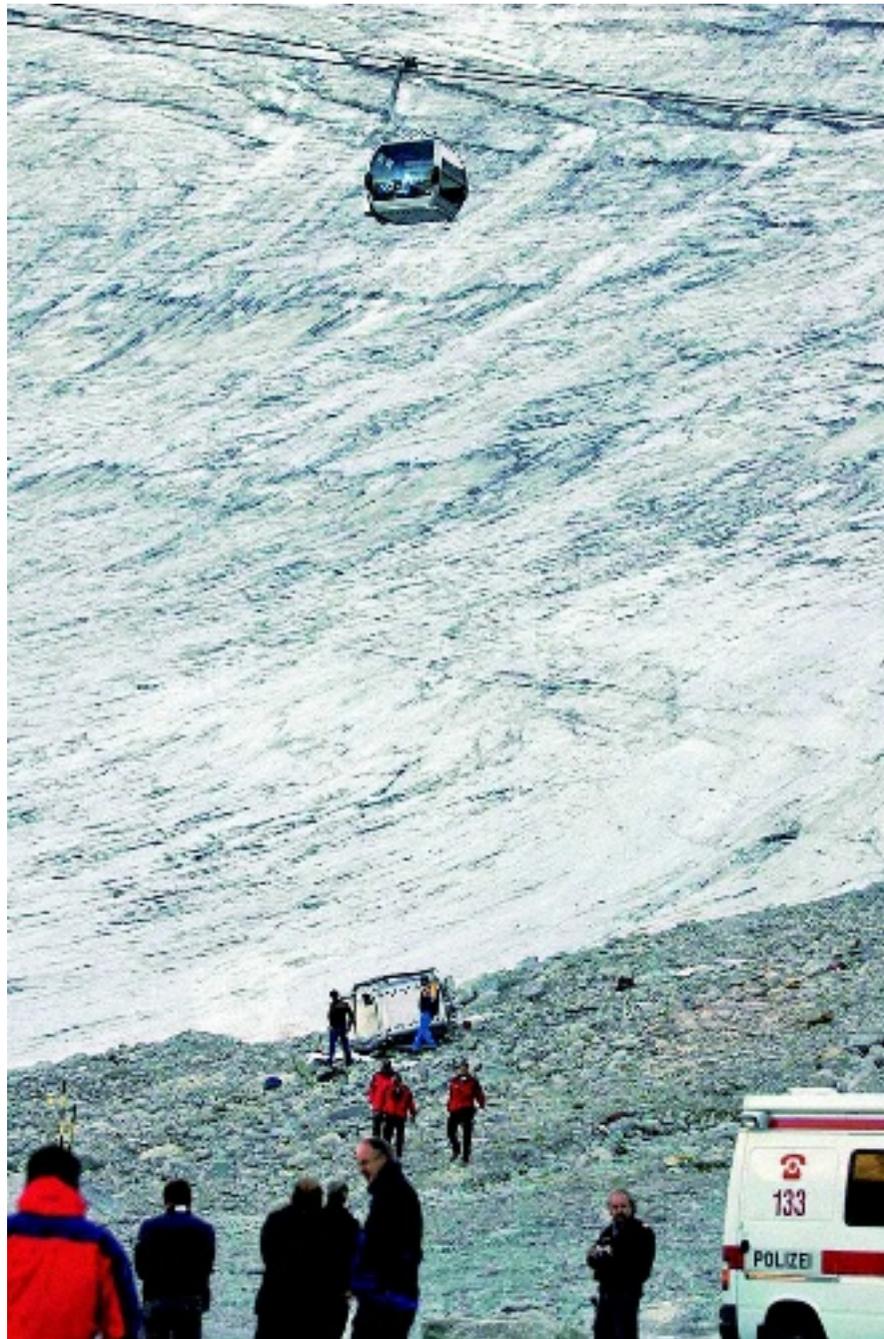


# Leben mit der Schuld

Vielleicht nur eine kurze Unaufmerksamkeit, eine Gedankenlosigkeit. Ein Unfall oder ein Schicksalsschlag. Jederzeit kann sich etwas Furchtbares ereignen, für das wir uns – zu Recht oder zu Unrecht – verantwortlich fühlen. Wie ertragen Menschen die **Last der Selbstvorwürfe**, die sie ein ganzes Leben lang martern können?

Text **BERND VOLLAND**

Rettenbachferner  
am 5. September 2005:  
Eine Seilbahngondel  
liegt abgerissen auf  
dem Boden – die Kabine  
der Gegenbahn  
schwebt noch in rund  
zehn Meter Höhe





## Das Seilbahnglück von Sölden

Markus Jäger, 38,  
Hubschrauberpilot

„Ich spürte sofort, dass ich den Betonkübel unter meinem Helikopter verloren hatte. Als ich nach unten schaute, sah ich, wie Menschen aus einer Gondel katapultiert wurden. Erst später habe ich erfahren, dass sechs Kinder und drei Erwachsene umkamen, weil der Kübel auf die Seilbahn gestürzt war. Obwohl das Unglück durch einen technischen Defekt passierte, quälen mich Schuldgefühle. Ich wäre lieber selbst gestorben, als so was zu verursachen.“

