

# Chris Paul: Schuld Denken und Schuld Fühlen

Vortrag auf dem 5. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin,  
Aachen, 2004

Meine Damen und Herren,

seit einigen Jahren beschäftige ich mit dem Thema „Schuld im Trauerprozess“. Im Folgenden möchte ich Ihnen einige der Grundzüge meiner Beobachtungen und Überlegungen zu diesem Thema vermitteln.

Ich werde das Thema Schuld hier nicht als abstraktes moralisches Prinzip abhandeln. Vielmehr geht es mir um Gefühle und Gedanken, denen wir fast täglich bei Sterbenden, bei ihren Angehörigen und auch bei vielen, die mit ihnen arbeiten und ihnen beistehen, begegnen. Zum Beispiel bei der Frau, die sich vorwirft, die Krebserkrankung ihres Mannes nicht früh genug erkannt, nicht entschlossen genug bekämpft zu haben und mit ihrer Liebe und Fürsorge kein Heilungswunder bewirkt zu haben. Oder bei dem Mann, der den Ärzten und Pflegenden die Schuld am Tod seiner Frau gibt. Oder die Sterbende, die sich nicht verzeihen kann, dass sie ihre Kinder und ihren Mann allein zurückläßt. Oder der Arzt, der sich die Schuld gibt an der Verzweiflung eines Elternpaares nach dem Tod ihres Kindes.

Einen Teil dieser Schuldgefühle und Schuldzuweisungen können wir durch vernünftiges Überlegen, Sortieren und Messen an der Realität entkräften, denn Schuld hat immer etwas damit zu tun, eine Regel zu verletzen oder ein Gesetz zu übertreten. Das können moralische oder juristische Regeln und Gesetze sein, geschriebene oder ungeschriebene. Für manche Schuldgefühle bei uns selbst oder anderen können wir schlüssig nachweisen, dass kein Regelverstoß vorliegt und damit keine Schuld.

Einen weiteren Teil erleben wir als momentane Schockreaktion, die mit dem abklingenden Schock an Bedeutung verliert. Einen Teil der geäußerten Vorwürfe und Selbstbezeichnungen müssen wir als echtes Schuldeingeständnis oder berechnete Schuldzuweisung gelten lassen, der Umgang damit soll am Schluss meines Vortrags besprochen werden. Zunächst möchte ich mich dem Teil der Schuldgefühle und Schuldzuweisungen beschäftigen, die in keine der vorgenannten Kategorien passt. Es sind diejenigen, die langandauernd dem Verstand, dem vernünftigen Zureden, dem Rationalisieren und der Realitätsprüfung nicht zugänglich sind. Menschen in diesen Situationen fühlen sich gegen alle vernünftigen Argumente schuldig oder weisen Schuld zu. Unsere Reaktionen von „Aber Sie haben doch alles getan, was in Ihrer Macht stand“ „Sie konnten damals nicht anders“ „Wir haben das menschenmögliche getan“ „Es ist nicht unsere/ihre/irgendjemandes Schuld“ laufen ins Leere und scheinen eher noch zu verschlimmern, was sie lindern sollen – die heftig empfundene

Schuld und das intensive Leiden an ihr. So stand diese Beobachtung am Anfang meiner Beschäftigung mit dem Thema Schuld im Trauerprozess:

- ein Teil der Menschen, die sich sehr stark schuldig fühlen oder sehr deutlich Schuld zuweisen, halten wider alle Vernunft daran fest, es scheint, als brauchten sie das Thema Schuld unbedingt und notwendig. Verkürzt nannte ich dieses Prinzip:  
(manche) MENSCHEN MÖCHTEN IHRE SCHULD BEHALTEN.

Schuldgefühle und Schuldgedanken haben für diese Menschen einen starken positiven Nutzen, sie erfüllen eine Funktion, die unabhängig ist von dem, was wir üblicherweise mit Schuldgefühlen verbinden. Diese Funktionen sind nicht erfassbar mit der Suche nach regelverstößen oder gesetzesübertritten. Schuldgedanken und -gefühle können offenbar ein Indikator für ganz andere Tatsachen und daraus resultierende Bedürfnisse sein.

Ich begann nach Tatsachen und Bedürfnissen zu suchen, die für Trauernde zu Schuldgedanken und – gefühlen führen können.

