

Vom Anspruch, das Richtige zu tun. Mütter und Schuldgefühle.

Schuldgefühle gehören zur sozialen Kontrolle und haben mit "ausgleichender Gerechtigkeit" zu tun, das heißt, sie weisen darauf hin, dass eine Bilanz offen steht (Norbert Bischof).

Schuldgefühle engen das Suchfeld ein, auf das, was ich selbst an einer Situation ändern kann.

Lebensgeschichtliche Zusammenhänge

- Schuldgefühle sind (wie auch Scham) "selbstbewertende Gefühle", deren kognitive Vorbedingungen (Zeitperspektive, Perspektivenwechsel, „Theory of Mind“) erst reif werden müssen.
 - (1) Babys unter sechs Monaten kennen kein Gefühl der "Schuld".
 - (2) Mobile Babys blicken in unsicheren Momenten auf die Bezugsperson und lesen an ihrem Gesichtsausdruck ab, ob sie mit dem, was sie tun möchten, "mitgehen" ("Soziale Rückversicherung").
 - (3) Kleinkinder (ab 14-24 Monaten) reagieren mit einem "schlechten Gewissen", wenn sie erwarten oder erfahren, dass die Bezugsperson mit ihrem Verhalten unzufrieden ist.
 - (4) frühestens mit 4 Jahren entwickeln sich erste Schuldgefühle verbunden mit Gedanken wie: Mir geht es gut. Dem anderen nicht. Hat das was mit mir zu tun?
- Das Kind im Vorschulalter lernt und verinnerlicht die Werte seiner Bezugspersonen. Ein Abweichen davon ist mit Schuldgefühlen verbunden.
- Während des Heranwachsens braucht das Kind eine Bezugsperson, die diesen Prozess verantwortungsvoll begleitet und den Umgang mit Schuldgefühlen (mit)organisiert.

Stammesgeschichtliche Zusammenhänge

- Schuldgefühle sind als "sekundäre Gefühle" nur beim Menschen zu finden. Wie die Primärgefühle sind sie angeboren, werden als solche aber erst spürbar, wenn die kognitiven Voraussetzungen dafür gereift sind.
 - ii) Schlechtes Gewissen dagegen ist eine Erlebniskategorie, die es auch bei Tieren gibt (z.B. bei einem Hund gepaart mit Angst vor Strafe).
- Den Umgang mit Schuldgefühlen regeln Wertsysteme, die gelernt werden müssen.
 - iii) Schwierigkeit dabei: In unserer pluralistischen Gesellschaft ist es schwierig/unmöglich, unschuldig zu bleiben, denn es gibt verschiedene Wertsysteme in verschiedenen Bezugssystemen. Wir müssen lernen, Prioritäten zu setzen. Kinder brauchen dabei viel Unterstützung.
- Schuldgefühle gehören zu einem unabhängigen moralischen Verhalten, eines der anspruchsvollsten Leistungen des Menschen. Es ist – wie alles, was evolutionär gesehen jünger ist – leicht irritierbar.

Welche Funktion haben Schuldgefühle?

- Mit Hilfe von Schuldgefühlen können die Interessen anderer und des Gemeinwohls mit berücksichtigt werden. Schuldgefühle weisen auf etwas hin und verschwinden normalerweise, wenn die damit verbundene Energie umgesetzt und Verantwortung für einen Ausgleich übernommen wird.
- Schuldgefühle wirken wie eine eingebaute "Hemmung" eigener Interessen, um Ausgleich schaffen, den Werten einer Gemeinschaft besser entsprechen und Ordnungen leichter einhalten zu können.

Auslöser von Schuldgefühlen

- Ausgleich-schaffen-Wollen (Danken, Würdigen, Entschuldigen, Versöhnung, Sühne, Strafe annehmen)
- Etwas-besser-machen-Wollen (Unterschied, ob der Anspruch dafür aus uns selbst oder von außen kommt)

- plötzliche Wahrnehmung eines "blinden Flecks": sich bewusst werden, dass man unwillkürlich schuldig geworden ist (mit Scham verbunden)
- Ungleichgewicht, das nicht aufzulösen ist, z. B. nach einer Katastrophe ("existenzielle Schuld") - größte Herausforderung für Menschen
- Identifikation mit einem anderen (Übernahme von Schuldgefühlen, die eigentlich nicht die eigenen sind)
- innere Abwertung (quälendes Gefühl, nicht richtig zu sein: „Ich bin nicht so, wie ich sein soll“ – eigentlich kein echtes Schuldgefühl)
- Beim Erwachsenen hängt das Erleben von Schuld mit mentalen, körperlichen und hormonellen Zuständen zusammen. Die Schwellen für das Schuldempfinden können unterschiedlich sein:
 - iv) hohe Schwelle: bei Zorn, Erfolg, wenn man sich im "Recht" fühlt oder wenn andere nicht als Menschen wahrgenommen werden (Krieg, Mobbing)
 - v) niedrige Schwelle: bei depressiven Stimmungen (Zusammenhang mit Licht, Bewegung, Vitamin B12 etc.)
- Mütter neigen auch deshalb zu Schuldgefühlen, weil sie offen für Veränderung und Lernen sind. Schuldgefühle lenken Veränderungen in der Lebenseinstellung hin zu: Was zählt im Leben wirklich?

Zusammenhang von Beziehung und Schuldgefühlen

- Schuldgefühle können als Stimmung leicht übertragen werden, wenn sie unbewusst bleiben. Mit Schuld, für die bewusst Verantwortung übernommen wird, können andere umgehen.
- Unter Einfluss von Schuldgefühlen (und Scham) neigt man dazu, sich zu überfordern. Das kann zu einem Teufelskreis führen (der nur unterbrochen werden kann, wenn man aufhört, zu viel zu tun, wenn's gerade gut läuft).
- unreflektierte Schuldgefühle können Beziehung verhindern
- Gegenteil von Schuldgefühlen: das warme Gefühl zu wissen, dass man richtig gehandelt hat, weil es allen Beteiligten gut geht
- Wichtig ist, sich vom Kind für seine Liebe keinen Ausgleich zu erwarten! Kinder geben später als Erwachsene weiter, was sie bekommen haben.

Ideen für die Reflexion von Schuldgefühlen

- bewusste Entscheidungen treffen, Prioritäten setzen, Sich-Entschuldigen (auch beim Kind), Verantwortung übernehmen, über Fehler sprechen lernen
- Werte überdenken: Was hat für mich und meine Familie wirklich Bedeutung? Ist das Moralsystem, nach dem ich lebe, für mich und meine Nächsten wirklich hilfreich? Wie bewerte ich die Bedürfnisse der andern, wie meine eigenen?
- Fragen zur Reflexion konkreter Episoden: Was genau ist vorgefallen? Womit genau ist das Schuldgefühl verknüpft? Welche Art von Schuldgefühl ist es (zu wem gehört es)? Ist das Schuldgefühl der Situation angemessen? Kann ich einen Ausgleich schaffen? Kann ich etwas besser machen? An welchem Punkt genau hätte ich anders handeln können? Was könnte mir helfen, es das nächste Mal besser zu machen?

Weiterführende Fachliteratur:

- | | |
|----------------------|---|
| BISCHOF, Norbert: | Psychologie, Ein Grundkurs für Anspruchsvolle, Kohlhammer 2008 |
| MEDICUS, Gerhard: | Was uns Menschen verbindet. Angebote zur Verständigung zwischen Natur-, Kultur- und Geisteswissenschaften, 2020 |
| deWAAL Frans (Hrsg): | Primaten und Philosophen, Wie die Evolution die Moral hervorbrachte, Hanser 2006 |