

Anselm Grün, Hsin-Ju Wu

# Warum immer ich?



The book cover features a dark grey background with several overlapping, organic, light grey shapes that resemble stylized human profiles or abstract forms. The text is centered and reads:

Anselm Grün  
Hsin-Ju Wu

# Warum immer ich?

Beziehungsmuster  
erkennen und  
aufbrechen

*Vier-Türme-Verlag*

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



1. Auflage 2022  
© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2022  
Alle Rechte vorbehalten  
Lektorat: Marlene Fritsch  
Satz: Matthias E. Gahr  
Umschlaggestaltung: wunderlichundweigand  
Umschlagmotiv: Cienpies Design / shutterstock.com  
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg  
ISBN 978-3-7365-0420-2  
[www.vier-tuerme-verlag.de](http://www.vier-tuerme-verlag.de)

## Inhalt

---

Vorwort . . . . .	9
<b>1. Schuldgefühle . . . . .</b>	<b>13</b>
Wie entstehen Schuldgefühle? . . . . .	13
Schuldgefühle und Schuldeinsicht . . . . .	16
Anderen Schuldgefühle vermitteln . . . . .	18
Schuldgefühle und Selbstwertgefühl . . . . .	20
Emotionale Erpressung . . . . .	21
Geistlicher Missbrauch . . . . .	23
Therapeutische Lösungswege bei Schuldgefühlen . . . . .	26
Biblische Lösungswege bei Schuldgefühlen . . . . .	28
Therapeutische Lösungswege bei emotionaler Erpressung . . . . .	34
Biblische Lösungswege bei emotionaler Erpressung . . . . .	35
Therapeutische Lösungswege bei geistlichem Missbrauch . . . . .	38
Biblische Lösungswege bei geistlichem Missbrauch . . . . .	39
Fragen zum Umgang mit Schuldgefühlen . . . . .	42

<b>2. Passive Aggression . . . . .</b>	<b>45</b>
Therapeutische Lösungswege . . . . .	50
Biblische Lösungswege . . . . .	51
Fragen zum Umgang mit passiver Aggression . . . . .	54
<b>3. Projektion . . . . .</b>	<b>57</b>
Therapeutische Lösungswege . . . . .	64
Biblische Lösungswege . . . . .	65
Fragen zum Umgang mit Projektion . . . . .	73
<b>4. Minderwertigkeitskomplexe . . . . .</b>	<b>77</b>
Therapeutische Lösungswege . . . . .	80
Biblische Lösungswege . . . . .	81
Fragen zum Umgang mit Minderwertigkeitsgefühlen . . . . .	87
<b>5. Unklare und angemessene Formen der Abgrenzung . . . . .</b>	<b>89</b>
Therapeutische Lösungswege . . . . .	96
Biblische Lösungswege . . . . .	98
Fragen zum Umgang mit Abgrenzung . . . . .	104
<b>6. Den anderen kränken und verletzen . . . . .</b>	<b>107</b>
Therapeutische Lösungswege . . . . .	118
Biblische Lösungswege . . . . .	119
Fragen zum Umgang mit Verletzungen . . . . .	124

<b>7. Der christliche Heilungsweg: Vergebung, Versöhnung und ein gesundes Selbstwertgefühl . . . . .</b>	<b>127</b>
Vergebung . . . . .	129
Versöhnung . . . . .	137
Selbstwertgefühl . . . . .	149
<b>Schlussgedanken . . . . .</b>	<b>155</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>159</b>



## Vorwort

In der Begleitung vieler Menschen und in Gesprächen mit Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern haben wir, Frau Hsin-Ju Wu und Pater Anselm Grün, immer wieder von Mechanismen gehört, die die Beziehung in der Partnerschaft, der Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz und in kirchlichen Gemeinden stören und verdunkeln. Oft sind sich die Betroffenen dieser Mechanismen nicht bewusst. Sie spüren nur die Beziehungsstörung und erleben schmerzlich die Verletzungen, die durch solche Mechanismen entstehen. Aber sie wissen nicht, wie sie sich von deren zerstörerischer Kraft befreien können.

