

Iris Seidler

Zur Differenzierung von Schuld und Schuldgefühl

Anregungen aus der Praxis

Im Jahr 2007 konnte ich an einem Intensivworkshop mit Karl Tomm zum Thema „Dekonstruktion von Schande und Schuld“ teilnehmen. Eine inhaltliche Zusammenfassung davon habe ich mit seiner Erlaubnis und Durchsicht 2008 für die Systemischen Notizen geschrieben (Systemische Notizen, 1/2008). Der folgende Beitrag greift einige Aspekte davon wieder auf, ist aber auf die Differenzierung zwischen Schuld und Schuldgefühl einerseits sowie auf den konkreten Bezug zur psychotherapeutischen Praxis andererseits fokussiert.

Ausgehend von drei kurzen Fallvignetten aus meiner psychotherapeutischen Praxis möchte ich berichten, wie ich mit dem Thema „Schuldgefühl“ oder, fast äquivalent, mit dem Thema „schlechtes Gewissen“ umgegangen bin und welche allgemeinen Überlegungen ich für mich zusammengetragen habe.

Meiner Erfahrung nach wird das Thema Schuldgefühl in psychotherapeutischen Dialogen sehr häufig verhandelt. Manchmal als explizites Thema: Klientinnen¹ sprechen es direkt als etwas an, das sie gerne loswerden möchten. Häufiger jedoch begegnet es mir als unerwartete Störung, die auftaucht, wenn andere Themen bearbeitet werden, wie z.B. Erwachsen werden, Ablösung vom Elternhaus, Trennung von einer (Ex-)

Partnerin, Jobwechsel, Krise mit pubertierendem Kind etc. In diesen Fällen tritt das Thema „Schuldgefühl“ oft erst im Laufe der Therapie auf und entpuppt sich als das Hindernis, das einer scheinbar einfachen Lösung im Wege steht. Oft werden eine realistische Selbsteinschätzung, ein positives Lebensgefühl und gangbare Zukunftsperspektiven verschleiert.

Die im Folgenden beschriebenen Reflexionen und konkreten Fragen sollen als Anregungen für die Therapeutin verstanden werden. Sie können, je nach Schwerpunkt der Therapie und Fokus der individuellen Geschichte, an unterschiedlichen Stellen der Behandlungsplanung oder der Interventionsgestaltung implizit oder explizit eingebracht werden.

SCHULDGEFÜHL: EINE DIFFUSE WOLKE EIGENE HANDLUNGSVERANTWORTUNG: EIN KLAR UMSCHRIEBENER BEREICH

„Es hängt wie eine Wolke über mir, es hüllt mich ein, ganz nebulos und unförmig, eigentlich ein Schleier, aus dem ich nicht heraussehen und in dem ich mich auch nicht frei bewegen kann, so wie eine milchglasartige Gummimasse ...“ so beschreibt Barbara², eine 31-jährige Klientin, auf meine Bitte hin einen Zustand, in dem sie sich oft gefangen fühlt und den sie „Schuldgefühl“ nennt.

„Das wirkt für mich wie eine sehr klare Beschreibung von etwas sehr Unklarem...“ antworte ich.

¹ In diesem Beitrag wird zur besseren Lesbarkeit die weibliche Form verwendet, die männliche Form ist selbstverständlich mitgemeint.

² Namen wurden im Sinne der Verschwiegenheitspflicht geändert.

„Ja,“ sagt die Klientin, „genau so ist es. Ich sehe ganz klar, dass da etwas ganz verschwommen ist. Das ist ja das Schlimme daran ...“ und beginnt zu weinen.

