

Dass Menschen sich schuldig fühlen können, wird in der Psychoanalyse als selbstverständlich vorausgesetzt. Nach Mentzos ist das Schuldgefühl, ähnlich wie die Angst, ein „emotionaler Indikator [...] signalisiert eine stattgefunden oder bevorstehende Verletzung der Rechte und Bedürfnisse der Anderen [... die] zu einer vom ‚reifen Gewissen,‘ veranlassten Korrektur und Wiedergutmachung motiviert.“¹ Ein „reifes“ oder ein „unreifes“ Gewissen ist hier, wie schon seit langem in der Psychoanalyse, das zentrale Differenzierungskriterium. Was gilt hier nun als „unreif“ an unserem Gewissen? Individuelle Entwicklungserfahrungen, die von einer hypothetischen Normalentwicklung abweichen und teils bewusst, aber vor allem unbewusst unseren Umgang mit derartigen „Rechtsverletzungen“ mitgestalten.

Mit psychodynamischen Hypothesen versuchen wir die **unbewussten intrapsychischen** Geschehnisse, die mit Schuldgefühlen assoziiert und als irrational, unrealistisch und daher als neurotisch eingeordnet werden, zu beschreiben und zu verstehen. Signale für Schuldgefühle sind aus Gewissenskonflikten entspringende **Ängste**, deren „besondere Qualität“² auf die Entwicklungsgeschichte des betreffenden Individuums verweist. Nach dem Zweiten Strukturmodell sind es Ängste, die bei intrapsychischen Konflikten im Zuge der Einwirkungen des Über-Ich³ auf Ich und Es manifest werden können. Sie sind also gleichermaßen Ausdruck libidinöser und aggressiver Impulse (z.B. als Liebe und Hass) – anfänglich auf Bezugspersonen. Später kann sich das Impulsspektrum auf weitere lebenswichtige Personen erweitern (z.B. mit Erfahrungen früher Triangulation und im Ödipusdilemma).

Beginn der Entwicklung von Schuldfähigkeit in frühester Kindheit?

Annahmen zur psychischen Normalentwicklung aus verschiedenen Theoriefragmenten (v.a. Freud, M. Klein, Bion, Winnicott) und Erkenntnissen der Säuglingsforschung:

Eine Frühform des Gewissens im ersten Lebensjahr anzunehmen, gar eine, die ansozialisiert worden wäre wie spätere Wissensbildungen, erscheint wenig plausibel. Anders dürfte es um ein frühes Konflikterleben bestellt sein; ein solches kann man aus den unterschiedlichsten Äußerungen des Säuglings erschließen. Freud, der die Wissensbildung primär durch die Bezugspersonen geprägt sah, nahm daher für die Aufnahme und Verinnerlichung von Geboten und Verboten an, dass sie sich etwa ab einem Alter von fünf Jahren entwickeln. Andere Autoren, wie M. Klein, Bion und Winnicott, gingen davon aus, dass sich bereits frühe Aspekte der Psyche aus einer somato-psychischen Anlage (unbewusste Phantasien) entwickeln. Das mit dieser Annahme verbundene Konzept der **depressiven Position** von M. Klein, bezeichnet eine psychische Organisation, die sich ab der zweiten

Hälfte des ersten Lebensjahres entwickeln soll. Ab diesem Alter würden Frühformen des Objekt- und Subjekterlebens beginnen, die ja Voraussetzung für die Erfahrung von Schuld sind, wie oben definiert.

Frühe Konflikterfahrungen des Säuglings und erste Anzeichen des Objekt- und Subjekterlebens.

Im Austausch und Zusammensein von Mutter und Säugling in den ersten Lebensmonaten treten eine Fülle ungerichteter Trieb- und Affektäußerungen auf. Frühestens am Ende des ersten Vierteljahres werden diese Äußerungen allmählich zielgerichtet. Sie gelten zunehmend der Mutter oder vertrauten Bezugspersonen, können sich also auf andere beziehen. Anders als in den Anfängen der Säuglingsforschung, nimmt man heute an, dass sich aus einem (spätestens mit Beginn des extrauterinen Lebens) diffusen Erfassen eines Gegenübers, einer Art illusionären Zwei-Einheit, eine zunehmend rasche Differenzierung der Wahrnehmungs- und Erlebensfähigkeiten stattfindet und sich dabei rudimentäre Formen eines erlebenden Selbst bilden. Frühformen basaler psychischer Funktionen wie Verschiebung der Triebbelegungen, der Aufmerksamkeit und der Affekte entstehen und unterstützen den weiteren Aufbau der Kompetenz zum Wahrnehmen und Erfahren einer sich stetig erweiternden Welt mit belebten und unbelebten Objekten, die erst mit Mimik und Gestik verbunden, dann mit Lauten und später mit Begriffen belegt werden.

