

Jürg Kollbrunner
**Gespräch über Schuld und Schuldgefühle
in der therapeutischen Beratung**

Zum Autor



Dr. phil. Jürg Kollbrunner arbeitete bis zu seiner Pensionierung vor fünf Jahren als Psychotherapeut, Klinischer Psychologe und Psychoonkologe an der HNO-Klinik der Universität Bern. Er ist Autor zahlreicher Bücher und Fachbeiträge.

Jürg Kollbrunner

**Gespräch über
Schuld und Schuldgefühle
in der therapeutischen Beratung**



**Schulz-
Kirchner
Verlag**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2018

ISBN: 978-3-8248-1236-3

eISBN: 978-3-8248-9939-5

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2018

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:

Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Nicole Eitel

Titelfoto: © Tanja Esser – Fotolia

Fachlektorat: Dr. Ulla Beushausen

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf und Layout: Ina Richter

Druck und Bindung:

TZ Verlag & Print GmbH, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf

Printed in Germany

Die Informationen in diesem Buch sind von dem Verfasser und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de

Inhalt

Vorwort	9
Dank	10
Einleitung	11
Therapeuten erfahren Schuldgefühle	18
Weitere Erfahrungen mit Schuldgefühlen	19
Was ist Schuld?	20
Moral und Gewissen	20
Phänomenologische Kategorien von Schuld	21
Das Ahnungsbewusstsein	22
Funktionelle Kategorien von Schuld	24
Kriminelle Schuld	24
Moralische Schuld	24
Chronische leichte moralische Schuld	25
Pseudounschuld	25
Existenzielle Schuld	27
Schicksalhafte Schuld	27
Was sind Schuldgefühle?	28
Die positiven Aspekte der Schuldgefühle	29
Schamgefühle, die Schwestern der Schuldgefühle	30
Die Verdrängung von Scham- und Schuldgefühlen	33
Wenn die Frage nach Schuldgefühlen als Beschuldigung wirkt	34
Weitere Instrumente der Verdrängung	34
Grundtypen von Schuldgefühlen	36
Authentische Schuldgefühle	36
Authentische Schuldgefühle ohne Schuld	38
Übernommene Schuldgefühle	38
In der Kindheit übernommene Schuldgefühle	39
Eltern übernehmen neue Schuldgefühle	41
Induzierte Schuldgefühle unter Erwachsenen	45
Die Schwierigkeit der Unterscheidung der Quellen	46

Mischformen von Schuldgefühlen	47
Sich nicht trauen, „Nein“ zu sagen	47
Verlassen werden und verlassen	47
Im Alter	48
Nach dem Tod nahestehender Menschen	49
Die Bedeutung von Schuldgefühlen in der Therapie	50
Hemmungen der Therapeuten und Therapeutinnen	51
Das Gespräch über Schuldgefühle	52
Das Erkennen von Schuldgefühlen	52
Das Ansprechen von Schuldgefühlen	54
Hilfe bei authentischen Schuldgefühlen	56
Möglichkeiten zur Bewältigung von Schuld	58
Sich Schuld eingestehen und bereuen	58
Akzeptieren der Unwiderrufbarkeit	58
Entschuldigen	59
Wiedergutmachen	59
Versöhnung erhoffen	60
Bitten um Vergebung	60
Tipps zur Reduktion der Schuldenlast	61
Erwachsene mit schwerer Schuld	62
Verdacht auf Straftaten gegen Kinder	62
Schwer selbstschädigendes Verhalten	63
Schuld in religiösem oder spirituellem Kontext	63
Hilfe gegen induzierte Schuldgefühle unter Erwachsenen	65
Das Stoppen induzierter Schuldgefühle	65
Eltern mit chronischer leichter Schuld	67
Das Gespräch über Ursachen kindlicher Störungen	68
Möglicher Widerstand der Eltern	70
Eine Alternative: „Schuld“ als „Mitursache“	72
Tipps für Eltern mit chronifizierter leichter Schuld	72
Tipps für die Therapie mit Kindern	73