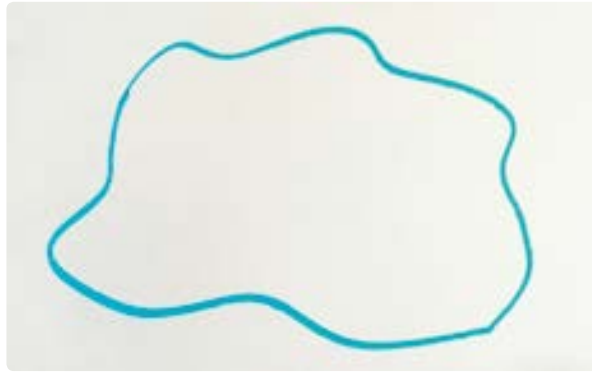
In weiterer Folge besprechen wir sehr langsam und detailliert, was alles in diesem Schleier, in dieser Gummimasse enthalten ist. Wir können schließlich verschiedene Gedanken, Gefühle und Körperrepräsentanzen identifizieren, und es gelingt uns, aus Sequenzen der Biografie der Klientin Hypothesen über Zusammenhänge zu erarbeiten und diesen ‚unklaren Schleier‘ ein Stück weit zu konkretisieren.

Die Klientin beginnt, sich selbst besser zu verstehen und sprichwörtlich klarer zu sehen. Der Nebel lichtet sich und sie kann in weiterer Folge auch klarer und bestimmter handeln.

Zunächst geht es darum, aus der großen diffusen Wolke ‚Schuldgefühl‘ einen Bereich herauszuschälen, den man ‚eigene Handlungsverantwortung‘ nennen kann. Konkret bedeutet das: Trenne zunächst die reale Schuld vom Schuldgefühl.

Hier kann bereits eine weitere Differenzierung eingebracht werden: Die Bezeichnung Handlungsverantwortung ist nach meiner Meinung neutraler und beinhaltet deutlich weniger emotionale oder moralische Besetzung als die Bezeichnung Schuld. Möglicherweise kann ohne diese Besetzung leichter auf diesen schwierigen Bereich geschaut werden. Welche Bezeichnung auch gewählt wird, es geht um ein Präzisieren der eigenen Handlungsverantwortung und Handlungskompetenz, um ein Herauslösen eines Teilaspekts im Bereich des Verhaltens, nicht um die gesamte Persönlichkeit/Identität.

Ich denke, dass diese Differenzierung zwar schmerzhaft sein kann, aber letztlich selbstwirksamer und damit freier macht. Wenn ich vom Konzept der Schuld ausgehe, kann ich zwar schuldig sein, aber ich kann auch als unschuldig hervorgehen, wenn das Gegenteil bewiesen wird. Wenn ich hingegen von meiner eigenen Handlung spreche ergibt sich die Frage nach Schuld oder Unschuld möglicherweise gar nicht. Dann muss ich auf jeden Fall die Verantwortung und die Konsequenzen auf mich nehmen,



Schuldgefühl/schlechtes Gewissen: diffus

und das jenseits von juristischen oder philosophischen Fragen nach Schuld oder Unschuld³.

Zwei bekannte Beispiele können das vielleicht untermauern: der Western „Der Mann, der Liberty Valance erschoss“ („The Man Who Shot Liberty Valance“) von John Ford (1962) und der Kriminalroman „Mord im Orientexpress“ von Agatha Christie bzw. die bekannte Verfilmung von Sydney Lumet (1974).

Liberty Valance wird erschossen (das kann ruhig verraten werden, das sagt bereits der Titel). Unklar bleibt, wessen Kugel ihn getötet hat, klar hingegen ist, wer eine Kugel abgefeuert hat. Der Mord im Orientexpress wird von Hercule Poirot als ungelöst betrachtet, hier ist aus detektivischer Sicht niemand „schuld“, aber ganz klar ist, wer und aus welchen verständlichen Gründen zu seiner Handlung

stehen muss. In beiden Fällen ist die Frage nach Schuld letztlich irrelevant, sondern es geht darum, das eigene Handeln zu verantworten. Bin ich plötzlich nicht mehr schuld, wenn bewiesen ist, dass die Kugel des anderen tödlich war und nicht meine? Spricht mich das von meiner Verantwortung frei, obwohl ich etwas potentiell Tödliches getan habe? Oder umgekehrt: Was für positive Folgen hat es, wenn ich es war, die den tödlichen Schuss abgefeuert hat? Wäre ein Nichthandeln aus bestimmter Sicht möglicherweise verwerflicher? In diesem Sinne ist daher aus meiner Sicht die Frage „Was lag in meiner Handlungsverantwortung?“ meist hilfreicher als die Frage „Woran bin ich schuld?“

Aus meiner Erfahrung wird der Bereich der eigenen Handlungsverantwortung meist als ein Teil des Schuldgefühls, aber als viel kleiner und klarer abgegrenzt als das Schuldgefühl selbst, beschrieben.

Drei stichwortartige Ausschnitte aus längeren Therapien sollen dieses Vorgehen verdeutlichen:

Barbara, 31 Jahre, von ihr stammt das Zitat oben, kommt in die Therapie mit dem Thema ‚niedriges Selbstwertgefühl‘. Sie fühlt sich schuldig am Alkoholismus und am verpfuschten Leben der Mutter, die sie zeitlebens abgewertet und sinnngemäss zu ihr oft gesagt hat: „Wenn du nicht gekommen



MAG.^A DR.^{IN} IRIS SEIDLER ist Psychotherapeutin (SF) in freier Praxis; Lehrtherapeutin an der la:sf

³ Streng genommen, erkenntnistheoretisch, ist die Frage nach Schuld eine von der Gesellschaft eingeführte Interpunktion, die im Sinne von Rechtsprechung und Ethik sinnvoll und notwendig (wenn es um ein Zusammenleben geht), in einer zirkulär gedachten Welt aber eigentlich nicht zu beantworten ist.

wärst, wäre mein Leben nicht so ein Verhau ...“, „Du bist zu nichts zu gebrauchen ...“ etc. Obwohl sie eine abgeschlossene Ausbildung hat, kann sie bis jetzt nicht in ihre Kompetenz hineinwachsen, es reiht sich beruflich ein „minderbemittelter Job“ an den anderen, auch konnte sie bis jetzt keine langanhaltende Beziehung etablieren. Ihr Wunsch wäre, endlich im Leben anzukommen, wie sie das nennt. Die psychotherapeutische Arbeit kann rückblickend als stabilisierende, ressourcenorientierte narrative Systemische Therapie beschrieben werden. Sie dauert etwa ein Jahr und umfasst 40 Einheiten.

Marlene, 37 Jahre, kommt in die Therapie mit den Themen ‚Bulimie‘ und ‚Probleme in der Partnerschaft‘. Es geht in weiterer Folge um wiederholte sexuelle Gewaltverfahrungen durch den Vater in der Kindheit, an denen sie sich selbst schuld fühlt. Gegenwärtig leidet sie am meisten an der Beziehungsproblematik: Sie lebt seit einigen Jahren mit ihrem Partner zusammen, betont, dass sie ihn sehr liebt und mit ihm zusammen bleiben will, weiß aber nicht, wie sie mit ihren wiederholten Seitensprüngen umgehen soll und ob sie überhaupt treu sein kann. Ihr Partner verzeiht ihr immer wieder, und das führt zu Verachtung bei ihr.

Die psychotherapeutische Arbeit mit Marlene ist traumafokussiert (Schwerpunkt Ressourcenmobilisierung, Psychoedukation, keine Traumakonfrontation) und an der Stabilisierung im gegenwärtigen Leben orientiert, dauert etwa zwei Jahre, wobei wir einander zunächst wöchentlich, dann in 14-tägigen Abständen treffen. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt kommt sie noch ungefähr zweimal jährlich für zwei bis drei Einheiten für ein ‚update‘.

Alexandra, 45 Jahre, fühlt sich in einem schwarzen Loch seit der Trennung von ihrem Mann. Sie fühlt sich schuldig, dass es dem Exmann nach der Trennung so schlecht geht: Er ruft sie sehr oft an, erzählt von seinen Suizidgedanken, seit sie weg ist, sie versucht immer wieder ihm zu helfen und nähert sich ihm deshalb wieder an, weil sie ihr schlechtes Gewissen plagt. Zurück in die Beziehung ist für sie allerdings keine Option.

Wir arbeiten systemisch kurzzeittherapeutisch, stark lösungsorientiert, die Therapie umfasst neun Einheiten.

In allen drei Fällen ist das Schuldgefühl nicht hilfreich (wie übrigens selten), sondern lähmt die Klientinnen, sie fühlen sich davon am Weitergehen des Lebensweges behindert, und in allen drei Fällen kann im Laufe

der Therapie eine Verbesserung des Lebensgefühls und der Zukunftsperspektiven realisiert werden.

Die oben angekündigten Reflexionen bestehen nun aus einigen Fragen, die natürlich nicht wörtlich gestellt werden müssen, sondern an unterschiedlichen Stellen der Therapie (Behandlungsplanung, Interventionsgestaltung) als Denkanstöße dienen können:

1. Was habe ich konkret getan?

Was habe ich konkret unterlassen?

Habe ich es absichtlich getan/unterlassen?

Ist es mir aus Nachlässigkeit passiert?

Ist es unwissentlich passiert?

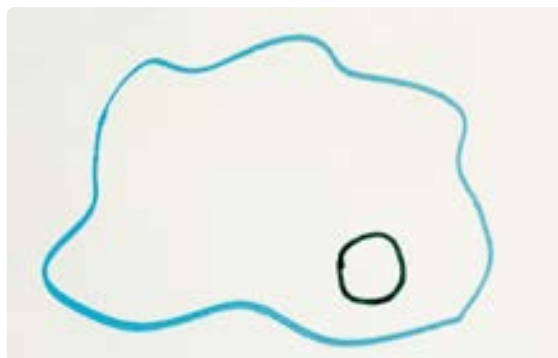
Konnte ich, bei Licht betrachtet, in der damaligen

Situation gar nicht anders handeln (z. B.: weil ich noch ein Kind war und vieles noch nicht gewusst habe)?

Diese Fragen können dazu anregen, aus dem diffusen ‚Schuldgefühl‘ das herauszukristallisieren, was man, wie oben beschrieben, ‚eigene Handlungsverantwortung‘ nennen kann.

Barbara erkennt zunächst, dass sie bei dem, was ihr vorgeworfen wurde, grundsätzlich gar keinen eigenen Einflussbereich gehabt hat: Kein Mensch kann sich selbst ins Leben hineinreklamieren. In weiterer Folge

wird ihr aber auch klar, dass sie viele Jahre lang aus Gründen der Loyalität und Abhängigkeit diesen Vorwürfen und Abwertungen der Mutter geglaubt und sich damit selbst am Weiterkommen blockiert hat. Ein Satz, den sie für sich formuliert und der ihren eigenen Verantwortungsbe-



Bereich der eigenen Handlungsverantwortung: konkret

reich abgesteckt hat, war: „Mama, ich habe dir das lange geglaubt, und das hat mich gelähmt.“

Auch Marlene erkennt zunächst, dass sie zu Beginn gar keinen eigenen Einflussbereich hatte, als ihr Vater begann, sie als Kind zu missbrauchen. Nachdem diese Erkenntnis in der Therapie gut gesichert war, war es auch möglich zu besprechen, dass sie sich in weiterer Folge immer besonders lieb und damit ‚einladend‘ ihrem Vater gegenüber verhalten hat, um seine Liebe und ihre Sonderstellung in der Familie zu behalten, und dass sie das heute, als Erwachsene, in bestimmten Konstellationen Männern gegenüber immer noch so tut. Würde man auch das in einen Satz verpacken, so könnte der lauten: „Ich war anfangs völlig hilflos, dann habe ich mitgemacht.“

Alexandra hingegen erkennt, dass ihr Schuldgefühl ihrem Exmann gegenüber eigentlich nicht mit der Trennung an sich zu tun hat, sondern damit, dass sie ihn so lange hingehalten, diese im Inneren schon vor Jahren getroffene Entscheidung hinausgeschoben hat und nicht ehrlich mit ihm war. Sie hat nicht klar kommuniziert, wie sehr sie manche Dinge belastet haben, hat im Stillen versucht, durchzuhalten und die Beziehung zu retten, bis es aus ihrer Sicht nicht mehr ging.

„Ich habe dich lange Zeit im Unklaren gelassen.“ könnte ein zusammenfassender Satz hier lauten.

Die Anerkennung der eigenen Verantwortung kann auch als wesentlicher Teil der Selbstermächtigung verstanden werden. Es kann als sehr erleichternd (und ermächtigend) erlebt werden, dass man Verantwortung zugemutet bekommt. Das impliziert gleichzeitig auch, dass man grundsätzlich mächtig sein kann, etwas zu verändern.

Bei Extremfällen wie schweren und frühen Traumatisierungen, Gewalttaten, Übergriffigkeiten wie im Beispiel der Klientin mit der sexuellen Gewalterfahrung in der Kindheit ist es allerdings besonders wichtig festzuhalten, dass hier ein Unrecht geschehen ist. Hier sollte die Therapeutin meiner Meinung nach klar Position beziehen. Vergewaltigungsopfer sind nicht selbst schuld, das soll an dieser Stelle betont werden, auch wenn es in weiterer Folge möglich sein kann, zu verstehen, dass man möglicherweise selbst auch etwas dazu beigetragen hat, um in diese Situation zu kommen. Das kann wichtig sein, um sich in Zukunft besser schützen zu können. Ähnliches gilt für Opfer von Unfällen oder anderen Katastrophen.

2. Was waren die guten oder die verständlichen Gründe dafür?

Die eigenen Gedanken, Gefühle, Körperzustände und Handlungen besser verstehen zu lernen sehe ich als einen wichtigen Schritt an.

Die Formulierung „Was sind heute oder waren damals die verständlichen Gründe dafür?“ ist hier meiner Meinung nach die neutralste und oft anschlussfähigste. Andere Formulierungen, die allerdings schon mehr eine bestimmte Richtung vorgeben, wären z. B. „gute Gründe“ oder auch „gute Absicht“.

Barbara konnte in diesem Zusammenhang sehen, dass sie ihrer Mutter geglaubt hat, weil sie als Kind keine

andere Möglichkeit gehabt hat. Sie lernt, die Geschichte aus einer Außenposition zu sehen und kann schließlich ihrer Mutter (nicht real, aber in einer Familienbrettarbeit in der Therapie) die Geschichte aus ihrer heutigen Sicht erzählen: „Ich habe deine Enttäuschung über das Leben abgekriegt, weil du in deiner Einsamkeit keine andere Ansprechpartnerin als mich gehabt hast. Das kann ich heute verstehen, aber es war nicht richtig von dir. Ich weiß heute noch nicht, ob ich dir eines Tages verzeihen kann. Ich hab dir aus Liebe geglaubt, weil ich als Kind alles geglaubt habe, was du gesagt hast. Später hab ich dir noch immer ge-

Die Anerkennung der eigenen Verantwortung kann auch als wesentlicher Teil der Selbstermächtigung verstanden werden. Es kann als sehr erleichternd (und ermächtigend) erlebt werden, dass man Verantwortung zugemutet bekommt. Das impliziert gleichzeitig auch, dass man grundsätzlich mächtig sein kann, etwas zu verändern.

glaubt, weil es der einfachere Weg war, als mich von dir zu lösen. Denn dann wäre ich ganz alleine gewesen. Ich bleibe immer deine Tochter, aber heute löse ich mich von dir, indem ich beginne, mir und auch dir meine eigene Geschichte über mich zu erzählen. Und die hört sich ganz anders an ...“

In der Arbeit mit Marlene bietet die Therapeutin viele Informationen im Sinne einer Psychoedukation an, um ihr zu helfen, sich selbst besser zu verstehen: Erkenntnisse aus der Traumatherapie samt Erfahrungen von anderen Missbrauchsoffern belegen zum Beispiel, dass es für ein Kind in so einer Extremsituation eventuell manchmal besser ist, sich selber die Schuld zu geben, weil man dadurch die Illusion aufrecht erhält, dass man Handlungskompetenz hatte und nicht ganz hilflos ausgeliefert war. Außerdem ist aus der Bindungstheorie bekannt, dass Bindung zu den primären Bezugspersonen für Kinder überlebenswichtig ist, weshalb es ganz verständlich ist, dass weiterhin Nähe zum Vater gesucht wird. Und danach, als Erwachsene, hat sich dieses Muster automatisiert und teilweise auf andere Männer übertragen. Aufgrund dieses Verständnisses von sich selbst ist es Marlene leichter möglich, schambesetzte Inhalte wie ihr Verhalten Männern gegenüber näher zu beleuchten und zu verändern, was

sich vorrangig darin zeigt, dass sie mit ihrem Partner darüber zu sprechen beginnt.

Alexandra versteht im Laufe der Therapie immer besser, dass es die Werte der Frauen ihrer Herkunftsfamilie waren, die sie als Kind mitbekommen und nun selbst hochgehalten hat. Die Parolen „Durchhalten, sich nicht gehen lassen!“, „Anderen geht’s noch schlechter, zumindest schlägt er mich nicht!“, „Scheidung kommt nicht infrage!“ waren die Worte ihrer Großmutter, für die ohne gelernten Beruf und mit drei kleinen Kindern in schlechten Zeiten eine Trennung vom lieblosen Mann eine deutliche Verschlechterung ihrer Lebenssituation bedeutet hätte. Ihre Mutter hingegen hat einerseits aus Angst vor der Schande einer Scheidung in einem kleinen Ort, andererseits aus Überzeugung als streng gläubige Christin die vielen Demütigungen ihres Mannes, des Vaters der Klientin, ertragen und sich nicht getrennt. Alexandra nun – mit ganz anderen Grundvoraussetzungen als Mutter und

es eher kleiner oder eher größer? Oder bleibt es gleich? Oder verändert es sich auf eine andere Art?“

3. Was könnte ich heute tun, um aus dieser Erfahrung etwas Gutes zu machen?

Wie kann ich diese Erfahrung für die Zukunft nutzen?

Was habe ich aus dieser Erfahrung gelernt, das ich auch für die Zukunft mitnehmen kann?

In welchen Situationen könnte mir das helfen?

Auf welche Weise?

Könnte eventuell auch noch jemand anderer daraus lernen oder davon profitieren?

Wenn ja, wäre ich bereit, diese Erfahrung zu teilen und auch andere aus meinen Fehlern lernen zu lassen?

Ich schlage hier die Bezeichnung vor, „etwas Gutes daraus zu machen“ und nicht, wie es alltagssprachlich oft gesagt wird, „es wieder gut zu machen“.

Etwas wieder gut machen zu können beschreibt oft den verständlichen Wunsch bzw. eine Illusion, die Auswirkungen einer Handlung könnten rückgängig gemacht werden. Das ist aber leider oft nicht der Fall. Hier gilt es, das anzuerkennen, möglicherweise zu betrauern und in weiterer Folge die nächsten Schritte zu gehen.

Diese könnten z. B. sein:

a) die Erinnerung daran in Ehren halten oder „sich selbst vergeben und erinnern“ (und eben nicht „vergeben und vergessen“) und

b) daraus etwas gelernt zu haben und konkret etwas anderes zu tun.

