

Beichte – Buße – Umkehr 2

C Beteiligte Personen - Ort der Beichte

1. „Beichtkind - Beichtvater“

In der Transaktionsanalyse gibt es das Verhältnis von Kind-Ich und Eltern-Ich. Die Gegenüberstellung von Beichtvater und Beichtkind ist altersunabhängig. So kann eine alte Frau, die die Großmutter des beichthörenden Kaplans sein könnte, vor eben diesem Kaplan knien und sagen: „Vor Gott und vor Ihnen, hochwürdiger Vater, bekenne ich meine Sünden.“ Es sollte kein Mißbrauch wie Abhängigmachen entstehen, sondern die vergebende Liebe des Vaters sichtbar werden. Der Beichtvater soll nicht ermitteln, sondern das erlösende Wort des barmherzigen Gottes zusprechen; er ist kein Psychiater, der eine Diagnose stellt und dann therapiert, sondern eher ein Prophet mit einem verborgenen Wissen.

2. „Verbrecher - Richter“

2.1 Der Priester ist nicht nur Richter und damit Verurteiler, sondern auch Arzt, der einem Kranken begegnet.

Can 978 § 1: Der Priester soll beim Beichthören dessen eingedenk sein, daß er in gleicher Weise die Stelle eines Richters wie die eines Arztes einnimmt und von Gott zugleich zum Diener der göttlichen Gerechtigkeit wie auch der Barmherzigkeit bestellt ist, der der Ehre Gottes und dem Heil der Seelen dient. Vgl. REP Nr. 29 + 31. Es sollte die inquisitorische (erforschende) Dimension durch die poimenische-therapeutische (weidend-heilende) Dimension ergänzt werden.

Der Priester sollte sich solidarisch erklären mit dem Sünder, in der Ostkirche kniet der Priester sich mit dem Beichtenden hin. Andererseits muß er eine Autorität sein, die vom Sünder als „Retter“ erkannt wird. Der Priester darf seine eigenen Schwächen nicht zu stark hervorheben, sondern muß auch stark sein, einer, an dem der Beichtende sich aufrichten kann.

2.2 Schuld zu beseitigen, so daß sie nicht mehr gilt, steht allein Gott zu. Dies geschieht in der Absolution. Aber nicht selten sitzt der Priester viel zu sehr auf dem Thron eines Sittenrichters. Er entsetzt sich über den moralischen Tiefstand, der sich in einer Beichte vor ihm auftut. Auch wenn er seiner Entrüstung keinen lauten Ausdruck gibt, spürt es der an der Sünde leidende Mensch, ob er angenommen und verstanden wird.

Der Priester ist in der Gefahr des Machtmißbrauches, wenn er sich den Beichtenden unterwürfig und abhängig macht.

3. „Kranker - Arzt“

In der Praxis der Ostkirche gilt:

Der Priester ist der Arzt,
die Sünde ist eine Wunde, eine Krankheit,
das Bußsakrament ist das Medikament.

4. Den Spender des Bußsakramentes kann man auch als Lehrer und Bruder, Umkehrbegleiter und Berater sehen.

5. Ort der Beichte

5.1 Beichtstuhl

5.2 Beichtzimmer

5.3 Andere Orte

D Schuld und Sünde

1. Es gibt einen Unterschied im Sünden- und Schuldverständnis in pantheistischen und in monotheistischen Religionssystemen.

1.1 In pantheistischen Religionssystemen gibt es kein Gegenüber-Verhältnis von Gott und Mensch. Da der menschliche Geist ein Teil der Gottheit selbst ist, kann es eigentlich keine Trennung und keinen Gegensatz zwischen Gott und Mensch geben. So gibt es auch die Realität der Schuld und Sünde als trennenden Abstand nicht. Hier kann es zu Verletzungen heiliger Lebensordnungen kommen und zu Versäumnissen auf den verschiedenen Heilswegen.

1.2 In monotheistischen (aber auch in polytheistischen) Religionssystemen gibt es das personale Gegenüber-Verhältnis zwischen Gott und Mensch als Ich-Du-Beziehung.

