
SCORPIO

BERTOLD ULSAMER

Acht Gesichter der Schuld

ANSÄTZE
ZUR ÜBERWINDUNG

SCORPIO

Das vorliegende Buch ist eine erweiterte Fassung der Kleinschrift »Schuld verstehen und heilen«, die 2012 im Vier-Türme-Verlag erschienen ist. Völlig neu ist der zweite Teil über die Deutschen und die Schuld des Dritten Reichs.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.



© 2015 Scorpio-Verlag GmbH & Co. KG, München
 Umschlaggestaltung: Sabine Fuchs, Unterhaching
 Umschlagmotiv: plainpicture, Servas
 Layout und Satz: BuchHaus Robert Gigler, München
 Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
 ISBN 978-3-95803-002-2
 Alle Rechte vorbehalten.
 www.scorpio-verlag.de

Inhalt

Einleitung: Schuld wirkt machtvoll im Untergrund 9

Schuld ist vielfältig 10

Mein fachlicher Hintergrund für dieses Buch 11

Teil 1 Schuld und Schuldgefühle des Einzelnen

1. Schuld und Schulden: Das Bedürfnis nach einem Ausgleich 17

Sich verpflichtet fühlen 17

2. Die Verantwortung für einen Schaden: Täter und Opfer 22

Der Kern der Schuld: Die Verletzung eines anderen 22

Beispiel Abtreibung 26

Kein Erwachsener kann Schuld ausweichen 30

Schuldgefühle abwehren: Unschuldig bleiben! 35

Ausgleich, Gerechtigkeit und Rache 38
 Die Begegnung von Opfer und Täter 43
 Die Schattenseite des Opfers 49
 Menschlichkeit und Vergebung 52

3. Das schlechte Gewissen:

Das Drama im eigenen Inneren 59

Den eigenen Maßstäben nicht gerecht werden 59
 Die Zwickmühlen der heutigen Zeit 62
 Über den Trotz in der Schwäche 66
 Warum das schlechte Gewissen kontraproduktiv ist 70
 Die innere Spaltung beenden 76
 Sich selbst vergeben 79

4. Die Illusion der Kontrolle 82

Aggressive Gedanken und Absichten 82
 Der Selbstmord eines nahen Menschen 86
 Schutzschild gegen Schmerz und Hilflosigkeit 91
 Beispiel Winnenden 96

5. Überlebensschuld 100

Überlebende nach Katastrophen und Unglücksfällen 100
 Früher Tod in der Familie 105

6. Kinder und Eltern:

Bindung und Loslösung 110

Verrat an den Eltern? 110
 Die Parteinahme gegen einen Elternteil 114
 Nachteile der Eltern durch die Geburt 119

Verletzungen durch die Eltern 121
 Kinder wollen ihre Eltern retten 122

7. Eltern und Kinder:

Die Schwierigkeit, die Kinder loszulassen 124

Als Eltern nicht gut genug? 124
 Tatsächliche Verletzungen der Kinder 126
 Behinderte oder kranke Kinder 129

8. Die geteilte Schuld:

Nachkommen tragen die Schuld mit 132

Teil 2

Schuld in der Gemeinschaft:

Die Deutschen und das Dritte Reich

1. Das Dritte Reich und die Schuld der damals erwachsenen Deutschen 141

Die Mörder des Dritten Reichs 141
 Wie jeder Täter werden kann 146
 Wie weit reichen Verantwortung und Schuld? 154
 Die moralische Schuld: Ein schlechtes Gewissen? 158
 Die Davongekommenen 162
 Das Abladen der Schuld bei Hitler 164

2. Das Dritte Reich, die deutschen Nachkommen und die Schuld 170

Die Schulden der Nachkommen an die Opfer und deren Nachkommen 171

Wie bewältigen Nachgeborene die Schuld der Eltern und Großeltern? 174

Hätte auch ich damals dazugehört? 178

Rechtsradikale heute 185

Durch »meine übergroße Schuld« ... 189

Eine ganz persönliche Sicht auf Deutsche und Juden 194

Wie komme ich als Mensch in Frieden mit dem Dritten Reich? 197

Die Entschuldigung der Nachgeborenen? 202

**Persönliche Schlussbemerkung:
Der Weg zu diesem Buch 206**

Anmerkungen 209

Literatur 212

Einleitung: Schuld wirkt machtvoll im Untergrund

Schuld ist ein grundlegendes menschliches Thema. Nicht umsonst steht als eine zentrale Aufforderung im christlichen Vaterunser: »Drum vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern!«

Schuld ist kein Gegenstand, der sich leicht für Diskussionen und Gespräche eignet, man redet nicht gern darüber. An der Oberfläche spielt sie scheinbar keine entscheidende Rolle. So entfalten Schuld und Schuldgefühle ihre Kraft eher im Untergrund und Unterbewusstsein. Das gilt im Kleinen wie im Großen für den privaten Bereich. Ist die Weihnachtsgans noch ethisch korrekt oder ein Sündenfall? Mit dem Flieger in den Urlaub oder nicht? Einen Platz für den alten Vater im Pflegeheim suchen oder ihn selber aufnehmen? Untreu sein in der Beziehung oder allen Versuchungen widerstehen? Aber auch im öffentlichen Bereich geistert Schuld immer irgendwo mit. Flüchtlinge aufnehmen oder zurückschicken? In einen Krieg gegen den Islamischen Staat eintreten oder nicht? Entwicklungshilfe einfrieren oder vergrößern? Israel bedingungslos im Kampf gegen die Palästinenser unterstützen oder nicht?

