

Nicht schuld sein, sich aber schuldig fühlen: Angehörige und Schuldgefühle



Hätten Sie es gewusst: Es steht wissenschaftlich fest, dass nie ein einzelner Mensch schuld an der Entstehung oder dem Ausbruch einer psychischen Erkrankung sein kann. Selbst wenn jemand im Kindesalter tatsächlich schweren Misshandlungen ausgesetzt war oder auch als Erwachsener traumatische Erlebnisse durchlebte, erkrankt er nicht zwangsläufig. Nach dem bio-psycho-sozialen Modell muss eine Vulnerabilität für psychische Erkrankung vorliegen. Es gibt nicht den einen Auslöser oder die eine Person, die schuld ist.

Und dennoch quälen sich viele Angehörige, insbesondere Eltern, mit der Frage, ob sie schuld seien. Sie fragen sich, was sie falsch in der Erziehung gemacht haben, ob sie nicht liebevoll genug waren, ob sie bestimmte Entwicklungen falsch eingeschätzt haben, ob sie Erziehungsratschläge nicht befolgt haben, ob sie zu viel Druck ausgeübt haben, ob sie nicht genug Zeit mit dem Kind verbracht haben, ob sie nicht früh genug zum Arzt

oder Psychotherapeuten gegangen sind, ob sie das Kind zu früh in die Kita gegeben haben, ob sie ihre Berufstätigkeit hätten aufgeben sollen, ob sie erste Anzeichen einer Erkrankung übersehen haben, ob sie Geschwister bevorzugt behandelt haben, ob sie sich nicht vom zweiten Elternteil hätten trennen sollen. Eine lange Liste von Fragen, die immer noch nicht abschließend aufgezählt ist. All diese Fragen bringen aber Angehörige ins Grübeln und bereiten ihnen schlaflose Nächte, selbst wenn ihnen von ärztlicher Seite gesagt wird, dass sie nicht schuld an der Erkrankung sind. Eine Vulnerabilität frühzeitig und zuverlässig zu erkennen, das gelingt auch Eltern, die psychologisch, pädagogisch oder medizinisch ausgebildet sind, nicht immer. Oft zeigt sich diese Vulnerabilität sehr lange gar nicht. Schuld entsteht erst, wenn ich sie erkannt habe, sie aber ignoriere und nicht auf besondere Bedürfnisse von vulnerablen Menschen Rücksicht nehme.

Schuldzuweisungen von außen

Zusätzlich zu diesen Selbstzweifeln werden Angehörigen manchmal aus dem Kreis der Familie, der Freunde und Bekannten Vorwürfe entgegengebracht, was sie alles falsch gemacht hätten und, dass sie deshalb schuld an der Erkrankung seien. Am schwersten wiegt, wenn die Schuldgefühle durch Vorwürfe der Erkrankten befeuert werden. Auch sie sind auf der Suche nach einer Antwort, warum gerade sie psychisch erkrankt sind. Die Verantwortung dafür an die nächsten Angehörigen, die Eltern abzugeben, ist sehr einfach und naheliegend. Beflügelt werden diese Schuldzuweisungen auch von bestimmten psychologischen Richtungen, welche Ursachenforschung betreiben und zwingend auf der Suche nach einem Konflikt oder einer Beziehungsstörung innerhalb der Familie sind. Ein Teufelskreis für Angehörige beginnt: Schuldgefühle wechseln sich ab mit Zweifeln, Selbstvorwürfen, Selbststigmatisierung, Scham, Rückzug bis hin zu Isolation. Und nicht zuletzt resultiert aus den Schuldgefühlen eine Überfürsorglichkeit dem psychisch erkrankten Menschen gegenüber. Diese kann negativen Einfluss auf die Entwicklung und die Beziehung haben und ist nur in sehr akuten Krankheitsphasen angebracht.

