

Ungerechtfertigte, sozial gelernte Schuldgefühle sind Ergebnis von Dressur.

haben. Unsere Gene, unser Temperament, unsere Herkunft sind gegeben, ebenso unsere Eltern und unsere Erziehung. Für Bonelli, und jetzt verrät seine Wortwahl den Katholiken in ihm, ist das «Schuldbekenntnis der Einstieg in den Heilungsprozess. Es fällt eine Last von uns ab, wenn wir nicht mehr verstecken müssen, was wir getan haben. Wir können Reue empfinden, vielleicht sogar Vergebung erhalten», sagt der Leiter des Wiener Instituts für Religiosität in Psychiatrie und Psychotherapie.

Yasmin Matthys: *«Es war extrem schwierig, mir diesen Ausbruch zu verzeihen. Von allen Schuldgefühlen ist dies das schlimmste in meinem Leben. Der Vorfall hat mich aber auch wachgerüttelt. Ich erkannte, dass ich nicht alles alleine schaffen konnte. Dass ich eben nicht zu den perfekten Müttern gehöre wie diejenigen, denen ich in meinem Bloggeralltag auf Instagram begegne. Eine Scheinwelt, ist mir heute klar. Ich verschaffte mir Zeit und holte mir Hilfe bei meiner Familie. Wenn immer möglich gab ich die Kinder für ein paar Stunden in Betreuung, um wieder Energie zu tanken und mir vor Augen zu führen, dass ich meinen Sohn liebe und er nicht aus Trotz schrie. Zudem begann ich eine Craniosacral-Therapie und lernte, meine Emotionen als Spiegel meiner Mutterliebe zu sehen und mir vorzustellen, dass ich jedes Gefühl direkt auf meine Kinder übertrage. Seither ist mein Sohn wie ausgewechselt, das Schreien hat deutlich nachgelassen und ich kann viel besser mit Situationen umgehen, in denen ich mich nerve oder überfordert bin.»*

Ablegen, was nicht dient

Manchmal brauchen Mütter und Väter Hilfe von aussen, auch nach weniger dramatischen Vorfällen. Eine Elternberatung oder eine Paartherapie kann notwendig sein. Denn Schuld kann schwer auf uns lasten und Schuldgefühle können zerstörerisch wirken, uns klein halten, uns krank machen. Sie anzusprechen, zu benennen oder sogar anzuerkennen, hat deshalb eine heilsame und entlastende Wirkung. Jürg Kollbrunner hat dies während seiner langjährigen Tätigkeit an der HNO-Klinik des Inselspitals Bern im Umgang mit Eltern immer wieder festgestellt, gerade wenn deren Kinder an einer Erkrankung oder Störung leiden, deren psychosomatischer Anteil (wie etwa beim Stottern) nicht zu verleugnen ist. «Schuldgefühle sind eine grosse Chance, sich in Zukunft anders zu verhalten», sagt Kollbrunner.

Der Psychologe unterscheidet zwei Hauptgruppen von Schuldgefühlen: Die authentischen oder berechtigten Schuldgefühle entstehen, wenn wir jemand anderes oder uns selbst schädigen. Sie sind schmerzhaft, bei grosser Schuld quälend, manchmal über lange Zeit. «Wenn wir die hinter ihnen stehende Schuld verstehen, können wir nicht nur unser Verschulden bedauern, uns entschuldigen, um Verzeihung bitten und uns um Wiedergutmachung bemühen, sondern wir können auch lernen, in der Zukunft das bestimmte schuldhafte Verhalten zu vermeiden.»

Schwerer erkennbar sind die Schuldgefühle der zweiten Gruppe, die sozial gelernten, ungerechtfertigten. In diese Gruppe fallen wohl die meisten Schuldgefühle, die Mütter und Väter mit sich herumtragen. Wir haben sie im Laufe unseres Lebens von unseren Eltern, Lehrern und nahen Bezugspersonen, aber auch von der Gesellschaft übernommen. «Sie sind das Ergebnis von Dressur, wie wir sie von Tieren her kennen», so Kollbrunner. Sie werden uns eingeredet, um uns dazu zu bringen, uns auf eine bestimmte Art zu verhalten und tun wir das nicht, droht Liebesverlust; davor fürchten wir uns. «Sie weisen uns auf eine noch zu starke Abhängigkeit von frühen Autoritätspersonen hin», sagt Kollbrunner. Wenn wir sie identifizieren und die dahintersteckenden übernommenen Überzeugungen reflektieren, können wir erkennen, dass sie uns unter Umständen nicht mehr dienen. Wir zeigen ihnen dann bildlich gesprochen den Mittelfinger und gehen immer mehr unseren eigenen, selbstbestimmten Weg.

Yasmin Matthys: *«Meine Tochter hatte einen schwierigen Start. Sie kam fünf Wochen zu früh auf die Welt und litt an einer starken Gelbsucht. Ich wollte sie stillen, doch sie war so schwach, dass sie nicht richtig saugen konnte. Sie muss mehr zunehmen, sagte mir das Spitalpersonal täglich. Ich versuchte es mit und ohne Hütchen, mit Abpumpen, Fläschchengeben und wurde immer gestresster. Entwickelte massiven Schlafentzug und fühlte mich als Versagerin. Der Wunsch abzustillen tauchte immer wieder auf, doch meinem Kind diese wertvolle, diese vermeintlich allerbeste Nahrung vorzuenthalten, bereitete mir unglaubliche Schuldgefühle. Nicht zuletzt wegen des gesellschaftlichen Drucks, da das Stillen hierzulande unglaublich verherrlicht wird. Nach zwei Monaten siegte die Vernunft. Beinahe sofort schlief mein Baby durch, nahm endlich zu und ich wusste, ich hatte richtig entschieden. Seither gehe ich offen mit Herausforderungen im Familienleben um, auch öffentlich in meinem Blog. Ich spreche anderen Müttern Mut zu, auf ihr Bauchgefühl zu hören.»*

Zeichen der Empathie

In jener durchwachten Nacht besinne ich mich meines Gefühls, dass die Trennung damals richtig war. Und lasse die Schuldgefühle einfach zu.

Das kann nicht falsch sein: Die Forschung schreibt nämlich Menschen, die sich öfter schuldig fühlen, positive Eigenschaften zu: Sie scheinen «empathischer zu sein, bessere Freunde, Liebhaber, Angestellte und Führungskräfte», sagt Kollbrunner. «Ohne Schuldgefühle gäbe es keine Zivilisation; es gälte nur das Recht des Stärkeren. Sie werden dort, wo es schlimme Konflikte gegeben hat, Hoffnungszeichen für die Wiederherstellung einer friedlichen Gemeinschaft genannt.»

Lesetipps:

- Raphael M. Bonelli, «Selber schuld», Droemer Taschenbuch, Fr. 14.90
- Jürg Kollbrunner, «Gespräche über Schuld und Schuldgefühle», Schulz Kirchner-Verlag, Fr. 18.85
- Blog von Yasmin Matthys: → *roots4wings.ch*

Readly