Kirche im hr

08.02.2015 um 07:30 Uhr
hr2 MORGENFEIER



Ein Beitrag von
Martin Vorländer,
Evangelischer Pfarrer und Senderbeauftragter für den DLF, Frankfurt

Wie gehe ich mit Schuldgefühlen um?

„Was würden Sie beichten, wenn Sie beichten würden?“ Diese Frage stellte eine Zeitung an Passanten in einer Fußgängerzone.i Die Menschen konnten anonym auf Postkarten schreiben und an die Zeitung schicken, was ihr Beichtgeheimnis ist. Einer schreibt: „Ich lebe schon jahrelang allein und möchte bald mit meiner Partnerin zusammenziehen. Doch ich habe so viele Schulden, dass sich ein Betreuer um mich kümmern muss und ich von fünfzig Euro in der Woche lebe. Das darf meine Partnerin aber nicht erfahren. Dafür schäme ich mich sehr.“ Es gibt auch Bekenntnisse mit Humor: „Den Stift, mit dem ich auf diese Karte schreibe, habe ich gerade gestohlen.“ Einer Frau geht nach, wie sie bei Karnevalssitzungen an ihrem Tisch als Königin der Scharfzüngigkeit groß rauskommt. Beim Einschlafen fühlt sie sich schlecht: „Warum habe ich mich schon wieder auf Kosten anderer amüsiert?“ Andere schreiben nur einen kurzen Satz: „Ich hasse meinen Bruder.“ „Ich habe ein Alkoholproblem. Das würde ich jedoch nie aussprechen.“ Ein anderer bekennt: „Um ganz nach oben zu kommen, schrecke ich auch vor unmoralischen Dingen nicht zurück.“ Eine Frau schreibt sich von der Seele, was sie seit drei Jahren quält: „Als meine Mutter an Krebs erkrankt ist, hat sie sich völlig aufgegeben. Ich war wütend, habe mir ihr geschimpft, dass sie kämpfen soll. Der Gedanke, dass sie in dem Glauben starb, ich sei unzufrieden mit ihr gewesen, ist furchtbar. Ich stehe mit ihm auf und gehe mit ihm ins Bett, jede Nacht. Und ich werde ihn nicht mehr los.“ Es sind viele Postkarten, die beschrieben werden. Die Zeitungsumfrage wirkt wie eine

Seelenreinigung: Man bringt zu Papier, was man sonst nie sagen würde, und kann es von sich wegschicken.

Auf andere Art hat das vor Jahrtausenden der Beter von Psalm 51 gemacht. Er hat aufgeschrieben, wie seine Schuldgefühle ihn quälen, ja richtig krank machen. Er sucht für sein Bekenntnis einen geschützten Raum: das Gebet mit Gott. Er ist allein mit sich und Gott. Kein Verdrängen, kein Ausweichen, kein Verweisen auf andere. Die Schuld klebt wie Dreck am Beter. Er will, dass Gott ihn reinigt. Der Beter von Psalm 51 spricht:

„Gott, sei mir gnädig nach deiner Güte, und tilge meine Sünde nach deiner großen Barmherzigkeit. Wasche mich rein von meiner Missetat, und reinige mich von meiner Sünde; denn ich erkenne meine Missetat, und meine Sünde ist immer vor mir. An dir allein habe ich gesündigt und übel vor dir getan (…) Siehe, dir gefällt Wahrheit, die im Verborgenen liegt, und im Geheimen tust du mir Weisheit kund. Entsündige mich mit Ysop, dass ich rein werde; wasche mich, dass ich schneeweiß werde. Lass mich hören Freude und Wonne, dass die Gebeine fröhlich werden, die du zerschlagen hast.“

Musik 1: Jörg Reiter, Ack van Rooyen, On My Way Home

„Reinige mich von meiner Sünde.“

Das bittet der Beter von Psalm 51. Was seine Sünde genau ist, sagt er nicht. Aber er beschreibt, wie sich die Schuld anfühlt. Sie ist wie ein Fremdkörper. Sie klebt an ihm wie Dreck. Er fühlt sich schmutzig und unrein. Das bin doch nicht ich, das entspricht mir doch gar nicht – und trotzdem habe ich es getan. Ich kann es nicht ungeschehen machen.