Christen appellieren in solchen Situationen oft an den guten Willen. Sie meinen, mit gutem Willen und mit Gebet könne man diese Probleme lösen. Doch durch Moralisieren oder Wegbeten kann ich die Mechanismen nicht auflösen, die mich immer wieder in neue Schwierigkeiten bringen und mich verletzen. Andere suchen in der Psychotherapie einen hilfreichen Weg. Sie lesen Bücher zum Thema und finden darin psychologische Theorien, die ihnen erklären, was in ihnen abläuft. Aber die Theorie ist oft kompliziert und hilft nicht immer weiter. Wir schät-

zen die psychologischen Einsichten und kennen auch die Fachliteratur dazu. Aber wir möchten das, was wir gelesen und in Gesprächen mit Menschen erfahren haben, in einfachen Worten wiedergeben beziehungsweise auf dem Hintergrund psychologischer Einsichten das Leben so beschreiben, wie es ist. Dabei haben wir bewusst in der christlichen Tradition nach Wegen gesucht, wie man mit den beziehungsstörenden Mechanismen umgehen kann. Für uns ist die Bibel eine Quelle psychologischer Einsichten. Aber es braucht eben auch eine psychologische Brille, um die Weisheit der Bibel für uns heute neu zu entdecken. Erst dann kann man erkennen, dass in biblischen Geschichten und Worten oft Lösungswege aufgezeigt werden, die uns helfen können, uns von den Mechanismen zu befreien und die Verletzungen zu heilen, die durch sie verursacht wurden.

So möchten wir in diesem Buch sechs verschiedene Mechanismen oder Muster darstellen, die unsere Beziehungen stören. Wir verstehen unser Buch als Einladung, sich selbst nach diesen Mechanismen zu befragen. Auf keinen Fall sollten die Einsichten dieses Buches dazu dienen, andere anzuklagen. Natürlich sagen die Mechanismen, die wir beschreiben, auch etwas über andere aus. Wir können dann besser verstehen, was in unserem Gegenüber abläuft und warum unsere Beziehung zu ihm so schwierig ist. Aber wir sollten auf keinen Fall werten und das Gelesene dazu missbrauchen, dem anderen zu sagen: Du projizierst jetzt deine Probleme auf mich, du hast mich emotional

missbraucht. In erster Linie geht es darum, sich selbst besser kennenzulernen und sich von Mechanismen zu befreien, die unser Miteinander behindern. Die Darlegungen sollen wie ein Spiegel sein, in dem wir uns selbst wahrnehmen. Aber auch dabei geht es nicht um Bewerten, sondern um Verstehen. Nur wenn wir verstehen, welche Mechanismen in uns wirken, können wir uns davon befreien.

Im vorliegenden Buch werden auch psychologische Einsichten berücksichtigt. Doch wir möchten sie möglichst konkret an vielen Beispielen erläutern, die wir in unseren Gesprächen erlebt und erfahren haben und die diese Einsichten verständlich werden lassen. Zudem werden wir Lösungswege beschreiben. Dabei geht es uns vor allem um biblische Lösungswege, die oft mit den Lösungen aus psychologischer Sicht übereinstimmen, aber manchmal auch weiterführen. Es gibt also keinen Gegensatz zwischen Spiritualität und Psychologie, aber es braucht eine Spiritualität, die keine Angst hat vor den Erkenntnissen der Psychologie, die sich vielmehr deren Einsichten öffnet, ohne dass sie ihre eigene Identität aufgibt. In der christlichen Spiritualität steckt viel psychologische Weisheit. Sie ist immer auch eine heilende Spiritualität. Jesus ist gekommen, die Menschen zu heilen und sie aus den Verwicklungen zu befreien, die durch lebenshindernde Mechanismen entstehen.

Wir wollen die Beschreibung jedes Mechanismus mit vier Fragen abschließen, die wir uns selbst stellen können.

Zudem versuchen wir, auf diese Antworten zu geben. Das kann uns helfen, die Lösung für das jeweilige Muster konkret in unser Leben zu übersetzen. Diese Fragen zeigen uns die Schritte an, wie wir die Mechanismen, die unsere Beziehungen trüben und manchmal auch zerstören, überwinden können.

## 1. Schuldgefühle

Schuldgefühle sind ein großes Thema bei vielen Menschen. Dabei muss man unterscheiden zwischen den Schuldgefühlen, die in uns auftauchen, weil wir wirklich schuldig geworden sind, also zum Beispiel einem Menschen bewusst geschadet und ihn verletzt haben, und Schuldgefühlen, die wir spüren, die aber keine reale Schuld anzeigen. Bei dieser letzten Art von Schuldgefühlen können wir uns fragen: Woher kommen diese Gefühle? Sind es die Normen und Vorstellungen unserer Eltern, die wir übernommen haben und gegen die wir unbewusst verstoßen? Oder sind es Gefühle, die vielleicht auf eine seelische Krankheit hinweisen, etwa auf eine Depression?

