

Bitte um Entschuldigung!

Die Annahme eigener und erlittener Schuld ist der erste Schritt in ein verantwortungsbewusstes Leben.

Wie oft am Tag sagen Sie „Bitte um Entschuldigung!“ oder einfach nur „’tschuldigung“? Bestimmt viele Male! Ganz selbstverständlich, ja meist ohne es wirklich zu bemerken, sprechen wir so immer wieder über das schwierige Thema Schuld. In der christlichen Tradition ist Ostern eine Zeit, in der dieses Thema besondere Beachtung findet, oder finden soll – mit einer Geschichte, in der es um Folter, Demütigung und Tod geht (wenn auch mit einem hoffnungsvollen Ende).

Schuld fühlt sich schwer an und daher ist es verständlich, dass wir versuchen, das Schwere zu vermeiden oder zumindest schnell wieder loszuwerden. Dieses allgegenwärtige „’tschuldigung“ ist wohl Ausdruck dieses Bemühens. Aber



SN-Couch
Psyche

ELISABETH ÖDL-KLETTER

reicht das aus? Können wir uns überhaupt gegenseitig Schuld erlassen? Es geht dabei ja meist nicht um Schulden im materiellen Sinn, sondern darum, dass wir aneinander schuldig werden.

In meiner täglichen Praxis höre ich viel von Schuldgefühlen und davon, wer oder was schuld ist an so manchem Leid oder am nicht gelebten Leben. Meist hat der Weg in die Freiheit, in die Gesundheit auch etwas Schweres, er hat Gewicht. Er geht nicht schnurstracks in die Vergebung, in die Schuldfreiheit.

Oft begegne ich der mehr oder weniger expliziten Hoffnung, wir Psychotherapeutinnen würden hier eine Abkürzung kennen. Aber leider: Zunächst will die Schuld anerkannt und angenommen werden, die eigene und die erlittene. Mit „’tschuldigung“ und „Passt schon“ ist da nichts gewonnen. Eine so angenommene Schuld wird dann zur Verantwortung, die einem reifen Menschen jeden Alters wohl ansteht und uns aufrecht gehen lässt.

Wer Schuld von vornherein vermeiden will, kann auch keine Verantwortung übernehmen, auch und besonders nicht für das eigene Leben. Für unsere guten Taten und Eigenschaften übernehmen wir ja meist ganz gern die Verantwortung. Zu einem verantwortli-

chen Leben gehört aber auch, die unbequemen Seiten an uns selbst, die wir oft verurteilen und abtöten (wollen), auferstehen zu lassen.

Das ermöglicht es uns dann, anderen gegenüber versöhnlich zu sein und ihnen ihre eigene Verantwortung zuzugestehen, anstatt einander gegenseitig die Schuld in die Schuhe zu schieben und vor lauter Rechtfertigung zum Schluss recht fertig zu sein. Ist nicht jeder Frühling – und besonders so einer wie dieser – eine Einladung zu einer solchen Auferstehung, auf dass wir aufrechter und friedlicher nebeneinander und vielleicht sogar zueinander stehen können?

Dr. Elisabeth Ödl-Kletter ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapeutin. Psychologische Hilfe gibt es auch auf:

www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Hotline: 0664/1008001