Hilfe bei übernommenen Schuldgefühlen	75
Beziehungsfallen	75
Angeblich „egoistisches“ Handeln	75
Angeblich „verbotene“ Gefühle und Gedanken	75
Delegierte Verantwortung	76
Auseinandersetzungen mit den eigenen Eltern	77
Beschuldigung der Eltern: und dann?	78
Tipps gegen übernommene Schuldgefühle	79
Tipps zur Linderung von Schuldgefühlen, die übersteigerte Reaktionen auf minimale Schuld sind	80
Bei Hartnäckigkeit: verhaltenstherapeutische Mittel	80
Bei Hartnäckigkeit: psychodynamische Mittel	81
Hilfe für Therapeuten und Berater	82
Schuld und Schuldgefühle der Therapeuten	82
Die Gefahr der Grenzüberschreitung	83
Schuldgefühle gegenüber den Eltern	83
Unterschätzung des Helfersyndroms	84
Intervision und Supervision	85
Anhang	87
Ausschnitte aus Dialogen	89
D-01 Anstand muss sein	89
D-02 Dem Chef eins auswischen	90
D-03 Als Alleinerziehende überfordert	92
D-04 Das Teufelchen im vernünftigen Vater	93
D-05 Das überhörte Nein der Freundin	94
D-06 Süßigkeiten im Supermarkt	96
D-07 Ein Muttersöhnchen als Kollege	97
D-08 Vater in Weißglut	99
D-09 Zu spät am Sterbebett	100
D-10 Den Ex-Partner im Nacken	102
D-11 Heute Schuldgefühle	103
D-12 „Nicht wohlfühlen“ ist nur der Vorname	103
D-13 An den Haaren gerissen	104
D-14 Mit Chips vor der Glotze	106
D-15 Darf man eine Tochter aus dem Haus werfen?	107

D-16	Sexualität lockt	108
D-17	Die Ängste des kleinen Karl	109
D-18	Die Heulsuse	110
D-19	Frau Wagner und ihr Mann	111
D-20	Die Großmutter dominiert	112
D-21	Es muss mir immer gut gehen	113
D-22	Wenn die Migräne sabotiert	114
D-23	Die fast spielerische Mutter	116

Literaturverzeichnis	117
-----------------------------------	------------

Vorwort

Schuld und Schuldgefühle sind alltägliche Belastungsphänomene und haben eine besonders lang anhaltende Ausstrahlung auf das Selbstbild und damit auf das lernende Selbst. Das vorliegende Buch, das sich an Praktikerinnen und Praktiker in allen therapeutischen Berufen richtet, informiert kompakt und übersichtlich, wie Schuld und Schuldgefühle als häufige Begleiter im Therapieprozess thematisiert und bearbeitet werden können. Damit kann gelingen, was Therapie intendiert, nämlich Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, ihre Identität zu stärken.

Jürg Kollbrunners Ausgangspunkt ist dabei die Tatsache, dass das Thema in der Literatur und damit auch in der Ausbildung für therapeutisch Tätige kaum angesprochen wird. Fast möchte man von einer Tabuisierung sprechen. Der Autor schließt mit seinen Ausführungen diese Lücke – und zwar auf sehr praktische und verständliche Weise.

Therapeutisch wirkende Personen in der Medizin und in Heil- und Pflegeberufen können nach dem Lesen des vorliegenden Werkes Schuldgefühle einordnen, ansprechen und bearbeiten. Auch dann, wenn sie keine langjährige psychotherapeutische Ausbildung haben. Das ist wichtig, weil der eigentliche Fokus der Therapie – zum Beispiel Sprache und Kommunikation unter erschwerten Bedingungen in der Logopädie – derart von negativen Mustern überschattet werden kann, dass ein Voranschreiten erschwert ist. Schuldgefühle und Schuld dürfen nicht einen konstanten Hintergrund bilden, der sich dann in den Vordergrund schiebt und einen Entwicklungsprozess verhindert. Das Gegenmittel sind Reflexion und Gespräche.

