

Helga Kernstock-Redl

# Schuldgefühle

Woher sie kommen,  
warum sie Ängste verursachen,  
wie sie unser Leben unterschwellig lenken  
und wie wir sie ablegen können

Goldegg-Verlag 2020

Softcover | 260 S. | 22,00 € | ISBN 978-3-99060-154-9

Online-Info:

## Bonus - Texte:

Vertiefend oder für die Praxis



## Die Schuldgefühle von Frauen und Männern\*: Wer gewinnt?

Im folgenden Text werden, zusätzlich zu den Infos in meinem Buch „**Schuld**gefühle“, einzelne Aspekte vertieft.

\* Zu Intergender und Transgender gibt es noch keine Studien.

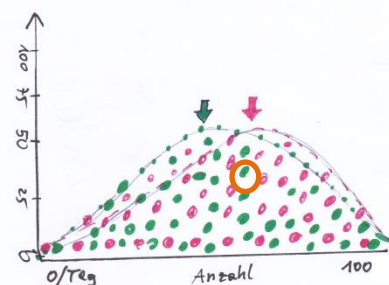
**Wer hat die meisten?** Entgegen dem Stil von Fernseh-Rankings, die uns vor dem Bildschirm halten, weil unser Gehirn unbedingt das Ende der Geschichte braucht, verrate ich Ihnen die Antwort gleich: Die Frauen gewinnen – oder verlieren, je nach Sichtweise. Sie haben hier im Durchschnitt eindeutig die Nase vorn und geben bei psychologischen Fragebogenerhebungen im Durchschnitt mehr Schuldgefühle an als Männer. Sie zeigen auch mehr Verhalten, die auf Schuldgefühle schließen lassen.

Dieses Ergebnis findet man in der Bevölkerung (Albani 2007), in der Untergruppe von Leuten, die Psychotherapie in Anspruch nehmen und genauso in der Gruppe der Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen (Junker 2011), um nur zwei Beispiele zu nennen.

Bevor Sie nun denken: „Ha! Ich wusste es: Frauen sind so und Männer ganz anders“, ein kleiner Exkurs in die wissenschaftliche Forschung. Psychologische Studien berechnen Durchschnittswerte, so wie es zum Beispiel Forschungsarbeiten in der Medizin auch tun. Wenn also jeweils 50 Frauen und 50 Männer die Anzahl ihrer Schuldgefühle pro Tag zählen, dann werden vielleicht 1 Frau und 1 Mann keines haben, 2 Frauen und 4 Männer haben jeweils eines, 3 Frauen und 2 Männer jeweils zwei – und so fort. Die Anzahl wird addiert und die Summe geteilt durch 50. Das ist der Mittelwert. Die kleine Skizze rechts soll das nochmals verdeutlichen.

Die Skizze als fiktives Beispiel: Rot zeigen die Werte unterschiedlicher Frauen, grün jene von Männern. Würde man ihre Schuldgefühle pro Tag zählen, dann gibt es vermutlich einige, die „0 - 1“ haben (ganz links). Andere wieder haben vielleicht mehr als 100 (ganz rechts). Und die übrigen sind irgendwo dazwischen.

Die Pfeile zeigen: Die Mittelwerte unterscheiden sich deutlich. Doch für den Einzelfall sagt es wenig aus. Wo genau das Unikat Mensch, der vor Ihnen sitzt, einzuordnen ist, können Sie deshalb trotzdem nicht wissen.



Genau genommen bedeuten Mittelwertunterschiede höchst selten: „Frauen sind so und Männer ganz anders“, sondern sie beschreiben nur Wahrscheinlichkeiten. Sie sind für Studien höchst interessant, zum Beispiel, welche psychologische Technik im Durchschnitt mehr Erfolg hat. Doch unsere Gehirne lieben Verallgemeinerungen. Bitte gehen Sie dem nicht auf den Leim, sonst kleben Sie an einem solchen Denkfehler fest. Das Beispiel im Buch „**Schuld**gefühle“ auf Seite 187 verdeutlicht das.

Trotz allem bleibt die Tatsache, dass es IM DURCHSCHNITT Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt. Die Ursachen dafür zu klären kann beim Verändern helfen.

Vermutungen dazu gibt es schon seit langem: Einige Zeit hat man in der Forschung gedacht, es gäbe eine „weibliche Moral“, die aus der, (vielleicht) in Steinzeiten vorherrschenden Rollenverteilung ableiten lässt. Die Vermutung lautete: Frauen würden eher allgemeinen, soziale Rollenerwartungen erfüllen, sorgen und pflegen, während Männer eher selbst gewählten Prinzipien folgen und absolute Werte (z.B. Gerechtigkeit) achten.

