



# Der Umgang mit Schuld und Vergebung in der Seelsorge

von Holger Eschmann

»Der sündige Mensch und der rechtfertigende Gott.« Das ist nach dem Reformator Martin Luther das Hauptthema der Theologie. In vielen neueren theologischen Büchern wird demgegenüber festgestellt, dass sich das »kirchliche und theologische Reden von der Sünde [...] in einer tiefgreifenden Krise«<sup>1</sup> befindet. Diese Krise hat unterschiedliche Ursachen. Für Manche liegt sie in der Verkündigung und dem Handeln der Kirche selbst begründet, weil die Kirche es weder vermocht hat, dem biblischen Zeugnis in dieser Sache gerecht zu werden, noch auf die Herausforderungen und Fragen der Neuzeit angemessene Antworten zu finden. Andere suchen die Ursache vor allem bei den geistesgeschichtlichen Veränderungen, die das Zeitalter der Aufklärung und der Beginn der Postmoderne mit sich brachten. Dabei parallelisieren sie den gegenwärtigen Verlust der Selbstverständlichkeit, von Sünde und Vergebung zu reden, mit dem Bedeutungsverlust, den die Rede von Gott in der Neuzeit überhaupt erlitten hat. Wieder andere deuten die Sprachlosigkeit angesichts von Schuld und Vergebung als typische Verdrängung des Negativen, im Sinne des weit verbreiteten Lebensgefühls, sich keine Schwachheit leisten zu dürfen. Letztlich liegen die Sprachschwierigkeiten bereits im Wesen der Sünde selbst begründet, die sich dem Zugriff menschlichen Verstehens immer wieder entzieht, und die vom Menschen unter den Bedingungen der Sünde gar nicht erkannt werden will.

All diese Faktoren gilt es im Blick zu haben, wenn es im Folgenden um den Umgang mit Schuld und Vergebung in der Seelsorge geht. Dabei sind zunächst einige Begriffe zu klären.

## *Sünde und Schuld*

In der christlichen Tradition werden Sünde und Schuld als Phänomene der Entfremdung von Gott verstanden. In der Bibel werden sie auf eine merkwürdig doppelte Weise beschrieben: Zum einen scheint die Sünde eine überindividuelle Größe zu sein, eine ans Schicksalhafte reichende Verflechtung menschlichen Lebens in destruktive Zusammenhänge, aus der sich der

<sup>1</sup> H.-S. Haas, *Bekannte Sünde. Eine systematische Untersuchung zum theologischen Reden von der Sünde in der Gegenwart*, Neukirchen-Vluyn 1992, 4.

Einzelne nicht selbst befreien kann. Andererseits wird sie aber auch als ein individuelles Verhalten beschrieben, für das der Mensch Verantwortung zu tragen hat. Aber obwohl sich der Mensch von Gott entfremdet hat, wird er mit seiner Sünde und Schuld nicht allein gelassen. Durch das Kommen Jesu in die Welt, durch seine Botschaft vom Reich Gottes, durch seine Gemeinschaft mit den Sündern und Sünderinnen, durch sein Sterben und Auferstehen von den Toten ist der Sünde die Macht genommen und wird Schuld vergeben.

Eine strenge Unterscheidung zwischen Sünde und Schuld gibt es weder in der Bibel noch in der praktisch-theologischen Literatur. Es ist dennoch hilfreich, bei dem Begriff Sünde vor allem an das gestörte Gottesverhältnis im Sinne des *peccatum originale* (Ursünde) und bei Schuld eher an das gestörte Verhältnis zum Mitmenschen, zur Schöpfung, zu sich selbst und an konkrete Vergehen im Sinne des *peccatum actuale* (Tatsünde) zu denken. Allerdings ist beides nie auseinanderzureißen, denn zu stark sind das Gottesverhältnis und das Verhältnis zu den Mitmenschen und zur Mitwelt miteinander verknüpft, und aus biblisch-theologischer Sicht berührt ein Vergehen gegen das Geschöpf immer auch den Schöpfer.