Die besondere Leistung des Buches ist, dass es nicht nur praxisnah und klug dosiert informiert, sondern Anleitungen mit konkreten Beispielen anreichert und die Quintessenz in tabellarischen Übersichten zusammenfasst.

Das vorliegende Werk macht letztlich Handelnde auf der personalen und fachlichen Ebene kompetent, im therapeutischen Gespräch mit Schuld und Scham professionell umzugehen.

Im März 2018

Prof. Dr. habil. Jürgen Steiner,
Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik HfH, Zürich

Dank

Herzlicher Dank gebührt Prof. Friedrich Stiefel, Chef de Service de Psychiatrie de Liaison, CHUV Lausanne, für seine hilfreichen Kommentare, Ergänzungen und Korrekturvorschläge zum Entwurf dieses Ratgebers.

Einleitung

Alle Menschen kennen Schuldgefühle: leichte, über die man noch schmunzeln kann, weniger leichte, die stören und nerven – auch weil sie zwar verschwinden, aber ab und zu wieder neu auftauchen –, schwerere, die uns über längere Zeit zermürend begleiten, oder ganz schwere, die als bleierne Last erlebt werden:

„Sie nehmen uns die Lebensfreude, die innere Freiheit und die Leichtigkeit, nach denen wir uns so sehr sehnen. Wenn wir Schuldgefühle haben, dann machen wir uns selbst nieder, setzen uns unter Druck, beschimpfen uns selbst, erlauben uns nicht, glücklich und zufrieden zu sein, solange wir nicht perfekt sind und alles erfüllen, was andere von uns wollen oder zumindest wollen könnten. ... Schuldgefühle nehmen uns den Atem. Die Angst, etwas falsch zu machen und andere damit zu verletzen, lähmt uns.“ (Hühn 2017, 5).

Schuldgefühle können soziale Beziehungen vergiften und Mitursachen vieler Arten von psychischen, psychosomatischen, ja sogar körperlichen Erkrankungen sein; schleichend, unbemerkt oder stechend quälend, über Minuten, Stunden, Tage, Wochen, Monate oder Jahre. Angesichts solch potenzieller Macht von Schuldgefühlen scheint es selbstverständlich, dass ihnen und ihrer „Behandlung“ in Ausbildungen zu Therapieberufen viel Platz eingeräumt wird.

Aber ist das so?

Eine Suche in den umfangreichen Stichwortverzeichnissen moderner Lehrbücher für therapeutische Berufe ergibt einen anderen Eindruck (Tab. 1). Dabei wurde nicht nur nach dem Wortstamm „Schuld“ gesucht, sondern auch nach dem von „Scham“, weil Schamgefühle oft eng mit Schuldgefühlen verbunden sind. Dies wird in einem späteren Kapitel noch ausführlich dargestellt. Resultat: Die beiden Wortstämme sind in den Verzeichnissen von Lehrbüchern der Logopädie, Physiotherapie, Ergotherapie, Ernährungsberatung, ja sogar in solchen der Psychiatrie und Psychotherapie kaum aufzufinden. Das ist unglaublich. Bei genauerer Prüfung der Inhalte solcher Standardwerke bestätigt sich aber der überraschende erste Eindruck: Die im Alltagserleben so vertrauten schwierigen Gefühle von „Schuld“ und „Scham“ werden in Lehrbüchern zur Ausbildung von Therapeutinnen und Therapeuten weitgehend ignoriert – auch in Lehrbüchern der Psychologie.

