

Schuldgefühle heilen

Verwandlung von Schuldgefühlen in mitfühlendes Verständnis

Erlaubst du dir glücklich zu sein? Oder gehörst du auch zu den vielen Menschen, die von Schuldgefühlen geplagt werden. Wenn Schuldgefühle uns besetzen, sagen sie: „Wir werden dafür sorgen, dass du nie mehr glücklich wirst.“

Charlotte war hochbetagt, als sie nach einem Unfall in unsere Klinik eingeliefert wurde. In den folgenden Wochen wirkte sie sehr einsam, unglücklich und verschlossen. Nachbarn hatten berichtet, dass sie allein lebe, und vor einigen Jahren aufgehört habe zu sprechen. Charlottes körperlicher Zustand verschlechterte sich von Woche zu Woche. „Warum kann diese Frau nicht leben und nicht sterben?“, fragten wir uns. Während eines Nachtdienstes hatte ich bei ihr einen Venenkatheter zu wechseln. Sie nahm meine Hand und ließ sie nicht mehr los. „Was bedrückt Sie“, fragte ich leise. Und dann begann Charlotte aus ihrem Leben zu erzählen: Mit Männern habe sie kein Glück gehabt, und ihr Kinderwunsch sei unerfüllt geblieben. Auch beruflich hatten sich ihre Visionen nicht erfüllt. Sie sprach langsam, als müsste sie nach den Jahren des Schweigens die Worte erst suchen. Und dann erzählte sie schließlich, was ihr wirklich auf der Seele lag.

Mit 16 Jahren war sie schwanger geworden von einem Jungen, der keine Bedeutung für sie hatte und bald aus ihrem Leben verschwand. Von der Schwangerschaft durfte niemand wissen, und den illegalen Schwangerschaftsabbruch konnte sie sich nie verzeihen. Schuldgefühle plagten sie ihr ganzes Leben, mal deutlich, mal halb bewusst. Während sie erzählte und ich ihr zuhörte, streichelte ich ihren Arm, auch als sie zu weinen begann. Und mit den Tränen schien sich eine Last zu lösen, und sie konnte endlich beginnen zu betrauern: Die damaligen Ereignisse und deren Auswirkungen auf ihr ganzes Leben. Charlotte starb am nächsten Tag.

Schuldgefühle können erbarmungslos sein. In Momenten aufkommender Unbeschwertheit und Lebensfreude schalten sie sich ein und blockieren jede Form von Leichtigkeit. Oft führen sie zu verschiedenen Formen der Selbstbestrafung. Manche Frauen bleiben, z. B. wie Charlotte, nach einem Schwangerschaftsabbruch lange allein, gehen eventuell keine dauerhafte Beziehung mehr ein oder werden trotz Kindeswunsch nicht mehr schwanger. Die mit Schuldgefühlen verknüpfte Selbstablehnung blockiert jede Empfängnis.

Schuldgefühle entstehen auf dem Boden unserer Selbstempfindung. Diese ist weniger eine Emotion, auch keine körperliche Empfindung, sondern eher eine Gestimmtheit. Wenn wir uns unsicher, einsam und bedürftig erleben, nehmen wir unsere Umwelt anders wahr, reden und handeln anders, als wenn wir zufrieden und ausgeglichen sind. Vor allem in früherer Zeit brauchten wir Unterstützung. Blieb diese aus, entstanden verletzliche Selbstempfindungen. Wir neigen dann zu Überreaktionen und schaffen uns und anderen Schwierigkeiten. Wenn verletzliche Selbstempfindungen unser Denken bestimmen, bringen wir schnell Probleme in unsere Beziehungen und schaffen eventuell Verletzungen. Aus diesen entstehen leicht schuldzuweisende Gedanken und in der Folge Schuldgefühle, die wiederum die verletzlichen Selbstempfindungen anheizen. Wenn wir verletzen, sind wir demnach verstrickt. Ein glücklicher Mensch wird nur selten verletzen. Wenn wir andere oder andere uns verletzen, handeln wir nicht aus unserem tiefsten Wesen heraus, sondern aus bestimmten Wahrnehmungen und Bedürfnissen auf der Basis unserer Selbstempfindungen.

