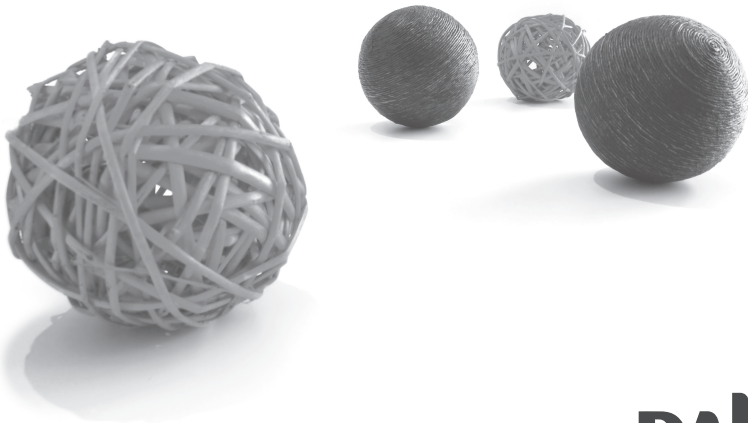


DR. DORIS WOLF

Wenn Schuldgefühle zur Qual werden

*Selbstvorwürfe ablegen,
sich verzeihen lernen*



pal

Sich von
Selbstvorwürfen befreien.

Wieder inneren
Frieden finden.

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen
erfahrener Psychotherapeuten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über
<http://dnb.d-nb.de>

© **PAL Verlagsgesellschaft mbH, München**

www.palverlag.de

ISBN 978-3-923614-68-4

9. Auflage 2020

Alle Rechte vorbehalten

Bild Umschlag: © Kwest - stock.adobe.com

Dr. Doris Wolf arbeitet seit über 35 Jahren zusammen mit ihrem Partner
und Kollegen Dr. Rolf Merkle als Psychotherapeut in eigener Praxis.
Die Internetseite der Autorin: www.doriswolf.de

Die Ratschläge dieses Buches sind von der Autorin und vom Verlag
sorgfältig geprüft. Autorin und Verlag können jedoch keine Garantie
geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermö-
gensschäden aus. Dieser Ratgeber ersetzt keine therapeutische
Behandlung.

Umschlaggestaltung: Karin Etzold

Gesamtgestaltung: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München

Druck: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Teil I Ursachen und Zusammenhänge	9
1 Die Wurzeln der Schuldgefühle	9
2 Vor- und Nachteile von Schuldgefühlen	35
3 Innere Blockaden, die den Abbau unserer Schuldgefühle behindern	48
4 Grundsätzliche Denkfehler, die wir begehen, wenn wir uns Schuldgefühle machen	64
5 Welche Menschen sind besonders empfänglich für Schuldgefühle?	70
6 Warum Menschen Fehler machen	77
Teil II: Konkrete Strategien	81
7 Strategien zur Überwindung Ihrer Schuldgefühle	81
Teil III: Typische Situationen, in denen Schuldgefühle auftreten	119
8 Schuldgefühle und Kindererziehung	122
9 Schuldgefühle und vertraute Menschen	143
10 Schuldgefühle wegen bestimmter Gedanken und Gefühle	180
11 Schuldgefühle und Sexualität	187
12 Schuldgefühle und eigenes Verhalten	198
13 Schuldgefühle und der Tod eines anderen	212
14 Schuldgefühle und Umwelt	219
15 Schuldgefühle und Kirche	222
16 Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse	224
Schlusswort	229

Einleitung

*Ab heute mache ich alles ohne
Schuldgefühle oder ich mache es nicht.*

Jens Corssen

Guten Tag, liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht kennen Sie mich schon von dem einen oder anderen meiner Bücher. Wenn nicht, werden wir uns bei diesem Buch näher kennenlernen. Sie werden ein wenig von mir, meinem Leben und meinen Erfahrungen erfahren. Jedes meiner Bücher gibt auch einen Teil von mir wieder und Schuldgefühle sind mir schon von früher Kindheit an vertraut. Auch Sie fühlen sich in irgendeiner Form von diesem Thema angezogen – sei es dass Sie selbst unter Schuldgefühlen leiden oder aber zumindest mehr über die Entstehung und Beeinflussung von Schuldgefühlen erfahren möchten. Es gibt nur ganz wenige Menschen, die keine Schuldgefühle kennen. Unser Ziel wird es deshalb in diesem Buch auf keinen Fall sein, Schuldgefühle für immer aus unserem Leben zu verbannen. Wir werden immer einmal wieder – zumindest für kurze Zeit – Schuldgefühle verspüren. Ich möchte Ihnen mit diesem Buch mehr Entscheidungsfreiheiten geben bzw. Ihnen überhaupt die Entscheidungsfreiheit über Ihre Schuldgefühle zurückgeben – falls Sie sich Ihren Schuldgefühlen ausgeliefert sehen. Sie werden erfahren, wie Sie sich von lähmenden Schuldgefühlen befreien und sie in Reuegefühle umwandeln können. Was ich dazu von Ihnen brauche, ist Ihre ganz große Bereitschaft, sich erst einmal meine Gedankengänge anzusehen. Gerade im bezug auf Schuldgefühle müssen wir beide damit rechnen, dass in