„Entsündige mich mit Ysop, dass ich rein werde.“

Ysop ist eine Heilpflanze. Die Schuld ist wie eine offene Wunde, eine Krankheit, die in ihm steckt. Sein Körper, seine Gebeine sind wie zerschlagen. Der Beter empfindet keine Freude mehr. Das Schuldgefühl überlagert alles.

„Meine Sünde ist immer vor mir.“

Am liebsten würde man sich vergraben und tot stellen, nichts mehr hören und sehen, nicht mehr darüber nachdenken müssen.

„Verbirg dein Antlitz vor meinen Sünden“

Das ruft der Psalmbeter zu Gott. Dass Gott sein Angesicht verbirgt und sich abwendet, ist sonst in der Bibel das Schrecklichste für einen Menschen. Hier fleht jemand geradezu darum. Schau nicht hin, vielleicht ist meine Schuld dann aus dem Auge, aus dem Sinn.

Sich verbergen, vergraben, nicht unter Menschen trauen vor lauter Schuldgefühlen. Eine Reaktion damals wie heute. Eine Frau hat über Jahre einen Schuldenberg aufgetürmt. Die Designer-Handtasche hier, die teuren Schuhe dort, exquisit Essen gehen, dazu die laufenden Kosten für die Wohnung. Erst tut es nicht weh, das Konto zu überziehen. Dann kommen immer mehr Rechnungen, Mahnungen, die Aufforderung zum Offenbarungseid. Sie öffnet die Briefe nicht mehr. Sie geht nicht mehr ans Telefon. Sie schottet sich ab, auch von Freunden. Tür zu, Rollos runter, die Bettdecke über den Kopf. Völlige Lähmung in Körper und Seele. Wie im Psalm:

„Meine Gebeine, mein Herz sind wie zerschlagen."

Doch ihre Freunde merken was und gehen auf sie zu. Sie drängen sie zur Wahrheit. Schließlich überwindet die Frau ihre Scham und erzählt ihren Freunden, in welche finanzielle Misere sie sich gebracht hat. Die Freunde legen Geld zusammen, um ihr beim Schuldenabbau zu helfen. Schuld einzugestehen schafft die Möglichkeit, dass Hilfe kommt, auch da, wo man sie nicht mehr erwartet.

Musik 2: Eugene Levitas, 2. Satz aus dem Konzert für Perkussion und Orchester, Babette Haag und das Württembergische Kammerorchester Heilbronn

Der Psalm 51, der so eindringlich um Vergebung bittet, wird in der Bibel dem König David zugeschrieben. Das geschah vermutlich nachträglich, ist aber trotzdem aufschlussreich. König David war ein großer Verdränger. Er hat lange ignoriert, welche Schuld er auf sich geladen hatte. Er ist ein junger König, auf dem Weg zum Höhepunkt seiner Macht. Er ist im Volk beliebt und schwimmt auf der Welle seines Erfolges. Eines Abends sieht er vom Dach seines Palastes, wie eine schöne Frau sich wäscht. Batseba, die Frau des Uria. David ist sofort verrückt nach ihr. Das lässt ihn alles andere vergessen – auch die Folgen. Ein König kann sich nehmen, was er will. Und das tut David auch. Er fängt eine Liebesaffäre mit Batseba an, der Frau eines anderen. Die Konsequenzen sind David egal. Er denkt gar nicht darüber nach. Batseba wird schwanger. Ihr Ehemann Uria stört. Da lässt König David den Soldaten Uria in die erste Frontlinie stellen, so dass er im Kampf getötet wird. Dem Liebesglück von David und Batseba scheint nichts mehr im Weg zu stehen. Problem unauffällig gelöst. Ohne sich die Hände schmutzig zu machen. Meint David. Da kommt der Prophet Nathan zu ihm und erzählt ihm von einem reichen Mann mit sehr vielen

Schafen und Rindern. Als der einen Gast hat, ist er zu geizig, eines seiner teuren Tiere zu schlachten. Er nimmt einem armen Mann dessen einziges Schaf weg und tischt es zum Gastmahl auf. König David hört die Geschichte.