Lotte hatte in ihren Augen beruflich nicht viel Vorzeigbares zustande gebracht. Als ihr erfolgreicher Mann ein eigenes Unternehmen aufbaute, unterstützte sie ihn tatkräftig bis zur Erschöpfung. Für Hans, ihren Mann, war Lottes Hilfe aber immer zu wenig oder unpassend. In den seltenen gemeinsamen Stunden gab es von Hans Seite statt Dankbarkeit und Wertschätzung, Unzufriedenheit, Kritik und Abweisung. Irgendwann verliebte sich Lotte in Karl, der ihr all die Wärme und Zuneigung gab, die Hans ihr schon lange vorenthielt. Als Hans von dem Verhältnis seiner Frau erfuhr, geriet er in eine Krise mit anschließender Depression, die einen langen Klinikaufenthalt zur Folge hatte. Hans Unternehmen ging in Konkurs und im Laufe der nächsten Jahre wurde Hans Alkohol- und Medikamenten-abhängig. Zu Lotte brach er den Kontakt völlig ab. Lotte selbst plagte sich fortan mit Schuldgefühlen und Angstzuständen, denen wiederum mittelfristig ihre Beziehung zu Karl zum Opfer fiel.

Wir Menschen handeln nicht losgelöst von unseren Biografien und damit verknüpften Selbstempfindungen. An dem, wie wir geworden sind, haben viele Anteil: Unsere Eltern, Lehrer, Partner, auch die Gesellschaft, in der wir aufgewachsen sind, mit ihren Moralvorstellungen.

Als wir einen Menschen verletztten, waren wir verstrickt und dominiert von bestimmten Selbstempfindungen. An den Umständen, die dazu geführt haben, waren viele beteiligt. Alles, was geschieht, ist eingebunden in unüberschaubar viele Ursachen und Bedingungen. Diese Wahrheit entbindet uns nicht von der Verantwortung, aber sie kann helfen, uns zu öffnen und andere – wie uns selbst – mit Herzensaugen zu sehen, als Menschen, die aufgrund ihres Schicksals so geworden sind. Mit Herzensaugen sehen bedeutet, hinter den Verhaltensweisen den Menschen sehen, das Wesen. Wenn wir einen Menschen verletzt haben, heißt dies: Innehalten, sich selbst entspannen und mit dem eigenen Herzen verbinden. Dann versuchen, den Kontext zu sehen, aus dem heraus wir verletzt haben. Dabei bleiben wir in Verbindung mit unserer eigenen Verletzlichkeit, wir bleiben in Verbindung mit unserer Liebesbedürftigkeit, aber auch mit unserem Potential, Liebe zu verschenken. Die Unterscheidung zwischen Täter und Tat, zwischen Verstrickung und Wesen ist ein Türöffner, ein Ausweg aus dem Teufelskreis der Schuldgefühle.

Peter M. Dieckmann weist daraufhin, dass Menschen sich schuldig fühlen, weil sie nach moralischen, religiösen oder gesellschaftlichen Kriterien nicht die lieben, die sie eigentlich lieben müssten, z. B. ihre eigenen Eltern. Manche empfinden Schuldgefühle, weil ihre Liebe gegen gesellschaftliche Normen verstößt. In den Augen vieler ist es nicht normal, dass eine ältere Frau einen 20 oder 30 Jahre jüngeren Mann liebt oder ein Akademiker eine Prostituierte usw. (Peter M. Dieckmann: „Drei Schlüssel zur Vergebung“). Kaum eine Gesellschaft ist so tolerant, dass sie frei ist von solchen Normvorstellungen. „Je detaillierter der Wertekatalog einer Gemeinschaft verfasst ist, desto produktiver sind ihre Mitglieder bei der Fabrikation von Schuldgefühlen.“