2. Schuld und Sünde gehören zu den Urerfahrungen des Menschen. Er wird schuldig, bleibt etwas schuldig, anderen und sich selbst gegenüber. Schuld und Sünde sollten aber nicht gesehen werden im Kontext von Minderwertigkeit und Lebensversagen, sondern in dem von Auftrag und Lebensaufgabe. Jeder Mensch möchte glücklich sein, das heißt, er möchte das Gute, das, was für ihn gut ist. So begeht er auch die Tat, durch die er schuldig wird, unter dem Gesichtspunkt des Guten für sich.

2.1 Was gesund und lebensfördernd ist, nennen wir gut, es ist das Licht; was uns hemmt, nennen wir schlecht und schlimm, es ist das Schwere. Die Kraft, die die Welt voranbringt, gründet im Schweren. Die Herausforderung, die zu Neuem zwingt, kommt aus dem Negativen. Wenn ich mich vor dem Sündigen drücke, komme ich nicht nur nicht voran, sondern verliere auch, was ich behalten will. Nur wer sich auch den destruktiven Kräften verbindet, sich ihnen stellt und ihnen zustimmt, der ist verbunden mit allen Wurzeln und Quellen seiner Kraft. Hier geht es um mehr als um Gut und Böse, vielmehr geht es um den Einklang mit dem Ganzen.

2.2 Ererbte und persönliche Schuld gilt es mit ins Leben hineinzunehmen. Das Ergreifen von Glück kann sein wie ein Aufgreifen von Schuld, weil es andere zum Neid verführt. Wir erleben uns schuldig, wenn das Schicksal Schaden oder Glück verteilt. Ich muß dem Schicksal gegenüber Demut zeigen, dessen Gesetze vom Aufheben und Fallenlassen ich nicht beeinflussen kann, die ich auch nicht durchschauen kann.

Derjenige, dessen Mutter z.B. bei der Geburt stirbt, ist zwar dann unschuldig, aber er sieht sein Leben immer im Zusammenhang mit dem Tod seiner Mutter. Solcher „Schuld“ gegenüber erfahren wir uns als machtlos. Aber es gilt dann, aus dem Leben etwas zu machen zu Ehren der Mutter.

2.3 Schuld ist vorwiegend eine allgemeine Fehlhaltung und Fehlleistung. Nicht Schuld als solche beunruhigt, sondern die Tatsache, daß andere diese Schuld erkennen. Unschuld erscheint dann als Gerissenheit und Schuld als Ungeschicklichkeit.

Das Bedürfnis nach Strafe führt zur Suche nach dem Sündenbock. Was ist aber noch Schuld, wenn wir sie erklären und entschuldigen können. So entsteht ein Unschuldswahn mit vielen Entschuldigungsmechanismen. Jeder fühlt sich als Opfer und nicht mehr als Täter. Oder wir sehen die Schuld nur noch bei anderen, bei uns selbst aber schieben wir sie weg, verdrängen sie oder diskutieren sie weg.

2.4 Sünde ist vorwiegend religiös und betrifft die Gottesbeziehung. Sünde könnte verstanden werden nicht so sehr als Trennung von Gott, sondern als Sucht nach

Gottes Nähe; aber statt „bei/mit“ Gott zu sein, wollten Adam und Eva „wie“ Gott sein. Es geht eigentlich um ein Mißverständnis.

Statt von Sünde zu reden, sprechen wir heute von Entfremdung, Krise, Aggression u.a.

Jesus hat nicht definiert, was Sünde ist. Er hat vom Gottesbild gesprochen. Sünde sitzt nicht in der Tat, sondern im Gottesverhältnis.(Kahlefeld)

3. Der Mensch ist zum Sein in der Liebe bestimmt. In der Ursünde fällt er aus diesem Sein in der Liebe heraus. Alle andere Sünde ist Folge dieser Urentzweigung. Wer nicht mehr in der Kommunikation mit Gott steht, wird selbstherrlich und selbstgefällig und muß selbst wie Gott sein. Sünde heißt, sich selbst groß machen und sich selbst an die erste Stelle setzen.

Die Grundsünde ist der Unglaube,

die Tatsünde ist die Lieblosigkeit,

die Folge der Sünde ist die Hoffnungslosigkeit; darin erkennen wir die Erbsünde.

Erbsünde (peccatum originale) hat nichts mit Vererbung zu tun, sie bringt vielmehr die radikale Erlösungsbedürftigkeit des Menschen zum Ausdruck. Sie ist so etwas wie ein Netz kollektiver, der einzelnen Existenz vorgegebener Mächtigkeiten.

Seit der Passionsgeschichte Jesu genügt es nicht, Sünde nur als Fehlhaltung zu sehen. Sünde bringt nicht nur den Tod, sondern auch verwirktes Leben vor Gott. Die Sünde entsteht aus radikaler Eigenliebe und ist so das Gegenteil einer Liebe zu Gott. Sünde ist die Kehrseite dessen, wie der Mensch und Christ leben soll.

Der Tod als das Absterben aller Beziehungen ist die innere Folge der Sünde. Im Tod wird menschliche Schuld am deutlichsten sichtbar.

Unsere Handlungsmöglichkeiten führen uns stets zu der Alternative, besser oder schlechter zu werden. Sittliche Handlungen sind dadurch gekennzeichnet, daß ihre Wirkung im Handelnden selbst verbleibt; daß sie primär etwas in ihm und nicht außer ihm bewirkt. Zum Beispiel besteht beim Töten eines unschuldigen Menschen das sittliche Übel nicht im Tod des Unschuldigen, sondern in der Ungerechtigkeit des Willens des Mörders, in der Verformung seines Willens: Das sittliche Übel besteht im ungerecht hervorgerufenen Tod eines Menschen.

4. Unzulängliche Vorstellungen von Sünde und Schuld liegen vor:

4.1 Wenn die materiale-inhaltliche Seite der Sünde überbewertet wird:

Sünde als freiwillige Übertretung des Gebotes Gottes. Hier wird Gott nur verstanden in Analogie zu einem politischen Gesetzgeber.

Wenn nur die rein innerweltlich-moralische Ebene gesehen wird:

Sünde als Handeln gegen einen Gewissensspruch, wodurch der Mensch die Selbstverwirklichung seiner Persönlichkeit verfehlt.

4.2 Wenn nur die Tatsünde gesehen wird:

Oft viel größer ist die Unterlassungssünde. Zudem ist der eigentliche Ort der Sünde das Herz des Menschen, seine Gleichgültigkeit, sein sündhaftes Wollen, wenngleich die äußere Tat keineswegs belanglos bleibt.

Wesentlich und notwendig muß der theologische Gehalt von Sünde hinzukommen, der religiös-personale Charakter:

4.2.1 Sünde ist wesentlich die Mißachtung und der Abbruch der personalen Beziehung des Menschen zu Gott, aversio a Deo, Abbruch einer Beziehung, die mich glaubend mit Gott, den Mitmenschen, ja mit mir selbst und mit der Schöpfung verbindet.

4.2.2 Sünde ist Mißtrauen gegen Gottes Gutsein mir, den Mitmenschen und allen Geschöpfen gegenüber.

- 4.2.3 Sünde ist Mißtrauen, daß Gottes Ansehen, Zärtlichkeit und Zuwendung nicht ausreicht - und ich es mir selber hole und gebe.
- 4.2.4 Sünde ist eine Verweigerung gegenüber der Berufung, sich in einer Geschichte des Heiles zu engagieren.
- 4.2.5 Sünde ist der Wille, von seinem Eigenen leben zu wollen; das hat seinen Preis, die Sünde.
- 4.2.6 Sünde ist letztlich Unglaube; Glaube ist dann Loskommen von der Sünde, Bekehrung.
- 4.2.7 Sünde ist Abkehr von Gott durch Hinkehr zu Endlichem. Niemand will das Böse als solches; nur Gutes können wir wollen. Den Ehebruch will der Mensch wegen des guten Genusses, aber das führt zur Zurückweisung eines anderen Gutes, die Treue zum Partner.

