

Das Unschulds-Syndrom

Wenn es schwierig wird in der Beziehung, haben beide ihren Anteil daran: Das räumen die meisten Paare bereitwillig ein. Was macht es dann so schwer, sich der eigenen Schuld zu stellen und um Verzeihung zu bitten?

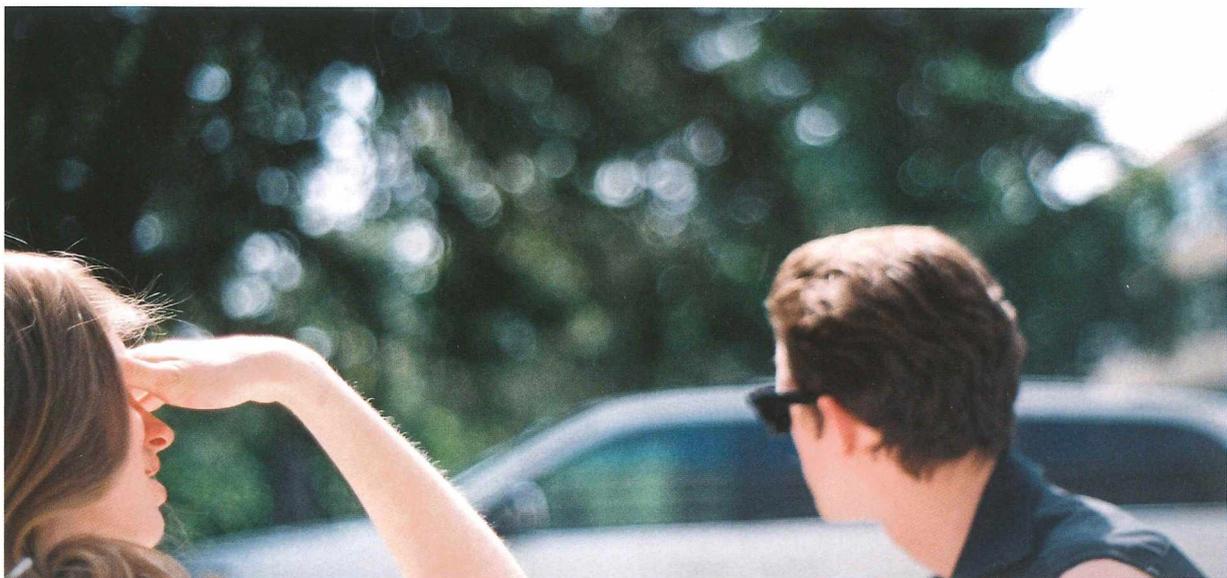
Okay, das Wort benutzt kaum noch jemand. Auch meine Kolleginnen und Kollegen sprechen lieber von „Fehlern“, von „Verantwortlichkeiten“ oder von „Täterschaft“, dagegen ist das Wort „Schuld“ inzwischen fast zum Unwort geworden. Tatsächlich ist der Begriff hoch belastet, drängt Gedankenverbindungen auf wie Schuld und Schande, Schuld und Strafe, Schuld und Verdammnis. Und es ist noch nicht lange her, da wurde bei einer Ehescheidung ein Schuldiger identifiziert – mit weitreichenden Konsequenzen, manchmal bis hin zur Frage, wer das Sorgerecht für die Kinder erhalten sollte.

Aber ist das Thema Schuld auch aus dem Empfinden getilgt, nur weil wir den Begriff nicht mehr benutzen? Oder ist, wenn wir nicht mehr von Schuld sprechen, jeder unschuldig?

In einer Paarsitzung erzählt Peter seiner Frau Angela, wie sehr es ihn gekränkt habe, dass sie sich im Familienkreis über seine mangelhaften handwerklichen Fähigkeiten lustig machte. Angela schießt sofort zurück: „Wie kann man nur so empfindlich sein? Das war doch lustig!“ Dass Peter die Tränen der Demütigung immer noch in den Augen stehen, bemerkt sie dabei nicht oder will es nicht bemerken.

Die Episode beleuchtet ein Phänomen, das mir immer wieder in meiner Arbeit begegnet. Ich nenne es den „Ich-war's-nicht-Reflex“ oder das „Unschulds-Syndrom“. Was macht es Angela so schwer, sich dem zu stellen, was sie Peter angetan hat? Was hindert sie, sich von seiner Verletzung rühren zu lassen und ihn dafür um Verzeihung zu bitten?

Dabei räumen fast alle meine Klientinnen und Klienten auf einer abstrakten Ebene ein, dass an Schwierigkeiten in einer Beziehung „immer beide Anteil haben“. Frage ich aber dann konkret nach: „Was glauben Sie, ist Ihr Anteil? Was tun Sie Ihrem Partner, Ihrer Partnerin an? Wie verletzen Sie den anderen?“, werden die Antworten immer einsilbiger, zögerlicher. „Ich? Wieso denn ich? Er hat doch ...!“ Selbst wenn die Tatsachen erdrückend sind: Ein wirklich böses Wort ist gefallen, eine Lüge wurde aufgedeckt, die Hand ist „ausgerutscht“ – selbst dann nehmen die Beteiligten noch Zuflucht zu Rechtfertigungen: „Das habe ich nur gemacht, weil du ...“ – „Ja, weil du vorher ...“ Wie auf einem Verschiebebahnhof wird der Waggon mit der Aufschrift „Schuld“ hin- und hergeschoben, manchmal endlos bis in die Zerrüttung des Paares hinein.



