

Michael Klessmann

»Was habe ich bloß gemacht ...!?!«

Schuld, Schuldgefühl und Vergebung aus pastoralpsychologischer Sicht¹

1. Vorbemerkung

Pastoralpsychologie unternimmt eine Deutung von Lebens- und Glaubenswiderfahrnissen aus psychologischer (psychoanalytischer, humanistisch-psychologischer, verhaltenspsychologischer, systemischer) Sicht – in der Hoffnung, dass jene Widerfahrnisse auf diese Weise zu begriffenen und durchdrungenen Erfahrungen werden können. Theologische Deutungen sollen nicht ersetzt, sondern ergänzt, korrigiert, konkretisiert und kontextualisiert werden. Psychologische Perspektiven sind heutigen Zeitgenossen näher und selbstverständlicher als theologische. Psychologische Sichtweisen eröffnen erst einmal einen Zugang zu dem in Rede stehenden Phänomen im Sinn von »Ich weiß ungefähr, wovon die Rede ist ...«. Wenn es dann gelingt, in der Tiefe eines so gedeuteten Lebenszusammenhangs einen Schimmer vom Geheimnis des Lebens zu entdecken, eine Andeutung von der schlechthinnigen Abhängigkeit des Menschen, dann ist meistens auch das Interesse an theologischen Reflexionen geweckt, die sich allerdings im Gespräch mit psychologischen Perspektiven bewähren müssen.²

1. Überarbeitete Fassung eines mit der gleichen Thematik befassten Abschnittes aus meinem Buch: Pastoralpsychologie. Ein Lehrbuch, Neukirchen-Vluyn 2004.
2. Die *Einseitigkeit* eines zunächst primär psychologischen Zugangs ist beachtlich! Nach meinem Dafürhalten tut sie der Theologie angesichts häufig fehlender Erfahrungsbezogenheit und Kontextualisierung gut. Damit ist selbstverständlich nicht ausgeschlossen, dass die Theologie der Psychologie gegenüber auch eine kritische Position einnimmt, z.B. wenn psychologische/psychotherapeutische Schulen die Begrenztheit und Vorläufigkeit ihrer Hypothesenbildung außer Acht lassen und ihren Aussagen verbindliche Normativität zuschreiben. Auch im Blick auf die anthropologischen Grundlagen in der Beschreibung psychischer Phänomene ist ein kritischer Dialog zwischen Psychologie und Theologie notwendig.

2. Schuld und Schuldgefühl

Im Blick auf das Phänomen der Schuld wird in der Regel unterschieden zwischen einer existentiellen Schuld und einer Tatschuld.

Die existentielle Schuld, lateinisch *debitum*, bezeichnet das, was wir dem Leben, uns selbst, anderen Menschen, der Natur oder Gott unvermeidlich schuldig bleiben. Existentielle Schuld gründet, wie es Heidegger ausgeführt hat, in der endlichen Struktur des Daseins: »Das Dasein kann als endliches nicht *alle* Möglichkeiten, die sich eröffnen, realisieren. Indem es eine ergreift, verfehlt es andere und wird so an diesen schuldig.«³ Anders gesagt: Wir sind nie so, wie wir sein könnten und sollten; immer wieder stoßen wir an die Grenzen unserer Liebesfähigkeit, an die Grenzen unserer Kommunikationsfähigkeit, an die Grenzen unserer Menschlichkeit. Gute Absichten und vernünftiges Kalkül verkehren sich ins Gegenteil; Leben ist nur auf Kosten anderen Lebens möglich (z.B. in der Nahrungsaufnahme!). Existentielle Schuld in diesem Sinn ist unausweichlich, sie macht die Tragik und die Freiheit des Menschen aus.

Tatschuld (*culpa*) meint demgegenüber die konkrete Tat oder das Unterlassen, das als moralisch verwerflich und individuell zurechenbar identifizierbar ist, z.B. Gewaltausübung, Betrug, Normverletzungen, Unvorsichtigkeit, unterlassene Hilfeleistung. Andere Schuldverhältnisse kommen dadurch zustande, dass man in bestimmte Situationen hineingerät und nicht schuldlos aus ihnen herauskommt: Abtreibung als Konflikt zwischen den Lebenswünschen der Mutter und dem Lebensrecht des werdenden Kindes scheint mir dafür ein besonders eindrückliches Beispiel.

Dieser letzte Punkt macht deutlich: Die Unterscheidung von existentieller Schuld und Tatschuld ist in der Alltagserfahrung kaum durchzuhalten. Man könnte sagen: Existentielle Schuld konkretisiert sich als Tatschuld und als Erfahrung von Verstrickungen, denen man nicht frei von Schuld entgeht; aber ein angemessener Umgang mit einer Tatschuld und Einsicht in die immer neue Notwendigkeit von Vergebung ist wiederum nur auf dem Hintergrund eines Wissens um existentielle Schuld möglich. Einsicht in existentielle Schuldzusammenhänge ist eine Voraussetzung für das, was man »Schuldfähigkeit« nennt (s.u.).

3. W. Schulz, *Philosophie in der veränderten Welt*, Pfullingen 1972, 296.

Wer Schuld auf sich geladen hat bzw. sich selbst oder anderen etwas schuldig geblieben ist, reagiert in aller Regel mit Schuldgefühlen. Schuldgefühle sind als die psychischen Begleiterscheinungen oder Verarbeitungsformen von Schuld Erfahrungen zu verstehen. Zu ihren Ausdrucksformen zählen Angst vor Strafe, Angst vor Liebesverlust, Reue, Gewissensbisse, Selbstvorwürfe, Grübeln über das auslösende Tun oder Lassen. In Analogie zu dem von Sigmund Freud geprägten Terminus der Trauerarbeit könnte man von Schuldarbeit sprechen und damit verdeutlichen, dass es innerpsychischer Anstrengungen (kognitiver wie emotionaler Art) bedarf, um Schuld zu verarbeiten, um mit ihr »fertig zu werden«, wie es manchmal heißt. Aber was bedeutet »verarbeiten«, »bewältigen«, »fertig werden« angesichts eines Ereignisses, das geschehen ist und Konsequenzen zeitigt hat, die im Nachhinein nicht mehr verändert werden können?

Ein Beispiel: Ein Krankenhausseelsorger begegnet der etwa dreißigjährigen Frau L., die mit einem Schädelbruch ins Krankenhaus eingeliefert worden ist. Sie war mit ihrem kleinen Sohn im PKW auf der Autobahn unterwegs; als der Dreijährige hinten auf der Rückbank im Kindersitz unruhig wurde, fuhr sie trotzdem mit hoher Geschwindigkeit weiter und versuchte immer wieder, ihn mit der freien Hand zu streicheln und zu beruhigen. Bei einer Gelegenheit verriß sie das Steuer, der Wagen brach aus, überschlug sich und landete auf der angrenzenden Wiese. Wie durch ein Wunder, so sagt sie, geriet der Wagen nicht in Brand, sie konnte sich sogar noch selbst befreien und dann auch ihren Sohn aus dem Auto holen. Der Kleine hat schwere Prellungen erlitten, ist aber nicht lebensbedrohlich verletzt.

Frau L. macht sich heftige Vorwürfe: »Was habe ich bloß gemacht ...? Ich war absolut leichtsinnig, wir hätten beide tot sein können. Wie konnte ich nur so dumm sein ... Ich verstehe mich selbst nicht, ich hätte auf den Standstreifen fahren sollen; ich setze mich selbst unter Zeitdruck und werde dann unvorsichtig ...«.

Die Frau ist aufgewühlt, Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Bedauern und Trauer beschäftigen und plagen sie; allerdings sagt sie dann nach einer Weile auch, sie sei sehr froh, dass der Kleine nicht ernsthaft verletzt ist. »Da hatten wir einen Schutzengel.« Sie wirkt am Ende des Gesprächs erleichtert und ein wenig beruhigt.

Die Unterscheidung von adäquaten und neurotischen Schuldgefühlen, die auf Sigmund Freud zurückgeht,⁴ wird an diesem Beispiel schnell

4. Freud spricht von Schuldbewusstsein und Schuldgefühl, unterscheidet beide Begriffe aber nicht konsequent. Vgl. dazu ausführlicher M. Hirsch, Art. »Schuld, Schuldgefühl« in: W. Mertens/B. Waldvogel (Hgg.), Handbuch psychoanalytischer Grundbegriffe, Stuttgart/Berlin 2. Aufl. 2002, 639-644; G.

einsichtig: Als adäquat oder realistisch kann man Schuldgefühle dann bezeichnen, wenn sie in einer erkennbaren Verbindung zu einem schuldhaften Geschehen stehen, wenn der/die Betroffene das Geschehen und die eigene Verantwortung in diesem Zusammenhang benennen und in einer für Außenstehende nachvollziehbaren Art und Weise darauf emotional reagiert: Dazu gehört Trauer, Verantwortungsübernahme, Reue sowie das Abwägen und Unterscheiden der verschiedenen am Geschehen beteiligten Faktoren.

Als neurotisch oder inadäquat kann man ein Schuldgefühl bezeichnen, wenn es entweder die zugrunde liegende Schuld *bagatellisiert* oder sie *dramatisiert*.⁵ In beiden Fällen hat der/die Betroffene keine realitätsnahe Wahrnehmung des Schuldgeschehens, so dass die Psychoanalyse die Hypothese gebildet hat: Im Falle neurotischer Schuldgefühle sind die tatsächlichen Quellen für diese Gefühle dem Betroffenen unbewusst; sie liegen in der Reaktivierung eines anderen tiefer liegenden Konflikts, der entweder schon aus der Kindheit stammen oder auch aus relativ kurz zurückliegender Zeit herrühren kann.

Die *Bagatellisierung* könnte auf einer unterentwickelten Über-Ich- oder Gewissensstruktur beruhen oder auch auf einem schon länger vorhandenen aggressiven Konflikt, der nun in der Abwehr jeder tieferen Anteilnahme zum Ausdruck kommt. Im oben genannten Beispiel hieße das, Frau L. würde eher lapidar auf den Unfall eingehen und etwa sagen: »Na ja, da haben wir eben Pech gehabt. Hauptsache, dem Kleinen ist nichts passiert. Ich werde hoffentlich bald aus der Klinik entlassen. Dann muss ich erst mal die Sache mit der Versicherung regeln.«

Im Fall der *Dramatisierung* könnte man auf andere Weise abgewehrte Aggression vermuten; idealtypisch könnte man das so rekonstruieren: Bei aller Liebe ist ihr das Kind immer auch lästig gewesen. Als Alleinerziehende fühlte sie sich beruflich wie privat durch das Kind in ihren Möglichkeiten stark eingeschränkt, sie war oft ärgerlich auf den Sohn, reagierte darauf wiederum mit starken Schuldgefühlen, weil sie meinte, als »gute Mutter« solche Gefühle eigentlich nicht haben zu dürfen. Diese ursprünglich gegen das Kind gerichteten Aggressionen

Hartmann, *Lebensdeutung*. Theologie für die Seelsorge, Göttingen 1993, 102ff. unterscheidet realistisches und unrealistisches Schuldbewusstsein.

5. Vgl. U. *Rauchfleisch*, *Beziehungen in Seelsorge und Diakonie*, Mainz 1990, 53ff.

wenden sich gegen sie selbst und quälen und beunruhigen sie nun in einem solchen Maß, dass sie kaum etwas anderes denken kann, auch Tage und Wochen nach dem Unfall nur ganz unruhig schläft – was ihr gleichzeitig eine gewisse Genugtuung bereitet, da sie ja auf diese Weise für ihre unbewusst aggressiven Regungen büßt.

Im Hintergrund der Tendenzen sowohl zur Bagatellisierung wie zur Dramatisierung kann man unbewusste Größenvorstellungen und damit die Abwehr eigener Begrenztheit vermuten: Im Falle der Bagatellisierung ist es die Vorstellung »Ich bin für nichts wirklich verantwortlich, ich stehe sozusagen außerhalb der moralischen Regeln«; im Falle der Dramatisierung ist es die kindlich-magische Annahme »Ich bin für alles verantwortlich«.

Verschiedene Arten von Schuldgefühl, die die oben gemachte Differenzierung von existentieller Schuld und Tatschuld relativieren, unterscheidet Mathias Hirsch⁶:

- Ein Basisschuldgefühl: Bereits die bloße Existenz wird als schuldhaft erlebt, so z.B. bei Kindern, die ihren Eltern nicht willkommen waren oder sind.
- Schuldgefühl aus Vitalität: Expansive Strebungen wie Haben-Wollen, Übertreffen-Wollen, auch Erfolgreich-Sein, werden als schuldhaft erlebt.
- Trennungsschuldgefühle: Jede Trennung, verbunden mit Selbstständigkeit und Unabhängigkeit, erscheint als bedrohlich.
- Traumatisches Schuldgefühl nach schweren Gewalt- oder Verlusterfahrungen.

Die Unterscheidung von adäquaten und neurotischen Schuldgefühlen ist für Seelsorge und Beratung in methodischer Hinsicht aus verschiedenen Gründen wichtig:

1. In der seelsorglichen Begleitung von Menschen mit inadäquaten Schuldgefühlen bringt es nichts, Frau L. beispielsweise beruhigen zu wollen, sie solle sich nicht so viele Vorwürfe machen, Hauptsache sei doch, dass ihrem Kind nichts Schlimmes passiert sei – kurz, ihr Verhalten zu verharmlosen. Hier wäre es eher sinnvoll, sie zum Erzählen über ihre Beziehung zu dem Sohn zu ermuntern und kleine Hinweise auf die damit verbundenen Belastungen, auf Gefühle von Überforderung und Unwillen zu verstärken, um auf diese Weise einen Ausdruck evtl. vorhandenen Ärgers zu ermöglichen. Das Erzählen und damit das Konkretisieren (weder Dramatisieren noch Bagatellisieren) von Schuld ist das wichtigste Mittel, um zu einer

6. Art. »Schuld, Schuldgefühl«, a.a.O.

Schuldverarbeitung anzuleiten. Im Erzählen wird ein Abwägen der verschiedenen Schuld faktoren möglich.

2. Im Abwägen der Schuld faktoren geht es darum herauszufinden: Wofür bin ich wirklich verantwortlich und wofür nicht? Woran bin ich wirklich schuld und woran nicht? Dazu gehört, verschiedene Schuldzuweisungen zu überprüfen. Die Zurückweisung »falscher« Schuldzuweisungen geht in der Regel einher mit der Annahme und Anerkennung berechtigter Schuld.

Ehepaar B. sucht eine Beratungsstelle auf. Im Erstgespräch erzählen sie, dass sie ständig in Konflikte gerieten, die ihr Zusammenleben äußerst unerfreulich machten. Herr B. gibt zunächst seiner Frau die meiste Verantwortung an den aufgetretenen Schwierigkeiten: Wenn sie durch ihren Beruf nicht so eingespannt und abgelenkt gewesen wäre, hätte sie auch mehr Zeit für ihn und die gemeinsame jetzt 12-jährige Tochter gehabt, dann wäre es vermutlich nicht zu dieser Entfremdung und den ständigen Streitereien gekommen. Frau B. neigt dazu, diese Schuldzuweisung für sich zu übernehmen und reagiert entsprechend mit schlechtem Gewissen und ausgeprägter Nieder geschlagenheit.