### Wie entstehen Schuldgefühle?

In der Psychologie sagt man: Schuldgefühle tauchen auf, wenn wir ein Gebot oder eine Regel, die in der Gesellschaft oder in der Familie gilt, übertreten. Die Regeln, die in der Familie gelten, haben mit wirklicher Schuld nichts zu tun. Dennoch werden diese von uns schon als Kind verinnerlicht. Sie bilden dann später das sogenannte Über-

Ich, das uns klare Regeln vorgibt. Viele Schuldgefühle werden von diesem Über-Ich erzeugt. Eine junge Mutter fühlt sich beispielsweise schuldig, wenn sie sich einmal ausruht. Denn das Über-Ich verlangt von ihr, dass sie rund um die Uhr nur für das Kind da ist und sich nicht um sich selbst kümmern darf. Andere fühlen sich schuldig, weil sie die Erwartungen ihrer Familie, ihrer Kollegen und Arbeitgeber, ihrer Freunde nicht erfüllen können. Drei Beispiele sollen das verdeutlichen: Eine Frau ist auf dem Bauernhof aufgewachsen. Immer, wenn sie als Kind spielen wollte, sagte die Mutter zu ihr: »Es gibt Wichtigeres zu tun. Putz mal die Küche oder geh in den Stall und hilf dem Vater.« Die Frau hat heute Schuldgefühle, sobald sie sich Zeit gönnt, die Zeitung zu lesen oder einfach einmal nichts zu tun. Hier geht es nicht um wirkliche Schuld, sondern darum, dass ihr Über-Ich ihr heute noch sagt, dass sie sich nicht ausruhen darf. Obwohl sie vom Verstand her weiß, dass es sinnvoll ist, eine Pause zu machen, tauchen in ihr Schuldgefühle auf, wenn sie sich wirklich eine solche gönnt.

Ein anderes Beispiel: Eine Frau hat ihrer Mutter vor Zeiten versprochen, dass sie sie in der Krankheit begleiten und sie nicht in ein Pflegeheim geben wird. Doch dann brach sie zusammen und wurde krank. Die Ärzte und ihre Geschwister sagten ihr, sie könne so nicht weitermachen, sonst sterbe sie noch vor der Mutter. Auf Druck der Geschwister willigte sie also ein, die Mutter doch in ein Pflegeheim zu geben. Dort besucht sie sie jeden Tag. Aber sie

kann nachts nicht schlafen, weil sie Schuldgefühle hat: »Ich habe es doch der Mutter versprochen und das Versprechen nicht gehalten«, wirft sie sich selbst vor. Objektiv hat die Frau richtig gehandelt. Aber ihre Schuldgefühle lassen sie nicht zur Ruhe kommen. Diese haben ihren Grund in ihren eigenen inneren Gesetzen. Zu diesen gehört der Satz: Wenn ich etwas versprochen habe, muss ich es halten, ganz gleich, welche Umstände eintreten und das Versprechen unmöglich machen. Ihre Schuldgefühle waren also keine Antwort auf eine reale Schuld, sondern nur auf die inneren Gesetze, die sie sich selbst gegeben oder die sie von ihren Eltern übernommen hat.

Ein drittes Beispiel: Eine Frau versprach ihrer Mutter, dass sie in der Stunde des Todes bei ihr sein wird. Doch als sie nur kurz zum Einkaufen unterwegs war, starb die Mutter. Ein Jahr lang machte sich die Frau Vorwürfe, warum sie es nicht gemerkt hatte, dass der Tod der Mutter bevorsteht. Ihr Mann erlebte sich hilflos gegenüber den ständigen Selbstbeschuldigungen. Auch hier haben die Schuldgefühle ihren Grund im Übertreten der eigenen inneren Regel: Ich muss mein Versprechen halten. Doch es wird noch etwas anderes sichtbar: Schuldgefühle sind zwar unangenehm, aber offensichtlich hatte die Frau lieber Schuldgefühle, als dass sie sich ihrer Trauer stellte und wirklich akzeptierte, dass die Mutter gestorben ist und dass sie sie loslassen muss. Manchmal fliehen wir lieber in die Schuldgefühle, um anderen unangenehmen Gefühlen zu entgehen, wie zum Beispiel dem Gefühl der Trauer.

Es gibt noch andere unangenehme Gefühle, denen wir lieber in Schuldgefühle ausweichen: Hilflosigkeit und Schmerz. Ein Beispiel: Ein kleines Kind stirbt den sogenannten Sekudentod, den die Ärzte bis heute nicht erklären können. Statt sich dem Schmerz zu stellen, grübeln die Eltern darüber nach, was sie hätten tun können, um den Tod zu verhindern. Und so sucht man die Schuld bei sich: »Ich hätte früher nach dem Kind schauen sollen« – »Ich hätte das Fenster offen lassen sollen, dann wäre es nicht passiert«. Oder man sucht die Schuld bei anderen, beispielsweise beim Arzt, der nicht davor gewarnt hat. In diesen Fällen flieht man lieber in die Schuldgefühle, als die eigene Ohnmacht und Hilflosigkeit und den Trauerschmerz wahrzunehmen.