**Selbstüberschätzung bezüglich der Einflussmöglichkeiten**

Informationen über die Erkrankung und vor allem über mehrdimensionale psychosoziale Einflussfaktoren sind das Einzige, was den Selbstvorwürfen entgegen wirken kann. Der Selbstüberschätzung bezüglich der Entstehung von psychischen Erkrankungen kann etwas entgegen gesetzt werden. Und dennoch bleibt bei vielen und guten Gegenargumenten oft das Gefühl: Ich bin schuld und ich schäme mich dafür. Ich schäme mich, weil ich etwas falsch gemacht habe. Irgendjemand muss doch schuld sein. Nein, muss er nicht. Man könnte sogar sagen, dass es eine Anmaßung wäre, sich für so mächtig zu halten, für eine psychische Erkrankung verantwortlich zu sein.

Verantwortlich ist man als Angehöriger allerdings dafür, wie man mit der neuen Lebenssituation umgeht. Insbesondere bei schweren und chronisch verlaufenden Erkrankungen ist und wird das Leben nie mehr so sein, wie es vorher einmal war, auch das der Angehörigen nicht. Die größte Aufgabe besteht nicht darin, einen Schuldigen auszumachen, sondern in der bestmöglichen Bewältigung. Dazu gehören an erster Stelle Information, Selbstfürsorge, Befreiung von Schuld- und Schamgefühlen, verständnisvolle Begegnungen, Akzeptanz und Vertrauen in die eigenen und in die Fähigkeiten der erkrankten Person. Streben nach guter Lebensqualität, trotz der Erkrankung eines geliebten Menschen, kann Freude ins Leben zurückbringen. Wird das Leidensgefühl geringer, kann sich das auch positiv auf die Schuldgefühle auswirken.

Leichter gesagt als getan: Umgang mit Schuld- und Schamgefühlen

Und dennoch, selbst sehr erfahrene und informierte Angehörige sind nicht davor sicher, dass längst überwunden geglaubte Zweifel und Gefühle immer wieder

auftauchen. Das ist aber nicht weiter schlimm, hat man einen guten Umgang mit seinen Schuld- und Schamgefühlen gelernt. Ihnen ähnlich zu begegnen wie z.B. den allen bekannten Angstgefühlen kann hilfreich sein: Das Gefühl wahrnehmen, es nicht verdrängen, objektive Argumente entgegenbringen, sich nicht vereinnahmen lassen, sich nicht in den Strudel reinziehen lassen – all das kann man üben. Wenn es einem selbst schwerfällt, sind Unterstützungen von außen, wie z.B. eine kognitive Verhaltenstherapie sehr hilfreich und manchmal auch notwendig. Denn Emotionen, auch negative, gehören zum Leben dazu. Sie sind da. Sie kommen immer wieder. Sie belasten mal mehr, mal weniger. Sie tun weh und sie bringen uns ins Grübeln. Aber je mehr sich Angehörige über Erkrankungen informieren, je mehr Wissen sie sich aneignen und je mehr sie sich mit anderen Angehörigen in der Selbsthilfe austauschen, umso mehr können sie Abstand gewinnen vom Gedanken an die eigene Schuld.

Sich selbst verzeihen können

Ein weiterer bedeutender Aspekt für den Umgang mit Schuldgefühlen ist die Einsicht, dass jeder Mensch Fehler macht. Das gehört zum Menschsein dazu. Als Eltern erziehen wir unsere Kinder so, wie wir es zu diesem Zeitpunkt für richtig halten oder wie wir es aus unserer Persönlichkeit und Lebenssituation heraus können. Mit unseren Angehörigen kommunizieren wir so wie wir es selbst erlernt haben und nach den Mustern, die sich im bisherigen Leben zumindest kurzfristig als erfolgreich erwiesen haben. Die allermeisten Menschen sind nicht darauf gepolt, anderen Menschen – und schon gleich gar nicht ihren Liebsten – bewusst zu schaden. Aber nur

durch bewusstes Schaden, indem man absichtlich jemandem Böses zufügt, lädt man tatsächlich Schuld auf sich. Durch Fehler, auch wenn man sie unreflektiert wiederholt, die Schuld immer bei anderen sucht und nicht bereit ist, eigene schädliche Verhaltensweisen zu verändern.