### Schuldbewusstsein

*Das Schuldbewusstsein kann als »gesunde« Reaktion auf reale Schuld verstanden werden.*

Das Schuldbewusstsein kann als angemessene oder »gesunde« Reaktion auf reale Schuld verstanden werden. Das Erzeugen des Schuldbewusstseins, also des berechtigten Schuldgefühls, ist Aufgabe des Gewissens. Die klassische Psychoanalyse ordnet das Gewissen dem Bereich des »Über-Ichs« zu, das sich schon im Kleinkindalter durch Normen, Werte, Verbote und andere Faktoren herauszubilden beginnt. Ein theologischer Gewissensbegriff sollte diese psychologische Herleitung aufnehmen und durch theologische Überlegungen erweitern. Weil die Theologie um die durch Sünde und Schuld verursachte Störung des Gewissens weiß, wird sie es nicht einfach mit Gottes Stimme identifizieren, sondern wird mit der Fehlbarkeit des Gewissens rechnen und auf die immer wieder neue Notwendigkeit der Befreiung und Prägung des Gewissens durch Gottes Geist und Gebot hinweisen. Wo echtes Schuldbewusstsein vorliegt, kann in der Seelsorge Schuld offen benannt, angenommen und vor Gott bekannt werden.

### Schuldgefühl

Von der beschriebenen Ambivalenz und Fehlbarkeit des Gewissens her ist es sowohl aus psychologischer als auch aus theologi-



*Es ist möglich,  
dass sich  
das Gewissen  
täuschen oder  
dass es versagen  
kann.*

scher Sicht möglich, dass sich das Gewissen täuschen oder dass es versagen kann. Es besteht die Möglichkeit, dass sich das Gewissen nicht meldet, wo es eigentlich reagieren sollte, nämlich bei realer Schuld, oder dass es scheinbar grundlos anschlägt oder überreagiert. In diesem zweiten Fall ist von unangemessenem oder irrationalem Schuldgefühl zu sprechen. Der Düsseldorfer Psychiater und Psychoanalytiker Matthias Hirsch unterscheidet vier Arten von Schuldgefühlen, die auch in Kombination miteinander auftreten können. Sie sollen kurz vorgestellt und durch einen weiteren Typus von Schuldgefühl von mir ergänzt werden.<sup>2</sup>

### *a) Basisschuldgefühl*

Eine erste Form des Schuldgefühls nennt Hirsch das Basis-schuldgefühl. Kinder, die der familiären oder beruflichen Planung in den Weg kommen, Mädchen, denen vermittelt wird, dass die Eltern sich eigentlich einen Jungen gewünscht haben (oder umgekehrt), Kinder, die wegen einer Behinderung abgelehnt werden, aber auch Kinder, denen ständig vermittelt wird, dass sie den Eltern dafür dankbar zu sein haben, dass sie auf die Welt gebracht und großgezogen wurden, können ein solches Basisschuldgefühl entwickeln. Es äußert sich vorwiegend in Symptomen wie fehlendes Selbstwertgefühl, Mutlosigkeit, Depressivität bis hin zur Suizidalität.

### *b) Schuldgefühl aus Vitalität*

Eine zweite Kategorie von Schuldgefühl nennt Hirsch das Schuldgefühl aus Vitalität. Dieses Schuldgefühl entsteht aus dem natürlichen Bestreben des Kindes, wachsen und expandieren zu wollen. Schuldgefühle aus Vitalität können von doppeldeutigen Signalen der Eltern ausgelöst werden, die einerseits den Erfolg ihrer Kinder wollen, ihn andererseits aber auch fürchten und zu verhindern suchen. Sie können ebenso aus einem Unterdrücken der Vitalität entstehen, das von einem körperlich oder psychisch kranken Elternteil oder auch Geschwisterteil ausgeht, der durch die Aktivität und Vitalität anderer Familienmitglieder nicht in seiner Ruhe gestört oder aufgeregt werden darf. Auch das sogenannte Überlebendenschuldgefühl, das bei Überlebenden von Katastrophen, aber auch beim Verlust der Eltern, des Ehepartners oder der Geschwister auftreten kann, fällt unter diese Kategorie.

<sup>2</sup> Vgl. zum Folgenden M. Hirsch, Schuld und Schuldgefühl. Zur Psychoanalyse von Trauma und Introjekt, 5. Aufl., Göttingen 2012.

