

# Alexianer

DAS MAGAZIN DER ALEXIANER-EINRICHTUNGEN

## **Ich bin dann mal online**

Internetabhängigkeit:  
Immer mehr Deutsche  
kommen vom Computer  
nicht mehr los

## **Kleine Kinder, kleine Sorgen – große Kinder ...?**

Pubertät ist, wenn Eltern  
schwierig werden

# Die große Last

Wie lebt es sich mit Schuldgefühlen?



# Schuld (be)trifft jeden

Sich ent-schuldigen heißt, sich zu ent-lasten.

Niemand will sie haben, die Schuld. Doch scheint jeder sie insgeheim beim anderen zu vermuten. Der Ausdruck „Unschuld in Person“ wird kaum gebraucht, ohne dass Ironie oder Argwohn durchklingen. Der Umstand und das Gefühl der Schuld sind vermutlich so alt wie das Bewusstsein des Menschen selbst, und sie haben bislang nicht an Bedeutung verloren. Der Bibelvers „Wer ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein“ (Johannes 8, 7) ist fester Bestandteil unserer Alltagssprache.

## Schuld sind immer die anderen

„In Vietnam habe ich vier Männer getötet und wurde dafür gelobt. In Amerika habe ich einen Mann geliebt und wurde dafür geächtet.“ Die Grabsteininschrift auf einem Friedhof in Washington verdeutlicht, dass Schuldzuweisungen situationsbedingt erfolgen und eine Frage der Perspektive sind. „Die“ Schuld ist keine feste Größe.

Beurteilt werden kann die Verantwortlichkeit eines Menschen aus strafrechtlicher, moralischer, ethischer, philosophischer oder auch psychologischer Sicht. Bemessen wird Schuld anhand ihrer Schwere. Als juristisch „schuldige“ gilt, wer unter den vorliegenden Umständen und entsprechend seinen Fähigkeiten in der Lage gewesen wäre, eine Straftat zu umgehen. Aber ob mit oder ohne strafrechtliche Folgen: Schuldgefühle entstehen durch die Erkenntnis von Gut und Böse, durch die bewusste oder unbewusste Überzeugung, etwas Falsches getan zu haben.

## Schuldig im Sinne der Anklage

Geldstrafen oder der geschlossene Strafvollzug sind meist einschneidende Konsequenzen einer Tat, doch psychologische Folgen wirken in vielen Fällen schwerer. In seinem

Roman „Schuld und Sühne“ von 1866 befasste sich der russische Schriftsteller Fjodor Dostojewski mit Gewissensbissen und Zweifeln nach einem Verbrechen und schuf damit einen Klassiker der Weltliteratur. Dostojewskis Hauptfigur war kein Unmensch – aber fähig, einen Mord zu begehen, den er später bereute und unter dem er fortan litt. Seine inneren Kämpfe und Qualen beschäftigen bis heute Millionen von Lesern, von denen sich sicher einige in den Protagonisten hineinversetzen können.

Für Janina Tolste\* (32) brauchte es kein Kapitalverbrechen, um sich schuldig zu fühlen. Seit 17 Jahren ist sie mit ihrem Mann zusammen, seit sieben Jahren sind sie verheiratet. Ihre beiden Kinder besuchen die Schule und den Kindergarten. Eigentlich geht es allen gut. Beide Eltern sind in Vollzeit berufstätig, weil die Familie auf keines der Gehälter verzichten kann. „Wenn ich morgens aus dem Haus gehe, schlafen alle noch. Ich fange extra früh an zu arbeiten, damit ich wenigstens am Nachmittag ein bisschen Zeit mit den Kindern habe. Nach Büroschluss geht dann das Gehetze los“, sagt Janina Tolste. Ihr Sohn Linus (7) und ihre Tochter Sophie (5) sind meist die letzten, die aus ihren Betreuungsgruppen abgeholt werden. „Wenn wir endlich daheim angekommen sind, habe ich wieder keine Zeit für sie. Obwohl – eigentlich nehme ich sie mir nur nicht, weil ich auch den Haushalt schaffen muss.“

Ihre Arbeit macht Janina Tolste Spaß, trotzdem würde sie gern Stunden reduzieren, um mehr für ihre Kinder da zu sein. „Ich wollte immer eine Bilderbuchfamilie. Wahrscheinlich, weil ich es als Kind überhaupt nicht schön hatte. Mein Vater verließ die Familie, als ich noch klein war, und bis ich erwachsen war, war unser Familien-

leben mit meinem Stiefvater von Alkohol, Drohungen und gewalttätigen Übergriffen auf meine Mutter geprägt. Ich liebe meine Mutter sehr, habe mich aber oft gefragt, weshalb sie ihn nicht verlassen hat. Wir Kinder haben ganz schreckliche Dinge mit angesehen. Uns fehlte das ruhige, sichere Nest, in dem man sich um uns kümmerte, sehr. Meinen eigenen Kindern will ich jetzt ganz viel Gutes tun. Für sie hätte ich es gern perfekt gehabt.“

Ihr Mann versteht sie, teilt ihre Gewissensbisse aber nicht. Ihm genügt die Familienzeit, die sie am Wochenende miteinander verbringen. Janina Tolste fühlt sich von ihrem straffen Zeitplan gehetzt. Er verursacht ihr ein schlechtes Gewissen, das sie die ganze Woche über bedrückt – zum Beispiel, wenn sie beim Kinderturnen und bei Festen im Kindergarten nicht dabei sein kann. Oder angespannt von der Arbeit kommt. „Mich schuldig zu fühlen ist eigentlich unangebracht, ich weiß, aber das Gefühl ist trotzdem da. Es geht mir schlecht damit, und das schlägt mir heftig auf den Magen. Ich möchte unbedingt etwas verändern. Dabei glaube ich gar nicht, dass meine Kinder sich später beschweren werden, dass ich nicht für sie da war. Aber wenn meine Tochter mich fragt, ob ich zum Nachmittagsbusteln in den Kindergarten komme und ich sagen muss: ‚Nein, Schatz, du weißt doch, dass die Mama keine Zeit hat‘, stehen mir die Tränen in den Augen.“

Janina Tolste hat sich vorgenommen, mehr Zeit für ihre Familie zu haben – qualitativ wertvolle Zeit. „Wenn ich mich mit den beiden beschäftige, möchte ich das mit freiem Kopf und gut gelaunt tun. Wirklich da sein und nicht schon beim nächsten Punkt, den ich erledigen muss. Und keine Gewissensbisse haben.“

## Ent-schuldigung!

Wer Schuld auf sich geladen hat, empfindet sie meist auch als „Last“ – und möchte sie wieder loswerden. Eine Möglichkeit, sich ihrer zu entledigen, ist, den tatsächlich Schuldigen anzuklagen. Oder die Schuld – wenig galant – jemand anderem zuzuschieben. Wer sich ent-schuldi-

gen will, geht auf denjenigen zu, dem er Unrecht getan hat und bittet um Verzeihung. Maja Damian\* (31) weiß nicht, wen sie um Entschuldigung bitten sollte. Und ob es einen Anlass dazu gibt.

„Ich weiß noch, dass Schnee lag, als der Mann meiner Mutter mich das erste Mal anfasste. Bald danach ging er noch viel weiter... Ich war neun Jahre alt. Natürlich war das ‚unser Geheimnis‘. Ich wollte doch nicht, dass wir Kinder ‚ins Heim kommen‘, wenn er meine Mutter aus der Wohnung wirft, sagte er mir. All die netten Phrasen eben. Das Ganze zog sich hin, bis ich 17 Jahre alt wurde, danach trennte sich meine Mutter aus anderen Gründen von ihm“, erzählt sie ruhig. Dass sich ihr Stiefvater jemals in irgendeiner Form schuldig fühlte, kann sich die Rechtsanwaltsfachangestellte nicht vorstellen: „Ich bezweifle, dass er auch nur einen Gedanken an Recht und Unrecht verschwendet hat.“

