



SCHULD, TEIL 3:

SCHULDGEFÜHL ALS PFLASTER DER OHNMACHT

Der Fall dieser Klientin ist zusätzlich vertrackt, weil sich in ihrem Erleben zwei Dimensionen mischen – die Erfahrung der eigenen Unvollkommenheit und die Erfahrung von Ohnmacht. In der Geschichte des Überfalls gab es ja im Grunde keine wirklichen alternativen Verhaltensmöglichkeiten.

Die Suche nach den „Wenns“ ist hier nicht nur dem Bemühen um Perfektion geschuldet; sie ist auch ein Versuch, der Unabwendbarkeit dieses Ereignisses etwas entgegen zu setzen, der Erfahrung der Hilflosigkeit zu entgehen. Für den Menschen scheint es leichter, nach im Grunde völlig fiktiven und unwahrscheinlichen Handlungsmöglichkeiten zu suchen, als mit der Erfahrung von Ohnmacht konfrontiert zu sein.

Yalom schildert dieses Phänomen in Auswertung einer Untersuchung von Eltern, die ihre Kinder durch tödliche Krankheiten oder Unfälle verloren haben. „Das Gefühl, man hätte mehr tun sollen, scheint mir den Wunsch widerzuspiegeln, das Schicksal zu beherrschen.“

Denn wenn man sich vorwirft, nicht alles Menschenmögliche unternommen zu haben, dann folgt daraus, dass man tatsächlich etwas hätte tun können – ein beruhigender Gedanke, der von unserer jämmerlichen Hilflosigkeit angesichts des Todes ablenkt.“ (Die Liebe und ihr Henker, S.197) Schuldgefühle dieser Art erweisen sich somit als Pflaster der Ohnmacht. Sie helfen, das vermeintlich Unaushaltbare auszuhalten und hindern doch zugleich daran, das Unausweichliche anzunehmen und anzuerkennen.

Sie schützen vor den Gefühlen (Schmerz, Hilflosigkeit, Wut, Trauer), die sich im Angesicht grenzwertiger Erlebnisse einstellen und konservieren sie zugleich. Sich ihnen zu überlassen und sie begleitet zu durchleben, scheint mir daher die einzige Möglichkeit der Befreiung von diesem Schuldgefühl.

Die Kehrseite dieses inneren Schuldgefühls sind ungerechtfertigte Schuldzuweisungen an Andere. Sterbegleiterinnen berichten z.B. von diesem Phänomen: Angehörige von Verstorbenen klagen über vermeintlich versagende Ärzte, Pflegekräfte usw., auch dann, wenn diese nach menschlichem Ermessen ihr Bestmöglichstes gegeben hatten. Sie

erleben es als sinnlos, klarzustellen, dass keine äußere Schuld vorliegt, dass der Tod nicht zu verhindern war. Das Realitätsprinzip findet keine Geltung. Es scheint vielmehr erträglicher, den Groll auf die „Schuldigen“ zu spüren als die Anerkennung des Unwiderruflichen zu ertragen.

Schließlich erfüllen Schuldgefühle gegenüber Opfern und Verstorbenen noch eine weitere Funktion. Sie führen letztlich dazu, über die Schuld an den Anderen gebunden zu bleiben, so die Verbindung zum ihm aufrecht zu erhalten, die durch den Tod getrennt wurde. Solange ich die Schuld in mir trage, bleibe ich mit dem Verstorbenen in innerer Verbindung. Im Schuldgefühl bleibt er Teil meines Lebens. Diese innere Bindung durch Schuld erfüllt damit ein tiefes menschliches Bedürfnis nach Verbindung mit den Verstorbenen über den Tod hinaus. Die Verbindung wird mit dem „Preis“ der Schuld bezahlt. Hier wäre es wichtig, andere Formen der Aufrechterhaltung der Verbindung zu finden und sich von der Schuld zu entlasten, also schuldfreie Wege einer fortgesetzten Verbindung zu entwickeln, die den Opfern oder Verstorbenen einen neuen Platz im eigenen Leben einräumen.

Dr. phil. Dipl. Psych.
Werner van Haren

Psychologischer
Psychotherapeut

Zülpicher Str. 283,
50937 Köln

Tel.: 0221-433 031

www.psychotherapie-
vanharen.de