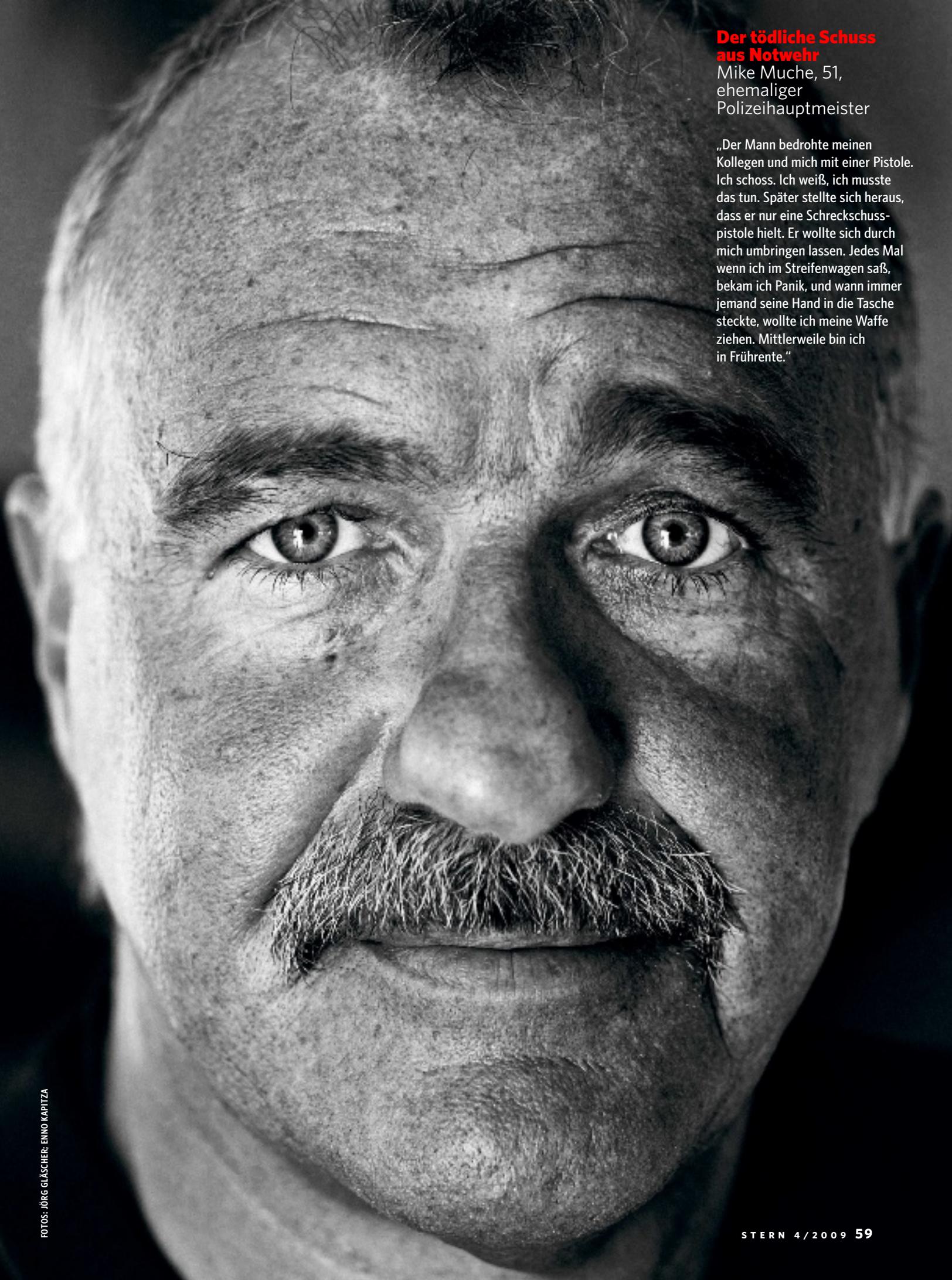
## Der Selbstmord des Sohnes

Petra Hohn, 51,  
ehemalige Bautechnikerin

„Ich habe die Schuld bei mir gesucht. Wieso habe ich nicht gemerkt, was mit ihm los war? Ich habe mich nicht mehr gewaschen, nicht mehr Zähne geputzt, nicht mehr gegessen. Was mein Kind nicht mehr konnte, wollte ich auch nicht. Dann habe ich doch noch eine Therapie begonnen. Heute weiß ich: Er wäre noch trauriger, wenn ich mich aufgeben würde. Irgendetwas sollte meinem Leben einen Sinn geben. Ich habe ein Ratgeberbuch geschrieben und helfe jetzt anderen.“

„Man ist in der Schuld gefangen, wächst immer tiefer hinein“

Petra Hohn



**Der tödliche Schuss  
aus Notwehr**

Mike Muche, 51,  
ehemaliger  
Polizeihauptmeister

„Der Mann bedrohte meinen Kollegen und mich mit einer Pistole. Ich schoss. Ich weiß, ich musste das tun. Später stellte sich heraus, dass er nur eine Schreckschusspistole hielt. Er wollte sich durch mich umbringen lassen. Jedes Mal wenn ich im Streifenwagen saß, bekam ich Panik, und wann immer jemand seine Hand in die Tasche steckte, wollte ich meine Waffe ziehen. Mittlerweile bin ich in Frührente.“



Holger Mannhardt  
an der Unfallstelle

### **Der Autounfall**

Holger Mannhardt, 39,  
Manager

„Ich habe sein Motorrad nicht kommen sehen und bin schuld, dass der Mann nie wieder richtig gehen kann. Danach wollte ich ihm helfen. Mich entschuldigen. Ich besuchte ihn, aber er sagte, ich solle mir keine Vorwürfe machen. Fünfmal haben wir uns getroffen. Aber ich konnte immer nur sagen: Es tut mir leid. Praktisch konnte ich nichts tun. Es gibt keine Wiedergutmachung. Das konnte ich nicht ertragen.“