## Mea culpa?

Maja Damian dagegen fühlt sich verantwortlich. Nicht für den Missbrauch selbst, aber dafür, dass er so lange andauern konnte. „Klar, anfangs habe ich die Drohungen geglaubt, aber irgendwann hätte ich etwas sagen müssen“, bereut sie. „Ich habe mir Wunden zugefügt, habe Alkohol getrunken und Tabletten geschluckt. Aber nie geredet. Hätte ich nur einmal etwas gesagt, statt unsinnige Dinge zu tun... Später hat er auch eine Freundin von mir angefasst. Ich konnte das nicht verhindern. Aber ich habe auch sie gebeten zu schweigen.“

Maja Damian, Mutter eines acht Jahre alten Sohnes leidet an Depressionen, hat aber – nach einer Therapie – gelernt, damit zurechtzukommen. „Bildlich gesprochen habe ich alles in eine Abstellkammer hinter mir gestopft und lebe davor ein ziemlich normales Leben mit einigen Tücken.“ Ihr Sohn Maik soll unbelastet von alledem bleiben. „Das gelingt mir gut“, sagt sie. Das lähmende Schuldgefühl kann sie trotzdem nicht abschütteln. (ck)

\*Name von der Redaktion geändert

# Die große Last

Wie lebt es sich mit Schuldgefühlen?



## Wer ist schuld am Hunger in der Welt?

Ende 2008 schlugen die Vereinten Nationen Alarm. Die Zahl der hungernden Menschen ist auf 963 Millionen gestiegen, fast eine Milliarde! 2008 erlebten wir auch, wie in kürzester Zeit Milliardensummen mobilisiert wurden, um angeschlagene Banken zu retten. Diese Schnelligkeit und Entschlossenheit vermisse ich, wenn es um die weltweite Hungerkrise geht. Aber bei aller Kritik an Banken oder Politikern muss doch auch jeder über die Folgen des eigenen Handelns nachdenken. Ich will Gewinn an der Börse – aber was machen die Unternehmen mit meinem Geld? Ich will sparen – aber ist der billige Turnschuh nicht mit ausbeuterischer Kinderarbeit entstanden? Ich esse gerne Fleisch – aber verknappt die vermehrte Fleischproduktion nicht die Verfügbarkeit an Nahrungsmitteln? Die Frage nach der Schuld am Hunger kann man nicht nur beantworten, indem man mit dem Finger auf andere zeigt. Wer mit einem Finger auf andere zeigt, richtet vier Finger auf sich selbst.

*Ingeborg Schäuble, Vorstandsvorsitzende der Deutschen Welthungerhilfe, 1996–2008*

## „Schuldgefühle helfen nicht weiter“

**Frau Dr. Wolf, Sie haben das Buch „Wenn Schuldgefühle zur Qual werden“ geschrieben. Treffen Sie in Ihrer beruflichen Praxis täglich auf Menschen, die Schuldgefühle plagen?**

Ja, Schuldgefühle kommen sehr häufig vor – wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß. Beispielsweise berichten Menschen sehr oft von Schuldgefühlen, wenn ein naher Angehöriger oder der Partner verstorben ist. Sie werfen sich etwa vor, zu wenig für ihn getan oder ihn in der Todesstunde allein gelassen zu haben. Auch Mütter sehen sich oft als Schuldige, wenn die Kinder sich nicht so entwickeln, wie man es sich wünscht.

**Betrifft das Thema „Schuld“ jeden?**

Ja, im Normalfall schon. Wir können uns zum Beispiel nur schwer in andere hineinversetzen und deshalb verletzen wir sie ab und zu. Dann fühlen wir uns schuldig. Oder wir handeln nach unseren Bedürfnissen und fühlen uns danach schuldig. Da wir Menschen hauptsächlich durch Fehler lernen können, muss es zu Schuldgefühlen kommen – sofern wir gelernt haben, uns nach bestimmten Regeln zu verhalten.