### c) Trennungsschuldgefühl

Die dritte Art von Schuldgefühl, die mit dem vorigen eng verwandt ist, bezeichnet Hirsch als Trennungsschuldgefühl. Es entsteht aus den Autonomiebestrebungen des Kindes (und der Heranwachsenden), die von der Umwelt – meist den Eltern – verbal oder nonverbal als eine Art Unrecht oder Ungebührlichkeit gekennzeichnet werden. Dieses Schuldgefühl bewirkt beim Kind und beim Heranwachsenden eine Einschränkung der Identitätsentfaltung und damit des Vermögens, ein eigenverantwortliches Leben zu führen. Prüfungsangst und Versagen können ihre Ursache im Trennungsschuldgefühl haben, denn ein Erfolg in der Prüfung würde ja Selbstständigkeit und Trennung bedeuten.

### d) Traumatisches Schuldgefühl

Die vierte Gruppe in der von Hirsch vorgenommenen Einteilung der Schuldgefühle wird traumatisches Schuldgefühl genannt. Es geht zurück auf traumatisierende Einwirkungen von außen. Sie erzeugen ein Schuldgefühl, das – psychoanalytisch gesprochen – auf eine Art Einpflanzung und Einverleibung erlebter Gewalt in die Seele beruht, gegen die sich das betroffene Ich nicht wehren kann. Dadurch kann die paradoxe Situation entstehen, dass die Opfer unter schweren Schuldgefühlen zu leiden haben, während die Täterinnen und Täter weder ihre Schuld erkennen noch Schuldgefühle verspüren. Im Kontext der Seelsorge wird ein solches Schuldgefühl vor allem bei physischer und sexueller Gewalt im familiären Bereich begegnen. Auch der Verlust naher Bezugspersonen kann ein traumatisches Schuldgefühl hervorrufen, wenn Angehörige diesen Tod mit vermeintlicher eigener Schuld in Beziehung bringen.

### e) Religiöses Schuldgefühl

Neben den vier von Hirsch beschriebenen Arten von Schuldgefühlen möchte ich noch eine fünfte Gruppe, nämlich die religiösen Schuldgefühle, nennen. Religiöse Schuldgefühle entstehen vor allem im Klima einer gesetzlichen Frömmigkeit und Verkündigung. Der Polizistengott, den Tilmann Moser in seinem Büchlein »Gottesvergiftung« schildert, sieht alles und registriert auch das kleinste kindliche Fehlverhalten, wie zum Beispiel das Vergessen des Zähneputzens.<sup>3</sup> In einem solchen Klima werden Krankheit, Misserfolg und Enttäuschung nur

<sup>3</sup> T. Moser, Gottesvergiftung, Neuauflage, Frankfurt 2008.



allzu leicht als Strafen Gottes empfunden. So kann ein Mechanismus entstehen, durch den man sich für jedes Unheil oder Unglück, das man erfährt, selbst verantwortlich macht, was das Leid noch vergrößert. Schuldgefühle, mit denen Seelsorger und Seelsorgerinnen konfrontiert werden, werden häufig solche religiösen frömmigkeitstypischen Komponenten aufweisen.

## *Die Unterscheidung von Schuldbewusstsein und Schuldgefühl*

Dass die Unterscheidung von Schuldbewusstsein und Schuldgefühl in der seelsorglichen Praxis notwendig ist, wird leicht einzusehen sein. Allerdings ist sie meist nicht einfach vorzunehmen. Denn diese Differenzierung ist der Seelsorge suchenden Person selbst häufig nicht zugänglich. Auch können Mischformen von Schuldbewusstsein und Schuldgefühl vorliegen, beispielsweise so, dass sich auf eine reale Schuld neurotisch überhöhende Elemente aufpfropfen können, oder dass Menschen aus der neurotischen Haltung heraus an sich selbst und an anderen schuldig werden. Ebenso kann ein Schuldgefühl dazu benutzt werden, um reale Schuld an einer anderen Stelle zu verdrängen. Aus diesen Gründen besteht bei Schuldäußerungen immer die Notwendigkeit eines differenzierten Vorgehens, da es sonst zu seelsorglichen Kunstfehlern kommen kann. Wenn zum Beispiel die Seelsorgerin oder der Seelsorger nicht in der Lage ist, irrationale Schuldgefühle zu durchschauen, kann es geschehen, dass man sich an vorgeschobenen Problemen verhakt und das eigentliche Leid des Menschen übersieht. Auch können die einem irrationalen Schuldgefühl zugrunde liegenden psychischen Kräfte betroffene Menschen immer wieder aufs Neue zu wiederholten skrupulösen Selbstanklagen bringen. Hier wäre es falsch, diesen Schuldvorwürfen durch Bagatellisierung oder durch den Zuspruch der Vergebung beikommen zu wollen. Denn dadurch könnte es leicht zu einer Stagnation im Seelsorgegespräch oder sogar zur Verstärkung des Schuldgefühls bis hin zur Suizidgefährdung kommen.

