Prozessfilme zugänglich. Psychotherapie hat nicht die Aufgabe, die Schmerzleitungen dermaßen außer Kraft zu setzen, dass das rettende Warnsignal nicht mehr durchkommt. Denn dann kann die Schmerzursache nicht beseitigt werden und wirkt weiter fort.

Schuldbewusstsein ist ein kreatives Potential: Es für denkbar und möglich zu halten, etwas falsch gemacht zu haben öffnet neue Handlungshorizonte. Fehlendes Schuldbewusstsein bedeutet nicht etwa das Fehlen von Schuld, sondern die Verdrängung der Schuld aus dem Bewusstsein, die jetzt im Unterbewusstsein ein Eigenleben führt. Verdrängte Schuld engt den Menschen ein und nimmt ihm Handlungsspielraum.

Ein „schlechtes Gewissen“ ist die Erinnerung an eine eigene Handlung, die im Nachhinein als unrichtig, schädlich, schlecht, ja böse beurteilt wird. Auch das ist keine schwere Krankheit – und man kann es oft durch eine Entschuldigung aus der Welt schaffen. Tatsächlich macht ein gesundes Schuldbewusstsein überhaupt erst beziehungsfähig. Denn die Freiheit zum Verzeihen ist denen leichter zugänglich, die auch an sich selbst Fehler sehen. Die Perfekten und Fehlerlosen tun sich außerordentlich schwer mit dem Verzeihungsprozess, weil sie gar

nicht nachvollziehen können, dass jemand Fehler haben kann, wo sie doch selbst auch keine haben.

Philip Zimbardo ist durch das Stanford Prison Experiment und seine Untersuchungen der Misshandlungen in Abu Ghraib bekannt geworden. In seinem Buch „Der Luzifer-Effekt“ aus dem Jahr 2007 beschreibt er, *„wie wir alle für die Versuchung der finsternen Seite anfällig sind“* Er zeigt darin, wie anständige Männer und Frauen durch situative Kräfte und gruppensdynamische Prozesse *„zu Ungeheuern“* werden. Der Forscher analysiert in seinem wissenschaftlichen Werk Strukturen des Bösen, also Strukturen, die auch einen anscheinend anständigen Menschen in Versuchung führen können. Als Quintessenz seiner Forschungen formuliert Zimbardo nun einige psychische Voraussetzungen, um sich erfolgreich einer malignen Dynamik zu entziehen: *Wir wollen damit anfangen, das Eingeständnis von Fehlern zu ermutigen, zuerst uns selbst und dann anderen gegenüber.*“ Und später noch deutlicher: *„Sagen Sie die Zauberworte: ‚Es tut mir leid‘, ‚Ich entschuldige mich‘, ‚Verzeih mir‘. Nehmen Sie sich vor, aus Ihren Fehlern zu lernen, ein besserer Mensch zu werden.“*

Es ist hochproblematisch, wenn die Psychotherapie *„physiologische“* Schuldgefühle wegerklärt und damit pathologisiert – und so den Weg zu einer Änderung des Verhaltensmusters verstellt. In der Psychotherapie geht es natürlich nicht darum, dass der Therapeut als eine Art moralischer Schiedsrichter zwischen Gut und Böse unterscheiden soll. Das wäre eher die Aufgabe eines Seelsorgers, der hilft, moralische Normen auf die konkrete Situation anzuwenden. Aber die Realität der Schuld, unter der der Mensch auch psychisch leidet, darf in der Therapie nicht ausgeklammert werden. Es ist nicht die Aufgabe des Psychotherapeuten, jemandem Schuld zuzuweisen. Aber genauso wenig ist es seine Aufgabe, jemanden von seiner Schuld frei zu sprechen, zu exkulpieren.

Aufgabe der Psychotherapie muss es sein, Schuldgefühle wahr- und ernst zu nehmen, also nicht vorschnell zu bagatellisieren, umzudeuten und wegzupsychologisieren. Viele Schuldgefühle werden allzu schnell verdrängt. Wenn sich Schuldgefühle zeigen, sollte der Therapeut primär einmal Schuld annehmen, mit der er behutsam umgehen muss. Legen wir die ideologische Brille ab, die in Schuldgefühlen eine therapiepflichtige Illusion sieht, weil sie Schuld für denkunmöglich hält. Die wenigen Fälle von pathologischen Schuldgefühlen müssen ausgesondert und therapiert werden. Bei gesunden Schuldgefühlen hingegen kann die Therapie durch mutiges *„Der Schuld ins Auge sehen“* zu einer höheren Stufe der Selbsterkenntnis verhelfen. Das Bewusstsein *„Auch dazu bin ich fähig“* führt zu jenem psychodynamischen Idealzustand, der Selbsterkenntnis und Selbstannahme erst möglich macht.