Schuld als Gefühl ist nach Thomas Hülschhoff zu unterscheiden von anderen Gefühlen wie Angst, Aggression, Begehren, die durch ein zum größten Teil angeborenes Reiz-Reaktions-Schema ausgelöst werden und somit als emotionaler Reflex bezeichnet werden könnten. Schuld dagegen ist ein „affektiv-kognitives Phänomen“, die Entstehung eines Schuldgefühls oder einer Schuldzuweisung ist nur im Rahmen eines gedanklichen Konstrukts möglich. Wer sich oder andere schuldig fühlt, der denkt sich oder andere auch schuldig. Noch mehr -wer Schuld fühlt, hat sie vorher gedacht.

Schuld – als Selbstbezeichnung oder als Zuweisung an andere - ist somit eine kognitive Konstruktion, die der erlebten Wirklichkeit übergestülpt wird. Sie setzt den Erwerb des Wissens um Regeln und Gesetze voraus. Sie braucht die kognitive Fähigkeit zwischen der Einhaltung und der Übertretung von Regeln zu unterscheiden. Sie braucht die Fähigkeit zur Internalisierung dieser Regeln, um in einer Gewissensinstanz – unabhängig von äußeren Sanktionen – für die Einhaltung der Regeln zu sorgen. Schuld ist eine vom Verstand eingeführte Metaebene, die Ereignisse und Gegebenheiten in der Realität klassifiziert bewertet und aus ihnen Handlungen ableitet. Schuldgefühle folgen erst danach als emotionale Re-Re-Aktion.

Wenn Schuld erst gedacht und erst danach gefühlt wird, lohnt es sich, die Aufmerksamkeit dem Anteil des Schuld-Denkens zu zuwenden, statt uns – wie sonst üblich – auf den Anteil des Schuld-Fühlens zu konzentrieren. Um Schuld zu fühlen, ist es nötig, Schuld zu denken, Schuld ist ein Gefühl, das Denken voraussetzt. Und mehr als irgend ein ungerichtetes Denken ist das Denken in Schuld ein Normatives, ein Klassifizierendes, ein geordnetes und Ordnung herstellendes Denken. Schuld bildet ein gültiges Regelsystem ab und stellt Kausalzusammenhänge her. Wo Schuld gedacht wird, wird eine große und gültige Ordnung der Dinge, der Welt gedacht.

Schuld ist in der Lage, Situationen dem Verstand zugänglich zu machen, wenn der eigentliche „Boden der Tatsachen“ keine Vernunft, keine Regel mehr zu zulassen scheint. Die Metaebene der „Schuld“ wird zur Gehilfe, zur Brücke, wenn der „Boden der Tatsachen“ zerbricht. Überflutet wird. Wenn sich ein Loch vor unseren Füßen auftut, wenn alles, woran Menschen bisher geglaubt haben, plötzlich nicht mehr gilt.

Sterben und Trauern sind Lebenssituationen, in denen die betroffenen Menschen genau das empfinden, sie verlieren den Boden unter den Füßen, der Boden tut sich vor ihnen auf, sie verstehen die Welt nicht mehr, selbst Gott scheint sie vergessen zu haben.

Ich identifizierte eine wichtige Funktion, die Schuldgedanken und -gefühle haben können:

Schuld stellt in scheinbar regellosen, nicht mehr verstehbaren Situationen Erklärungszusammenhänge und gültige Ordnungssysteme her.

Der Mann, der am Sterbebett seiner Frau die Ärzte und Pflegenden beschuldigt, ringt möglicherweise mit dem Auseinanderbrechen seiner Welt, in der er mit Tüchtigkeit, Fleiß, Beharrlichkeit bisher alles erreichen konnte, was ihm wichtig war. Bis zu der Erkrankung seiner Frau. Er sucht vielleicht nicht nach Fehlern und Vergehen, sondern vielmehr nach Erklärungen und Verständnis für das Unfassbare, dass seine Frau bald sterben wird.

