

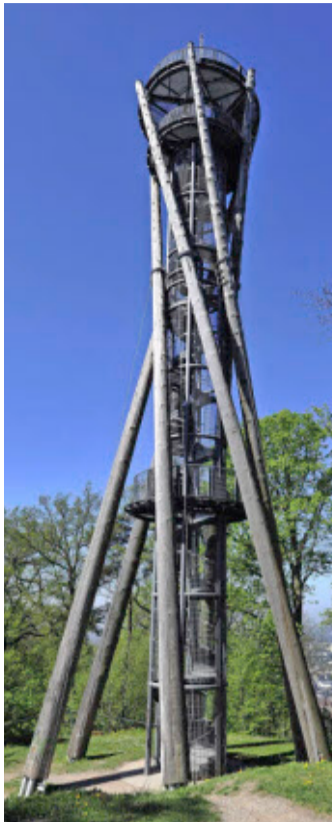
KURZ GEFASST

SCHLOSSBERGTRUM

Streit: Stützen aus Stahl oder aus Holz?

Die Stadt Freiburg möchte die maroden Holzstützen des Aussichtsturms auf dem Schlossberg (Foto) durch eine Stahlkonstruktion ersetzen – in den vergangenen Jahren war der Turm mehrfach gesperrt worden, weil Pilze und Insekten dem Holz zugesetzt hatten. Rund 150000 Euro soll der Umbau nach erster Rechnung kosten. „Eine chemische Behandlung der geschädigten Holzkonstruktion wäre zu teuer, zu aufwendig und würde nicht lang genug halten“, heißt es in einer Pressemitteilung der Stadt. Laut einem Artikel der *Badischen Zeitung* widerspricht Architekt Hubert Horbach dieser Einschätzung. Eine Kosten-Rechnung für die Holzbehandlung gibt es derzeit nicht.

DS



„Strafe versöhnt nicht“

Der Freiburger Psychologe Bertold Ulsamer über **SCHULD** und ihre Überwindung

Verzweifelte Reue, Scham, schlechtes Gewissen: Schuld hat viele Gesichter. Der Freiburger Psychologe Bertold Ulsamer hat sie erforscht und beschrieben. Hier spricht er über die Macht des inneren Kritikers, die Kraft, die aus dem Schmerz entsteht, und die afrikanische Versöhnungspraxis „Ubuntu“.

Manche Menschen fühlen sich schon schlecht, wenn sie ein Ei aus Käfighaltung essen, andere können einen Totschlag für sich rechtfertigen. Wovon hängt es ab, ob wir uns schuldig fühlen?

Grundsätzlich unterscheide ich zwei Formen von Schuld, die sich aber oft überlappen. Die eine Form ist: Ich empfinde den Schmerz mit, den ich einem anderen zugefügt habe. Beim Ei ist es das Leiden des Huhns in der Käfighaltung, das ich durch meinen Kauf mitverursacht habe. Die zweite Form von Schuld ist das Versagen vor den eigenen Wertmaßstäben, hier dem Anspruch, Käfighaltung nicht zu unterstützen. Bildhaft hebt da mein innerer Kritiker mahndend den Zeigefinger, woraufhin sich mein kindlicher Anteil duckt und schlecht fühlt. Im Fall des Totschlags sind der Schmerz, den jemand verursacht hat, und die Schuld, die daraus folgt, so groß, dass der Täter sie instinktiv abwehrt. Wir alle haben einen Teil in uns, der immer kindlich und unschuldig bleiben will. Dafür rechtfertigen wie unsere Taten. Es ist ein Reifeschritt zu erkennen, dass ein Leben ohne Schuld nicht möglich ist.

Manchmal ist es nicht leicht zu unterscheiden, welcher Art die eigene Schuldempfindung ist. Ein Beispiel: Ein Mitarbeiter hat zum wiederholten Mal mangelhaft gearbeitet, man selbst kritisiert ihn dafür, wie es der Job verlangt, doch hinterher hat man ein schlechtes Gewissen. Wie kommt man sich hier selbst auf die Spur?

