



FOTO: © 123RF - STEVEN JONES

Ich fühle mich so schuldig!

„Wie konntest du mir das nur antun!“, „Das ist ja wieder typisch für Dich!“, „Wenn Du gekommen wärst, dann wäre es mir nicht so schlecht gegangen.“, „Das hätte Dir nicht passieren dürfen.“

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

Wir kennen solche Aussagen nur allzu gut: Vorwürfe, die uns andere machen und die hineinfahren und uns zutiefst treffen. Wir haben ein schlechtes Gewissen, Schuldgefühle nageln an uns und quälen die Seele. Oft hallen solche Sätze Jahre und Jahrzehnte nach. Sie binden Energie und beeinflussen Gedanken und Handlungen, machen unfrei und vergiften unser Leben.

Was versteht man unter Schuldgefühlen?

Definiert als: „Gefühl, jemandem unrecht getan zu haben“ laufen sie im Inneren 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. Wenn Sie sich sagen: „Ich habe ein schlechtes Gewissen“, dann stecken ziemlich sicher Schuldgefühle

dahinter. 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“, so schreibt Doris Wolf in ihrem Buch „Wenn Schuldgefühle zur Qual werden“, Menschen, Kriminelle und Psychopathen, die keinerlei Schuldgefühle verspüren, obwohl sie sich eines schweren Vergehens schuldig gemacht haben“.

Sehr häufig sind es nicht andere Menschen, die uns Schuldgefühle machen, sondern auch wir selbst sind unsere strengsten Richter. Wir geißeln uns mit Selbstvorwürfen und lassen keine Gelegenheit aus, uns zu verurteilen und schlecht zu machen. Geht es Ihnen auch so? Beobachten Sie sich einmal, wie Sie so während des Tages mit sich reden. Wie häufig beschimpfen Sie sich? Haben Sie sich auch schon mal vorgeworfen, vergessen zu haben den Parkschein auszufüllen,

bunte T-Shirts mit der Weißwäsche gewaschen zu haben, das Fenster offen gelassen zu haben und anschließend hat es hereingeregnet? Es gibt täglich unzählige Anlässe, bei denen wir uns Vorwürfe machen und mit inneren Worten bombardieren können.

Die Folgen, die aufgrund solcher Selbstvorwürfe entstehen sind psychisch aber auch körperlich wahrnehmbar. Wenn wir uns vorwerfen, etwas falsch gemacht zu haben, und uns dafür verurteilen, dann erzeugen wir Spannung in unserem Körper. Je nachdem, wo unsere Schwachpunkte im Körper sind, spüren wir die Auswirkungen: ist der Magen empfindlich, reagieren wir mit Magenschmerzen oder wir bekommen Kopfschmerzen. Aber auch Muskelverspannungen, Herzstechen oder Atemnot können auf Schuldgefühle zurückzuführen sein. Vielleicht fühlen wir uns einfach „nur“ gereizt und ärgerlich und geben unseren Druck an unsere

Kinder, den Partner oder unseren Hund weiter. Eine andere Folge unserer Selbstvorwürfe sind Depressionen. Wir fühlen uns als Versager, die nichts zustande bringen. Selbstvorwürfe können entmutigen. Denn unsere Gedanken spiegeln sich immer in unserem Körper und in unseren Gefühlen wider.

Es gibt keine typischen Merkmale für Schuldgefühle. Sie sind im Grunde genommen keine richtigen Gefühle wie Angst, Ärger, Trauer, sondern eher Gedankengänge darüber, etwas falsch gemacht zu haben, die sich dann in Gefühlen und körperlichen Reaktionen äußern.

Woher kommen Schuldgefühle?

Die Entstehung von Schuldgefühlen liegt in unserer Kindheit. Je weniger Selbstwertgefühl ein Mensch in der Kindheit aufbauen konnte, desto eher wird er sich schlecht und schuldig fühlen. Er wird viel schneller alles hinterfragen, was er getan hat und sich selbst abwerten. Wenn wir beispielsweise immer wieder gehört haben: „Aus dir wird nie etwas!“ „Was hast du da schon wieder angestellt?“ wird sich unser Gewissen anders formen als bei liebevollen Botschaften. Solch ein Mensch wird möglicherweise dazu tendieren, sich sehr schnell schlecht und unzulänglich zu fühlen. Auch bei einer sehr strengen Erziehung kann sich ein übersensibles Gewissen herausbilden. Es gibt aber auch geschlechtsspezifische Unterschiede, da Frauen besonders in früheren Zeiten dazu angehalten wurden, nicht ihre Meinung zu vertreten und „lieb“ und angepasst zu reagieren. Daher fühlen sie sich häufig schlecht und schuldig, wenn sie ihre Meinung vertreten und nicht auf das Wohl der anderen achten.