## Schuldgefühle und Schuldeinsicht

Wir unterscheiden zwischen Schuldgefühlen und Schuldeinsicht. Schuldgefühle schwächen uns. Das schlechte Gewissen, das ein Zeichen für Schuldgefühle ist, lähmt uns und raubt uns die Kraft. Die Schuldeinsicht ist dagegen wichtig für den Menschen. Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, war der Ansicht, dass sie zur Würde des Menschen gehört. Ähnlich äußert sich der Münchner Psychiater Albert Görres. Er schreibt: »Wenn der Mensch die Möglichkeit, Schuldiger zu sein, nicht mehr wahrnimmt, dann nimmt er seine wesentliche Existenztiefe, das Eigentliche und ihn Auszeichnende,

seine Freiheit und Verantwortung nicht mehr wahr« (Görres, Das Böse, 77). Die Schuldeinsicht lähmt uns nicht, sondern fordert uns heraus, unser Leben zu ändern. Der Schweizer Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie, Carl Gustav Jung, spricht nicht von Schuldeinsicht, sondern vom Bewusstsein der Schuld. Aber er meint damit letztlich das Gleiche: »Das Bewusstsein der Schuld kann zum gewaltigsten moralischen Antrieb werden ... Ohne Schuld gibt es leider keine seelische Reifung und keine Erweiterung des geistigen Horizontes« (Jung, Nach der Katastrophe, 87).

Damit der Mensch seine Schuld einsehen kann, braucht er die Erfahrung, dass er bedingungslos angenommen ist, dass ihn die Schuld nicht von seiner menschlichen Würde und auch nicht von Gott trennt. Gott nimmt ihn bedingungslos an. Er braucht aber auch Menschen, die ihn ansehen, damit er die Schuld einsehen kann. Ohne Ansehen kein Einsehen. Daher geht es in der therapeutischen und geistlichen Begleitung immer darum, den Menschen nicht zu bewerten und vor seiner Schuld nicht zu erschrecken, sondern ihn bedingungslos anzunehmen. Der Glaube an das bedingungslose Wohlwollen Gottes uns gegenüber, unabhängig von unserem Verhalten, kann uns auch helfen, unsere Schuld einzusehen.

## Anderen Schuldgefühle vermitteln

Neben den Schuldgefühlen aufgrund einer realen oder gefühlten Schuld gibt es auch Schuldgefühle, die andere uns einreden. Es ist eine Methode der Machtausübung, dem anderen Schuldgefühle zu vermitteln oder ihm ein schlechtes Gewissen einzureden. Dieses Machtspiel kennen viele Eltern: Wenn Kinder eine Bitte verweigern und sich gegenüber den übertriebenen Erwartungen der Eltern abgrenzen, sind solche eingeredeteten Schuldgefühle häufig die Antwort darauf. Sie sagen beispielsweise: »Wir haben doch so viel für euch getan. Jetzt habt ihr gar keine Zeit für uns.« Die Kinder können sich dann kaum gegen die Schuldgefühle wehren. Manche Führungskräfte verwenden diese Machtmethode ebenfalls, indem sie Mitarbeitern Vorwürfe machen oder vorwurfsvoll sprechen.

Im christlichen Bereich hat man ebenso oft mit Schuldgefühlen gearbeitet. Da redeten Priester oder Pastoren den Gläubigen ein, dass sie schlimme Sünder sind, dass sie Gottes Gebote nicht gehalten haben. Die Kirchen haben in der Vergangenheit zu viel über die Sünde gesprochen und diese in den Mittelpunkt ihrer Verkündigung gestellt. Sie stellten moralische Forderungen auf, die die Gläubigen überforderten und ihnen ein schlechtes Gewissen vermittelten. Auch hier war diese Methode ein Instrument der Macht. Zunächst einmal im moralischen Sinn: Weil die Menschen Sünder sind, sollen sie in die Kirche gehen, dort

kann ein Priester als Stellvertreter Gottes sie von ihren Sünden befreien. Im Mittelalter hat die Kirche mit diesem Machtmittel sogar Geld verdient, indem man ihnen den sogenannten Ablass anbot: Die Befreiung oder das Losprechen von der Sünde verband man mit einer Zahlung. Je höher diese ausfiel, desto größer die Schuldtilgung. Gegen diese finanzielle Ausnutzung von Schuldgefühlen hat Martin Luther zurecht protestiert. Dieses Mittel wird aber auch heute oft noch angewendet. Ein Priester erzählte, dass er in einer brasilianischen Pfingstkirche war, in der der Prediger den Leuten zunächst ein schlechtes Gewissen einredete: »Du hast doch auch schon Steuern hinterzogen. Du hast deine Frau betrogen. Du hast deinem Nachbarn etwas gestohlen.« Und dann predigt er die Erlösung: »Gott ist großzügig. Er vergibt dir alles. Aber du musst etwas für ihn tun. Du musst Geld spenden, damit dir Gott alles vergibt.«

