

Schuldgefühle als virtuell empfundene Schuld in der psychischen Entwicklung - Stationen einer Befreiung

von Andreas Manz ¹

Geehrte Damen und Herren

Vielen Dank für die Einladung, an Ihrem Treffen teilnehmen zu dürfen und mich also gleich mit einem Vortrag persönlich einführen zu können. Ich will die Gelegenheit nutzen, um mich Ihnen etwas vorzustellen. Dabei soll nicht ein persönlicher Steckbrief präsentiert werden. Ich will mich quasi philosophisch-theologisch und psychiatrisch-psychoanalytisch vorstellen. Wie dies zu geschehen habe, werden Sie jetzt erfahren: Ich werde zuerst kurz meinen fachlichen Bezug zum Thema skizzieren und anschliessend meine persönliche Betroffenheit darstellen.

Mein fachlicher Bezug

Als psychotherapeutisch tätiger Psychiater hatte ich mit den zwei Linien von Schuld und Schuldgefühlen zu tun: Die Schuld durch Missetaten und Schuldgefühle, die entweder frei flottierend sich in der Seele eines Menschen bewegen, oder die Teil eines selbstreflektierenden Individuums sind.

10 Jahre war ich Liaisonpsychiater in der Jugendstrafanstalt Arxhof. Dort verbüssen jugendliche Männer stationäre therapeutische Massnahmen nach einer strafrechtlichen Verurteilung. Die Delikte sind manchmal schwer: Mord, Vergewaltigung, schwere Eigentumsdelikte, Brandstiftung etc. Teil des therapeutischen Prozesses stellt die Auseinandersetzung mit der Tat dar, mit der Übernahme der Verantwortung, mit der Visualisierung der Folgen für Opfer und Hinterbliebene, mit der eigenen Schuld. Diese wirkt oft erdrückend, wird aber auch häufig verneint oder relativiert. Heilung oder Linderung gibt es aber nur über den Weg der Konfrontation mit der eigenen Schuldigkeit und der Tatsache, dass eine Wiedergutmachung in der Regel nicht mehr möglich ist.

Schuldgefühle sind psychisch gesehen etwas ganz anderes. Manchmal zeigen sie eine Schuld an oder begleiten diese, sind also der adäquate seelische Begleiter einer Tat oder Unterlassung. Viel häufiger sind sie Begleiter einer Depression oder einer nicht

¹ Vortrag an der philosophisch-theologischen Werkstatt vom 23. November 2013

genauer zu bezeichnenden seelischen Unpässlichkeit und sind im Grunde genommen frei flottierend, haben nur scheinbar ein Thema. Sie verweisen in der Regel auf verdrängte seelische Konflikte, Triebkonflikte oder verdrängte Wut. Diese zu finden und ans Licht zu bringen, ist Aufgabe des therapeutischen Prozesses.

Im Rahmen dieses Vortrages muss ich mich damit begnügen, diese Felder nur oberflächlich anzudeuten.

Detaillierter will ich Ihnen dafür meinen persönlichen Bezug zum Thema Schuldgefühle darstellen und meine persönlichen Stationen der Befreiung von diesen. Damit will ich Ihnen eine Variante von vielen schildern, wie eine lebenslange Auseinandersetzung mit dem Gefühl der Schuldigkeit aussehen kann. Da meine Auseinandersetzung sowohl theologische, philosophische als auch tiefenpsychologische Elemente aufweist, scheint mir der gewählte Rahmen stimmig zu sein.

Der persönliche Bezug

Ich litt als heranwachsender Bursche stark unter der Frage: wie nur werde ich ein einigermaßen anständiger Mensch? Ich sah in mir vor allem das Negative, das Problematische, Fehlende, Niederträchtige, Dumme. Schuldgefühle plagten mich in ganz genereller Weise.

Einerseits waren die Ziele und Kriterien, denen ich zu genügen hatte, viel zu hoch. Andererseits machte sich in der Selbstbewertung eine grundsätzliche Problematik dingbar, die ich von der Mutter aufgesogen hatte: die schlechte Meinung von sich selber. (Auch meine Mutter hatte in der eigenen Selbstbewertung ihre grosse Mühe. Somit war für mich das negative Selbstbewerten so etwas wie normal). Es haben sich da auch verschiedene Irrtümer eingeschlichen, die ich glücklicherweise mit den Jahren aufspüren konnte.

Der erste Schritt zur Befreiung kam von der **Bergpredigt**. Ich wuchs als Pfarrerssohn, als eines von 5 Kindern, auf. So war es nicht erstaunlich, dass in einem Pfarrhaus philosophische Gedankengänge u.a. von der Bibel her stammen. Ich muss wohl etwa 15 gewesen sein, als ich begriff, was das Revolutionäre an der Botschaft im Neuen Testament ist, nämlich: dass seit Christi Tod allen Menschen vergeben sei,

bedingungslos. Das Himmelreich kann und muss nicht selber verdient werden. Das ewige Leben ist auch dem schlimmsten Lügner, Verbrecher und Dieb gewiss. Dafür ist Jesus am Kreuz für jeden Einzelnen gestorben.

