



Schlechtes Gewissen ist ein ständiger Begleiter in unserem Leben. Es ist zäh in den Griff zu kriegen. Aber es gibt Wege, den Quellen des Quälgeists auf die Schliche zu kommen.

SABRINA GLAS

**BREMEN, ZÜRICH.** Sollte man in Zeiten einer Pandemie verreisen? Gefährde ich jemanden, wenn ich ihn besuche? Das schlechte Gewissen ist nicht nur in Zeiten von Corona omnipräsent. Manche plagt bereits ein schlechtes Gewissen, wenn sie diesen Text lesen, anstatt etwas Dringlicheres zu tun.

Ein schlechtes Gewissen ist etwas, das fast jeder schon einmal verspürt hat. „Es ist ein unangenehmes Gefühl, das einen nicht zur Ruhe kommen lässt“, sagt Psychologin Maja Storch, die gemeinsam mit Hirnforscher Gerhard Roth das Buch „Das schlechte Gewissen – Quälgeist oder Ressource?“ (Hogrefe Verlag, 2021) geschrieben hat.

Das Gefühl des schlechten Gewissens lässt sich schwer in Worte fassen. Für manche Menschen ist es wie eine bleierne Kugel am Bein oder eine Eisenkette um den Hals. Andere empfinden eine flauwe Stimmung in der Magengegend. „Es ist sehr individuell, was man da erlebt“, sagt Storch. In jedem Fall ist mit schlechtem Gewissen ein Anstieg des Stresshormons Cortisol verbunden.

Genau deshalb sei es auch wichtig, etwas gegen das schlechte Gewissen zu unternehmen. „Nehmen wir einmal an, Sie hatten keine Lust, auf die 75er-Feier Ihrer Großmutter zu gehen, und sitzen dann aber zu Hause, sind geplagt von schlechtem Gewissen und ertrinken in Cortisol. Das hilft niemandem – am wenigsten Ihnen selbst“, sagt Storch.

Aber woher kommt das schlechte Gewissen eigentlich? „Dieses Gefühl entsteht vor allem aus dem Konflikt eines Menschen zwischen eigenen Motiven, die man verwirklichen will oder verwirklicht, und Anforderungen, die von außen an ihn gestellt werden“, sagt Gerhard Roth. „Das kann zum Beispiel sein, wenn man ein Fußballspiel anschaut, während man eigentlich dringend die Steuererklärung fertig machen muss.“ Schlechtes Gewissen hat also stets mit einem gewis-

„Schlechtes Gewissen ist wie ein Wachhund vor der eigenen Haustür.“

Maja Storch, Psychologin

sen Schuldgefühl zu tun und einem Gefälle zwischen den Mitmenschen und dem eigenen Innenleben.

Die Wurzeln schlechten Gewissens sind häufig in der Kindheit und Jugend zu finden. „Dabei treten Konflikte zwischen den Bedürfnissen des Kindes und den Ge- und Verboten der Umwelt auf, die stark verinnerlicht werden“, sagt Roth. Daraus entstehen regelrechte „Pflichtgefühle“, die zu Schuldgefühlen führen könnten, wenn man

# Wie man das schlechte Gewissen besiegt

gegen sie handle, erklärt der Hirnforscher. Ob jemand zu schlechtem Gewissen neigt, hängt wesentlich von Temperament und von der Persönlichkeit eines Menschen ab. „Zuversichtlich-dynamische Persönlichkeiten haben seltener ein schlechtes Gewissen“, sagt Roth. Im Extremfall seien sie sogar unfähig dazu. Vorsichtig-ängstliche Menschen ließen sich leicht von Sanktionsandrohungen beeinflussen. „Sie haben Angst davor, etwas falsch zu machen, und verspüren deshalb häufig schlechtes Gewissen.“

Auch wenn das schlechte Gewissen unangenehm ist, erfüllt es aber mitunter lebenswichtige Funktionen: „Diese Alarmsignale sorgen für das Überleben des Organismus“, sagt Storch. Es sei wie ein Wach-

hund vor dem eigenen Haus: „Der Hund bellt, sobald sich jemand am Haus zu schaffen macht“, sagt die Psychologin. „Ich kann dann entscheiden, ob es nur der Postler war oder die Warnsignale ihre Berechtigung haben.“ Außerdem habe schlechtes Gewissen die Aufgabe, soziales Miteinander zu regeln. Viele tun sich schwer, mit einem schlechten Gewissen umzugehen. Das liegt vor allem an den dahinterliegenden neurologischen Mechanismen. Beim schlechten Gewissen spielen Gehirnareale eine Rolle, die schwer bis gar nicht beeinflussbar sind: „Für dieses Gefühl ist vor allem das limbische System verantwortlich“, sagt Gerhard Roth. Das Unbewusste regiere beim schlechten Gewissen stärker als das Bewusste. Je nach Art des schlechten Gewissens gibt es aber Wege, um zu diesen Untiefen des Unbewussten vorzudringen.

Zunächst wäre da das überflüssige schlechte Gewissen. Eines, das zum Schweigen gebracht werden soll. „Ich hatte eine Klientin, die schlechtes Gewissen hatte, weil sie ihre Schwester nicht jedes Mal besuchte, wenn diese es einforderte“, sagt Storch. Diese Art des schlechten Gewissens helfe nicht weiter. Um es zu mildern, führt der Königs-

weg über die körperliche Ebene: „Dabei sucht man sich am besten ein Vorbild, das genau die Eigenschaften hat, die man gerade brauchen kann“, rät Storch. Das könne ein Tier sein oder eine Person – etwa ein Bekannter, der sein Leben häufig am Fischweier genießt. „Dann versucht man, in die Stimmung und Wahrnehmung der anderen Person einzutauchen und sie zu übernehmen“, sagt Storch. So könne das Beruhigungshormon Serotonin produziert werden.