Schuld ist vielfältig

Der Einzelne erlebt Schuld meist als ein »schlechtes«, undifferenziertes Gefühl im Bauch. Meist lähmt und schwächt es. Selten beflügelt es oder spornt an (auch wenn wir als Eltern oder Partner beispielsweise unbewusst hoffen mögen, wir könnten den anderen durch Schuldgefühle dazu bringen, sich anders zu verhalten). Gleichzeitig mögen im Kopf Gedanken verwirrend durcheinandergehen. Die Gedanken klagen an, rechtfertigen, sind weinerlich oder aggressiv. Deshalb ist Schuld so unangenehm, dass sie oft verdrängt und unterdrückt wird. Je nach Schwere des Ereignisses kann sie zur Qual und Marter werden. Wir als Betroffene möchten dieses Gefühl gern – wie auch immer – loswerden. Freiwillig setzt sich damit kaum einer auseinander. Schuld lässt sich aber nicht abschütteln. Auch hinter vielen psychosomatischen Störungen kann sich dieses Thema verbergen.

Dabei ist eine erste wichtige Einsicht, dass Schuld nicht eindimensional ist, sondern verschiedene Formen kennt. Manchmal beispielsweise ist Schuld eine unmittelbare Folge mitmenschlicher Verbindung, manchmal stellt sie nur eine Art Vorwand dar, hinter dem sich andere Gefühle verstecken. Manchmal scheint eine bestimmte Schuld schon in einem Eingeborenenstamm vorkommen zu können, dann wiederum stammt eine Form aus späteren kulturellen Entwicklungen. Oft mischen sich mehrere Formen.

Schuld hat immer eine bestimmte Funktion. Das heißt: Dahinter steht ein Sinn oder eine Absicht. Wer diesen Sinn versteht, entdeckt die Schritte, die aus der Schuld herausführen. Je nach Art der Schuld unterscheiden diese Schritte sich. Ohne solche Einsichten irrt jemand wie im Nebel herum, gepeinigt von seinen quälenden Gefühlen.

Je klarer wir differenzieren, desto eher entdecken wir den Weg, eine Schuld wieder aufzulösen und über sie hinauszugehen. Sollte diese Richtung nicht möglich sein, dann können wir vielleicht

eine Möglichkeit finden, Schuld in etwas Fruchtbareres umzuwandeln.

Acht Gesichter der Schuld stelle ich in diesem Buch dar. Manche dieser Gesichter haben Gemeinsamkeiten, andere nicht. Komplexe Schuldformen bekommen dabei mehr Raum als einfachere. Folgende Vorstellung leitet mich: Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, mit einer bestimmten Frage, mit einem konkreten Problem dieses Buch lesen, dann sollen Sie eine Beschreibung finden, die zu Ihrer Thema passt.

Im ersten Teil des Buchs stelle ich ausführlich diejenigen Formen der Schuld vor, die sich auf den Einzelnen und konkrete Ereignisse in seinem Leben beziehen. In einem kürzeren zweiten Teil gehe ich auf Schuld auf der kollektiven Ebene ein. Seit der Niederlage im Zweiten Weltkrieg und dem Zusammenbruch des Dritten Reichs begleitet das Thema Schuld uns Deutsche in der Gesamtheit. Die Schuld ist auch heute noch ein »heißes Eisen«, denn sie bestimmt nach wie vor Entscheidungen in der aktuellen Politik. Zwar scheint ihre hypnotisierende Wirkung in der jüngeren Generation nachzulassen, aber sie steht weiter im kollektiven Raum.

Mein fachlicher Hintergrund für dieses Buch

Ich bin promovierter Jurist (im Strafrecht hatte ich die besten Klausurnoten) und Diplom-Psychologe. Das meiste über Schuld habe ich von den verschiedenen Problemen, Zwangslagen und quälenden Situationen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner psychologischen Seminare gelernt. Das waren am Anfang Selbsterfahrungsgruppen, später Fortbildungen und Ausbildungen. Dabei war zunächst mein methodischer Schwerpunkt der ressourcenorientierte Ansatz des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP). Ab Mitte der 90er-Jahre kam dann als ein neuer Schwerpunkt die Arbeit mit Familienaufstellungen in der von

Bert Hellinger entwickelten Form hinzu, später ergänzt und erweitert um die Traumatherapie.

»Schuld« – das klang zunächst in meinen Ohren nach traditionellen und überholten religiösen Vorschriften, nach Beichte und Sünde, nach Fegefeuer und Hölle. Aber wer kann schon in den Kopf und in das Herz eines anderen hineinschauen? Wer kann Richter über die Vergehen anderer spielen, wenn selbst die Bibel sagt: »Wer unter euch ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein ...« Im NLP lautet ein Grundsatz, dass jeder Mensch das in seinen Kräften stehende Beste tut. Das überzeugte mich und somit hielt ich damals der Begriff von »Schuld« für überflüssig. Das werden Sie später an einem Schlüsselbeispiel beschrieben finden, bei dem ich in meiner Ausbildung einen Klienten von einem Schuldgefühl befreie (vgl. Kapitel 3).

In einem neuen Licht erschienen Begriffe wie »Unrecht« und »Schuld« für mich jedoch durch die Begegnung mit Aufstellungen. Sie haben meinen Horizont enorm erweitert. In Aufstellungen wird sichtbar und hörbar, dass Menschen jenseits aller rationaler Überzeugungen und Rechtfertigungen (»Ich habe das für mich Bestmögliche getan«) immer wieder mit Schuldgefühlen reagieren. Die Stellvertreter in Aufstellungen empfinden dann Schuld und haben selbst das Bedürfnis nach Sühne und Ausgleich. Viele dieser Einsichten werde ich im Folgenden darstellen.