Schuldig zu werden durch Tun oder Nicht-Tun gehört zu den Grunderfahrungen des menschlichen Lebens, auch da stimmen alle zu. Aber ist es dann nicht zwingend, dass wir diese Grunderfahrung auch oder gerade in der engsten Bindung machen, nämlich der Liebe?

Da gibt es Verletzungen, die dem anderen mit voller Absicht zugefügt werden. Körperliche Angriffe, Herabsetzungen, Demütigungen, Hohn, Unterdrückung oder Nicht-Beachten ereignen sich manchmal im vollen Wissen über ihre Wucht und Schlagkraft, manchmal in ohnmächtiger Wut. Weit öfter aber fügen Paare sich unbewusst Verletzungen zu, weil sie sich der Verletzlichkeit des Partners nicht bewusst sind oder mit ihm so umgehen, wie andere mit ihnen umgegangen sind. Und manchmal geraten Partner auch an einen Punkt, wo sie Entscheidungen treffen müssen, die für sie persönlich wichtig und richtig sind, dem anderen aber wehtun. Für den Verletzten gilt so oder so: Die Wunde brennt, auch wenn sie ohne böse Absicht geschlagen wurde oder als unvermeidlich angesehen wird.

Was macht es Liebenden so schwer, sich dann dem anderen anzuvertrauen und zu sagen: Ich bin schuldig geworden, bitte verzeih' mir? Mit dem Schuldgefühl kommt häufig die Scham – weil wir im Grunde unseres Herzens wissen, dass wir uns anders verhalten haben, als unsere eigenen Werte es verlangen. Den seelischen Schmerz, den diese Scham in uns auslöst, können wir abwehren, indem wir die Schuld bestreiten.

Streitbar

Auf keinen Fall trete ich hier ein für Harmoniesucht, stillschweigende Anpassung oder Konfliktscheu. Softies und Weicheier sind ebenso wenig gefragt wie Kriegstreiber und Dauernörgler. Beide tragen bei zur seelischen Umweltverschmutzung. Alle Religionsbegründer dagegen waren mutige und streitbare Leute, trotzdem aber friedfertig.

Zur Liebe gehört der Streit dazu, aber richtiges und angemessenes Streiten. Das wichtigste an einer echten Streitkultur ist, ein versöhnliches Ende zu finden, eine für beide Seiten konstruktive Bewältigung des Konflikts zu ermöglichen. Im Verzeihen und Versöhnen liegt die letztendliche Würdigung der liebenden Partner.

Michael Cöllén

Wie sehr Schuld die eigene Identität berührt oder gar in Frage stellt, wissen die meisten auch aus der eigenen Geschichte. Viele haben schon früh, als Kind erfahren, was es bedeutet, schuldig zu sein oder zum Schuldigen gemacht zu werden. Dem schuldhaften Verfehlen folgten dann oft die globale Wucht der Verurteilung und empfindlichste Strafen; dagegen wehrt sich das Selbst, das ja ein gutes Selbst sein möchte. Wie bei Luis. Er erkennt in der Paartherapie, dass er in den ersten Jahren seiner Beziehung mit Selma sehr auf ihre Kosten gelebt hat. Beruflich war er gerade auf der Überholspur, hatte kaum Zeit für seine junge Ehefrau, vertröstete sie immer wieder auf später. Dennoch weist er meinen Vorschlag, sie dafür um Verzeihung zu bitten, kategorisch zurück: „Mein Ehrgeiz und mein Erfolg gehören zu mir. Ich bin so, und dafür kann und will ich mich nicht entschuldigen.“ Das klingt zunächst hart, wird aber verständlicher beim Blick auf Luis' Erfahrungen in seiner Herkunftsfamilie: Als Junge musste er sich früh in die strengen Muster einer Unternehmer-Familie einfügen. War eine Mathearbeit misslungen, hieß es vom Vater, er sei ein „Schandfleck“ für die Familie; Entschuldigungen waren „feige Ausflüchte“ und wurden gesondert bestraft.

Damit Paare sich verzeihen können, braucht es zwei Fähigkeiten: Sie müssen sich empathisch in die Not oder die Verletzung des anderen einfühlen und die eigenen Mechanismen der Schuldabwehr erkennen und auflösen. Ich schlage Paaren dazu folgende Übung vor: Die Partner erzählen sich gegenseitig (je 20 Minuten lang ohne Unterbrechung durch den anderen), welche Erfahrungen sie bisher mit dem Thema Schuld und Verantwortung gemacht haben – bis zurück in die Kindheit. Leitfragen können sein:

- » Welche Fehler habe ich gemacht in meinem Leben?
- » Welche Schuld auf mich geladen?
- » Wofür schäme ich mich noch heute?
- » Was ist passiert, wenn mein Fehler aufgedeckt wurde?
- » Wovor fürchte ich mich in diesem Zusammenhang?
- » Welchen Umgang mit meinen Fehlern wünsche ich mir in der Tiefe meines Herzens?

Wenn Liebende es schaffen, die eigene Schuld nicht mehr als etwas wahrzunehmen, das sie niederdrückt, absteampelt und voneinander trennt, können sie sich ehrlich zu ihrem Tun bekennen. Das wäre der erste Schritt zu einem wahrhaften Verzeihen – und stiftet neue Identität als Mensch und als Paar.



Monika Bertsche

ist Psychologin und arbeitet in eigener paartherapeutischer Praxis in Stuttgart. Sie ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder.