

Schuldgefühle als psychische Last oder List

Zugänge zu einem differenzierten Verständnis von Schuldgefühlen und Schuld

Methoden: Impulsvorträge mit Visualisierung

Zeit: 30 Minuten

Einleitung in das Modul

„Schuld ist untrennbar mit dem Menschsein verbunden. ... Diese Schuldfähigkeit weist auf Freiheit hin; Freiheit im Tun wie auch Freiheit, er selbst zu sein.“ (STÄHLI 2004: 33)

Kennen Sie das: Angehörige, die sich quälen, weil sie in den Minuten des Sterbens nicht am Bett ihres Lieben waren, oder die sich den Vorwurf machen, dass sie trotz aufopfernder Pflege Leiden und Tod nicht abgewendet haben? Oder Schwerkranke, die sich und Gott anklagen? „Überhaupt ist bei Schicksalsschlägen die Schuldfrage allgegenwärtig.“ (RENZ 2006: 97)

Die Unterrichtseinheit eröffnet auf der fachlichen Ebene zwei Zugänge zum Verständnis von Schuldgefühlen. Der erste Ansatz: Ich habe Regeln meiner inneren Wertewelt gebrochen und habe deshalb Schuldgefühle. Bei überhöhten, perfektionistischen Selbstansprüchen können allerdings Schuldgefühle zur erdrückenden Last für mich werden.

Ein entgegengesetztes Verständnis von Schuldgefühlen entwickelt die Trauerbegleiterin Chris Paul: Meine Welt (Beziehungen, Ordnung, Kontrolle) ist zerbrochen und ich brauche deshalb Schuldgefühle zunächst als „schützende Hülle“. Sie liefern Erklärungen für Unerklärbares und ermöglichen es, Bindungen zum Verstorbenen aufrechtzuerhalten. Hier haben Schuldgefühle eine entlastende Funktion: „Schuld als affektiv-kognitives Phänomen kann Angehörige von Sterbenden, Mitarbeitenden auf Palliativstationen, Sterbenden selbst und Angehörigen nach dem Tod viele schwierige Fragen und Situationen erleichtern.“ (PAUL 2002: 17) Man könnte diese Funktion als eine Art List der Psyche bezeichnen.

Diese Differenzierungen sind wichtig. Je nachdem, welche Funktion Schuldgefühle haben, werden die Möglichkeiten der Unterstützung im Gespräch anders aussehen. Im ersten Fall kann es entlastend werden, im Gespräch die tatsächliche Verantwortung zu prüfen. Dadurch ist es eventuell möglich, Schuldgefühle in einem (nicht-therapeutischen) Gespräch sachlich zu begründen oder ganz aufzulösen. Im zweiten Fall geht es um das langsame Entwickeln anderer Bindungsmöglichkeiten (z. B. Dankbarkeit), die Schuldgefühle ablösen können. Impulse für entsprechende Gespräche mit Angehörigen und Patienten werden im kommunikativen Teil des Moduls gegeben. Die kommunikativen Anstöße können natürlich Pflegenden auch für eine Art inneres Zwiegespräch nutzen, um eigene Schuldgefühle zu klären. Für sachlich begründbare Schuld werden auf der persönlichen Ebene Wege der Entlastung gesucht und das Ritual-Beispiel eines Briefes vorgestellt. (Bitte um Verzeihen, Versöhnung, Selbst-Vergebung, Wiedergutmachung).

Material

Flipchart, dicke Filzstifte

Impulse für den Auftakt (Methode Rundgespräch)

- In welchem Kontext sind Ihnen in Ihrem Arbeitsfeld Menschen mit Schuldgefühlen begegnet?
- Was warfen sich diese Personen vor?
- Bei welchen Handlungen vermuteten Sie Schuldgefühle als Motiv?
- Das Erzählte wird schlagwortartig auf einem Flipchart festgehalten. Siehe dazu Beispiele für Schuldgefühle.

Erarbeiten (Methode: Impulsvortrag)

- Während des Vortrags entwickeln Sie als Lehrkraft nacheinander drei Bilder auf dem Flipchart. (Näheres siehe unten!)
- Die Zitate werden wahlweise zum Einstieg oder zur Abrundung als Folie aufgelegt und vorgelesen.