Wie »funktionieren« solche Aufstellungen? Dabei stellt jemand in einer Gruppe fremder Menschen eine problematische Situation mithilfe von Stellvertretern nach. Oft geht es um familiäre Beziehungen. Ohne weitere Information gibt der Klient den unterschiedlichen Stellvertretern einen Platz im Raum und eine Blickrichtung, die seinem aktuellen inneren Gefühl entsprechen. Da stehen dann z.B. die Eltern bzw. deren Stellvertreter mit dem Rücken zueinander, schauen sich nicht an, während die Tochter nahe beim Vater und die zwei Söhne nahe bei der Mutter stehen.

An diesen Plätzen tauchen bei den Stellvertretern Wahrnehmungen und Gefühle zu sich und den anderen aufgestellten Personen auf. Den spontanen Rückmeldungen dieser Stellvertreter wird viel Bedeutung gegeben. Denn es hat sich gezeigt, dass sie einen Zugang zu tieferen Gefühlen und den Dynamiken der Familie des speziellen Klienten bieten. Auch andere Beziehungen, z.B. die zwischen einem Täter und seinem Opfer, können in einer Aufstellung unmittelbar anschaulich werden. Darüber hinaus hat Bert Hellinger, der diese Methode in ihrer heute weitverbreiteten Form entwickelte, Sätze formuliert, die in der Tiefe der jeweiligen Problematik Lösungen zeigen. Das sind Angebote an den Klienten, neue innere Schritte aus festgefahrenen Haltungen heraus zu vollziehen. In manchen der folgenden Beispiele werde ich auf diese Gedanken und Lösungen eingehen. Man muss die Methode nicht kennen oder auch nicht von ihr überzeugt sein, um die Richtigkeit vieler dort gewonnener Einsichten nachvollziehen zu können.

Meine Erfahrungen habe ich in Seminaren und Fortbildungen gemacht, zunächst in Deutschland, später häufig auch in vielen anderen Kulturen, z.B. in Russland, USA und Südafrika. Seit einigen Jahren leite ich vermehrt Seminare in China. In allen diesen Ländern tauchen ähnliche Themen auf, die mit Schuld zu tun haben. Schuld ist also kein originär christliches Thema, sondern ein allgemein menschliches.

Teil 1

Schuld und Schuldgefühle des Einzelnen

In zwischenmenschlichen Beziehungen unterscheide ich acht unterschiedliche Bereiche und Formen von Schuld. Ich verbinde mit diesem Buch nicht den Anspruch, »Schuld« vollständig in allen Facetten zu beschreiben. Dazu ist dieses Thema zu groß. In meiner praktischen Arbeit haben sich diese Aufteilungen jedoch als sinnvoll erwiesen.

1. Schuld und Schulden: Das Bedürfnis nach einem Ausgleich

Auf eine ganz und gar ursprüngliche Form von Schuld treffen wir beim Austausch von Geben und Nehmen. Die Ansprüche und Verpflichtungen, die dadurch entstehen, formen einen Kern menschlicher Beziehungen.

Das kleine Kind kann kaum schon richtig auf seinen zwei Beinen stehen. Jetzt nimmt es vom Boden einen kleinen Stein in die Hand und lacht dich als sein Gegenüber an. Du streckst die Hand aus und bekommst den Stein überreicht. Du nimmst ihn, einen Moment lang hältst du ihn, und dann gibst du ihn vorsichtig wieder zurück. Das sind die zwei wichtigen Phasen, die euren Kontakt zu einer Begegnung machen. Behältst du den Stein, dann unterbrichst du eure Annäherung.

Zwischenmenschliche Beziehungen werden lebendig im Austausch. A gibt B etwas. B nimmt es an, entweder weil er es braucht oder als ein Geschenk. Beide haben jetzt keine neutrale, distanziertere Beziehung mehr, sondern sind durch den Austausch verbunden.

Sich verpflichtet fühlen

Wer etwas bekommen hat, hat auch etwas zurückzugeben. Es ist eine Art archaischen Schuldgefühls. Er schuldet dem anderen et-

was, so lange, bis er etwas annähernd Gleichwertiges zurückgegeben hat. Und der Geber weiß, dass er mit seiner Gabe einen Anspruch auf eine Gegenleistung erhält. Jeder Mensch hat dabei im Inneren ein feines Gefühl für den fairen oder gerechten Ausgleich. Deshalb sind Schulden und Schuld eng miteinander verwandt.

Isa hat ihr kleines Auto zu Schrott gefahren, mit dem sie jeden Tag zur Arbeit fährt. Eigentlich wollte sie zu ihrer Bank gehen, um einen Kredit aufzunehmen, damit sie sich einen fahrbaren Ersatz besorgen kann. Aber als ihre beste Freundin Bianca von ihrem Pech hört, leiht sie ihr großzügig 3000 Euro. Isa freut sich – und gleichzeitig ist ihr daran etwas unangenehm.

Bianca war großzügig und natürlich will sie keine Zinsen. Also spart Isa damit. Sie sollte doch damit glücklich und zufrieden sein. Warum ist sie es nicht? Stattdessen denkt sie manchmal daran, dass ihr der Kredit von der Bank doch lieber gewesen wäre.

Isa und Bianca sind schon seit Jahren gute Freundinnen, die sich regelmäßig treffen und keine Geheimnisse voneinander haben. Aber jetzt ist ein neues Element dazugekommen. Viele werden die Gefühle von Isa nachvollziehen können. Natürlich ist es erfreulich, Gutes von Mitmenschen, insbesondere von Freunden zu erhalten. Wenn allerdings eine Art der Verpflichtung daraus erwächst, kann das zur Last werden.