Die Eltern in der Kinderklinik Schwabing, ihr totes Kind im Arm

### Der Tod des Sohns

Josef Karl, 34, Designer, mit seiner Frau Natalie, 30, Übersetzerin

„Die Stelle am linken Oberarm, an der er sich festgeklammert hat, spüre ich bis heute. Hätte ich an diesem Abend auf mein Gefühl gehört, wäre Christopher noch am Leben. Er war 14 Monate alt und hätte zum ersten Mal mittags bei der Tagesmutter schlafen sollen. Dort hat er zwei Stunden nur geschrien. Als mir meine Frau das erzählte, war ich dagegen, ihn noch einmal hinzubringen. Bei der Tagesmutter hatte ich gleich ein schlechtes Gefühl.

Doch wir wollten es noch mal versuchen. Als Christopher am nächsten Mittag wieder nur schrie, schüttelte ihn die Frau so fest, dass er mit Hirnblutungen ins Krankenhaus kam. Zwei Tage später starb er. Ich weiß, dass ich nicht schuld bin. Trotzdem glaube ich, dass er mir an diesem letzten Abend etwas mitteilen wollte. Und ich habe nicht auf ihn gehört. Anfangs dachte ich daran, mich umzubringen. Aber jetzt versuche ich meiner Frau zu helfen, der es so schlecht geht, dass sie sich nicht mehr mit Freunden treffen kann. Denn die haben auch alle Kinder. Wir kämpfen jetzt für mehr Krippenplätze und dafür, dass Tagesmütter vom Jugendamt besser kontrolliert werden.“

# „Hätte ich an diesem Abend doch nur auf mein Gefühl gehört“



**E**in Endlosfilm, ein gnadenloser Loop ist es, durch den Markus Jäger Tag und Nacht gehetzt wird, in den ersten Wochen nach dem Tag, den er „Tag X“ nennt. Immer dieselben Bilder. Der Blick aus seinem Helikopter. Unter sich: die schwingende Seilbahn. Und aus ihr fallen Menschen in den Abgrund. Er kann es nicht abstellen, es kommt wieder und wieder. „In den ersten Stunden danach läuft noch alles neben dir vorbei“, sagt er. „Aber dann kommt die Zeit, in der du fast verrückt wirst.“ Und die Frage: Warum musste dir das passieren?

5. September 2005, Sölden im Ötztal, Skiparadies, ein wunderschöner Spätsommertag, wolkenlos und fast windstill, bestes Flugwetter. Markus Jäger, 800 Flugstunden, transportiert mit einem Helikopter Beton für neue Liftstützen. Ein ganz alltäglicher Auftrag. Es ist kurz nach Mittag, als er in 2600 Meter Höhe von einem Parkplatz abhebt, um einen Kübel auf 3000 Meter zu liften. Plötzlich geht ein Ruck durch die Maschine, als sich das Seil unter der „Lama SA 315 B“ löst.

Jäger spürt sofort, er hat den Kübel verloren. Aber er entdeckt ihn nicht beim Blick aus seiner Kanzel. Er sieht nur, wie die Gondelbahn auf dem Gletscher unter ihm in Schwingungen gerät. Wie die Kabinen hin- und herschleudern. Wie zwei Menschen aus einer herauskatapultiert werden. Als Jäger wie in Trance landet, weiß er nicht, dass der 680 Kilo schwere Kübel exakt auf das Tragseil gestürzt ist und eine Kabine aus über zehn Metern in die Tiefe gerissen hat. Erst in der Nacht, nach einem Schock und stundenlangen Polizeiverhören, erfährt er, dass neun Skifahrer tot sind, unter ihnen sechs Kinder.

Neujahr 2009: Ein Mann fährt einen Berg hinunter, er ist im Winterurlaub, die Zeit der Sorglosigkeit. Er ist ein erfahrener Wintersportler, er fühlt sich sicher auf den Brettern, er nimmt die Abfahrt namens „Sonnige“, er kommt an eine Weggabelung, an der er eigentlich rechts fahren müsste, aber es ist wenig los, und so fährt er halblinks, vielleicht um nicht bremsen zu müssen, auf die andere Piste, bergauf, einfach nur ein kleines Stück, eine kurze Entscheidung, mehr nicht.

Tage nach dem folgenden Unfall, an den er sich bisher nicht erinnern kann, wird Thüringens Ministerpräsident Dieter Althaus aus dem künstlichen Koma geweckt. Und eine befreundete Psychologin bringt ihm bei: Du warst an einem Unfall beteiligt, bei dem ein Mensch starb.

**WIR KÖNNEN VON EINER SEKUNDE** auf die andere unser Leben verlieren. Diese Erkenntnis ist das eine, das Menschen immer wieder an diesen Schicksalen Anteil nehmen lässt. Wir können mit einer kleinen Entscheidung große Last auf uns laden. Das ist das andere: Schuld. Ob Dieter Althaus juristisch schuldig ist, ermittelt gerade die Staatsanwaltschaft Leoben. Moralisch wird ihn kaum jemand verdammen: nicht für einen kleinen Fehler, kaum mehr als eine Fahrlässigkeit, die nahezu jedem passieren könnte. Selbst der Mann der Getöteten sagt, er hege „keinen Groll“. Aber wahrscheinlich ist, dass den Katholiken Althaus selbst die furchtbare Frage quälen wird: Trage ich Schuld?