Ihrem Innern ganz viele „Ja, aber...“-Einwände auftauchen, wenn ich zu Ihnen spreche. Ich kann und werde Ihnen Ihre Schuldgefühle nicht wegnehmen. Ich kann sie Ihnen nicht ausreden und fühle mich auch nicht berufen, darüber zu urteilen, ob Ihre Schuldgefühle berechtigt sind oder nicht. Das ist ganz alleine Ihre Entscheidung. Bitte bleiben Sie bei mir bis zum Ende des Buches und entscheiden Sie dann in aller Ruhe, ob Sie meine Gedanken oder zumindest einen Teil davon auf Ihr Leben übertragen möchten.

Was Sie in diesem Buch erwartet

Ich habe das Buch in drei Teile eingeteilt.

Im ersten Teil wollen wir uns damit befassen, wie Schuldgefühle entstehen, wie wir gewöhnlich mit ihnen umgehen und welche blockierenden Gedanken sich uns bei der Überwindung unserer Schuldgefühle in den Weg stellen. Außerdem gehen wir den Fragen nach, welche grundsätzlichen Denkfehler zu Schuldgefühlen führen und welche Menschen besonders empfänglich für Schuldgefühle sind.

Im zweiten Teil lernen Sie wirksame Strategien kennen, die Sie zur Überwindung Ihrer Schuldgefühle einsetzen können. Darüber hinaus werden Sie auch lernen, wie Sie sich in Zukunft gegen Schuldgefühle wappnen können.

Im dritten Teil schließlich werden Sie an der Lebensgeschichte vieler meiner Klienten teilhaben können. Sie werden typische Situationen miterleben, in denen Menschen mit Schuldgefühlen reagiert haben oder sich noch immer damit quälen. Ferner werde ich Ihnen auch hier für die einzelnen Bereiche wieder Anstöße geben, wie Sie zukünftig Schuldgefühle vermeiden können.

Ganz am Ende des Buches habe ich für Sie die wichtigsten Erkenntnisse nochmals zusammengefasst.

Wie Sie am besten mit diesem Buch umgehen

Lesen Sie dieses Buch am besten erst einmal im Überblick durch, ohne sich intensiv mit den Übungen zu beschäftigen. Dann wissen Sie, was Sie erwartet und ob Sie sich darauf einlassen wollen.

In einem zweiten Durchgang, wenn Sie sich bewusst entschieden haben, an Ihren Schuldgefühlen zu arbeiten, gehen Sie die einzelnen Kapitel systematisch durch. Streichen Sie sich an, was für Sie besonders wichtig ist. Oder schreiben Sie die für Sie persönlich wichtigsten Erkenntnisse heraus. Überhaupt ist es sinnvoll, wenn Sie sich ein Notizbuch zulegen, in dem Sie sich Unklarheiten und Übungen notieren. Sollten Sie sich in einer Psychotherapie befinden oder an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen, können Sie auch dort Ihre Einsichten und Einwände diskutieren.

Manchmal ist es gerade dann, wenn man unter Schuldgefühlen leidet so, dass man sich in einen Gedankenkreislauf verrannt hat, aus dem man durch das Lesen eines Buches auch nicht herauskommt. Falls Sie, liebe Leserin, lieber Leser bemerken, dass Sie meinen Ausführungen immer wieder Einwände wie „Ja aber, da muss ich doch Schuldgefühle haben“ oder „Frau Wolf kennt meine schlimmen Gedanken, meine Fehlentscheidung oder mein Fehlverhalten nicht, sonst würde sie nicht so leicht reden“ entgegensetzen, dann möchte ich Sie bitten, einen Therapeuten aufzusuchen. Sie benötigen dann eine stärkere Unterstützung, um sich aus den quälenden Schuldgefühlen zu befreien. Auch ständig wiederkehrende Selbstmordgedanken, über lange Zeit andauernde schwere Depressionen sollten Sie zu einem Psychotherapeuten führen. Im Anhang finden Sie Adressen von Therapeuten, an die Sie sich wenden können.

Teil I

Ursachen und Zusammenhänge

1 Die Wurzeln der Schuldgefühle

In diesem Kapitel ist es unser Ziel zu ergründen, was Schuld- und Reuegefühle auszeichnet und wie sie entstehen. Die meisten von uns glauben zu wissen, weshalb sie Schuldgefühle quälen. Sie sehen die Ursache darin, dass sie Regeln gebrochen oder einen anderen Menschen verletzt haben. Doch warum leiden dann manche Menschen in genau der gleichen Situation nicht unter Schuldgefühlen? Es scheint nur die halbe Wahrheit zu sein.