5. Beispiele für Verweigerung

- 5.1 Der Mensch verweigert die Einladung Gottes (vgl. Lk 14,16ff Das große Festmahl).
- 5.2 In der Verweigerung nimmt der Mensch den Kairos der Zuwendung Gottes nicht wahr (vgl. Lk 19,42 Klageruf über Jerusalem).
- 5.3 Der Mensch lehnt es ab mitzuspielen, wo er angesprochen ist (vgl. Lk 7,31f Die Kinder auf dem Marktplatz).
- 5.4 Der Mensch verhärtet sich, indem er die Chance des Neuwerdens nicht ergreift (vgl. Lk 15,25ff Der daheimgebliebene Sohn).
- 5.5 Der Mensch verweigert die Hilfe (vgl. Lk 10,25ff Der barmherzige Samariter).
- 5.6 Der Mensch verweigert das Mitwachen am Ölberg (vgl. Mk 14,32ff).
- 5.7 Der Mensch verweigert sich, wo er dem Mitmenschen das Leben neidet (vgl. Kain und Abel).
- 5.8 Der Mensch verweigert sich, wo er seine Freiheit verabsolutiert (vgl. Turmbau zu Babel).
- 5.9 Der Mensch verweigert sich, wo er sich weigert, mit Gott in eine neue Zukunft zu gehen (vgl. Israel in der Wüste).
- 5.10 Der Mensch verweigert sich, wo er vor Mächten, die nicht Gott sind - Natur, Sexualität, Staat, Ideologie u.a. - in die Knie geht (vgl. Kampf der Propheten).
- 5.11 Der Mensch verweigert sich, wo er den geschaffenen Gott in ein Korsett von Gesetzlichkeit, Stolz und Unbarmherzigkeit hineinpreßt (vgl. Pharisäer).

6. Eine Sünde kann von unterschiedlicher Qualität sein

- 6.1 Die Sünde zum Tode
(wider den Heiligen Geist, vgl. Mk 3,29; Mt 12,31) als Zustand endgültiger Verhärtung. Die Vergebung aller Sünden und die Nichtvergebbarkeit der Sünde wider den Heiligen Geist ist zu sehen wie Regel und Ausnahme. Die Ausnahme ist der, der das Böse um des Bösen willen tut, das aber ist Ausdruck einer fundamentalen Perversion der Seele. Die Lästerung des Heiligen Geistes ist die Sünde mit Vorbedacht.
- 6.2 Die Todsünde, oder besser schwere Sünde, solange der Mensch auf Erden lebt, ist keine Entscheidung endgültig und unwiderruflich.
- 6.3 Die Wundsünde oder läßliche Sünde (d.h. nachlaßbar ohne Bußsakrament) oder leichte Sünde, bei der die sündhafte Entscheidung gleichsam nur am Rand vollzogen wurde.

7. Es gibt gewöhnlich nur den Unterschied zwischen schwerer und leichter Sünde. Diese Unterscheidung müßte es auch im Guten geben: Es gibt Situationen, in denen wir uns ganz engagieren und „aus ganzem Herzen lieben“, und es gibt Situationen, in denen wir nur so nebenbei etwas Gutes tun, vgl. „Gute Tat“ der Pfadfinder.

7.1 Früher betonte man sehr stark die objektive Seite der Sünde, die subjektive Seite fiel fast aus. Ein objektivistisches Sündenverständnis führt zu einer gefährlichen Grenzmoral.

7.2 Heute betont man mehr die subjektive Seite der Sünde. Das hat zur Folge, daß der Unterschied zwischen schwerer und leichter Sünde nicht mehr einfach zu machen ist. So ist die frühere Faustregel von den drei Dingen (wichtige Sache, freie Entscheidung, klare Erkenntnis) nicht mehr so leicht handhabbar.

