

# Mensch sein heißt – auch schuldig werden

Heutzutage scheint der Begriff Schuld besonders „out“ zu sein, denn wie es schon Adam und Eva im Paradies zeigen, suchen Menschen häufig die Schuld überall nur nicht bei sich selbst und schaden damit vor allem einer Person – sich selbst.

**S**ophia plagen Schuldgefühle. Bei einem Unfall, sie war mit ihrem Auto auf der schneeigen Fahrbahn ins Schleudern geraten und gegen ein entgegenkommendes Auto geprallt, ist eine Frau gestorben. „Das kann ich mir nie verzeihen, ich hätte vorsichtiger fahren müssen“, sagt Sophia.

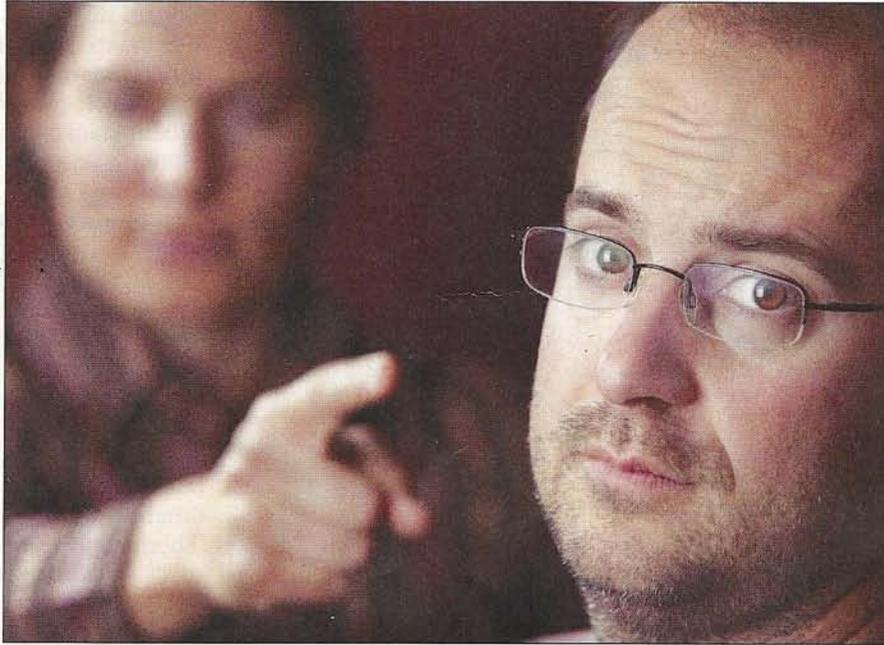
Auch Herta fühlt sich schuldig. Ihr Bruder und seine Frau haben sich getrennt. „Ich hätte merken müssen, wie es um die Ehe stand, ich hätte ihnen helfen müssen“, sagt Herta.

Gerhard wiederum kennt keine Schuldgefühle. Im Gegenteil. Seine Frau sei schuld, dass er sich nach einer neuen Freundin umschaute. Seine Frau werde seinen Ansprüchen nicht gerecht, sie sei für ihn nicht mehr „spannend“ genug. „Ich liebe meine Frau sehr, aber Spass habe ich mit anderen Frauen“, sagt der 48-Jährige.

Der 17-jährige Stefan ist wütend. Schon wieder hat er einen Fünfer auf eine Schularbeit in Mathematik bekommen und zudem macht ihm der Professor Vorhaltungen, weil er seine Hausaufgaben nicht macht. „Was bildet der sich eigentlich ein? Wer macht denn heute noch Hausaufgaben? Das ist was für Volksschüler“, sagt Stefan und meint auch, dass die Schularbeit viel zu schwierig und umfangreich war.

## Schuld hat viele Gesichter

Die Geschichten zeigen, dass Menschen völlig verschiedene Zugänge zum Thema Schuld, Schuldigsein und damit auch zum Thema Schuldgefühle haben. Die einen fühlen sich für bestimmte Dinge schuldig, obwohl sie keine Schuld daran tragen. Andere wiederum fühlen sich



**Die Schuld immer beim anderen suchen kann kurzfristig der leichtere Weg sein, langfristig aber kann sich das „rächen“.**  
„Schuld wird man los, indem man sie annimmt.“

Foto: Waldhäusel

völlig unschuldig, obwohl sie an bestimmten Auswirkungen (mit-)schuldig sind. Und dann gibt es jene Menschen, die sich schuldig fühlen, weil sie tatsächlich Schuld tragen.

Was ist eigentlich Schuld? Dem Recht nach macht sich der schuldig, der bewusst gegen ein Gesetz verstoßen hat. Moralisch im engeren Sinn des Wortes wird man dann persönlich schuldig, wenn man frei und bewusst etwas will, tut, unterlässt oder zulässt, von dem man weiß, dass es nicht gut ist oder dass es einem selbst oder anderen unnötigerweise schadet.

Schuld hat viele Gesichter. Es gibt nicht nur die offensichtliche direkte Schuld, sondern auch die indirekte Schuld, weil man etwa feige, schwach, nachlässig, faul oder unüberlegt war.

## Umgang mit Schuld

Obwohl es zum Leben dazugehört, dass man Fehler macht, scheint das Thema Schuld heute jedoch ziemlich „out“ zu sein. In der modernen Psychotherapie und Psychologie wird besonders nach den Ursachen und Quellen des „Schuldigwerdens“ gesucht: In der „lieblosen Kindheit“, in der

falschen, übertrieben strengen Erziehung, bei den „widrigen äußeren Umständen“ und vielen anderem mehr.

Das alles gibt es auch und das alle muss auch ernst genommen werden. Dabei sollte aber nicht außer Acht gelassen werden, dass es zum Menschsein gehört, Verantwortung für sich und seine Taten wahrzunehmen.

Wenn man aber sich selber ständig nur als Opfer sieht und nicht daran denkt, Verantwortung für sich und das eigene Handeln und dessen Auswirkungen zu übernehmen, dann betrügt man auf Dauer vor allem sich selbst, sagt der Psychiater, Neurologe und Psychotherapeut Raphael Bonelli. „Wenn nur Aussenstehende den Trug bemerken und damit mehr über mich wissen als ich selbst, holt mich die Wirklichkeit ein.“

## Schuld erkennen und vom Schuldigsein frei werden

Wer die eigenen Fehler sieht, seine Schuld erkennt, trägt viel zur Schuld-bewältigung bei. Schuld wird man los, indem man sie annimmt, sagt Bonelli. „Der selbstaufgelegte Anspruch auf Fehlerlosigkeit überfordert und erdrückt das menschliche Leben. Irren ist menschlich, und Scheitern gehört zum Leben. Die Schuldannahme bewirkt einen Freiheitsgewinn und macht durch laufende Kurskorrektur ein geglücktes Leben möglich.“

## „SELBER SCHULD“

Wer sich aus der Opferrolle befreit, eigene Schuld erkennt und sein Tun selbst verantwortet, lebt befreiter, glücklicher und vergrößert seinen Handlungsspielraum, sagt Raphael M. Bonelli, Autor des Buches „Selber Schuld. Ein Wegweiser aus seelischen Sackgassen“.

Im Buch geht der Psychiater, Neurologe und Psychotherapeut auf sachlich fundierte und doch humorvolle Weise den Fragen der Schuld und des Schuldgefühls nach und bringt dazu eine ganze Reihe von Fällen aus der Praxis auf. Bonellis Therapie-Vorschlag: Persönliche Schuld erkennen und selbst Verantwortung für das eigene Tun übernehmen.



Raphael Bonelli; **Selber Schuld! Ein Wegweiser aus seelischen Sackgassen**; erschienen im Pattloch Verlag; ISBN 978-3-629-13028-0; Preis: 20,60 Euro.