Warum wäre es für Isa einfacher gewesen, wenn sie die 3000 Euro von einer Bank geliehen bekommen hätte? Ist es die Rückgabeverpflichtung? Doch auch Bianca rechnet selbstverständlich damit, die 3000 Euro zurückzuerhalten. Das kann nicht der entscheidende Unterschied sein.

Die Bank verleiht ihr Geld als ein Geschäft. Natürlich will sie das Geld zurück. Aber ihr Verdienst, den sie in Rechnung stellt, sind die Zinsen. Die persönliche Beziehung zu dem Kunden ist der

Bank dabei relativ egal. Kann Isa nicht mehr bezahlen, z.B. weil sie plötzlich ihre Arbeitsstelle verliert, dann wird die Bank schauen, auf irgendeine Weise ihr Geld einzutreiben. Vielleicht erlässt sie irgendwann einen Mahnbescheid und dann werden Isas Wertsachen gepfändet. Kaum ein Bankangestellter wird deshalb persönlich ärgerlich auf Isa sein. Isa weiß also, dass sie Schulden bei der Bank hat, ohne sich deshalb besonders »schuldig« zu fühlen.

Anders bei ihrer Freundin Bianca. Könnte Isa das geliehene Geld nicht zurückzahlen, wäre ihr das weitaus unangenehmer als bei der Bank. Denn von Bianca hat sie die 3000 Euro nicht als Geschäft, sondern aus Freundschaft erhalten. Und damit steht Isa in einer doppelten Schuld, zum einen durch das erhaltene Geld, zum anderen aber durch das Ungleichgewicht, das jetzt besteht. Ihre persönliche Beziehung und auch ihre Freundschaft sind dadurch belastet.

Isa fühlt eine Verpflichtung, irgendetwas Gleichwertiges zurückzugeben. Bis dahin bleibt ein belastendes Gefühl eines fehlenden Ausgleichs. Denn auch wenn sie das Geld zurückgezahlt hat, bleibt noch etwas offen. Vielleicht ist es Isa möglich, Bianca einen ganz großen Gefallen zu erweisen oder ein besonderes persönliches Geschenk zu machen. Erst dann fühlt sie sich wieder frei.

Dieser Mechanismus als eine Art Vergeltungsregel bestimmt unterschwellig ganz selbstverständlich unser Handeln. Ein Ungleichgewicht belastet denjenigen, der etwas bekommen hat. Er wird erst dann entlastet, wenn er seinerseits etwas gegeben hat.

Ich war unlängst in einer spanischen Stadt und besichtigte einige Kirchen. Nach der Eingangstür kam oft ein kleiner Vorraum und dann erst die Tür zum Innenraum der Kirche. Regelmäßig standen da ein oder zwei Bettler und streckten mir stumm die Hände entgegen. In einer Kirche war es wenig anders. Der Mann im Vorraum begrüßte mich mit einem »Buenos dias« und dann hielt er mir die zweite Tür auf. Schon vor dem Herausgehen kramte ich in meinem Geldbeutel, um eine Münze für ihn zu finden.

Viele anschauliche Schilderungen für diesen Mechanismus finden sich in dem schon klassischen Buch *Überzeugen im Handumdrehen* von Robert Cialdini. Aber Sie werden es selbst schon in einem Supermarkt erlebt haben. Da gibt es einen kleinen Stand, an dem man etwas kosten kann. Vielleicht Süßigkeiten, eine neue Sorte Wurst oder einen regionalen Wein. Ganz freundlich werden einem die Proben angeboten. Natürlich umsonst, nur zum Probieren. Wenn es schmeckt, nimmt man auch gern von drei oder vier verschiedenen Sorten. Und dann? Dann fällt es klein wenig schwer, einfach so mit einem freundlichen Dankeschön weiterzugehen. Man muss sich schon einen inneren Ruck geben. Eigentlich sollte man jetzt auch etwas – zumindest eine Kleinigkeit – erwerben. Es war zwar ein Geschenk gewesen, ja, wir wissen sogar, dass es eine kommerzielle Werbemaßnahme ist, die sicherlich gut durchkalkuliert worden war, damit der Produzent keinen finanziellen Schaden erleidet. Aber ein kleiner innerer Kampf entsteht trotzdem. Denn tief drinnen ist die archaische Vergeltungsregel immer noch in uns wach. Wenn uns jemand etwas gibt, stehen wir in seiner Schuld. Und das wollen wir nicht – selbst bei einer Verkaufswerbungsdame. Deswegen ist oft der einfachste Ausweg, als Gegenleistung den Geldbeutel zu zücken und etwas mitzunehmen. So stark und selbstverständlich wirkt sich dieses Gefühl aus, sich revanchieren zu müssen.

Die Kraft dieses Antriebs nutzen auch all die Verbände und Vereine, die gern um die Weihnachtszeit – unverlangt – irgendwelche Geschenke von der Weihnachtskarte bis zum Adressaufkleber zusenden. Und dann die Bitte um eine kleine Spende anhängen. Selbstverständlich durchschauen wir dieses Spiel mit unseren Emotionen. Aber der Hauch eines Schuldgefühls umweht uns dennoch, wenn wir die unverlangt zugesandten Adressaufkleber verwenden, ohne eine Gegenleistung erbracht zu haben.

Dabei ist der *mitmenschliche Kontakt* entscheidend. Wenn ein Automat Pralinen an Passanten verteilt, entsteht keine moralische

innere Verpflichtung, etwas zurückzugeben. »Eine Hand wäscht die andere«: Dieses Sprichwort beschreibt die Folgen der Vergeltungsregel. Dadurch wachsen menschliche Beziehungen und entstehen Nähe und Vertrauen. Das ist eine zentrale Grundlage menschlichen Zusammenlebens, die insbesondere unser Privatleben bestimmt.