Dies war so meine Wahrnehmung mit 15. Damit ist mir schon einmal ein wichtiger Stein vom Herzen gefallen: also nicht in alle Ewigkeit verdammt zu sein. Das hiess mit der Zeit auch, dass die eigenen Fehler offenbar mit zur Rechnung gehören, die man mit sich anstellt. Der erste Schritt zum: ich bin nicht o.k. und das will ich so akzeptieren, war damit getan.

Die zweite Stufe der Befreiung ereignete sich vielleicht mit 17. Wir behandelten im Deutschunterricht von Gerhard Graf intensiv Goethe und **Schiller**. Ich wurde gewahr, was Schiller der Menschheit mitteilen wollte, wenn er den **Marquis de Posa im Don Carlo** sagen lässt „Sir, geben Sie Gedankenfreiheit“. Schiller wies auf die unbedingte Grenze zwischen Denken und Handeln hin und gab dem König den Rat, zu akzeptieren, dass jeder denken könne, was er wolle und diese Gedanken auch äussern dürfe. Für mich war nicht die Äusserungsfreiheit zentral, sondern die unbedingte Freiheit der Gedanken, die jedermanns Privatsache sind. Man darf die grössten Gräueltaten denken. Machen soll man sie nicht. Das war mir als Pfarrerssohn zuvor nicht klar. Ich bildete mir ein, Gott sehe auch das, was wir denken und richte das genau so, wie das, was wir tun. War ich mir über die Richtigkeit meines Tuns schon gar nicht sicher, so waren meine Gedanken definitiv ein Desaster. Dafür moralisch genauso verantwortlich zu sein, war eine schier untragbare Bürde meiner Jugend. Von dieser hat mich Marquis de Posa befreit. Uff – ab nun war das Leben doch wesentlich leichter geworden. Das Denken und das Handeln sind seither zwei grundsätzlich voneinander getrennte moralische Kategorien. Denken macht Spass und Freude in allen Richtungen, wenn es frei sein darf und keinen moralischen Kategorien gehorchen muss, nicht moralisch gerichtet werden kann.

Der dritte Schritt der Befreiung kam von der **existenzialistischen Philosophie**, aus der ich folgendes damals verstand (wiederum in Form einer Verkürzung oder Verstellung eines 20-Jährigen): Die Erbsünde der unbedingten Schuldhaftigkeit des Menschen gehöre zur Tatsache der Sinnlosigkeit der Existenz, die, auch wenn keine

inhärente Absicht, so doch den Zwang zur Freiheit in sich trage. Die Schuld sei unbedingter Teil der Freiheit, unausweichlich. Wenn nun alle Menschen durch den Umstand des Verurteiltseins zur Freiheit Schuld tragen, so war das schon einmal nicht mehr individuell schlimm.

Da ich in der Zwischenzeit für mich die Ewigkeitsfrage als Wunschgedanke der Menschheit erkannt hatte und Gott als wohltuende Erfindung positionieren konnte, konnte auch das Problem der Verantwortung auf das Leben konzentriert werden und war nicht mehr auf die Ewigkeit mit anzuwenden.

In meiner späteren Leseart entnahm ich der Philosophie eines **Camus**, dass das Leben selber keinen Sinn habe. Die Sinnfrage kann ich also nicht aus dem Leben als Solches lesen oder ableiten. Ich muss mir den Sinn ganz eigenverantwortlich selber geben. Für die Sinnggebung bin ich selber zuständig. Sie ist ein Akt meiner autonomen Verantwortung. Geht es mir gut, habe ich es leichter, einen Sinn in meinem Leben zu sehen. Geht es mir schlecht, habe ich damit mehr Mühe, aber ich bin trotzdem auch im sinnlosen Kranksein und auch im Hingehen zum sicheren Tod für meine Sinnggebung verantwortlich, für diese zuständig. Niemand kann mir diese Aufgabe abnehmen. In dieser Erkenntnis sind sowohl meine Freiheit als auch meine Autonomie aufgespannt.

Die vierte grundsätzliche Befreiung setzte mit Lacan, dem französischen Psychoanalytiker, ein: Nach wie vor litt ich sehr unter dem Wunsch, mit jemandem oder mit etwas verschmelzen zu können, geistig, seelisch, körperlich. Verschmelzung konnte ganz verschieden aussehen. Die grösste Sehnsucht lag aber in einem umfassenden geistigen oder seelischen Verständnis, sei dies mit einem Mitmenschen oder einer Sache.

Mein Weltbild hatte im Verlaufe meines Lebens eine gewisse Ordnung erlangt. Ich konnte gut meine Fehler und diejenigen meiner Mitmenschen akzeptieren. Den Kürzel in Abwandlung eines bekannten Buchtitels hiess: **Ich bin nicht ok, Du bist nicht ok**. Das sollte kein Freibrief für unanständiges Verhalten sein. Das Kürzel brachte die Ergebnisse einer nüchternen Selbstreflexion und der Wahrnehmung der Welt auf einen fassbaren Nenner. Ich wollte unbedingt verhindern, mich entweder selbst etwas vormachen zu müssen oder ewig darin zu scheitern, o.k. sein zu müssen.