Indem ich mir die Frage stelle, um was es mir bei meinem Schuldgefühl geht: um mich oder um den Mitarbeiter. Vielleicht bin ich persönlich geworden oder habe einen kränkenden Ton angeschlagen. Ich sehe den Kollegen vor mir und spüre seine Verletztheit. Wenn das so ist, kann ich zu ihm gehen und sagen: „Es tut mir Leid, es war unangemessen, wie ich mich ausgedrückt habe.“ So übernehme ich Verantwortung für mein Handeln und begegne dem auf einer erwachsenen Ebene. Sehr oft wird dieser mitmenschliche Impuls aber überlagert von Selbstkasteiung. Weil ich gegen meine eigene Regel verstoßen habe, eine perfekte, wohlwollende Führungskraft zu sein, macht mir mein innerer Kritiker harte Vorwürfe. Als Folge fühle ich mich ganz schlecht, und zum Ausgleich bitte ich den Kollegen am nächsten Tag jammern um Absolution. Dabei drehe ich mich eigentlich nur um mich selbst. Den Mitarbeiter und seinen Schmerz habe ich aus den Augen verloren. Ich nenne das „Schuldmasturbation“.

Noch verfahrenere wird die Stimmungslage, wenn man den inneren Kritiker zum Schweigen bringen will. Er klingt dann noch



„Ich bin überzeugt, dass wir alle das Potenzial zu jeder schlimmen Tat in uns tragen, daher können wir auch jeden Täter verstehen, sofern wir dazu bereit sind“, sagt Bertold Ulsamer.

FOTO: SIR

fieser. Was kann man tun, damit er sich zum „freundlichen Mentor“, wie Sie sagen, wandelt?

Zunächst gilt es zu akzeptieren, dass wir in unserem Inneren verschiedene Instanzen haben – manche mögen wir und manche mögen wir nicht. Ein Anteil wie der innere Kritiker ist in unserer Kindheit aus einer guten Absicht heraus entstanden, nämlich unser Überleben in der Familie und der Gesellschaft zu sichern. Er ist die Instanz, die dafür sorgen soll, dass wir die Regeln der Gruppe, zu der wir gehören wollen, einhalten. Das Problem ist allerdings, dass unsere inneren Anteile sich oft verselbständigen, dass sie nicht mitwachsen und unreif bleiben. Wenn wir zum Beispiel den Kritiker besser verstehen, dann erkennen wir sein gutes Bestreben und gleichzeitig seine Angst und Anspannung, seine innere Not. Und ich merke: Wenn ich zu diesem Teil in mir freundlicher bin, ihm mit Verständnis, gar Humor begegne, dann kann er sich auch entspannen und lässt langsam nach in seiner Rigorosität.

Ist es nicht erstaunlich, dass das schlechte Gewissen – nicht nur in der Kirche – so einen guten Ruf genießt?

Doch, da stimme ich zu. Denn das schlechte Gewissen ist etwas Destruktives, aus dem selten gute Handlungsimpulse entstehen. Damit drehe ich mich im eigenen Kreis, verhindere den Blick auf das Geschehene und damit Reifung und Entwicklung. Neben dem inneren Kritiker und dem kindlichen Anteil mit dem schlechten Gewissen gibt es eine weitere wichtige Instanz, die oft abwertend als innerer Schweinehund bezeichnet wird. Das ist eine rebellische Seite, die sich bei den Vorwürfen versteckt, später aber das genaue Gegenteil tut – etwa sich erst einmal ein schönes Rührei gönnt, ohne sich darum zu kümmern, ob die Eier aus Käfighaltung stammen. Diesem Teil geht es um Autonomie, um Freiheit und Individualität.

Lassen Sie uns über echte Schuld sprechen. Angenommen, jemand hat bei einem Autounfall einen Menschen tot gefahren. Wie lässt sich eine solche Tat – auch psychisch – überleben?

Zunächst gilt es, sich einzugestehen, dass etwas geschehen ist, das nicht wiedergutmachen ist: Ein Mensch hat durch mein

Handeln sein Leben verloren, und das gehört ab jetzt zu meinem Leben. Der Schmerz darüber ist riesengroß, doch wenn ich ihn annehme, vielleicht mit professioneller Unterstützung, dann wird eine Zeit kommen, in der ich darüber hinausgehen kann. Oft zeigt sich, dass aus diesem Schmerz Kraft entsteht, Gutes in der Zukunft zu tun. Und dies wiederum ist eine große Hilfe, die Schuld ein Stück weit zu bewältigen.

Braucht es einen anderen, der verzeiht?

Nein, den braucht es nicht. Wenn ich jemanden getötet habe, kann mir das niemand verzeihen. Diese Verantwortung und Schuld gehören nun zu mir, die kann mir niemand nehmen. Vielmehr geht es darum, dass ich mich mit dem Teil in mir auseinandersetze, der überzeugt ist: Eine solche Tat ist unverzeihlich. Wenn ich dabei stehen bleibe, bin ich für immer gefangen. Wenn ich es nicht mehr aushalte, muss ich mir das Leben nehmen. Aber was wäre der Nutzen davon? Ich muss schauen, wie ich mir selber verzeihen kann, indem ich Mitgefühl für mich aufbringe.