Wer Schuld denkt und fühlt, insbesondere, wenn dieses Schuld denken und fühlen sich gegen sich selbst richtet in Selbstbezeichnungen und starken Schuldgefühlen, leidet möglicherweise an einer anderen Unbegreiflichkeit. Schuldgefühle können auch auf ein Übermaß an erlebter Ohnmacht hinweisen. Der oder die Schuldige ist zwar „böse“, aber auch mächtig. Wer andere zum Sterben bringt, könnte sie rein theoretisch auch am Leben erhalten. Wenn die Frau, die sich schuld am Tod ihres Mannes fühlt, nur herausbekommen würde, wo ihr größter Fehler lag, könnte sie in Zukunft alles weitere Unglück und Unheil in ihrem Leben verhindern. Ihre Selbstbezeichnung, schuld am Tod ihres Mannes zu sein, wäre dann kein Hinweis auf Fehler und Versäumnisse sondern vielmehr ein Indikator für schier unendliche Gefühle von Ausgeliefertsein und Ohnmacht. Diese Vermutung wird unterstützt durch die Beobachtung, dass insbesondere Menschen, die extreme Opfererfahrungen machen – Folteropfer, mißhandelte Kinder, Vergewaltigungsopfer, Lagerinsassen – zu starken Schuldgefühlen und Selbstbezeichnungen neigen.

Ich identifizierte als zweite wichtige Funktion, die Schuldgedanken und -gefühle haben können:

Schuldgefühle und Selbstbezeichnungen sind in Situationen der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins eine verzweifelte Möglichkeit, ein Bewußtsein persönlicher Macht und Handlungsfähigkeit aufrecht zu erhalten, ohne das Autonomie und Menschenwürde nicht möglich sind.

Für Trauerprozesse ist ein weiteres Charakteristikum von Schuldgefühlen- und zuweisungen wichtig. Schuld bindet Menschen eng aneinander. Wenn Sie einen kleinen Selbstversuch unternehmen möchten, denken Sie bitte für einige Momente an einen Menschen, mit dem Sie durch Schuld verbunden sind, sei es, dieser Mensch hat Ihnen etwas angetan, sei es, Sie haben sich an diesem Menschen schuldig gemacht. Lassen Sie diesen Menschen für einen Moment vor Ihrem inneren Auge erscheinen. Überprüfen Sie – wie groß ist die emotionale Intensität diesem Menschen gegenüber, wieviel Raum nimmt dieser Mensch in Ihnen ein“ Erfahrungsgemäß ist Schuld ein sehr stabiler und zeitüberdauernder Bindungsfaktor. Wenn wir mit Klass davon ausgehen, dass zwei Drittel aller Trauernden ein „Continuing Bond“, also eine fortgesetzte Bindung zu ihren Toten aufrechterhalten wollen und ohne jeden Schaden auch aufrechterhalten können, gewinnen Schuldgefühle in ihrer bindungserhaltenden Qualität eine besondere Bedeutung. Durch Selbstbezeichnungen „ich bin schuld an deinem Tod“ ebenso wie durch Schuldzuweisungen „dein Tod hat meine Leben zerstört“ kann eine starke emotionale Verbundenheit mit dem Verstorbenen aufrechterhalten werden. Eine Mutter, deren Sohn sich das Leben genommen hatte, und die noch jahrelang danach unter ihren starken Schuldgefühlen litt, antwortete auf meine Frage „Was wäre, wenn Sie keine Schuldgefühle mehr hätten“ sehr erschrocken „Dann wäre mein Sohn weg“.

Ich identifizierte als dritte wichtige Funktion, die Schuldgedanken und -gefühle haben können:

Schuldzuweisungen und Selbstbezeichnungen können beim Erleben von Einsamkeit und Getrenntheit als Bindungsfaktor benutzt werden, um emotionale Intensität und innere Verbundenheit mit einem Menschen aufrecht zu erhalten.

Ich fasse zusammen:

Meine erste Beobachtung war – Manche Menschen, die sich schuldig fühlen, wollen ihre Schuld behalten und sind unter keinen Umständen bereit, sie sich ausreden oder abnehmen zu lassen.

Diese Beobachtung wurde mir verständlich, als ich begriff, dass Schuldgefühle nicht nur auftreten können, wenn am „Boden der Tatsachen“ Regelverstöße und übertretend Gesetze, gleich welcher Art zu finden sind.