Als diagnostische Faustregel zur Unterscheidung zwischen Schuldbewusstsein und Schuldgefühl formuliert der Pastoralpsychologe Klaus Winkler: »Schuld bezieht sich auf ein unter ethischen Gesichtspunkten fassbares menschliches Versagen vor Gott und den Menschen, das von seiner Motivation und Auswirkung her als begangenes Unrecht allgemein einsichtig gemacht werden kann. Dagegen haben Schuldgefühle bei allen

*Helmuth Uhrig  
(1906–1979):*

*»Dazu ist erschienen der  
Sohn Gottes, dass er die  
Werke des Teufels  
zerstöre.«*

subjektiven Begründungsversuchen durch die Betroffenen keinen wirklich ›stichhaltigen‹ Grund und erscheinen deshalb auch anderen Menschen nicht nachvollziehbar.«<sup>4</sup>

## Der Umgang mit Schuldgefühlen

Ob die Seelsorgerin oder der Seelsorger bei erkannten neurotischen Schuldgefühlen diese zusammen mit dem Hilfe suchenden Menschen selbst zu klären versucht oder ihn an eine therapeutische Fachkraft weitervermittelt, wird von der therapeutischen Kompetenz der helfenden Person abhängen und von der Beziehung, die beide Menschen zueinander haben. Neurotische Schuldgefühle werden vor allem psychoanalytisch bearbeitet. Eine Arbeitsteilung in dem Sinne, dass für Schuldgefühle die Psychotherapie und für das Schuldbewusstsein die Seelsorge zuständig sei, ist allerdings zu einfach, da die seelsorgliche Hilfe sowohl auf die beschädigten Selbst-Bilder als auch auf destruktive Gottesvorstellungen, aus denen Schuldgefühle erwachsen können, heilend einwirken kann. Zudem können Schuldgefühle, so sehr sie die Realität verzerren, doch auch als Hinweis auf den »heilsamen Riss« im Leben jedes Menschen dienen, ein Riss, der laut dem Praktischen Theologen Christian Möller um des Einfalls der göttlichen Gnade willen offen gehalten werden muss und daher – bei aller berechtigten therapeutischen Aufarbeitung quälender Schuldgefühle – humanwissenschaftlich gerade nicht »verkleistert« werden darf.<sup>5</sup>

*Schuldgefühle können, so sehr sie die Realität verzerren, doch auch als Hinweis auf den »heilsamen Riss« im Leben jedes Menschen dienen.*

Vor allem beim Umgang mit religiösen Schuldgefühlen ist aus theologischer Sicht an den befreienden Umgang Martin Luthers mit Schuld und Schuldgefühlen zu erinnern. Skrupulösen Menschen kann ein *pecca fortiter* (= sündige kräftig!) zugerufen werden, wie Luther dies in einem Trostbrief an den depressiven Hieronymus Weller im Sommer 1530 beispielhaft tat:

»(S)o oft euch der Teufel mit solchen Gedanken plagt, sucht auf der Stelle menschliche Gesellschaft, oder trinkt mehr, treibt Kurzweil oder sonst etwas Heiteres. Man muß bisweilen mehr trinken, spielen, Kurzweil treiben, und hierbei sogar irgend eine Sünde riskieren, und dem Teufel Abscheu und Verachtung zeigen, damit wir ihm ja keine Gelegenheit geben, uns aus Kleinigkeiten eine Gewissenssache zu machen. Andernfalls werden wir überwunden, wenn wir uns ängstlich darum sorgen, daß wir ja nicht sündigen. Deswegen, wenn der Teufel einmal sagt: ›Trinke nicht!‹, so sollt ihr

<sup>4</sup> K. Winkler, *Werden wie die Kinder? Christlicher Glaube und Regression*, Mainz 1992, 129f.