„David geriet in großen Zorn über den Mann und sprach zu Nathan: So wahr der Herr lebt: Der Mann ist ein Kind des Todes, der das getan hat! Dazu soll er das Schaf vierfach bezahlen, weil er das getan und sein eigenes geschont hat. Da sprach Nathan zu David: Du bist der Mann!“iii

König David bekommt auf den Kopf zugesagt, was er getan hat. Auf einmal erkennt er, was er mit seinem Begehren angerichtet hat. Durch seine Liebe hat er sich in Schuld verstrickt. Leonard Cohen hat über den liebesblinden König David den großartigen Song „Halleluja“ komponiert. Man hört in der Musik, wie Davids Halleluja brüchig wird durch das, was er getan hat. Wir spielen das „Halleluja“ in der Version von Jeff Buckley.

Musik 3: Leonard Cohen / Jeff Buckley, Halleluja

David bekommt von dem Propheten Nathan seine Schuld auf den Kopf zugesagt: Du bist der Mann. Der Theologe Fulbert Steffensky unterscheidet zwei Arten von Schuld. Es gibt die Schuld, gegen das eigene Gewissen zu handeln. Dabei weiß ich sehr genau: Was ich tue, ist falsch. Aber ich tue es trotzdem, weil ich nicht anders kann, weil ich mich dazu gezwungen fühle, weil ich keine andere Möglichkeit sehe. Das ist die eine Art von Schuld. Und es gibt die Schuld, gar kein Gewissen zu haben. Dann denke ich gar nicht darüber nach, ob richtig oder falsch ist, was ich tue. Ich mache es einfach ohne jedes Schuldbewusstsein, ohne Gewissenbisse oder schlaflose Nächte. Wie angenehm, könnte man denken. Aber es kommt der Moment, da werde ich mit einem Schlag konfrontiert mit dem, was ich angerichtet habe. Es ist als, als würde mit einem Griff der Schleier weggerissen und ich sehe unerträglich klar, dass ich großen Mist gebaut habe und was ich anderen damit angetan habe. So war das bei König David. Er handelte erst einmal gewissenlos. Er meinte: Es steht mir einfach zu, zu nehmen, was ich will. Die Tiefe seiner Schuld ist die Selbstherrlichkeit, mit der er die Gefühle, den Körper, ja das Leben von anderen wie Schachfiguren für seine Zwecke gebraucht hat. Mit dem einen Satz des Propheten Nathan schlägt für ihn die Stunde der Wahrheit: „Du bist der Mann.“

Schuld, die man erst nicht als solche erkennt, die mit einem Mal klar vor einem steht. So klar, dass es weh tut. Eine Frau ist schon lange mit ihrem Freund zusammen. Aus beruflichen Gründen führen sie seit einem Jahr eine Fernbeziehung. Sie liebt ihren Partner und möchte ihn auf keinen Fall verlieren. Und doch hat sie ihn in diesem Jahr schon mehrmals betrogen. Sie denkt gar nicht weiter darüber nach. Ihr Partner ist ja weit weg und der Reiz ist groß.

Eines Abends fragt sie ihr Partner: „Bist du mir treu?“ Was soll sie tun: Lügen? Die Wahrheit sagen? „Da war mal was“, fängt sie an. In diesem Moment sieht sie, wie etwas im Gesicht des anderen stirbt. Erst jetzt spürt sie den Verrat an ihrer Liebe, den sie begangen hat.

Musik 4: Jörg Reiter / Ack van Rooyen, 4. Satz aus dem Konzert für Perkussion und Orchester, Babette Haag und das Württembergische Kammerorchester Heilbronn

Wie kann man mit Schuld umgehen? Im Psalm 51 bittet der Beter Gott:

„Reinige mich von meiner Sünde! Wasche mich, dass ich schneeweiß werde!“

Geht das? Schuld einfach abwaschen? So wie man Schmutz vom Körper spült und wie neugeboren aus der Dusche steigt? Im Judentum gibt es das Baden in der Mikwe, einem Wasserbassin extra für kultische Reinigung. Im Islam waschen sich die Gläubigen vor dem Gebet Kopf, Hände und Füße. Katholiken bekreuzigen sich beim Eingang in die Kirche mit Weihwasser und erinnern sich so an ihre Taufe. Ganz rein, so wollen Menschen vor Gott treten. Die Seele soll dem Körper folgen. Die äußere Waschung ist ein Ausdruck für die innere Reinigung, nach der man sich sehnt.

