

Sabrina Rösinger

Ausstieg aus der Schuld Falle

Vom Schuldgefühl zur Selbstwirksamkeit

An meiner Arbeitsstelle, einer psychiatrischen Praxis, durfte ich als Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision sehr viele Menschen mit unterschiedlichsten Leidenszuständen kennenlernen. Mir fiel auf, dass trotz der vielfältigen Problembereiche auch immer wieder Gemeinsamkeiten auftraten, wie etwa die Begriffe Schuldgefühle und schlechtes Gewissen. Sehr häufig und in unterschiedlichsten Kontexten waren Klient*innen damit leidvoll konfrontiert. Ich wollte die Dynamik dieser Thematik besser verstehen und so reifte in mir der Gedanke, den Fokus meiner Abschlussarbeit darauf zu richten. Der vorliegende Artikel stellt eine verdichtete Version dieser Arbeit dar.

SCHULDGEFÜHL UND SCHLECHTES GEWISSEN

Die Begriffe Schuldgefühl, Schuldempfinden, Schuld erleben oder auch schlechtes Gewissen werden oft synonym verwendet und bezeichnen innere Zustände, die durch eine negative Bewertung des eigenen Verhaltens oder der Wahrnehmung eines real entstandenen oder antizipierten Schadens durch das eigene Verhalten entstehen. Oftmals damit verbunden sind Gewissensbisse, Reueimpulse, Rumination (anhaltendes Nachdenken oder Grübeln) rund um das schuldauslösende Ereignis sowie innere selbstbestrafende Reaktionen (vgl. Lammers, 2016, S. 61).

Schulderleben zeigt sich in unterschiedlichen Facetten

und es ist schwer, es in all seiner Komplexität allgemein zu beschreiben. Sehr häufig werden von Klient*innen Metaphern wie die folgenden genannt: Eine innere Schwere oder ein diffuser Nebel, der alles überschattet. Hervorzuheben ist hierbei, man kann sich schuldig fühlen, aber keine reale Schuld haben. Man kann aber auch real schuldig sein und frei von Schuldgefühlen. Die meisten Menschen fühlen sich häufiger schuldig, als sie tatsächlich Schuld haben.

Aus evolutionärer Sicht dient das Schuldgefühl einem klaren Anpassungsvorteil an die umgebende Umwelt und ist vermutlich bereits neurobiologisch verankert. Geäußertes und sichtbares Schuldempfinden kann verhindern, aus einer Gemeinschaft ausgestoßen oder gar getötet zu werden. Mehr noch: Das Schuldgefühl motiviert uns Menschen, Beziehungen zu pflegen, nahen Menschen Gutes zu tun und uns auch in ihrem Sinne zu verhalten. All das dient der Aufrechterhaltung von Beziehungen. Je besser das im Alltag gelingt, desto besser fühlen wir uns und desto mehr sind wir in das soziale Umfeld eingebettet und können im Notfall auf Unterstützung hoffen. Daher wird das Schuldgefühl auch zu den sozialen Emotionen gezählt (vgl. Lammers, 2016, S. 59).

Baer & Frick-Baer haben in ihrem Buch „Schuldgefühle und innerer Frieden“ das schlechte Gewissen „interviewt“ und damit einen weiteren Blickwinkel auf die Emotion Schuldgefühl zur Verfügung gestellt (Baer & Frick-Baer, 2018a, S. 155ff):

Sind Sie als schlechtes Gewissen geboren?

Oh nein, als Gewissen. Oder vielleicht noch genauer: als Möglichkeit, ein Gewissen zu werden. Am Anfang gab es mich noch nicht so, wie Sie mich heute erleben. Da war der Mensch, in dem ich das wurde, was ich heute bin, noch naiv und weltoffen, ein staunender und vertrauensvoller Säugling. Angewiesen auf andere Menschen, damit er sich entwickeln kann. Und ich musste mich erst formen, musste erst lernen und ausgebildet werden.

Und wie geschah das?

Ich entstand und entwickelte mich durch das Spiegeln anderer Menschen. Ich kam sozusagen bewusst in diese Welt durch die Erfahrungen mit anderen Menschen. Jedes Spüren, dass etwas gut gemacht wurde, gab mir, dem Gewissen, Kraft. Ich brauchte dazu Worte der anderen, auch Blicke und Töne, Berührungen und Gesten. Wenn ich hörte oder spürte, dass etwas besonders gut war oder etwas nicht in Ordnung war, nahm ich das in mich auf, und daraus entstand ich, das Gewissen.

Da müssen wir noch einmal nachfragen: Kamen die Impulse mehr von außen oder von innen?

Das ist erst einmal nicht zu trennen gewesen. Der Mensch, in dem ich entstehe, hat seinen eigenen Willen, auch wenn er ganz klein ist. Und er bekommt ständig Impulse von außen. Das war und ist immer ein Durcheinander: Ich bin die gesammelte Erfahrung, was geht und was nicht geht. Wie mein Name sagt, in dem das Wort „Wissen“ enthalten ist, bin ich das Wissen über Gut und Schlecht.

Und warum haben Sie dann so einen schlechten Ruf?

Moment mal, ich rede hier nur von meiner Kindheit als Gewissen. Da habe ich keinen schlechten Ruf. Der kommt erst später.

Was ist da passiert?

Meine Selbstverständlichkeit des Seins ist mir verloren gegangen. Ich habe mich gebildet, und dann wurde ich oft verbildet. Das kam von außen. Ich geriet wie in eine Schraubzwinge. Von der einen Seite kam der Druck der Vorschriften, der Normen, der Zwänge. Ich wurde zwangsernährt, auch wenn mir das nicht schmeckte, ich es im Gegenteil oft ekelig fand. Und auf der anderen Seite gab es den Druck der Leere. Das mag sich vielleicht komisch anhören – Leere könnte man doch auch mit Freiheit verbinden. Aber wenn ich auf das, was ich meinte und wollte, keine Reaktion von anderen bekam, dann wusste ich nicht: Stimme ich oder stimme ich nicht? Ab und zu mal ist das ja nicht so schlimm. Aber wenn das wiederholt passiert und immer dann, wenn es besonders wichtig ist, dann gerate ich in die Klemme.