Das Gefühl von Schuld, schrieb der amerikanische Psychologe Lawrence Kohlberg, „ist das Auftreten von selbstbestrafenden, selbstkritischen Empfindungen der Reue

und Angst nach einer Verletzung der kulturellen Normen“. Angst, Selbstzweifel, bohrende, kreisende Gedanken, Alpträume, Schlafstörungen, Unruhezustände, Panik können Symptome sein, denen Menschen mit starken Schuldgefühlen ausgesetzt sind. Manche, wie Helikopterpilot Jäger, erleben die Situation immer wieder nach, mit Bildern, Geräuschen, Gerüchen. Manche leiden unter Depressionen, Herz-Kreislaufstörungen, und ihre Beziehungen zerbrechen unter der Last.

Unverarbeitete Schuld kann zur Krankheit werden. Sie kann den Autofahrer treffen, der einen Unfall verursacht hat, bei dem ein Mensch zum Krüppel gefahren wurde. Aber auch Menschen, bei denen andere das Wort Schuld gar nicht in den Mund nehmen würden – wie den Polizisten, der in Notwehr schoss, oder die Eltern, die ihr Kind durch die Hand des Kindermädchens oder durch Suizid verloren.

Alle Spritzen der Ärzte halfen dem Piloten Jäger nach dem Unglück nicht gegen Alpträume und Schuldgefühle. Er floh, er zog sich komplett zurück, er konnte mit niemandem richtig darüber sprechen, er erstarbte. „Die toten Kinder, das war das Schlimmste“, sagt er heute. „Ich wäre lieber selbst in eine Felsflanke reingeflogen und gestorben, als so was zu verursachen.“

Die juristische Schuld, der Verstoß gegen das Gesetz wurde vom Oberlandesgericht Innsbruck im Fall von Markus Jäger mit sieben Monaten Haft auf Bewährung geahndet. Für den Absturz des Kübels könne er nichts, sagten die Gutachter, ein technischer Defekt. Er sei jedoch schuldig, weil er eine Route über Menschen hinweg geflogen sei, urteilte das Gericht, „fahrlässige Tötung und fahrlässige Körperverlet- ➔



## Der Fall Althaus

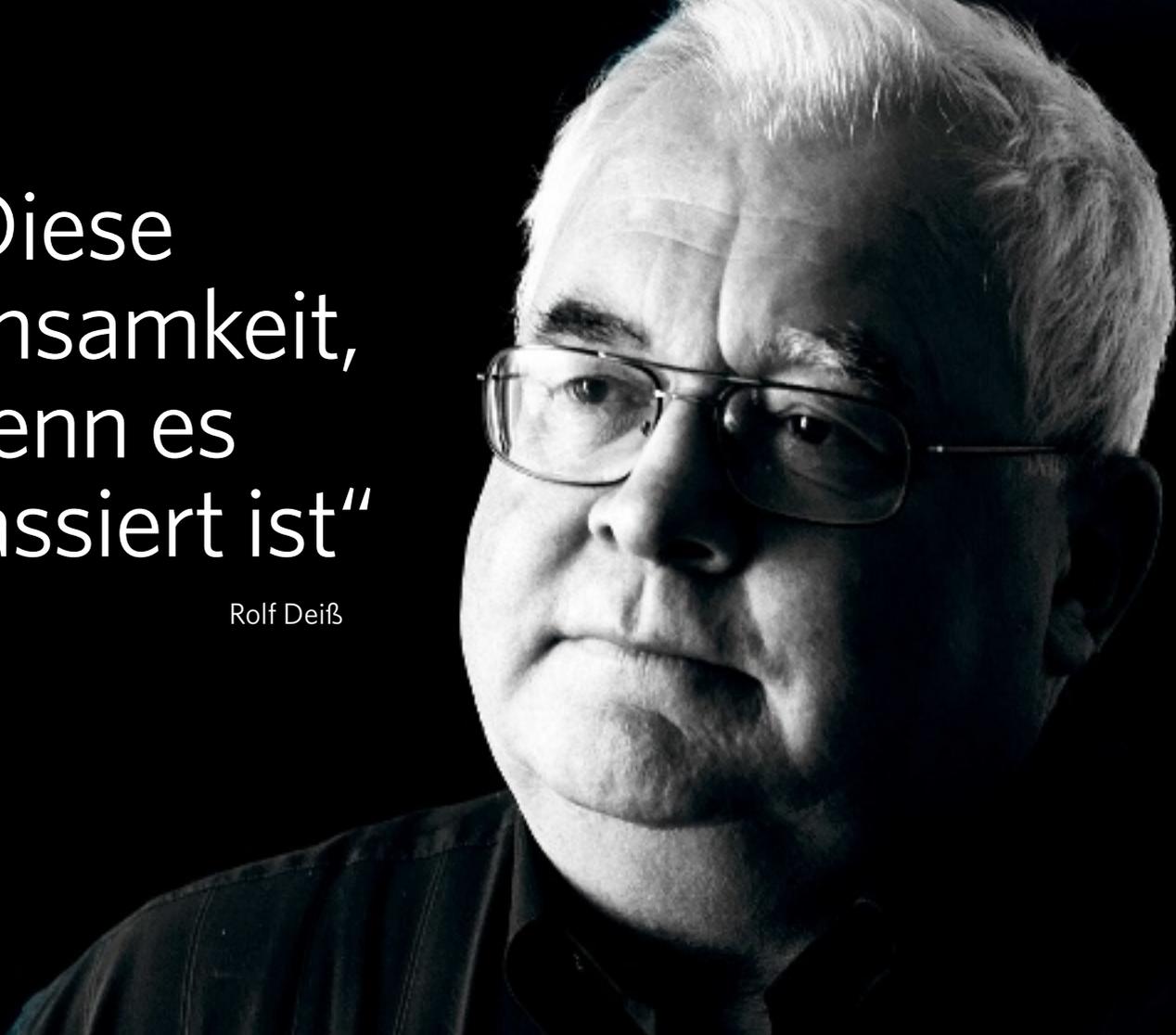
Am Neujahrstag 2009 stößt Dieter Althaus auf der Riesneralm (Steiermark) mit der in Amerika lebenden Beata Christandl zusammen. Die 41-Jährige stirbt auf dem Weg ins Krankenhaus. Dieter Althaus wird schwer verletzt; nach Tagen im Koma wird er Anfang der Woche in seine Heimat verlegt. Nach bisherigen Ermittlungen trifft den Politiker zumindest eine Mitschuld – er war ein Stück bergan in die Piste von Beata Christandl gefahren



