

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 19 B

Typische Auslöser und Interpretationen

Man selbst oder jemand sehr Nahestehendes handelt gegen die eigenen moralischen Wertvorstellungen. Man entwickelt Phantasien, die den eigenen Wertvorstellungen widersprechen. Man erinnert sich an Situationen, in denen man selbst oder jemand sehr Nahestehendes gegen die eigenen Wertvorstellungen gehandelt hat. Man fühlt sich von unberechenbaren Ereignissen überwältigt und ohnmächtig. Man hegt die Vorstellung, man hätte dies oder jenes tun können (müssen), um ein Unglück zu verhindern.

Wahrnehmung

Die Wahrnehmung ist eingeeengt darauf, dass man „schlecht“ ist. Bisweilen findet man zahlreiche Hinweise und „Beweise“, dass man versagt hat, dass man immer schon schlecht gewesen ist. Man hat das Gefühl, als ob die „anderen“ sehen würden, dass man ein Verbrechen begangen hat, man fühlt sich durchschaut und manchmal gejagt.

Körperreaktion

Kloßgefühl im Hals; Enge in der Brust; Erröten; Verkrampfung der Muskeln; Durchfall; Harn-drang; Sprachstörungen.

Handlungsdrang

Um Sühne zu leisten, muss der Gruppe (oder sich selbst) vermittelt werden, dass man die Regeln und Normen der anderen stärker achtet als seine eigenen (individuellen) Bedürfnisse. Man wird also ein Opfer anbieten, Sühne leisten, manchmal auch sich selbst bestrafen.

Wann ist Schuld berechtigt?

Grundsätzlich ist Schuld dann berechtigt, wenn Sie tatsächlich gegen ein moralisches Verbot von Ihnen verstoßen haben. Allerdings nur, wenn Sie wirklich maßgeblich Anteil an der Tat haben, das heißt, wenn Sie die Wahl haben, etwas anderes zu tun, und Sie die Folgen der Tat vorhersehen können. Weiterhin ist zu überprüfen, ob Ihre eigenen moralischen Vorstellungen in etwa mit denen Ihrer sozialen Umgebung übereinstimmen. Wenn Sie zum Beispiel die Vorstellung haben, Sie dürfen nie wütend werden, so wäre dies nicht besonders sinnvoll.

Wie kann ich der Schuld entsprechend sinnvoll handeln?

Wenn die Schuld berechtigt ist (vergewissern Sie sich im Gespräch mit Ihrer Freundin oder Ihrem Therapeuten), dann sollte man Sühne leisten. Das „Opfer“ sollte für den Schuldigen tatsächlich schmerzhaft sein, und es sollte für den oder die Geschädigten hilfreich sein. Wiedergutmachung ist ein häufig eingesetztes Verhalten, um auch kleinere Schäden im zwischenmenschlichen Bereich zu reparieren. Wird „verziehen“, so sollte dies angenommen werden. Niemandem ist geholfen, wenn man sich ein Leben lang schuldig fühlt, ohne dies in Handlung umzusetzen und die Vergebung anzunehmen.