

SCHULD

UND VERGEBUNG

IN PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE

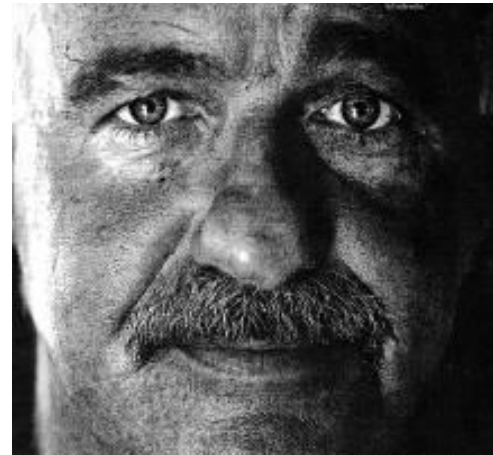
Prof. Dr. Samuel Pfenne

LEBEN MIT DER SCHULD



Die fünfteilige Reihe basiert auf den Kurzgeschichten des Strafverteidigers und Schriftstellers Ferdinand von Schirach und befasst sich damit, wie schwer es ist, die Schuld eines Menschen zu wiegen. Die in Fernsehkrimis gewohnte Trennschärfe zwischen Recht und Unrecht soll bewusst außer Kraft gesetzt werden, und die Zuschauer werden direkt in die Beurteilung von moralischen Fragen miteinbezogen. Jede Folge dreht sich um ein neues Schicksal und ein neues Urteil.

LEBEN MIT DER SCHULD



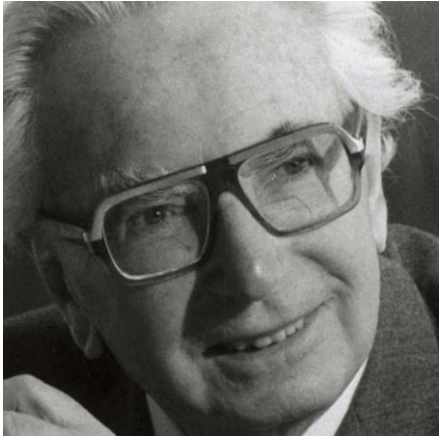
Ein Polizist gibt sich die Schuld, dass er einen Menschen erschossen hat. Mit 51 ist er in Frührente.



Eltern geben sich die Schuld am Tod ihres 2-jährigen Kindes, das von der Pflegemutter zu Tode geschüttelt wurde.

DARF MAN IN DER PSYCHOTHERAPIE ÜBER SCHULD UND VERGEBUNG SPRECHEN?

Viktor Frankl: Schuld als existenzielle Realität



- » Gerade weil wir Freiheit und Wahlmöglichkeit haben, können wir auch schuldig werden.
- » Schuldig wird ein Mensch, wenn er seine Freiheit nicht in Verantwortlichkeit lebt.
- » Schuld kann eine Wahl wider den Sinn sein.
- » Aber Schuld kann auch durch ein Verhängnis entstehen.

Kontext der Schuldgefühle – nicht primär religiös



- » Auch der säkularisierte Mensch versagt / wird schuldig – wem gegenüber?
- » Versagen in Pflichten vs. Verletzung von Gottes Geboten.
- » Gewissensbildendes Umfeld: Eltern, Schule, Gesellschaft, prägende individuelle Erfahrungen

Schuldgefühle im atheistischen Kontext



- » Beispiel Selbstkritik während der Kulturrevolution
- » wie verhält sich ein vorbildlicher Parteikader?
- » Regelverletzung = Schuld
- » Beschämung durch Zurschaustellung

Definition „Schuldgefühl“



- » **das Auftreten von selbstbestrafenden, selbstkritische Empfindungen der Reue und Angst nach einer Verletzung der kulturellen Normen.“**
(Lawrence Kohlberg)
- » Schuld: «negative Bewertung eines Verhaltens» („Ich habe etwas Falsches getan“),
- » Scham: negative Bewertung des globalen Selbst („Ich bin ein schlechter Mensch“).
- » INSTANZ („Über-Ich“) der Schuldgefühle sehr unterschiedlich:
 - » *Opfer, Familie, Justiz, Autoritätsperson etc.*
 - » *Gott ???*

Scham



- » Scham: negative Bewertung des globalen Selbst («Ich bin ein schlechter Mensch» - «ich habe mich unmöglich gemacht!»).