**In Ihrem Ratgeber schreiben Sie, dass Sie Schuldgefühle für überflüssig und schädlich halten. Eine mutige These ...**

Ich unterscheide zwischen Reue und Schuld. Wir können nur wachsen und auch mit anderen Menschen gut zusammenleben, wenn wir Fehler erkennen und bereuen. Im Gegensatz zur Reue verurteilen wir uns bei Schuldgefühlen für unser Verhalten und werten uns ab. Da das aus unserer Sicht falsche Verhalten in der Vergangenheit liegt, helfen die Schuldgefühle nicht weiter. Wenn man sich etwa nach dem Tod des Partners dafür verurteilt, dass man kurz vor seinem Tod noch mit ihm gestritten hat, dann kommt man in eine hilflose Situation, denn man kann es nicht mehr ungeschehen und auch nicht mehr gut machen. Bedauern ist angemessen, aber nicht die Verurteilung. Oft verurteilen wir uns auch für etwas, wofür wir keine oder nur eine Teilschuld haben. Auch dann lähmen wir uns selbst. Schuldgefühle führen nicht automatisch dazu, dass wir fehlerhaftes Verhalten in Zukunft vermeiden.

**Warum leiden manche Menschen mehr, andere weniger unter Schuldgefühlen?**

Schuldgefühle sind erlernt. Sie sind das Resultat von Lebenseinstellungen. Wer sich Fehler und Schwächen zugesteht, wird auch weniger Schuldgefühle haben. Ebenfalls derjenige, der sich klar macht, dass sein Umfeld für seine Gefühle und sein Verhalten selbst verantwortlich ist. Insbesondere viele Frauen lernen in der Kindheit, dass sie zuständig für die Harmonie im Zusammenleben sind und es anderen recht machen müssen. Sie lernen, sich hinten anzustellen und sich schuldig zu fühlen, wenn sie an sich denken.

**Wann sind Schuldgefühle krankhaft?**

Dann, wenn wir uns zum Beispiel dauerhaft von anderen zurückziehen, wenn wir ein Sucht- oder Zwangsverhal-



### Die Expertin

*Dr. Doris Wolf (54) ist Diplom-Psychologin. Die ausgebildete Psychotherapeutin hat eine eigene Praxis in Mannheim und ist Autorin zahlreicher Psychologie-Ratgeber.*

ten entwickeln, sie zu einer Depression oder psychosomatischen Erkrankung führen oder wir aggressiv und anderen gegenüber hasserfüllt reagieren.

**Wie kann man sich von seinem schlechten Gewissen befreien?**

Wohlgemerkt, es geht nicht darum, dass man „gewissenlos“ wird und sich egoistisch verhält. Es geht darum, dass man die Verantwortung für sein Verhalten übernimmt, überlegt, wie es dazu gekommen ist, wie man seinen Fehler wiedergutmachen und in Zukunft verhindern kann. Da Schuldgefühle das Resultat der inneren Einstellungen sind, sind sie auch der Schlüssel zur Veränderung. Wer sich von übertriebenem Verantwortungsgefühl und den damit verbundenen Schuldgefühlen befreien will, muss sein Selbstwertgefühl stärken und sich unabhängiger von der Zuwendung anderer machen. Das bedeutet auch, sich Fehler zuzugestehen, Perfektionsstreben aufzugeben und nach den Ursachen zu suchen, statt sich selbst zu verurteilen, und den Blick auf das Positive lenken. (Interview: bel)

## Wer ist schuld am Klimawandel?

Die Frage ist leicht beantwortet: wir selbst in den reichen industrialisierten Ländern. Mit der industriellen Revolution wurde unsere wirtschaftliche Entwicklung abhängig vom Verbrennen fossiler Energieträger. Das brachte uns einen vergleichsweise großen Wohlstand, der sich auch in intensiver Landwirtschaft, Abholzung der Wälder oder dem zunehmenden Verkehrsaufkommen ausdrückt. Diese Wirtschaftsweise und unser Lebensstil sind hauptverantwortlich für die starke Zunahme der klimawirksamen Gase wie Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) und Methan in der Erdatmosphäre. Das verursacht den Klimawandel. Aber nicht wir werden am meisten unter den Folgen des Klimawandels leiden, sondern die Armen in den Entwicklungsländern. Deshalb müssen die Industriestaaten ihrer historischen Verantwortung endlich gerecht werden und sich zu ausreichendem Klimaschutz und zur Unterstützung der Entwicklungsländer verpflichten.

