

Die Unschuld auf der Couch: Schuldverdrängung als Lebenshindernis

Über Sex zu reden ist heute kein Problem mehr, weder in Therapien noch in Talkshows. Aber über eigene Fehler sprechen – das geht gar nicht. Nichts ist so intim wie die eigene Schuld. Wir verdrängen sie, weil sie letztlich Schmerz bedeutet. Viele Menschen tun sich schwer, Verantwortung für ihre Taten zu übernehmen, und haben sich ein entlastendes Koordinatensystem aus Fremdbeschuldigung und Selbstmitleid zurechtgelegt. Fast jeder sieht sich als Opfer. Dieser Mechanismus ist der seelischen Gesundheit nicht förderlich, denn das Opfereisen ist eine psychodynamische Sackgasse. Ändern können wir nur ganz selten die anderen, aber immer uns selbst.

Raphael M. Bonelli

Das Phänomen der Verdrängung hat Sigmund Freud wissenschaftlich beschrieben und theoretisch begründet. Mit „Verdrängung“ bezeichnet die Psychoanalyse heute den wichtigsten Abwehrmechanismus, durch den tabuisierte und bedrohliche Inhalte und Vorstellungen von der bewussten Wahrnehmung des Menschen ausgeschlossen und ins Unterbewusstsein abgedrängt werden. Oft handelt es sich bei verdrängten Inhalten um schmerzliche und ängstigende Erfahrungen, die von negativen Affekten begleitet werden.

Freud beschreibt meisterhaft, dass das Verdrängte es gerne dunkel hat und keinesfalls zurück in den Scheinwerferkegel des Bewusstseins treten möchte: „Wenn man in der Therapie versucht, diese verdrängenden Regungen bewusst zu machen, bekommt man die [...] Kräfte als Widerstand zu spüren.“ (Freud 1920: 222) In der Tat: Die Konfrontation mit der eigenen, verdrängten Schuld provoziert einen Widerstand, der von paralogischen Erklärungsversuchen über die Fremdbeschuldigung bis zur Abwehraggression reicht. Die

Schuldverdrängung wiederum paralyisiert die Fähigkeit zur Selbstkritik und führt zu einer wachsenden Selbstentfremdung, verhindert persönliche Weiterentwicklung und reduziert den eigenen Handlungsspielraum, in dem der nunmehr unbewusste innere Konflikt handlungsrelevant wird – insbesondere in der Abwehraggression. Anders formuliert: Handeln aus verdrängtem schlechtem Gewissen ist besonders irrational und für die anderen leichter durchschaubar als für den Betroffenen.



Bildquelle: fotolia.com/mario

Schon_gewusst?

Verantwortung: ja! – Aufgaben übernehmen: eher nicht ...

In einer bundesweiten Studie haben Forscher ermittelt, welche Rolle Verantwortung für die Menschen in Deutschland spielt. Dazu liegen Ergebnisse von mehr als 1.000 Personen jeden Alters, Geschlechts und Bundeslandes vor. Drei Dimensionen von Verantwortung wurden untersucht: menschlich, faktisch und prinzipiell (jeweils bezogen auf die Gesellschaft und das eigene Selbst). Grundsätzlich empfinden 16 % der Deutschen Ehrlichkeit als verantwortungsvoll, gefolgt von Zuverlässigkeit (15 %) und Umweltbewusstsein (10 %). 62 % der Befragten nehmen dabei die Verantwortung anderer klarer wahr als ihre eigene, haben also einen höheren Fokus auf ihre Umgebung. Grundsätzlich mögen die Menschen zwar das Prinzip Verantwortung und Führung – tatsächlich Verantwortung für einzelne Aufgaben zu übernehmen ist allerdings weniger von Interesse. So wird zum Beispiel Umweltschutz als wichtig erachtet – Mülltrennung geschieht dennoch in vielen Fällen meist eher nachlässig.

Quelle: Grndl Leadership Institut (2018): Verantwortungindex. Verantwortung verstehen und fördern. Online abrufbar unter: http://www.verantwortungindex.de/dist/docs/Verantwortungindex_Zusammenfassung.pdf.