Schuldgefühle vs. Echte Schuld



- » Ungerechtfertigte Schuldgefühle
 - » *mangelndes Selbstwertgefühl*
 - » *Abwertung durch andere*
 - » *eine überhöhte Gewissenhaftigkeit*
 - » *eine ambivalente Verarbeitung von Konflikten*
 - » *Religion kann eine Rolle spielen, muss aber nicht.*
- » Echte Schuld
 - » *Bewusstes Übertreten von Normen*
 - » *Unterlassen einer Handlung, die zu negativen Folgen führt*
 - » *Schicksalshafte Fehlhandlung ohne Absicht*
 - » *WEITERE ???*

Häufige Schuldthemen



- » Beziehungsverhalten gegenüber Menschen, die man liebt
- » Umgang mit sich selbst: Rauchen, Gewicht, Aggression / Selbstbeherrschung
- » Sexualität (bin meiner Frau untreu geworden; konsumiere Pornos via Internet; habe mich schon als kleines Mädchen befriedigt).
- » Verletzung von Grenzen / Gesetzen: Leib und Leben, Gewalt, materielle Güter etc.
- » Lügen, Verleumdung etc.

Sind Schuldgefühle krank?

- » Die Persönlichkeit prägt die Ausprägung und die Intensität von Schuldgefühlen.
- » Bei psychischen Krankheiten können Schuldgefühle ein Symptom sein

Störung	Ausprägung
Depression	Überhöhte Schuldgefühle bis hin zum Schuldwahn.
Zwangsstörung	Sich aufdrängende negative Gedanken (repetitiv, nicht korrigierbar)
Dissoziale Pers.	Verminderte Schuldgefühle

Ausdruck von Schuldgefühlen



- » Kognitiv (ständiges Grübeln, Selbstabwertung)
- » Emotional (Schmerz, Trauer, Niedergeschlagenheit, Angst vor Strafe und Verurteilung)
- » Verhalten (Ausweichen und Vermeiden, übermässige Unterwürfigkeit, übermässige Fürsorglichkeit, Selbstkasteiung)
- » Körpersymptome (insbesondere Auswirkungen der HPA-Achse mit erhöhten kardiovasuklären Risikofaktoren)

Schuldzuweisungen, Wut, Vergebung

Reinhard Tausch: Verzeihen – die doppelte Wohltat. Psychologie Heute 1993



- » Ihm sei aufgefallen, wie viele Menschen die Eltern für ihr Gefühl des Unglücklichseins verantwortlich machten.
- » „Diese Schuldzuweisungen, oft zusammenhängend mit Bitterkeit, Ärger und Wut, waren in vielen Fällen durch unsachgemässe Bücher oder durch Psychotherapeuten mit wenig fachlicher Kompetenz gefördert worden. ...
- » Mir wurde allmählich immer bewusster, dass hier ein sehr grosser Bereich seelischer Belastungen vorliegt: Wir fühlen uns von anderen verletzt und beeinträchtigt, halten andere für schuldig und sind erfüllt von Verbitterung, Enttäuschung und negativen Gefühlen.
- » Nur selten wird die Möglichkeit gesehen, durch Vergeben seelische Schmerzen vermindern zu können.“

Sind die Eltern schuld? (Alice Miller)

- » „Jeder Klaps ist Demütigung!“
- » Hier liegt die Ursache für alle späteren Probleme.



Anforderung an einen Therapeuten:

- » Die Freiheit, sich über die Grausamkeiten Ihrer Eltern zu empören und NICHT neutral zu bleiben, wenn Sie Ihre Geschichte erzählen.
- » Die Fähigkeit, Ihnen empathisch beizustehen, wenn Sie endlich Ihren Zorn erleben und ausdrücken können, den Sie Jahrzehnte lang aus Angst vor der Strafe zurückgehalten haben.
- » Ihnen nicht Vergessen, Vergebung, Meditation, positives Denken ... zu empfehlen und auf diese Weise Ihre Schuldgefühle noch zu steigern.

