

Scham, Schuld, Schuldgefühl

Du allein bist schuld daran, dass i d'Goaß verlor a han!“ Spontan fällt mir dieser Text aus einem Lied ein, wenn ich mir Gedanken zum Thema Schuld und Schuldgefühl mache. In diesem Lied „Auf der schwäb'schen Eisenbahn“ geht es um eine Begebenheit aus der Zeit des beginnenden Eisenbahnverkehrs im Schwabenlande. Ein Kleinbauer hat in Begleitung seiner Frau dieses damals sehr attraktive, weil moderne Verkehrsmittel benutzt, um einmal die Hauptstadt zu besuchen und sich dort eine Ziege zu kaufen. Dramatisch endet die Geschichte, weil er nicht bedachte, dass das arme hinten angebundene Tier mit der Geschwindigkeit der Eisenbahn nicht Schritt halten konnte. So fand er beim Aussteigen lediglich „Kopf und Seil an dem hinter'n Wagenteil!“ Und so entrüstet sich der Bauer und bezichtigt den „Conducteur“, der allein sei schuld daran, dass er seine Geiß verloren hat. Natürlich ist es Sinn eines solchen Juxliedes, sich über das als tölpelhaft hingestellte Bäuerle zu amüsieren, der nun zum Schaden auch noch den Spott hat. Ein typischer Fall von Mobbing durch ein Spottlied – früher bei vielen Gelegenheiten eifrig betrieben. Früher?

Wenn Sie sich die Denkweise des guten Mannes - aber auch die Schadenfreude der Leute ansehen, die beim Singen dieser Ballade Zeugen seiner Unwissenheit geworden sind, und wenn Sie die Texte dieser KONTAKT-Ausgabe lesen, werden Ihnen gewisse Parallelen auffallen, die vielleicht in Ihrer eigenen Familiengeschichte im Zusammenhang mit einer psychischen Störung oder Erkrankung eine Rolle gespielt haben könnten.

Selbst für das Geschehene verantwortlich zu sein fällt einem wohl nicht unbedingt ein. Außenstehende sehen die Sache aber anders, weil sie emotional ins Geschehen nicht involviert sind. Deshalb trauen sie sich oft eine gewisse Objektivität zu, je nach Charakter verbunden mit Schadenfreude, Distanzierung oder Mitgefühl. So berichten Angehörige manchmal von Erklärungsversuchen wohl meinender Verwandter oder Bekannter, es seien eben schwierige Vorkommnisse in der frühen Kindheit nicht richtig eingeschätzt worden, Fehler bei der Erziehung passiert, Entwicklungsprozesse nicht gut begleitet, harmlose Krankheiten falsch behandelt und gute Ratschläge missachtet worden. Irgendetwas muss ja als Ursache in Frage kommen, also muss wohl auch jemand die Verantwortung dafür haben. Allzu logisch erscheint dann manchen Eltern, deren fast erwachsener Sohn plötzlich psychisch erkrankt und sich vielleicht seltsam benimmt, die Aufforderung zum Schämen. Denn wer etwas angestellt hat, soll sich gefälligst dafür schämen!

„Sind wir also doch selber schuld?“ fragen Sie sich unwillkürlich. Bei der Suche nach plausiblen Erklärungen stolpern manche Angehörige in die Falle der Selbstbezichtigung. Deren Auslöser oder Konsequenz sind oft unbestimmte Schamgefühle, manch-

mal sogar konkrete Scham für bestimmte vermeintliche oder auch tatsächliche Fehler. Wie mit Fehlern umzugehen ist, haben Menschen immer schon verschieden interpretiert. Dass man Fehler nicht vermeiden kann, sondern mit ihnen rechnen und umgehen muss und aus ihnen lernen kann, ist wohl inzwischen pädagogisches Standardwissen geworden. Sich dafür zu schämen, überhaupt Fehler gemacht zu haben, ist ein schlechter Ansatz für diesen Lernprozess.

Eines steht wissenschaftlich untermauert fest: Schuld an der Entstehung oder am Ausbruch einer psychischen Erkrankung kann keiner sein, so mächtig ist wirklich kein Mensch. Schuldgefühle zu schüren und zu pflegen ist jedoch weit verbreitetes Phänomen, dem man etwas entgegensetzen muss. Zu erkennen, dass sie keine positive Funktion haben, ist wohl der erste Schritt. Es braucht dazu konstruktiven Umgang mit eigenen Erfahrungen und unterstützende Zuwendung von Mitmenschen. Angehörige berichten davon, wie sie mit abenteuerlichsten Behauptungen konfrontiert wurden, ja dass sie sich selbst Vorwürfe machten und schämten. Wenn sie sich dann z.B. im Gespräch mit anderen Angehörigen, in Beratungssituationen oder im Dialog näher damit auseinandersetzten, verloren Beschuldigungen von außen und Selbstanklagen oft ihre verheerende Wirkung.

Mit Selbstbezichtigungen aufzuhören und Schamgefühle zu überwinden ist also angesagt – allerdings wirklich nicht leicht. Viele von uns wurden so erzogen. „Schäm dich!“ gehörte als Ermahnung noch bis vor nicht allzu langer Zeit zur gängigen Erziehungspraxis – oft in völlig unpassenden Situationen. Mit Sicherheit fehl am Platz ist eine solche Ermahnung am Beginn einer psychischen Erkrankung. Vergessen Sie in einer solchen Situation jede Ermahnung, jeden Vorwurf – auch die Selbstvorwürfe!

Hilfe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen bedeutet, sich gegenseitig klar zu vermitteln, dass es überhaupt nicht um Schuld geht. Zum guten Umgang miteinander und zur Begleitung von Menschen mit psychischen Problemen sind Scham und Schuldgefühle nicht förderlich. Von Schuld kann nur dort gesprochen werden, wo absichtlich Böses oder Falsches getan wurde. Aber da - und nur da ist Versöhnung oder Vergebung angebracht.



NORBERT ERLACHER
Vorsitzender HPE Österreich

KONTAKT
norbert.erlacher@hpe.at