Doch das wurde wiederlegt: „Die These geschlechtsspezifischer Moralen ist nicht haltbar... Fürsorge wird eher bei positiven, Gerechtigkeit bei negativen Pflichten zum Thema: Geht es beispielsweise darum, das eigene Getränk mit einem durstigen Bittsteller zu teilen, so verwiesen Jungen wie Mädchen auf dessen Bedürftigkeit; geht es darum, einen zu Unrecht zugesprochenen Preis mit dem Benachteiligten zu teilen, so verweisen sie auf Gerechtigkeitserwägungen.“ (Schneider, S. 530).

Vermutlich gibt es unterschiedliche Faktoren, die hier zusammenspielen. Die nun folgende Aufzählung ist als pointierte Darstellung einiger solcher Erklärungsmodelle und Studien zu verstehen. Und bitte immer bedenken: Das Ergebnis sind nur Durchschnittswerte, doch vor Ihnen sitzt kein Mittelwert und auch Sie sind ein Unikat.

1. Meine Erklärung lautet, wie Sie wohl bereits ahnen: Viele Frauen haben deutlich mehr innere Gesetze als viele Männer, denen sie folgen wollen oder (glauben, das tun zu) müssen. Gleichzeitig sprechen sie sich selbst im Durchschnitt weniger Rechte zu, die erlauben würden, den inneren Gesetzen auch mal zuwider zu handeln.

2. Bei mehr Frauen als Männern findet man eine starke Neigung, sich für alles Mögliche zu entschuldigen: „Ob das Greifen nach einem Gegenstand, das unabsichtliche Berühren einer anderen Person



oder eine Meinungsäußerung während eines Meetings: Besonders die Damenwelt neigt dazu, das mit einer Entschuldigung zu verbinden.“ Eine Studie der University of Waterloo in Kanada zeigte, dass Männer meist gar nicht daran denken würden die Schuld bei sich zu suchen. Das liegt aber weniger daran, dass sie dadurch Schwäche zeigen würden – Männer sind sich einfach weniger häufig einer Schuld bewusst oder fühlen sich für ihr Tun nicht verantwortlich, meint Karina Schumacher, die Leiterin dieser Studie. (Quelle: <https://www.20min.ch/wissen/gesundheit/story/Warum-sich-Frauen-so-oft-entschuldigen-22954011>)

Meine Überlegungen, ob das eventuell ein Zeichen sozialer Intelligenz ist, ob präventive Entschuldigungen in manchen Situationen Konflikte verhindern samt einem Ausflug ins Tierreich finden Sie im Buch „**Schuld**gefühle“ rund um Seite 131.

3. Auch aus dem Vergleich von Psychotherapeuten mit -therapeutinnen wurde geschlossen: „Es könnte sein, dass sich Psychotherapeutinnen rascher verantwortlich für ihre Handlungsfolgen fühlen“ (Junker 2011, S. 137.) In der Sprache meines Buches heißt das, sie hatten vermutlich mehr Ursachen-Schuldgefühle – allem Anschein

nach jedoch selektiv eher für die vermuteten negativen Auswirkungen. Meiner Beobachtung nach schreiben sich Frauen leider im Durchschnitt an Erfolgen spontan weniger Schuld zu als an Misserfolgen.

4. "Vielleicht nehmen Frauen rascher an, dass andere das Recht haben könnten, eine Entschuldigung zu fordern ... Es ist für die Entstehung von Schuldgefühlen nicht notwendig, dass man sich persönlich verantwortlich fühlt für Verhaltensweisen, die zu negativen Folgen bei anderen geführt haben." (Junkers 2011 S. 137). Es reicht demnach für die Entstehung solcher Schuldgefühle aus anzunehmen, dass andere Schuld vorwerfen könnten. Auch das erklärt sich plausibel über die Annahme der inneren Gesetze. Ein solches Verhalten entspricht wohl einem moralischen oder Regel-Schuldgefühl aufgrund des verinnerlichten Gebotes: „Ich muss die Erwartungen anderer erfüllen.“ bei gleichzeitigem Fehlen eines inneren Rechtes, das dem widerspricht: "Ich konnte nichts dafür, also darf mir niemand die Schuld geben."
  
