

Schuld und Schuldgefühle – psychologische Sichtweisen¹

Von Jürgen Ziemer

Die Schuld ist nur selten ein Thema der Psychologie. Es ist das erste, was einem auffällt, wenn man sich zu diesem Thema im Fach orientieren möchte. Das verwundert zunächst, weil das Thema in der medialen Öffentlichkeit, in Politik und Kultur wie auch im Alltagsleben der Menschen hohe Aufmerksamkeit erfährt. Personen werden schuldig, immer wieder. Manche fühlen sich schuldig, andere nicht. Nicht jeder, der sich schuldig fühlt, ist es auch. Wer ist schuld? Die Frage folgt fast zwangsläufig jeder Nachricht über gescheiterte Projekte, drohende Verluste, folgenreiche Unfälle. Auch in den privaten Lebensbereichen, beispielsweise in der Partnerschaft und bei Erziehungsproblemen ist die Frage, in welcher Form auch immer, ständig präsent: Wer ist schuld? Ich, wir, die Anderen?

Schuld ist nicht Gegenstand der Psychologie

Die Psychologen sind hier zurückhaltend, und das hat Gründe. In der Hauptsache sind sie kategorialer Natur. Der Psychologie geht es um genaue Beobachtung und Wahrnehmung menschlichen Verhaltens, um Emotionen und Motivationen von Individuen und Gruppen. Psychologie ist keine normative Wissenschaft, es geht in ihr weder um ethische Handlungsoptionen noch um moralische Bewertungen. Das Schuldthema wird deshalb in die Zuständigkeit von Philosophie, Jurisprudenz und Ethik verwiesen. Aber es spielt wohl, fragt man nach den Ursachen psychologischer Zurückhaltung, auch das Bedürfnis mit hinein, sich deutlich gegenüber religiösen Deutungsparadigmen von Schuld abzugrenzen. Denn „Schuld“ – da assoziiert man Begriffe wie Sünde, Beichte und Verdammnis. Aller Religion liegen nach Freud Schuldgefühle zu Grunde, auch natürlich der christlichen, besonders in ihrer abendländischen Prägung. Davon hat sich die neuzeitliche wissenschaftliche Psychologie emanzipiert und damit möchten Psychologen gemeinhin, was das Fachliche angeht, nicht viel zu tun haben. In der Entwicklungspsychologie geht es zwar durchaus auch um die Entwicklung ethischen Urteilsvermögens und um die zu erlernende Fähigkeit einer Person, Verantwortung für Schaden, den man angerichtet hat, zu übernehmen. Aber „Schuld“ – das klingt moralisierend, richterlich und setzt für viele eine „höhere“ Autorität voraus, vor der man sich zu rechtfertigen hat und deren Strafgericht man stets gewärtig sein sollte. Viele Psychotherapeuten sind aus diesem Grund auch voller Skepsis gegenüber der christlichen Seelsorge, weil sie vermuten, dort würden viel zu schnell auf eine Schuldthematik fokussiert, was zur Verstärkung von Symptomen seelischen Leidens führen könnte. In Einzelfällen ist diese Sorge nicht unbegründet, es gibt eine auf Schuld und Sünde fixierte „Seelsorge“. Die ist nicht nur psychologisch, sondern auch theologisch hoch problematisch. In jeder soliden, pastoralpsychologisch fundierten Seelsorgeausbildung muss auf die Befähigung zu sachgemäßem, auch psychologisch verantwortlichem Umgang mit Schuldthematiken geachtet werden. Aber das kann nicht bedeuten, dass das Schulterleben als Aspekt realistischer Wirklichkeitswahrnehmung ausgeblendet werden müsste.

In der Psychologie geht es primär um Schuldgefühle

Bei genauerem Hinsehen findet sich dann freilich in einschlägigen Zusammenhängen durchaus Psychologisches zum Thema Schuld. Mehr als die Schuld selber, wird dabei vor allem über *Schuldgefühle* gehandelt. Das legt sich einfach schon vom primären Gegenstand psychologischer Wissenschaft nahe. Und Schuldgefühle sind es ja auch, die Menschen oft bis

¹ Dieser Beitrag erschien in Zeitzeichen 2011, Heft 2 in verändertem Layout und unter dem irreführenden Titel: „Zeit der Reife. Wie die Psychologie im bewussten Gegensatz zur Seelsorge mit Schuld umgeht.“

an die Grenze des Erträglichen belasten und bedrücken. Wichtig ist aber auch, ob und inwiefern Schuldgefühle mit einer schuldhaften Tat zu tun haben.

