

DOKTORS KOLUMNE RHEINISCHE POST 20.1.06

Ungesunde Schuldgefühle

Frau Maria P. suchte eine Psychotherapeutin auf, weil sie seit fünf Monaten depressiv und verzweifelt war. Man sah es ihr an, wie sie von ihrem Kummer niedergedrückt wurde. Es stellte sich heraus, dass sie seit Wochen schwere Schuldgefühle hatte, weil sie ihre achtzigjährige Mutter ins Altersheim gegeben hatte anstatt sie zu sich zu nehmen. Dort war diese in den ersten Tagen so schwer gestürzt, dass sie sich einen Oberschenkelhalsbruch zugezogen hatte und an den Folgen verstorben war.

„Ich hätte sie niemals ins Altersheim schicken dürfen! Dann wäre sie noch am Leben.“

Die Psychotherapeutin fragte sie:

„Hätten Sie sie dorthin gebracht, wenn Sie gewusst hätten, was ihr dort passieren wird?“ „Nein, natürlich nicht!“ „Das heißt, Sie nehmen es sich übel, dass Sie das Schicksal der Mutter nicht voraus gesehen haben?“ „Irgendwie ja!“

Frau P. quälte sich selbst mit Schuldgefühlen, weil sie (unbewusst) glaubte, mehr können zu müssen als andere Menschen. Sie hätte Unfall und Tod der Mutter vorausahnen müssen, dann hätte sie sich ohne Schuld gefühlt.

Sie ist sehr erleichtert, als sie versteht, dass sie **nicht vorher** wissen konnte, was sie **nachher** wusste. Sie akzeptierte ihre eigene Begrenztheit, nämlich dass sie bei einer Entscheidung, die sie trifft, nicht alle Konsequenzen voraus sehen kann. Erst dann konnte sie endlich um den Verlust der Mutter trauern.

Dieses Schema versteckt sich häufig hinter Schuldgefühlen, die Menschen nach schweren Schicksalsschlägen haben, an denen sie irgendwie beteiligt waren: Schuldgefühl statt Trauer.

Ähnlich kann es Menschen gehen, wenn sie nicht akzeptieren können, dass ihre Wahrnehmung in bestimmten Situationen eingeschränkt sein kann. So ging es dem dreiundzwanzigjährigen Wolfgang T. Er hatte bei einer Autofahrt mit einem Freund eine Kurve falsch eingeschätzt und sich mit dem Auto überschlagen. Der Freund hatte ein Bein gebrochen. Herr T. beschimpft sich selbst nun schon seit Wochen über diese Unfähigkeit beim Autofahren und sein Verschulden der Verletzung des Freundes. Seine Schuldgefühle führen zu Schlafstörungen und lenken ihn von der Arbeit ab. Er versteht in einer psychotherapeutischen Gruppe, dass dieses Sich-selbst-Beschimpfen kaum zu einer Verbesserung seiner Fahrkünste führt. Im Gegenteil. Er braucht so die Verantwortung für seine eingeschränkte Sichtweise nicht zu übernehmen und die Verletzung des Freundes nicht zu betrauern.

Viele Menschen glauben – wie er – sich für schuldig zu erklären reiche aus. Aber dann wiederholt man in der nächsten ähnlichen Situation genau nur wieder das gleiche anstatt sich an dieser Stelle weiter zu entwickeln.

Herr T. wird demnächst lernen, Kurven Besser zu meistern – nicht weil er sich Beschimpft und mit Schuldgefühlen gequält hat, sondern weil er besser aufpasst. Gesund werden heißt bei ihm, aus seinen alten Fehlern zu lernen und nicht sich Schuldgefühle zu machen.