5. "Schließlich könnte es auch sein, dass Frauen schneller oder intensiver empathisch einfühlend ‚bedauern‘, wenn andere aufgrund einer Verhaltensweise der Therapeutin negative Auswirkungen erleben. Mehr empathisches ‚Bedauern‘ würde als emotionale Komponente von Schuldgefühlen, somit Schuldgefühle insgesamt begünstigen. Frauen sind jedoch nicht von Natur aus mehr zur Empathie fähig als Männer, sondern lediglich, abhängig von den situativen Bedingungen, motivierter, empathisch zu sein. Diese Motivation ist besonders groß, wenn Frauen sich bewusst sind, dass sie auf einer empathierelevanten Dimension bewertet werden und / oder empathiebezogene Rollenerwartungen bestehen." (Junker 2011 S. 137).
  
6. Das so wichtige "Selbstmitgefühl" haben Männer im Durchschnitt mehr als Frauen – bestätigt zum Beispiel durch das Ergebnis einer Studie bei Jugendlichen, die zeigt, dass ältere, weibliche Jugendliche im Vergleich zu jüngeren Mädchen oder zu Burschen jeden Alters das geringste Selbstmitgefühl haben. Selbstmitgefühl reduziert Schuldgefühle (<https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2017/01/Bluth2016.pdf>) Es ist daher einer der mehr als 12 Wege, der im letzten Kapitel des Buches „Schuldgefühle“ beschrieben wird, um ein solches, vielleicht unbegründetes Gefühl abzulegen. Bitte das im Hinterkopf behalten, wenn Sie jemand anderen oder sich selbst ein nächstes Mal für einen Fehler vernichtend kritisieren wollen: Zuerst (auch sich selbst) trösten, erst später (wenn es denn schon sein muss) schimpfen oder etwas daraus lernen. Im Buch „Schuldgefühle“ widme ich ein ganzes Kapitel den innerfamiliären Schuldgefühlen und den Umgang mit Kindern, die Fehler machen. <https://www.spektrum.de/news/selbstmitgefuehl-halte-zu-dir/1573724>

7. Frauen neigen durchschnittlich stärker zu Depressionen als Männer: In jeder Erhebung zu diesem Thema sind sie etwa doppelt so oft betroffen. Zählungen sagen, dass von 20 Frauen etwa zwei darunter leiden, von 20 Männer einer. Depressionen führen nun unglücklicherweise das Ranking von "Schuldgefühle bei psychischer Erkrankung" an. Daraus kann sich möglicherweise auch die durchschnittlich höhere Häufigkeit entwickeln.
  
8. Haben Frauen im Durchschnitt weniger Selbstwert und somit weniger innere Rechte? "Ob sich Frauen deshalb so häufig entschuldigen, weil sie sich unsicher fühlen ist nicht bewiesen. Dennoch scheint diese Annahme nicht ganz falsch zu sein. Viele Schuldgefühle und geringes Selbstwertgefühl samt den daraus resultierenden Rechten (z.B.: „So darf man mit mir nicht umgehen!“) ist natürlich eine besonders glücks- und selbstwertschädliche schädliche Kombination.

Tatsache ist, dass es klare Kriterien gibt, um ein konkretes Schuldgefühle zu prüfen: Sind Sie also wirklich schuld oder nicht? Und je nachdem können Sie einen von mehr als 12 Wegen wählen, um es dauerhaft abzulegen. Denn ein Schuldgefühl war von Natur aus nie für die Ewigkeit gedacht, es soll uns motivieren und möchte danach wieder verschwinden. Lassen Sie es gehen!

**Mehr im Buch: „Schuldgefühle“ von H. Kernstock-Redl, neu bei Goldegg!**

### **Literatur:**

Albani, C. e. (2007). Interpersonelle Schuldgefühle und psychische Beeinträchtigung. Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie 36 (3), S. 153-163.

Junker, S. (2011). Schuldgefühle bei Psychotherapeuten. Dissertation. Psychologisches Institut d. Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. [http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/volltextserver/13123/1/Dissertation\\_Stefan\\_Junker.pdf](http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/volltextserver/13123/1/Dissertation_Stefan_Junker.pdf)

Reiss, T.: <https://chrome.google.com/webstore/detail/just-not-sorry-the-gmail/fmegmibednnlgojepmidhlhpbppmlci?hl=de>

<https://www.derstandard.at/story/2000028645702/just-not-sorry-browser-plugin-soll-frauen-entschuldigungen-abgewoehnen>

Schneider, W. (2012). *Entwicklungspsychologie*. Weinheim, Basel: Beltz.