Auch in Wirtschaft und in Politik lebt und wächst viel über persönliche Beziehungen. Ohne es zu bemerken, können die Beteiligten dabei in Konflikte zwischen sachlichen Interessen und persönlichen Beziehungen geraten. Denn es gibt einen fließenden Übergang zu dem, was wir »Korruption« nennen. Es fängt mit netten Freundlichkeiten an, dann folgen kleine Gefälligkeiten und schließlich größere. Die uns alle dirigierende Vergeltungsregel wird nun dafür sorgen, dass der, der etwas erhalten hat, sich nicht in der Schuld des Gebers fühlen will. Eine Revanche ist deswegen fast selbstverständlich.

Stellen Sie sich vor, Sie sind Arzt mit eigener Praxis. Ein freundlicher Pharmavertreter kommt ab und zu vorbei, schenkt Ihnen einen schönen Kugelschreiber und zeigt Ihnen die Informationen über sein neuestes Herzmedikament. Dann werden Sie sogar, zusammen mit Ihrer Frau, von seinem Unternehmen zu einer Fortbildung darüber nach Mallorca eingeladen. Ein kurzer Vortrag und die restliche Zeit zum Bummeln und Erholen.

Zu Hause müssen Sie wieder Ihren herzkranken Patienten einen bestimmten Wirkstoff verschreiben. Glauben Sie, dass Sie das Ihnen bekannte und vertraute Produkt auf Ihrem Rezeptblock notieren oder ein Konkurrenzprodukt, selbst wenn das billiger ist? Unterschätzen Sie nicht die Kraft der Vergeltungsregel! Und deshalb fühlt sich seltener der Arzt schuldig, der seinem Pharmavertreter die gewünschte Gegenleistung erbringt, sondern eher derjenige, der widersteht und das günstige Konkurrenzprodukt aufschreibt. Auch wenn das der Allgemeinheit und Allgemeinwohl dient. Korruption schleicht sich heimlich ein.

2. Die Verantwortung für einen Schaden: Täter und Opfer

Das letzte Kapitel beschrieb die Vergeltungsregel: Wer von jemand etwas erhält, fühlt sich in dessen Schuld und wird so zum Schuldner. Diese Regel gilt nicht nur im Guten, sondern ebenfalls im Bösen. Auch wenn einer dem anderen etwas Schlimmes antut, ist jetzt etwas zwischen den beiden im Ungleichgewicht.

Hier tauchen dann die Begriffe auf wie »Täter« und »Opfer«, auch emotionale und wertende Worte wie »gut« und »böse«. Aus Schulden ist Schuld geworden. Welche Verbindungen entstehen dadurch? Welche Wirkung haben sie? Wie lässt sich ein solches Ungleichgewicht lösen?

Der Kern der Schuld: Die Verletzung eines anderen

Menschen sind sich in ihrem Menschsein ähnlich. Deswegen können sie mit anderen mitfühlen. Was ein Frosch empfindet, der im Labor seziert wird, wissen wir nicht, vielleicht können wir etwas davon ahnen. Aber wer einen anderen Menschen verwundet, weiß um den Schmerz, den er zufügt.

Sabine hat einen heftigen Streit mit ihrem Mann Robert, weil sie sich nicht über die richtige Erziehung für ihren kleinen

Sohn einigen können. Als er sie am Arm anfasst, um sie zu beruhigen, wird sie so wütend, dass sie ihm mit ihrem Stöckelschuh heftig gegen das Knie tritt. Als er vor Schmerz laut schreit, erschrickt sie – und es tut ihr heftig leid.

Sabine fühlt sich nicht gut. Bei ihrem Ausbruch hat sie Robert körperlich verletzt. Robert hat Schmerzen und sie weiß, dass sie daran schuld ist. Damit begegnen wir einem wesentlichen Kern von Schuld: Wer einen anderen verletzt oder ihm schadet, fühlt sich schuldig. Vielleicht hat es erst die Entdeckung der Spiegelneuronen gebraucht, damit ganz und gar deutlich wird, was dabei beim Verletzenden geschieht. Spiegelneuronen sind Teile des Gehirns, die u.a. dann aktiv sind, wenn jemand einen anderen Menschen bei einer Tätigkeit beobachtet.

Beim Beobachten werden die gleichen Gehirnareale aktiviert, als würde ich selbst das Gleiche tun. Wir vollziehen also das körperlich – in unserem Gehirn – nach, was ein anderer Mensch tut. Ja, es genügt nur die bloße Vorstellung davon, was der andere tut, und die eigenen Gehirnareale werden aktiv. Das gilt nicht nur für motorische Aktivitäten, sondern auch für Gefühle. Der Verletzte weiß also um den Schmerz, den er zufügt. Denn sein Gehirn aktiviert die gleichen Areale wie beim Verletzten.

Natürlich muss es auch die Möglichkeit der Hemmung dieses Gefühls geben, sonst wären wir manchmal unfähig zu handeln. Ein Zahnarzt weiß, was sein Patient unter dem Bohrer spürt. Er kann und muss sich aber davon abkoppeln, sonst wäre er nicht in der Lage zu bohren, weil es ihm selbst zu viel Schmerzen bereiten würde.

Wie Jean Decety von der Universität Chicago berichtet,¹ sind bei Ärzten spezielle Gehirnregionen nicht aktiv, die das Leiden anderer verarbeiten. Die Forscher zeigten ihren Probanden Filme, in denen Patienten Akupunkturnadeln gesetzt wurden, und kontrollierten dabei die Hirnaktivität. Normalerweise werden dabei

Hirnareale aktiv, die Schmerzen registrieren. Bei erfahrenen Medizern jedoch blieb diese Reaktion aus. Stattdessen regten sich Hirnzentren, die Gefühle kontrollieren.

Ähnliche Mechanismen müssen auch beim Folterer wirken. Als Mitmensch weiß er um das, was sein Opfer fühlt. Die meisten Folterer sind keine Psychopathen, die sich diese Aufgabe gesucht haben, sondern es sind normale Menschen, die versuchen, ihre Arbeit zu tun. (In Teil 2 finden sich Auszüge aus einem Interview mit einem solchen Folterer.) Das Mitgefühl blockt der Folterer ab, ja oft sucht er sogar pflichtbewusst nach den Schmerzen, die am schlimmsten sind. Doch was abgeblockt ist, muss zunächst einmal da gewesen sein, und es wirkt weiter im Untergrund.

Wenn ich einen anderen schädige und dieser leidet, dann weiß ich um den Schmerz, den der andere erlebt. Ich kenne es, wie er sich fühlt. Das ist eine Art Mitschwingen, ein Wissen, das wir alle in uns tragen. Aber was dann tun nach einer solchen Verletzung? Wie kann jemand mit den schädigenden Folgen seiner Tat umgehen?

Mir selbst hat eine Aufstellung ein grundlegendes Verständnis von den Folgen einer schlimmen Tat vermittelt.² 1998 wurde Bert Hellinger in das Hochsicherheitsgefängnis HM Prison Cudingley bei London eingeladen, um dort mit Strafgefangenen zu arbeiten. Eine kleine Gruppe deutscher Therapeuten begleitete Hellinger. Ich war einer davon. Die teilnehmenden Insassen hatten sich bereits vorher längere Zeit in kleinen Gruppen mit ihren Taten auseinandergesetzt.

Ein wegen Totschlags zu 15 Jahren Gefängnis verurteilter Mann wollte sich seiner Tat stellen. Für eine Aufstellung wählte er zwei Stellvertreter aus, einen für sich und einen für den Mann, den er erschlagen hatte. Dann stellte er sie beide in etwa drei Meter Entfernung gegenüber auf. Mich hatte er dabei als Stellvertreter des Opfers ausgesucht.

Ich stand dem Täter gegenüber und schaute von ihm weg. Ich wollte ihn auf keinen Fall ansehen, fühlte nur eine immense Wut. Dabei war mir innerlich klar: Es war mehr Zufall, dass es mich getroffen hatte. Genauso gut hätte ich ihn erschlagen können. Irgendwann schaute ich in seine Richtung, aber durch ihn hindurch.

Dann hörte ich Geräusche und ein lautes Weinen. Der Täter war schluchzend auf dem Boden zusammengebrochen. (Hinterher teilte der Stellvertreter mit, er habe noch nie in seinem Leben einen derartig schlimmen Schmerz gespürt.) Zunächst wollte ich nicht hinsehen.

Als das Schluchzen nicht aufhörte, wurde ich weicher und bekam Mitleid. Schließlich ging ich zu dem Weinenden, kniete mich vor ihn und berührte ihn an den Schultern. Das Gesicht meines Gegenübers war voller Tränen. Dann schauten wir uns lange in die Augen. Es war ein sehr berührender Moment. Irgendwann hatte ich das Gefühl: Jetzt kann ich als Opfer gehen. Ich war in Frieden mit allem und ich entfernte mich langsam.

Als wir das Geschehene hinterher besprachen und der Gefangene von dem Schmerz seines Stellvertreters hörte, sagte er lediglich: »So habe ich mich all die Jahre gefühlt.«

Diese Aufstellung hat mich hinterher noch lange beschäftigt. Was ist in dem Stellvertreter des Täters geschehen? Und warum konnte ich irgendwann als Stellvertreter des Opfers gehen, ohne noch das Gefühl zu haben, durch meine Wut an den Täter gebunden zu sein? Die Erkenntnis kam, dass das Wichtigste dabei für mich gewesen war, dass er mich, sein Opfer, gesehen und mir in die Augen geschaut hatte. Und in ihm war ein großer Schmerz über seine Tat hochgekommen. Vom Täter hatte er sich in einen mitfühlenden Mitmenschen gewandelt.

Mir scheint es so, als ob ein Täter bei einer solchen Begegnung

in den Augen des Opfers die Folgen der Verletzung wahrnimmt, die er ihm zugefügt hat. Es ist ein Moment, in dem die sonst bestehende Trennung zwischen zwei Menschen aufgehoben zu sein scheint. Der Schmerz des Opfers wird zum Schmerz des Täters – und der Täter lässt ihn bei sich zu. Das ist heilsam für das Opfer – und das ist heilsam für den Täter.

Darüber hinaus entsteht durch einen Mord oder Totschlag eine besondere Verbindung zwischen Mörder und Opfer. Wer einem das Leben schenkt (Mutter!), knüpft damit ein starkes Band. Aber auch wer einem das Leben nimmt – so sieht es wenigstens in Aufstellungen aus –, knüpft damit ein besonderes Band. Auch die Nachkommen eines Täters nehmen dieses Band wahr und spüren diese Verbindung. Oft wollen sie die Schuld mittragen, ein Thema, auf das ich in einem späteren Kapitel eingehe.

Ein Kern von Schuld, ein besonders wichtiges »Gesicht«, ist also das Wissen um den Verlust des Lebens oder den Schmerz, den der andere durch mich erlitten hat. Dies will ich mit dem Beispiel von Abtreibung im folgenden Abschnitt vertiefen.