Als neue Faustregel könnte gelten:

Eine schwere Sünde kann vorliegen, wenn ich mich in einer wichtigen Grundfrage meines Lebens von Gott abgewendet habe; wenn ich in schwerwiegender Weise durch mein Tun oder auch Unterlassen dem Nächsten (Mitmensch, Gemeinde, Kirche), mir selbst und der Schöpfung Schaden zugefügt habe.

7.3 Es kommt im Leben des Menschen auf den durchhaltenden Sinn an, den er seiner Existenz gibt, bzw. geben läßt. Durch eine schwere Sünde kommt es zu einer Zieländerung der Grundentscheidung.

Wir sollten aus einer Grundentscheidung heraus leben. Eine solche gibt es für oder gegen Gott. Daneben gibt es Gleichgültigkeit oder eine periphere Entscheidung im Guten wie im Bösen; sie ist eine Inkonsequenz, da wir zwar die Grundentscheidung nicht widerrufen, aber doch nicht ganz danach leben.

Im Einzelfall ist es schwer, die genaue Grenze zwischen schwerer und leichter Sünde festzulegen.

Alltägliche Verfehlungen können tiefer liegende, schwer sündhafte Haltungen anzeigen. Durch ständige Wiederholung können sie zur völligen Selbstverschließung des Menschen führen. Leichte Sünden disponieren schneller zur schweren Sünde.

8. Die frühere Kasuistik sollte nicht schikaniern, sondern Gewißheit in der Angst vermitteln: z.B. wenn es noch keine 5,00 DM waren, die ich weggenommen habe, war es keine schwere Sünde. Heute würde man sagen: Ich kann durch das Wegnehmen von 0,10 DM eine schwere Sünde begehen.

Kasuistik dient der konkreten Orientierung, der größeren Sicherheit, der Angstreduzierung in neuer und nicht eindeutiger Situation des Lebens. Sie will Hilfe sein als Raster zur Beurteilung der Sünden.

Kasuistik übt die Kunst des Möglichen ein, sie setzt der unrealistischen Überforderung heilsame Grenzen, damit die eigenen Kräfte nicht zerfließen.

Kasuistik steht unter dem Verdacht des Legalismus und Minimalismus; aber sie mahnt zur Bescheidenheit, es geht ihr um Lebensnähe.

9. „Strukturen der Sünde“, nicht „sündige Strukturen“ vgl. *Sollicitudo Rei Socialis* 36,2:

Strukturen der Sünde haben immer ihre Wurzeln in persönlicher Sünde und immer mit konkreten Taten von Personen zu tun, die solche Strukturen herbeiführen, sie verfestigen und es erschweren, sie abzubauen.

Z.B. sind die Not und das Elend nicht Zufall, sondern das Ergebnis wirtschaftlicher, sozialer, politischer und anderer Gegebenheiten und Strukturen. Angesichts der Situation der Sünde ergibt sich für die Kirche die Pflicht, anzuklagen. Vgl. Puebla 1979

10. Schuld und Unschuld in Beziehungen

Beziehungen bestehen aus einer Fülle von Bedürfnissen, so gibt es das Bedürfnis nach Austausch und Ausgleich, nach Zugehörigkeit und Trennung, nach rechtem Rang und nach Verbindlichkeit und Ordnung.

Menschliche Beziehung beginnt mit Geben und Nehmen. Wer gibt, hat einen Anspruch, wer nimmt, der fühlt sich verpflichtet. Anspruch und Verpflichtung sind die grundlegenden Schuld und Unschuldsmuster. Geber und Nehmer haben keine Ruhe, bis es zum Ausgleich kommt, bis der Geber etwas nimmt und der Nehmer etwas gibt. Wenn wir von einem anderen etwas bekommen, dann verlieren wir unsere Unschuld, wir empfinden eine Verpflichtung oder Schuld. Es gibt kein Leben ohne diesen Preis. Unschuld ist ein freies Gefühl, es stellt sich ein, wenn wir nicht verpflichtet sind. Manche wollen ihre Unschuld bewahren, indem sie sich heraushalten; diese kommen sich weise vor, aber sie bleiben leer.

