

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



LEBEN

Sich von Schuldgefühlen befreien

Manche von uns empfinden sie gelegentlich, andere leiden jahrelang darunter. Was erzählen uns Schuldgefühle? Wie können wir sie hinter uns lassen?

VON BIRGIT SCHÖNBERGER

 04. JUN 2021

Bedrückend, beklemmend, quälend, nagend, beschämend: Unter den unerwünschten Emotionen rangieren Schuldgefühle weit oben. Sie verursachen eine Empfindung der Schwere, deshalb möchten wir sie am liebsten so schnell wie möglich abschütteln. Der Wunsch ist verständlich – doch so einfach ist es nicht. Und es wäre auch nicht sinnvoll, denn Schuldgefühle wollen uns etwas sagen. Sie können wichtige Signale sein, dass etwas nicht im Lot ist, wir etwas versäumt, jemandem Schaden zugefügt oder gegen ein inneres Gesetz verstoßen haben. Sie rufen uns zu: Interessier dich für mich! Erforsche mich. Wende dich nicht vorschnell ab. Frag mich, woher ich komme. Mach etwas mit mir! „Schuldgefühle wollen uns etwas Gutes, auch wenn sie sich ziemlich ungut anfühlen können. Sie sind kostbar und haben eine konstruktive Seite“, schreibt die Wiener Psychologin und Coachin Helga Kernstock-Redl.

Schuldgefühle haben eine existenziell wichtige Funktion. Stellen wir uns für einen Moment vor, wir wären nicht in der Lage, Schuld zu empfinden. Wir hätten kein inneres Korrektiv, das uns signalisiert: „*Du hast einen Fehler gemacht. Du bist zu weit gegangen. Entschuldige dich. Zeig Reue. Mach es wieder gut.*“ Unser Zusammenleben wäre ein Desaster. Das kleine Gedankenexperiment macht deutlich, dass die Fähigkeit, Schuld zu empfinden, ein genialer Kunstgriff der Evolution ist, um ein halbwegs friedliches Zusammenleben zu ermöglichen. Reue zu zeigen ist schon seit Jahrtausenden ein elementarer Weg, den Schutz der Gemeinschaft zu erhalten. „Hinter dem schlechten Gewissen steckt die Angst, aus der Gruppe ausgestoßen zu werden“, so die Mannheimer Psychotherapeutin Karen Kocherscheidt. Völlige Gewissenlosigkeit sei aus diesem Grund selten: Ausgeprägte Narzissten neigten beispielsweise dazu, die Schuld immer beim anderen zu suchen. Noch seltener sind echte Psychopathen, denen Schuldgefühle oder soziale Verantwortung komplett fremd sind.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

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.

LEBEN

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

BEZIEHUNG

Wenn er nicht so ist, wie sie ihn braucht

Warum der Versuch, Intimität herzustellen, manchmal das Gegenteil bewirkt, zeigt Paartherapeutin Angelika Eck.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

2 LEBEN

Welche Lebensereignisse machen einsam, Frau Bücken?

Susanne Bücken forscht zur Einsamkeit und erklärt im Interview, in welchen Lebensabschnitten sie besonders wahrscheinlich droht.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.