Eltern setzen häufig, meist unbewusst, Schuldgefühle als Mittel zur Erziehung ein. Die Botschaft lautet: „Wenn du nicht das 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.“ Für non-verbale Signale sind Kinder sehr empfänglich. So lernen sie schließlich, aus Angst vor der negativen Reaktion der Erwachsenen gar nicht mehr zu tun, was sie sich so sehr wünschen, oder sich zu

mindest mit Schuldgefühlen zu bestrafen, wenn sie es dennoch tun. Kinder lernen diese Lektion sehr rasch: „Tue ich etwas Schlechtes oder Verbotenes, dann bin ich ein schlechter oder nicht liebenswerter Mensch und muss mich dafür verurteilen und schämen.“ Da sie noch nicht in der Lage sind, den Worten der Eltern kritisch gegenüber zu stehen, übernehmen sie das vernichtende Urteil der Eltern. Sie lernen, dass sie stets die Wünsche und Erwartungen anderer Menschen erfüllen müssen. Tun sie das nicht, dann werden sie abgelehnt und verurteilt; und wer möchte das schon?

Sind wir erwachsen, flammen diese Schuldgefühle auf, wenn wir glauben, andere Menschen enttäuscht oder verletzt zu

„Keine Schuld ist dringender als die Dank zu sagen.“

Cicero

Tipps zur Überwindung von Schuldgefühlen:

- ▶ Mut zur Unvollkommenheit: wir sind alle Menschen und dürfen deshalb auch Fehler machen: „Willkommen im Club der fehlbaren Menschen!“
- ▶ Ich bin nicht verantwortlich für die Gefühle eines anderen.
- ▶ Versuchen Sie eine andere Einstellung zu sich und anderen Menschen zu entwickeln.
- ▶ Nehmen Sie sich mehr und mehr Ihren Stärken und Schwächen an.
- ▶ Machen Sie sich bewusst, dass Schuldgefühle niemandem helfen und nichts an der Situation verändern. Sie blockieren bloß und rauben uns Kraft und Energie.
- ▶ Übernehmen Sie Verantwortung für das eigene Handeln.
- ▶ Entwickeln Sie Liebe, Fürsorge und Respekt für sich und andere.
- ▶ Forschen Sie nach alten Mustern und Glaubenssätzen, die Wurzel Ihrer Schuldgefühle sind.

haben. Dann kommt die ganze Selbstverurteilungsmaschinerie in Gang.

Wichtig: Andere können uns keine Schuldgefühle machen. Wenn ein anderer uns einen Vorwurf macht und wir uns schuldig fühlen, dann einzig und alleine deshalb, weil wir dem anderen beipflichten. Wir sagen uns innerlich: „Er hat recht. Ich hätte das nicht tun oder sagen sollen. Das war nicht recht von mir.“

Emotionalverträge „Ich liebe dich nur, wenn ...“

Solche Verträge werden oft schon in der Kindheit abgeschlossen und ziehen sich in der Folge durch das ganze weitere Leben. Diese Pakte sind uns allerdings zu meist nicht bewusst. Und doch wirken sie auf einer ganz tiefen Ebene und beeinflussen uns massiv. Spüren Sie mal rein: „Gibt es einem Menschen in meinem Umfeld, dem es nicht passen könnte, wenn es mir wirklich gut geht?“ Ich weiß, diese Frage ist ein Hammer. Aber wenn Sie sich das ehrlich bewusst machen, kann das ihr ganzes Leben verändern, weil Sie frei werden von Altlasten. Vielleicht haben Sie ja mit Ihrem Vater oder Ihrer Mutter den Vertrag geschlossen: „Mir darf es nur gut gehen, wenn es meinem Vater, meiner Mutter gut geht.“ Was hat das zur Folge? Wenn es Ihnen nun gut geht oder eine Besserung Ihrer Lebenssituation eintritt, aber dem Menschen, mit dem Sie diesen Pakt haben, nicht gut geht, dann werden Sie sich automatisch schuldig fühlen. Möglicherweise unternehmen Sie dann auch – auf einer unbewussten Ebene – alles, um Ihre Lebenssituation wieder zu verschlechtern.

Achtung, das ist ganz wichtig: Es geht nicht darum, ins Gegenteil zu „kippen“, Fehler zu bagatellisieren und zu sagen: „Na und, es war eh nichts. Ist ja nicht so schlimm.“ Es geht vielmehr darum sich einzugestehen: „Da habe ich jetzt einen Fehler gemacht.“ Oder „Ich habe diesen Menschen verletzt.“ Im nächsten Schritt gilt es die richtige Schlussfolgerung daraus zu ziehen, nämlich Verantwortung für Verhalten zu übernehmen. Dazu gehört zunächst einmal sich selbst zu verzeihen und auch den anderen Menschen um Verzeihung zu bitten. So finden wir die kostbare Perle der Weisheit und Heilung unserer Gefühle und Beziehungen wird möglich. ■