Schuldgefühle werden genährt durch beurteilende, schuldzuweisende Gedanken. Diese wiederum sind Ausdruck einer engen Perspektive und stärken Vereinseitigung eines bestimmten Problems. Die diversen Zusammenhänge, die zu bestimmten Verhaltensweisen geführt haben, können nicht gesehen und berücksichtigt werden, weder bei uns selbst, noch bei anderen. Schuldgefühle führen meist zu Bedrängnis und Bedrückung, die sehr destruktiv wirken und zu einem lebenslangen „Sühnen“ führen können, wie wir bei Charlotte gesehen haben. Charlotte verspürte offenbar den unbewussten Impuls, sich fortwährend bestrafen zu müssen. Schuldgefühle belasten und verschließen unser Herz und blockieren unsere Liebes- und oft auch Beziehungsfähigkeit, wie wir bei Lotte gesehen haben.

Schuldgefühle halten alte Wunden am Bluten und verhindern deren Abheilung. Sie schneiden uns ab von unserer Herzlichkeit und unserem kreativen Potential. Wenn du dich als Mutter oder Vater deinen Kindern gegenüber schuldig fühlst, haben deine Kinder neben dem Geschehen in der Vergangenheit bedrückte Eltern in der Gegenwart. Wenn du dich deinen Eltern oder einem Partner gegenüber schuldig fühlst und darin verharrst, verhin-

derst du Verständnis und nährst Trennung. Fehler, Verletzungen und Verstrickungen brauchen aber mitfühlendes Verständnis, um sich nicht zu wiederholen, sondern aufzulösen.

Besonders nachhaltig wirken Gedanken, mit denen wir uns selbst die Schuld zuweisen, ob am Unglück unserer Eltern, einer Verletzung in der Partnerschaft oder ein Scheitern im Alltag. Selbstbeschuldigungen haben leicht Selbstzweifel und Gefühle von Wertlosigkeit zur Folge, die sich bis hin zu Depressionen steigern können.

Markus, der Sohn von Conrad und Elfriede, wünschte sich zu seinem 18. Geburtstag ein Motorrad. Conrad wollte ihm diesen Wunsch erfüllen, Elfriede war dagegen. Conrad setzte sich durch. Bei seiner ersten Fahrt an seinem Geburtstag verlor Markus die Kontrolle über das Motorrad und fuhr gegen einen Baum. Er war sofort tot. Conrad plagte sich fortan mit schweren Selbstvorwürfen, Elfriede gab Conrad alle Schuld. Darüber zerbrach ihre Ehe, Conrad wurde alkoholabhängig, Elfriede erstarb in einer chronischen Depression.

Manchmal schieben Menschen einander die Schuld zu im vergeblichen Versuch, den eigenen Schmerz im Zusammenhang mit einem tragischen Geschehen zu verarbeiten. Als Arzt habe ich oft erlebt, wie Patienten angesichts einer schwierigen Diagnose oder erfolglosen Therapie ihre Ärzte des Versagens beschuldigten, um ihr Erleben besser zu verkraften. Natürlich sind wir verantwortlich für unser Verhalten, je nach Grad unserer Bewusstheit und Wahlmöglichkeit, uns zu entscheiden. Durch die Bezeichnung „Schuld“ verliert eine Verantwortung aber ihren neutralen Charakter. Sie erhält etwas Negatives und Belastendes und impliziert so etwas wie Strafe oder Vergeltung.

Der Buddha hat meines Wissens nie über Schuld gesprochen, oft aber über heilsame und unheilsame Wurzeln in uns, über Ursache und Wirkung und dass wir die Konsequenzen unseren Verhaltens tragen müssen. Diese Sicht hat nichts Belastendes, sondern etwas Wertfreies, eher Würdevolles in sich.

Wie können wir belastende Schuldgefühle auflösen?

