

Schuld & Schuldgefühle kompakt



Mag.a Helga Kernstock-Redl

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (SF, Systemische Familientherapie), zertif. Trauma- und Arbeits- & Organisationspsychologie (BÖP), Supervisorin, Referentin und Lehrbeauftragte, Coach, LSB (dzt. rhd.), Autorin von Büchern, Artikeln und **Online-Kursen**

www.kernstock-redl.at



HALLO !

Ist Ihnen kürzlich ein kleines Schuldgefühl begegnet?

Ein eigenes oder eines von einem anderen Menschen, den Sie gut kennen?

Es tritt manchmal in Begleitung von anderen Gefühlen auf, meist mit Angst (vor Strafe), Scham, vielleicht Ohnmacht ...



Die Forschungsreise beginnt ...

Folgende zentrale Fragen können wichtige Erkenntnisse über uns selbst (oder jemand anderen) liefern:

- Was genau habe ich eigentlich „falsch“ gemacht? Wieso genau ist das falsch/schlecht/verboten?
- Habe ich eine/n persönliche Regel/Gesetz/Vorgabe/Wert nicht beachtet? Was genau?
- Die Herkunft dieser persönlichen Regel erforschen: Wieso bzw. seit wann glaube ich, dass ich mich daran halten will/muss? Würden sich wohl andere auch/alle Menschen auf der Welt in diesem Fall schuldig fühlen?

Geschätzte 8 von 10 Schuldgefühlen lassen sich so erklären: Sie tauchen auf, weil wir ein verinnerlichtes Gesetz missachtet haben, brechen wollen oder fast gebrochen hätten.

Was hat sich die Natur bloß dabei
gedacht?

Wieso und wozu haben wir von Natur aus die Möglichkeit für ein Schuldgefühl?

Es gibt sie – wie jedes Gefühl – nur, weil sie sich als dauerhaft nützlich für die Entwicklung der Menschheit, für Arterhaltung und Selbsterhaltung des Einzelnen erwiesen haben. (=evolutions-psychologische Sicht)

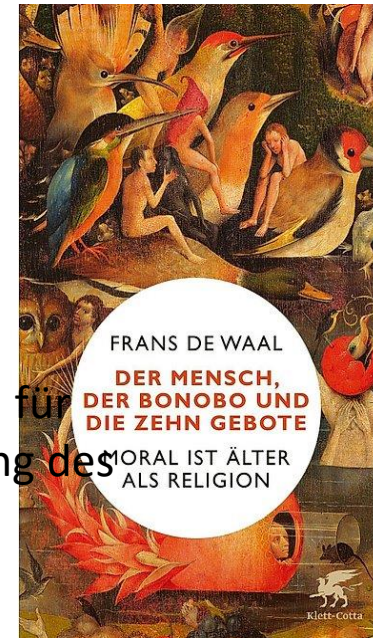
Wozu sind sie nützlich?

- Wir halten uns automatisch an moralische und soziale Spielregeln und Gesetze! => Dadurch sind wir vertrauenswürdig und kommen mit Gruppen gut zurecht, wo die gleichen Regeln herrschen.
- Bei Unrecht oder Rechtsbruch sind wir motiviert, bald wieder Gerechtigkeit herzustellen oder einen anderen Weg zu finden, um sie guten Gewissens ablegen zu können! => Das verhindert oder beruhigt Konflikte.

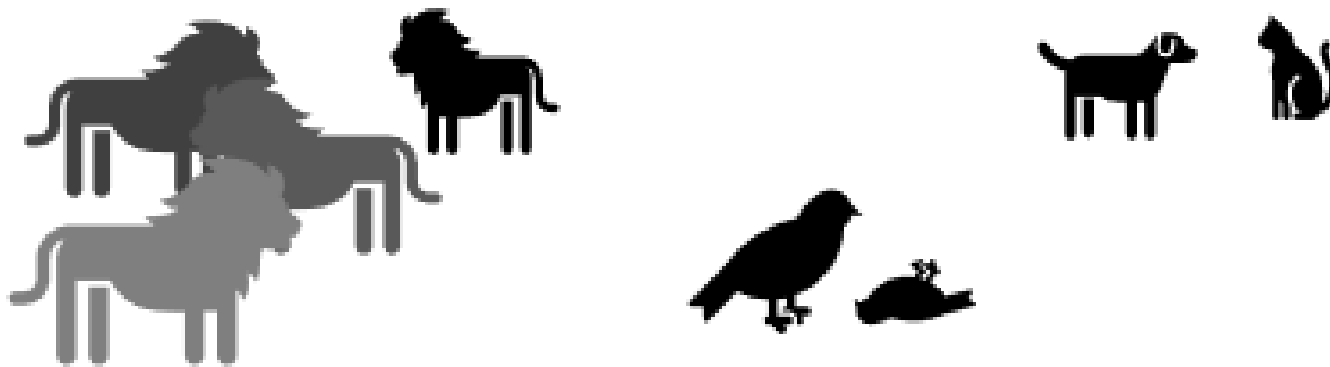
Wie aktiviert es uns? Wir wollen dieses unangenehm-quälende Gefühl entweder vermeiden oder bald wieder ablegen können.