Bewertung von Schuldgefühlen in der Therapie



- » **Was machen die Schuldgefühle unserer Patienten mit uns?**
- » Gelassenheit: Schuld ist eine „conditio humana“ – sachliche Gelassenheit gegenüber Verfehlungen, die uns berichtet werden.
- » Kritik: Verzerrte Schuldgefühle können dazu führen, dass wir die Grundannahmen der berichtenden Person kritisieren oder aber die Personen, die ihren Gewissenskontext geformt haben
- » Demut: Keiner von uns ist frei von Schuld – wir können uns nicht über andere erheben.

VERGEBUNG

EINE
PSYCHOTHERAPEUTISCHE
INTERVENTION?

Pop-Kultur und Vergebung

PLEASE
forgive
ME

Bryan Adams

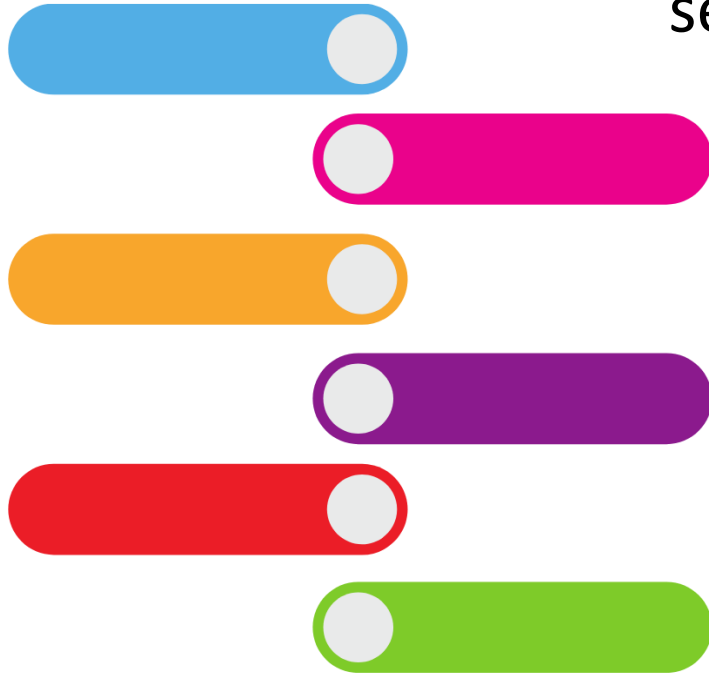


Sozialdynamische Aspekte



- » Im Kontext der sozialen und kulturellen Evolution kann das ständige Ausüben der Rache eine Bedrohung eines ganzen Stammes sein.
- » Vergebung ist dann eine Form von Selbstschutz, der die Familie schützt und ein harmonische Zusammenleben fördert.
- » Religion unterstützt prosoziales Verhalten im Stammeskontext: Vergebung ist eine religiöse Tugend.
 - Vgl. Newberg et al. The neuropsychological correlates of forgiveness. In: McCullough, M. E., Pargament, K. I. & Thoresen, C. E.: Forgiveness: Theory, Research, and Practice. New York (Guilford Press), S. 91-110.

Ein entwicklungspsychologisches Modell



sechs Stufen des Verzeihens:

- (1) Beim „*rachgierigen Verzeihen*“ wird verziehen, wenn vorher Rache geübt wurde (**revengeful forgiveness**)
- (2) Verzeihung nach Rückerstattung oder Ersatz des verlorenen Wertes (**conditional or restitutorial forgiveness**)
- (3) Verzeihung, weil dies im sozialen Kontext erwartet wird (**expectational forgiveness**)
- (4) Gesetz, Lebensphilosophie oder Religion verlangen Vergebung (**lawful expectational forgiveness**)
- (5) Wiederherstellung der sozialen Harmonie (**forgiveness as social harmony**)
- (6) höchste Stufe: Verzeihung aus Liebe (**forgiveness as love**).

