

Gefangen in der Opferfalle

Verdrängung der Schuld

Über Sex zu sprechen ist heute kein Problem mehr, weder in Therapien noch in Talkshows. Kann schon sein, dass Wien in den Tagen Sigmund Freuds unheimlich verklemmt war und alles Sexuelle fürchterlich verdrängt hat. Im Wien meiner Tage ist das definitiv nicht der Fall. **Aber über eigene Fehler sprechen – das geht gar nicht.**

RAPHAEL BONELLI

fehlerfrei

makellos

schuldlos

Opferlamm



Nichts ist so intim wie die eigene Schuld. Die Abwehraggression beim Thema der eigenen Schuld ist deutlich spürbar, besonders auffällig natürlich bei Paartherapien, bei denen jeweils „Unschuld“ auf Beschuldigung prallen. Die peinlichen Verrenkungen, um offensichtliche Fehler zu verleugnen, sind bemerkenswert. Wir verdrängen unsere Schuld, weil sie letztlich Schmerz bedeutet. Viele Menschen tun sich heute schwer, die Verantwortung für ihre Taten zu übernehmen und haben sich ein entlastendes Erklärungsmuster von Fremdbeschuldigung und Selbstmitleid zurechtgelegt. Fast jeder sieht sich als Opfer. Dieser Mechanismus ist aber der seelischen Gesundheit nicht förderlich, denn das Opfereisen ist eine psychodynamische Sackgasse, die in der Fachliteratur immer häufiger als „Opferfalle“ beschrieben wird. Ändern können wir nur ganz selten die anderen, aber immer uns selbst.

Offenbar haben wir verlernt zu erkennen und in unser Selbstbild zu integrieren, dass wir an vielem in unserem Leben und in unseren Konflikten selber schuld sind. Die große Kunst, mit erlittenem Unrecht richtig umzugehen, ist aber ohne die Erkenntnis, auch selbst Unrecht begangen zu haben, schwer zu erreichen. Unschuldige Opferlämmer müssen weiterleiden – sie verbittern. Der selbstauferlegte Anspruch auf Fehlerlosigkeit ist utopisch – er überfordert und erdrückt das menschliche Leben. Wir vergessen, dass Irren menschlich ist. Und Fehler machen auch. Innere Freiheit gewinnen wir durch die Einsicht, nicht „fehlerlos“ sein zu müssen, nicht jede Schuld mit billigen Ausreden wegschieben zu müssen wie den „schwarzen Peter“ und damit eigenen Handlungsspielraum aufzugeben!

Der selbstauferlegte Anspruch auf Fehlerlosigkeit ist utopisch – er überfordert und erdrückt das menschliche Leben. Wir vergessen, dass Irren menschlich ist. Und Fehler machen auch.

Zeitgeist auf der Couch

Das Buch „Selber schuld!“ ist eine bewusste therapeutische Provokation, die zum Nachdenken anregen möchte; ein Herzensanliegen, das direkt aus der Praxis in die Feder geflossen ist – quasi aus der Hüfte geschossen. Und auch eine Portion Selbsterfahrung enthält. Es geht in diesem Buch nicht darum, sich selber fertig zu machen und sich selber womöglich noch krankhafte Schuldgefühle aufzubauen, sondern darum, den persönlichen Handlungsspielraum zu vergrößern. Hier soll der Zeitgeist persönlich auf die Couch gelegt werden. Dort erhält er ein paar Therapieeinheiten zum Thema Schuld. Mir scheint, dass ihm da zunehmend etwas Wesentliches fehlt. Abgesehen vom Humor. Denn die Fähigkeit, über sich selbst lachen oder wenigstens schmunzeln zu können, die fehlt dem Zeitgeist auch mitunter. Das, was ihm aber definitiv fehlt, ist das Schuldbewusstsein, das schlechte Gewissen. Denn wenn man selber ständig unschuldig ist – dann muss wohl jemand anderer schuld sein.

