



Bild: Getty Images

noch sehr lange nach.» In den Workshops und Coachings in Zürich und München von Maja Storch sitzen aber auch viele Männer mit schlechtem Gewissen.

«Hinter dem Stress stecken oft Schuldgefühle»

«Diese Männer kommen zu mir, um etwas gegen ihren chronischen Stress, ihre permanente Überforderung zu tun.» Dass dahinter ein chronisch schlechtes Gewissen steckt, nicht zu genügen, muss ihnen die Leiterin des Zürcher Instituts für Selbstmanagement und Motivation dann zuerst erklären. Storch ist überzeugt: «Das schlechte Gewissen ist die Ursache unseres Stresses.» Vor allem Personen mit einem hohen Pflichtgefühl seien anfällig dafür; komme noch eine hohe Empathie hinzu, sei der toxische Cocktail gemixt. «Wer es allen recht machen will, der fühlt sich ständig unzulänglich.»

Die Psychoanalytikerin hat zusammen mit dem Neurobiologen Gerhard Roth einen wissenschaftlichen Ratgeber für einen besseren Umgang mit Schuldgefühlen geschrieben: «Das schlechte Gewissen – Quälgeist oder Ressource?». Für die Autorin ist klar: «Das schlechte Gewissen darf bleiben, aber wir müssen selbst einstellen können, wie laut und wie oft dieser Wecker klingelt, sonst macht er uns krank.»

Ein typisches Anzeichen dafür, dass das schlechte Gewissen ein ungutes Ausmass angenommen hat, sei Schlaflosigkeit, sagt die Psychoanalytikerin. «Wenn Sie nicht einschlafen können, wenn Sie den Ausschaltknopf für Ihr Gedankenkarussell nicht mehr finden.» Schuldgefühle können auch körperliche Reaktionen wie innere Unruhe, Magenprobleme, Schwitzen bis hin zu depressiven Verstimmungen auslösen.

Richtig problematisch werde es, wenn Menschen beginnen, sich wegen eines Fehlverhaltens als Person komplett abzuwerten. Das könne so weit

gehen, dass die Betroffenen anfangen, sich für Vorfälle schuldig zu fühlen, für die sie gar keine Verantwortung tragen, sagt Storch. Etwa Krankheiten von Angehörigen, Verschuldungen von Freunden, aber auch das eigene Aussehen oder Charaktereigenschaften.

Kommt Scham hinzu, erfasst es den ganzen Menschen

Dieses schlechte Gewissen geht tiefer, es sitzt dort, wo die Scham herkommt. Es wird nicht durch eine konkrete Tat ausgelöst, sondern ist diffus, umfasst einen aber als ganzen Menschen – beispielsweise, wenn man sich zu dick fühlt, ungenügend, allgemein unfähig. Es ist dieses «schlechte Gewissen, ohne genau zu wissen, was ich falsch gemacht habe», erklärt Maja Storch.

Sie ist überzeugt, dass sich hartnäckiges schlechtes Gewissen nicht rational bekämpfen lässt. Diese Menschen bräuchten eine psychologische Begleitung, um aus ihren Mustern herauszukommen. «Das schlechte Gewissen ist eine ungemein komplexe Angelegenheit. Im Buch versuche ich, einige Methoden, die an die unbewussten Bereiche der Psyche andocken, zu erklären. Als Hilfe zur Selbsthilfe.»

Der Autor und Therapeut Bertold Ulsamer findet hingegen, wir würden es uns mit dem schlechten Gewissen oft zu einfach machen. In seinem Buch «Acht Gesichter der Schuld», schreibt er: «Wir hätten gerne, dass man uns schnell verzeiht, dass wir die Absolution erhalten, ohne uns wirklich ändern zu müssen.» Doch wer nach

schneller Auflösung seines schlechten Gewissens strebe, der drehe sich vor allem um sich selbst, «er schaut nicht auf diejenigen, die er womöglich verletzt hat», schreibt der Traumatherapeut. Das Einzige, was helfe, sei, dem schlechten Gewissen in die Augen zu blicken. «Umarmen Sie den Quälgeist, dann können Sie ihn als eine Art Kompass nutzen, weil er auf Bereiche im Leben zeigt, die man angehen sollte.»

«Vor allem sehr pflichtbewusste und empathische Menschen sind anfällig für Schuldgefühle.»



Maja Storch
Psychologin, Autorin

in den Griff kriegen

4

Seien Sie milde zu anderen

Zu sich selbst ein bisschen gnädiger zu sein, ist schwierig, einfacher ist es, bei seinem Umfeld anzufangen. Denn wer bei anderen auf absolute Pünktlichkeit besteht, hat natürlich ein schlechtes Gewissen, wenn er selbst zu spät kommt. Es sind also nicht die Erwartungen der anderen, die uns ein schlechtes Gewissen machen, es sind unsere eigenen Erwartungen, an denen wir zerbrechen. Wer als Chef darunter leidet, immer erreichbar zu sein, muss damit anfangen, das von seinen Mitarbeitern nicht mehr zu verlangen.

sein, ist schwierig, einfacher ist es, bei seinem Umfeld anzufangen. Denn wer bei anderen auf absolute Pünktlichkeit besteht, hat natürlich ein schlechtes Gewissen, wenn er selbst zu spät kommt. Es sind also nicht die Erwartungen der anderen, die uns ein schlechtes Gewissen machen, es sind unsere eigenen Erwartungen, an denen wir zerbrechen. Wer als Chef darunter leidet, immer erreichbar zu sein, muss damit anfangen, das von seinen Mitarbeitern nicht mehr zu verlangen.