Einen wichtigen Beitrag zu diesem Thema leistet die *psychoanalytische* Betrachtungsweise. Von Anbeginn an wurde hier der Entstehung von Schuldgefühlen besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Freud ging es dabei weniger um ein objektives Schuldproblem in der Realwelt als vielmehr um die innerpsychische Dynamik der sich entwickelnden menschlichen Persönlichkeit. Schuldgefühle sind dem entsprechend zunächst Reaktionen auf die Forderungen einer mächtigen Instanz unseres seelischen Apparats, des Über-Ich, das wir auch „Gewissen“ nennen. In ihm sind im Laufe der Sozialisation erlernte und tradierte Normen und Moralvorstellungen verinnerlicht. Auf deren Übertretung – und sei es nur in Gedanken – reagiert unsere Psyche mit Gewissensbissen und Bestrafungsängsten. Dabei können Menschen Schuldgefühle entwickeln, ohne dass sie mit diesen eine konkrete Schuld verbinden könnten. Schuld wird völlig überwertig erlebt, wo tatsächlich kein oder nur ein geringfügiger Schuldanteil gegeben ist. Die tatsächliche Herkunft der Schuldgefühle bleibt oft unbewusst. Deren Wirkung ist quälend und kann in die Depression führen. Die Übergänge zu neurotischer Symptomatik sind fließend. In der Seelsorge sollte es zur Grundkompetenz gehören, gegebenenfalls die Behandlungsbedürftigkeit eines Ratsuchenden zu erkennen. Unangemessene Schuldgefühle bedürfen in vielen Fällen psychotherapeutischer Hilfe.

Psychologische Sachkenntnis hilft, wenn von Schuld zu reden ist

Zu beachten ist freilich, dass die Popularisierung psychoanalytischer Kenntnisse leicht auch allzu laienhaftes „Therapieren“ fördert. Schnell werden dann bei sensibel veranlagten Mitmenschen „Schuldgefühle“ diagnostiziert und diese als „neurotisch“ etikettiert. Das ist genauso wenig hilfreich wie die flotte Zuschreibung eines „Helfersyndrom“, einer „Phobie“ oder eines „Minderwertigkeitskomplexes“ bei irgendwie „verdächtigen“ Verhaltensweisen.. Für den therapeutischen Laien ist es manchmal gar nicht möglich, neurotische von adäquaten Schuldgefühlen zu unterscheiden. Eine präzise begriffliche Differenzierung zwischen (neurotischen) *Schuldgefühlen* und (adäquatem) *Schuldbewusstsein*, wie sie u. a. der Psychoanalytiker Matthias Hirsch empfiehlt, leuchtet zwar ein, wird sich in der Fachwelt aber kaum durchsetzen lassen, im allgemeinen Sprachgebrauch schon gar nicht. Es kommt darauf an, in jedem konkreten Fall, vorhandene Schuldgefühle zu verstehen und richtig zuzuordnen. Psychologische Sachkenntnis kann hier sehr wichtig sein. Schuldgefühle sind dann angemessen, wenn es auf die Frage nach der Schuld einen konkreten Hinweis gibt. In helfenden Gesprächen ist das unbedingt zu klären. So können Trauerprozesse oft nicht zu einem Abschluss kommen, weil unbewusste Schuldgefühle lähmend wirken. Der Trauernde hat dann vielleicht das recht unbestimmte Gefühl, schuldhaft am Sterben des geliebten Menschen beteiligt gewesen zu sein. Je konkreter die Schuld benannt werden kann, umso deutlicher wird, wo tatsächlich Schuld liegt und wo nicht, und umso präziser kann an der Bewältigung etwaiger Schuld und der durch sie ausgelösten Gefühle gearbeitet werden.

