

Journal 14.8.08
15.12h

Antwort auf die Frage „ Ist Unglücklichsein eine Strafe Gottes, oder was haben Schuldgefühle mit Depression zu tun?“

Schuld ist aus psychologischer Sicht ein ganz spezieller Begriff. Schuldgefühle gehören zu den unangenehmsten Gefühlen, die ein Mensch empfinden kann und die er deshalb kaum zu ertragen vermag. Jedermann versucht sie aus diesem Grunde auch so schnell wie möglich wieder loszuwerden, indem er sie auf einen anderen Menschen, eine Institution, die Umstände und vieles mehr projiziert. Man versucht die Schuld möglichst einem anderen „schwarzen Schaf in die Schuhe zu schieben“ und erfährt dadurch seelische Erleichterung. Die Projektion der Kollektivschuld auf das „schwarze Schaf“, das man dann in die Wüste jagt, war eine bekannte religiöse Säuberungsstrategie, die das jüdische Kollektiv zur Zeit des Alten Testaments erfolgreich praktizierte. Doch dieses urmenschliche Verhalten ist nicht nur alttestamentarisch, es kommt auch heute noch vor und kann bestens beobachtet werden bei politischen Auseinandersetzungen, innerhalb einer Firma, die unter Druck kommt, weil sie in den roten Zahlen steht, und natürlich auch in Familiensystemen, die überfordert sind und ihren Aufgaben nicht mehr Herr werden.

Sobald man aber selbst zum „schwarzen Schaf“ auserkoren wird, dann ist es nicht mehr so leicht, die Schuldgefühle durch Projektionen auf einen Nächsten loszuwerden. Durch alles, was man unternimmt zieht man meist noch mehr Schuld auf sich, bis man quasi die Sünden aller Welt auf sich geladen hat. In der Fachsprache bezeichnet man diese Denkweise eines Menschen dann mit „Versündigungswahn“.

In einer solchen Situation kann nur noch eine höhere Autorität die Person von ihrer Schuld befreien. Die katholische Kirche vollzieht diese seelische Erlösung von der

Schuld durch die Beichte. Dies hilft sicher vielen Menschen, aber wenn die quälenden Schuldgefühle zu tief in der Seele eingegraben sind, kann auch dies keine Erlösung mehr bringen.

Schuldgefühle sind offensichtlich eine lästige Sache, warum hat man sie dann überhaupt? Welche Funktion haben sie aus verhaltenspsychologischer Sicht? Menschliche Schuldgefühle sind wie ein „Hirtenhund“, sie haben den Auftrag, das Schaf bei der Herde zu behalten und dafür zu sorgen, dass es sich an die Regeln und Normen der Gruppe hält. Verstösst ein Individuum gegen die Regeln und Ethik seiner Gruppe, fühlt es sich schuldig und hat Angst ausgestossen zu werden. Regeln innerhalb einer Gruppe sind dazu bestimmt, das Zusammenleben möglichst reibungslos zu gestalten. Da der Mensch ein soziales Wesen ist und soziale Gene hat, bringt er von Geburt her Sozialverhalten und ein soziales Gewissen mit sich. Ein Individuum, das sich nicht an die Regeln des Kollektivs hält, begibt sich gegenüber der Gruppe und ihrer Ethik in Schuld, es profitiert zwar vom Schutze der Gruppe, ohne sich jedoch den Regeln zu unterziehen und einzufügen. Erfolgt keine Strafe von aussen, fühlt es sich in aller Regel auch tatsächlich selbst schuldig. Da Schuldgefühle aber seelische Schmerzen darstellen, die schwer zu ertragen sind, versucht die Person diesem Schmerz möglichst aus dem Wege zu gehen, indem sie sich den Regeln unterwirft. Deshalb erfüllen Schuldgefühle eines Menschen die Funktion eines Hirtenhundes, welcher das Individuum wieder zur Herde zurück drängt und bewirkt, dass es sich den kollektiven Regeln unterwirft.