5

Bitten Sie um Verzeihung

Überprüfen Sie: Wer oder was verursacht das schlechte Gewissen? Ist es die Stimme im Kopf, die ein unangebrachtes schlechtes Gewissen hervorruft, oder gibt es tatsächlich Handlungsbedarf am eigenen Verhalten? Haben Sie jemanden verletzt, versetzt? Dann bitten Sie um Verzeihung, und überlegen Sie sich, was Sie tun könnten, um Ihr schlechtes Gewissen abzumildern. Es können auch Ersatzhandlungen sein. Der Sündenablass der Katholischen Kirche funktioniert auch heute noch ganz gut, via Spende.

Überprüfen Sie: Wer oder was verursacht das schlechte Gewissen? Ist es die Stimme im Kopf, die ein unangebrachtes schlechtes Gewissen hervorruft, oder gibt es tatsächlich Handlungsbedarf am eigenen Verhalten? Haben Sie jemanden verletzt, versetzt? Dann bitten Sie um Verzeihung, und überlegen Sie sich, was Sie tun könnten, um Ihr schlechtes Gewissen abzumildern. Es können auch Ersatzhandlungen sein. Der Sündenablass der Katholischen Kirche funktioniert auch heute noch ganz gut, via Spende.

6

Wessen Erwartungen wollen Sie eigentlich erfüllen?

Oft ist das schlechte Gewissen die Wurzel negativer Überzeugungen bezüglich der eigenen Person. Sie mindern unsere psychische Stärke, und das macht gute Ergebnisse unmöglich. Negative Glaubenssätze über uns, du kannst das sowieso nicht, du hast dich über Wert verkauft, auch wenn diese Glaubenssätze aus unserer Kindheit sehr stark sein können, wir können sie willentlich überschreiben. Etwa indem wir uns darin üben, dass gut gut genug ist.

Oft ist das schlechte Gewissen die Wurzel negativer Überzeugungen bezüglich der eigenen Person. Sie mindern unsere psychische Stärke, und das macht gute Ergebnisse unmöglich. Negative Glaubenssätze über uns, du kannst das sowieso nicht, du hast dich über Wert verkauft, auch wenn diese Glaubenssätze aus unserer Kindheit sehr stark sein können, wir können sie willentlich überschreiben. Etwa indem wir uns darin üben, dass gut gut genug ist.

7

Setzen Sie Prioritäten

Oft haben wir ein schlechtes Gewissen, weil wir eine Pflichtenkollision haben, doch meist sind diese Pflichten nicht gleichwertig und nicht gleichzeitig zu erfüllen. Vater und Chef, Öko und Ferienflieger. Besser wäre, sich zu entscheiden, was einem wirklich wichtig ist. Sich nicht von externen Botschaften beherrschen zu lassen. Der Königsweg beim Umgang mit dem schlechten Gewissen ist, sich die inneren Wertkonflikte, Prägungen und heutigen Prioritäten bewusst zu machen und dann so konsequent wie möglich zu handeln.

Oft haben wir ein schlechtes Gewissen, weil wir eine Pflichtenkollision haben, doch meist sind diese Pflichten nicht gleichwertig und nicht gleichzeitig zu erfüllen. Vater und Chef, Öko und Ferienflieger. Besser wäre, sich zu entscheiden, was einem wirklich wichtig ist. Sich nicht von externen Botschaften beherrschen zu lassen. Der Königsweg beim Umgang mit dem schlechten Gewissen ist, sich die inneren Wertkonflikte, Prägungen und heutigen Prioritäten bewusst zu machen und dann so konsequent wie möglich zu handeln.

8

Seien Sie radikal ehrlich mit sich selbst

Der Verhaltenstherapeut Holger Kuntze plädiert in einem Interview zum Thema schlechtes Gewissen für radikale Ehrlichkeit. Es könne eine ungemeine Befreiung sein, sich einzugeschicken, dass man in Wahrheit ein Halodri sei. Ehrlich zu sich sein, sich klarmachen, wo die eigenen Prioritäten liegen – im Beruf und nicht in der Familie zum Beispiel. Oder darin, mit sich zu sein und nicht mit vielen Freunden. Kuntze sagt: «Die klügste Art, auf schlechtes Gewissen zu reagieren, ist Reflexion und Aktivität.»

Der Verhaltenstherapeut Holger Kuntze plädiert in einem Interview zum Thema schlechtes Gewissen für radikale Ehrlichkeit. Es könne eine ungemeine Befreiung sein, sich einzugeschicken, dass man in Wahrheit ein Halodri sei. Ehrlich zu sich sein, sich klarmachen, wo die eigenen Prioritäten liegen – im Beruf und nicht in der Familie zum Beispiel. Oder darin, mit sich zu sein und nicht mit vielen Freunden. Kuntze sagt: «Die klügste Art, auf schlechtes Gewissen zu reagieren, ist Reflexion und Aktivität.»