Emotionspsychologische Einsichten

Für die Universitätspsychologie gehören Schuld und Schuldgefühle in den Fachbereich einer *Psychologie der Emotionen und Motivationen*. Bei der Wahrnehmung und Gewichtung der Schuldgefühle differieren die Anschauungen. Für Caroll E. Izard sind Schuldgefühle eine „fundamentale Emotion“, primär nicht erlernt, sondern „durch evolutionär-biologische Prozesse entstanden“. Dabei werden sie, anders als in der psychoanalytischen Tradition, als Antwort auf reale Schuld verstanden, also z. B. als seelische Reaktion auf eine Verletzung

allgemein anerkannter Normen und Regeln oder auf ein Vergehen gegen die Integrität anderer Personen. Der Einzelne, der Schuld empfindet, fühlt sich für sein Tun verantwortlich, und leidet darunter. Schuldgefühle setzen eine empathische Fähigkeit der Person voraus und werden positiv als „prosoziale“ Emotion verstanden. Der Sozialpsychologe Hans-Werner Bierhoff ordnet im „Handbuch der Allgemeinen Psychologie“ die Schuldgefühle „prosozialem“ Verhalten zu. Schuldgefühle würden „typischerweise dann ausgelöst, wenn Personen das Leiden Anderer als ihr eigenes Verschulden ansehen, und sei es auch nur, weil sie unbedacht und nachlässig gehandelt haben.“ Jeder, der einmal einen Unfall verursacht hat, kann das, auch wenn er selbst keine „Schuld“ hatte, nachempfinden. Es gehört zu den Grundlagen menschlichen Zusammenlebens, dass die Einzelnen persönliche Verantwortung übernehmen für das, was sie getan oder zu tun unterlassen haben. Es wäre schlimm, wenn es nicht so wäre: „Eine Gesellschaft, in der niemand ein Gefühl für Schuld hat, wäre in der Tat ein jämmerlicher und gefährlicher Ort zum Leben“ (Izard). Die Fähigkeit, sich schuldig zu werden und sich dementsprechend zu fühlen, ist darum Zeichen einer reifen und erwachsenen Persönlichkeit. Zweifellos gibt es aber Menschen, für die das nicht gilt. Das ist dann auch der Punkt, wo für die Öffentlichkeit Psychologen besonders häufig in Erscheinung treten, wenn es nämlich in Gerichtsprozessen darum geht, die „Schuldfähigkeit“ eines Angeklagten festzustellen. Im juristischen Zusammenhang geht es vor allem darum festzustellen, ob der Betreffende für seine Vergehen strafrechtlich zur Verantwortung gezogen werden kann. Das ist freilich ein sehr eingegrenzter Begriff von Schuldfähigkeit. Er bezieht sich ausschließlich auf die Frage der Justiziabilität. Tatsächlich ist die Schuldfähigkeit eines Individuums viel umfassender ein Aspekt seiner Fähigkeit zum Menschsein und seiner Sozialität. Es ist einfach menschlich, schuldig werden und dafür auch einstehen zu können.

Schuld und Scham

Phänomenologisch sind Schuldgefühl und Schamempfinden eng miteinander verwandt. Für den Laien sind diese Gefühle manchmal nur schwer voneinander zu trennen. Jemand fühlt sich in einer Sache schuldig und zugleich schämt er sich dafür. Ja, die Scham hält ihn möglicherweise davon ab, sich zu seiner Schuld zu bekennen. Gerade bei sexuellen Vergehen kann sich die Verquickung von Schuld und Scham verhängnisvoll auswirken. Missbrauch ist nicht nur ein schweres Vergehen gegenüber anderen, es ist auch außerordentlich beschämend, dieses vor anderen eingestehen zu müssen. Schuld und Scham können also durchaus in einem Zusammenhang erlebt werden.

