Familienkurs I 2011

Thema: Schuld-und Schamgefühle
Sühne

Dr. med. U. Davatz
www.ganglion.ch
www.schizo.li

I. Schuldgefühle

Definition: Schuldgefühle sind der innere „Hirtenhund" welcher ein Individuum beim Kollektiv und seinen Regeln behält.

- Der Mensch ist ein soziales Wesen, das im Kollektiv lebt um eine bessere Überlebenschance zu haben.
- Jedes Kollektiv, ob Familienclan, Religionskollektiv, politisches Kollektiv oder ethisches Kollektiv ist strukturiert durch Vorschriften und Regeln.
- Diese Regeln werden in der Kindheit erlernt über die wichtigen Bezugspersonen und werden im Laufe der Entwicklung immer mehr internalisiert, d.h. sie werden in das eigene Wertesystem im Gehirn (der Seele) eingebaut und in der Persönlichkeit integriert.
- Diese Internalisierung und Integration gewisser Wertvorstellungen in die Persönlichkeit jedes einzelnen Individuums garantiert das Fortbestehen dieser ethischen Regeln des betreffenden Kollektivs. Dadurch ist eine gewisse Konstanz und Beständigkeit gegeben, welche für die Identität des Kollektivs die „Corporate Identity" wichtig ist.
- Weicht ein Individuum nun aber von diesen vom Kollektiv gegebenen Regeln, die er gelernt hat ab, fühlt er sich schuldig, d.h. ein ungewöhnliches Gefühl entsteht, das man mit Schuldgefühl bezeichnet.
- Die im Kollektiv als „Richter" beauftragte Person spricht die betreffende Person, die sich nicht an die Regeln des Kollektivs gehalten hat, als „schuldig".
- Schuldgefühle werden durch den eigenen „inneren Richter" ausgelöst, schuldig gesprochen wird man von aussen durch den religiösen oder weltlichen Richter oder durch die Autoritätsperson in der Familie, die als Richter auftritt.
- „Schuldig sein" und sich schuldig fühlen ist nicht das Gleiche.
- Ein Individuum kann vom juristischen Standpunkt her schuldig gesprochen werden und sich in keiner Weise schuldig fühlen. Oder eine Per-

https://adhs.expert

son kann grosse Schuldgefühle in sich tragen, ohne dass sie von aussen her von irgendjemandem als schuldig angesehen wird.
- Je höher die Moralvorstellungen und die Erwartungen, die eine Person an sich selbst hat, umso schneller fühlt sie sich schuldig, wenn sie diese nicht erreicht.
- Wird ein Kind für seine Verhältnisse mit allzu strengen und rigiden Regeln aufgezogen (z.B. ADHS-Kinder), besteht die Gefahr, dass es diese strengen Regeln nicht internalisiert, weil es sie gar nicht einhalten kann und es entfernt sich dann im Erwachsenenalter vom Kollektiv und seinen Regeln ohne Schuldgefühle zu empfinden (die Psychiater diagnostizieren in diesem Falle eine antisoziale Persönlichkeitsstörung).
- Das Kollektiv hingegen spricht diese Person durchaus schuldig.
- Die juristischen Instanzen sprechen dann von „nicht schuldfähig", keine Einsicht in die Patientin.

II. Sühne

- Im religiösen Kollektiv spricht man von Sühne, d.h. eine Person die Regeln überschritten bzw. nicht beachtet hat muss Sühne tun.
- Über Sühneverhalten versucht sich ein Mensch von seinen Schuldgefühlen, die äusserst unangenehm und schlecht zu erfragen sind wieder zu befreien, d.h. er versucht sie so loszuwerden.
- Die Kirche hat diesbezüglich verschiedene Angebote, wie man sich über Sühneverhalten von seinen Schuldgefühlen befreien kann.
- In rein psychologischer Sühne funktioniert dies nicht und es kann auch nicht das Ziel eines Therapeuten sein, Sühneverhalten von seinen Patienten zu verlangen als therapeutische Massnahme.

III. Schamgefühle

- Schamgefühle betreffen in der Regel die Intimwelt oder eine Intimwelt der betreffenden Person.
- Die Intimwelt einer Person betrifft jedoch nicht nur die Sexualität.
- Sämtliche Persönlichkeitsbereiche, welche die betreffende Person nicht der Öffentlichkeit zugängig machen möchte, sind schambesetzt.
- So kann eine Person z.B. Scham empfinden, wenn man Schwäche an ihr entdeckt weil sie als Kind niemals schwach sein durfte.
- Oder sie empfindet Scham, wenn sie einen Fehler begeht, weil man von ihr häufig Fehlerlosigkeit verlangt hat.
- Eine neue kreative Idee, die noch keine Akzeptanz in der Öffentlichkeit gefunden hat, kann ebenfalls schambesetzt sein.
- Plato hat Kunst und Scham nahe miteinander in Verbindung gebracht.

https://adhs.expert

- Eine Person empfindet immer dann Schamgefühle, wenn sie sich ihrer Sache noch nicht recht sicher ist.

IV. Therapeutischer Umgang mit Schuld- und Schamgefühlen

- In der Therapie geht es häufig darum Schuldgefühle einer Person, die sie häufig der öffentlichen Meinung bzw. Wertvorstellung der Eltern empfindet, durch persönliche Entwicklung abzubauen.
- Schuldgefühle im Erwachsenenalter den eigenen Eltern gegenüber sind entwicklungsverhindernd.
- Aus diesem Grunde muss die Entwicklung der Persönlichkeit oder Differenzierung von der Ursprungsfamilie gefordert werden, damit die Schuldgefühle verschwinden.
- Schuldgefühle der Eltern gegenüber sind unter diesen Umständen ein Zeichen der Abhängigkeit des noch nicht ganzen Erwachsenseins.
- Werden von erwachsenen Personen Familienregeln überschritten, ohne dass sie selbst zu ihrem Verhalten ganz stehen, treten meistens psychosomatische Beschwerden auf.
- Die Person schädigt sich lieber selbst, als den Regeln der Eltern dysloyal zu sein.

https://adhs.expert