Thüringens Ministerpräsident Dieter Althaus gilt als erfahrener Skifahrer

# „Diese Einsamkeit, wenn es passiert ist“

Rolf Deiß



zung“. Jäger sagt, bei der Wahl der Route habe er keine Alternative gehabt, juristisch fühle er sich unschuldig. Aber diese Überzeugung half nicht gegen Alpträume und Angstattacken, zu denen ihn sein eigenes Schuldgefühl verurteilt hat.

Im Grunde funktioniert die seelische Schuld nach Prinzipien der Rechtsprechung. Der Mensch lernt von Kindheit an die Normen seiner Gesellschaft und verinnerlicht sie. Darum ist Schuldgefühl auch von der Kultur abhängig: In Somalia strömten im vergangenen Jahr tausend Menschen in ein Stadion, um der Steinigung eines 13-jährigen Vergewaltigungsopfers beizuwohnen, das wegen Sex vor der Ehe verurteilt worden war. Den meisten Europäern hätte das Gewissen bereits das Zusehen bei der Hinrichtung verboten.

Eine wesentliche Rolle für Schuldgefühl spielt die Fähigkeit zur Empathie: Wer intensiver fühlt, was er einem anderen angetan hat, wird stärker unter seiner Schuld leiden. Und er wird sich stärker dafür selbst geißeln. Denn auch den Mechanismus der Bestrafung hat der Mensch verinnerlicht: Verstößt er gegen seine eigenen Normen, so bestraft er sich selbst. Zum Beispiel in

## Zug-Selbstmorde Rolf Deiß, 56, Lokführer

„Mir sind bereits fünfmal Selbstmörder vor den Zug gesprungen. Besonders beim ersten Mal, 1982, war das sehr hart. Diese Einsamkeit, wenn es passiert ist. 20 bis 30 Minuten sitze ich alleine im Zugwagen und grübele, und wenn ich aussteige, schimpfen die Gäste noch über die Verspätung.

Alpträumen, in denen Gewaltfantasien toben: Die Träumenden werden gehetzt, ihnen wird aufgelauert, sie werden angegriffen. Die seelische Strafe ist unberechenbarer und oft härter als jene des Strafrechts. In Europa wurde die Folter als Strafe abgeschafft, doch in der Seele eines schuldbehafteten Menschen kann sie weiter wüten.

Petra Hohn verfiel in vollständige Apathie, nachdem ihr Sohn sich mit 18 Jahren das Leben genommen hatte. Sie zog sich zurück, sie wusch sich nicht mehr, über Tage hinweg. Putzte ihre Zähne nicht, die Haare, nur halb abgeschnitten, ließ sie zerfransen. „Ich bin ein halbes Jahr so herumgelaufen, war nicht mehr Herr meiner

Ich weiß, dass ich nicht schuld am Tod dieser Menschen bin, sie wollten ja unbedingt sterben. Aber im ersten Moment denke ich doch: Ich habe jemanden getötet. Die Erkenntnis, dass ich nichts dafür kann, hat beim ersten Mal sehr lange gedauert. Ich kann danach nicht schlafen, habe Alpträume, Schweißausbrüche, wenn ich wieder an der Stelle vorbeifahre, und bin permanent

angespannt, denn es könnte ja wieder passieren. Früher schrieb mich der Hausarzt nur für eine Woche krank, heute gibt es wenigstens psychologische Betreuung dazu. Ich bin nach dem Unglück auch wütend auf die Menschen, die sich vor meinen Zug werfen. Aber ich weiß, dass es eine Kurzschlussreaktion gewesen sein muss oder sie völlig fertig waren.“

Sinne“, erinnert sie sich. Zum Verlust, zur Trauer noch dieses Gefühl von Schuld: „Was mein Kind nicht mehr konnte, wollte ich auch nicht. Nicht essen, nicht trinken.“

