

Die Menschheit lebt unter einer schwarzen und drückenden Schuldwolke. Wie jede Wolke hindert uns auch diese oft daran, die Sonne zu sehen. Viele seelische Erkrankungen wie Depressionen haben in Schuldgefühlen ihre unbewusste Basis. In den bleiernen Schuhen der Schuld kommt man nicht sehr weit auf seinem Weg. Behindert wird nicht nur berufliches Fortkommen, das sich Büsser schon aus Prinzip nicht gönnen; vereitelt wird auch jener Erfolg, den wir erleben, wenn wir Menschen durch Entfaltung unserer angenehmsten Seiten erfreuen können. Dies ist umso schlimmer, als ein Großteil der Schuldgefühle, mit denen wir uns herumschlagen, völlig unnötig sind. Höchste Zeit, aufzuräumen und zu entrümpeln!

Schuld-Entrümpelung

Wie wir uns von einer erdrückenden Last befreien

Roland Rottenfuß

Schuldgefühl macht uns müde, traurig und ängstlich, womit auch schon drei „Volkskrankheiten“ benannt sind, deren Besorgnis erregende Zunahme in den letzten Jahren oft durch die Presse gegangen ist: Burnout, Depression und Angststörungen. Ein viertes kommt hinzu: Schuldgefühl macht uns klein. Es lässt uns zutiefst an unserem Wert zweifeln. In der Folge laufen viele von uns als Schatten dessen herum, was sie eigentlich sein könnten. Schuldgefühle haben eine ähnliche Wirkung wie die gespenstischen „Dementoren“, die in den Harry-Potter-Büchern als Gefängniswärter fungieren: Ihre Gegenwart laugt aus, sie raubt den Eingesperrten alle Kraft und allen Lebensmut, nur noch ein Gefühl

schwärzester Trostlosigkeit bleibt übrig.

Es wäre sicher falsch, pauschal zu behaupten, dass Schuldgefühle die Ursache aller anderen psychischen Störungen seien. Auffällig ist aber doch, dass das Thema im psychologischen Zusammenhang wenig zur Sprache kommt – auch in Ratgeberbüchern, die sich mit Potenzialentfaltung und Heilung befassen. Dabei liegt der Zusammenhang sehr nahe:

- Wer sich schuldig fühlt, wird Anstrengungen unternehmen, dies unbewusst durch Leistungen zu kompensieren. Außerdem hilft Arbeit beim Verdrängen. Wer mit Schuldgefühlen zu kämpfen hat, läuft also Ge-

fahr, sich zu überanstrengen (Thema Burnout).

- Wer sich schuldig fühlt, bremst sich in seiner Lebenslust, Tatkraft und Energie stark aus. Um den Schmerz zu bekämpfen, der mit der Erinnerung an eine „dunkle Vergangenheit“ und an die damit verknüpfte Verachtung der Mitmenschen verbunden ist, wird er Wege suchen, die Intensität seiner Gefühle zu reduzieren. Er wird auf Sparflamme leben oder – anders ausgedrückt – in einer vereisten Welt ohne Farben und Freude (Thema Depression).
- Schließlich wird, wer sich schuldig fühlt, stets Angst vor Entdeckung, Verachtung und



Strafe empfinden. Auch wo kein juristischer Straftatbestand vorliegt, kann es sein, dass der Mensch unter der Schuldwolke um seine Beziehungen und seine gesellschaftliche Stellung bangt oder, wenn er religiös ist, die Strafe Gottes fürchtet (Thema Angststörungen).

Die Wurzel vieler psychischer Leiden

Solchen weltlichen und überweltlichen Strafen versuchen viele zuvorzukommen: durch Selbstbestrafung. Ein drastisches Beispiel hierfür ist der Country-Sänger Johnny Cash. Er durchlebte in den 60ern eine schwere Krise wegen Medikamentenmissbrauchs. Trotz



Er zerbrach fast an seinen Schuldcomplexen - der „Man in Black“, Country-Star Johnny Cash.

seiner großen Erfolge mit Hits wie „Ring of Fire“ war er in seiner Jugend labil und dünnhäutig, trank und kam mehrfach mit dem Gesetz in Konflikt. Im Oktober 1967 legte er sich in eine Höhle zum Sterben. Mit Hilfe seiner späteren Frau June Carter gelang ihm aber der Entzug, er konnte sein Leben und seine Karriere wieder auf Kurs bringen.

Johnny Cash fühlte sich schuldig am Tod seines Bruders Jack, der sich 1944 mit einer Kreissäge tödlich verletzt hatte. Als Johnny von einem Ausflug heimkam, begrüßte ihn der Vater mit dem Vorwurf: „Wo bist du gewesen?“ Er suggerierte ihm, Jacks Tod durch Abwesenheit, quasi durch unterlassene Hilfeleistung, verschuldet zu haben. Au-