Zur oben beschriebenen Frage „Was habe ich konkret getan bzw. was habe ich konkret

unterlassen“ passt in diesem Zusammenhang auch die Frage: **Was bin ich wem schuldig geblieben?**

Diese Formulierung ist anschlussfähig an die Alltagssprache der Ökonomie, der Finanz, des Ausgleichs, d. h. sie ist schnell verständlich und gleichzeitig wertfreier als „Woran bin ich schuld?“. Denn wenn ich etwas schuldig geblieben bin, kann ich einen Ausgleich versuchen. Daran schließt sich sinngemäß die Frage an: **Gibt es heute eine Möglichkeit des Ausgleichs?**

Barbara und Marlene erkennen, dass sie sich selbst etwas schuldig geblieben sind, nicht der Mutter oder gar dem Vater.

Barbara setzt sich in weiterer Folge mit der Frage auseinander, ob sie selbst Mutter werden möchte, ein Thema, das bis jetzt sehr ambivalent besetzt war. Die Frage der Therapeutin: „Angenommen, Sie wären im Leben angekommen, so wie Sie sich das wünschen, was wird dann als Nächstes anstehen?“ bringt dieses Thema zum Vorschein. Im Laufe der Therapie wird ihr

Wenn in der Psychotherapie das Thema Schuldgefühl bzw. schlechtes Gewissen aufkommt, dann lohnt der Versuch, den Teil der eigenen Verantwortung, die verständlichen Gründe für ein bestimmtes Tun (oder auch nicht Tun) und die daraus gewonnenen Erfahrungen zu konkretisieren.

Großmutter, mit guter Ausbildung, einem hochdotierten Job, kinderlos und überzeugte Atheistin – erkennt die verständlichen Gründe für ihr langes Ausharren und Schweigen: Aus innerer Loyalität zu Mutter und Großmutter hat sie deren Werte internalisiert und nie bewusst hinterfragt: „Das habe ich mit der Muttermilch mitbekommen.“

Um Zugang zu diesen verständlichen Gründen zu bekommen, erweist sich die Außenperspektive oft als eine gute Methode. Der Blick von außen auf sich selbst, auf die, die man war und auf die, die man heute ist, kann neutraler und damit wohlwollender und großzügiger sein. Mit anderen ist man ja bekanntlich meist weniger streng als mit sich selbst.

Immer wieder sollten Rückfragen im Sinne einer Live-Supervision an die Klientin gestellt werden: „Wie wirkt sich das, was wir da besprechen (die Anerkennung der eigenen Verantwortung, das Sehen der verständlichen Gründe) auf das Schuldgefühl aus? Wird

immer klarer, dass sie trotz der Mangelserfahrungen ihrer Kindheit dieses Wagnis grundsätzlich eingehen möchte und auch diese Erfahrungen nutzen kann. Sie kann aufgrund der Biografie ihrer Mutter auch Verständnis für deren Verhalten entgegenbringen, gekoppelt mit dem Bewusstsein, dass sie es anders machen kann.

Marlene kann heute etwas Gutes machen, indem sie sich selbst versteht und anerkennt. Sie kann heute versuchen, mit Männern einen anderen Umgang als den des verführerischen kleinen Mädchens zu finden. An dieser Stelle kommt auch ihr Partner in die Therapie mit, und wir besprechen die Beziehungsproblematik mit den für sie neu gewonnenen Erkenntnissen aus ihrer Biografie auf ihren Wunsch hin mit ihm gemeinsam.

Alexandra gesteht sich zu, dass sie ab jetzt mit ihrem Exmann ganz klar sein darf und nicht mehr herumlavieren muss. Sie beschließt, ihm beim nächsten gemeinsamen Abendessen ganz deutlich zu sagen, dass die Trennung für sie unumstößlich ist, aber auch, dass sie es ehrlich bedauert, ihre Bedürfnisse nicht früher geäußert zu haben. Bei diesem Gespräch wird ihr wieder deutlicher bewusst, dass sie ihn trotz aller Vorkommnisse sehr gerne mag und sie sich um ihn sorgt, aber auch, dass sie nicht rund um die Uhr für ihn da sein kann. Als sehr analytische und selbstreflektierte Menschen, die sie beide sind, können sie nun gemeinsam überlegen, wie sie ihre Beziehung in Zukunft gestalten und wie er sich an anderer Stelle Unterstützung holen kann. Sie bleiben getrennt, möglicherweise kann sich eine Art neuer Freundschaft entwickeln. All das kann sie mit ihm besprechen, beide fühlen ihrer Erzählung nach an diesem Abend, traurig und erleichtert. In den Wochen darauf treffen sie sich zweimal nach Verabredung, dazwischen ruft er sie kein einziges Mal mehr an.