Lernziele

- Die Teilnehmer sind sensibel für offene und verdeckte Äußerungen von Schuldgefühlen.
- Die Teilnehmer trennen zwischen Schuldgefühl und tatsächlicher Schuld (schuldhaftes Tun oder Unterlassen) und kennen Kriterien für die Unterscheidung.
- Die Teilnehmer (er-)kennen unterschiedliche Funktionen von Schuldgefühlen.

Flipchart 2 Sammlung und Vorschläge

Unsere Ängste vor der Angst des Patienten – Wie könnten wir damit umgehen?

- ... jemanden im Stich gelassen zu haben.
- ... jemanden mit Worten verletzt zu haben.
- ... einen Unfall, bei dem/infolgedessen ein Freund gestorben ist, überlebt zu haben.
- ... das Sterben eines Menschen nicht verhindern/verhindert/abgewendet haben zu können.
- ... ihre Möglichkeiten im Leben nicht/nie genutzt zu haben.
- ... Angehörige ins Heim gegeben zu haben.
- ... an der eigenen Erkrankung schuld zu sein.
- ... beim Sterben eines Menschen nicht anwesend gewesen zu sein.

Textbausteine des Impulsvortrages

Ansatz 1: Schuldgefühle als quälende Last unangemessen hoher/nicht erfüllbarer Ansprüche an sich selbst

Wir unterscheiden zunächst auf der fachlichen Ebene zwischen Schuldgefühlen und Schuld oder – in der Begrifflichkeit von M. HIRSCH (1998: 12 f.) – zwischen realen und unrealen Schuldgefühlen (ähnlich: KÜBLER–ROSS, KESSLER 2001: 117).

Irreale Schuldgefühle

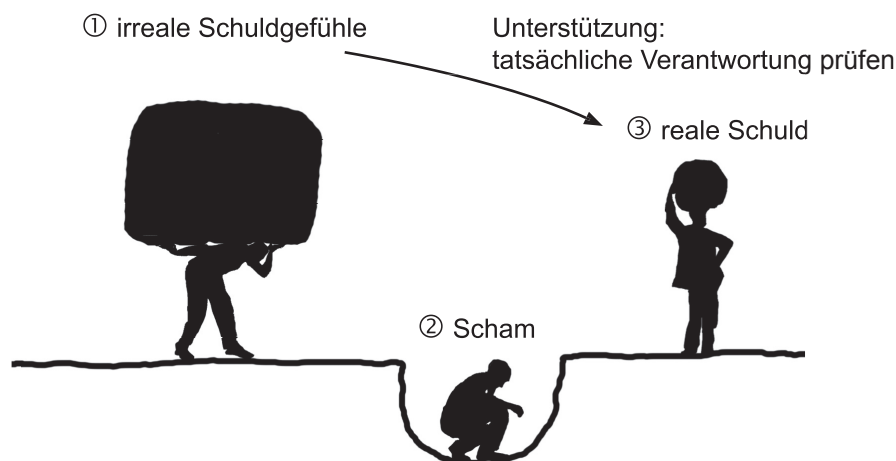
Kennzeichen:

- Irreale Schuldgefühle sind wie monströse Lasten, riesig im Vergleich zu der tatsächlichen Verantwortung, die die Person in dieser Situation eigentlich hatte. Schuldgefühle gründen sich auf die oft unbewusste Anmaßung der Omnipotenz, d.h. alles wissen oder in seinen Folgen überblicken zu können und für alles verantwortlich zu sein oder durch eigenes Handeln beeinflussen zu können.
- Irreale Schuldgefühle sind überrollend. Sie beziehen sich nicht mehr nur auf eine Tat („Es war schlecht ..“), sondern in ihnen verurteilen die Betroffenen sich selbst als Person („Ich bin schlecht ...“). Schuldgefühle werden zu Schamgefühlen.
- Bei unrealen Schuldgefühlen ist der Blick grüblerisch in die Vergangenheit gerichtet. Typisch ist das gedankliche Sich–im–Kreise–Drehen: „Ach, hätte ich doch ...!“

Wer sich mit Schuldgefühlen beladen hat, wirkt wie gelähmt. Probieren Sie aus, wie dieser Satz „Ach hätte ich doch ...“ Ihre Körperhaltung beeinflusst.