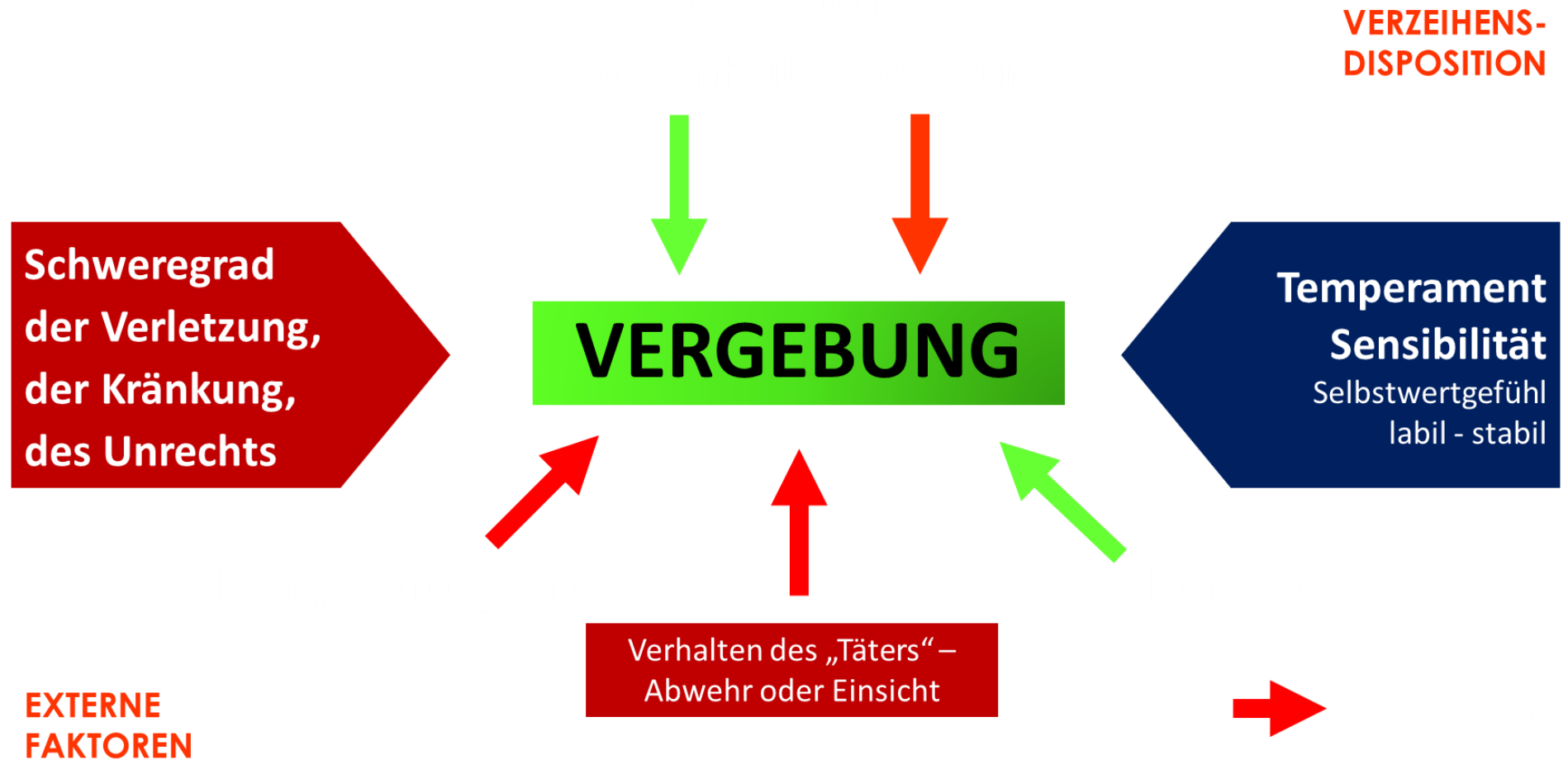
Zitiert nach Allemann 2010, basiert auf Enright et al., 1989; Enright, Gassin & Wu, 1992

Drei Aspekte der Vergebung

- » Vergebung aussprechen
- » Vergebung erhalten
- » Sich selbst vergeben

REVIEW der wissenschaftlichen Befunde: Allemand, M., & Steiner, M. (2010). Verzeihen und Selbstverzeihen über die Lebensspanne. Gegenwärtiger Forschungsstand und Forschungsperspektiven. Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 42(2), 63–78.