Im Lauf der Beratung wird den beiden deutlich: Der Mann macht es sich einfach, indem er Verantwortung abschiebt und nicht nach *seinen* Anteilen sucht – entsprechend übernimmt die Frau zu viel und zu undifferenziert Verantwortung. Dies Muster erscheint als eine bis dato stabile Kollusion⁷, die aber jetzt nicht mehr funktioniert. Eine differenzierte Suche nach den Verantwortungsanteilen der beiden wird notwendig.

Bei Menschen, die dazu neigen, sich schnell und undifferenziert für alles Mögliche schuldig zu fühlen, ist die Frage hilfreich: Woran bist du *nicht* schuld? Wofür bist du *nicht* verantwortlich? Auf diese Weise kann ein Prozess der Differenzierung und Abgrenzung beginnen, der zu einer realistischen Schuldübernahme führt.⁸

3. In Schuldgefühlen, auch in deren Bagatellisierung oder Dramatisierung, steckt in der Regel so etwas wie ein Schuld kern. Den gilt es herauszufinden.

7. Vgl. J. Willi, Die Zweierbeziehung, Reinbek 1975. Willi versteht Kollusion als »ein uneingestandenes, voreinander verheimlichtes Zusammenspiel zweier oder mehrerer Partner auf Grund eines gleichartigen, unbewältigten Grundkonfliktes. Der gemeinsame unbewältigte Grundkonflikt wird in verschiedenen Rollen ausgetragen, was den Eindruck entstehen lässt, der Partner sei geradezu das Gegenteil des anderen. Es handelt sich aber lediglich um polarisierte Varianten des gleichen« (59).

8. Diesen Hinweis verdanke ich meiner Kollegin Elisabeth Hölscher, Bochum.

4. Die religiöse Vorstellung eines richtenden (und damit auch eines rechtfertigenden) Gottes kann zur Schuldfähigkeit (aber auch zu übertriebener Skrupulosität!) beitragen: Die religiöse Vorstellung symbolisiert die Erfahrung, dass es ein »zu spät« gibt, dass jedes Verhalten Konsequenzen zeitigt, die möglicherweise unwiderruflich und nicht wieder gutzumachen sind. Das Gegenüber eines richtenden Gottes schärft die Endlichkeit des Menschen ein.
5. Bei neurotischen Schuldgefühlen eines depressiven Menschen als Pastor von Vergebung zu sprechen, kann kontraproduktiv sein: Die Rede von Vergebung setzt eine vorhandene Schuld voraus, also – so lautet die implizite Schlussfolgerung des/der Ratsuchenden – muss doch ein schuldhaftes Verhalten vorgelegen haben. Da der Seelsorger/die Seelsorgerin aber die subjektiv empfundene Schwere des schuldhaften Verhaltens und damit die Nicht-Vergebbarkeit nicht zu erkennen scheint, muss die Betroffene die Schwere ihrer Schuld, die Dramatik ihres Schuldgefühls noch steigern, um endlich die angemessene Aufmerksamkeit dafür zu finden.⁹
6. Wenn ein Seelsorger/eine Seelsorgerin den Eindruck hat, einen Menschen mit nicht angemessenen Schuldgefühlen vor sich zu haben, und wenn sich nach einem oder zwei Gesprächen der Eindruck verfestigt, dass die Klagen und Schuldgefühle des anderen Menschen stereotyp immer wiederkommen, sollte man auf vorsichtige Weise versuchen, die Person zu einer Psychotherapie zu bewegen. Die seelsorgliche Begleitung kann weitergehen, sollte aber andere Akzente bekommen (z.B. durch Konzentration auf religiöse Fragen).

3. Schuld als Normübertretung

Die klassische Theorie zur Entstehung von Schuldgefühlen sieht eine Normübertretung als Schuld auslösend an und setzt insofern die mehr oder weniger klare Unterscheidung von gut und böse, richtig und falsch voraus. Wer gegen eine gesellschaftliche oder religiöse Norm verstößt, z.B. gegen das Gebot »Du sollst nicht stehlen« oder »Du sollst nicht falsch Zeugnis reden«, lädt Schuld auf sich. Ob diese Schuld

9. Eine entsprechende Geschichte berichtet *J. Scharfenberg*, Einführung in die Pastoralpsychologie, Göttingen 1985, 15.

auch ein Schuldgefühl auslöst, hängt davon ab, ob der betreffende Mensch im Lauf seiner Sozialisation eine entsprechende Gewissensstruktur entwickelt hat oder nicht.

In der reformatorischen Theologie wird das Gewissen verstanden als »der Ort der Erfahrung des Gottesverhältnisses«, nämlich als der Ort, wo sich der Mensch vom Gesetz angeklagt und vom Evangelium freigesprochen erfährt.¹⁰ Schleiermacher hat das Gewissen definiert als »die Stimme Gottes im Gemüt als eine ursprüngliche Offenbarung Gottes«¹¹; in beiden Vorstellungen ist das Gewissen der zentrale anthropologische Ort des Glaubens. Die populäre Meinung löst das Gewissen aus dem Glaubenszusammenhang und macht es zu einer rein ethischen Instanz: Das Gewissen ist die verhaltensregulierende Stimme Gottes im Menschen; in ihrer säkularisierten Variante hat sie Rousseau verstanden als die dem Menschen von Natur aus gegebene Stimme der Seele.

Diesen Begriffsbestimmungen ist gemeinsam, dass das Gewissen »irgendwie« als transzendental gegeben angenommen wird: Es ist von Gott eingegeben oder von Natur aus gesetzt, es repräsentiert »sittliche Urgewissheit« oder den »Personkern« des Menschen – als ein solches ist das Gewissen a priori vorhanden, vielleicht verdunkelt, aber letztlich nicht hinterfragbar.

Demgegenüber war es die Entdeckung Sigmund Freuds, die Gewissensstruktur als in die Sozialisation des Menschen eingebunden und damit als ein historisch und kulturell relatives, empirisch überprüfbares Phänomen anzusehen. Im Rahmen der Hypothese einer dreigeteilten psychischen Struktur (Es – Ich – Über-Ich) wird dem Über-Ich oder dem Gewissen die Funktion zugeschrieben, das Ich zu beobachten und im Zweifelsfall, wenn es Impulse aus dem Es nicht abwehrt, zu bestrafen.