Zitat

Es besteht eine enge Verbindung zwischen Schuldgefühlen und Zeit. Da Schuldgefühle immer aus der Vergangenheit kommen, halten sie das Vergangene am Leben. Schuldgefühle sind eine Art, sich vor der Wirklichkeit der Gegenwart zu drücken. Sie schleppen die Vergangenheit in die Zukunft: eine Vergangenheit der Schuld wird eine Zukunft der Schuld erzeugen. Nur wenn Sie Ihre Schuld(–gefühle) loslassen, lassen Sie wahrhaft Ihre Vergangenheit los, um eine neue Zukunft zu schaffen. (KÜBLER–ROSS, KESSLER 2001: 127)



Ergänzung: Unterscheidung von Schuldgefühl und Scham

Irreale Schuldgefühle können sich zusätzlich in Scham verwandeln: Ich fühle mich nicht nur schuldig, weil ich gegen eine innere Regel verstoßen habe, sondern weil ich so bin, wie ich bin. Leide ich unter Schuldgefühlen, so habe ich mein Handeln beurteilt, empfinde ich Scham, so habe ich mich als Person be-/verurteilt.] Typischer Ausdruck: „Ich möchte am liebsten im Erdboden versinken ...“ Probieren Sie die Körperhaltung „Hände vor das Gesicht“.

Zitat

„Man sagt, dass Schuld vereinsamt. Das ist wahr. Man wagt es nicht, dem anderen unter die Augen zu treten. Man trägt die Schuld wie ein Geheimnis mit sich herum. Niemand traut man sich etwas davon zu sagen. Alle Sorge richtet sich mehr und mehr darauf, das Gesicht nicht zu verlieren. Von Tag zu Tag wächst die Schuld auf diese Weise immer enger mit dem eigenen Ich zusammen. Schließlich schämt man sich schon gar nicht mehr der Schuld, sondern dafür, überhaupt zu leben.“ (DREWERMANN 1999)

Reale Schuld (realistische Schuldgefühle)

Kennzeichen realer Schuld:

- Reale Schuld ist das Ergebnis einer Prüfung von tatsächlicher Verantwortung, des vorhandenen Wissens, der Entscheidungsspielräume und Absichten.
- Reale Schuld ist klar abgegrenzt. „Stimmt, da habe ich einen Fehler gemacht und mich wieder besseren Wissens falsch verhalten ...“
- Wer Schuld annimmt, zieht Konsequenzen für die Zukunft: „Ich werde mich bezogen auf ... in Zukunft anders verhalten und dafür eintreten, dass ...“

Wer wirkliche Schuld erkannt und angenommen hat, richtet sich auf. Sprechen Sie den Satz „Ja, da habe ich einen Fehler gemacht ...“ und beobachten Sie dabei Ihre Körperhaltung

Die Hauptaufgabe der Unterstützung:

Wenn sich im Schuldgefühl übergroße Erwartungen an sich selbst ausdrücken, können Sie mit Hilfe entsprechender Denkanstöße anregen, Schuldgefühle zu prüfen, so dass sich entweder reale Schuld zeigt oder – wenn reale Schuld nicht erkennbar ist – sich diese Schuldgefühle auflösen können. Mehr dazu: → *Kommunikative Kompetenz*

Textbausteine des Impulsvortrages 2

Ansatz 2: Schuldgefühle als psychische List (Schutzhülle)

Dieser Ansatz stammt von den Trauerberaterin Chris Paul (siehe zur Funktion von Schuldgefühlen auch: MÜLLER, SCHNEGG 2001).