*Tina Löffelsend, Leiterin Klima, Wirtschaft und Finanzen, Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland, BUND e. V.*



## Wer ist schuld daran, dass in vielen Ländern der Welt die Menschenrechte keine Rolle spielen?

Da es mehr Diktaturen als demokratische Rechtsstaaten gibt, werden die Menschenrechte, die bei uns als Grundrechte einklagbar sind, oft missachtet. „Macht geht vor Recht“, heißt die Parole aber nicht nur in Diktaturen, sondern auch in den hochgelobten westlichen Ländern, wenn es um die Interessen der Machthaber geht. Der Krieg gilt als Ausnahmezustand, in dem die Menschenrechte außer Kraft gesetzt sind. Die Länder der Europäischen Union bewirken durch ihre Handelspolitik, zum Beispiel in Afrika, dass Menschen von Importen abhängig gemacht und ihrer Selbstbestimmung beraubt werden. Am schlimmsten geht es in sogenannten „failed states“ (gescheiterten Staaten) zu, in denen die Menschen der Willkürherrschaft von Milizen und Banden ausgeliefert sind. Man sollte auch daran denken, dass selbst in Rechtsstaaten der Respekt vor den Rechten eines jeden durch seine Mitmenschen nicht immer gewährleistet ist.

*Helmut Jaskolski, Mitglied Pax Christi Erfstadt*

## Gott kann alles vergeben

### Ein Gespräch zum Thema Schuld mit dem Moraltheologen Peter Fonk



#### Der Experte

*Professor Dr. Dr. Peter Fonk (53) ist Lehrstuhlinhaber für Moraltheologie an der Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Passau.*

#### Herr Professor Fonk, was ist Schuld?

Wenn wir etwas getan haben, das nicht in Ordnung ist. Solches Fehlverhalten kann einen anderen Menschen betreffen oder die Werte und Regeln der Gesellschaft, der Gruppe oder Familie, in der wir leben. Wenn der Mensch spürt, dass durch Fehlverhalten sein Verhältnis zu Gott beeinträchtigt ist, dann reicht diese Schuld an den Begriff der Sünde heran. Schuld bezieht sich auf andere Menschen und die Welt, in der ich lebe. Sünde meint ein falsches Verhalten gegenüber Gott.

#### Wie kann jemand, der schuldig geworden ist, Vergebung finden?

Im Alltag gibt es unterschiedliche Wege. Das kann ein heilendes Wort sein, eine Umarmung, ein Brief. Sie können heute ja bereits fertige Karten kaufen, auf denen steht „Bitte verzeih mir“. Manchmal findet Vergebung sogar in Fernsehsendungen statt. Das Wichtige ist: In der Vergebung wird mir ein Wort gesagt, das ich mir selbst nicht sagen kann. Der, an dem ich schuldig geworden bin, vergibt mir. Schwieriger ist es, wenn der andere mir nicht mehr vergeben kann. Stellen Sie sich vor, Sie verursachen einen Verkehrsunfall, bei dem ein Mensch zu Tode kommt. Der Verstorbene kann kein Wort der Vergebung mehr sprechen. Das ist eine Grenzerfahrung. Wenn Vergebung durch den Menschen nicht mehr möglich ist, eröffnet der Glaube Chancen. Der christliche Glaube kennt die gute Zuversicht: Gott hat ein Wort der Vergebung. Gott kann alles vergeben.