Beispiel Abtreibung

Abtreibungen sind in Deutschland inzwischen gesellschaftlich akzeptiert. Das ist nicht immer so gewesen, früher war Abtreibung durch den berühmten Paragraphen 218 unter Strafe gestellt. 1971 gab es eine aufsehenerregende Kampagne von Frauen gegen das Verbot der Abtreibung. Das Titelbild des Magazins *Stern* zeigte unter der Schlagzeile »Wir haben abgetrieben!« die Bilder von 28 von insgesamt 374 teilnehmenden Frauen. Einige der damals bekanntesten weiblichen Stars waren zu sehen, etwa Senta Berger, Romy Schneider und Vera Tschechowa. Das war ein wichtiger Punkt im Anfang vom Ende des Paragraphen 218, der inzwischen weit in der Vergangenheit verschwunden zu sein scheint.

Heute mutet eine Abtreibung wie eine Entscheidung an, die

eine Frau – sicherlich – nicht mit leichtem Herzen, aber doch mit klarem Kopf unter der Abwägung aller Umstände im Rahmen ihrer Lebensplanung verantwortlich trifft. »Abtreibung ist Mord« ist die diametral entgegengesetzte Haltung von Gegnern, die teilweise, insbesondere in den USA, einen gnadenlosen Kampf gegen die Abtreibung entfachen.

Wenn ich hier Abtreibung als Beispiel nehme, dann nicht unter einem moralischen Blinkwinkel. Es geht mir nicht um Entscheidungen zwischen dem Selbstbestimmungsrecht der Frau und dem Recht eines Embryos auf Leben. Hier befaße ich mich mit möglichen Auswirkungen einer Abtreibung. Denn in meiner Arbeit kommen immer wieder Klienten und insbesondere Klientinnen, die erleben, dass eine Abtreibung Folgen für sie hat, die schwierig zu bewältigen sind.

Kann eine Abtreibung denn überhaupt negative Wirkungen haben? Im Jahr 2008 verneinten in den USA zwei systematische Übersichtsarbeiten psychische Störungen von Frauen nach einem Schwangerschaftsabbruch.³ Bei meiner Arbeit bin ich keinen »psychischen Störungen« im Sinne einer psychiatrischen Diagnose begegnet. Aber der folgende Fall zeigt beispielhaft, wie Abtreibung dennoch oft eine Wirkung auf die Betroffenen entfaltet.

Ruth ist seit einem Jahr mit Hannes befreundet, als sie feststellt, dass sie schwanger ist. Ihr ist gleich klar, dass sie das Kind nicht austragen will, weil sich das nicht mit ihren beruflichen Plänen vereinbaren lässt. Hannes sieht ihre Argumente ein und Ruth lässt das Kind abtreiben. Seitdem streiten sie sich aus wichtigen Anlässen und es sieht so aus, als gehe ihre Beziehung zu Ende.

Kann das eine Folge der Abtreibung sein? Jenseits davon, ob Ruth und Hannes solche Konsequenzen wollten oder nicht? Und wieso? Ist das eine Folge der verinnerlichten christlichen Moral?

Wenn jemand den Eindruck hat, dass eine erfolgte Abtreibung belastende Auswirkungen hat, kann dieses Thema in einer Aufstellung angeschaut werden. Das Besondere dabei ist, dass dabei auch ein abgetriebenes Kind einen Stellvertreter erhält und so zum Gegenüber wird. Statt lediglich eines inneren Gefühls oder Bildes, das vorher von dem sich entwickelnden Kind da war, wird eine Person sichtbar, die allerdings faktisch nur im Werden war. Dennoch ermöglicht es die Personalisierung mittels dieses Stellvertreters, dass sich etwas im eigenen Inneren klären kann, das bedeutungsvoll ist, aber vorher oft nicht gesehen worden war. Schauen wir den Verlauf einer solchen Aufstellung an, wie er meiner Erfahrung nach typisch ist.

Ruth und Hannes stehen (stellvertreten!) nebeneinander, ihnen gegenüber das abgetriebene Kind. Das Kind fühlt sich von den Eltern abgeschnitten. Ruth will nicht hinschauen und fühlt sich kalt. Der Vater schaut etwas traurig.

Ich schlage der Mutter vor, dem Kind zu sagen: »Du bist mein erstes Kind und ich habe dich abgetrieben.« Mit diesem Satz schaut sie das erste Mal das Kind an. Ihr Blick wird weicher und dem Kind geht es dadurch besser.

Jetzt kommt mehr Spannung zwischen dem Paar auf. Oft hat wenigstens einer von beiden insgeheim einen Vorwurf gegen den anderen. Hannes runzelt die Stirn und ich schlage ihm vor: »Ich werfe dir vor, dass du unser erstes Kind abgetrieben hast.« Der Satz entspricht seinem Gefühl, wie er bestätigt.

Aber Ruth und Hannes haben die Abtreibung gemeinsam beschlossen. So schlage ich Hannes vor, zu Ruth zu sagen: »Ich übernehme meinen Teil der Verantwortung an der Abtreibung und deinen Teil der Verantwortung lasse ich dir.« Ruth sagt dann die gleichen Sätze zu ihm. Das entlastet beide.

Ruth sagt jetzt zum Kind: »Du bist das Kind, das wir abgetrieben haben. Du hast mir das Größte gegeben, was man jemand

geben kann, nämlich sein eigenes Leben. Ich nehme es von dir an, dass du Platz gemacht hast, und ich trage meine Schuld und Verantwortung dafür.«

Mit diesen Sätzen kommt ein großer Schmerz in ihr hoch. Jetzt nimmt sie das Kind wirklich wahr und Trauer um die Abtreibung und um den Verlust taucht auf.

Dann sagt Ruth: »Ich gebe dir jetzt einen Platz in meinem Herzen.« Das Kind fühlt sich nun wieder zugehörig und geborgen. Ruth und Hannes stehen jetzt entspannter nebeneinander, schauen zwischendurch sich an und dann wieder zu dem Kind.