Zitat

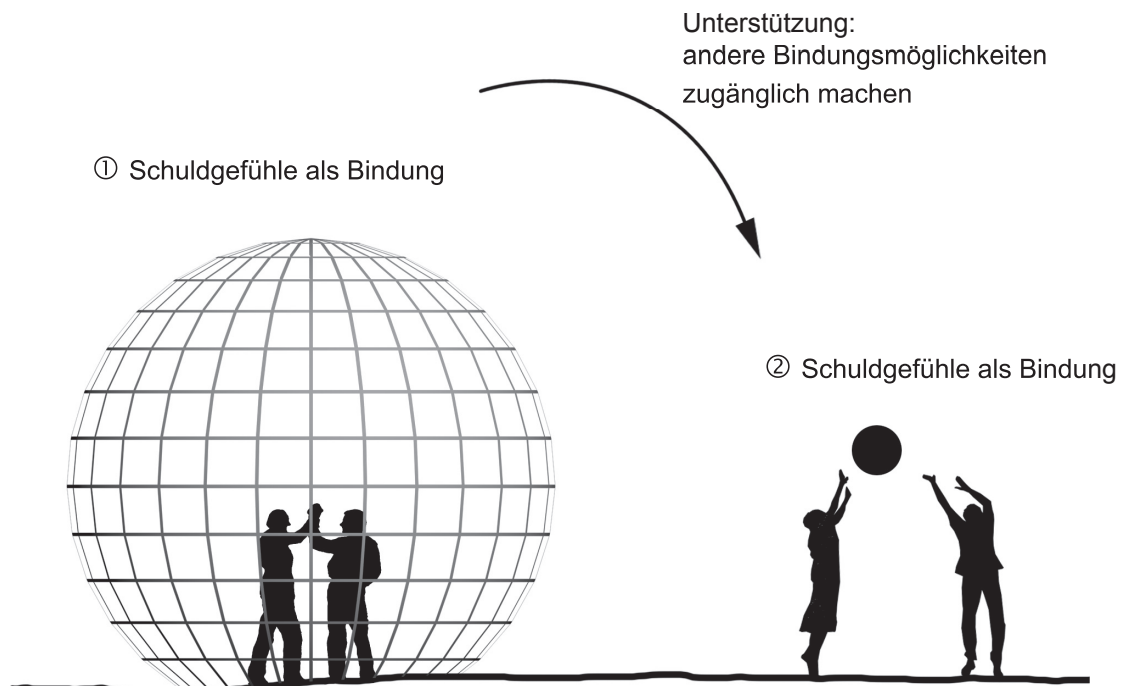
„Meine erste Beobachtung war: Manche Menschen, die sich schuldig fühlen, wollen ihre Schuld behalten und sind unter keinen Umständen bereit, sie sich ausreden zu lassen (...)

Schuld kann Erklärungen geben, wo es keine mehr gibt.

Schuld kann eine, wenn auch eingebildete, Macht über Leben und Tod geben.

Schuld kann Bindungen aufrechterhalten, die durch Sterben und Tod getrennt werden.

Für all diese positiv nützlichen Funktionen des Prinzips Schuld sind unsere herkömmlichen Interventionen als Reaktion auf Schuldgefühle nutzlos. Solange Schuld positiven Nutzen erfüllt, liegt es nicht im Bedürfnis der sich schuldig Fühlenden und Denkenden, diese Schuld zu verlieren, zu vergeben oder verziehen zu bekommen. Vielmehr liegt es in ihrem Interesse, das zugrunde liegende Bedürfnis zu erkennen und andere Wege zu finden, dieses Bedürfnis zu erfüllen.“ (PAUL 2002: 17)



Hauptaufgabe der Unterstützung

Wenn sich im Schuldgefühl der Wunsch nach Verbundenheit ausdrückt, „dann ist ein angemessenes Unterstützungsangebot eins, das andere Bindungsfaktoren aufzeigt und zugänglich macht, in denen Respekt, vielleicht auch Liebe und Dankbarkeit die Hauptrolle spielen und belastende, verletzende Anteile einer Beziehung, die auch und gerade mit der Krankheitsgeschichte und dem Sterbeprozess verbunden sein können, in den Hintergrund treten.“ (PAUL 2002: 17)