Das Kürzel hatte mir grosse Freiräume aufgetan, gegenüber mir, aber auch gegenüber meinen Mitmenschen, die ich auch wesentlich weniger aburteilen musste. Ich merkte ja schon seit jeher, wie sehr sich Menschen etwas vormachen und gerne von sich Gutes annehmen, wo sie doch ganz unspektakulär egoistisch, manchmal gemein, falsch oder bloss ungenau sind. Das schreckt mich seit dem Neuen Testament, seit Schiller und Camus nicht mehr. So habe ich auch an der Niedertracht des Menschen stets grosses Interesse und bin ein interessierter Psychiater geworden.

Ich habe aber vielleicht auch in diesem Zusammenhang immer wieder mit Todesängsten zu kämpfen gehabt, der Angst zu erkranken, meine Vernichtung nicht ertragen zu können. Auf der komplementären Seite dann eben der Verschmelzungswunsch, die Sehnsucht, ewig sein zu wollen, alles in mich aufsaugen zu können, nichts von der Welt nicht erfahren zu haben. Differenz, Leerstelle, das Nichtwissen war für mich schwer zu ertragen. Im Verlaufe meiner letzten Analyse und im theoretischen Nachvollziehen von Lacans Leerstelle, die das Fliessen erst ermöglicht, konnte ich diesen Wunsch des Verschmelzens aufgeben. Dies will ich kurz erklären: Jacques Lacan hat unter Rekurs auf Freud, auf de Saussure und auf eine Reihe philosophischer Vordenker (Lévi-Strauss, Husserl, Hegel, Heidegger, Spinoza, Bergson) das Konzept vertreten, dass im Unbewussten das sprachliche und seelische Fliessen nur durch das Vorhandensein von Leerstellen möglich sei. Die Leerstelle dachte er sich als das Nichtdeckungsgleiche, das Nichtpassen, als die grundsätzliche Differenz von a und b.

Einerseits durch das theoretische Verstehen dieses Konzepts, andererseits durch das jahrelange analytische Erleben von Differenz und Nähe mit dem mir zugewandten Analytiker, der mich eben nicht verstehen konnte, habe ich Freude am Nichtverstehen, an der Differenz und am Anderssein bekommen. Plötzlich war der fast zwanghafte Wunsch zum Verschmelzen weg. Die Todesangst wich von mir fort. Viele schon zuvor gemachte Erfahrungen, die ich aber nicht richtig einordnen konnte, haben seither einen besseren Raum erhalten. Ich sehe heute viel deutlicher, wo ich ganz verschieden bin zu a und b und wundere mich mit Freude am Nichtverstehen z.B. zwischen meiner Frau und mir und schätze diese Unterschiedlichkeit wieder in gleicher Begeisterung, wie ich sie in den ersten Jahren unserer Liebe in mir gefühlt hatte, wo die Liebesbegeisterung alleine half, die erlebte Differenz zu integrieren.

Meine Frau war und ist so anders als ich und ich hatte das stets sehr geschätzt. Ihre Andersartigkeit hat mir schöne neue Welten eröffnet, die ich nur durch sie habe, also auch nicht voll in mich aufnehmen kann. Sie sind nur durch sie und mit ihr. Am Beginn unserer Beziehung war diese Wohltat eine intuitive. Heute ist sie durch ein theoretisches Verstehen des Vorgangs und ein Durchgang durch den Verschmelzungsschmerz gut untermauert. Ich habe also nicht Trauerarbeit geleistet. Das Geniessen des Unterschiedes hat seinen existenziellen Boden zurückerhalten.

So geht es auch mit meinen Patienten. Deren Gedanken, deren existenzielle Nöte zu verstehen, ist Teil meiner Aufgabe. Dass ich das aber ganz grundsätzlich nicht kann, das Verstehen immer ein teilweises bleiben muss, das ist das Aufregende an meiner Arbeit und an der Begegnung. Das Wahre ist nur im Nichtverstehen zu erahnen. Damit ist aber genau das Gegenteil von Gleichgültigkeit gemeint. Das sich einbilden von Verstehen ist ein Trugbild. Dies in der Begegnung immer aufs Neue zu erleben und sich bejahend darauf einlassen, ist Quelle des Glücks.

Damit bin ich an das Ende meiner Darstellung angekommen, wie ich mich ganz persönlich von der Last empfundener Schuld, von Schuldgefühlen stufenweise befreien konnte. Wie Sie gesehen haben, hatte die letzte Stufe nichts mehr mit den Schuldgefühlen zu tun, hat also quasi unser Thema verlassen. Dieser Entwicklungsprozess ist aber ein durchaus folgerichtiger, sagte ich Ihnen doch zum Beginn meines Vortrages, dass Schuldgefühle auf verdrängte Konflikte verweisen. Welche diese sind, weiss man erst ganz am Schluss der seelischen Enthäutung, wenn Schale um Schale abgearbeitet sind. Der Kern dieses Prozesses hat erwartungsgemäss nichts mehr mit den ursprünglichen Schuldgefühlen zu tun. Er wurde bloss von diesen angezeigt.