1.1 Was verstehen wir unter Schuld- und Reuegefühlen?

Fallbeispiel: „Ich hätte nicht so egoistisch sein sollen.“ Gerade hat Frau H. den Telefonhörer aufgelegt. Ihre Freundin bat sie, ihr beim Umzug zu helfen. Frau H. hat zwar innerlich mit sich gerungen, der Freundin dann letztlich doch mit der Entschuldigung, dass sie genau an diesem Tag einen dringenden Arzttermin hätte, abgesagt. Jetzt fühlt sie sich elend und voller Schuldgefühle. Sie zermartert sich den Kopf: Sieht eine wirkliche Freundschaft so aus, dass sie die Freundin in einer schwierigen Lage im Stich lässt? Hätten sie nicht doch eigene Interessen zurückstellen und weniger egoistisch sein sollen?

Waren Sie auch schon einmal in einer solchen Situation? Haben Sie sich auch schon einmal schlecht gefühlt, weil Sie einem anderen Menschen den Wunsch auf Hilfe abgeschlagen haben, um eigene Bedürfnisse zu erfüllen? Und hinterher kamen Ihnen dann gehörige Zweifel an der Richtigkeit Ihres Verhaltens? Dann wissen Sie, wie sich Ihre Schuldgefühle bemerkbar machen. Doch zurück zum Ausgangspunkt: Was versteht man denn eigentlich unter Schuld und Schuldgefühlen? In verschiedenen Lexika findet man unter dem Begriff Schuld: „Verpflichtung zu einer Gegenleistung“, „Verantwortung für die Verletzung von Geboten und Pflichten“. Irgendjemand scheint für uns Regeln zu formulieren und zu entscheiden, wann eine Leistung eine Gegenleistung erforderlich macht. Schuld zu haben, hat mit Verantwortung zu tun, der Verantwortung für das eigene Handeln und die Verpflichtung, für das eigene Handeln geradestehen und einen eventuellen Schaden wiedergutzumachen. In unserer Sprache finden wir Redewendungen wie: „Ich stehe in deiner Schuld“. „Ich fühle mich frei von Schuld.“ „Ihn trifft keine Schuld.“ „Ich bin mir keiner Schuld bewusst.“ Um von Schuld einem anderen gegenüber sprechen zu können, muss ein ursächlicher Zusammenhang zwischen dem eigenen Handeln und einem Schaden bestehen, den ein anderer erlitten hat. Je nachdem, wer die Gebote und Pflichten formuliert, folgen der Schuld unterschiedliche Konsequenzen. Übertreten wir die Gesetze unseres Staates, so müssen wir mit Strafe durch den Gesetzgeber rechnen. Wir werden schuldig gesprochen und im Namen des Staates verurteilt. In manchen Ländern besteht die Höchststrafe sogar auch heute noch in der Todesstrafe. Sind wir Mitglied einer kirchlichen Organisation, so sind beispielsweise die zehn Gebote eine Richtschnur, anhand derer unser Verhalten beurteilt wird. In diesem Leben oder zumindest nach unserem Tode erwarten uns dann ebenfalls Konsequenzen, wenn wir ihnen zuwiderhandeln. Ob man schuldig

gesprochen wird, hängt auch davon ab, ob zum Zeitpunkt der Verurteilung alle Tatsachen über die Tat bekannt waren und ob das Verhalten zu diesem Zeitpunkt als falsch bewertet wurde. Manches Verhalten stellt sich sogar erst Generationen später als falsch und schädlich heraus.

Schuldgefühle werden definiert als: „Gefühle, jemanden Unrecht getan zu haben.“ Sie laufen im Innern von uns ab und sind nicht von außen kontrollierbar. Außerdem setzen sie voraus, dass wir ein Unrechtsbewusstsein haben, Bescheid wissen, was rechtes und unrechtes Verhalten beinhaltet, und erkennen, unrecht gehandelt zu haben. Schuldgefühle werden häufig auch mit der Redewendung „ein schlechtes Gewissen haben“ umschrieben. Schuld und Schuldgefühle müssen nicht zwangsläufig zusammen auftreten. Es gibt Menschen, die fühlen sich für alles und jedes schuldig, obwohl sie keine Schuld trifft. Und es gibt Menschen, beispielsweise manche Kriminelle und Psychopathen, die keinerlei Schuldgefühle verspüren, obwohl sie sich eines schweren Vergehens schuldig gemacht haben. Sie fühlen sich nicht in die Folgeaktionen ein, die sie beim anderen ausgelöst haben und haben kein Mitgefühl.

Der Unterschied zwischen Schuld- und Reuegefühlen

Viele Menschen setzen Schuld- und Reuegefühle gleich. Doch gibt es zwischen beiden Unterschiede, die ich mit Ihnen im Verlauf des Buches herausarbeiten möchte.

- Wir verspüren Schuldgefühle, wenn wir unser Verhalten als falsch ansehen und uns dafür als schlechten Menschen verurteilen.
- Wir verspüren Reuegefühle, wenn wir unser Verhalten als falsch ansehen, es bedauern, aber uns diesen Fehler verzeihen. Wir fühlen uns für unser Verhalten verantwortlich und suchen nach Wegen der Korrektur, Wiedergutmachung und Vermeidung des Fehlers in der Zukunft. Während Schuldgefühle uns quälen, lähmen, unsere gesamte Energie aufbrauchen können, fühlen wir uns mit Reuegefühlen in der Lage, aktiv zu werden. Wir behalten unsere Selbstachtung.