Der erste Schritt liegt in der bewussten Konfrontation. Wir brauchen den Mut und die Bereitschaft, den Druck und Schmerz neu zu fühlen. Wir geben unsere Aufmerksamkeit den Gefühlen, nicht den beteiligten Personen, nicht den Umständen oder scheinbaren Ursachen. Wir benennen auch nicht das Gefühl, sondern erspüren es direkt. Wir halten unsere Aufmerksamkeit im Jetzt, im Eingestehen, Annehmen und Ertragen. Auf diese Weise fließt die Energie der Präsenz in die Wunde.

„Wende dich nicht ab“, sagt Rumi, „halte den Blick auf die wunde Stelle gerichtet. Genau da tritt das Licht in dich ein“. Dazu braucht es Entschlusskraft und Tapferkeit. „Wenn du Tapferkeit suchst, schau auf Menschen, die verzeihen können“, heißt es in der Bhagavad Gita.

Eingestehen und Selbstakzeptanz weitet unsere Perspektive und öffnet unser Herz. Um diese Schritte zu erleichtern, können wir zuvor bewusst Nähe zu uns selbst herstellen. Dazu erspüren wir unseren Atem und fühlen uns ein in Bereiche unseres Körpers, in denen dieses leicht und auf angenehme Weise möglich ist. Unsere Hände und Füße bieten sich dazu ebenso an, wie die Energiezentren (Chakren) im Bauch oder Brustbereich. Jeder Moment der Körpereinführung reduziert die Aktivität des Konzeptbewusstseins. Schuldgefühle haben viel mit Konzepten zu tun. Reduziert sich die Aktivität des Konzeptbewusstseins, nimmt auch die Macht schuldzuweisender Gedanken ab. Es öffnen sich Kanäle zu inneren Ressourcen, und wir bekommen Unterstützung aus uns selbst. Es braucht unsere Bereitschaft, die Konflikthaftigkeit menschlichen Daseins auszuhalten, ohne zu beschuldigen - nur mit der Absicht zu verstehen. Wir werden erkennen, wie alle Menschen aus Bedürfnissen und Wertvorstellungen denken, sprechen und handeln.

„Was wir als Schuld wahrnehmen, ist ein innerer Konflikt, in dem wir für die Erfüllung einiger unserer Bedürfnisse eingetreten sind und entsprechend gehandelt haben, jedoch auf Kosten anderer Bedürfnisse“, beschreibt Liv Larsson (Wut, Schuld und Scham, S. 183). „Häufig taucht Schuld auf, wenn wir versuchen, mit allen Mustern zu brechen und etwas Neues auszuprobieren, vielleicht um Bedürfnisse zu befriedigen, die lange Zeit unerfüllt blieben. Das kann sich so anfühlen, als würde Schuld versuchen, uns in alte Pfade zurückzulenken.“ Und wenn wir tatsächlich zum Alten zurückkehren, wird die Schuld vermutlich nachlassen, aber gleichzeitig die innere Unzufriedenheit steigen. Im schlimmsten Fall fühlen wir uns kalt, abgestorben und deprimiert, wenn wir nicht auch auf die Bedürfnisse lauschen, die hinter unserem Wunsch stecken, etwas Neues auszuprobieren.

Wie zuweilen unterschiedliche, widerstrebende Bedürfnisse in uns gleichzeitig aktiv sind und egal, welches Verhalten wir wählen, wir uns gegen einen Teil unserer Bedürfnisse und Werte richten - dies zu erkennen, kann mit Traurigkeit verbunden sein. Wir handeln immer wieder nicht nur gegen die Bedürfnisse anderer,

sondern auch gegen unsere eigenen, weil wir keinen anderen Weg sehen können. Dies zu betrauern ist ein weiterer wichtiger Schritt im Prozess der Auflösung unserer Schuldgefühle. In der Trauer wandelt sich die bleierne Last der Schuldgefühle in eine eher „flüssige“ Form. Gefühle lassen sich nur verändern, wenn wir sie aus der Erstarrung hören und wieder direkt und „flüssig“ fühlen können. Dies ist ein Aspekt der Achtsamkeitspraxis mit den Gefühlen, so wie sie der Buddha gelehrt hat. Elfriede, die Mutter des getöteten Markus, konnte erst dann ihrem Mann verzeihen, als sie aus ihren Schuldgefühlen und der Depression „erwachte“ und das Geschehen beweinte. Conrad hingegen ertränkte auf Jahre hinweg seine Schuldgefühle im Alkohol.