Sie warf sich vor, die Zeichen übersehen zu haben, Worte, die sie so nicht wahrgenommen hatte, und die, nachdem die Katastrophe sie ereilt hatte, ihr plötzlich wie Hilferufe erschienen: „Immer und immer wieder gingen mir die Sätze durch den Kopf.“ Was hatte er gesagt, ein paar Tage vorher, als er abends ins Wohnzimmer kam? „Liebe Eltern“, hatte er gesagt, „ich bin so glücklich, dass ich euch habe, und ich bin stolz auf euch, auf das, was ihr leistet und macht. Aber ich weiß nicht, ob →

das mein Leben ist.“ War das nicht normal für einen jungen Mann, der sich löste? Aber danach sagte sie sich immer wieder: „Wie bescheuert warst du, dass du das nicht erkannt hast!“ Das konntest du nicht, sagen ihr Freunde. Aber Petra Hohn war „nicht aufnahmefähig für stärkende Worte“, wie sie heute sagt. „Man ist in der Schuld gefangen und wächst immer tiefer hinein.“

Wie schnell und wie heftig ein Mensch Schuld empfindet, hängt auch von seiner Persönlichkeitsstruktur ab und oft auch von der Fähigkeit zu verdrängen. Auf die Frage nach Schuldgefühlen antwortete Pilot Paul Warfield Tibbets, dessen Flugzeug die Atombombe über Hiroshima abwarf: „Damit halte ich mich nicht auf. Darüber denke ich nicht nach. Dafür gibt es zu viele neue und interessante Dinge in meinem Leben.“ Claude Eatherly hingegen, der Pilot des Aufklärungsflugzeugs, das den Abwurf vorbereitete, konnte danach tagelang mit niemandem sprechen, wurde depressiv, versuchte sich umzubringen und landete schließlich in der Psychiatrie.

Die Persönlichkeitspsychologie sieht Zusammenhänge zwischen der Anfälligkeit für Schuldgefühl und anderen Emotionen. Menschen mit dem ausgeprägten Faktor „Neurotizismus“, erklärt Persönlichkeitsforscher Burghard Andresen, würden generell zu Angst und anderen negativen Empfindungen neigen, und: Sie fühlen sich auch schneller schuldig. Wohingegen ein ausgeprägter Faktor „Extraversion“ Menschen nicht nur fröhlicher, optimistischer und selbstsicherer sein lasse: Sie versuchen, auch das unangenehme Schuldgefühl zu verdrängen, indem sie andere verantwortlich machen oder sich auf unglückliche Umstände berufen.

Wen sie allerdings packt, die Schuld, der kann ihr kaum entrinnen, egal, mit welchen Mitteln: dem Durchspielen der Situation in einer Endlosschleife, um in der Fantasie alles ungeschehen zu machen, oder Vorwürfen an Dritte. Jedes Gesicht, in das er blickt, erinnert ihn daran: Du hast ge-

sündigt! „Jeder, der uns begegnet“, sagt Wilfried Echterhoff, der Leiter des Instituts für Psychologische Unfallnachsorge in Köln, „ist Repräsentant der Gesellschaft, er steht für ihre Normen und erinnert uns automatisch an unseren Verstoß.“ Helikopterpilot Jäger traute sich nach dem Unfall in Sölden wochenlang nicht aus dem Haus. Viele Menschen ziehen sich komplett hinter ihre dunklen Wände zurück.

Sie fliehen auch, weil sie Angst haben, eine Angst, die allem den Boden entzieht. „Um konstruktiv leben zu können, braucht der Mensch eine Illusion, eine Art rosarote Brille“, erklärt Echterhoff, „er braucht die Überzeugung, dass die wesentlichen Dinge nicht schiefgehen.“ Wer auf der ganzen Autofahrt daran denkt, dass jederzeit ein Fußgänger vor den Wagen springen kann, wird sich nicht mehr hinters Steuer wagen. Wer permanent spürt, dass das Schicksalschwert an einem dünnen Haar über ihm hängt, wird daran eingehen. Psychologieprofessor Echterhoff sagt: „Das Unglück nimmt dem Menschen diese lebensnotwendige Illusion: Kontrolle über das eigene Tun und das Geschehen zu haben.“

**ES IST EIN ROUTINEEINSATZ**, den Mike Muche mit seinem Kollegen am Abend des 1. März 2004 fährt: Familienstreit, die Frau öffnet, das ist oft so. Doch dann sitzt dieser tätowierte Kerl vor ihnen und richtet eine Pistole auf die Polizisten. Waffe fallen lassen!, rufen sie, keine Reaktion, ein Schuss fällt, Muches Kollege kippt um. Fünfmal feuert Muche daraufhin, der Tätowierte stirbt zwei Tage später im Krankenhaus. Da hat sich längst herausgestellt, dass er nur eine Schreckschusspistole hatte, der erste Schuss von Muches Kollegen abgefeuert wurde, der lediglich im Schock umfiel – und dass der Getötete der Bruder eines guten Freundes von Muche war.

Nach zwei Wochen ist Muche wieder im Dienst. „Wie beim Sturz vom Pferd: Man soll gleich wieder rauf“, hat ihm sein Arzt geraten. Wenn Muche in den Streifenwagen steigt, schüttelt ihn panische Angst. Im

ersten Nachtdienst soll er sofort wieder zu einem Familienstreit – unmöglich. Steckt jemand die Hände in die Hosentasche, muss sich Muche zwingen, nicht in Panik die Waffe zu ziehen. Das ist die Angst.

Und die Schuld? Die Ermittlungen gegen Muche werden eingestellt. Der Erschossene war psychisch krank, er wollte die Polizisten zum Schuss provozieren, eine Art Selbstmord, „suicide by cop“, es gibt einen Fachbegriff dafür. „Gut, ich wusste das“, sagt Muche, 51, heute, „ich wusste, dass mich keine Schuld trifft.“ Allein: Es half nicht.