Wir verstehen immer noch nicht, wie aus dem Gewissen das schlechte Gewissen geworden ist. Was hat der Druck damit zu tun?

Das ist doch ganz einfach, Sie müssen nur besser zuhören. Wenn ich von außen zwangsernährt werde, dann bekommt der Mensch, in dem ich lebe, Schuldgefühle. Denn er kann gar nicht alles richtig machen. Und wenn ich ins Leere gehe, bekommt

der Mensch auch Schuldgefühle. Denn ich kann ihm nicht mehr zeigen, wo es langgeht. Also kann er nur alles falsch machen und bekommt Schuldgefühle. Schuldgefühle sind wie Sahnkekuchen. Sie schmecken mir richtig gut. Ich kann nicht genug davon bekommen, bin, glaube ich, manchmal richtig süchtig danach, und sie machen fett. So bin ich zum schlechten Gewissen geworden, fett und bräsig.

Und was treiben Sie so?

Ich Sorge dafür, dass es den Menschen schlecht geht, so richtig schlecht. Ich bin durch Druck geboren worden, und nun mache ich Druck, gebe ihn weiter in alle Richtungen. Nach innen auf die Menschen, in denen ich wohne. Sie machen alles falsch, dafür Sorge ich schon. Nie ist es genug, nie ist es richtig. Und ich gebe den Druck auch nach außen weiter. Mache anderen Schuldgefühle und breite mich auch in andere Menschen hinein aus. Ich zeige den anderen, dass sie falsch sind, nie genug, nie richtig. Vor meiner Macht zittern alle!

Ach was, das schaffen Sie doch nicht alles?

Doch! Ich kann alles und krieche und quäle in alle Ritzen und Nischen. Ich breite mich aus und wachse immer mehr. Je stärker ich werde, desto mehr Schuldgefühle verursache ich. Und von diesen Schuldgefühlen ernähre ich mich. Und das geht immer so weiter. Da können Sie nur staunend zuschauen.

Wovor haben Sie Angst?

Vor Diät.

Was ist das? Verraten Sie uns das?

Diät ist, wenn jemand nicht mehr auf mich hört, sondern auf meinen Konkurrenten, die Verantwortlichkeit. Diät ist, wenn jemand etwas falsch gemacht hat und dann nicht nur Schuldgefühle bekommt, sondern Reue. Reue und Verantwortlichkeit sind Killer, die bringen mich zum Schrumpfen. Diät ist, wenn Menschen mich nicht „einfach so“ ganz weghaben wollen. Denn, glauben Sie mir, das lass ich nicht mit mir machen! Sondern, wenn sie sich mit mir beschäftigen, mich ernst nehmen und mein Potenzial sehen und achten. Denn eigentlich bin ich auf den zweiten Blick ein sehr sensibles und differenziertes Gebilde, das nie vergessen hat, dass es mal als Gewissen existiert hat. Aber man muss schon sehr genau hinsehen, sehr genau zuhören und immer wieder mit mir rechnen, damit ich einen guten und richtigen Platz im Herzen und im Leben eines Menschen einnehmen kann.



MAG.^A SABRINA RÖSINGER ist Psychotherapeutin (SF), Traumapädagogin und Boxtherapeutin

ARTEN VON SCHULDGEFÜHLEN NACH LAMMERS

In der Literatur lassen sich folgende Arten von Schuld bzw. Schuldgefühlen unterscheiden (vgl. Lammers, 2016, S. 60ff):

- **Überlebensschuld:** Sie kann als Ausdruck des Schuldgefühls über den eigenen Erfolg/das eigene Überleben (nicht nur bei einem Einzelereignis, sondern etwa auch bei sozialem Aufstieg) verstanden werden. Mögliche sozial unerwünschte eigene

Überlegenheitsgefühle und Neidgefühle bei anderen werden durch den Ausdruck des Schuldgefühls geschmälert und Verbundenheitsgefühle zu anderen (z. B. Herkunftsfamilie) aufrechterhalten. Weiters kann eigenes Schamempfinden reduziert werden.

- **Existenzielle Schuld:** Sie entsteht aus der Ungleichverteilung von Besitztümern und/oder anderen Vorteilen. Man nimmt einen realen oder antizipierten Kausalzusammenhang zwischen der eigenen Vorteilslage und schlechter gestellten anderen Personen wahr.
- **Trennungsschuld:** Sie entsteht bei der zeitweisen oder auch endgültigen Ablösung aus engen und vertrauten emotionalen Bindungen und ist häufig mit der Angst verbunden, andere Personen durch die Ablösung zu kränken.
- **Handlungsschuld:** Sie steht in Verbindung mit real entstandenem Schaden und wahrgenommener eigener Verantwortung daran. Es kann dabei um vollzogene oder unterlassene eigene Handlungen gehen. Dieses Schulterleben kann auch ohne die Kenntnis einer anderen Person auftreten, etwa durch Selbstvorwürfe oder innere Schuldzuweisungen.

EMPATHISCHE(S) VERSUS ÄNGSTLICHE(S) SCHULD/SCHULDGEFÜHL

In der gefühlsmäßigen Einordnung kann zwischen sogenanntem empathischen Schulterleben und ängstlichem Schulterleben unterschieden werden.

Empathisches Schulterleben enthält hohe moralische Aspekte und korreliert mit sozialer Verträglichkeit. Der Wunsch zur Wiedergutmachung ist ausgeprägt vorhanden und führt zu dementsprechenden Handlungen.