Schuldgefühle werden in kirchlichen Gemeinden vor allem den Gläubigen eingepflegt, die sich für die Gemeinde engagieren. Es ist nie genug, was sie tun. Manche Gläubigen gehen aus dem Sonntagsgottesdienst mit einem schlechten Gewissen heraus. Sie denken: »Vielleicht könnte ich doch noch mehr für die Gemeinde tun. Eigentlich habe ich keine Kraft mehr. Aber ich kann mich den ständigen Forderungen des Pastors kaum entziehen.« Manche haben auch nach der Predigt ein schlechtes Gewissen, weil sie das Gefühl haben, keine guten Christen zu sein. Da hören sie von dem Anspruch, das Irdische ganz loszulassen und genüg-

sam und bescheiden zu leben. Das sei es, was Jesus vorgelebt habe. Sie spüren aber, dass das so einfach nicht ist, wenn man beispielsweise eine Familie zu versorgen hat oder nur mit Mühe genug Geld verdient, um davon leben zu können. So gehen sie zwiespältig aus dem Gottesdienst nach Hause.

## Schuldgefühle und Selbstwertgefühl

Wenn man Menschen Schuldgefühle einimpft, schwächt man ihr Selbstwertgefühl. Und umgekehrt gilt: Wer ein schwaches Selbstwertgefühl hat, ist besonders anfällig dafür, dass man ihm durch Schuldgefühle noch mehr seines Selbstwertgefühls beraubt. Selbstwertgefühl ist nicht identisch mit Selbstvertrauen. Es meint nicht, dass ich selbstbewusst auftrete, sondern dass ich mir meines Wertes bewusst bin, dass ich meine Würde, meine Einmaligkeit als Person spüre. Es ist das Gespür für mein wahres Wesen, für das Bild, das Gott sich von mir gemacht hat. Wenn man jemandem aber ständig einredet, dass er schlecht ist und ein großer Sünder, dann möchte er sich selbst gar nicht spüren. Denn er würde nur etwas Negatives in sich wahrnehmen. So fliehen viele Menschen in Äußerlichkeiten, die versuchen, das Selbstwertgefühl zu kompensieren. Zum Beispiel, indem sie selbstbewusst auftreten und so ihr mangelndes Selbstwertgefühl überspielen. Oder indem sie sich in die Arbeit stürzen, um durch äußeres Tun den Selbstwert zu steigern. Die Arbeit hin-

dert sie daran, sich selbst zu spüren und sich ihrer selbst bewusst zu werden. So können sie ihren Schuldgefühlen aus dem Weg gehen.

## Emotionale Erpressung

Ein weites Feld, in dem durch Schuldgefühle Macht ausgeübt wird, ist die emotionale Erpressung: Man versucht, einen anderen Menschen über Gefühle zu manipulieren. Wenn der andere nicht tut, was ich möchte, wird er mit negativen Gefühlen bestraft. Dazu gibt es verschiedene Methoden. Eine ist, dem anderen Schuldgefühle zu vermitteln: Wenn er nicht tut, was ich möchte, dann sage ich ihm, dass es mir schlecht geht. Eine andere, den Menschen mit anderen zu vergleichen. Da sagt beispielsweise ein Mann zu seiner Frau: »Andere Frauen sorgen für ihren Mann. Du aber denkst nur an dich.« Oder: »Andere wären froh, mich als Ehepartner zu haben, aber dich interessiert es gar nicht, wie es mir geht.« Eine dritte Methode ist, dem anderen etwas anzudrohen: »Du wirst schon sehen, wo du hinkommst, wenn du meinen Wunsch nicht erfüllst. Wenn du das tust, dann werde ich mich von dir trennen.« Oder noch schlimmer: »Dann bringe ich mich um. Und daran bist nur du schuld.« Und noch eine weitere Spielart, den anderen an seine Verpflichtungen zu erinnern: »Als Ehefrau, als Ehemann hast du die Pflicht, dich darum zu kümmern, dass es mir gutgeht.« Emotionale Erpressung arbeitet immer mit Vorwürfen. Andere sind schuld, wenn

es uns schlechtgeht, wenn wir uns trennen, wenn wir Suizid begehen. Manchmal verbinden sich diese Vorwürfe mit Wutausbrüchen und heftigen Beschimpfungen. Menschen, die emotional erpressen, werfen anderen vor, dass sie egoistisch und dickköpfig sind. All diese Methoden rufen Schuldgefühle hervor.