»Es gibt kaum etwas anderes in uns, was wir so regelmäßig von unserem Ich sondern und so leicht ihm entgegenstellen wie gerade das Gewissen. Ich verspüre die Neigung, etwas zu tun, wovon ich mir Lust verspreche, aber ich unterlasse es mit der Begründung: mein Gewissen erlaubt es nicht. Oder ich habe mich von der übergroßen Lusterwartung bewegen lassen, etwas zu tun, wogegen die Stimme des Gewissens Einspruch erhob, und nach der Tat straft mich mein Ge-

10. F. Krüger, Art. »Gewissen III: Mittelalter und Reformationszeit«, in: TRE 13, Berlin/New York 1984, 222ff.

11. A. Weyer, Art. »Gewissen IV: Neuzeit/Ethisch«, in: TRE 13, Berlin/New York 1984, 228.

wissen mit peinlichen Vorwürfen, läßt mich die Reue ob der Tat empfinden. Ich könnte einfach sagen, die besondere Instanz, die ich im Ich zu unterscheiden beginne, ist das Gewissen, aber es ist vorsichtiger, diese Instanz selbständig zu halten und anzunehmen, das Gewissen sei eine ihrer Funktionen und die Selbstbeobachtung, die als Voraussetzung für die richterliche Tätigkeit des Gewissens unentbehrlich ist, sei eine andere. Und da es zur Anerkennung einer gesonderten Existenz gehört, daß man dem Ding einen Namen gibt, will ich diese Instanz im Ich von nun an als das ‚Über-Ich‘ bezeichnen.«¹²

Das Über-Ich entwickelt sich im Laufe der Sozialisation des Kindes. Es ist nicht mehr a priori gegeben, sondern unterliegt Wandlungen und Veränderungen. Freud geht davon aus, dass ein Kind zunächst amoralisch ist, es kennt kein gut und böse, sondern nur ein Streben nach Lust, d.h. nach Wärme, Geborgenheit und Nahrung. Erst langsam lernt es am Verhalten der Eltern abzulesen, was seine Umgebung als gut bzw. als böse einschätzt. Dabei gilt als Maßstab das Ausmaß der Angst: Angst vor Strafe bzw. vor Liebesverlust diktiert das Verhalten des Kindes. Wenn diese »Realangst« internalisiert ist, wenn also ein Kind in der Vorstellung vorwegnehmen kann, welches Verhalten etwa eine Strafe oder Unzufriedenheit der Eltern auslösen würde, entsteht die sog. »Gewissensangst«. Sie ist ein Spiegel oder Abbild der moralischen Vorstellungen der Eltern bzw. der größeren gesellschaftlichen Umgebung. Die Einstellungen und Reaktionen der wichtigsten Bezugspersonen bzw. der weiteren sozialen und kulturellen Umgebung spielen also eine entscheidende Rolle bei der Ausprägung des Gewissens.

Dieser Prozess findet seinen vorläufigen Abschluss in der Identifizierung des Kindes mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil – eine Entwicklung, die die Psychoanalyse als die Lösung des Ödipus-Komplexes beschreibt: So zu sein und zu werden wie der Vater oder die Mutter bedeutet, auch deren Wertmaßstäbe zu verinnerlichen und nach ihnen zu handeln.

Die Entwicklung und Ausdifferenzierung des Gewissens geht jedoch bis ins Erwachsenenalter weiter. Lawrence Kohlberg¹³ bringt das aus

12. S. Freud, Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse (1933). Studienausgabe I, 498f.

13. Vgl. F. Schweitzer, Lebensgeschichte und Religion, München 1987, 112ff. Eine sehr differenzierte Entwicklungspsychologie des Schulderlebens gibt Th. Aucther, Von der Unschuld zur Verantwortung, in: J. Fuchs/ders./L. Wachinger, Theologie und Psychologie im Dialog über die Schuld, Paderborn 1996, 41-138.

der Identifikation mit den Eltern geborene Gewissen mit einer *präkonventionellen Moral* in Zusammenhang; sie orientiert sich an der Befolgung vorgegebener Gebote und der Vermeidung von Strafe. Die *konventionelle Moral* als zweite Stufe richtet sich aus an den Erwartungen anderer und den Werten, die »man« in einer Gesellschaft oder einer bestimmten Untergruppe für notwendig und erstrebenswert hält. Solche Menschen bleiben angepasst und autoritätshörig; der Kinderanalytiker H. Zulliger sagt von diesem Typus: »Wer nur aus Angst vor der Strafe – einer von den Mitmenschen kommenden Strafe oder der ›Strafe Gottes‹ – gut ist, ist nicht gut, sondern feige.«¹⁴ Erst die *postkonventionelle Moral* beruht auf einer eigenständigen, individuellen Wertung und Entscheidung: Angesichts der Vielzahl möglicher Werthaltungen und entsprechender Verhaltensweisen wird *eine* bewusst gewählt und auch gegen andere argumentativ verteidigt. Ein gutes Maß an Selbstsicherheit und Unabhängigkeit ist notwendig, um begründet »Nein« sagen zu können und den notwendigen Mut zum Ungehorsam und zur Zivilcourage aufzubringen. Leider erreichen nur wenige Menschen diese letzte Entwicklungsstufe.

Für unser Thema entscheidend ist nun, wie rigide/streng oder offen/flexibel sich ein Über-Ich entwickelt hat: Eine strenge, autoritäre Erziehung, vielleicht religiös grundiert, fördert ein strenges und strafendes Über-Ich, das nicht nur alle Normverstöße, sondern auch schon den Gedanken daran unnachgiebig durch Schuldgefühle ahndet. Handlung und Phantasie sind vor dem Über-Ich identisch. Deswegen sind für skrupulöse Menschen schon bestimmte (sexuelle oder aggressive) Phantasien ausgesprochen bedrohlich oder angsterregend und lösen entsprechende (neurotische) Schuldgefühle aus.

Ich erinnere in diesem Zusammenhang an das lutherische Sündenbekenntnis, in dem es heißt: »Ich bekenne, dass ich gesündigt habe mit Gedanken, Worten und Werken ...«. Die für den psychoanalytischen Zugang wichtige Unterscheidung von Denken oder Phantasieren (als Probehandeln) und tatsächlichem Handeln ist hier aufgehoben und trägt zur Strenge des Über-Ich und zur Verschärfung der Gewissenskonflikte bei. Schon jeder Gedanke an ein bestimmtes Verhalten wird unnachsichtig vom Über-Ich verfolgt.

Tilman Moser hat das anschaulich beschrieben: »Was wird der liebe Gott dazu sagen?« Durch diesen Satz war ich früh meiner eigenen inneren Gerichtsbarkeit überlassen worden. Im Grunde mußten die Eltern gar nicht mehr viel Erziehungsarbeit leisten, der Kampf um das, was ich tun und lassen durfte, vollzog

14. Zitiert nach Th. Aucter, Von der Unschuld zur Verantwortung, a.a.O., 87.

sich nicht mit ihnen als menschliche Instanz, mit der es einen gewissen Verhandlungsspielraum gegeben hätte, sondern die ›Selbstzucht‹, wie das genannt wurde, war mir überlassen ...«¹⁵.

Was ist das Ziel einer seelsorglichen oder therapeutischen Arbeit mit gewissenstrengen, skrupulösen Menschen? Freud hat das Ziel der Psychoanalyse beschrieben mit dem inzwischen berühmten Diktum »Wo Es war, soll Ich werden«; Otto Fenichel hat hinzugefügt: »Wo Über-Ich war, soll Ich werden.«¹⁶ Die Stärkung eines vernünftigen, emotional flexiblen und doch zugleich starken Ich, das sich sowohl von der eigenen Triebhaftigkeit als auch von einem überstrengen Gewissen distanzieren kann, ist ein Ziel, das nicht nur für die Psychotherapie, sondern auch für Seelsorge und Verkündigung von Bedeutung ist.

Menschen mit einem stark ausgeprägten, strengen Über-Ich sollten daran arbeiten, ihr Normsystem vorsichtig zu hinterfragen und aufzulockern; es könnte ihnen deutlich werden, dass sie das Normsystem ihrer Eltern internalisiert und nicht für ihre eigene Lebenssituation umgewandelt haben; sie könnten ermutigt werden, zwischen Denken/Phantasieren und Handeln zu unterscheiden und damit ihr strenges Gewissen zu entlasten; und sie brauchten Begleitung auf dem langen Weg, ihre eigenen Werte kennen zu lernen und zu entwickeln, damit sie ein persönliches Gefühl für Recht und Unrecht, ein »wahres Gewissen« (Winnicott) bekommen.