1.2 *Wie äußern sich Schuldgefühle?*

Schuldgefühle können sich ganz vielfältig äußern. Bei mir melden sie sich beispielsweise durch Magendruck, innere Unruhe, bisweilen Einschlafstörungen und manchmal auch durch ein gesteigertes Verlangen nach Süßem. In der Umgangssprache werden Schuldgefühle auch als „Gewissensbisse“ bezeichnet. Ich finde mit diesem Wort kommt gut die Giftigkeit, das Quälende der Schuldgefühle zum Ausdruck. Schuldgefühle können für einen Menschen so quälend sein, dass er seine Lebensfreude, sein Interesse an der Umwelt vollkommen verliert und sogar Selbstmord begeht. Jeder Mensch hat ganz spezifische Signale, die ihn auf Schuldgefühle aufmerksam machen. Schuldgefühle können sich zeigen:

- **in unseren Gefühlen**
Wir sind gereizt, mürrisch, wütend, hasserfüllt, ängstlich, resigniert, depressiv, fühlen uns einsam.

- **im körperlichen Befinden**

Wir sind angespannt, unruhig, wie gelähmt, haben Magenbeschwerden, Schlaf-, Konzentrations-, Merkfähigkeitsstörungen, Durchfall oder Verstopfung, Heißhungerattacken oder Appetitverlust, Herzstechen, niedrigen oder hohen Blutdruck, Atembeschwerden, Kopfschmerzen, einen Kloß im Hals, verspüren ein Nachlassen unseres sexuellen Verlangens usw. Langfristig können sich beispielsweise auch psychosomatische Erkrankungen wie etwa Magengeschwüre, Asthma und Ekzeme entwickeln.

- **im Verhalten**

Wir verleugnen die Schuld, schieben sie auf andere ab, machen anderen Vorwürfe, ziehen uns von anderen zurück, entschuldigen uns ausschweifend, entwickeln selbstschädigende Verhaltensweisen, beginnen zu trinken, rauchen, überessen, Tabletten zu nehmen, überhäufen uns mit Arbeit, schieben notwendige Arbeiten auf, stürzen uns in Aktivitäten, geiseln uns selbst, entwickeln zwanghafte Verhaltensmuster, nehmen uns im Extremfall das Leben.

Sie merken an dieser Aufzählung, dass es keine typischen Merkmale für Schuldgefühle gibt. Stattdessen schlagen sie sich in unterschiedlichen Gefühlen, Körperreaktionen und Verhaltensweisen nieder. Schuldgefühle sind im Grunde genommen keine richtigen Gefühle wie etwa Angst, Ärger, Trauer oder Freude. Sie sind eher Gedankengänge darüber, etwas falsch gemacht zu haben, die sich dann in Gefühlen und körperlichen Reaktionen äußern. Um so schwieriger ist es deshalb manchmal, Schuldgefühle überhaupt zu erkennen. Manchmal sind wir uns unserer Schuldgefühle gar nicht bewusst. Wir fühlen uns einfach nur schlecht oder stürzen uns ohne Unterlass in Arbeit. Viele Men-

schen kommen wegen ihrer körperlichen Symptome oder selbstschädigender Verhaltensweisen in Therapie und erst im Laufe von Gesprächen stellt sich heraus, dass die Ursachen in Schuldgefühlen zu suchen sind. Natürlich variieren Schuldgefühle auch in ihrer Stärke und Dauer. Wenn wir einen Geburtstag vergessen haben, werden wir uns vielleicht nur ein paar Minuten mit Schuldgefühlen beschäftigen. Haben wir unsere Mutter im Pflegeheim untergebracht, werden uns die Schuldgefühle möglicherweise bis zum Tod der Mutter begleiten. Wurde durch unsere Schuld ein anderer Mensch bei einem Autounfall schwer verletzt, können uns Schuldgefühle sogar bis zum Selbstmord treiben.

Schuldgefühle in Verbindung mit Depressionen und Zwangsneurosen

Schuldgefühle können auch als Begleiterscheinungen von Depressionen und Zwangserkrankungen auftreten.

a) Menschen, die darunter leiden, sich zwanghaft gedanklich mit etwas beschäftigen oder Handlungen immer wieder ausführen zu müssen, haben viele Einstellungen, die sie für Schuldgefühle empfänglich machen. Beispielsweise fordern sie von sich, alles perfekt zu machen, sich immer nach der strengsten Norm zu richten und ihre Gefühle vollkommen unter Kontrolle zu haben. Sie glauben, dass jegliche fehlerhafte oder unvollkommene Leistung zu einer Katastrophe führen kann und laden sich übertrieben viel Verantwortung für Ereignisse in ihrem Umfeld auf. Verhalten sie sich entgegengesetzt ihrer Forderungen, verspüren sie Schuldgefühle. Sie nehmen sich dann vor, noch mehr Kontrolle über ihr Verhalten auszuüben. Das zwanghafte Verhalten hilft ihnen dabei, ihre Schuldgefühle möglichst gering zu

halten. Wenn Sie, lieber Leserin, lieber Leser, unter zwanghaften Gedankengängen oder Verhaltensweisen leiden und Ihre Lebensqualität eingeschränkt ist, dann sollten Sie sich therapeutische Unterstützung holen. Die Verhaltenstherapie hat sich hier als effektive Behandlungsmethode erwiesen.