Manchmal kommt an dieser Stelle auch dazu, dass man sich bei jemandem entschuldigen sollte oder möchte. Hier sei auf die mögliche sprachliche Differenzierung hingewiesen zwischen den Formulierungen „Ich entschuldige mich!“, „Bitte entschuldige!“ oder „Es tut mir leid!“, welche umgangssprachlich oft synonym verwendet werden.

Eine Entschuldigung verändert die Machtposition der Betroffenen, indem diese die Entscheidung darüber hat, anzunehmen oder abzulehnen.

Streng genommen exkulpiert sich die Sprecherin mit den Worten „Ich entschuldige mich!“ jedoch selbst, aber das sollte eigentlich diejenige tun können (oder eben auch nicht), der etwas angetan wurde. Dadurch nimmt man mit dieser Formulierung der Betroffenen die Macht. „Bitte entschuldige!“ ist schon etwas abgemildert, denn die Angesprochene kann dieser Bitte

nachkommen oder auch nicht. „Es tut mir leid!“ impliziert hingegen am ehesten die Anerkennung, dass der anderen etwas angetan wurde, dass Wut oder Enttäuschung berechtigt sind. Anerkennen bedeutet zumindest den Versuch, sich in die andere hineinzusetzen und mitzufühlen. Ohne wirkliches Anerkennen der Tatsache, dass der anderen Unrecht widerfahren ist, kann eine Entschuldigung möglicherweise als unehrlich und daher als nicht wirksam erlebt werden.

Mit der Entschuldigung allein, so aufrichtig sie auch sein mag, ist es aber meist nicht getan. Den Worten sollten auch Taten, d.h. reale Konsequenzen folgen. Wenn nicht als Folge der Entschuldigung auch Verhaltensänderungen zu erkennen sind, wirkt eine Entschuldigung oft leer. Wenn der Pfarrer nach der Beichte also traditionell sagt „Geh hin und sündige nicht mehr!“, so wäre das in diesem Sinne zu wenig. Man müsste viel mehr versuchen, konkrete Handlungsalternativen zur Sünde zu entwickeln.

Das braucht es zusätzlich zu dem „sich selbst vergeben und erinnern“ oder anders ausgedrückt: Die Erinnerung muss hochgehalten werden, um in Zukunft anders handeln zu können.

Zusammenfassend kann gesagt werden: Wenn in der Psychotherapie das Thema Schuldgefühl bzw. schlechtes Gewissen aufkommt, dann lohnt der Versuch, den Teil der eigenen Verantwortung, die verständlichen Gründe für ein bestimmtes Tun (oder auch nicht Tun) und die daraus gewonnenen Erfahrungen zu konkretisieren. Manchmal ergeben sich diese Fragen ohnehin wie von selbst. So kann ein mögliches weiteres „Wildwuchern“ des Schuldgefühls bzw. des schlechten Gewissens beschnitten und der Weg für weiteres hilfreiches Vorgehen gebahnt werden.

→ 4. SYSTEMISCHES KAFFEEHAUS IN LINZ

WENN DER KÖRPER VERSAGT

BREITHAFTIGKEIT UND KRANKHEIT ALS ERFAHRUNGEN UND KONZEPTE DES LEIDENS

Mittwoch, 2. November 2016, 9–17 Uhr
Bischöfliches Priesterseminar
4020 Linz, Harrachstraße 7