Ängstliches Schulterleben hingegen entsteht häufig im Kombination mit Bestrafungsangst. Das Selbstwert erleben ist meist gekennzeichnet von erlebter Hilflosigkeit und Ohnmachtsgefühlen, was Folgehandlungen im Sinne von Wiedergutmachungsversuchen erschwert.

ADAPTIVE(S) VERSUS MALADAPTIVE(S) SCHULD/SCHULDGEFÜHL

Weiters kann zwischen adaptivem und maladaptivem Schuldgefühl unterschieden werden.

Adaptive Schuld bzw. adaptives Schuldgefühl tritt situativ angemessen auf. Dies hat einen motivierenden und konstruktiven Charakter und dient der Anpassung von sozialen Interaktionen. Die aktuelle Interaktion wird zugunsten einer neuen Ausrichtung unterbrochen. Das Schuldgefühl klingt nach erfolgten Entschuldigungen oder ausgleichenden Handlungen wieder ab.

Maladaptive Schuld bzw. maladaptives Schuldgefühl hingegen ist durch chronisch anhaltendes Schulterleben gekennzeichnet. Die reale oder antizipierte Schuld ist häufig mit Schamerleben kombiniert und kann nicht in sinnvolle Handlungen umgesetzt werden, die der Entschuldigung oder Wiedergutmachung dienen. Diese Art von Schuldgefühl hat einen einschränkenden und lähmenden Charakter.

SCHULDGEFÜHL IN UNTERSCHIEDLICHEN KONTEXTEN

ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE

Erfahrungen von Bewertungen des eigenen Verhaltens spielen ab der frühen Kindheit eine wesentliche Rolle bei der Entwicklung des Schuldgefühls. Zunächst sind es die primären Bezugspersonen, die diese Bewertungen vornehmen (und möglicherweise auch Konsequenzen daraus ziehen und Bestrafungen vornehmen), später kommen auch noch Institutionen wie Kindergarten oder Schule dazu. So wird ersichtlich, dass die Entwicklung des Empfindens von Schuld ein komplexer Prozess ist. Schulterleben ist auch abhängig von der geistigen Reife und kognitiven Entwicklung. Geistige Reife wird im Zusammenhang mit Schuld auch als Fähigkeit zur Verantwortungsübernahme gemessen, der sozial akzeptierten Antwort auf Verschulden und Schuldgefühl (vgl. Lammers, 2016, S. 94).

Im Schulalter können Kinder meistens bereits zwischen Schuld- und Schamgefühl unterscheiden. Schulterleben kann zu sozial konstruktiven Handlungen motivieren (Wiedergutmachung) und dient so der Anpassung an neue soziale Herausforderungen. Eine Grundlage dafür ist die Angst vor dem Verlust der sozialen Verbundenheit mit der Gruppe sowie ein gewisses Maß an Empathiefähigkeit. Im Laufe des Heranwachsenden werden zunehmend auch eigene, autonome Bedürfnisse wahrgenommen und Ziele angestrebt, die immer (auch) ein Trennen von der Herkunftsfamilie und/oder der Peergruppe bedeuten. Eigenes Schulterleben („Ich bin anders“, „Ich entwickle mich weg“ etc.) dabei aushalten zu lernen, kann auch als Teil des Prozesses des Erwachsenwerdens verstanden werden (vgl. Lammers, 2016, S. 103).

NEUROBIOLOGIE

Untersuchungen aus dem Gebiet der Neurobiologie legen nahe, dass bei vorhandener Empathiefähigkeit eigene Handlungen, die ein Verschulden gegenüber einer anderen Person darstellen, zu diffusem Stresserleben führen. Dies wird als „empathischer Distress“ beschrieben und kann als die Folge von beobachtetem oder auch nur antizipiertem Leid anderer verstanden werden (vgl. Lammers, 2016, S. 103ff).

GESELLSCHAFT UND KULTURELLES SYSTEM

Wie schon beschrieben, kann die Entwicklung von Schuld erleben als ein komplexer Prozess aufgefasst werden. Nicht nur wichtige Bezugspersonen und Institutionen, sondern auch das kulturelle Umfeld und seine jeweilig gültigen sozialen Normen haben bedeutenden Einfluss auf das individuelle Erleben von Schuld. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass prosoziales Verhalten innerhalb einer Gemeinschaft immer auch bedeutet, das Erlangen der eigenen Ziele und die Befriedung der eigenen individuellen Bedürfnisse gegebenenfalls zugunsten des Gemeinwohls hintanzustellen. Antizipierte ungünstige Auswirkungen auf soziale Kontakte bilden auch eine Grundlage für soziales Überleben in einer Gemeinschaft. Dies wiederum orientiert sich an den jeweils geltenden sozialen Werten und Regeln (vgl. Lammers, 2016, S. 108f.).

Ein kurzes Beispiel aus der Rechtsordnung soll die oben genannten Ausführungen nochmals verdeutlichen. Sieht man sich etwa die Strafrechtsordnungen in verschiedenen Ländern an, fällt auf, dass im deutschsprachigen Raum häufig Einigkeit über Normensysteme herrscht. In der konkreten Umsetzung kann es für eine Person jedoch einen großen Unterschied bedeuten, je nachdem in welchem Land sie lebt. Zunächst stellt sich die Frage, was bedeutet überhaupt Schuld im Strafrecht? In den deutschsprachigen Rechtsordnungen gilt das Prinzip „keine Strafe ohne Schuld“. Die Verurteilung darf den Einzelnen also nur dann treffen, wenn ihm sein Verhalten persönlich zum Vorwurf gemacht werden kann. Der Vorwurf ist dann gegeben, wenn die Täter*in anders handeln hätte können; sie hat sich aber für das Unrecht entschieden, obwohl sie sich für das Recht hätte entscheiden können. Voraussetzung dafür ist die freie, verantwortliche und sittliche Selbstbestimmung sowie die Fähigkeit Sollensanforderungen erfüllen zu können. In Österreich und Deutschland wird diese Schuldfähigkeit mit dem vollendeten 14. Lebensjahr angenommen. Hingegen in der Schweiz unterliegen alle minderjährigen Personen bereits ab dem vollendeten 10. Lebensjahr dem Jugendstrafrecht. Bis zum Inkrafttreten des neuen Jugendstrafrechts im Jahr 2007 galten Kinder schon ab dem 7. Geburtstag als strafmündig. Der UN-Ausschuss für die Rechte der Kinder empfiehlt, die Mindestaltersgrenze für die Strafmündigkeit nicht unter dem vollendeten 12. Lebensjahr festzulegen (vgl. Convention on the Rights of the Child CRC/C/GC/10 25 April 2007).

RELIGION

Schuld spielt auch in den unterschiedlichen Religionen eine große Rolle. Krankheit oder Leiden können beispielsweise auf die Schuld der Tat eines einzelnen oder auch auf die Schuld von Ahnen, Eltern, Nachbar*innen, der Gesellschaft oder des Stammes zurückgeführt werden.

Oft werden in dualistischen Prozessen auch Gegenkräfte, wie z. B. der Teufel und andere böse Mächte, im Gegensatz zu beschützenden Wesen, wie z. B. Engeln, beschrieben, die den Menschen in die eine oder andere Richtung zu lenken vermögen. Böse Mächte werden oft auch für Sünden verantwortlich gemacht.

Paradies-, Gerichts- und Höllenvorstellungen im Jenseits basieren auf der Idee einer direkten Ursache-Auswirkungsbeziehung. Vereinfacht gesagt: Wer Gutes ge-

Zunächst sind es die primären Bezugspersonen, die die Bewertung von Schuld vornehmen (und möglicherweise auch Konsequenzen daraus ziehen und Bestrafungen vornehmen), später kommen auch noch Institutionen wie Kindergarten oder Schule dazu. So wird ersichtlich, dass die Entwicklung des Empfindens von Schuld ein komplexer Prozess ist.

tan hat, wird belohnt und kommt in den Himmel, wer gesündigt hat, kommt in die Hölle. In der Erbschuldlehre dominieren Fragen der ausgleichenden Gerechtigkeit durch aktives Handeln der Gläubigen. Sühne-, Opfer- und Reinheitshandlungen sind bekannte Beispiele, um die Schuld zu tilgen, ebenso wie Buße tun oder die Beichte. Schuld wirkt dabei wie eine Normabweichung und unterschiedliche Kompensationsformen werden geschaffen, um die Norm wiederherzustellen und die Schuld auszugleichen oder zu tilgen (vgl. Lammers, 2016, S. 112ff).

DIFFERENZIERUNG VON SCHULDGEFÜHL UND SCHAM

Schuld und Scham treten oft gleichzeitig auf. Es kommt häufig vor, dass sich Menschen schuldig fühlen und schämen oder zuerst vordergründig die Scham auftritt und erst bei genauerer Betrachtung, auch Schuldgefühle vorhanden sind (bzw. umgekehrt). Schuldgefühl und Scham sind wichtige Bestandteile

zur angemessenen Gestaltung sozialer Kontakte und dienen dem Erhalt von sozialen Beziehungen sowie der Herstellung eines harmonischen Gleichgewichts zwischen Menschen (vgl. Lammers, 2016, S. 195).

Schuldgefühle treten auf, wenn ein Mensch denkt, seine Handlung schade einer anderen Person oder der Gemeinschaft. Scham geht jedoch einher mit dem Sich-bloßgestellt-Fühlen und dem Gefühl, als gesamter Mensch unzulänglich zu sein. Als wichtigstes Unterscheidungsmerkmal ist daher das integrierte und ausgeformte Selbst eines Menschen anzusehen. Scham wird dann aktiviert, wenn der Misserfolg dem gesamten Selbst/der Person zugeschrieben wird. Entsprechend erlebt die Person eine Wert- und Machtlosigkeit sowie sich selbst klein und minderwertig im Vergleich zu anderen Menschen. Das Schuldgefühl hingegen greift das Selbst grundsätzlich nicht an, sondern resultiert aus der negativen Bewertung des eigenen Verhaltens und Handelns, nicht der gesamten Person (vgl. Lammers, 2016, S. 191ff).

Baer & Frick-Baer beschreiben zum besseren Verstehen von Scham folgendes Beispiel:

„Wenn das Kind etwas gebastelt hat und den Eltern zeigt, ist immer Erregung da; die Erregung beinhaltet Stolz und Vorfriede auf die Reaktion, sie beinhaltet aber auch Verlegenheit und Scham. In ihr äußern sich die Fragen: ‚Wie wird das, was an mir neu ist, von anderen gesehen und bewertet? Welche Blicke werfen sie darauf? Darf ich mich so zeigen? Oder werde ich dann nicht mehr gemocht? Kommt Lob oder ehrliche Kritik oder gar Beschämung?‘ Verlegenheit und Scham sind so ständige Begleiter von Veränderungsprozessen und sagen: ‚Schaut her, etwas Neues ist da! Es überschreitet die Grenzen des Verborgenen und Geschützten, es überschreitet die Grenzen des Intimen Raums, es zeigt sich – ich zeige mich.‘ Und auch: ‚Schaut her, aber schaut bitte ehrlich und wohlwollend!‘ In der Therapie und in Alltagsprozessen erleben wir die Scham als notwendige Begleiterin der Veränderungsprozesse, des Übergangs von etwas Altem zu etwas Neuem. Also würdigen wir die Scham als ein weises Gefühl, dessen wir bedürfen – zur Erhaltung oder Wiedererlangung unserer Würde.“ (Baer & Frick-Baer, 2018b, S. 136).