Tab. 1: Schuld, Schuldgefühle und Scham in therapeutischen Lehrbüchern

Fachgebiet	Autoren	Jahr	Titel	Seiten	Anzahl Stichworte (SW)	SW mit Wortstamm „Schuld“	SW mit Wortstamm „Scham“
Logopädie	Böhme	2006	Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen. Therapie	488	> 900	0	0
	Kannengieser	2015	Sprachentwicklungsstörungen, Grundlagen, ... Therapie	500	> 1200	0	0
	Hammer/ Teufel-Dietrich	2017	Stimmtherapie mit Erwachsenen	344	> 1500	0	0
Physiotherapie	Kolster/ Gesing/ Heller	2016	Handbuch Physiotherapie	1704	> 3000	0	0
	Elzer	2009	Kommunikative Kompetenzen in der Physiotherapie	312	> 600	0	0
Ergotherapie	Denhardt/ Schaefer	2012	Ich werde Ergotherapeutin	268	> 800	0	0
	Scheepers/ Steding-Albrecht/Jehn	2015	Ergotherapie. Vom Behandeln zum Handeln.	640	> 2000	0	0
Ernährungsberatung	Leitzmann/ Müller/ Michel u. a.	2003	Ernährung in Prävention und Therapie	584	> 1200	0	0
	Rufener/Jent	2016	Der ernährungstherapeutische Prozess	416	> 800	0	0
Psychologie	Gerrig/ Zimbardo	2008	Psychologie	830	> 2000	0	0
	Aronson/ Wilson/Akert	2008	Sozialpsychologie	655	> 1200	2	0
Psychotherapie	Lieb/ Frauenknecht	2015	Intensivkurs Psychiatrie und Psychotherapie	462	> 5000	5°	0
	Berger	2014	Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie	936	> 10000	13*	1
	Rudolf	2014	Psychodynamische Psychotherapie	272	> 900	1	0

° davon 3 zu Schuld(un)fähigkeit

* davon 10 zu Schuld(un)fähigkeit

Jürgen Ziemer (2011, 1) schreibt:

„Die Schuld ist nur selten ein Thema der Psychologie. Es ist das erste, was einem auffällt, wenn man sich zu diesem Thema im Fach orientieren möchte. Das verwundert zunächst, weil das Thema in der medialen Öffentlichkeit, in Politik und Kultur wie auch im Alltagsleben der Menschen hohe Aufmerksamkeit erfährt. Personen werden schuldig, immer wieder. Manche fühlen sich schuldig, andere nicht. Nicht jeder, der sich schuldig fühlt, ist es auch. Wer ist schuld? Die Frage folgt fast zwangsläufig jeder Nachricht über gescheiterte Projekte, drohende Verluste, folgenreiche Unfälle. Auch in den privaten Lebensbereichen, beispielsweise in der Partnerschaft und bei Erziehungsproblemen ist die Frage, in welcher Form auch immer, ständig präsent: Wer ist schuld? Ich, wir, die Anderen?“

Die meisten Bücher zum Thema „Schuldgefühle“ sind in der Ratgeber- und Selbsthilfeliteratur zu finden, einige von Psychotherapeuten¹, die meisten aber von Theologen, Selbstbetroffenen oder esoterischen Menschenfreunden geschrieben. Die Qualität dieser Ratgeber reicht von ernsthaften Abhandlungen mit hilfreichen Tipps über ergreifende Erfahrungsberichte bis zu unverschämt oberflächlichen Anleitungen, wie zum Beispiel in dem von einem renommierten Verlag auch ins Deutsche übersetzten Buch einer amerikanischen Kommunikationsstrainerin, die schreibt (Eckert 2011, 9):

„Während der vergangenen fünf Jahre habe ich Hunderte von Menschen dabei begleitet, ihrer Schuld zu entwachsen. In den meisten Fällen ist ihnen dies in etwa zwanzig Minuten vollständig gelungen.“

Wird die sozialwissenschaftliche Erforschung von Schuld und Schuldgefühlen generell „professionell“ verdrängt, indem sie einfach der „Behandlung“ durch Philosophie, Theologie und Jurisprudenz überlassen wird? Wie sollen sich dann aber Therapeuten auf die Begegnung mit ausgesprochenen oder angedeuteten Schuld- und Schamgefühlen ihrer zukünftigen Patienten vorbereiten?