Da bereits diese frühen Erfahrungen des Säuglings mit beobachtbaren Ambivalenzen einhergehen, nimmt man an, dass die intrapsychisch eine Repräsentanzenbildung (Objekt-, Selbst- und Beziehungsrepräsentanzen) begonnen hat und entsprechende ambivalente (z.B. libidinöse und aggressive) Regungen und Tendenzen integriert werden. Ein Beispiel für beobachtbare Ambivalenzen: Der Säugling richtet sich erkennbar an die Bezugsperson mit einer positiven Erwartung, z.B. die Bezugsperson möge kommen, ihre Aufmerksamkeit auf ihn richten. Werden seine Erwartungssignale nicht sofort beachtet und befriedigt, mischt sich erkennbar Unmut ein, der so stark zunehmen kann, dass negative Gefühlsäußerungen und abweisende Reaktionen folgen, die einer eingehenden Beruhigung und Tröstung bedürfen. Phänomene dieser Art lassen den Schluss zu, dass Triebe und Affekte von ambivalenter Natur sind, in dieser Weise auch schon früh erfahren und erlebt werden und einer unterstützenden Regulierung seitens der Bezugspersonen bedürfen.

Etwas theoretischer: Triebimpulse und Gefühle regulieren in Interaktionen mit der Objektwelt sowohl Annäherungen und Verbindungen, als auch Abgrenzungen und Trennungen.

Man nimmt nun an, dass die Erfahrung des Säuglings, mit seinen Äußerungen etwas bewirken zu können, begleitet sind von ersten Ansätzen von Schuldfähigkeit⁴. Anzeichen

dafür seien Irritationen darüber, welche Reaktionen er Säuglings seitens der Bezugspersonen hervorruft. Winnicott spricht davon, dass der Säugling beginnt, „Besorgnis wahrnehmen [zu] können – Besorgnis in Bezug auf die Triebmomente, die zu der sich entwickelnden Liebe zur Mutter gehören“⁵.

Gewissensphänomene

Kann man sagen, dass jedes Schuldig-Werden aus Gewissensphänomenen, speziell Gewissenskonflikten entspringt? Wenn ja, dann fragen wir uns doch zunächst, was bezeichnen wir als „unser Gewissen“.

Wikipedia (Stichwort: Gewissen–Version 2016): „Das Gewissen wird im Allgemeinen als eine besondere Instanz im menschlichen Bewusstsein angesehen, die bestimmt, wie man urteilen soll. Es drängt, aus ethischen, moralischen und intuitiven Gründen, bestimmte Handlungen auszuführen oder zu unterlassen. Entscheidungen können als unausweichlich empfunden oder mehr oder weniger bewusst – im Wissen um ihre Voraussetzungen und denkbaren Folgen – getroffen werden (Verantwortung).“ Unser heutiger Begriff von Gewissen gehe wesentlich auf Martin Luther zurück. Er habe Gewissen als konkretes „Mitwissen einer übergeordneten Instanz um das eigene Handeln“ verstanden, „um den moralischen Wert der Handlung“ (Siehe die kritischen Einwände von Peter Sloterdijk im Absatz „Beobachtende Intelligenz“, seines Aufsatzes in der NZZ⁶).

Sehen wir vorläufig von der Frage ab, wie sich denn ein solches Gewissen zu einer „Instanz im menschlichen Bewusstsein“ entwickelt haben könnte, und beschäftigen uns mit den wichtigsten Funktionen des Gewissens für uns Menschen: zu was es uns dient, was es bezweckt. Der Soziologe und Systemtheoretiker Niklas Luhmann interpretierte das Gewissen als „eine Funktion im Dienste der Identitätsbildung“. Der Mensch brauche Kontrollinstanzen, mit denen es ihm gelinge, eine konstante Persönlichkeit zu sein und zu bleiben, „und eine solche Kontrollinstanz [...] ist das Gewissen [...]. Jedes sichtbare und in diesem Sinne äußere Verhalten des Menschen [...] sagt etwas darüber aus, was der Mensch ist.“⁷ Identitäts- und damit Persönlichkeitsbildung werden als lebenslange Prozesse gesehen, die von einer Kontrollinstanz überwacht und reguliert werden müssen, damit wir in unserer Welt so erscheinen, wie wir uns sehen und von anderen gesehen werden wollen.