FALLBEISPIEL

„DIE SCHULD, MEINE STÄNDIGE BEGLEITERIN“

Ich arbeite als Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision in einer psychiatrischen Praxis, wo sich die Klientin selbst telefonisch angemeldet hat. Frau X ist 50 Jahre alt, hat zwei Kinder Lea (21 Jahre) und Elias (17 Jahre). Sie ist seit 15 Jahren mit ihrem Ehemann verheiratet, dieser ist vor zwei Jahren aus dem gemeinsamen Haushalt ausgezogen und seither sind sie getrennt. Beim Erstgespräch wirkt Frau X sehr nervös und angespannt, sie redet ohne Punkt und Komma,

was die Zielklärung erschwert. Sie berichtet von ihren körperlichen Leidenszuständen, Existenzängsten, problematischen Beziehungen in der Herkunftsfamilie, ihren Kindern und ihrem Ex-Mann. In mir entsteht eine erste Hypothese: Diese Frau ist sehr unsicher und fürchtet sich vor der Bewertung der Therapeutin. Als müsste sie sich um Kopf und Kragen reden, um der Therapeutin genug „Stoff“ zu liefern, sodass sie überhaupt hier in der Therapie sein darf. Mein Joining ist darauf ausgerichtet, ihr durch wertschätzende Bemerkungen und Würdigung ihrer bisher erlebten Erfahrungen Sicherheit zu vermitteln. Ihre Ziele sind anfangs schwammig formuliert: Sie wolle über Belastungen sprechen können, wünsche sich eine bessere Kommunikation mit ihr nahestehenden Personen und wolle keine Angriffsfläche mehr sein. Auf der Symptomebene fühlt sie sich oft überfordert, depressiv und ängstlich. Zusätzlich ist sie häufig müde von den Schmerzen – sie leidet an Arthrose, genetischem Rheuma und an Migräneanfällen. Ihre Hände und Füße sind durch die Entzündungen stark geschwollen, sie kann deshalb nur schwer gehen und zusätzlich belastet sie ihr Übergewicht. Die körperlichen Erkrankungen von Frau X werden von einer Fachärztin behandelt.

Am Beginn des Therapieprozesses steht die Auftragsklärung, welche sich in diesem Fall über mehrere Stunden hinzieht. Von Mal zu Mal gelingt es mir mehr, Fragen im Hinblick auf die Zielarbeit zu stellen. Ich bekomme immer mehr den Eindruck: Diese Frau wird von ihrem Umfeld wenig gesehen, ihre Bedürfnisse werden nicht gehört und sie hat noch wenig Strategien zur Verfügung, wie sie das ändern könnte. Hier in der Therapie soll ein Raum entstehen, wo sie wichtig ist, gehört und gesehen wird, wo sie sich sicher fühlt. Ich lasse ihr deshalb auch bewusst mehr Raum, um von ihren Problemen „erzählen“ zu können, wie sie es eingangs gewünscht hat.

Wir erarbeiten eine Prioritätenliste der verschiedenen Themen, die sie belasten, und wenden uns als erstes der Existenzangst zu. Die Klientin ist derzeit arbeitslos, hat Mühe, einen neuen Job im Service zu finden, da sie aufgrund der Schmerzen nicht lange stehen kann. Ihr Ex-Mann zahle die vereinbarten Alimente nicht regelmäßig und auch die Tochter, welche bereits berufstätig ist, trage finanziell nichts bei. Es ist deshalb sehr knapp mit dem Familienbudget, manchmal reiche es nicht aus, um alle Rechnungen zu begleichen. Frau X sei deshalb dauernd gestresst, was die Schmerzen und Migräneanfälle verschlimmere. Zusätzlich berichtet sie von Panikattacken, welche sich als plötzlich auftretendes Herzrasen, Schwitzen und Beklemmungsgefühle in der Brust darstellen. Sie formuliert ihr Ziel für diese Thematik folgendermaßen: Eine Arbeitsstelle für max. 30 Stunden pro Woche zu finden, die mit ihren körperli-

chen Einschränkungen vereinbar ist. Die Klientin zeigt sich motiviert und gemeinsam machen wir uns auf einen Suchprozess. Als Parallelschiene beziehe ich in meinen Fragen zusätzlich die anderen Mitglieder der Familie ein: Wer, außer ihr, ist noch für das Familienbudget verantwortlich?

Hier wird es für Frau X schon schwieriger, sie betrachte ihren Ex-Mann als nicht zuverlässig und ihre erwachsene Tochter brauche ihren Lohn für sich selbst. Die Klientin wolle sich lieber mit den Möglichkeiten beschäftigen, bei denen sie selbst aktiv sein könne und auf niemand angewiesen sei.

Frau X bewirbt sich fleißig bei in Frage kommenden Stellen. In ihrer Vorstellung wären alle Probleme gelöst, wenn sie ein regelmäßiges Einkommen hätte und sie die Familie so über die Runden bringen könnte.

Ich frage mich, was hier genau los ist? Wie tickt dieses System von Frau X? Sie ärgert sich zwar darüber, dass ihr Ex-Mann nicht vereinbarungsgemäß seinen Beitrag leistet, nimmt es aber mehr oder weniger als gegeben hin, trotz der massiven finanziellen

Belastungen. Die Tochter arbeitet als Malerin und lebt mit ihr im gemeinsamen Haushalt, ohne dafür einen finanziellen Beitrag zu leisten. Ich mache mich auf der Landkarte von Frau X kundig, ob dieses Arrangement noch passend ist. Sie wäre zwar froh, wenn die Tochter einen kleinen Anteil von ihrem Lohn zum Familienbudget beisteuern würde, aber sie sei die Mutter und trage die Verantwortung.