- b) Menschen, die sich schuldig fühlen, werden häufig depressiv. Sie verurteilen sich für ihr Verhalten und sehen sich als minderwertig oder Versager. Gleichzeitig sehen sie keine Chance, ihr Fehlverhalten jemals zu korrigieren.

1.3 Wie entwickeln sich unsere Schuldgefühle?

Wir haben uns in diesem Buch zum Ziel gesetzt, zu lernen, Schuldgefühle, die uns quälen, zu überwinden. Hierzu müssen wir zunächst einmal wissen, wie Schuldgefühle entstehen. Erst dann können wir uns Wege überlegen, sie abzulegen oder zumindest abzuschwächen. Die Suche nach den Quellen unserer Schuldgefühle führt uns zurück in unsere Kindheit.

Wir werden nicht mit Schuldgefühlen geboren, sondern nur mit der Fähigkeit, uns Schuldgefühle machen zu können. Wir erlernen die Fähigkeit, in uns Schuldgefühle zu erzeugen, durch unsere Eltern, Lehrer, kirchliche und gesellschaftliche Vertreter. Vielleicht haben Sie als kleines Kind auch Botschaften gehört wie etwa:

- „Mami muss sich schämen mit dir, wenn du nicht danke sagst.“
- „Mami ist ganz traurig, weil du ihr keinen Kuss gibst.“
- „So was macht ein kleiner Junge nicht. Du solltest dich was schämen.“

- „Du bist nicht mehr Papas kleiner Liebling, wenn du jetzt nicht sofort dein Zimmer aufräumst.“
- „Das ist nun der Dank. Wir haben so viel für dich getan, und du verhältst dich so schlecht.“
- „Wegen dir hat Vater die ganze Nacht kein Auge zugetan.“
- „Du bist ein schlechter Junge, deiner Mutter so weh zu tun.“
- „Du bist schuld, wenn ich noch krank werde.“
- „Du bringst mich noch ins Grab.“
- „Dir wird es noch leid tun, dass du so unartig bist.“
- „Brave Kinder sind nicht wütend, lügen nicht, räumen ihre Kleider auf, schlagen nicht, machen sich nicht schmutzig, unterbrechen Erwachsene nicht im Gespräch, machen ihren Eltern keine Sorgen, machen ihren Eltern keine Schande, halten ihre Versprechen usw. und wenn du diese Vorschriften nicht befolgst, bist du böse und dafür zu verurteilen.“

Haben Sie sich einige der Botschaften aus Ihrer Kindheit in Erinnerung rufen können? Wie haben Sie sich damals als Kind gefühlt, als Sie solche Vorwürfe zu hören bekamen? Ich kann mich noch gut daran erinnern, dass mein Bruder und ich solche Vorträge als „Gardinenpredigt“ bezeichneten. Sie haben uns zwar nicht von Unartigkeiten abgehalten, aber wir hatten dann immer ein schlechtes Gewissen, etwas angestellt zu haben. Wir haben uns dann auch darin geübt, „Notlügen“ zu erfinden, um dem Tadel aus dem Weg zu gehen. Wahrscheinlich haben Sie sich nach solchen Vorwürfen auch schuldig gefühlt. Da wir von unseren Eltern gemocht werden wollen und ihnen nicht wehtun wollen, fühlen wir uns schlecht und schuldig. Unsere Eltern setzen Schuldgefühle als ein Mittel zur Erziehung ein. Sie vermitteln

uns die Botschaft: „Wenn du nicht tust, was wir wollen, lehnen wir dich ab. Außerdem fühlen wir uns schlecht und du bist schuld daran. Der einzige Weg, unsere Liebe zu gewinnen ist, dass du dich nach unseren Vorstellungen verhältst. Dann bist du auch ein liebes Kind und von deiner Schuld befreit.“ Sie brauchen diese Botschaft noch nicht einmal mit Worten auszudrücken. Es genügt, wenn Papa uns nicht mehr beachtet, Mama nur noch das Nötigste mit uns spricht, mit Leidensmiene umherläuft, uns tadelnde Blicke zuwirft, die Stirn runzelt, uns keinen Gute-Nacht-Kuss gibt oder sich ans Herz fasst, weil sie vor Aufregung keine Luft mehr bekommt. Für nonverbale Signale wie Mimik, Gestik, Blickkontakt, Körperhaltung und den Stimmklang sind wir als Kinder sehr empfänglich. Wann immer wir uns abgelehnt fühlen oder bei anderen uns wichtigen Menschen eine negative Reaktion sehen, entsteht in uns der Eindruck, etwas verkehrt gemacht zu haben. So lernen wir schließlich, aus Angst vor der negativen Reaktion der Erwachsenen gar nicht mehr zu tun, was wir uns so sehr wünschen, oder uns zumindest mit Schuldgefühlen zu bestrafen, wenn wir es dennoch tun.

