

DIESMAL ÜBER

## UNSER GEWISSEN

„Wir brauchen das schlechte Gewissen, auch wenn es manchmal nicht angenehm ist“

Alarmsignal, kultureller Kitt, aber auch ganz schön nervig – Psychologin **Dr. Maja Storch** ist dem Quälgeist in unserem Kopf auf die Schliche gekommen

INTERVIEW: KIRSTEN SCHMIDHUBER



**Dr. Maja Storch**  
Als Diplom-Psychologin, Psychoanalytikerin und Gründerin sowie Inhaberin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation in Zürich ist Maja Storch (\* 1958) mit dem menschlichen Geist, seinen Fähigkeiten, aber auch seinen Grenzen bestens vertraut. Neben wissenschaftlichen Publikationen hat sie auch zahlreiche Sachbuch-Bestseller verfasst

**D**as schlechte Gewissen kennt keine Ruhezeiten. Es plagt einen beim Einschlafen, weckt einen nachts auf oder verdirbt einem beim Mittagessen den Appetit. Mal ist es wegen der Freundin, die man nicht zurückgerufen hat. Mal, weil man dem Sohn gegenüber laut geworden ist. Dann wegen der Wäsche, die man eigentlich noch bügeln wollte. Wegen des Glases Wein zu viel, wegen der unerledigten Arbeit – irgendeinen Grund gibt es eigentlich immer. Wie unbeschwert ließe es sich doch ohne dieses Gewissenszwicken und -zucken leben! Doch es lässt sich leider nicht so einfach ausknipsen – sagt auch Dr. Maja Storch. Die Trainerin und Psychodramatherapeutin ist Mitautorin eines Buches zum Thema (Maja Storch und Gerhard Roth: „Das schlechte Gewissen – Quälgeist oder Ressource? Neurobiologische Grundlagen und praktische Abhilfe“, Hogrefe Verlag). Die Expertin weiß, dass ein schlechtes Gewissen zwar nervt, aber eben nicht nur das. Es erfüllt – zumindest solange es nicht überhand nimmt – auch wichtige Funktionen. Im **ma vie**-Interview verrät sie, welche das sind und was man tun kann, wenn das schlechte Gewissen ein Eigenleben führt und einem den Alltag vergällt.

FOTO: FRANZIS VON STECHOW

**Hand aufs Herz, Frau Dr. Storch: Was macht Ihnen persönlich Gewissensbisse?**

Dr. Maja Storch: (seufzt) Eigentlich bin ich ziemlich immun gegen Gewissensbisse, daran habe ich ausgiebig gearbeitet. Die absolute und unüberwindliche Schwachstelle im Gewissensbiss ist jedoch mein Hund. Wenn er sich neben mich platziert und mich unverwandt mit seinem Hundeblick anstarrt, dann kriege ich es einfach nicht hin, das zu ignorieren. Und er gewinnt eigentlich immer. Es wird gespielt, es wird in den Garten gegangen, es wird der Bauch gekraut – wie es dem Herrn eben gerade genehm ist. Gegen diesen Hundeblick ist einfach kein Kraut gewachsen ...

**Was ist denn eigentlich so schlecht am schlechten Gewissen? Wenn man eine ganze Tafel Schokolade gegessen hat, jemanden belügt oder im Internet surft, statt zu arbeiten, ist es doch zu Recht da. Oder?**

Ja, in diesen Fällen ist das schlechte Gewissen berechtigt. Denn es hat hier eine berechnete Alarmfunktion, die man ernst nehmen sollte. Ich sage ja auch nicht, dass man das schlechte Gewissen einfach komplett verschwinden lassen sollte. Es erfüllt nämlich zwei wichtige Funktionen: Erstens sorgt es durch rechtzeitige

Alarmsignale für das Überleben des Organismus. Solche Art Weckrufe haben wir mit Tieren gemeinsam. Zweitens regelt das schlechte Gewissen das Zusammenleben der Sippe und hat darum die Aufgabe, ein soziales Miteinander zu sichern. Mit schlechtem Gewissen sind ja Werte und Normen verbunden.

**Das heißt, ohne schlechtes Gewissen würden wir wohl oft ziemlich skrupellos handeln.**

Vermutlich schon. Das schlechte Gewissen ist ein kultureller Kitt, der dafür sorgt, dass bestimmte Regeln, die einer Sippe nützen und den Zusammenhalt fördern, eingehalten werden. Und deshalb brauchen wir das schlechte Gewissen, auch wenn es manchmal gar nicht angenehm ist. Es sollte nur nicht zum Normalzustand werden, keiner sollte permanent darunter leiden.

