

# Schuld

### Grundlagen

Ähnlich wie die Scham ist auch Schuld eine „kognitive Emotion“, das heißt, sie ist eng an den Gedanken geknüpft, etwas getan zu haben, was der eigenen Moralvorstellung widerspricht. Im Gegensatz zur Scham geht es bei der Schuld also um Handlungen. Das Schuldgefühl setzt unsere Annahme voraus, dass wir unsere Handlung oder das Geschehene „irgendwie“ beeinflussen konnten. Wenn wir keinen Einfluss darauf haben, dass etwas passiert, können wir auch nicht Schuld empfinden.

Darüber hinaus hat Schuld zwei Funktionen: zum einen eine soziale und zum anderen eine individuelle Funktion.

Das Schuldgefühl führt zum Bedürfnis, „Sühne zu leisten“, also ein Vergehen wiedergutzumachen. Die **soziale Funktion** ist also offensichtlich:

Das Schuldgefühl signalisiert, dass wir eine wichtige Regel übertreten haben, dass wir darunter leiden und dass wir es „wieder gut“ machen wollen.

Damit zeigen wir der Gemeinschaft, dass wir uns an den Normen der Gruppe orientieren und uns gegebenenfalls dem Interesse der Gruppe unterordnen. Nach einer schwer wiegenden Verfehlung können wir Sühne leisten, das heißt, wir müssen etwas für die Gemeinschaft leisten, das uns persönlich schmerzt. Wenn dieses „Opfer“ angenommen wird, kann uns die Gemeinschaft vergeben, und wir werden wieder integriert. Die Angst davor, Schuld auf sich zu laden, steuert in sehr starkem Maße unser Sozialverhalten. Denn die Angst, aus einer wichtigen Bezugsgruppe ausgestoßen zu werden, ist eine Urangst des Menschen, da er früher nur in der Gruppe überleben konnte.

Die **individuelle Funktion** der Schuld ist viel schwieriger zu verstehen. Nehmen wir folgendes Beispiel: Ein Kind, das sehr früh innerhalb seiner Familie Gewalt erfährt oder Zeuge von Gewalt zwischen Familienmitgliedern wird, hat kaum die Möglichkeit, sich von dieser, seiner Familie zu distanzieren. Es sieht in Vater und Mutter die einzig wahren Instanzen und hat, aufgrund seiner Abhängigkeit, nur eine Chance – diese Eltern zu lieben. Nun ist es schwierig, jemanden zu lieben, den man als irrational gewalttätig erlebt. Die einzige Möglichkeit liegt oft darin, dass das Kind sich selbst die Schuld an der Gewalt gibt: „Ich bin schlecht, ich habe es so verdient, ich bin im Kern irgendwie verdorben“. Indem das Kind diese irrationale Schuld auf sich nimmt, hat es zumindest eine Art „Erklärungsmodell“. Die Welt wird wieder durchschaubar, das Ganze hat einen „Sinn“.

Auch als Erwachsene fühlen wir häufig „**irrationale Schuld**“. So empfindet der Ehemann eines Zugunglück-Opfers Schuldgefühle, weil er seiner Frau geraten hat, mit dem ICE zu fahren. Irrationale Schuld geht also mit der irrationalen Vorstellung einher, das Geschehene „irgendwie“ beeinflussen zu können. Jetzt wird verständlich, warum gerade Menschen mit intensiven Ohnmachts-Erfahrungen lieber lebenslang Schuldgefühl auf sich laden, als sich dem Grauen aussetzen, komplett ohnmächtig und ausgeliefert zu sein. Schuld, mag sie auch noch so widersinnig sein, bietet zumindest die Illusion von Kontrolle über die Situation. Aber der Preis ist sehr hoch. Jemand, der irrationale Schuldgefühle auf sich lädt, wird es schwer haben, sich sozial zu entfalten oder gar „Glück“ zu empfinden, weil er es ja „nicht verdient hat“.