Emotionale Erpressung geschieht vor allem in Partnerschaften, aber auch in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Wenn der Vater die Tochter emotional an sich bindet und ihr Vorwürfe macht, wenn sie nicht auf seine Wünsche eingeht, dann ist das emotionale Erpressung. Oder wenn die Mutter immer dann, wenn der Sohn für sich eine Entscheidung trifft, zum Beispiel mit Freunden in Urlaub fährt, krank wird, dann ist auch das emotionale Erpressung. Allerdings spricht man in der Beziehung der Eltern zu den Kindern mehr von emotionalem Missbrauch.

Auch im Alltag oder in vermeintlich belanglosen Kleinigkeiten erleben Menschen immer wieder emotionale Erpressung. Da möchte eine Frau ihre langjährige Freundin für zwei Tage besuchen. Doch der Mann versucht sie daran zu hindern, indem er sagt: »Mich lässt du ganz allein. Dann geht es mir schlecht.« Oder er wirft ihr vor: »Für deine Freundin hast du Zeit, aber für mich nicht.« Oder er stellt sie gleich vor die Alternative: »Entweder du gehst zu ihr, dann kannst du auch gleich dort bleiben. Oder du bleibst bei mir. Entscheide dich für sie oder für mich.«

Eine andere Situation: Eine Mutter setzt ihre Tochter unter Druck, die in eine andere Stadt ziehen möchte, um dort zu studieren. Sie sagt ihr, sie könne es ohne sie nicht aushalten. Wenn sie allein ist und krank werde, dann sei die Tochter schuld. Sie bewirkt in der Tochter ein schlechtes Gewissen, denn diese will der Mutter nicht schaden. Wenn die Tochter jedoch nachgibt, wird die Mutter immer wieder das gleiche Muster anwenden: Sie wird ihre eigenen Wünsche bei der Tochter durchsetzen, indem sie ihr ein schlechtes Gewissen vermittelt oder ihr ausmalt, was alles passieren und wie schlecht ihr es gehen könnte.

## Geistlicher Missbrauch

Ähnlich wie die emotionale Erpressung wirkt auch der geistliche Missbrauch. Dabei geht es darum, dem anderen Schuldgefühle einzuimpfen, wenn er einer geistlichen Weisung nicht folgt. Dadurch macht man ihn sich gefügig. Geistlicher Missbrauch liegt immer dann vor, wenn ein geistlicher Begleiter den, den er begleitet, für sich selbst braucht. Er braucht abhängige Jünger und Jüngerinnen, von denen er sich bewundern lässt. Geistlicher Missbrauch geschieht auch, wenn der Begleiter dem anderen autoritär vermittelt, was er genau glauben und tun muss. Wenn er dem nicht folgt, droht ihm der Begleiter: »Du wirst schon sehen, wo du landest. Du wirst scheitern. Du wirst in die Hölle kommen.« Noch schlimmer als die Bedrohung ist, den anderen zu verfluchen, wenn er den Weg

nicht gehen will, den ihm der Begleiter vorschlägt. Eine andere Reaktion darauf ist, beleidigt zu sein: »Ich habe doch so viel für dich getan. Und jetzt gehst du ganz andere Wege. Das verletzt mich.« All diese Methoden – Drohen, Verfluchen, Beleidigtsein – bewirken im begleiteten Menschen Schuldgefühle, die dazu führen, dass sich jemand geistlich missbrauchen lässt. Denn Schuldgefühle machen Angst. Und Angst macht gefügig.

Geistlicher Missbrauch kommt auch in der Gruppe vor. Gerade fundamentalistische Vereinigungen oder Sekten treiben kollektiven geistlichen Missbrauch. Da gibt es strenge Gebote, die nicht übertreten werden dürfen. Eines dieser Gebote ist, dass man nicht mit Dritten über die Gemeinschaft sprechen darf. Wenn man es doch tut, wird man mit Gemeindeverbot bestraft. Menschen, die in einem solch autoritären System leben, tun sich oft schwer, aus der Gemeinschaft auszusteigen. Der Ausstieg führt zu großen Schuldgefühlen. Und die Aussteiger fühlen sich oft total allein. Sie können sich auf keinen spirituellen Weg mehr einlassen, weil sie Angst haben, wieder missbraucht zu werden.