Faktoren der Vergebung



Psychophysiologische Forschung

» *Friedberg JP, Suchday S, Shelov DV. (2007). The impact of forgiveness on cardiovascular reactivity and recovery. Int J Psychophysiol. 65(2):87-94.*

» **Bereitschaft zu
verzeihen senkt den
Blutdruck**

Verminderung von Inkonsistenz

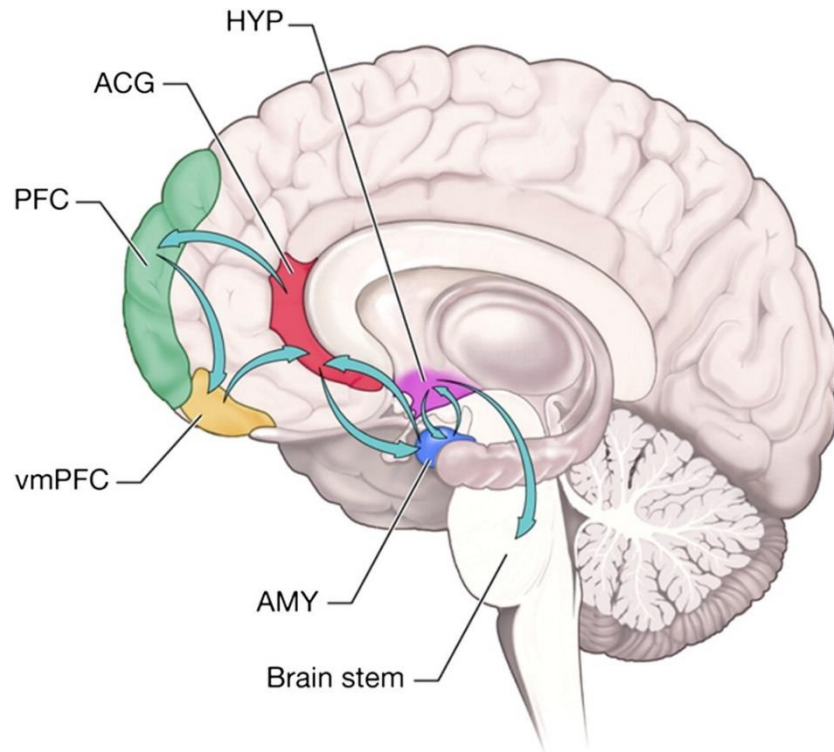


Abbildung aus Tost & Meyer-Lindenberg 2010
Grawe K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

- » Das «zentrale Prinzip des psychischen Funktionierens» ist das Streben nach Konsistenz und die Vermeidung von Inkonsistenz (Grawe).
- » ACC (anterior cingulate cortex) im Gehirn wirkt als «Konflikt-monitor». «Dauernde Interferenzen sind eine Strapaze für das Gehirn». (Grawe, S. 305).

Psychotherapie statt Beichte?



Der lange Weg der Vergebungsarbeit



1. Persönliche Betroffenheit
2. Entsprechende Gefühle (Wut, Schmerz, Trauer, Verzweiflung, Ohnmacht, Hass)
3. Verständnissarbeit (Sortieren)
4. Verzicht auf Rache oder Verdrängung
5. Neuorientierung wird möglich

(nach Weingardt)

Phasen der Vergebung (nach Weingardt)



- » Der erste Schritt: Vom Verleugnen und Verdrängen zum Wahrnehmen und Annehmen des Verletztseins.
 - » *Gespräch / evtl. Gebet*
- » Der zweite Schritt: Von der Wut zum Verstehen.
 - » *Abschied von der Opferrolle*
 - » *Vom Wunsch nach Vergebung zum Wunsch nach Frieden.*
 - » *Vom Zurückschauen und Erstarren zum Nach-vorne-Schauen und Weitergehen.*
- » Der dritte Schritt: Die Entscheidung
 - » *Heilung braucht Zeit*
 - » *Rituale sind hilfreich.*

**WAS IST,
WENN VERGEBUNG
NICHT
DRAN IST?**

Und wenn Vergebung nicht dran ist?