<sup>5</sup> Vgl. Chr. Möller, *Der heilsame Riss. Impulse reformatorischer Spiritualität*, Stuttgart 2003.



ihm zur Antwort geben: ›Gerade darum will ich kräftig trinken, weil du es verwehrst, und zwar trinke ich umso mehr.‹ So muß man immer das Gegenteil von dem tun, was der Satan verbietet. Aus was für einem anderen Grund glaubt ihr, daß ich – so wie ich's tue – kräftiger trinke, zwangloser plaudere, öfter esse, als um den Teufel zu verspotten und zu plagen, der mich plagen und verspotten wollte? Wenn ich doch so etwas wie eine auffallende Sünde aufzuweisen hätte, nur um damit den Teufel zu foppen, damit er erkennt, daß ich keine Sünde anerkenne und mir keiner Sünde bewußt bin!«<sup>6</sup>

## Der Umgang mit Realschuld in der Seelsorge: Beichte und Wiedergutmachung

Die Beichte ist der praktische Ausdruck der evangelischen Einsicht, dass der Mensch sich nicht selbst aus seiner Verstrickung in Sünde und Schuld lösen kann und muss. Wo Realschuld erkannt wird, sind die Beichte und der Zuspruch der Vergebung gewissermaßen der Königsweg in der Seelsorge. Der Mensch wird von dem Wahn befreit, alles selbst reparieren zu müssen. Er muss nicht Gott spielen, sondern kann Mensch werden. Realschuld gilt es nicht zu überspielen oder zu verharmlosen, sondern in heilsamer Weise ernst zu nehmen und Vergebung zuzusprechen. »Dabei heißt Vergebung, einem Menschen seine Schuld so zu geben, dass er an ihr nicht mehr verkümmern muss, sondern zu wachsen beginnt, weil sie ihm im Licht der Vergebung zu einer ›felix culpa‹, einer glücklichen Schuld wird.«<sup>7</sup>

Bei der Beichte  
muss die Frage  
nach einer  
möglichen  
Wiedergut-  
machung der  
Schuld gestellt  
werden.

Weil in der Seelsorge sowohl die Gottesbeziehung als auch die Beziehungen zur Mitwelt zu bedenken sind, muss bei der Beichte immer auch die Frage nach zwischenmenschlicher Versöhnung und einer möglichen Wiedergutmachung der Schuld gestellt werden. Denn es könnte ja im Interesse der Täter liegen, dies im Sinne einer »billigen Beichte« gerade zu verhindern. Schließlich sollte im Rahmen der Beichte die Dynamik der verändernden Gnade Gottes in den Blick kommen, damit nicht das Missverständnis eines lebens- und glaubensgeschichtlichen Stillstandes oder ewigen Schwankens zwischen Schuld und Gnade vermittelt wird, was weder biblisch ist, noch mit der lutherischen Formel des *simul justus et peccator* gemeint ist.

<sup>6</sup> Zitiert nach G. Blail, Vom getrosteten Leben. Martin Luthers Trostbriefe, Stuttgart 1982, 47–49.

<sup>7</sup> Chr. Möller, Der heilsame Riss, a.a.O., 53.

## Ausblick

Es dürfte deutlich geworden sein, dass dem behandelten Themenbereich trotz oder gerade wegen der neuzeitlichen Schwierigkeit, angemessen von Sünde und Schuld zu reden, ein wichtiger Stellenwert in der Seelsorge zukommt. Dies hat vor allem zwei Gründe: Zum einen ist die Beschäftigung mit den Themen wegen der Menschen geboten, die mit ihren die Schuld- und Vergebungsthematik berührenden Fragen in die Seelsorge kommen und Hilfe suchen. Dies ist heute wie früher der Fall, denn »es schwirrt nur so im Leben vor lauter Schuldgefühlen« (Richard Riess), auch wenn Rat suchende Menschen in vielen Fällen ihre Fragen nicht in klassisch-theologischer Sünden- oder Sühnterminologie formulieren. Zum anderen muss die Behandlung der Thematik aber auch aus einer theologischen Notwendigkeit heraus geschehen. Die Kirche ist vom christlichen Bekenntnis her als Ort der Sündenvergebung definiert, und die Seelsorge bietet im kirchlichen Handeln – neben dem Gottesdienst – den am besten geeigneten Raum für das befreiende Bekenntnis der Schuld und für die Feier der Versöhnung. Das bedeutet natürlich nicht, dass in der Seelsorge jedes Mal von Sünde, Schuld und Vergebung zu reden wäre. Aber es bedeutet sehr wohl, dass im Seelsorgegespräch der Raum und die Offenheit für diese Thematik prinzipiell gegeben sein muss, und dass die Seelsorgerinnen und Seelsorger in der Lage sein sollten, angemessen mit der Fragestellung umzugehen.