**Wann schadet ein schlechtes Gewissen Ihrer Meinung nach mehr als es nützt?**

Schlechtes Gewissen kann, wie gesagt, dann schädlich werden, wenn es zu einem Daueralarm wird. Beispiel: Wenn ich die Steuererklärung seit Wochen vor mir herschiebe, dann sagt mir das schlechte Gewissen, dass ich jetzt endlich die unangenehme Pflicht hinter mich bringen soll, anstatt Netflix zu schauen. Das ist hilfreich. Wenn ich jedoch dauernd ein schlechtes Gewissen habe, weil ich mich zu wenig um meine Schwester kümmere, seit ich ein Baby habe, dann ist dieses schlechte Gewissen für meine momentane Situation mit dem Säugling und der jungen Familie völlig fehl am Platze und ich sollte es abstellen. Es hat keine vernünftige Funktion.

**Woher weiß ich denn im Einzelfall, ob das schlechte Gewissen mir hilft oder mich blockiert?**

In den meisten Fällen ist das gar nicht so schwierig. Wichtig ist nur, dass man sich die Situation bewusst macht und einfach mal einige Minuten drüber nachdenkt. Ist man sich danach immer noch unsicher, hilft das Gespräch mit einer intelligenten Person. Lässt sich auch danach immer noch keine Lösung finden, sollte man sich, gerade bei belastenden Situationen, eine Stunde Coaching oder Beratung bei einer Fachkraft gönnen.

**Angenommen, ich merke, dass das schlechte Gewissen mich in einer bestimmten Situation nicht weiterbringt. Wie kann ich es dann beruhigen beziehungsweise für mich nutzen?**

Was auf keinen Fall hilft, sind Gedanken wie „Sieh es einfach positiv“ oder „Jetzt chill doch mal!“. Solche Anforderungen greifen viel zu kurz. Das schlechte Gewissen ist komplex und vielschichtig und entsprechend gibt es mehrere Wege, damit umzugehen. Einige davon sind

in dem Buch von Gerhard Roth und mir beschrieben. Eine erste hilfreiche Maßnahme kann darin bestehen, dass man auf die Seite [zrm.ch](http://zrm.ch) geht und sich da auf dem kostenlosen Online-Tool ein Motto-Ziel erarbeitet. Dadurch gewinnt man eine neue Haltung, die auch auf unbewusster Ebene wirksam werden kann.

**Sind Frauen eigentlich anfälliger für Gewissensbisse als Männer?**

Das konnte ich in meiner bisherigen Praxis noch nicht beobachten. Was ich jedoch oft bemerke, ist, dass Frauen mehr über ihr schlechtes Gewissen sprechen. Männer haben das auch, aber sie reden seltener drüber.

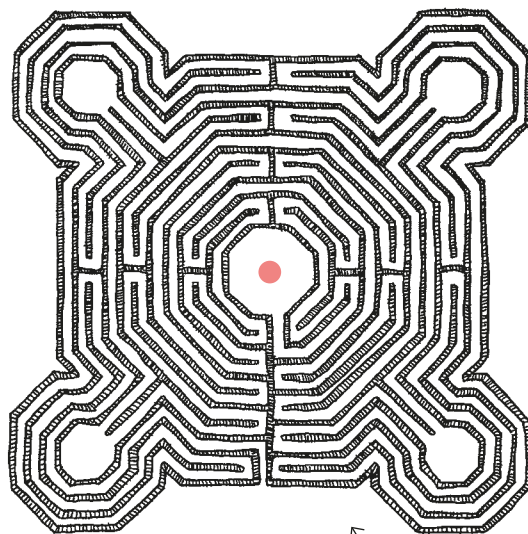
**Was unterscheidet denn Reue von einem schlechten Gewissen?**

Der zeitliche Aspekt. Reue stellt sich typischerweise ein, nachdem ich etwas getan habe. Das schlechte Gewissen kann

auch handlungsbegleitend auftreten. Wenn wir auf die schon erwähnte Tafel Schokolade zurückkommen: Ich kann ein schlechtes Gewissen haben, während ich die Schokolade esse. Die Reue stellt sich dann später ein, wenn ich auf der Waage unangenehme Zahlen zur Kenntnis nehmen muss.

Mehr ins Detail kann ich jetzt aber leider nicht gehen, denn soeben ist mein Hund aufgetaucht und hat beschlossen, mich zu hypnotisieren, denn er will seinen Quitschiball. Darum muss ich Tschüss sagen, ich habe keine Chance, Widerstand ist zwecklos. ☺

**Gerhard Roth**, einer der führenden Hirnforscher in Deutschland, erklärt als Mitautor des Buchs „Das schlechte Gewissen – Quälgeist oder Ressource“ die neurobiologischen Grundlagen des Phänomens und liefert Beispiele aus Philosophie und Geschichte.



Es gibt einen  
Ausweg  
aus der Gewissensfalle!