Meine Hypothese ist auf diese Verantwortung gerichtet: Hier ist eine Frau, die alleine die Verantwortung für alles trägt – Finanzen, Kinder, Betreuung der eigenen Mutter, Haushalt –, und sie hat den Anspruch an sich, dieser Erwartung um jeden Preis gerecht zu werden, egal wie sehr ihr Körper schon in Mitleidenschaft gezogen ist. Sie will gar kein Helfersystem aufstellen, um die Last aufzuteilen.

Was für ein Glaubenssatz leitet die Klientin hier? Wir erarbeiten die Formulierung: „Ich bin schuld, dass es der Familie schlecht geht, also muss ich es auch alleine lösen.“ An was ist Frau X genau schuld, was ist passiert?

Sie fühle sich schuldig, weil sie krank sei und nicht die Leistung erbringen könne, die sie von sich erwarte und von der sie denke, dass ihr Umfeld es auch von ihr erwarte. Welche Idee hat sie vom Entstehen einer Krankheit, dass sie rückschließt, sie sei schuld an ihrer Erkrankung? Bei genauerem Betrachten anhand meiner Fragen verändert sich der Satz von „Ich bin schuld, krank zu sein“ zu der Formulierung „Ich habe nicht die

notwendigen Schritte gesetzt, um eine Invalidenrente zu bekommen, wie es die Fachärztin für mich eingeleitet hat.“ Ihre „Schuld“ bezieht sich hier auf eine konkret unterlassene Handlung: Frau X hätte bestimmte Formulare rechtzeitig an die zuständige Behörde schicken müssen, um Geld zu erhalten.

Dieser hier kurz skizzierte Prozess entwickelt sich über mehrere Stunden. Letztlich verschafft Frau X die klar umrissene Unterscheidung, was genau ihr Teil der Verantwortung ist, eine große Erleichterung. Jetzt ist es möglich, vom diffusen Schuldgefühlen wegzukommen und lösungsfokussiert einen Plan zu erarbeiten, wie sie doch noch zu dieser Rente kommen könnte. Welche Formulare müssen eingeschickt werden, an welche Behörde muss sie sich wenden, ...?

An dieser Stelle bin ich verführt, zu früh in eine Lösung einzusteigen. Schließlich ist noch gar nicht klar, wie es dazu kam, dass sie diese Handlung unterließ. Die Ängste und Schuldgefühle, die mit der Sorge um das finanzielle Auskommen der Familie verbunden

Scham wird dann aktiviert, wenn der Misserfolg dem gesamten Selbst/der Person zugeschrieben wird. Das Schuldgefühl hingegen greift das Selbst grundsätzlich nicht an, sondern resultiert aus der negativen Bewertung des eigenen Verhaltens und Handelns, nicht der gesamten Person.

sind, umfassen einen riesigen Teil ihres Alltags und da gibt es so eine „einfache Lösung“, die bisher von ihr nicht aufgegriffen wurde? Frau X berichtet mir, von vergessenen Fristen, zu viel anderen wichtigen Dingen, die damals zu erledigen waren, und es deshalb irgendwann versendet ist. Vom Problem zur Lösung scheint hier fast zu einfach. Im Sinne der Neutralität bleibe ich neugierig und versuche durch Fragen herauszufinden, was an dieser scheinbar einfachen Lösung noch nicht passend ist, sodass sie diese bisher nicht umsetzte. Es stellt sich heraus, dass Frau X schon lange mit dieser „vermeintlich einfachen Lösung“ hadert, denn sie ist gar nicht in der Lage, diese umzusetzen. Ich treffe unerwartet auf ein riesiges Schamgefühl. Frau X schämt sich, dass sie sich am Computer zu wenig auskennt, um mit den Formularen zurechtzukommen. Und ihre Scham verhindert, dass sie sich Hilfe holt. Die hier oben diskutierte Unterscheidung zwischen Scham und Schuld, ist in diesem Zusammenhang enorm hilfreich.

Während dem therapeutischen Prozess wird mir immer mehr bewusst, wie verstrickt Schuld- und Schamgefühle sind. Es zeigt sich deutlich, wie wichtig es ist, beides im Hintergrund präsent zu haben. Es muss hier erstmal die Scham entdeckt werden, da vorrangig nur Schuldgefühle Thema sind.

Wie kann nun die Begegnung mit Scham erfolgen, ohne sich ihrer sofort entledigen zu wollen? Generell gilt: Um Gefühle überhaupt als wertvoll erachten zu können, ist es notwendig, sie wahrzunehmen, ohne sie jedoch zu bewerten; denn Menschen erleben Scham als unangenehmes Gefühl, das am besten vermieden oder negiert wird. Aber gerade da ist es wichtig, anzusetzen: *„Das bewusste Wahrnehmen von Scham kann leichter fallen, wenn aus einem als exkommuniziert betrachteten Gefühl eine Emotion wird, die es wert ist, verstanden und geschätzt zu werden.“* (Bohrn, 2015, S. 34). Bei meiner Klientin ist es sogar besonders verstrickt. Man könnte sagen, sie macht sich große Schuldgefühle, weil sie die Scham nicht zulassen will/kann. Das Gefühl von Schuld ist oftmals leichter handhabbar als eine Beschämung, da nicht die eigene Identität im Kern angegriffen wird. Schuldgefühle fokussieren auf eine negative Bewertung der Handlung – bei Frau X: die notwendigen Formulare nicht eingesen-det zu haben –, wodurch mehr Distanz zum Selbst entsteht. Beim Konfrontieren mit der Scham wird ihr verletztes Selbst offenbart. Es ist geprägt von Glaubenssätzen wie „Ich bin dumm“, „Ich bin nichts wert“, „Ich bin eine Belastung für andere“.