Wir Kinder lernen diese Lektion sehr rasch. Wir lernen: „Tue ich etwas Schlechtes oder Verbotenes, dann bin ich ein schlechter und nicht liebenswerter Mensch und muss mich dafür verurteilen und schämen.“ Da wir noch nicht in der Lage sind, den Worten unserer Eltern kritisch gegenüberzustehen, übernehmen wir das vernichtende Urteil der Eltern. Wir lernen, dass man stets die Wünsche und Erwartungen anderer Menschen erfüllen muss. Tut man das nicht, dann wird man abgelehnt und verurteilt; und wer möchte das schon? Auf diese Weise wachsen die meisten von uns als unsichere und ängstliche Menschen heran, die von der Meinung der Mitmenschen abhängig sind. Sind wir erwachsen, flammen diese Schuldgefühle stets auf, wenn wir glauben, andere

Menschen enttäuscht oder verletzt zu haben. Dann kommt die ganze Selbstverurteilungsmaschinerie in Gang. Oder aber wir lernen, uns zwar entgegengesetzt der Regeln oder Erwartungen anderer zu verhalten, aber die Verantwortung dafür abzulehnen. Uns fällt es schwer, Fehler zuzugeben. Immer sind dann die anderen schuld oder das Schicksal, die Umstände ...

Bis jetzt können wir uns die Entwicklung von Schuldgefühlen folgendermaßen vorstellen:

1. Das Kind tut etwas.

Eltern sagen: „Das ist falsch. Das darf man nicht. Du tust uns weh. Du bist ein böses Kind. Wir haben dich nicht mehr lieb.“ Eltern drücken mit nonverbalen Signalen Ablehnung und Missbilligung aus.

2. Das Kind lernt die Einstellung.

Ich habe etwas falsches getan, verdiene Strafe, bin ein böses Kind. Ich habe andere verletzt, bin ein schlechtes Kind.

3. Das Kind vermeidet, Falsches zu tun und andere zu verletzen, oder tut es nur noch mit schlechtem Gewissen, bestraft sich mit Schuldgefühlen.

Je wichtiger die Eltern oder andere Bezugspersonen für das Kind sind, umso empfänglicher wird es für Schuldgefühle sein. Mit der Zeit wird das Kind aus Angst vor Ablehnung und Schuldgefühlen sogar zukünftige Verhaltensweisen, die den Geboten der Bezugspersonen widersprechen können, vermeiden. Es wird sich nach den Normen der Eltern ausrichten und nur noch tun, was in den Augen der Eltern richtig ist. Es wird sozusagen dann fremdgesteuert, lernt, nicht mehr auf eigene Bedürfnisse, Wün-

Die Wurzeln der Schuldgefühle

sche und Vorstellungen zu hören. Es verinnerlicht die Wertungen der Eltern und auch wenn die Eltern nicht zugegen sind, wird es sich nach deren Regeln verhalten. Aus der Sicht der Eltern ist dann der Erziehungsprozess abgeschlossen und die Erziehung gelungen: „Das Kind kommt nicht mehr auf dumme Gedanken und wird erwachsen.“ Handelt es dennoch den Vorstellungen der Eltern zuwider, so bestraft es sich mit Schuldgefühlen und Selbstverachtung.

Nun will ich hier keine Schimpfkanonade auf die Eltern loslassen. Die Eltern sind fast immer davon überzeugt, das Beste für ihr Kind zu tun. Sie handeln in bester Absicht, aus ihrem Kind einen reifen, verantwortungsvollen erwachsenen Menschen zu formen. Tatsache ist, wir müssen als Kinder eine Unmenge an Geboten und Regeln lernen, um uns nicht in Lebensgefahr zu bringen, in dieser Gesellschaft integriert zu sein und funktionieren zu können. Außerdem haben die meisten Eltern in der eigenen Kindheit ähnliche Erfahrungen gemacht und ihr Erziehungsverhalten von den eigenen Eltern gelernt. Fatalerweise ist jedoch die Erziehung mit Hilfe von Schuldgefühlen keine effektive geeignete Erziehung. Kinder lernen hierdurch nicht, den Sinn von Regeln und Normen zu verstehen. Sie lernen nicht, dass es besser für sie ist, ein bestimmtes Verhalten zu zeigen. Sie lernen lediglich, aus Angst vor den Konsequenzen die Regeln zu befolgen.