- » *Manche sehen sich nicht in der Lage zu vergeben (z.B. sexueller Missbrauch, fortdauerndes Unrecht)*
- » *Keine billige Vergebung (Pseudolösung) – bewusste Distanzierung von Tätersuggestionen*
- » *Alternative: Annehmen der Unversöhnbarkeit, des Bruchs in meiner Biographie.*
- » *Vergebung kann aber auch ein Weg sein, unbesiegt zu sein: „Ich bin verletzt, aber ich gehe meinen Weg weiter!“*
- » *Den Täter lieben? Eine komplexe Forderung, die nicht immer erfüllt werden kann.*

Auswirkung von Vergebung



- » Vergebung verändert die Perspektive
- » Vergebung entlastet und gibt neuen Seelenfrieden
- » Vergebung ermöglicht es, auf andere zuzugehen

» *Beispiel Herr J. „Gott, gib mir wenigstens einen guten Gedanken für meinen Vater!“*

Psychodynamische Aspekte – WARUM IST VERGEBUNG GUT?

STRESS

- » Konflikte und das Erleben von Unrecht erzeugen ein dauerndes Stress-Geschehen, das erhebliche Energie verbraucht.

Verletzung

- » Ständige Opferrolle in der Verletzung: kognitive Dissonanz zwischen den Erwartungen an andere und den als Verletzung empfundenen Handlungen und Worten.

Vergebung
vermindert
Inkonsistenz

- » Vergebung = eine psychotherapeutische Intervention, die eine nachhaltige Reduktion von Inkonsistenz (Grawe) erzeugt und das personale Wohlbefinden entscheidend verbessert.

HILFREICHE BÜCHER



Konrad Stauss

Selbstvergebung
durch
Schuldkompetenz

Mit einem Vorwort
Pater Hans Schalk



- » Konrad Stauss: Die heilende Kraft der Vergebung. Kösel.
- » Konrad Stauss: Selbstvergebung durch Schuldkompetenz. Tredition.
- » Noor: Vergebung ist ziemlich strange. Carl Auer.

FORSCHUNGSLITERATUR



Forschungsliteratur – Beispiele:

- » *Worthington (2005): Handbook of Forgiveness (Routledge).*
- » *Enright (2006): Vergebung als Chance. Neuen Mut fürs Leben finden. (Verlag Hans Huber).*
- » *McCullough, Pargament & Thoresen (2000). Forgiveness Theory, Research, and Practice. (Guilford).*

Take home: Schuld und Groll sind eine schwere Last

A

Unvergebene Schuld /
Groll und Verbitterung
sind eine schwere Last

B

C

Sie kosten erhebliche emotionale
Kraft und vermindern das Glück

D

Vergebung ist therapeutisch

A

„SEELENFRIEDEN“ als Ziel der Psychotherapie

B

Verzeihen hilft verarbeiten, loslassen, integrieren

C

Vergebung als uralter Weg der Seelsorge

D

Vergebung bewirkt emotional, psychodynamisch und neurobiologisch eine positive Veränderung

Ein Zitat zum Abschluss



Nelson Mandela zu Bill Clinton:

Er erzählte mir, er habe seinen eigenen Unterdrückern vergeben, weil sie ihn sonst zerstört hätten. Mandela sagte mir: **«Sie haben mir alles genommen. Sie haben mir die besten Jahre meines Lebens genommen. Ich sah meine Kinder nicht aufwachsen. Sie haben meine Ehe zerstört. Sie haben mich körperlich und seelisch misshandelt. Sie haben mir alles genommen ausser meiner Seele und meinem Herzen. Das alles würde ich hergeben, wenn ich mich rächen wollte.»**