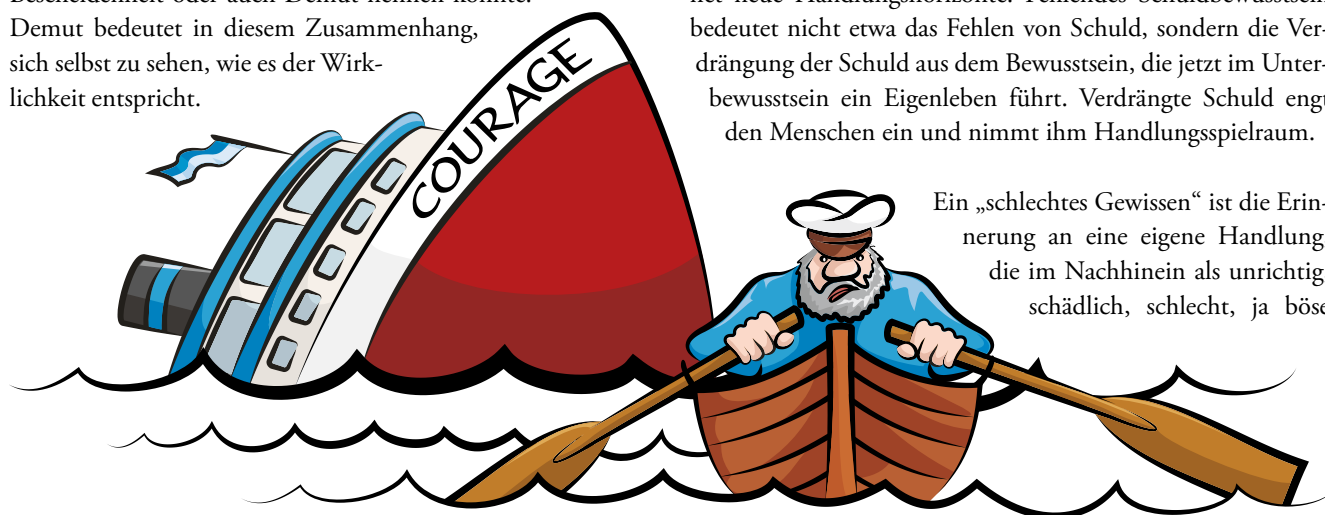
Das Erleben persönlicher Schuld ist normal

Selbstverständlich sieht jeder Psychiater in seiner Praxis auch krankhafte Phänomene, im Rahmen derer sich Patienten dann zu Unrecht schuldig fühlen. Auf die Gesamtbevölkerung hochgerechnet sind das verschwindend kleine Minderheiten, krankhafte Ausnahmen, die die Regel bestätigen. Denn die Regel ist, so überraschend das von einem Psychiater vielleicht klingen mag: Normalerweise hat man Schuldgefühle, weil man schuldig geworden ist. Man hat sich für das Schlechte entschieden, obwohl man das Gute hätte tun können. Dieses Phänomen – die retrospektive moralische Selbstbeurteilung – ist ein Akt des Gewissens, das jedem Menschen eigen ist. Dieser Mechanismus ist überdies kulturübergreifend zu beobachten. Er sollte vom Therapeuten weder generiert noch abgeschafft werden. Denn das Schuldgefühl ist an sich weder Therapie noch Krankheit.

Das Erleben persönlicher Schuld ist kein bloßes Gefühl – es hat aber häufig ein Gefühl zur Folge, wenn das Gewissen noch intakt ist. Die Einsicht in die eigenen Fehler und schuldvollen Handlungen ist ein Erkenntnisakt mit emotionaler Begleitmusik. Diese Musik nennt man Schuldgefühle. Es ist völlig normal und alltäglich, schuldig zu werden. Da der Mensch ein Gemeinschaftswesen ist, ist sein Leben gekennzeichnet von erlittenem und selbst verursachtem Unrecht. Im Regelfall hält sich das bei den meisten Menschen die Waage. Das erlittene Unrecht wird heute aber, so scheint es, sensibler als je zuvor wahrgenommen und dramatisch aufgeblasen, das begangene Unrecht hingegen tendenziell verdrängt. Dadurch entwickelt sich ein Ungleichgewicht, das psychologisch ungesund ist und letztlich unfrei macht.

Auf die Einsicht kommt es an

Die Einsicht in eigene Schuldhaftigkeit setzt eine Grundbereitschaft zur Selbsterkenntnis voraus, die man Realismus, Bescheidenheit oder auch Demut nennen könnte. Demut bedeutet in diesem Zusammenhang, sich selbst zu sehen, wie es der Wirklichkeit entspricht.



Ein „schlechtes Gewissen“ ist die Erinnerung an eine eigene Handlung, die im Nachhinein als unrichtig, schädlich, schlecht, ja böse

Die Korrektur des Selbstbildes befreit. Dem Psychotherapeuten steht das Urteil über Gut und Böse nicht zu, weil er keine richterliche, sondern eine therapeutische Funktion hat. Das bedeutet aber nicht, dass im menschlichen Leben keine moralische Dimension existiert. Analog dazu ist der Therapeut nicht zuständig dafür, ob etwas der Wahrheit entspricht oder nicht – trotzdem tut die Wahrheit dem Patienten auf lange Sicht erwiesenermaßen besser als der Selbstbetrug.