Die gesellschaftlichen Normen sagen: Du sollst nicht töten. Und die Psyche fragt oft nicht nach Kriterien wie Notwehr oder mildernden Umständen. „Es kann sogar ausreichen, dass man nur irgendwie an einer Kette von Ereignissen beteiligt war, die zum Unglück führten“, sagt Echterhoff. Die meisten Lokführer leiden unter Schuldgefühlen, wenn ein Selbstmörder vor ihren Zug springt, obwohl sie keine Chance zu bremsen haben.

Echterhoff leitet ein bundesweites Netzwerk zur Soforthilfe für Unfallbeteiligte\*. Speziell ausgebildete psychologische Traumatherapeuten sorgen direkt nach dem Unglück für Abschirmung, beantworten die ersten drängenden Fragen. Sie führen die Erschütterten später in geschützten Therapieräumen wieder an die alltäglichen Selbstverständlichkeiten heran, die für sie zum Horror geworden sind.

Der Polizist Muche suchte nach einer Traumatherapie den Weg nach außen – er schrieb ein Buch über seine Erfahrung, er tippte schnell, aber seine Finger kamen nicht hinterher, so viel wollte gesagt sein. Er nannte es: „Ich habe getötet“. Er sagt: „Das musste alles raus.“

Alles auf den Tisch zu legen kann anfangs sehr hilfreich sein. Echterhoff warnt seine Patienten allerdings auch: „Es geht auf Dauer nur darum, anderen und damit sich selbst zu zeigen: Ja, da war was, ich habe es akzeptiert. Aber: Es ist abgeschlossen.“ Das befreit.“ In der Therapie wird in Rollenspielen eingeübt, nicht immer in die Schuldfrage zu tappen und seine Tat bei jeder neugierigen Nachfrage wieder und wieder auszubreiten, in unbewusster Erwartung einer Strafe, von der man ewig glauben kann, man habe sie verdient.

Denn die meisten Menschen können ihr Schuldgefühl nur lindern, wenn sie ihre Strafe erhalten, sei es auch nur durch sie selbst. Es gibt Patienten bei Echterhoff, die sich regelrecht wünschen, zu einer Haftstrafe verurteilt zu werden. So wie die →

\* www.unfallnachsorge.de

# Wen die Schuld packt, der kann ihr nicht entrinnen

Lüften Sie  
das Kneipp  
Badegeheimnis!



Wirkt. Seit 1891



Naturkompetenz  
wirksam  
verträglich

# Schäumt den Alltag einfach weg. Kneipp® wirkt. Seit 1891

## Kneipp® ‚Badegeheimnis‘ Schaumbäder

Lassen Sie sich entführen in sinnliche Welten, in denen nur eines zählt: Sie selbst. Schwelgen Sie in Granatapfel, Melisse, Wildrose und Lavendel. Und schöpfen Sie neue Kraft für Körper und Geist.

Mehr unter [www.kneipp.de](http://www.kneipp.de)



gesellschaftlichen Normen, so sind auch die Regeln zur Abarbeitung der Schuld in die Psyche eingebrannt. Und die sind in fast allen Kulturen gleich: Reue und Sühne. In der katholischen Kirche muss der Sünder ein Reuegebet sprechen, und in vielen antiken wie lebenden Religionen ist der Begriff der Hölle bekannt: Wer Böses tut, muss büßen. „Es gibt womöglich ein biologisch angelegtes Bedürfnis nach Strafe“, vermutet Psychologe Andresen.

Ein Evolutionsergebnis, womöglich. Würde der Mensch sich nicht selbst ermahnen oder mit Seelenqualen bestrafen, wäre Moral nur noch eine Frage des Erwischtwerdens: Wir würden uns alles erlauben, stehlen, rauben, morden, alles wäre möglich, solange kein anderer zugegen ist, der uns daran hindert. Die Menschheit hätte sich schon lange selbst ausgerottet. „Schuld“ lässt sich vom germanischen „Skuld“ ableiten, und in der nordischen Mythologie stand „Skuld“ für „Zukunft“. Schuldbewusstsein bezieht sich auf Vergangenes, aber es weist auch nach vorn. Wer es hat, zeigt Reue. Und dieses bittere „Ach, hätte ich doch besser...“ lehrt auch: Es gibt ein „besser“. Wir können in Zukunft anders handeln. So kann man die Schuld auch als eine Art ethisches Qualitätsmanagement betrachten, unabdingbar für das Fortbestehen einer Gesellschaft.

**AUF EINER UMKEHRUNG** dieser Prinzipien beruht zu wesentlichen Teilen der Unrechtsstaat: Er versucht nicht nur im Gesetzbuch, sondern auch in Bildung und Propaganda bestimmte moralische Normen aufzuheben, damit jedem Einzelnen die Teilnahme an der kollektiven Barbarei ohne allzu große Schuldgefühle gestattet wird. Zugleich versucht er, das Mitgefühl zu tilgen. Die Nationalsozialisten nutzten dafür die Ideologie vom „Untermenschen“.

Nach dem Untergang des „Dritten Reichs“ musste die Bundesrepublik Deutschland „Wiedergutmachung“ leisten. So wie es die Norm im Umgang mit der Schuld verlangt. Wie ein Gericht Schuldige

zu Schadensersatz verpflichtet, so wollen auch schuldbewusste Menschen einen Ausgleich leisten. Viele Stiftungen wurden aus diesem Motiv gegründet. Wer sich allerdings danach sehnt, etwas ungeschehen zu machen, wird scheitern.