#### Muss ich dafür etwas tun?

Ja und nein. Ja, weil Vergebung meine Bereitschaft voraussetzt, umzukehren und dem Leben eine neue und gute Richtung zu geben. Nein, weil es keinen Anspruch auf Vergebung gibt. Vergebung ist im Letzten Gnade.

#### Ist ein Mensch ohne Schuld ein Heiliger?

Heilige zeichnen sich nicht dadurch aus, dass sie ohne Schuld sind. Wir wissen von manchen Heiligen, dass sie zunächst weder vorbildlich noch moralisch einwandfrei gelebt haben. Nicht wenige hatten einschneidende Bekehrungserlebnisse, die sie erst dazu brachten, ihr Leben zu ändern. Gerade deshalb laden Heilige zur Nachahmung ein: Weil sie ganz normale Menschen sind wie alle anderen auch. Ziel sollte sicher für jeden Menschen sein, ein Leben ohne Schuld zu führen, aber dieses Ziel hat bislang niemand erreicht. Es kommt darauf an, zu diesem Ziel unterwegs zu bleiben. Es wäre vermessen zu denken, man hätte es schon erreicht.

#### Neben der persönlichen Schuld gibt es die gesellschaftliche Schuld. Wie verhält es sich damit?

Das Christentum kennt keine Kollektivschuld. Schon im Alten Testament steht im Buch des Propheten Ezechiel

im 18. Kapitel: „Wie kommt ihr dazu, im Land Israel das Sprichwort zu gebrauchen: Die Väter essen saure Trauben, und den Söhnen werden die Zähne stumpf? So wahr ich lebe – Spruch Gottes, des Herrn –, keiner von euch in Israel soll mehr dieses Sprichwort gebrauchen. ... Nur wer sündigt, soll sterben.“ Das heißt: Der Sohn trägt nicht die Schuld des Vaters, jeder trägt nur seine eigene Schuld. Gleichzeitig ist es aber so, dass wir alle in Schuldzusammenhänge verstrickt sind. Wenn ich Auto fahre, schade ich der Umwelt. Wenn ich Produkte kaufe, die unter Bedingungen von Ausbeutung hergestellt werden, dann wirke ich an dieser Ungerechtigkeit mit. Wer keine fair gehandelten Produkte kaufen kann, weil sie für ihn zu teuer sind, der trägt keine Schuld. Aber wer die Möglichkeit hat, an solchen Zuständen etwas zu ändern, der hat auch die Pflicht, es zu tun. Das ist, was wir tun können: Da, wo wir Einfluss haben, die Dinge so zu gestalten, dass die Welt ein bisschen besser, menschenfreundlicher und gütiger wird.

*(Interview: mw)*

## Wer ist schuld an der Kinderarmut in Deutschland?

In Deutschland wächst die Kluft zwischen den Kindern, die gesund, abgesichert und gefördert aufwachsen und denen, deren Alltag durch Hoffnungslosigkeit, Mangel und Ausgrenzung geprägt ist – mit weit reichenden Folgen für ihr ganzes Leben. Kinderarmut hängt stark mit der hohen Arbeitslosigkeit zusammen – insbesondere bei geringer Qualifizierten –, zum anderen damit ob ein Kind bei einem allein erziehenden Elternteil aufwächst. Viele Eltern arbeiten auch in Jobs, von denen eine Familie nicht leben kann.

Kinderarmut ist mehr als materielle Not. Chronische Krankheiten, Übergewicht und Verhaltensauffälligkeiten bei benachteiligten Kindern haben stark zugenommen. Der Schulerfolg von Kindern hängt nicht unbedingt davon ab, was sie können, sondern woher sie kommen. Armen Kindern mangelt es oft auch an Selbstbewusstsein, weil sie keine Perspektiven sehen.

Kein Land kann es sich leisten, wenn immer mehr Kinder keine Chance haben. Die Schere muss wieder geschlossen werden.

*Rudi Tarneden, Sprecher UNICEF Deutschland*