Der systemische Psychotherapeut Paul Watzlawick, der wie

Arnold Schwarzenegger aus Österreich stammte und in Kalifornien zu Weltruhm kam, schreibt in seiner heiter-ironischen „Anleitung zum Unglücklichsein“: „Schön – man steht schuldbeladen da, man hätte es damals besser wissen sollen, aber jetzt ist es zu spät. Damals sündigte man, jetzt ist man das Opfer des eigenen Fehltritts: Ideal ist diese Form der Unglücklichkeitskonstruktion freilich nicht, nur passabel. Suchen wir daher nach einer Verfeinerung.“

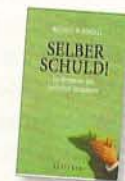
Immer die anderen

Was, wenn wir am ursprünglichen Ereignis unbeteiligt sind? Wenn uns niemand der Mithilfe beschuldigen kann? Kein Zweifel, dann sind wir reine Opfer und es soll nur jemand versuchen, an unserem Opferstatus zu rütteln oder gar zu erwarten, dass wir etwas dagegen unternehmen. Was uns Gott, Welt, Schicksal, Natur, Chromosomen und Hormone, Gesellschaft, Eltern, Verwandte, Polizei, Lehrer, Ärzte, Chefs oder besonders Freunde antaten, wiegt so schwer, dass die bloße Insinuation [Andeutung, Anm.], vielleicht etwas dagegen tun zu können, schon eine Beleidigung ist. Außerdem ist sie unwissenschaftlich. Jedes Lehrbuch der Psychologie öffnet uns die Augen für die Determinierung [Festlegung, Anm.] der Persönlichkeit durch Ereignisse in der Vergangenheit, vor allem in der frühen Kindheit. Und jedes Kind weiß, dass, was einmal geschehen, nie mehr ungeschehen gemacht werden kann. Daher, nebenbei bemerkt, der tierische Ernst (und die Länge) fachgerechter psychologischer Behandlungen.“

Was Watzlawick da 1983 launig auf den Punkt brachte, ist heute, 30 Jahre später, zur Pandemie geworden: Fremdbeschuldigung, Selbstmitleid, proklamierte Opferidentität – und eine steigende Zahl humorloser Therapeuten. Auch der Hinweis auf die angebliche Wissenschaftlichkeit der eigenen Meinung und die damit schon vorausgesetzte Unwissenschaftlichkeit jeglichen Rüttelns am Opferstatus ist zum Volkssport geworden. Heute wie damals haben die meisten keine besondere Ahnung, was „die Wissenschaft“ wirklich sagt, aber die bloße Behauptung unterstreicht so schön die eigene Position. Die Täterliste Watzlawicks ist lang – und bestimmt fallen uns da unschwer noch mehr Bösewichte ein. Die alle eines gemeinsam haben: Es sind die anderen, die, auf die man mit dem Finger zeigen kann. Die die ganze Schuld auf sich nehmen müssen, damit wir bleiben können wie wir sind: makellos und fehlerfrei.

BUCHTIPP:

Raphael M. Bonelli: **SELBER SCHULD!**
Ein Wegweiser aus seelischen Sackgassen
Pattloch Verlag, 2013, Gebundene Ausgabe
336 Seiten, ISBN: 978-3-62913-028-0, 20,60 Euro



RAPHAEL M. BONELLI, geboren 1968, ist Neurowissenschaftler an der Sigmund Freud Universität Wien sowie Psychiater und systemischer Psychotherapeut in eigener Praxis. Forschungsaufenthalte an der Harvard-Universität, der University of California (Los Angeles) und der Duke University mit zahlreichen Publikationen im Bereich der Gehirnforschung und Habilitation im Fach Neuropsychiatrie. Jetzt bündelt er sein Fachwissen und seine therapeutische Erfahrung in einem leicht verständlichen Buch.