Literatur

- Baumeister, R. F., Exline J. J. & Sommer, K. L. (1998). The Victim Role, Grudge Theory, and Two Dimensions of Forgiveness. In: Worthington, E. L.: Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theoretical Perspectives (pp. 79-104). Templeton Foundation Press.
- Enright R.D. & Reed G. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74:920-929.
- Enright R.D. (2006): Vergebung als Chance. Neuen Mut fürs Leben finden. Bern (Verlag Hans Huber).
- Exline J. J. & Baumeister, R. F. (2000). Expressing Forgiveness and Repentance, Benefits and Barriers. In: McCullough, M. E., Pargament, K. I. & Thoresen, C. E.: Forgiveness: theory, research, and practice (133-155). New York (The Guilford Press).
- Friedberg J. et al. (2007). The impact of forgiveness on cardiovascular reactivity and recovery. *International Journal of Psychophysiology* 65:87-94.
- Grabe M. (2007): Lebenskunst Vergebung. Marburg (Francke).
- Kroll J. PTSDs/Borderlines in therapy. Finding the balance. New York (Norton) 1993.
- Lampman L.B., Hrsg. (1999). God and the victim. Theological reflections on evil, victimization, justice and forgiveness. Grand Rapids MI (Eerdmans).
- Lawler K.A. (2003): A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine* 26:373-393.
- Ley K. (2005). Versöhnung mit den Eltern. Wege zur inneren Freiheit. Düsseldorf und Zürich (Walter).
- Meek K.R. & McMinn M.R. (1997). Forgiveness: More than a therapeutic technique. *Journal of Psychology and Christianity* 16:51-61.
- Monbourquette, J. (2003): Vergeben lernen in zwölf Schritten. Mainz (Grünwald-Verlag).
- Monbourquette, J. (2009): Umarme deinen Schatten. Negative Energien in positive verwandeln. Freiburg (Herder).
- Rytina S. (2008): Frei von der Last des Grolls. *Psychologie Heute* 2008(1):52-53.
- Sanderson C. & Linehan M.M. (1999). Acceptance and forgiveness. In: Miller W.R. (ed.), Integrating spirituality into treatment. Washington (American Psychological Association).
- Tausch R. (1989). Lebensschritte. Umgang mit belastenden Gefühlen. Berlin (Rowohlt).
- Tausch R. (1993). Verzeihen: Die doppelte Wohltat. *Psychologie Heute* 1993(4):20-29.
- VanOyen Witvliet C. et al. (2001): Granting forgiveness or harboring grudges. Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science* 12:117-123.
- Walker D. F. & Gorsuch R.L. (2004). Dimensions underlying sixteen models of forgiveness and reconciliation. *Journal of Psychology and Theology* 32:12-25.
- Weingardt B.M. (2004): Das verzeih ich dir (nie). Haan (Brockhaus).
- Williams R. (1993). Anger kills: Seventeen Strategies for Controlling the Hostility That Can Harm Your Health. New York (Harper).
- Wolf A. (2002). Versöhnung: Die Kunst, neu anzufangen. *Psychologie Heute* 2002(8):20-27.
- Worthington E.L. (2009). A Just Forgiveness: Responsible Healing Without Excusing Injustice. Downers Grove IL (InterVarsity).
- Worthington E.L. et al. (2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine* 30:291-302.
- Worthington E.L., Hrsg., (2005). Handbook of Forgiveness. New York (Routledge).

Wiederholungsfragen

Wiederholungsfragen

- » Warum gehören Schuldfragen in die Psychotherapie?
- » Was ist der Unterschied zwischen Schuld und Schuldgefühlen?
- » Und wie definiert man Scham?
- » Wann können Schuldgefühle krankhaft sein?
- » Warum ist Vergebung therapeutisch?



BASISLITERATUR

Sie finden weitere Gedanken
als Kapitel 10 in diesem
Buch:

M. Utsch, R. Bonelli & S. Pfeifer:
*Psychotherapie und Spiritualität. Mit
existenziellen Konflikten und
Transzendenzfragen professionell
umgehen. 2. Auflage 2018, Springer-
Verlag.*

BASISLITERATUR