Geistlicher Missbrauch hat ähnliche Auswirkungen auf die Opfer wie sexueller Missbrauch. Er kann Leben zerstören und dazu führen, dass das grundsätzliche Vertrauen der Opfer in andere Menschen und das Leben an sich so erschüttert ist, dass sie sich auf nichts und niemanden mehr wirklich einlassen können.

Die Psychologie nennt verschiedene Ursachen des geistlichen Missbrauchs. Sie sieht sie einmal in einer narzisstischen Persönlichkeit, die sich nach außen immer groß darstellen muss, zum anderen in der Identifizierung mit einem archetypischen Bild. Der Begriff des archetypischen Bildes stammt von Carl Gustav Jung. Solche archetypischen Bilder sind zum Beispiel Helfer, Heiler, Priester, Prophet. Archetypische Bilder haben eine heilende Wirkung. Sie bringen uns mit dem Potenzial unserer Seele in Berührung. Und sie führen uns in die eigene Mitte. Aber wenn wir uns mit ihnen identifizieren, werden wir blind für die eigenen Bedürfnisse, die wir dann unter dem Deckmantel des Heilers, des Helfers, des spirituellen Gurus ausleben. Da redet sich ein Priester ein, den anderen von seinen sexuellen Problemen heilen zu wollen. Aber in Wirklichkeit lebt er sein eigenes Bedürfnis nach Nähe und erotischer Erfahrung aus, indem er den anderen eng umarmt und nicht mehr loslässt. Geistlichen Missbrauch betreiben also Menschen, die auf dem Hintergrund grandioser Selbstbilder ihre eigenen Bedürfnisse nach Macht, Nähe und Rechthaben ausagieren.

Zwei Beispiele sollen verdeutlichen, wie geistlicher Missbrauch aussehen kann. Zwei Frauen waren lange Mitglieder eines Meditationskreises um einen deutschen Guru. Sie waren der Überzeugung, er habe eine Ausstrahlung wie Jesus: In seiner Nähe spürten sie das Göttliche. Dann ließen sie sich von ihm dazu verleiten, ihr Haus zu verkaufen und ihm das Geld zu geben. Er hatte versprochen, in

Indien ein Haus für arme Menschen bauen zu lassen und eine Einrichtung zu gründen, die sich um jene kümmert, die am Rand der Gesellschaft leben. Doch dann erfuhren sie, dass er das Geld nur dazu gebraucht hatte, um sich teure Autos zu kaufen und ein Luxusleben zu führen. Diese beiden Frauen waren für ihr Leben geschädigt. Und es fiel ihnen schwer, überhaupt wieder einem Menschen zu vertrauen.

Eine andere Frau geriet in esoterische Kreise. Dort vermittelte man ihr, dass sie etwas Besonderes sei. Man sehe hinter ihr Jesus selbst. Sie habe eine starke Jesus-Ausstrahlung. Von ihr könne etwas Heilendes ausgehen. Doch als sie einer früheren Freundin davon erzählte, reagierte diese auf andere Weise extrem. Das sei alles vom Teufel, sagte sie, und riet ihr, sich den Teufel in einem Ritual austreiben zu lassen. Sie war völlig verwirrt. Beide Wege bedeuten geistlichen Missbrauch: die Glorifizierung ebenso wie die Verteufelung.

## Therapeutische Lösungswege bei Schuldgefühlen

Die Psychologie bietet uns viele Hilfen, wie wir mit Schuldgefühlen umgehen können. Sie unterstützt uns darin zu unterscheiden, ob es um reale Schuld geht oder um Schuldgefühle, die uns andere einreden oder die das eigene Über-Ich in uns entwickelt. Zudem lädt sie uns ein, uns unserer Schuld und unseren Schuldgefühlen zu stellen. Es

geht nicht darum, Schuldgefühle zu verdrängen. Für Carl Gustav Jung ist es höchst naiv, zu meinen, man könne der Schuld entrinnen. Es gehört zur Reifung des Menschen, seine eigene Schuld zu erkennen. Dann kann sie zum Gewinn werden, weil sie uns zur Demut führt und zur eigenen Wahrheit. Jung schreibt: »Nur einen Dummkopf interessiert die Schuld des anderen, an der sich nichts ändern lässt. Nur von der eigenen Schuld lernt der Kluge. Er wird sich die Frage vorlegen: Wer bin ich, dem all das geschieht? Er wird in seine eigene Tiefe blicken, um dort die Antwort auf diese Schicksalsfrage zu finden« (Jung, Gesammelte Werke 12, 169).

