

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

---

## Sagen Sie mal, Frau Kernstock-Redl: Warum fühlen wir uns so schnell schuldig?

In Ihrem Buch „Schuldgefühle“ ist zu lesen, dass unser Gehirn permanent auf der Suche nach Schuld sei. Die Autorin im Gespräch.

VON KATRIN BRENNER

 04. DEZ 2020

**In Ihrem Buch *Schuldgefühle* ist zu lesen, dass unser Gehirn permanent auf der Suche nach Schuld sei. Hat unser Denkorgan denn nichts Besseres zu tun?**

Unser Gehirn ist darauf programmiert, permanent die Ursachen für die gegenwärtigen Umstände zu suchen, um daraus noch bessere Vorhersagen für die Zukunft zu berechnen. Es will ständig aus Fehlern lernen. Außerdem harmonisieren sich soziale Gemeinschaften über gemeinsame Gesetze und über eine Balance von Geben und Nehmen – Schuldgefühle helfen dabei.

**Schuldgefühle gehören zu unsrer biologischen Grundausstattung. Wie fühlt sich Schuld an?**

Das Schuldgefühl quält und belastet. Oft tritt es gemeinsam mit Scham über einen Fehler oder Makel auf oder mit Angst vor Strafe. Das Unangenehme daran ist durchaus sinnvoll. Denn seine ursprüngliche biologische Aufgabe ist, uns zu motivieren, Schuld zu vermeiden, indem wir verinnerlichte Gesetze und soziale Spielregeln befolgen.

**„Das Schuldgefühl kann zentrale Informationen über uns selbst offenbaren.“ Wie ist das zu verstehen?**

Sobald Sie ein solches Gefühl in sich spüren, empfehle ich, bewusst zu überlegen: „Habe ich ein verinnerlichtes Gesetz gebrochen? Wenn ja, wie genau lautet es? Woher stammt es? Wurde es mir eingeredet, vorgelebt oder war es nach einer prägenden Erfahrungen plötzlich da?“ Die allermeisten Schuldgefühle wirken wie Hinweisschilder, die wir erst sehen, wenn wir uns schmerzhaft daran stoßen. Erst dadurch werden tiefverwurzelte Gesetze bewusst. „Ich habe das Recht auf Freizeit“, sagen manche voller Überzeugung – und bekommen dennoch quälende Schuldgefühle, sobald sie eine Bitte um Hilfe abschlagen. Welches mächtige unbewusste Gesetz wird dadurch erkennbar?

Daneben gibt es noch weitere Ursachen für Schuldgefühle: Dazu gehören unter anderem traumatische Erlebnisse, permanente Schuldzuweisungen in schädlichen Beziehungen oder das sogenannte „Schutzmantelphänomen“: Solange uns ein Schuldgefühl suggeriert: „Du hast etwas falsch gemacht“, schützt es vielleicht davor, sich der wahren Ohnmacht oder Trauer stellen zu müssen.

**Sie zitieren eine Studie, wonach Frauen unter mehr Schuldgefühlen leiden als Männer. Haben Sie eine Erklärung für diesen Unterschied zwischen den Geschlechtern?**

Eine Person, die viele, vielleicht sogar unerfüllbare Gebote verinnerlicht hat, fühlt sich logischerweise öfter schuldig als jene mit wenigen. Frauen haben im Durchschnitt wohl deutlich mehr solcher Regeln, denen sie

folgen wollen, sollen oder müssen.

## Wie kann es gelingen, ein Schuldgefühl abzulegen?

Zunächst ist es wichtig, zu prüfen, ob ein konkretes Gefühl tatsächlich gerechtfertigt ist. Man sollte fragen: War man zurechnungsfähig? Hatte man echte Wahlmöglichkeiten? Hat man fahrlässig oder vorsätzlich ein „gerechtfertigtes Gesetz“ missachtet und dadurch Schaden verursacht? Babys und Kleinkinder können genau deshalb übrigens niemals wirklich schuldig sein.

Danach können wir Erwachsene uns jederzeit gegen veraltete oder schlechte und für neue, nützliche Regeln entscheiden – und damit selbst bestimmen, wofür wir uns schuldig fühlen wollen. Natürlich lässt das Gehirn nicht gern Gewohntes los. Da braucht es einige Zeit und Wiederholungen des neuen Verhaltens, bis es aufhört, uns Schuldgefühle zu schicken.

Helga Kernstock-Redls Buch *Schuldgefühle. Woher sie kommen, warum sie Ängste verursachen, wie sie unser Leben unterschwellig lenken und wie wir sie ablegen können* ist bei Goldegg erschienen (264 S., € 22,-)

---

---

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

**Toxische Beziehung**

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

BEZIEHUNG

## **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

## **„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“**

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

# MEISTGELESEN

### **1** GESUNDHEIT

#### **Das Verhaltensimmunsystem**

Menschen, die wir kennen oder mögen, unterstellen wir ein geringeres Infektionsrisiko als Fremden und unsympathischen Personen.

### **2** BEZIEHUNG

#### **Die Angst, dass das Geheimnis auffliegt**

Eine neue Studie hat untersucht, wie sich ein Geheimnis in der Partnerschaft auf die Zufriedenheit des Schweigenden auswirkt.

### **3** BERUF

**Sagen Sie mal, Frau Lins: Wie gelingt es, in einer Therapie gut über Sex zu sprechen?**

In Psychotherapien wird häufig über sehr schwere Themen gesprochen. Warum nicht häufiger über Sex?