16 Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse

Wenn wir ein Buch lesen, das für uns wichtig ist, so gibt es meist ein paar Stellen, die uns ganz besonders bewegen, unsere Sichtweise ergänzen oder unsere Gedankengänge in eine andere neue Richtung lenken. Da ich nicht weiß, an welchen Stellen des Buches Sie ein Aha-Erlebnis hatten, besonders ärgerlich, erschüttert, erleichtert oder erstaunt reagiert haben, fasse ich im folgenden einfach nochmals die wichtigsten grundsätzlichen Erkenntnisse zusammen. Hinter den einzelnen Punkten füge ich die Kapitelnummern an, sodass Sie dort nochmals intensiver nachlesen können.

Teil I:

1. Schuldgefühle entstehen nicht, weil wir uns falsch, entgegen unserer moralischen Wertvorstellungen verhalten, sondern sie sind die Folge unserer Bewertungen und Schlussfolgerungen. Wann immer wir unsere Gedanken, Gefühle oder unser Verhalten als falsch bewerten und uns dafür verurteilen, werden wir Schuldgefühle haben. Reuegefühle und Bedauern verspüren wir dann, wenn wir unser Verhalten als falsch ansehen, aber uns dafür nicht als schlechten Menschen verurteilen. (siehe 1.1 bis 1.4)
2. Wir haben es in der Kindheit erlernt, in uns Schuldgefühle hervorzurufen, wann immer wir uns entgegen bestimmter Wertvorstellungen verhalten oder andere verletzen. (siehe 1.3)
3. Die Normen und Regeln, nach denen wir unser Verhalten beurteilen, sind von den Eltern, der Gesellschaft, der Kirche

und uns selbst formuliert. Häufig widersprechen sich einzelne Regeln. Nicht immer sind diese Regeln hilfreich und den Situationen angemessen. (siehe 1.5)

4. Unsere Selbstgespräche, die zu Schuldgefühlen führen, haben immer dasselbe Schema: „Mein Verhalten war/ist falsch.“ „Ich hätte das nicht tun, sagen, denken, fühlen dürfen“ oder „Ich sollte so etwas nicht tun, sagen, denken oder fühlen“, und „weil ich es dennoch getan habe oder tue, bin ich ein schlechter, ablehnenswerter Mensch.“ (siehe 1.3 und 1.4)
5. Schuldgefühle sind nicht hilfreich. Sie machen uns klein und manipulierbar. Sie machen unseren Fehler nicht ungeschehen, helfen uns nur sehr selten dabei, unser Verhalten zu korrigieren oder zukünftig zu vermeiden. Sie können dazu führen, dass wir die Schuld verleugnen, auf andere schieben, depressiv werden, körperlich erkranken oder suchtmittelabhängig werden. Um uns in der Zukunft anders zu verhalten, unsere Fehler wiedergutmachen oder zu korrigieren genügt es, Verantwortung für sie zu übernehmen und sie zu bedauern. (siehe 2.3 bis 2.5)
6. Keine Schuldgefühle zu haben, bedeutet nicht, dass wir jegliches Verhalten gutheißen und keine moralischen Grundsätze haben. (siehe 3.2)
7. Wenn wir Schuldgefühle verspüren, bedeutet dies nicht zwangsläufig, dass wir uns fehlerhaft verhalten haben. Schuldgefühle sind lediglich die Folge unserer Bewertungen und Schlussfolgerungen. Diese sind jedoch häufig unangemessen. (siehe 3.2)

8. Grundsätzliche Denkfehler, die zu Schuldgefühlen führen :
 - Wir verlangen von uns im Nachhinein, wir hätten etwas vorhersehen, wir hätten im Voraus wissen müssen, was wir mit unserem Verhalten anrichten.
 - Wir verlangen von uns, wider besseres Wissen handeln zu können und fehlerlos zu sein.
 - Wir verurteilen nicht nur unser Verhalten, das heißt das, was wir gesagt oder getan haben, sondern verurteilen uns als Mensch.
 - Wir machen die Beurteilung unseres Verhaltens und unserer Person von etwas abhängig, auf das wir keinen oder nur einen geringen Einfluss haben. Wir machen uns für etwas verantwortlich, über das wir nur bedingt Kontrolle haben.
 - Wir wenden unsere heutigen Maßstäbe und Vorstellungen auf unser Verhalten in der Vergangenheit an. (siehe 4)

9. Menschen, die besonders schnell mit Schuldgefühlen reagieren, zeichnen sich durch folgende Denkhaltungen aus:
 - Streben nach Perfektionismus
 - Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle
 - Hohe Sensibilität und die Übernahme der Verantwortung für Probleme und Leid anderer
 - Die Einstellung, die Gefühle anderer durch ihr Verhalten steuern zu können

Frauen bekommen in ihrer Erziehung Regeln vermittelt, die sie für Schuldgefühle empfänglich machen. (siehe 5)

10. Auch wenn wir noch so sehr danach streben, uns immer und überall richtig zu verhalten, wird es uns nicht gelingen. Gründe hierfür sind:

- Unwissenheit und mangelnde Erfahrung
- Seelische Probleme
- sich widersprechende Wertvorstellungen
- sich verändernde Wertvorstellungen
- unterschiedliche Sichtweisen und Bedürfnisse der Menschen

Deshalb ist es nicht sinnvoll, von sich Fehlerlosigkeit zu fordern und sich zu verdammen, wann immer man einen Fehler gemacht hat. Auch die Forderung, niemals einen anderen Menschen zu verletzen und ihm negative Gefühle zu verursachen, ist nicht zu erfüllen. Andere sind für ihre Gefühle und ihr Verhalten selbst verantwortlich. (siehe 6).