„Es gibt keine Wiedergutmachung“, sagt Holger Mannhardt über den Mann, den er an einem Sommertag im Jahr 2003 zum Krüppel fuhr und der ihn mit seiner unfassbaren Güte erschüttert hat. Eine Autofahrt, Mannhardt ist ausgeschlafen, er will abbiegen, er ist gut gelaunt, er wartet, lässt zwei Wagen durch, gibt dann Gas, da sieht er auf einmal ein Licht von der Seite auf sich zurasen, er schreit noch, er weiß, „jetzt passiert es, aber ich kann nichts mehr tun“. Es kracht.

Fünf Monate danach besucht er den 64-Jährigen, den er vom Motorrad gerammt hat, erstmals im Krankenhaus. Der Mann hat 17 Operationen hinter sich, Herzinfarkt, Hüfte mehrfach gebrochen, Stimmbänder lädiert, Hände und Füße ohne Gefühl. Mannhardt hat Fruchtsaft mitgebracht und Bilder, die seine Kinder für den Mann gemalt haben. Es sprudelt aus ihm heraus: Wie leid es ihm tue und dass er doch hellwach gewesen sei und das Motorrad, warum auch immer, nicht gesehen habe! Doch das Opfer umarmt ihn einfach stürmisch, ein Mann, der Mannhardts Vater sein könnte. Er sagt: Ich will keine Entschuldigung, so was kann doch jedem passieren, ich bin froh, dass ich noch lebe, und sehen Sie, ich mache sogar Fortschritte! Sie plaudern, treffen sich öfter zum Kaffeetrinken, Mannhardt besucht ihn häufig, er will helfen, da sein für sein Opfer. Sie reden wie alte Freunde, Mannhardt verspricht, bei seiner Haftpflichtversicherung Druck zu machen, so als wären sie Leidensgefährten und nicht Verursacher und Opfer. Mannhardt sollte eigentlich erlöst sein.

Aber Mannhardt kann die Situation einfach nicht ertragen. „Wie er sich verhielt, hatte eine unfassbare Größe“, sagt der 39-Jährige heute. „Aber für mich bedeutete es, ich konnte nicht mal meine Schuld bei ihm abtragen.“ Mannhardt wurde vom

Gericht zu 900 Euro Strafe verurteilt, und manchmal wünscht er sich, es wäre mehr gewesen. Manchmal wünschte er sich auch, sein Opfer hätte ihm Vorwürfe gemacht: die Strafe erteilt. Nach dem fünften Treffen besuchte er den behinderten Mann nicht mehr, er spürt, dass es zu viel Kraft kostet und auch seine Familie unter all den Folgen der Schuld leidet. „Ich kann nichts machen. Er muss mit seinem Schicksal fertig werden. Und ich mit meiner Schuld“, sagt Mannhardt.

**FERTIG WERDEN MIT DEM** Schuldgefühl heißt letztlich: es zu akzeptieren. „Dies ist der qualvollste Teil des Weges“, sagt Traumatherapeut Echterhoff, „aber er ist Voraussetzung für die Verarbeitung.“ Wer schwere Schuld gespürt hat, muss den Blick auf das Leben verändern. Er hat etwas am eigenen Leib erfahren, das andere meist nur theoretisch bedenken: dass das Leben und das Glück extrem fragil sind. Echterhoff spricht darum in der Therapie bei seinen Patienten existenzielle Themen wie Vergänglichkeit, Fehlbarkeit, Vernichtung und Tod an. Vor allem: den eigenen Tod. „Denn der ist das kritischste vorstellbare Ereignis.“ Die schmerzliche, aber zugleich versöhnende Lektion: So wie der eigene Tod zwar furchtbar ist, aber unabdingbar zum Leben dazugehört, so gehört auch das, was man verursacht hat, zum Leben – egal, wie furchtbar es war. „Wer das wirklich akzeptiert und verinnerlicht“, sagt Echterhoff, „kann milder mit der eigenen Schuld umgehen. Er lebt danach meist anders als vorher, bewusster, da zählen keine goldenen Tellerchen mehr.“

Polizist Muche ist in Frührente, er sagt, heute pflege er viel intensiver den Kontakt zu seinen Kindern und habe keine wilden Frauengeschichten mehr. Petra Hohn, deren Sohn sich umbrachte, ist Vorsitzende des Bundesverbands „Verwaiste Eltern“. Und Helikopterpilot Markus Jäger sagt, er sei ernster geworden seit dem „Tag X“. Er hat eine Therapie gemacht, nach drei Sitzungen erlaubte er sich endlich zu weinen, und es sei ihm „wie Steine von der Seele gefallen“. Heute genieße er Kleinigkeiten mehr als früher, Spaziergänge in der Natur, ein Glas Wein, und er ist Vater geworden. Die Therapie musste er machen, um wieder in den Helikopter steigen zu dürfen. Allerdings hat er heute eine andere Aufgabe: Er fliegt Rettungseinsätze. ✘

Mitarbeit: Gerald Drissner, Uli Hauser, Kuno Kruse, Matthias Lauerer, Wolfgang Metzner, Mario Pelizzoli, Nina Poelchau, Peter Sandmeyer, Lilith Volkert

# Gibt es ein biologisch angelegtes Bedürfnis nach Strafe?