Manche, vor allem Depressive, weigern sich zu nehmen und begründen ihre Weigerung damit, es sei nicht das Richtige, es sei zu wenig, der Geber habe Fehler usw. Wer nimmt, kann auch andere Beziehungen eingehen.

Es gibt die vorübergehende Unschuld dessen, der als erster gegeben hat. Das Helferideal ist aber beziehungsfeindlich, denn es verweigert dem anderen die Ebenbürtigkeit. Der Hilfsempfänger muß den Geber verlassen oder böse werden.

Es gibt die Unschuld der Entlastung und des Ausgleichs, und diese richtet sich nach dem Umsatz. Zwischen Eltern und Kindern, Lehrern und Schülern ist ein Ausgleich nicht möglich wegen des Beziehungsgefälles.

Eine Entlastung ist das Weitergeben des Empfangenen. Eine Antwort auf das Geben ist das Danken.

11. Schuld erfahrung - Schuldgefühle

Schuld, die nicht bearbeitet wird, verkommt zu einengenden Schuldgefühlen. Schuld aber, die bearbeitet wird, wird zur „felix culpa“.

11.1 Unter Schuldgefühl sei der Sachverhalt verstanden, daß sich jemand schuldig fühlt ohne wirklich schuldig zu sein. Dagegen entspricht Schuld erfahrung wirklicher Schuld.

11.2 Schuld erfahrung meint die Befähigung des Menschen, sich der eigenen Verantwortung bewußt zu werden und bei Fehlentscheidungen sich vor Gott und der Gemeinschaft der Menschen als schuldig zu wissen. Schuld ist etwas, das am Subjekt haftet, aber auch objektiven Charakter besitzt. Subjektiv ist die Schuld, insofern sich die handelnde Person diese zurechnet, objektiv ist sie im Hinblick auf den Wert, der nicht verwirklicht wurde.

Schuldgefühle sind ein psychologisches Phänomen. Sie bleiben rein subjektiv. Besonders ausgeprägt sind sie bei Skrupulanten und Neurotikern. Schuldgefühle können auch ohne Schuld vorhanden sein, oder sie bleiben auch nach der Umkehr und Reue weiterhin vorhanden. Wo ein erwachsener Mensch sich keiner Schuld bewußt ist, aber von Schuldgefühlen gequält wird, sollte nicht sittliche Schuld, sondern eher eine krankhafte Reaktion angenommen werden.

12. Moral-Ethik-Sittenlehre

12.1 Das AT und das NT geben klar darüber Auskunft, Sünde richtet sich nicht nur gegen Gott, sondern auch gegen den Mitmenschen und gegen die Schöpfung. Jede Sünde richtet sich zumindest gegen den Menschen selbst, und er bestraft sich insofern selbst. Im Menschen wird Gott beleidigt dadurch, daß der Mensch Gottes Anruf zur Liebe zurückweist.

Die Bibel kennt unverrückbare Ansprüche und Forderungen, sie weiß aber auch um die Vielfalt der Situationen, worin je neu der Anruf Gottes geschieht und damit je neu Antwort des Menschen gefragt ist, womit aber auch je neu die Möglichkeit zur Sünde gegeben ist.

12.2 Kirchliche Moral hat die Intention, Leben zu ermöglichen. Die Gesetze sind das Ergebnis eines vielschichtigen Lernprozesses aus dem Anspruch des Evangeliums, der Erfahrung der Völker und der jeweiligen geschichtlichen Situation. Der Sinn solcher Gesetze ist positiv, dem Menschen Orientierung zu geben und ihm Verpflichtungen vor Augen zu halten, die das Leben fördern. Keiner braucht bei Null anzufangen.

12.3 In jeweils neuen Situationen muß sich die ursprüngliche Intention der Sittenlehre bewähren. Solche Fragen sind heute: Frieden, Unterschied zwischen Reich und Arm, Bevölkerungsdichte, Urbanisierung, Probleme der Sexualität, marxistischer Lebensentwurf u.a. Wenn solche Bewährung ausbleibt, verkehrt sich die ursprüngliche Hilfe ins Gegenteil.