In Ihrem Buch zitieren Sie die Mutter einer Lehrerin, die 2009 beim Amoklauf von Winnenden getötet wurde. Sie sagt: „Verzeihen kann ich nur, was ich verstanden habe.“ Ist das so?

Es geht darum, den Täter in der Tiefe zu verstehen, und in der

Folge dann seine Tat. Nach dem absichtlich herbeigeführten Absturz der Germanwings-Maschine in den französischen Alpen im März tauchte ja die Frage auf: Sollen bei der Trauerfeier im Kölner Dom 149 oder 150 Kerzen stehen? Ich finde es mutig, dass man gesagt hat: Der Täter gehört dazu, im Tod sind wir eins. Darin war ein erster kleiner Impuls von Verstehen. Ich bin überzeugt, dass wir alle das Potenzial zu jeder schlimmen Tat in uns tragen, daher können wir auch jeden Täter verstehen, sofern wir dazu bereit sind.

Die Holocaustüberlebende Eva Mozes Kor, die jüngst im Prozess gegen den SS-Mann Oskar Gröning als Nebenklägerin auftrat, beschreibt den Akt der Vergebung als Selbstheilung. Warum wirkt das auf viele provozierend?

Ich denke, wenn jemand vergeben kann, ist er mit der Vergangenheit in Frieden und befreit. Dies provoziert all jene, die – noch – an die Vergangenheit gekettet sind, ihr ganzes Leid, ihre ganze Wut kommt wieder hoch. Doch Verzeihen ist nichts, was man willentlich herbeiführen kann, es ist mehr ein Geschenk, es geschieht einem. Eva Mozes Kors Geste des Verzeihens zeigt etwas, das unsere Justiz normalerweise nicht kennt. Unser Strafrecht ist ja im Grunde ein Ersatz für persönliche Rache, es sorgt nach einem begangenen Unrecht für einen Ausgleich. Das Problem ist nur: Strafe versöhnt nicht.

Weil sie den Täter in den Mittelpunkt stellt statt das Opfer?

Ja. Anders ist das etwa bei der Praxis „Ubuntu“ in traditionellen afrikanischen Gemeinschaften. Hier herrscht die Sichtweise vor, dass ein Verbrechen einen Bruch in den menschlichen Beziehungen verursacht, und dieser Bruch muss geheilt werden. Der Täter hat sich selbst aus der Gemeinschaft ausgeschlossen. Indem er die Tat bekennt und das Opfer ihm Versöhnung anbietet, kann er in die Gemeinschaft zurückkehren. Im deutschen Recht gibt es bei manchen Vergehen etwas Vergleichbares: den sogenannten Täter-Opfer-Ausgleich. Hier treffen nach der Tat Täter und Opfer aufeinander und handeln eine Sühne aus. Wenn das gelingt, ist das heilsam für beide Seiten.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE SIGRUN REHM

Komfortabel & Bequem
Das gönnt ich mir!

Bluetooth-Headset
Jabra BT2045

- Hoher Trage- & Bedienkomfort
- ausgezeichnete Klangqualität
- über 8 Std. Gesprächszeit
- Verbindung mit 2 Bluetooth-Geräten gleichzeitig möglich

14,-

Omega electronic GmbH – Raust. 6 – 79098 Freiburg
Raust. 6 79098 Freiburg Mo-Sa 10:00-19:30 Uhr
Eschholzstr. 58-60 79115 Freiburg Mo-Sa 9:00-19:30 Uhr
www.omega-electronic.de

FENSTERABDICHTUNG

- Energiesparend (ca. 25 %)
- Lärmdämmend (ca. 50 %)
- Umweltschonend
- Kostenbewusst

Montage: Vor Ort im Montagewagen
F+T Fensterabdichtung
Südbaden GmbH
In Sonnengarten • 79592 Fischingen / LÖ
Tel. 07628 803 685
Basler Str. 115 • 79115 Freiburg
Tel. 0761 478 72 42
www.ft-fensterabdichtung.de

Gewerbeverein Emmendingen e.V.

am Freitag, 15. Mai

Einkaufsnacht
in Emmendingen

und **SINGARENEM**

- Einkaufen und Erleben bis 24 Uhr!
- Großes nächtliches Straßensingen im Rahmen der illuminierten Einkaufsnacht für Chöre, Ensembles und Solisten auf verschiedenen Plätzen und Bühnen in der ganzen Innenstadt
- über 50 Auftritte und über 20 Chöre
- Bunte Airlights
- Bewirtung

Mit freundlicher Unterstützung von:

Sparkasse
Badische Zeitung
Habe Offset