Es geht also nicht um Schuldgefühle, sondern um Schuld-einsicht. Ob wir wollen oder nicht, wir werden immer wieder in Schuld geraten. Es bedeutet Weisheit, das anzuerkennen. Die Psychologie hat einige Wege identifiziert, wie Menschen versuchen, ihren Schuldgefühlen auszuweichen. Einer ist der der Projektion: Ich projiziere meine verdrängten Schuldgefühle auf die anderen und klage sie an. Ein anderer Weg besteht darin, die Schuld zu verharmlosen – es ist doch ganz normal, so zu handeln. Andere laufen vor ihrer Schuld davon. Sie kommen nicht zur Ruhe. Wenn es um sie herum einmal still wird, geraten sie in Panik. Sie haben dann Angst, dass ihre Schuldgefühle hochkommen. Ein vierter Weg ist, die Reue über die Schuld zu übertreiben. Aber damit weicht man der Konfrontation mit der realen Schuld aus. Carl Gustav Jung meint, man genießt dann die Reue »wie ein warmes Daunenbett an

einem kalten Wintermorgen, wenn man aufstehen soll. Diese Unehrllichkeit, dieses Nicht-sehen-Wollen macht, dass es zu keiner Konfrontation mit dem eigenen Schatten kommt« (Jung, Gesammelte Werke 8, 680).

## Biblische Lösungswege bei Schuldgefühlen

Die Bibel kreist in vielen Geschichten um das Thema Schuld und Schuldgefühle. Wenn wir die Texte auf dem Hintergrund psychologischen Wissens auslegen, erkennen wir in ihnen Lösungswege, die für uns heute heilsam sind und die uns ganz konkret Wege aufzeigen, wie wir mit Schuldgefühlen und mit emotionaler Erpressung umgehen können. Ich möchte dazu drei biblische Geschichten anschauen, die sich mit Schuldgefühlen beschäftigen.

Die erste Geschichte findet sich im Buch Genesis: Gott hat den Menschen nach seinem Bild und Gleichnis geschaffen und ihm ein hohes Selbstwertgefühl geschenkt. Er hat den Adam in den Garten Eden gesetzt und ihm den Auftrag gegeben, den Garten zu hegen und zu pflegen. Dann erschuf er ihm eine Frau als Gefährtin. Sie durften von allen Früchten des Gartens essen, nur nicht vom Baum der Erkenntnis. Doch die Schlange sagte zu Eva, sie und ihr Mann sollten doch von diesem Baum essen, denn dann würden sie wie Gott und könnten das Gute und Böse erkennen. Eva nahm von der Frucht und reichte sie auch Adam. Beide aßen. »Da gingen ihnen die Augen auf und

sie erkannten, dass sie nackt waren« (Genesis 3,8). Hier besteht die Schuld darin, dass sie ein Gebot Gottes übertreten und dass sie sein wollen wie Gott. Doch in diesem Moment erkennen sie ihre Nacktheit und verstecken sich vor Gott. Dieser vermittelt Adam und Eva keine Schuldgefühle, kein schlechtes Gewissen. Er konfrontiert sie nur mit ihrer eigenen Wahrheit. Beide wollen dieser zunächst ausweichen, indem sie die Schuld anderen in die Schuhe schieben: Adam der Eva und Eva der Schlange. Sie wollen ihre Schuld verdrängen. Doch vor Gott müssen sie sich ihrer Wahrheit stellen und ihre Schuld einsehen. Gott führt sie also zur Schuldeinsicht.

Indem Adam und Eva ihre Schuld einsehen, akzeptieren sie die Konsequenzen, die aus ihrem Handeln folgen: Ihr Leben wird mühevoller und schmerzlicher werden. Sie werden aus dem Garten Eden vertrieben, müssen den Ackerboden mit Mühe bebauen und unter Schmerzen Kinder gebären. Auf diese Weise werden sie von der Versuchung geheilt, wie Gott sein zu wollen. Sie werden demütig, lateinisch *humilis*, von *humus*, Erdboden. Sie erfahren, dass sie von der Erde genommen sind und zur Erde zurückkehren werden. Die Bibel erzählt nicht, dass Adam und Eva voller Schuldgefühle und Selbstvorwürfe den Garten Eden verlassen. Sie lassen sich auf das Leben ein, das Gott ihnen zugedacht hat. Er raubt ihnen nicht ihr Selbstwertgefühl. Die Schuld führt vielmehr dazu, dass sie ihre Wahrheit akzeptieren: dass sie fehlbare Menschen sind und nicht Gott.