Veranschaulicht am oben zitierten Beispiel: T. Moser hatte als Kind gelernt, sein Gewissen zu identifizieren mit der Stimme der Eltern und der Stimme Gottes. Im Prozess der Therapie oder der Seelsorge müsste es darum gehen, diese drei Instanzen wieder zu differenzieren und sein »wahres Gewissen« zu finden, also das, wofür er nach reiflichem Abwägen verantwortlich sein kann und will.¹⁷

Das andere Extrem repräsentieren Menschen, deren Lebensumstände wir als verwarlost bezeichnen, die keine klaren Strukturen in der Familie, in ihrem Leben kennen gelernt, Gewalt und mangelnde Frustrationstoleranz erlebt haben, die deswegen kaum eine Über-Ich-Struktur

15. T. Moser, Gottesvergiftung, Frankfurt a.M. 1978, 17f.

16. Zitiert bei Th. Aucter, Von der Unschuld zur Verantwortung, a.a.O., 101.

17. Ein besonders eindrückliches Beispiel für einen solchen Prozess der Differenzierung verschiedener Schuldzuschreibungen gibt K. Lückel, Sündige hinfort nicht mehr – sündige tapfer! Seelsorge als Lebens- und Glaubenshilfe ist Anwältin der am System Scheiternden und zugleich Angriff auf unterdrückende Normen des Systems – ein Fallbericht, in: P. Raab (Hg.), Psychologie hilft glauben, Freiburg 1990, 194-219.

entwickeln konnten. In der Diskussion zur Entstehung von Kriminalität spricht man diesbezüglich von Dissozialität: Ein wichtiger Bestandteil einer solchen Dissozialität ist ein schwach ausgebildetes Über-Ich: Diese Menschen haben keine klaren (oder ganz archaische) Wertvorstellungen und entwickeln an manchen Stellen kaum und an anderen Stellen wiederum ganz starke Schuldgefühle (die sie dann u.U. zu neuen Verbrechen führen).¹⁸ Ein Ziel von Psychotherapie und Seelsorge besteht hier darin, Menschen zu einer Schuldfähigkeit zu verhelfen, d.h. ein strukturiertes Ich auszubilden, das die Realität einigermaßen wirklichkeitsnah aufnehmen, die eigenen Grenzen wahrnehmen und akzeptieren und dann auch entsprechend Verantwortung übernehmen kann.¹⁹

4. Schuld als Problem des Selbstbewusstseins

Das Konzept der Schuld als Normübertretung ist an mehr oder weniger hierarchische gesellschaftliche Strukturen gebunden, in denen noch relativ klar war und ist, was als richtig und gut bzw. falsch und böse zu gelten hatte. In der postmodernen, pluralisierten, narzisstischen Gesellschaft verwischen diese Konturen immer mehr. Die neuen Normen bestehen nicht mehr in der Anwendung richtiger und guter Prinzipien, sondern die anzustrebenden Ideale heißen: Offenheit, Flexibilität, Authentizität und Selbstverwirklichung.

Die tief greifenden gesellschaftlichen Veränderungen ziehen Veränderungen im Selbstverständnis der Menschen nach sich; auch das Schuldverständnis ist davon betroffen. Man kann es auf die Kurzformel bringen: Die Probleme des Selbstbewusstseins, die Fragen nach der eigenen Identität treten an die Stelle eines Schuldgefühls im Sinn einer Normübertretung.²⁰ Das Schuldgefühl, das jetzt entsteht, hat eine besondere emotionale Färbung und verlangt eine andere Art des Umgangs.

18. Vgl. *H. Möller*, *Menschen, die getötet haben*, Opladen 1996, 39ff.

19. In diesem verhaltensregulierenden Sinn hat *S. Freud* das Schuldgefühl »als das wichtigste Problem der Kulturentwicklung« verstanden (*Das Unbehagen in der Kultur*, 1930, Studienausgabe IX, 260).

20. Vgl. *H. van der Geest*, *Die Ablösung der Schuldfrage durch das Problem des Selbstbewusstseins*, in: *ThPr* 19 (1984), 315ff. Im Hintergrund steht das Konzept der sog. Selbstpsychologie, wie es *Heinz Kohut* entwickelt hat.

»Narzisstisch gestörte Menschen« kennzeichnet eine tief greifende Unsicherheit im Blick auf ihr eigenes Selbst. Fragen wie »Wer bin ich?«, »Was will ich eigentlich?«, »Was muss ich tun, um mein Leben optimal zu verwirklichen?«, »Wie kann ich möglichst intensiv leben?« stehen im Vordergrund. Diese Menschen schwanken zwischen einem grandiosen Selbstbild und permanentem Selbstzweifel, wenn die nötige Anerkennung von außen einmal ausbleibt; Detailkritik wird leicht als Infragestellung der ganzen Person erlebt.

Schuldgefühl entsteht hier nicht mehr am Über-Ich, sondern am Selbst, verstanden als dem umfassenden inneren Bild, das man im Lauf der Sozialisation aus der Interaktion mit anderen von sich entwickelt; und dieses Selbst enthält in unserer Kultur unausgesprochen die Forderung, dass man sich immer weiter entfalten und verwirklichen solle, dass man die angelegten Fähigkeiten nutzen und ausbauen solle, mit einem Wort, dass man »mehr man selbst« werden solle. Diese Forderung ist, bei aller Berechtigung, tendenziell grenzenlos; so entsteht leicht ein diffuses Schuldgefühl, ein Gefühl von Leere, Ungenügen und Mangel angesichts eines letztlich unerreichbaren Ideals. Denn man hat natürlich nie »genug« getan! Noch einmal: Nicht »ich habe etwas falsch gemacht« ist jetzt das Problem, sondern das vage Gefühl »Ich bin nicht der/die, die ich sein könnte«; »ich bin mir selbst und meinen Lebensmöglichkeiten etwas schuldig geblieben!«. An die Stelle des schuldigen Menschen, wie ihn *Freud* beschrieben hat, tritt der tragische Mensch.²¹

Der folgende Ausschnitt aus einer längeren seelsorglichen Beratung illustriert die Problematik:

»Julian, ein junger Sozialarbeiter, kommt zum Seelsorger, um über seine Partnerprobleme zu reden. Seit fünf Jahren ist er mit Iris verheiratet, sie haben zwei Kinder. Iris beschäftigt sich ganz mit dem Haushalt und ist scheinbar zufrieden damit. Sie scheint überhaupt wohlauf zu sein. Julian ist unzufrieden. Er findet Iris viel zu passiv, er braucht mehr Echo und Anstoß von der Partnerin. Seit einiger Zeit hat er eine sehr lebendige Freundin. Soll er sich von Iris trennen?

S: Was hält dich zurück?

J: Ich weiß es nicht. Ich bin ängstlich, ich wage nicht viel.

S: Es ist natürlich auch ein großer Schritt, aus einer Ehe mit Frau und zwei Kindern auszusteigen.

J: Eben. Aber der Unterschied ist für mich so schlagend. Bei Karin bin ich ganz

21. Vgl. *H. Kohut*, Die Heilung des Selbst, Frankfurt a.M. 1981, 120f. Die Nähe dieses Konzepts zu den philosophischen Grundlagen der personzentrierten Psychotherapie nach Carl Rogers wird hier deutlich.

entspannt und fühle mich wohl, wie es im Grunde bei Iris nie war. Sie engt mich ein, ihr ewiges Abwarten lähmt mich einfach.