Bei der zweiten Art des schlechten Gewissens befindet man sich meist in einer verzwickten Situation, die Lage ist diffuser. Schlechtes Gewissen keimt auf – egal, welchen Weg man wählt. „Um diese Art des schlechten Gewissens zu lindern, hilft die Methode einer Affektbilanz“, sagt Storch. „Dabei arbeitet man mit visuellen Analogskalen, auf die der Verstand nur Pi mal Daumen schätzen kann.“ Somit dringt man zum Unbewussten vor, das als Entscheidungshilfe dient. Eine Anleitung dazu findet sich im Buch der beiden Autoren. Im Grunde geht es darum, Szenarien durchzuspielen und in sich hineinzufühlen, welche positiven und negativen Gefühlslagen sie mit sich bringen. Das Resultat sollte jener Weg sein, der das schlechte Gewissen am ehesten mildert.

Zuletzt gibt es noch das berechtigte schlechte Gewissen. „Einer meiner Klienten war übergewichtig, rauchte zwei Päckchen Zigaretten am Tag, als zum Einschlafen Fruchtgummi und spürte langsam schlechtes Gewissen aufkeimen“, sagt Storch. Eines Nachts erlitt er einen Herzinfarkt. „Später wurde ihm bewusst, dass der Daueralarm durchaus angebracht gewesen war.“

Das schlechte Gewissen ist eine äußerst komplexe Angelegenheit. Es ist hartnäckig und gleichzeitig ein guter wie ein schlechter Ratgeber für das Leben. Es darf bleiben, sollte aber geändert werden, ist die Devise der Autoren. Maja Storch: „Kein schlechtes Gewissen ist zu läppisch, als dass es sich nicht lohnen würde, nach einer Linderung zu suchen.“

## Unbekannter Text aus der Zeit Homers entdeckt

**WIEN, KAIRO.** Einen bisher unbekannt Text aus der Zeit Homers hat Giulia Rossetto von der Akademie der Wissenschaften im Katharinenkloster im Süden der ägyptischen Halbinsel Sinai entdeckt. Aus Fragmenten einer ausradierten Schrift auf mittelalterlichen Pergamentblättern konnte sie einen Text rekonstruieren, der im 7. bis 8. Jahrhundert vor Christus entstand und in Versform von der Kindheit des Gottes Dionysos erzählt.

Laut Claudia Rapp, wissenschaftliche Direktorin des Sinai Palimpsests Project, ist die Entdeckung von kulturgeschichtlichen Interesse, zeigt sie doch, dass noch zu die-



Die Fragmente auf Pergament.

ser Zeit in Ägypten Interesse an religiösen Texten aus der heidnischen Antike bestand – „zu einer Zeit also, als das Christentum dabei war, sich im Römischen Reich fest zu etablieren.“ SN, APA

## KURZ GEMELDET

### Neues Therapiekonzept bei Pankreaskarzinom

**WIEN.** In der Therapie von Bauchspeicheldrüsenkrebs könnte es einen Paradigmenwechsel geben: Eine Studie, die unter federführender Mitwirkung des Comprehensive Cancer Center (CCC) von MedUni und AKH Wien entstanden ist, belegt nun, dass die Kombination zweier Chemotherapien (Nab-Paclitaxel und Gemcitabine) bei älteren Patientinnen und Patienten genauso gut wirkt wie bei jüngeren – und das bei guter Verträglichkeit. In Österreich sind pro Jahr rund 1600 Personen von der Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs betroffen. Das metastasierte Pankreaskarzinom zählt dabei zu den tödlichsten Krebserkrankungen weltweit. SN, APA

### Rauch löste Alarm auf Raumstation ISS aus

**MOSKAU.** Rauch hat in einem russischen Segment auf der Internationalen Raumstation ISS ein Alarmsignal ausgelöst. In einem Livestream der US-Raumfahrtbehörde NASA war auch zu hören, wie Kosmonaut Oleg Nowizki den Geruch von verbranntem Plastik schilderte. Der Geruch zog bis in den amerikanischen Teil der ISS, die rund 400 Kilometer über der Erde fliegt. Unklar war zunächst, woher Rauch und Geruch kamen. Um eine mögliche Rauchbelastung zu verhindern, wurde ein Filter zur Reinigung der Luft eingeschaltet. Alle Systeme funktionierten normal, die Besatzung konnte weiter ihrem Alltag nachgehen, wie die Behörde versicherte. SN, APA

### Mehr Junge wegen Essstörungen behandelt

**BERLIN.** Die Coronapandemie geht einer Studie zufolge mit steigenden Behandlungszahlen wegen Übergewicht und Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen einher. So wurden nach dem Report der deutschen DAK-Gesundheit 2020 in den Krankenhäusern 60 Prozent mehr Mädchen und Jungen aufgrund einer Adipositas behandelt als im Vorjahr. Auch bei Magersucht und Bulimie nahmen die Zahlen in Deutschland zu. Die Zahl der Jugendlichen mit starkem Untergewicht nahm 2020 um 35 Prozent zu. Untersucht worden waren anonymisierte Krankenhausdaten von knapp 800.000 Kindern und Jugendlichen im Alter bis 17 Jahre. SN, dpa