Gleichwohl lehrt uns die Emotionspsychologie zu Recht, auf die Unterschiede zu achten. Schuldgefühle entstehen aus Handlungen, bei denen eine Norm verletzt wurde. Schuldgefühle bestehen auch dann fort, wenn kein Anderer davon erfährt. Scham erleben wir, wenn etwas an den Tag kommt, das wir lieber im Verborgenen gehalten hätten. Das muss kein normverletzendes Tun sein, das kann eine Persönlichkeitseigenschaft sein, ein „menschlicher Makel“ (Philip Roth), ein „zufällig“ offenbar gewordener Gedanke, ein „verratenes“ Gefühl. Scham lässt erröten, Schuldgefühl ist nicht so eindeutig mit einer körperlichen Symptomatik verbunden. Scham kann uns für den Moment überfluten, aber wenn die Öffentlichkeit, die es ausgelöst hat, verschwindet, wird sie gegenstandslos. Das Schuldgefühl ist dauerhaft, es vergeht so wenig wie die Schuld, die nicht ausgeglichen, nachgesehen oder gesühnt wurde. Es besteht, anders als die Scham, auch unabhängig von der Beurteilung Anderer.

Existenzielle Schuld

Wenn wir noch einmal die Spur der psychoanalytischen Theorieentwicklung aufnehmen, zeigt sich aber auch ein wichtiger Aspekt des Zusammenhangs zwischen Schuld und Scham. Hat die ältere Psychoanalyse Schuld vor allem an den Übertretungen der Normative des Über-Ich

und deren Auswirkungen auf die unbewussten intrapsychischen Prozesse beschrieben, so wird in der neueren, besonders durch die Narzissmustheorie geprägten Theorie stärker der Blick auf die Persönlichkeit als ganzer gerichtet. Schuld wird jetzt viel eher als Verletzung der dem Selbst eigenen Ideale interpretiert, und unter diesem Aspekt wird sie hauptsächlich als *Selbstverfehlung* erlebt. Das macht die Schuldenerfahrung nicht leichter, im Gegenteil. Sie tangiert in höherem Maß das Selbstbewusstsein und das Ehrgefühl des Individuums. Und es liegt dann auch ein Moment der Scham darin, wenn man sich dessen bewusst wird, die eigenen Ideale verraten zu haben und dem eigenen Selbstbild nicht mehr gerecht zu werden. So geschieht es denn, dass Menschen, denen Andere längst verzeihen haben, doch von ihrer Schuld nicht loskommen, weil sie sich selbst nicht verzeihen können.

Der hier jetzt in den Blick gekommene Bezug des Schuldenerlebens zum Selbst der Persönlichkeit führt uns noch einen Schritt weiter. Es gibt offensichtlich neben der neurotischen Schuld und der Realschuld noch eine spezifische Form von Schuldenerleben, die als „*existentielle Schuld*“ beschrieben werden muss. „Man kann schuldig werden an der Verletzung seiner selbst“ schreibt Irvin Yalom, inzwischen auch als Romanautor sehr bekannt („Und Nietzsche weinte“). Dabei geht es dann gar nicht mehr um einzelne Handlungen, sondern um eine Gesamtsicht der eigenen Existenz. Yalom beruft sich dazu auf Heidegger, wonach der existierende Einzelne „dauernd hinter seinen Möglichkeiten zurück“ bleibe. Wir werden schuldig „wegen des ungenutzten Lebens, des ungelebten Lebens in uns“. Die unerhörte Diskrepanz zwischen den gegebenen und den verwirklichten Möglichkeiten erleben viele – bewusst oder unbewusst – als Versagen, als Selbstenttäuschung, als Schuld. Man kann dafür natürlich andere Begriffe finden, man kann von Nichtidentität, von Entfremdung oder auch von „Sünde“ sprechen. Das ändert nur wenig an dem Grundgefühl, um das es hier geht. Es gehört zur *conditio humana*, dem nicht auszuweichen. In diesem Sinne gäbe es genügend Ansatzpunkte für konstruktive interdisziplinäre Dialoge über den Umgang mit menschlicher Schuld, bei denen der Psychologie eine Hauptrolle zufiele.

Literatur: Caroll E. Izard, Die Emotionen des Menschen, Weinheim ²1994; Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion, Göttingen 2009; Michael Klessmann, Handbuch der Pastoralpsychologie, Neukirchen 2006; Irvin D. Yalom, Existenzielle Psychotherapie, Bergisch-Gladbach ⁴2005