Wozu motiviert es uns letztendlich? Prosoziales Verhalten, Konfliktlösung, reibungslos Teil der Gruppe bleiben, indem wir alle ähnlichen Regeln folgen.

Deshalb gilt: Nur hoch-soziale Familienwesen mit komplexen Gehirnen können welche haben!



Eine Menschheit ohne Schuldgefühle? Wie eine Horde wilder Tiere!



Doch sie sind von Natur aus nicht für die
Ewigkeit gedacht:

Gefühle sind **Verhaltensänderungs-Signale**,
die eine „Botschaft“ überbringen und dann
wieder verschwinden wollen.

Was sagt also dieses Gefühl Gutes über uns aus?

= „Konzept vom guten Grund“, die Annahme der prinzipiellen Sinnhaftigkeit jedes Verhaltens oder Gefühls innerhalb eines Systems (aber: damals ist nicht jetzt. Zuviel des Guten ist schlecht)

Denken Sie also bei dem kleinen Schuldgefühl aus der Vorstellungsrunde auch über die letzte Frage nach:

- Was genau habe ich eigentlich „falsch“ gemacht? Wieso genau ist das falsch/schlecht/verboten?
- Habe ich eine/n persönliche Regel/Gesetz/Vorgabe/Wert nicht beachtet? Was genau? (in Worte fassen helfen)
- Ev. Herkunft erforschen: Wieso bzw. seit wann glaube ich, dass ich mich daran halten will/muss? Würden sich wohl andere auch/alle Menschen auf der Welt in diesem Fall schuldig fühlen? O.ä.
- **UND: Was sagt es grundsätzlich Gutes über mich aus, dass ich es habe?**

Checkliste für echte Schuld

- ✓ Gibt es ein allgemein anerkanntes **Gesetz** oder Recht, das gebrochen wurde?
Welches genau?
- ✓ Waren Sie voll **zurechnungsfähig**,
- ✓ **kein Kind mehr** und (aber: Wofür können auch jüngere Kinder wirklich schuldig sein?)
- ✓ hatten eine **echte Wahl**?
- Oder gibt es eine allg. anerkannte, mit Zurechnungsfähigkeit, über 14 und echter Wahlmöglichkeit getroffene (**Rück-), „Zahlungs“-Verpflichtung**?
- Hatten Sie unter genau diesen 4 Voraussetzungen wirklich die **Verantwortung für das Verhalten oder Befinden einer dritten Person** und müssen daher unter Umständen dafür die volle Verantwortung, Schuld und Strafe übernehmen?
- Gibt es **mildernde oder rechtfertigende Umstände**, die eine Schuld reduzieren, wie zum Beispiel die **Wahrung des höherwertigen Rechtsgutes**
- oder **ein eigenes Recht**, auf das Sie sich berufen können?

➡ Bitte also **nur dann** Schuld übernehmen bzw. zuweisen!

Welche „falschen“ Schuldgefühle gibt es?