Schuldbewusstsein, Schuldgefühle, Gewissensbisse und ein „schlechtes Gewissen“ sind an und für sich Zeichen für psychische Gesundheit. Das klingt fürs Erste provokant, leuchtet aber sofort ein, wenn man an die therapeutische Arbeit mit Missbrauchstätern denkt. Generell fehlende Schuldgefühle machen den Menschen zum Ungeheuer. Große Verbrechen gegen die Menschlichkeit wurden von den Tätern euphemistisch umgedeutet: Die von Hanna Arendt meisterhaft beschriebene Banalität des Bösen, mit der Adolf Eichmann seine Ungeheuerlichkeiten verharmloste, ist heute jedermann durch die ins Internet gestellten Prozessfilme zugänglich.

Schuldgefühle als Schlüssel zur Veränderung

Schuldbewusstsein birgt ein kreatives Potenzial: Es für denkbar und möglich zu halten, etwas falsch gemacht zu haben, öffnet neue Handlungshorizonte. Fehlendes Schuldbewusstsein bedeutet nicht etwa das Fehlen von Schuld, sondern die Verdrängung der Schuld aus dem Bewusstsein, die jetzt im Unterbewusstsein ein Eigenleben führt. Verdrängte Schuld engt den Menschen ein und nimmt ihm Handlungsspielraum.



beurteilt wird. Auch das ist keine schwere Krankheit – und man kann es oft durch eine Entschuldigung aus der Welt schaffen. Tatsächlich macht ein gesundes Schuldbewusstsein überhaupt erst beziehungsfähig. Denn die Freiheit zum Verzeihen ist denen leichter zugänglich, die auch an sich selbst Fehler sehen. Die Perfekten und Fehlerlosen tun sich außerordentlich schwer damit, anderen zu verzeihen, weil sie gar nicht nachvollziehen können, dass jemand Fehler haben kann, wo sie selbst keine zu haben meinen.

Es ist hochproblematisch, wenn die Psychotherapie Schuldgefühle wegerklärt und damit pathologisiert – und so den Weg zu einer Änderung des Verhaltensmusters verstellt. Die Realität der Schuld, unter der der Mensch auch psychisch leidet, darf in der Therapie nicht ausgeklammert werden. Es ist nicht die Aufgabe des Psychotherapeuten, jemandem Schuld zuzuweisen. Aber genauso wenig ist es seine Aufgabe, jemanden von seiner Schuld freizusprechen, zu exkulpieren.

Aufgabe der Psychotherapie muss es sein, Schuldgefühle wahr- und ernst zu nehmen, also nicht vorschnell zu bagatellisieren, umzudeuten und wegzupsychologisieren. Viele Schuldgefühle werden allzu schnell verdrängt. Wenn sich Schuldgefühle zeigen, sollte der Therapeut primär einmal Schuld annehmen, mit der er behutsam umgehen muss. Legen wir die ideologische Brille ab, die in Schuldgefühlen eine therapiepflichtige Illusion sieht, weil sie Schuld für denkunmöglich hält. Die wenigen Fälle von pathologischen Schuldgefühlen müssen ausgesondert und therapiert werden. Bei gesunden Schuldgefühlen hingegen kann die Therapie durch mutiges „der Schuld ins Auge sehen“ zu einer höheren Stufe der Selbsterkenntnis verhelfen. Das Bewusstsein „Auch dazu bin ich fähig“ führt zu jenem psychodynamischen Idealzustand, der Selbsterkenntnis und Selbstannahme erst möglich macht.

Literatur

Freud, Sigmund (1920): „Psychoanalyse“ und „Libidotheorie“. In: Freud, Anna et al. (Hrsg.): Sigmund Freud. Gesammelte Werke, Bd. 13. Frankfurt/Main: S. Fischer.

Bildquelle: fotolia.com/adam121
Bildquelle: Verlagsgruppe Droemer Kraur GmbH & Co. KG

Lesetipp

**Raphael M. Bonelli: Selber schuld!
Ein Wegweiser aus seelischen Sackgassen.**

**München: Droemer.
Vollständige Taschenbuchausgabe, 336 Seiten.
ISBN 978-3-426-30093-0**



Univ.-Doz. Dr. med. Dr. scient. Raphael M. Bonelli

lehrt und forscht an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien. Er leitet das Institut für Religiosität in Psychiatrie und Psychotherapie (RPP), außerdem ist er Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin.