Da wir in der westlichen Welt seit der Zeit des neuen Testaments den Menschen auch als Individuum und nicht mehr nur als Kollektivmenschen, als „Herdentier“ betrachten und diese Individualisierung in unserem Kulturbereich sogar besonders stark vorangetrieben haben, kommen wir unweigerlich in eine moralische Zwickmühle. Wir sehen uns gefangen zwischen der Anpassung ans Kollektiv und der

individuellen Verwirklichung. Um einen persönlichen, individuellen Weg gehen zu können, müssen wir uns zeitweilig von der Gruppe lösen, vielleicht sogar gegen ihre Regeln verstossen und dann geraten wir unweigerlich in Schuldgefühle. Diese Phase der Entwicklung und Auseinandersetzung zur eigenen Persönlichkeit, der Erarbeitung von eigenen Wertvorstellungen, die einem als Richtschnur im Leben dienen, durchläuft eine Person meistens in der Pubertät. Man löst sich dabei in manchen Dingen ab, von den Wertvorstellungen seiner Eltern, und entwickelt seine eigene Weltphilosophie. Dies muss auch so sein im Sinne der Evolution, einer stetigen Weiterentwicklung des Lebens. Alles Lebendige muss sich weiter entwickeln, neuen Umständen anpassen, sonst erstarrt es und geht unter. Manche elterlichen Erziehungsstile lassen diese Weiterentwicklung ihrer Kinder eher zu als andere. Eltern, die eher Mühe haben mit der individuellen Persönlichkeit ihres Kindes während der Pubertät, versuchen ihr Kind während des Ablösungskonfliktes krampfhaft an ihre Regeln anzupassen, immer in der festen Ueberzeugung, es werde nur so überlebensfähig. Ein sensibles, aber dennoch temperamentvolles Kind entwickelt in diesem Moment enorme Schuldgefühle. Schuldgefühle, welche seine ganze Persönlichkeitsentwicklung zerstören können. Diese Schuldgefühle, im Konflikt zwischen Anpassung an die ethischen Regeln der Familie und Behauptung der eigenen Persönlichkeit, können aber auch erst im mittleren Erwachsenenalter auftreten. Unter der ungestümen Impulsivität der Sturm- und Drangzeit im Pubertätsalter war man noch in der Lage sich selbst durchzusetzen und gegen die Regeln zu verstossen, ohne Schuldgefühle zu empfinden. Mit der emotionalen Abkühlung im Erwachsenenalter beginnt man sich plötzlich wieder anzupassen, im festen Glauben, man fahre damit besser. Findet diese Anpassung jedoch „contre coeur“, gegen den innersten Herzenswunsch statt, muss man sich dadurch unweigerlich einer Selbstverleugnung unterziehen, die sich immer rächt. Die

Selbstverleugnung ist aus psychologischer Sicht die grösste Sünde, die man begehen kann, sie endet immer in Krankheit. Zum Krankheitsbild der Depression gehören immer Selbstvorwürfe und Schuldgefühle, die im Grunde von einer Selbstunterdrückung herrühren. Der Depressive kommt sich in seinem Innersten als Verlierer vor. Er hat den Weg zu seiner Persönlichkeit, seiner Individuation noch nicht gefunden. Er glaubt zu sehr sich anpassen zu müssen und steht dennoch im Kampfe gegen eine wichtige Bezugsperson, einen Elternteil oder gar beide Eltern, den Partner oder gegen zu hochgesteckte Ambitionen, die nicht der eigenen Persönlichkeit entsprechen. Er muss verlieren, denn er macht Halt im Kampf, bremst sich selbst um sich wieder anzupassen, unterzuordnen, sich schuldig zu benehmen, statt für sich ein zu stehen. Am Grunde des tiefen, dunklen Brunnens würde er aber auf seine eigene Blumenwiese fallen, wenn er den Mut hat sich in seine eigene persönliche Tiefe fallen zu lassen.

Stellen sie ihrem Partner die Frage, was waren die hohen Ziele, denen gegenüber er nicht gewachsen zu sein glaubte? In Bezug auf was oder wen meint er sich schuldig gemacht zu haben? Gegen wen oder was kämpft er erfolglos an? In wie weit verleugnet er sich und seine innerste Persönlichkeit und macht sich dadurch schuldig? Die grösste Sünde ist die Selbstverleugnung.

Und als letzter kleiner Tipp: Bitten Sie ihn in kleinen oder auch grösseren Dingen um seine Hilfe, lassen sie sich helfen und versuchen nicht ihm zu helfen. Damit erlauben sie ihm wieder ein wertvolles Mitglied der Familie und der Gesellschaft zu sein, denn wir wollen alle gerne gebraucht werden, wir sind soziale Wesen und das „Helfen dürfen“ macht uns zu einem geschätzten integrierten Individuum im Kollektiv. Dies steht im Gegensatz zu seinen Gefühlen der permanenten Wertlosigkeit.