S: Dann ist dir von daher klar, daß du mit Karin leben kannst. Mit Iris bist du an einem toten Punkt angelangt.

J: Ja, und wir kommen auch nicht weiter. Wir haben es schon so oft versucht. Sie kann einfach nicht aus der Haut, das Passive gehört zu ihr. In gewissem Sinne liebe ich sie sogar damit, es gehört wirklich zu ihr. Ja, ich liebe sie trotzdem, aber für eine Partnerschaft ist es zu wenig, für mich.«²²

Das Problem für Julian ist nicht ein schlechtes Gewissen über die Beziehung zu dieser Freundin, sondern die Unzufriedenheit über seine Lebenssituation, seine Unsicherheit über das, was er braucht, um er selbst zu sein, was ihm gut tut, seine Unsicherheit über seine Identität. In der Seelsorge mit einem solchen Mann von Schuld und Vergebung zu reden, wäre vordergründig. Er würde nicht verstehen, wovon der Seelsorger redet. Der »Ehebruch« ist für ihn legitimiert, weil er den Eindruck hat, dass er von seiner Frau nicht das bekommt, was ihm eigentlich zusteht. Es geht für Julian eher um Scham als um Schuld. Julian schämt sich, weil deutlich wird, dass er seinen eigenen Ansprüchen – die immer auch gesellschaftliche sind – nicht gerecht wird.

Was sind die seelsorglichen und theologischen Konsequenzen in so einem Fall? Zwei Aspekte scheinen mir bedeutungsvoll:

- Julian muss in der seelsorglichen Beziehung erleben, dass er angenommen ist, gerade mit und in seinen Schamgefühlen! Mit seinem illusionären Ich-Ideal, trotz und mit den enttäuschten Größenphantasien ist und bleibt er ansehnlich! Im Gespräch muss es um seine Gefühle der Scham, der Leere, seinen inneren Leistungsdruck gehen. Nur so kommt er aus dem Teufelskreis der Anstrengung und der Angst vor dem immer neuen Entdeckt-Werden heraus.

Die Frage des Seelsorgers »Was hält dich zurück?« dient dazu, notwendige Differenzierungen anzuregen. Erst wenn das geschehen ist, wenn die Scham erkundet und zum Ausdruck gekommen ist, kann »dahinter« eine Schuld im Verhältnis zu seiner Frau zum Vorschein kommen.

- Die Erfahrung der Annahme ist theologisch zu deuten unter Hinweis auf die Liebe und Treue Gottes: Gott sieht uns an, mit unseren Schwächen und unserem Versagen, und liebt uns. Die Zielsetzung bleibt, dass dieser Mann sein So-Sein anzunehmen lernt und dadurch vielleicht jener fatalen Vorstellung von »Ich bin nicht genug«, »ich muss mehr für mich tun« entkommen kann.

Man sieht an diesem Punkt, wie die Erfahrung und Zusage der Gnade, der Treue Gottes (zunächst in der Gestalt und Vermittlung des Seelsorgers) die Voraussetzung dafür ist, dass Schuld wahrgenommen und benannt werden kann. Das Evangelium – sei es in verbaler, sei es in nonverbaler Gestalt – ermöglicht die Erkenntnis der Schuld.

5. Vergebung als Prozess

Schuld wird vielfach verdrängt und verleugnet; das schuldhafte Verhalten bleibt dann im wahrsten Sinn ein »Fremdkörper«, ein »Introjekt« im Leben der Betroffenen. Wünschenswert wäre es dagegen, dass Schuld übernommen, bereut bzw. betrauert wird und dann vergeben werden kann. Schuld kann auf diese Weise verarbeitet oder »integriert« werden; Menschen können dabei Einsichten über sich selbst gewinnen, die sie verständiger und »reifer« werden lassen. Ein Blick auf den Prozess der Vergebung erhellt noch einmal verschiedene Aspekte im Blick auf den Umgang mit Schuld; deswegen erscheint eine kurze pastoralpsychologische Reflexion von Vergebung an dieser Stelle sinnvoll.

Der Begriff der Vergebung²³ kommt aus einem juristisch-forensischen Kontext und meint ein Verzichten auf eine Buße oder Strafe, die aufzuerlegen man berechtigt wäre. »Ich vergebe dir« heißt: »Ich rechne dir nicht an, was du getan oder unterlassen hast«. Eine erlittene Verletzung beispielsweise wird nicht vergessen, aber sie wird dem/der Anderen nicht mehr entgegengehalten, sie wird innerlich losgelassen. Es handelt sich um einen mentalen, zunächst kognitiven Prozess, der in der Folge dann auch die Gefühle verändert. Vergebung bedeutet Entlastung, Erleichterung für beide Betroffenen. Jemand kann neu beginnen, eine Beziehung kann wieder aufgenommen werden; das, was trennend zwischen den beiden stand, ist weggenommen – evtl. kann es dann sogar zu einer Versöhnung kommen.

Bei dem Phänomen Vergebung ist zu unterscheiden zwischen Vergebung gewähren und Vergebung annehmen. Oftmals ist das zweite schwerer als das erste. Vergebung annehmen impliziert, in der Folge der zugesprochenen Vergebung sich selbst vergeben zu können, d.h.

23. Zum Folgenden vgl. R. Tausch, Vergeben, ein bedeutsamer seelischer Vorgang, in: K. Finsterbusch/H.A. Müller (Hgg.), Das kann ich dir nie verzeihen!? Theologisches und Psychologisches zu Schuld und Vergebung, Göttingen 1999, 39-66.

sich selbst in der deutlich gewordenen Begrenztheit, Fehlbarkeit und Bosheit annehmen zu können. Schuldfähigkeit und die Fähigkeit, Vergebung anzunehmen, stehen in enger Beziehung zueinander. Für Menschen mit einem strengen, strafenden Über-Ich ist beides ausgesprochen schwierig.

Damit Vergebung glaubhaft geschehen kann, müssen mehrere Voraussetzungen erfüllt sein: Der schuldig gewordene Mensch muss die Schuld (im Sinne der tatsächlichen Schuldanteile, s.o.) annehmen, sie als *seine* anerkennen und dafür die Verantwortung übernehmen²⁴; er/sie muss die Schuld bereuen und betrauern; daraus erwächst der Wunsch, Vergebung erlangen zu wollen. Auch die vergebende Person muss es ihrerseits ernst meinen mit der Vergebung, also wirklich vergeben wollen; die Vergebung darf nicht erzwungen werden, sie muss freiwillig geschehen. (So darf beispielsweise an die Opfer von Gewalterfahrungen nicht die Erwartung gerichtet werden, sie müssten nun auf jeden Fall dem Täter die Schuld vergeben.²⁵)

In der Scholastik hat sich im Zusammenhang mit der Beichte eine psychologisch kluge Typologie herausgebildet: Die *contritio cordis* (Reue des Herzens) findet ihren Ausdruck in der *confessio oris* (mündliches Bekenntnis), das durch Taten der Genugtuung, der Wiedergutmachung (*satisfactio operis*) bekräftigt und beglaubigt wird.

Der zunächst wichtigste Aspekt an diesem Dreischritt ist, dass Vergebung einen langen, durchaus schmerzvollen und schwierigen Prozess darstellt.²⁶ Vergebung wird nicht leichthin, »mal eben so« zugeprochen, sondern nur, nachdem Einsicht in die Schuld und Auseinandersetzung mit ihr stattgefunden hat. Der Schlusssatz der Geschichte von Jakobs Kampf am Jabbok steht exemplarisch für diese

24. Deswegen kann es für übertrieben aufgeblähte Schuldgefühle, hinter denen ein narzisstisches Allmachtsgefühl steht, auch keine Vergebung geben (s.o.).