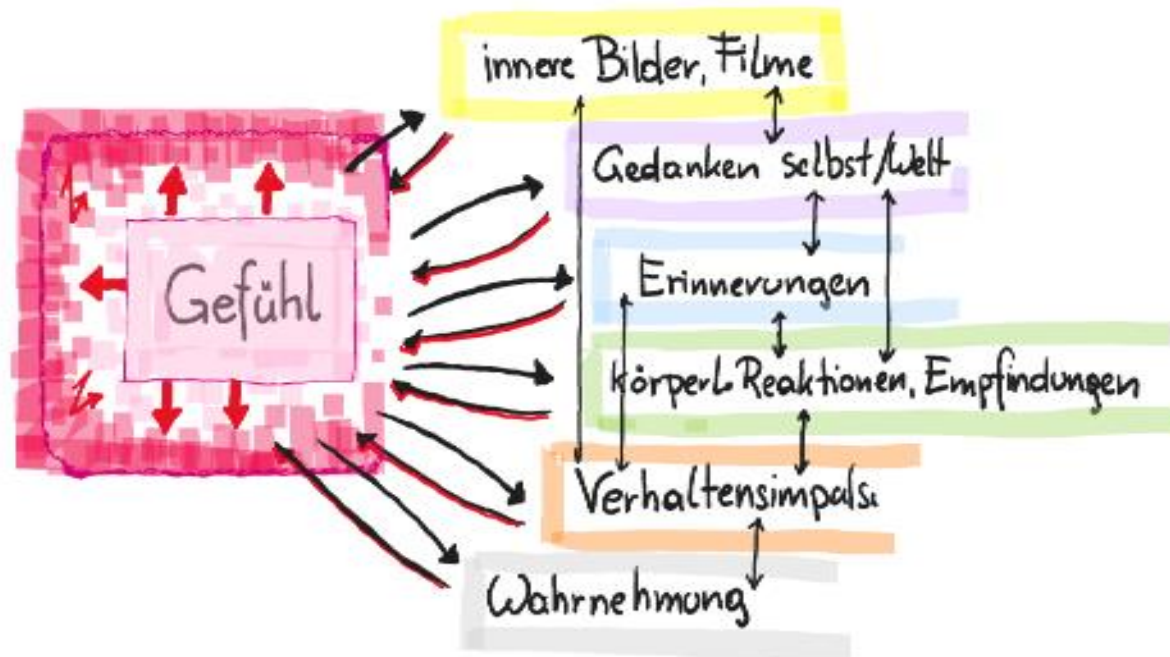
Typische ungerechtfertigte Schuldgefühle:

- Ungerechtfertigtes Gesetz, junges Alter, nicht verantwortlich, keine Wahl, keine Verantwortung, keine Rückgabeverpflichtung, ein Recht
- Fantasie: es hätte etwas Schlimmes passieren können, ist es aber nicht. Zeitliche Logik oder Realität ausblenden. Oder kontrafaktisches Denken: „Hätte ich doch bloß... dann wäre alles anders ...“
- Schutzmantel zum Verdecken eines noch schwierigeren Gefühls
- Schuldgefühle aufgrund ungerechtfertigter Schuldzuweisungen (als Kind)
- Grenzenlose Empathie + gutes Herz: „Anderen soll es gut gehen“
- Schuldgefühle als Überlebensstrategie oder als Traumafolge-Symptom von absolut unschuldigen Opfern.
- ...?

Manchmal ist es kompliziert: Ich bin schuldig wegen einer früheren Entscheidung und bin zugleich selbst das Opfer dieser Entscheidung und deshalb wütend auf mich selbst.

Die Dynamik kennen und nutzen:

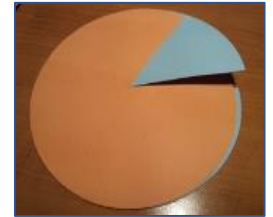
Der **Gefühlskreislauf©** von Schuld. Er startet aber auch bei Scham, Angst, Hilflosigkeit/Ohnmacht, bei Ärger, Trauer, oder bei Verliebtheit und Begeisterung etc.



Welche Wege führen heraus?

Das Gefühl erkennen, verstehen, annehmen, es ehren ... und dann verändern (helfen):

- Gefühlskreislauf durchbrechen, Blick auf „die ganze Wahrheit“ lenken: realistische Suche nach Schuld, aber auch dem eigenen Opfer-Anteil und anderen Ursachen.
- Psychoedukation und Information: Hintergründe, Gesetze benennen (helfen), Gefühlskreislauf erklären und durchbrechen helfen, Vor- und Nachteile der Positionen, Etc.
- Sich für einen der Wege entscheiden, um es letztendlich guten Gewissens ablegen zu können.



Mögliche Wege hindurch und heraus:

Pille !