Martin Luther wusste das auch. Er schrieb:

„Der alte Adam in uns soll durch tägliche Reue und Buße ersäuft werden und sterben mit allen Sünden und bösen Lüsten; und wiederum täglich herauskommen und auferstehen ein neuer Mensch, der in Gerechtigkeit und Reinheit vor Gott ewig lebe.“iv

Was Luther da beschreibt, gilt für den alten Adam und natürlich auch für die alte Eva. Reinigungsriten gleich welcher Art sind ein erster Schritt aus dem Teufelskreis von Schuldgefühlen. Ganz praktisch – Putzen kann ein Akt der Psychohygiene sein: Raus aus dem Bett, in das man sich bleischwer vergraben hat. Rollos hoch und Licht hereinlassen. Die Wohnung aufräumen und putzen, sich selbst im Spiegel ins Gesicht sehen und wieder einen Menschen aus sich machen. Das ist man ja auch. Gerade mit dem Bewusstsein für die eigene Schuld. Schuldbewusstsein ist ein Zeichen für Menschenwürde. Ich weiß mich für mein Handeln verantwortlich. Ich belüge nicht länger mich selbst und die anderen. Kein Beschönigen und Wegverweisen der Schuld: „Das machen doch alle so!“. Sondern: Ich stelle mich der Wahrheit und bekenne: „Das ist meine Schuld.“ Dazu gehört Mut.

Psalm 51 zeigt einen inneren Weg, wie man den Mut zu einem aufrichtigen Umgang mit Schuldgefühlen finden kann. Am Anfang steht die Anrede an Gott:

„Gott, sei mir gnädig!“

Ich vergrabe mich nicht länger in mir selbst. Ich raffe mich innerlich auf und richte mich aus auf Gott. Es ist ein Bruch mit dem, was ich bislang von mir dachte: Dass ich alles selbst und souverän schaffe. Nein, ich schaffe es nicht allein. Ich kann nicht ungeschehen machen, womit ich mich in diese Lage gebracht habe.

„Gott, sei mir gnädig nach deiner Güte“,

ist der erste Satz im Psalm. Gott, schreib mich nicht ab! Nicht weil ich von selbst gut bin, sondern weil du, Gott, mich bessern kannst. Als nächster Schritt auf dem inneren Weg kommt im Psalm die rückhaltlose Aufrichtigkeit vor sich selbst und vor Gott:

„Ich erkenne meine Missetat.“

Kein Herumreden, sondern ein ausgesprochenes Bekenntnis. Zunächst im geschützten Raum: Vor mir selbst und vor Gott. Wo nötig, dann später auch vor anderen, denen ich Erklärung schuldig bin. Der größte Schritt, das Herzstück ist die Bitte um Vergebung. Das ist kein leichtfertiges „Tschuldigung!“ Um Vergebung bitten, fordert den ganzen Mann, die ganze Frau. Es kostet Selbstüberwindung. Ich bin nicht so, wie ich mich selbst gerne sehe und zeige. Ich muss ausgerechnet das von mir offenbaren, was ich lieber verbergen würde. Ich gebe Souveränität auf und mache mich abhängig davon, wie mein Gegenüber mein Bekenntnis aufnimmt.

Das ist schwer. Warum soll ich das auf mich nehmen? Weil ich sonst auf mir selbst und meiner Schuld sitzen bleibe. Weil sich sonst nichts ändert. Buße bedeutet im ursprünglichen Sinn Besserung. Manches kann ich vielleicht tatsächlich ausräumen und bessern. Es gibt Schuld, die kann ich nicht ungeschehen oder wiedergutmachen. Aber mit dem Mut zum Schuldbekenntnis gebe ich zumindest der Wahrheit die Ehre. Das heilt nicht alle Wunden. Aber es lässt wieder aufstehen. Es lässt leben.

Musik 5: Ney Rossauro, 4. Satz aus dem Konzert für Perkussion und Orchester,