25. Vgl. *L. Jung*, Sexuelle Gewalt gegen Frauen und Mädchen, in: *U. Eichler/I. Müllner* (Hgg.), Sexuelle Gewalt gegen Mädchen und Frauen als Thema der feministischen Theologie, Gütersloh 1999, 27: »Es gibt in christlichen Kreisen eine Vergebungspflicht.«

26. *R. Tausch*, Vergeben, a.a.O., weist auf Grund einer empirischen Untersuchung darauf hin, dass Menschen oft sehr lange Zeiträume benötigen, um zum Vergeben bereit zu werden. Ganz ähnlich die These von *B.M. Weingardt*, »... wie auch wir vergeben unseren Schuldigern«. Der Prozeß des Vergebens in Theorie und Empirie, Stuttgart/Berlin 2000. Die Autorin zitiert die französische Theologin und Philosophin *J. Basset* mit dem Satz: »Die Blume des Vergebens hat ein langes Wachstum hinter sich« (a.a.O., 110).

Erfahrung: »Du hast mit Gott und mit Menschen gekämpft und hast gewonnen« (Gen 32,29). Man muss sich auf eine Art von Kampf mit der Schuld (die in ihren Umrissen vielleicht noch gar nicht so klar ist) einlassen, mit dem, was man getan oder unterlassen hat, mit dem Bild von sich selbst, das in diesem Verhalten erkennbar wird und vom bisherigen Selbstbild abweicht, mit den Normen, die dahinter stehen. Es ist ein »Kampf um die Erinnerung« (Alexander Mitscherlich), der leider nur zu oft so ausgeht, wie es Friedrich Nietzsche beschrieben hat: »Das habe ich getan«, sagt mein Gedächtnis. »Das kann ich nicht getan haben« – sagt mein Stolz und bleibt unerbittlich. Endlich – gibt das Gedächtnis nach.«²⁷ Bestandteil dieses Kampfes ist auch die wenigstens vorübergehende Identifikation mit dem Opfer des eigenen Verhaltens, um das Ausmaß der Schuld angemessen abzuschätzen.

In diesem Zusammenhang sehe ich ein Problem in der sogenannten »offenen Schuld« im Gottesdienst, also dem liturgischen Nacheinander von Sündenbekenntnis und Gnadenzusage: der automatisierte und in der Regel schnelle Ablauf droht zur mehr oder weniger belanglosen Gewohnheit zu werden. Auch wenn es sich um ein Ritual handelt – und Ritual bedeutet in diesem Zusammenhang: Es muss nicht jeder Schritt von den Teilnehmenden rational und emotional nachvollzogen werden, sondern sie können sich vom Ablauf tragen lassen – es muss doch daran gelegen sein, wenigstens ansatzweise die Dramatik und Spannung von Sündenbekenntnis und Vergebungszusage nachvollziehbar zu machen. Das war so in der alten Kirche im zweiten und dritten Jahrhundert, als der reuige Sünder vor der Gemeinde seine Sünden bekannte und dann durch das absolutorische Gebet mit Handauflegung die Vergebung empfing.²⁸ Das neue Gottesdienstbuch versucht diesem Anliegen Rechnung zu tragen, indem es situationsbezogene Sündenbekenntnisse vorschlägt, auf die jeweils eine Gebetsstille folgt, so dass Zeit und Raum für eine individuelle Aktualisierung möglich wird. Darauf kann dann die Absolution erfolgen und als solche auch aufgenommen werden. Die liturgische Dramaturgie nimmt auf diese Weise die psychologische Spannung auf.

Die Wahrnehmung der eigenen Schuld stellt den entscheidenden Anfangspunkt dieses Kampfes dar: In der Gefängnisseelsorge hat mich immer wieder beeindruckt, mit wie viel Energie und Raffinement Menschen sich darum bemühen, Schuld von sich wegzuschieben, sich

27. F. Nietzsche, *Jenseits von Gut und Böse*. Werke Bd. II, hg. von K. Schlechta, Darmstadt 1973, 625.

28. Vgl. H. Lins, *Buße und Beichte – Sakrament der Versöhnung*, in: *H.-Chr. Schmidt-Lauber/K.-H. Bieritz* (Hgg.), *Handbuch der Liturgik*, Leipzig 21995, 355f.

herauszureden, sich durch Projektion und Rationalisierung selbst zu entschuldigen. Solange jemand aber nicht wirklich sieht, was er/sie getan oder unterlassen hat, und welche Konsequenzen dies Verhalten für andere gehabt hat, solange ist eine Auseinandersetzung, geschweige denn Reue nicht möglich.

In der Auseinandersetzung mit der Schuld wird sie benannt – wir wissen, wie wichtig es ist, Dinge in Worte zu fassen, sie mit der Sprache aus dem verschwommenen Inneren aus sich heraus zu bringen und ihnen Klarheit und Beständigkeit zu geben. In der Benennung kann die Tat oder Unterlassung als *meine* Tat, als *meine* Unterlassung übernommen werden; ich bekenne mich dazu. Im Prozess der Wahrnehmung und Benennung entsteht Reue (im Sinn von: »Es tut mir leid, dass dies geschehen ist, dass ich mich so und nicht anders verhalten habe, dass ich dir dies zugefügt habe«; und: »ich bin traurig darüber, dass sich das Geschehen nicht rückgängig machen lässt«), in der der »Schmerz der Sünde«, wie es Luther genannt hat, spürbar wird. Auf ein solches Bekenntnis hin kann Vergebung zugesprochen werden; der Testfall für die Ernsthaftigkeit des Bekenntnisses ist möglicherweise die Bereitschaft zur Wiedergutmachung – im Justizwesen lässt sich diese Dimension beim Täter-Opfer-Ausgleich studieren.

Manche Menschen haben geradezu das Bedürfnis nach Wiedergutmachung, nach Buße; man kann dies als Hinweis darauf interpretieren, dass sie einer »unverdienten« Vergebung nicht wirklich trauen und deswegen selber ihren Beitrag leisten wollen.

Die Wiedergutmachung kann auch einen erleichternden Effekt und damit den Charakter einer Abwehr der Schuld wahrnehmung haben: Sie mildert gewissermaßen die Schuld nachträglich.

Wenn Menschen vergeben können oder Vergebung empfangen und angenommen haben, berichten sie eine große Erleichterung.²⁹ Sie fühlen sich entlastet, befreit, dankbar, weil eine Last, die in negativer Weise ihre Gedanken und Gefühle besetzt hat, von ihnen genommen ist. Und gleichzeitig hat sich ihr Leben verändert: Die Tat ist geschehen, nicht mehr rückgängig zu machen, sie ist unwiderruflicher Teil der Lebensgeschichte geworden. Auch der Täter kehrt durch die Vergebung nicht zurück zu einem Lebenszustand »wie vorher« und »als ob nichts gewesen wäre«. Es ist zu hoffen, dass er/sie sich durch die Erfahrung

29. Vgl. auch dazu R. Tausch, Vergeben, a.a.O., 53ff.

von Schuld und Vergebung wenigstens an einem Punkt verändert hat. Im Bild gesprochen: Die offene Wunde ist verheilt, aber es bleibt eine Narbe.³⁰

Auch für das Opfer einer schuldhaften Tat kann Vergebung zu gewähren einen wichtigen Schritt zur Bewältigung der traumatischen Erfahrung darstellen: An den Punkt zu kommen, wo man vergeben kann, setzt intensive Auseinandersetzung mit dem vorausgegangenen Geschehen voraus; dadurch kann das Opfer wieder Subjekt seines Lebens werden, aus der Opferrolle herausfinden. Allerdings darf es nicht zu einem Vergabungs- oder Versöhnungszwang kommen; moralischer Druck ist hier kontraproduktiv. Und: Vergebung heißt nicht, auf Zorn und Wut zu verzichten, im Gegenteil: »Die echte Vergebung führt nicht am Zorn vorbei, sondern durch ihn hindurch. Erst wenn ich mich über das Unrecht, das mir angetan wurde, empören kann, die Verfolgung als solche erkenne, den Verfolger als solchen erleben und hassen kann, erst dann steht mir der Weg offen, ihm zu verzeihen.«³¹ Es ist der unterdrückte, abgewehrte Zorn, der untergründig weiterwirkt und eine Lösung des Konflikts verhindert. Insofern steht die häufig zu beobachtende Unterdrückung von Zorn und Aggression unter Christinnen und Christen³² auch einem hilfreichen Umgang mit Schuld und Vergebung im Weg.