12.4 Sittenlehre kann weder das konkrete Leben noch die sittliche Entscheidung ersetzen. Sittenlehre kann nur immer allgemeiner Natur sein. Die einzelne Antwort muß jeder selbst geben.

13. Abwehrmechanismen

Abwehrmechanismen schützen die seelische Gesundheit des Menschen. Abwehr an sich ist etwas durchaus Notwendiges und Normales. Ein heranwachsendes Kind wäre ohne die Fähigkeit zur Identifikation nicht entwicklungsfähig und ohne Regression gäbe es keinen gesunden Schlaf.

Ist aber die Abwehr sehr stark und rigide, d.h. werden beim Auftauchen von Spannungen sofort und in starrer, eingeeengter Weise Abwehrmechanismen mobilisiert und richten sie sich gegen die Entfaltungsmöglichkeiten, die für die Selbstverwirklichung wesentlich sind, dann müssen wir von pathologischer Abwehr sprechen.

Ob eine Abwehr pathologisch ist, kann nur am jeweiligen Einzelfall entschieden werden, so wie man einem schlafbedürftigen Menschen nicht ohne nähere Kenntnis seiner inneren und äußeren Situation ansehen kann, ob es sich um eine physiologische Müdigkeit nach harter Arbeit oder um neurotische Müdigkeit im Sinne des Ausweichens vor normalen Aufgaben handelt. Abwehrmechanismen spielen im Umgang mit Schuld eine große Rolle.

Eine unvollständige Aufzählung:

13.1 Verdrängen

Die positive Form ist Vergessen, ohne Vergessen könnte kein Individuum der Schlaflosigkeit entgehen.

Um die aus einem frustrierten Bedürfnis entstandene Angst zu reduzieren, wird das Bedürfnis verdrängt; die Existenz des Triebes wird geleugnet, der unbefriedigte Trieb wird vergessen. Hier werden Schwierigkeiten vermieden, aber auch die Lösung des Problems verhindert.

Beispiel: Ein Kind möchte auf der Straße spielen. Die Mutter hat das aber verboten. Der Wunsch wird verdrängt. Das Kind tut so, als gäbe es keine Straße vor der Tür. Verdrängung im Umgang mit Schuld

Es ärgert uns an den anderen, was wir in unser Unbewußtes verdrängt haben. Die Sünde, die Jesus anprangert, ist nicht so sehr die brutaler Menschen, vielmehr jene der braven Leute, die die anderen eben gerade mit Verachtung ansehen im

Bewußtsein ihres guten Gewissens. Pharisäer: „Ich danke Dir, daß ich nicht so bin wie die anderen.“ (vgl. Lk 18,11)

13.2 Projizieren

Hier schreibt eine Person einer anderen Eigenschaften oder Gefühle zu, die eigentlich ihre eigenen sind, aber eben verdrängt.

Beispiel: Ein bisher lebhaftes Kind wird brav, weil man es von ihm fordert. Es beginnt aber statt dessen, die Umgebung als bedrohlich und gefährlich zu erleben; d.h. die Umwelt wird mit den eigenen verdrängten Impulsen aufgeladen.

Projizieren im Umgang mit Schuld

Was ich an mir nicht sehen will, projiziere ich auf andere, vgl. Gleichnis vom Splitter und vom Balken (Mt 7,1-5). Man könnte vom umgekehrten Diaeffekt sprechen: ein kleines Dia wirft ein großes Bild auf die Leinwand; ein großer eigener Fehler (Balken) läßt beim anderen eine Unvollkommeneheit (Splitter) entdecken.

13.3 Identifizieren

Frustrierte Bedürfnisse können so gebunden werden. Eine solche Person macht sich Eigenschaften oder Verhaltensweisen anderer zu eigen.

Beispiel: Ein Untergebener, dem es nicht gelungen ist, Chef zu werden, identifiziert sich mit dem Chef und glaubt dadurch an dessen Machtposition teilzunehmen.