Wege aus dem Schuldgefühl	☹️	Wege aus dem Opfergefühl
Ich prüfe objektiv die Realität hinter meinem Schuldgefühl	Realitätscheck	Ich prüfe objektiv die Realität hinter meinem Opfergefühl
Ich mache es wieder gut	Wiedergutmachung	Ich bekomme Wiedergutmachung (in meiner Vorstellung/von oberer Instanz)
Ich nehme Leid auf mich	Strafe/Buße/Rache	Der/die Schuldige nimmt Strafe, Buße, Rache auf sich (in meiner Vorstellung/von oberer Instanz)
Ich werde es nie wieder tun	Daraus lernen	Die/der Schuldige lernt daraus
Es tut mir unendlich leid	Entschuldigung	Ich bekomme eine echte Entschuldigung
Ich verändere mein inneres Gesetz, nachdem ich schuldig bin	Gesetzesänderung	Ich verändere mein inneres Gesetz, nachdem ich ein Opfer bin
Es steht mir zu, ich habe/hatte das Recht	Selbstwert und Rechte	Damals war ich Opfer. Aber heute kann ich ..,
Ich nehme nicht die ganze Schuld. Ich war auch Opfer	Schuld aufteilen	Ich war auch ein wenig schuldig, hatte einen Anteil
Ich kann mich der Traumaerinnerung stellen und damit fertig werden	Trauma-Arbeit	Ich kann mich der Traumaerinnerung stellen und damit fertig werden
Bitte, vergib und verzeih mir	Verzeihe	Ich vergebe, verzeihe. Oder: Ich verzichte auf...
Ich stelle mich dem wahren Gefühl dahinter	Schutzmantel	Ich stelle mich dem wahren Gefühl dahinter
Ich anerkenne meine eigene Not.	(Selbst)Mitgefühl	Ich anerkenne meine eigene Not.
Ich gehe den Weg durch die Trauer etc.	Trauer Etc.	Ich gehe den Weg durch die Trauer etc.
Aha, ich verstehe! => Distanzierung	Psychoedukation	Aha, ich verstehe! => Distanzierung

.... oder den Gefühlskreislauf durchbrechen helfen und „die ganze Wahrheit“ fühlbar machen. Etc

... und grundsätzlich natürlich: sich oder anderen keine falschen Schuldgefühle zuweisen.

- Möglichst vermeiden, falsche Schuldgefühle auszulösen, also vor allem keine Warum-Fragen.
- Falls eine Schuldzuweisung jedoch notwendig, realistisch und nützlich ist: im selben Atemzug eine Lösung (Schuldausgleich...) vorschlagen.
- Vermutete Schuldgefühle ansprechen: „Manche Menschen müssen dann glauben, sie sind schuld, obwohl das ganz und gar nicht stimmt. Wie geht's Ihnen damit?“
- Vermutete Schamgefühle NICHT direkt ansprechen!
- Wenn es um einen potenziell schamvoll besetztes Thema geht oder um einen Makel, wo ein Hinweis notwendig und nützlich ist: im selben Atemzug eine Lösung vorschlagen.
- Andere nicht beschämen. Hilfe & Wertschätzung = Würde.
Grenzüberschreitungen nur nach Erlaubnis („darf ich fragen, ...“)

~~„Warum bist/hast du ...?“~~

~~„Du brauchst dich nicht schämen.“~~

Sich auf kreative und multimodale Weise mit dem Thema auseinander- und zusammensetzen

Filmbeispiele und Geschichten (Auswahl)

Thor in „Endgame“: nach der Niederlage gegen Thanos trinkt er und versandelt – Trauer? Schuld? Ohnmacht? Verdrängung davon? Das „Rumpelstilzchen“ ist ein toller Problemlöser, aber sein Preis wird immer höher, sodass er die Müllerstochter/Königsfrau fast um ihr Kind bringt. Dann nennt sie den Problemlöser beim wirklichen Namen UND BRICHT SEIN GESETZ (- bringt auch beim „Froschkönig“ die Erlösung). Schuldgefühle als Antrieb und der Umgang mit Opfer-sein ist in praktisch allen Märchen Thema, aber z.B. auch bei „Findet Nemo“ Ausbruch aus dem Schuld- und Opferturm genial bei „Rapunzel neu verföhnt“. Verdrängung in „König der Löwen“: - Hakuna Matata – eines falschen Schuldgefühls. „Aschenputtel“ als Entwicklungstraumatisierte in einer Gewaltbeziehung, keine Rechte, nur Pflichten.

Das Buch

<https://www.goldegg-verlag.com/titel/schuldgefuehle/>

Veranstaltungen

Aktuell zum Thema Vergeben und Vergessen passt nicht:
Wege aus der Ohnmacht und Opferfalle, Infos hier:

<https://www.kernstock-redl.at/aktuelle-veranstaltungen-und-referenzen.html>

Online-Kurse zu Multitools

Newsletteranmeldung bringt Ihnen Infos und Rabatt-Codes:

<https://www.schuldgefuehle.at/newsletteranmeldung.html>

... und: eine Phantasiereise