*Die Seelsorgerinnen und Seelsorger sollten selbst gelernt haben, mit Sünde, Schuld und Schuldgefühlen in der eigenen Biographie zurechtzukommen.*

Was gehört zu einem solchen angemessenen Umgang? Die Seelsorgerinnen und Seelsorger sollten zunächst selbst gelernt haben, mit Sünde, Schuld und Schuldgefühlen in der eigenen Biographie und in ihrem seelsorglichen Handeln zurechtzukommen. Unbewältigte Schuld und Schuldgefühle können dazu führen, dass die Fähigkeit, auf Probleme und Fragestellungen der Seelsorge suchenden Menschen zu hören, überlagert wird. Deshalb ist es wichtig, auf die Möglichkeit und Notwendigkeit von Supervision und Beichte für die Seelsorge Üben hinzuweisen. Seelsorgerinnen und Seelsorger sollten aber auch die verschiedenen Dimensionen der Frage nach Schuld und Vergebung in der Seelsorge differenziert in den Blick nehmen. Es ist zwischen der menschlichen Verfasstheit als Sünder, »echter« begangener Schuld, einem angemessenem Schuldbewusstsein und inadäquaten Schuldgefühlen zu unterscheiden. Sünde und Schuld sind in der Seelsorge sowohl in ihrem Gottesbezug als auch in der damit unlösbar verbundenen zwischenmenschlichen Dimension und im Bezug zur gesamten Schöpfung wahrzunehmen. Dementsprechend sollte differenziert werden zwi-





schen der göttlichen Vergebung, die »ohne Verdienst« zugesprochen wird und dem menschlichen Bemühen um Aufarbeitung der Schuld, um Versöhnung und Wiedergutmachung.

Die Humanwissenschaften kann das seelsorgliche Handeln vor allem für das Erkennen und Bearbeiten dessen zu Rate ziehen, was zu irrationalen Schuldgefühlen beim Gegenüber geführt haben mag. Auch im Bereich der zwischenmenschlichen Versöhnung und der Wiedergutmachung von Verletzungen können sie wichtige Beiträge leisten. Im Horizont der *theologisch* qualifizierten Rede von Sünde, Schuld und Vergebung sind Umkehr und Beichte, also das Eingeständnis der Schuld vor Gott und (einem) Menschen mit dem direkt ausgesprochenen oder impliziten Zuspruch der Vergebung, eine Möglichkeit heilsamen und befreienden Handelns, das die unselige Spirale von Sünde und Schuld unterbricht und einzelnen und Gruppen einen Neuanfang zu schenken vermag. Dabei darf die Beichte aber nicht nur als ein auf innerliche Vorgänge beschränktes Geschehen verstanden werden, denn mit diesem Neuanfang werden Kräfte freigesetzt zum versöhnenden Engagement in Kirche und Welt: »Der Mut dessen, der aus Vergebung lebt, ermöglicht den freien Umgang mit Gott, den Menschen und der Welt, nicht im Dienste der Selbstverwirklichung, der Persönlichkeitsentfaltung oder der Herstellung der Identität, sondern im Dienste des Lebens in der Geschichte Gottes mit den Menschen.«<sup>8</sup>

*Prof. Dr. Holger Eschmann (\*1957) lehrt Praktische Theologie an der Theologischen Hochschule der Evangelisch-Methodistischen Kirche in Reutlingen.*

---

<sup>8</sup> G. Schneider, Die Identität des Sünders. Eine Auseinandersetzung theologischer Anthropologie mit dem Konzept der psychosozialen Identität Erich H. Eriksons, Göttingen 1985, 133.