11. Wenn wir Schuldgefühle abbauen wollen, müssen wir unsere Bewertungen und Schlussfolgerungen korrigieren und uns die neuen Einstellungen einprägen. Hierbei werden wir die fünf Phasen des Umlernens durchlaufen. Es ist normal und zu erwarten, dass wir uns eine Zeitlang so vorkommen werden, als ob wir uns belügen und etwas vormachen. (siehe 3.3)

Teil II

12. Wollen wir unsere Schuldgefühle abbauen ist es sinnvoll, die Situation zunächst im ABC der Gefühle darzustellen. Wir unterteilen das Ereignis nach:

A Situation:

Was ist passiert? Was habe ich getan, gedacht, gefühlt, gesagt?

B Bewertung:

Wie denke ich darüber, dass ich ... getan, gedacht, gefühlt, gesagt habe? Was bedeutet das für mich?

C Gefühle und Verhalten:

Wie fühle und verhalte ich mich infolgedessen?

(siehe 1.3 und 7.1)

13. Da unsere Schuldgefühle die Folge fehlerhafter Bewertungen und Schlussfolgerungen sind, müssen wir unsere Gedankengänge auf ihre Richtigkeit und Angemessenheit überprüfen. Hierbei helfen uns die beiden Regeln für hilfreiches Denken:

- Entsprechen meine Bewertung und Schlussfolgerung den Tatsachen?
- Helfen mir meine Bewertung und Schlussfolgerung, mich so zu fühlen und verhalten wie ich es möchte? (siehe 7.1)

14. Es gibt kein Verbrechen, für das wir uns als Mensch in unserer gesamten Person ablehnen müssten. Es genügt, wenn wir unser Verhalten als falsch erkennen, bedauern und dafür Verantwortung übernehmen. (siehe 7.1)

Teil III

15. Was auch immer wir falsch gemacht und „verbrochen“ haben, können wir lernen, unsere Schuldgefühle zu überwinden. Sie sind lediglich das Resultat unserer Selbstgespräche und diese können wir hundertprozentig kontrollieren. (siehe 8 bis 13)

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden. Unsere Expertenrat-Webseiten unterstützen Sie in schwierigen Lebenssituationen ebenso wie im Alltag mit hilfreichen Beiträgen und Tipps, Übungen und Denkanstößen, Videos und Podcasts sowie Selbsttests.

www.palverlag.de

Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen und Krisen, von Burn-out und Depression über Ängste und Süchte, bis hin zu Konflikten mit dem Umfeld. Dazu inspirierende Denkanstöße die stärken, aufbauen und motivieren.

www.angst-panik-hilfe.de

Informationen, Videovorträge, Tests und PDF-Ratgeber zu den meisten Angststörungen für Betroffene und Angehörige.

www.psychotipps.com

Selbsthilfe-Strategien, Trainings und Programme, um sich persönlich weiterzuentwickeln.

www.partnerschaft-beziehung.de

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen.

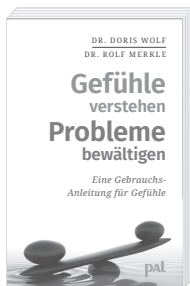
*Lust auf mehr positive Lebensimpulse?
Abonnieren Sie den PAL Newsletter -
kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags!*

www.palverlag.de/newsletter

PAL Lebenshilfe-Bibliothek Ratgeber erfahrener Therapeuten



Doris Wolf
**Ängste verstehen
und überwinden**
Auflage 330.000
Exemplare



Doris Wolf/Rolf Merkle
**Gefühle verstehen,
Probleme bewältigen**
Auflage 380.000
Exemplare



Rolf Merkle
Eifersucht
Auflage 150.000
Exemplare



Doris Wolf
**Einsamkeit
überwinden**
Auflage 70.000
Exemplare



Rolf Merkle
**Wenn das Leben
zur Last wird**
Auflage 130.000
Exemplare



Doris Wolf
**Ab heute kränkt mich
niemand mehr**
Auflage 90.000
Exemplare

Unsere Selbsthilfe-Ratgeber werden von vielen Kliniken, Ärzten, Beratungsstellen und Psychotherapeuten zur Therapiebegleitung und zur Nachsorge empfohlen. Die PAL-Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL Onlineshop: www.shop.palverlag.de
PAL Verlags GmbH | Rilkestraße 10 | 80686 München
Tel: 089 - 901 800 68 (Mo. – Fr.: 9 – 13 Uhr)
www.palverlag.de