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit entscheiden wir uns jeweils für eine Bezeichnung. Selbstverständlich sind immer Personen aller Geschlechter gemeint.

Die Gründe für die sozialwissenschaftliche Ignoranz eines so brisanten Themas könnten in der Geburt der modernen Psychologie zu Beginn des 19. Jahrhunderts zu finden sein. Diese definierte sich als „Empirische Psychologie“ maßgeblich in Abgrenzung zur Philosophie und Theologie. Da in der westlichen Theologie „Schuld“ oft mit „Sünde“, „Beichte“ und „Verdammnis“ assoziiert wurde, befürchteten die ersten wissenschaftlichen Psychologen, dass mit dem Begriff „Schuld“ zu schnell auf eine Moralthematik fokussiert würde: „„Schuld“ – das klingt moralisierend, richterlich und setzt für viele eine ‚höhere‘ Autorität voraus, vor der man sich zu rechtfertigen hat und deren Strafgericht man stets gewärtig sein sollte“ (Ziemer 2011, 1).

Dieser geschichtliche Hintergrund lässt vermuten, dass Psychologen bis heute „Schuld“ als Begriff betrachten, der in einer objektivierenden Wissenschaft keinen Platz hat und auch die Auseinandersetzung mit Schuldgefühlen eher vermieden werden sollte, weil sie zu direkt auf mögliche Schuld weise und gleich als Beschuldigung und Anklage verstanden werden könne. Ein Blick auf den fachlichen Gebrauch der Worte „guilt“ und „guilt feelings“ im Angelsächsischen nährt diesen Verdacht: Während „Schuld“ und „Schuldgefühle“ im Deutschen als Begriffe für deutlich unterschiedliche Phänomene verstanden werden (der eine für eine moralische Regelverletzung, der andere für ein Gefühl, das sich u. a. nach einer solchen Verletzung oft einstellt), werden in englischen Texten seit einigen Jahrzehnten „guilt“ und „guilt feelings“ häufig bedeutungsgleich verwendet.

1948 hatte Martin Buber (1957, 705) auf einer internationalen Konferenz für medizinische Psychotherapie zum Thema „The Genesis of Guilt“ erstaunt festgestellt, dass zwar die Theologen von Schuld, die Psychologen jedoch nur über Schuldgefühle sprachen. Ähnlich wunderte sich David Koyzis (2010, 1) bei einer Tagung zum Thema Schuld vor einigen Jahren, dass nur von Schuldgefühlen gesprochen wurde. Es schien ihm, dass im englischen Sprachgebrauch der Begriff „Schuld“ erodiere und nur noch „Schuldgefühle“ übrig bleiben. Als Folge davon liest man in englischen psychologischen Texten heute Aussagen wie „Guilt is an emotional state“ (Lalor 2017, 1), „Skip the guilt trap“ (Lindenfield 2016) und „How to eliminate guilt“ (wikiHow 2016), als ob man Schuld einfach „skipen“ oder eliminieren könnte.

Die „Behandlung“ von Schuldgefühlen als vorwiegend überflüssiger Ballast, den man wegwerfen könne, befreit zu schnell von der Auseinandersetzung mit Schuldgefühlen, deren Ursprung eine reale Schuld ist. Und die Angst davor, als beschuldigend aufzutreten, sobald auch von Schuld und nicht nur von Schuldgefühlen gesprochen wird, ist auch im deutschen Sprachraum offensichtlich. Markantes Beispiel dafür ist die Haltung akademischer Sprachtherapeuten und Logopäden gegenüber Eltern von Kindern mit Sprach-, Sprech- oder Stimmstörungen. Wenn diese Eltern von Schuldgefühlen sprechen oder solche andeuten, werden sie von den Fachleuten überhört oder erhalten die vermeintlich befreiende schnelle Antwort: „Sie sind nicht schuld an der Störung Ihres Kindes“. Oft treffen die Eltern auf Haltungen der folgenden Art:

- Schuldgefühle sollen abgebaut werden
- Schuldgefühle müssen ausgeräumt werden
- Eltern sollen Schuldgefühle so schnell wie möglich vergessen
- Eltern müssen unbedingt von Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen entlastet werden

Aber wie macht man das? Und wie können Fachleute dabei helfen?

In den Stichwortverzeichnissen von 15 logopädischen Lehrbüchern mit durchschnittlich 810 Einträgen ist kein einziges Mal der Wortstamm „Schuld“ vertreten (Nachweis beim Autor erfragen). Und dies angesichts der weiten Verbreitung von elterlichen Schuldgefühlen, die intensiver kaum sein könnten:

„Voller Selbstzweifel sitzt so manche Mutter im Gespräch mit der Logopädin und schlägt die Hände vors Gesicht: ‚Vielleicht liegt es an mir? Was habe ich denn nur falsch gemacht?‘ Sie fühlt sich schuldig für die Sprachstörung ihres Kindes. Seit Jahren quält sie das Gefühl, in der Erziehung versagt zu haben.“ (Wendlandt 1998, 52)

„Es sind mir in den langen Jahren meiner praktischen Tätigkeit mit stotternden, polternden und mutistischen Kindern kaum Eltern bekannt, die sich nicht angesichts der Störung ihres Kindes mit Angst, Wut, Selbstzweifel und Schuldgefühlen auseinanderzusetzen hatten.“ (Katz-Bernstein 1992, 385)

„Viele [Eltern] kommen zur Therapeutin und sind ganz krank vor Angst davor, was diese ihnen sagen wird.“ (Dell 1999, 139f)

Therapeuten und Therapeutinnen müssen sich auch trauen, von möglicher Schuld zu sprechen, wenn sie ihren erwachsenen Patienten oder den Eltern ihrer Therapiekinder im Umgang mit Schuldgefühlen eine Hilfe sein wollen. Denn nur so lässt sich erkennen, welche Schuldgefühle von eigenem schuldhaften Verhalten (das in Zukunft verändert werden kann) oder von gelernten, übernommenen Schuldgefühlen (die mit Gewinn für alle gelockert oder aufgelöst werden können) abstammen. Ohne das Wagnis einzugehen, sich offen mit Schuldgefühlen und Schuld ihrer Patienten oder deren Eltern auseinanderzusetzen, vergeben sich Therapeuten eine Chance, mit ihren Patienten psychosoziale Zusammenhänge hinter den Erkrankungen zu verstehen und in die ganzheitliche Behandlung einzubeziehen.

Zudem hat das krampfhaftes Vermeiden des Gesprächs über Schuldgefühle und Schuld weitere tragische Folgen. Einerseits kann es die Schuldgefühle des Patienten oder der Eltern verstärken, wenn diese das Ablenken oder Schweigen des Therapeuten als Bestätigung ihrer Schuld interpretieren, und andererseits führt es oft zu indirekten Beschuldigungen in Form von guten Ratschlägen, die unterschwellig sogar stärker negativ wirken können als direkte Beschuldigungen. Am Beispiel einer Liste empfohlener Verhaltensweisen für Eltern von ADHS-Kindern (Döpfner, Frölich & Wolff Metternich 2007, 25) lässt sich dies in einem kleinen Experiment aufzeigen. Wenn man die dort aufgelisteten Handlungsanleitungen umgepolt formuliert, erscheint plötzlich das, was die Autoren vermutlich auch meinen, aber nicht auszusprechen wagen (Tab. 2).