Identifizieren im Umgang mit Schuld

Sich mit vollkommenen Menschen identifizieren kann helfen, eigenes Versagen nicht zu sehen und abzuwehren.

13.4 Rationalisieren

Für die frustrierende Situation wird eine andere Erklärung gesucht.

Beispiel: Der Fuchs erklärt die Trauben für sauer, weil er sie nicht erreichen kann.

Rationalisieren im Umgang mit Schuld

Wer nicht zu seiner Schuld stehen kann, sucht Erklärungen, warum er so und nicht anders handeln konnte.

13.5 Regredieren

Die positiv Form ist für den Schlaf notwendig.

Auf eine Enttäuschung hin wird das Verhalten so verändert, daß es dem Verhalten einer früheren Altersstufe gleicht.

Beispiel: Erneutes Einnässen eines Kindes, sobald ein Geschwisterchen geboren wird.

Regredieren im Umgang mit Schuld

Regredieren kann das Bewußtsein vermitteln, nicht verantwortlich zu sein.

13.6 Sichzurückziehen

Nichterreichung eines Zieles führt zur völligen Aufgabe. Weder ein neuer Versuch ist möglich, noch das Anstreben eines anderen gleichwertigen Zieles.

Beispiel: Ein durchgefallener Examenskandidat möchte Straßenkehrer werden.

Sichzurückziehen im Umgang mit Schuld

Hier verfällt jemand in Selbstmitleid und hat keine Kraft für einen neuen Anfang.

13.7 Ins Gegenteil verkehren

Impulse, die aufgrund bestehender Normen nicht geäußert werden dürfen, verkehren sich ins Gegenteil.

Beispiel: Übertriebene Freundlichkeit eines aggressiven Menschen, der sich nicht leisten kann, ständig zu explodieren.

Ins Gegenteil verkehren im Umgang mit Schuld

Übertriebene Fürsorge entspricht nicht einer größeren Liebe, sondern einem Schuldbewußtsein.

13.8 Verschieben

Der verbotene Impuls wird beibehalten, aber der Gegenstand wird durch einen anderen ersetzt.

Beispiele: Anale Schmiergelüste mit Kot werden ersetzt durch Sandkastenspiele, Plastilin oder Modellieren.

Verschieben im Umgang mit Schuld

Der Geizige verhilft als Einkäufer einer Gemeinschaft zum Sparen.

13.9 Ungeschehen machen

Es handelt sich um den Versuch, mit magischen Mitteln oder Symbolhandlungen eine schon gestörte Ordnung wiederherzustellen.

Beispiel: Der Priester wischt mit einer Handbewegung den schon erteilten Segen wieder aus, weil an der Stelle keiner hingehört.

Ungeschehen machen im Umgang mit Schuld

Das bedeutet, sich der kindlichen Fantasie hingeben, als sei gar nichts geschehen.

13.10 Verleugnen

Während bei der Verdrängung ein Stück innerer Realität aus dem Erleben ausgeschaltet wird, wird durch Verleugnen ein Teil der angstmachenden Außenrealität von der Wahrnehmung ausgeschlossen. Populär wird das als „Vogel-Strauß-Politik“ bezeichnet.

Beispiel: „Ich sehe nicht hin, dann gibt es das nicht.“

Verleugnen im Umgang mit Schuld

Wenn ich die Schuld nicht sehe, dann gibt es sie auch nicht.

13.11 Sühnendes Bestrafen

Der wichtigste Versuch, die Wahrnehmung von Schuldgefühlen zu vermeiden, ist das Bestreben, diese durch Selbstbestrafung umzusetzen.

Beispiel: Die „Verunfallter“ bei Verkehrsunfällen und Arbeitsunfällen; Ursache für soziales Elend. „Mir geht es nur gut, wenn es mir schlecht geht.“

Sühnendes Bestrafen im Umgang mit Schuld

Statt mich mit meiner Schuld zu stellen, bestrafe ich mich selber.