Vom Betrauern ist der Schritt nicht weit, um mit der uns innewohnenden Herzlichkeit in Kontakt zu kommen und Mitgefühl für alle am Geschehen Beteiligten aufkommen zu lassen. Wir erspüren unseren Schmerz und erkennen den anderen, wir spüren auch die Verhärtung in Selbstvorwürfen, und gleichzeitig erleben wir, dass da etwas Größeres in uns lebt, eine Wärme und Liebe und Sehnsucht nach Angenommen-sein.

Wichtig ist in diesem Prozess, über Atem und Körpereinführung in stetiger Nähe zu uns selbst zu bleiben, und uns nicht neu von Konzepten dominieren zu lassen. Unterstützend kann wirken, über Schuldgefühle mit anderen zu sprechen. Auf diese Weise stellen wir uns ihnen und setzen sie gewissermaßen ein Stück aus uns heraus.

Ebenfalls hilfreich können Rituale sein. Wir knien dabei z. B. in unserer Vorstellung vor Buddha oder Jesus nieder und übergeben ihm die Schuldgefühle. Ein Freund kniete eines Tages vor unserer großen Buddha-Statue und betete. „Bitte löse du diese Last für mich. Ich bin dazu nicht in der Lage.“ Wir übergeben damit unsere Bedrückung und Bedrängnis an ein „höheres“ Selbst in und/oder außerhalb von uns. Corrie ten Boom (1892 - 1983) sagte: „Wenn wir Gott unsere Schuld bringen, dann nimmt er sie und versenkt sie im Meer, da, wo es am tiefsten ist. Und am Ufer stellt er ein Schild auf, darauf steht: Angeln verboten!“

Besonders in Zeiten der Schuld wirkt entlastend, etwas für andere zu tun. Die

Fähigkeit zur Wiedergutmachung gilt als Ressource, die wir nutzen können, auch wenn am ursprünglichen Geschehen beteiligte Menschen nicht mehr leben.

Immer unterstützend in all unserem Üben und Bemühen wird ein Mensch sein, der an uns glaubt und uns nicht beurteilt. „Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. An diesem Ort treffen wir uns“, schreibt Rumi. Ein Mensch, der uns mit liebevollen Augen anschaut und uns zu verstehen gibt: „Du bist wichtig und richtig“, ist ein großer Segen. Und wie finden wir einen solchen Menschen? Indem wir selbst ein solcher werden.



Der buddhistische Dharma-Lehrer und Arzt Dr. Wilfried Reuter wurde als Bauernsohn in Nordhessen geboren. Schon früh von einer tiefen Sehnsucht geführt, studierte und praktizierte er in verschiedenen spirituellen Richtungen. Von prägender Bedeutung wurde dabei der indische Heilige Ramana Maharshi.

Doch seine wichtigste Lehrmeisterin war die deutsche buddhistische Nonne Ayya Khema. Wilfried Reuter gibt Vorträge und Retreats in vielen Zentren Deutschlands und Österreichs. Seine Bücher sind weitere hilfreiche Wegweiser für spirituell Interessierte. Dabei verbindet er die Lehren und Sichtweisen des südlichen Theravada mit denen des nördlichen Mahāyāna Buddhismus. Zudem bringt er seine mehr als 35-jährige Erfahrung als Frauenarzt, Geburtshelfer, Sterbebegleiter und Notarzt in seine Lehrdarlegungen mit ein.