Bei Frau X ist jetzt der Weg frei, um mit Ressourcen orientierten Interventionen an ihrem neu formulierten Ziel zu arbeiten: „Eine liebevolle Beziehung mit sich selbst aufzubauen, in der Platz ist für ihre Stärken und Schwächen, in der sie mutig ist und lernt, Hilfe anzunehmen.“ Sehr bald entwickelt Frau X die Idee, sich an eine Freundin zu wenden, die einen Computer hat und der sie vertraut. Hier ist es ihr möglich, um Hilfe zu bitten.

Ein Anfang ist gemacht, Frau X kann sich selbstwirksam darum kümmern, ihre finanzielle Existenz abzusichern, und dabei gleichzeitig in Kontakt mit sich kommen. Die Schuld- und Schamgefühle haben bisher auch verhindert, sich liebevoll um ihren Körper zu sorgen. Das Problem ist nicht dadurch zu lösen, sich noch mehr Druck zu machen, sondern im Gegenteil, sich Ruhe zu gönnen und zu lernen, gut auf sich zu schauen.

Im Therapieverlauf wird für Frau X ihr anfangs erwähntes Ziel „keine Angriffsfläche für ihr Umfeld zu sein“ immer wichtiger. Je mehr sie Fortschritte in der positiven Selbstziehung macht, je mehr fällt ihr auf, wie oft sie sich als „Angriffsfläche“ wahrnimmt. Was meint sie genau damit und was will sie stattdessen sein? Sie fühle sich eigentlich immer schuldig, sie ken-

ne es gar nicht anders. Der „gefühlte“ Angriff bestehe darin, dass sie ständig mit dem Gedanken beschäftigt sei: „Ich bin schuld, dass es Ex-Mann/Kindern/Mutter schlecht geht.“ Ich mache mich kundig, wie es zu dieser Dynamik kommt. Die anderen würden ihr Schuldgefühle machen. Wie schaffen sie das? Frau X formuliert es so: Wenn sie etwas frage, komme die Antwort „Wenn du willst, dass ich das mache, dann habe ich keine Zeit mehr für...“ oder „... kein Geld mehr für...“ oder ähnliches; oder sie seien genervt und damit gehe es ihnen dann schlecht. Sie sei also schuld, dass sich andere schlecht fühlen, weil sie etwas von ihnen wolle. Frau X ziehe ihre Bitte daraufhin sofort zurück und versuche vielmehr, dem anderen zu helfen. Diese Wechselwirkung funktioniere aber auch ohne Bitte ihrerseits: Wenn ihr Ex-Mann zum Beispiel bemerke, er könne sich kein neues Motorrad kaufen, weil er kein Geld habe; oder ihre Tochter in der Früh erwähne, sie finde ihre Hose nicht. Auch bei diesen Beispielen fühle sie sich sofort schuldig. Sie reagiere dann mit einer unterwürfigen Botschaft, bei ihrem Ex-Mann etwa mit: „Es tut mir leid, dass ich nicht mehr Geld beitragen kann.“ (Entschuldigung) Bei der Tochter (ohne von ihr danach gefragt worden zu sein): „Ich werde sie suchen, vielleicht finde ich sie“ oder „Soll ich etwas anderes für dich waschen/bügeln?“ (Übernahme von Verantwortung)

In mir entsteht die Hypothese der „passiven Schuldgefühle“. Was ist damit gemeint? Es geht hier nicht primär darum, dass sich eine Person schuldig fühlt, weil sie eine bestimmte eigene Handlung als negativ bewertet („aktive Schuldgefühle“), sondern durch Aussagen von anderen wird innerlich der „Schuldknopf“ bzw. „der wunde Punkt“ gedrückt. Für was könnte diese Unterscheidung „aktive/passive Schuldgefühle“ nützlich sein? Wie so oft soll es auch hier der Hypothesenbildung und Interventionsplanung dienen. Schulz von Thun hat in seiner bekannten Buchreihe „Miteinander reden“ ein hilfreiches Konzept vorgestellt, das sich auf die von mir beschriebenen „passiven Schuldgefühle“ umlegen lässt. Fündig wurde ich bei seinen Kommunikationsstilen, insbesondere beim selbst-losen Stil. Er schreibt: *„Das Grundmuster besteht bei diesem Stil darin, für andere da zu sein, ihre Wünsche und Nöte zu erspüren und sich in ihren Dienst zu stellen. Die aufopfernde Tendenz des Selbstlosen hat etwas Unterwürfiges. Charakteristisch ist hier eine tiefe Überzeugung von eigener Bedeutungs- und Wertlosigkeit, die nur durch den Einsatz für andere leidlich kompensiert werden kann. Dieses Sich-durch-den-anderen-Definieren ist Ausdruck des fehlenden Selbstgefühls und zugleich ein Mittel, die Angst vor Selbstwerdung, also davor, ein eigenständiges und abgegrenztes Individuum zu werden, einzudämmen. Offenbar hat es in der frühkindlichen Entwicklung eine Zeit gegeben, in der jeder Ansatz von Eigen-Sinn massiv unterdrückt wurde – ja*

mehr noch: in der alle Hinweise darauf gefehlt haben, dass das Kind einen eigenen Wert und eine eigne Bedeutung hat, und jede Bestätigung dafür ausblieb, dass es überhaupt eigene Wünsche haben kann. „Um dich geht es hier nicht!“ war die Botschaft, und um nicht aus der Gemeinschaft ausgestoßen zu werden, hat das Kind sich angepasst und eingefügt, hat sich für die Zwecke anderer instrumentalisieren lassen und sich schließlich in seinem Lebensgefühl selbst als Werkzeug für andere definiert – mit dem Vorteil, dass die gewaltige Angst vor Ausgrenzung, die als Basso continuo das Seelenleben begleitet und als Trennungsangst in der Hauptbeziehung fortlebt, leise bleibt. Der dienstbare Einsatz für die anderen wird zu einer Quelle (sparsamer) Anerkennung, bewirkt zumindest ein Wahrgenommen-Werden.“ (Schulz von Thun, 2019, S. 108ff).