Dazu gehört zu einem hilfreichen Umgang mit Schuldgefühlen nicht nur die Fähigkeit, sich selbst verzeihen, sondern vor allem auch sich selbst reflektieren zu können und eine Bereitschaft zu Verhaltensänderungen zu haben. Verhaltensänderungen sind in die Zukunft gerichtet, sie können uns helfen, etwas anders und vielleicht besser zu machen als wir es bis jetzt gemacht haben. Verhalten, Denken und Fühlen befinden sich in einem ständigen Fluss von Veränderungen, in einem Entwicklungsprozess. Sich dem nicht entgegenzustemmen und nicht in der Vergangenheit zu verharren, das hilft auch gegen Schuldgefühle.

Schuld- und Schamgefühle sind schlechte Ratgeber

Die Befreiung von Schuldgefühlen ist ein innerpsychischer Vorgang, den wir maßgeblich selbst beeinflussen können. Sätze von anderen Menschen wie „Du bist nicht schuld.“ oder „Du hast nichts falsch gemacht.“ können nur fruchten, wenn sie auf einen Nährboden fallen, der nicht von Schuldgefühlen durchsetzt ist.

Unser Verhalten hat nicht direkt Einfluss auf die Entstehung einer psychischen Erkrankung – außer es haben Misshandlung und permanentes Ignorieren von Grundbedürfnissen oder Missachtung von besonderen Bedürfnissen aufgrund von Vulnerabilität - stattgefunden. Einfluss hat unser Verhalten aber sehr wohl auf unsere Beziehung zu anderen Menschen. Die Beziehungen wiederum haben Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere psychische Verfasstheit. Schwierige Beziehungen bedeuten Stress und Stress kann zu Belastungen für die psychische Gesundheit führen. Das gilt für alle Menschen. Bei vulnerablen Menschen ist mit Stress aber immer eine besondere Gefahr für den Ausbruch einer Krise oder Verschlimmerung einer psychischen Erkrankung verbunden.

Schuldgefühle können einen negativen Einfluss auf Beziehungen haben. Menschen, die sich schuldig fühlen, werden im Kontakt überfürsorglich oder übervorsichtig. Damit verlassen sie aber die Ebene der Augenhöhe.



Gerade für junge Erwachsene mit psychischen Erkrankungen, steckt in diesem häufig bei Eltern vorzufindenden Verhalten ein Problem. Doch genau das sind wichtige Bedürfnisse für Menschen, die durch eine psychische Erkrankung in ihrem Selbstwertgefühl und in ihrer Selbstwirksamkeit ohnehin oftmals eingeschränkt sind. Werden ihnen von Eltern, Partnern oder Geschwistern aufgrund deren Schuldgefühlen alle Herausforderungen abgenommen, nimmt man ihnen auch die Chance auf Erfolgserlebnisse und Selbständigkeit. Im schlimmsten Fall ist Überfürsorge einer der Gründe für Kontaktabbrüche.

Schuld- und Schamgefühle treten häufig zusammen auf. Solange wir uns für etwas schuldig fühlen, schämen wir uns auch dafür. Aus der Scham resultieren auch negative Wirkfaktoren für das Leben von psychisch erkrankten Menschen und ihren Angehörigen. Sie ziehen sich zurück, sie vermeiden Kontakt, sie reden nicht offen über die Erkrankung. Angst vor Schuldzuweisungen von außen tragen neben der Scham zur Gefahr der Isolation bei. Das sind Gründe, warum so viele Angehörige sich im Austausch mit anderen Angehörigen erstmals wieder frei fühlen. Sie können offen reden, sie fühlen sich verstanden und sie müssen nicht fürchten, dass ihnen gesagt wird, was sie alles falsch gemacht haben. Wäre dies der Fall, könnte man es sogleich an sein Gegenüber zurückgeben. Zum Glück funktioniert Selbsthilfe anders: Es geht nicht um Schuld, nicht um Scham, sondern um Verständnis und gegenseitige Hilfe. Dieses zu erleben kann ein wunderbarer Beginn in ein von Schuldgefühlen befreites Leben sein.

Autorin: Alexandra Chuonyo

unbeirrbar **ZITATE**

Jeder will lieber fremde Fehler verbessert haben, als eigene.

Marcus Fabius Quintilianus