Manchmal ist auch ein Schlussbild stimmig, bei dem sich das abgetriebene Kind auf den Boden vor die Eltern setzt und sich mit dem Rücken an beide anlehnt. Mutter und Vater legen beide nebeneinander eine Hand auf den Kopf des Kindes, schauen zu ihm hinunter und fühlen die Verbindung. Damit wird ein innerer Friede mit dem Geschehen geschlossen, der vorher so nicht möglich gewesen war.

Es scheint eine Instanz im Innern des Menschen zu geben, die unabhängig von dem reagiert, was der eigene Kopf an Begründungen und Rechtfertigungen findet. Wenn diese Instanz das eigene Handeln als Verletzung eines anderen empfindet, entsteht in der Tiefe ein Schuldgefühl.

Es ist ebenfalls einsichtig, dass sich durch die Abtreibung auch etwas in der Beziehung von Hannes und Ruth verändert. Eine Frau empfängt ein Kind in der sexuellen Verbindung mit einem Mann. Wenn Liebe da ist, ist das Kind oft ein Ausdruck dieser Liebe. »Ich möchte ein Kind von dir.« Wenn Hannes Ruth gegenüber oder Ruth Hannes gegenüber so empfindet und das ausdrückt, ist das einer der am tiefsten verbindenden Sätze in einer Liebesbeziehung.

Wenn Ruth oder Hannes dann später sagen: »Wir sollten unser werdendes Kind abtreiben«, ist das auf einer bestimmten

Ebene auch eine Stellungnahme zu der ursprünglichen, rückhaltlosen Liebe. Denn nun treiben beide die gemeinsame Frucht der Liebe ab. Diese implizite Aussage wird sich auf Hannes und Ruth und auch auf ihre Beziehung zueinander auswirken. Eine ähnliche Wirkung auf ein Paar erlebe ich auch in China, wo jährlich Millionen von Abtreibungen als etwas Selbstverständliches vorgenommen werden. Dass Ruth und Hannes danach angefangen haben, öfter aus nichtigen Anlässen zu streiten, verwundert nicht.

Die oben in der Aufstellung geschilderten Schritte spielen sich fast in der Form eines Rituals ab. Dabei geht es aber nicht um die automatische Wirkung eines Ritus, der magisch wirken kann, sondern es geht um ein tieferes Verständnis des Geschehenen. Erst damit nehmen die Beteiligten die eigene Verantwortung an und lassen die Trauer über das Geschehene zu. Dann mag auch ihre Paarbeziehung sich verbessern und eine neue Tiefe gewinnen.

Kein Erwachsener kann Schuld ausweichen

Oben habe ich als einen essenziellen Schritt auf dem Weg, Schuld zu bewältigen, genannt, dass der Verletzende in den Augen des Verletzten die Schmerzen wahrnimmt, die er ihm angetan hat. Der Schmerz des Opfers wird zum Schmerz des Täters – und der Täter lässt ihn bei sich zu.

Einem Kind ist das nicht in dieser Form möglich. Dazu muss jemand erwachsen sein. Stellen wir uns vor, dass der siebenjährige Leon im Streit voller Wut seine vierjährige Schwester Marie schubst, die dabei eine Treppe hinunterfällt. Marie bricht sich einen Arm dabei. Leon kann das zwar bereuen, er kann auch mitleiden, wenn Marie schreit und jammert. Aber sein kindliches Mitleiden erreicht noch nicht die Tiefe eines Erwachsenen.

Menschen machen Fehler. Das gehört zum Menschsein, denn niemand ist perfekt. Wer erwachsen ist, verletzt deshalb unwei-

gerlich im Laufe seines Lebens immer wieder andere Menschen. Hier scheitern alle guten Vorsätze, Anstrengungen und Bemühungen.

Immer wieder einmal taucht dazu eine Situation aus meiner Vergangenheit auf. Ich laufe voller Eile durch die Stadt, als mich ein abgerissener Mann anspricht. »Ich bin sehr in Not. Können Sie mir helfen?« Ich sehe an seinen Augen, dass es stimmt. Aber ich mache mich los, sage: »Nein, keine Zeit«, und haste weiter. Das liegt schon 30 oder noch mehr Jahre zurück – so lange schon plagt mich die Erinnerung an meine damalige Kälte.

Angesichts der eigenen Unvollkommenheit kommen einfach die Momente, in denen wir andere verletzen. Die überlastete Mutter geht nicht genügend auf das Drängen ihrer kleinen Tochter ein – und verletzt sie dadurch. Der gestresste Lehrer übersieht das Bemühen eines Schülers – und verletzt diesen dadurch. In der Partnerschaft machen sich beide gegenseitig ungerechte Vorwürfe – und verletzen einander. In der Therapie kommt der Therapeut an einen eigenen wunden Punkt, gibt dem Klienten unpassende Ratschläge – und verletzt ihn dadurch. All das mag auch für den Handelnden unangenehm sein, doch dieses Gefühl ändert nichts an den Tatsachen.

Zudem entstehen im Leben immer wieder Situationen, in denen es keine Handlungsalternative ohne Schuld gibt.

Im Jahr 2000 ging der Fall des drei Monate alten siamesischen Zwillingspaars Mary und Jodie durch die Presse,⁴ die Mädchen waren Unterleib an Unterleib zusammengewachsen. Die operative Trennung würde eine Entscheidung für das Leben der einen und den Tod der anderen sein, denn es waren so viele Organe verschmolzen, dass nur eine überleben würde. Auf der anderen Seite waren die gemeinsamen Organe zu schwach, um beide länger als noch ein paar Monate am Leben zu halten. Der Eingriff dauerte im nordenglischen Manchester 20 Stunden. Jodie wurde gerettet, Marie verlor ihr Leben.