Bei Frau X lassen sich hier viele Parallelen ziehen, ihr Selbstwert ist, wie oben beschrieben, sehr gering ausgeprägt. Sie habe als Kind immer zu hören bekommen, sie sei dumm, sie solle nicht fragen – für sie gebe es nichts. Ihre Eltern seien beide auch mit wenig Selbstwert ausgestattet, haben sich immer klein gemacht, um ja nicht aufzufallen. Frau X wuchs zusammen mit ihrer Familie und ihren Geschwistern am Bauernhof des Onkels auf. Ihre Eltern arbeiteten hart mit und wurden vom Onkel und dessen Frau nicht angemessen entlohnt. Sie haben sich niemals aufgelehnt, haben es als gegeben hingenommen, weniger Wert zu sein, es stehe ihnen daher gar nicht mehr zu. Sie erzählt von einem Vorfall, als ihr Cousin ein Fahrrad vom Onkel geschenkt bekommen habe. Dies sei für alle Kinder am Hof das tollste auf der Welt gewesen. Der Cousin habe allerdings niemand damit fahren lassen. Sie und ihre Geschwister haben nur danebenstehen und zuschauen dürfen. Als sie ihrer Mutter davon erzählte, habe diese sie wüst beschimpft: Es stehe ihr überhaupt nicht zu, auch nur solche Gedanken zu haben, mit dem Fahrrad fahren zu wollen. Sie solle froh sein, dass sie hier alle am Bauernhof leben dürfen. Wie könne sie es nur wagen, ihr Schuldgefühle zu machen, weil sie kein Fahrrad habe! Die Klientin erklärt mir, sie wisse noch genau, dass habe sie gar nicht gesagt. Jedenfalls wurde sie daraufhin auch bestraft und für ein paar Tage in den Keller gesperrt.

Bei Frau X haben sich die Glaubenssätze „Ich bin unwichtig“ bis hin zu „Ich bin nichts“ tief verankert, wodurch sie sich ständig klein macht und entwertet. „Der Selbst-lose möchte unter keinen Umständen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen und andere belasten oder belästigen. „Ich kann mich dir nicht zumuten“ lautet die innere Überzeugung. Und wenn doch einmal, dann nur kurz angedeutet, und bevor noch der andere wirklich darauf eingehen kann, mit schnellen abwiegelnden Rückziehern wieder zunichtegemacht: So schlimm sei es wirklich nicht und im Grund auch völlig unwichtig. Aus dem Wunsch heraus, es dem anderen recht zu ma-

chen, lautet der Grundappell: „Sag, wie du mich haben willst!“ Der Selbst-lose übergeht sich selbst, reagiert nur auf den anderen und macht sich dadurch zum Automaten. Er ist darauf spezialisiert, die eigene Selbstentwertung zusätzlich mit Nahrung von außen zu versorgen. Äußerungen der Gesprächspartner werden so (um-)gedeutet, dass sie im Zweifel immer die eigene Wertlosigkeit antönen.“ (Schulz von Thun, 2019, S. 111).

Im Therapieprozess mit Frau X zeigt es sich als hilfreich, sie im Sinne der Psychoedukation mit dem Konzept der Kommunikationsstile vertraut zu machen und gemeinsam Strategien zu finden, wie sie ihre Kommunikation mehr auf die Sachebene bringen kann. Im ersten Schritt lässt diese Vorgehensweise für sie ein Gefühl der Erleichterung entstehen. In weitere Folge nimmt sie das erste Mal mit ihrem selbst-losen Anteil Kontakt auf, kann diesen wahrnehmen. Dieser Anteil repräsentiert für sie ein kleines Mädchen, das brav sein möchte und geliebt werden will. Der rote Faden in der Therapie mit Frau X ist also, ihre Selbstbeziehung Schritt für Schritt freundschaftlicher und liebevoller zu gestalten.

Zusammenfassend kann gesagt werden: Als Therapeut*in ist es in der Arbeit mit Schuldgefühlen sehr hilfreich, die konkrete Handlungsverantwortung herauszuarbeiten und zudem die Kommunikation der Klient*innen mit ihrem Umfeld, welches Schuldgefühle auslöst, in den Fokus zu stellen. Häufig leiden Menschen mit wenig Selbstwert an den von mir beschriebenen „passiven Schuldgefühlen“. Sie kommunizieren vorwiegend auf der Beziehungsebene und nehmen den Sachinhalt kaum bis gar nicht wahr. Dieses Muster aufzuzeigen und daran zu arbeiten wieder eine Balance in ihrer Kommunikation zu finden, kann zu einer Erleichterung führen, Schuldgefühle abschwächen und den Selbstwert erhöhen.

LITERATUR

- Baer, U. & Frick-Baer, G. (2018a). *Schuldgefühle und innerer Frieden*. Weinheim: Beltz.
- Baer, U. & Frick-Baer, G. (2018b). *Vom Schämen und Beschämten werden*. Weinheim: Beltz.
- Bohrn, P. (2015). Scham- und Schuldgefühle. *Systemische Notizen*, 03/15, S. 32–37.
- Lammers, M. (2016). *Emotionsbezogene Psychotherapie von Scham und Schuld*. Stuttgart: Schattauer.
- Convention on the Rights of the Child*. <https://www2.ohchr.org/english/bodies/crc/docs/CRC.C.GC.10.pdf>, zuletzt geprüft am 15.11.2022.
- Schulz von Thun, F. (2019). *Miteinander reden: 2*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.