Noch einmal: Vergebung stellt den Endpunkt eines längeren und für den Betroffenen schwierigen Prozesses in der Verarbeitung von Schuld dar. Das Verschwinden der Beichte im Protestantismus hat mit dieser Einsicht zu tun: Eigene Schuld in einem einmaligen Akt zu bekennen und sie dann rituell als vergeben deklariert zu bekommen, kann m.E. aus psychologischen Gründen häufig nicht mehr glücken: Ich kann es nicht glauben, dass mir schon wirklich vergeben sein sollte. Erst die Schwere oder Härte der Auseinandersetzung mit der eigenen Schuld bereitet darauf vor, nun auch Vergebung wirklich anzunehmen. Nicht zufällig sprechen Psychologen in diesem Zusammenhang auch von Vergabungs- bzw. Versöhnungsarbeit.³³ Die reformatorische Erkennt-

30. Vgl. L. Wachinger, Der Schuld-Prozeß zur Versöhnung, in: J. Fuchs/Th. Aucter/ders., *Theologie und Psychologie im Dialog über die Schuld*, Paderborn 1996, 35. Wachinger zitiert hier T. Moser.

31. A. Miller, *Im Anfang war Erziehung*, Frankfurt a.M. 1980, 286.

32. Vgl. dazu ausführlicher M. Klessmann, *Ärger und Aggression in der Kirche*, Göttingen 1992.

33. Z.B. Th. Aucter, *Von der Unschuld zur Verantwortung*, a.a.O., 116ff.

nis, dass Reue und Sündenbekenntnis nicht notwendige Voraussetzungen der Vergebung sind, sondern allein der Glaube an die Vergebung Gottes, ist aus theologischer Sicht zwar richtig, gerät aber aus psychologischer Sicht zu einer Überforderung – wenn sie nicht schrittweise und im Bewusstsein der Strittigkeit zwischen Glaube und Alltagserfahrung vermittelt wird.

Ritueller Beichte sollte aus einem seelsorglichen Gespräch erwachsen und dessen Schlusspunkt darstellen; dann kann sie, als ritualisiertes Geschehen, vielleicht auch wieder Bedeutung gewinnen. Der rituelle, gewissermaßen objektive Rahmen der Beichthandlung ermöglicht Distanz und Kontrolle von Emotionen; gleichzeitig bietet das Ritual eine Sprache an, die das Benennen der Schuld in einem die vorangegangenen seelsorglichen Gespräche zusammenfassenden Sinn erleichtert. Und schließlich wird durch den rituellen Rahmen die religiöse Dimension der Vergebung glaubhaft: Nicht der freundliche Pfarrer vergibt mir hier, sondern in seiner Handlung Gott selbst. Von dieser Zusage her kann ich neu leben. Die Vergebung bekommt durch die liturgische Gestaltung einen besonderen Ernst, sie vermittelt die Zusage in sinnlicher Gestalt (etwa in der Handauflegung oder im Abendmahl durch Essen und Trinken) und sie fügt ein in die Gemeinschaft und Solidarität derer, die ebenfalls auf dem Weg sind.

Zu diesem Verständnis von Vergebung und Beichte passt der Bericht eines Pfarrers aus Berlin, der die Bedeutung der Beichte wieder neu entdeckt hat: »Frauen kamen nach einer Abtreibung zu mir und suchten das Gespräch, weil sie mich kannten ... Sie hatten mit Freunden und Freundinnen über den Abbruch geredet, mit der Familie, manche auch mit einem Therapeuten. Doch war eine Last geblieben. Und darüber wollten sie mit mir, dem Seelsorger, sprechen ... Sie wünschten sich einen rituellen Schlußpunkt unter eine schwierige, sie sehr belastende Lebensphase.«³⁴

Die Ausführungen dieses Pfarrers machen deutlich: Die rituelle Beichte bildet den Endpunkt eines langen Prozesses. Es geht um einen Schlusspunkt, in dem nun auch in spezifischer Weise Gott als letztgültige Instanz angerufen wird, weil nur Gott – gerade im Fall einer Abtreibung ist das besonders einleuchtend – Herr über Leben und Tod ist.

6. Hilfe zur Schuldfähigkeit

Horst Eberhard Richter hat unsere gegenwärtige Gesellschaft mit der Diagnose »Krankheit Unverantwortlichkeit«³⁵ charakterisiert. Wer nicht verantwortlich ist, kann auch keine Schuld auf sich laden. Wenn aber in der Fähigkeit, Schuld zu empfinden, die *differentia specifica* zwischen Mensch und Tier zu sehen ist, wie es Max Frisch beschrieben hat³⁶, dann kommt es darauf an – und das greift weit über die Seelsorge im engen Sinn hinaus, ist ebenso Aufgabe der Bildungsbemühungen der Kirche wie auch der Predigt – Menschen wieder dazu zu befähigen.

Schuldfähigkeit kann heißen, so formuliert es der Psychoanalytiker Thomas Aucter, ein Bewusstsein um die Versehrtheit des Menschen, das Unheilbare in ihm, und die Gewissheit seines Sterbenmüssens zu stärken. »Die Aneignung von Begrenzungen, Fehlbarkeit und Schwächen statt ihrer Verachtung fördert die Fähigkeit zur Verantwortungsübernahme.«³⁷ Dazu erscheint die Auflösung von Selbsttäuschungen wichtig: Wer sich selbst einschließlich des eigenen Schattens (C.G. Jung) einigermaßen realistisch wahrnehmen kann, wird eher in der Lage sein, Verantwortung und Schuld als je eigene zu übernehmen und, wie es Wolfgang Loch, eine Bemerkung Freuds variierend, ausgedrückt hat, »neurotische Schuldgefühle in gemeine Schuld zu verwandeln«³⁸. Schuldfähigkeit in diesem Sinn äußert sich dann auch in der erhöhten Bereitschaft, Vergebung zu gewähren bzw. anzunehmen. In beidem, in der Fähigkeit, die eigene Schuldverstrickung wahrzunehmen, wie in der Bereitschaft, Vergebung zu empfangen bzw. zu gewähren, werden Menschen wahrhaft menschlich.

35. H.E. Richter, *Wer nicht leiden will, muss hassen. Zur Epidemie der Gewalt*, Hamburg 1993, 121.

36. Vgl. K. Kuschel, *Im Spiegel der Dichter*, Düsseldorf 1997, 108ff.

37. Th. Aucter, *Von der Unschuld zur Verantwortung*, a.a.O., 126.

38. Zitiert nach Th. Aucter, *Von der Unschuld zur Verantwortung*, a.a.O., 111.