Vielmehr kann Schuld als Metaebene auch dann konstruiert werden wenn

- Erklärungszusammenhänge fehlen, Situationen als absolut unbegreiflich erlebt werden, wenn die Welt nicht mehr verstanden wird, wenn keine Regel mehr gilt
- Einfluß und Gestaltungsmacht fehlen, Situationen als extrem überfordernd und bedrohlich erlebt werden
- Bindungen aufrechterhalten werden sollen, in denen Verbindendes wie ein gemeinsamer Alltag, gemeinsame Ziele, regelmäßiger Austausch und positive Gefühle wie Liebe, Zärtlichkeit, Fürsorge, Freude, Dankbarkeit momentan oder dauerhaft nicht zugänglich und lebbar sind

Schuld als affektiv-kognitives Phänomen kann Angehörigen von Sterbenden, Mitarbeitenden auf Palliativstationen, Sterbenden selbst und Angehörigen nach dem Tod viele schwierige Fragen und Situationen erleichtern.

Schuld kann Erklärungen geben, wo es keine mehr gibt.

Schuld kann eine, wenn auch eingebildete, Macht über Leben und Tod geben.

Schuld kann Bindungen aufrechterhalten, die durch Sterben und Tod getrennt werden.

Für all diese positiv nützlichen Funktionen des Prinzips Schuld sind unsere herkömmlichen Interventionen als Reaktion auf Schuldgefühle nutzlos. Solange Schuld positiven Nutzen erfüllt, liegt es nicht im Bedürfnis der sich-schuldig fühlenden und denkenden, diese Schuld zu verlieren, zu vergeben oder verziehen zu bekommen. Vielmehr liegt es in ihrem Interesse, das zugrundeliegende Bedürfnis zu erkennen und andere Wege zu finden, dieses Bedürfnis zu erfüllen.

Die vorliegenden Beobachtungen ermöglichen uns, zu unterscheiden, in welchen Situationen Schuldgedanken und -gefühle auf tatsächliche Regelverstöße, Fehler und Versäumnisse hinweisen. Nur in diesen Fällen sind Interventionen der Realitätsprüfung nützlich. Nur in diesen Fällen kann ein Hinwirken auf Akte der Vergebung, Versöhnung, des Verzeihens und Frieden Findes mit dem falsch gemachten oder durch andere erlittenen positive Ergebnisse bringen.

In allen anderen Fällen basiert jeder Versuch, geäußerte Schuldgedanken und -gefühle zu mindern oder zu lösen auf einem Mißverständnis.

Eine erleichternde Intervention muss sich an dem zugrundeliegenden Bedürfnis orientieren, dass sich im Schulddenken und -fühlen ausdrückt.

Wenn dieses zugrundeliegende Bedürfnis eines nach Verstehen einer das Begreifen sprengenden Situation ist, dann ist das angemessene Unterstützungsangebot eines, das Erklärungszusammenhängen aufzeigt, alle verfügbaren Informationen gibt und nicht müde wird, über das wie, das was und auch das warum zu diskutieren.

Wenn das im Schulddenken und -fühlen geäußerte Bedürfnis eines nach persönlicher Autonomie und Handlungsfähigkeit ist, wird ein angemessenes Unterstützungsangebot Mitgestaltung und Wahlmöglichkeiten einräumen und auf diesem Hintergrund vielleicht ein Akzeptieren der grundsätzlichen, kreatürlichen Ohnmacht in Fragen des Lebens und Sterbens einleiten können.

Wenn dem Schulddenken und -fühlen ein Wunsch nach Verbundenheit und Kontakt zugrundeliegt, dann ist ein angemessenes Unterstützungsangebot eins, das andere Bindungsfaktoren aufzeigt oder zugänglich macht, in denen Respekt, vielleicht auch Liebe und Dankbarkeit die Hauptrolle spielen und belastende, verletzende Anteile einer Beziehung, die auch und gerade mit der Krankheitsgeschichte und dem Sterbeprozess verbunden sein können, in den Hintergrund treten.

Damit habe ich Ihnen einige Grundzüge meiner Beobachtungen und Gedanken zum Schuldfühlen und Schulddenken im Trauerprozess dargestellt, ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!

Hülshoff, Thomas: Emotionen. 2. überarb. Auflage, München, Basel: E. Reinhardt, 2001

Paul, Chris: Trauerprozesse betrachten – vom Abschiedsdogma zur Erinnerungskultur. In: Laudert-Ruhm, G.; Oberndörfer, S.: ... und das Leben bekommt mich zurück. Stuttgart: Kreuz, 2005

Paul, Chris (Hrsg): Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, 2001

Paul, Chris: Wie kann ich mit meiner Trauer leben“. Gütersloh: GTB, 2000

dies.: Warum hast du uns das angetan“. Gütersloh: GTB, 1998/2004