Hiermit sind wir bei den uns geläufigen Begriffen des Ich-Ideals (Gewissen: „Wächter des Ichideals“ - Freud 1914) und des Über-Ich (Freud 1923)⁸ gelangt, beides unsere Identität (mit)formende Instanzen. Zwischen der zitierten soziologischen Auffassung von Identität und der psychoanalytischen besteht ein wichtiger Unterschied: Der sich bezüglich seiner Identitätsbildung kontrollierende Mensch nach Luhmann wird hinsichtlich der ihm bewussten Äußerungen („sichtbare ... äußere Verhalten“) beschrieben, die regulierenden

Instanzen Ich-Ideal und Über-Ich (von Freud oft synonym gebraucht) gelten als teilweise unbewusst.⁹ Für die Beschreibung dieser Anteile ziehen wir unsere psychodynamisch-hypothetischen Modelle heran.¹⁰ Das Gewissen ist demnach Teil derjenigen psychischen Instanz, die die narzisstische Befriedigung des Ich „unausgesetzt beobachtet und am Ideal mißt“¹¹.

Nun zu sog. inneren Gewissenskonflikten, die wohl bei widersprüchlichen Gewissensaspekten auftreten dürften. Beispiel Paarbeziehung: Wenn ich die Erwartungen des anderen erfülle, z.B. stets für ihn zur Verfügung zu stehen, fühle ich mich gebraucht und vielleicht auch geliebt, wenn ich ihn aber kritisiere oder eigenen Interessen nachgehe, fühle ich mich abgelehnt oder gar ausgestoßen. Der hieraus ableitbare innere Konflikt könnte so beschrieben werden: Wie kann ich mit meinem Partner so sein wie ich bin, sein möchte und auch tun, was ich für mich will, ohne dabei unsere etwas unterschiedlichen Wünsche und Bedürfnisse nach Abhängigkeit und Bezogenheit zu frustrieren bzw. unerfüllt zu lassen? Ambivalenzkonflikte dieser Art sind wie bereits erwähnt stets von Gefühlen flankiert, vor allem von der Angst vor Liebes- und/oder Objektverlust. Beim Gesunden werden diese Ängste konfliktregulierend eingesetzt und können im psychopathologischen Fall zu massiven Zuspitzungen der Ambivalenz führen.

Schuldgefühle. Versuch einer Systematik

Die Systematik nach Mathias Hirsch¹² erscheint mir als die immer noch differenzierteste Einteilung zu dieser Thematik. Ich schlage jedoch vor, seine vier Kategorien etwas anders zu gliedern und verstärkt nach der psychopathologischen „Schwere“ der jeweiligen Schuldproblematik zu ordnen: Schuldphänomene, die eher Persönlichkeitsstörungen zuzuordnen sind und solche, die überwiegend bei neurotischen Störungsbildern auftreten. Die Terminologie von Hirsch übernehme ich weitgehend.

Basisschuldgefühle

Eine Art globaler Schuldgefühle, resultierend aus primärer Unerwünschtheit, bei dem sich schuldhaftes Erleben auf Grundbedürfnisse einer Person, auf ihr Dasein, ihr Leben bezieht, und z.B. nicht auf einzelne Handlungen.

Beispiele aus der Praxis:

- 1) Schuldgefühle habe sie schon immer („seit ich denken kann“) gehabt, weil kurz nach ihrer Geburt das Leben ihrer Mutter aus den Fugen geraten sei – sie ist an Schizophrenie erkrankt.
- 2) Sie sei schuldig, weil durch sie, letzte von sechs Kindern, die Familie völlig überfordert gewesen sei, was zur Trennung des Vaters von der Familie geführt habe.
- 3) Zwar sei sie ein Wunschkind, aber seit ihrer Geburt sei ihre Mutter ständig krank gewesen und habe daher kein weiteres Kind mehr gewollt. Sie fühle sich auch schuldig dafür, dass ihr

Vater nur sie und keine weiteren Kinder gehabt habe, was immer sein Wunsch gewesen sei.

4) Als uneheliches Kind habe er sich schuld daran gefühlt, dass er und seine Mutter von der ganzen Verwandtschaft als nicht standesgemäß („eine Schande für die Familie“) ausgegrenzt worden seien.

5) Ein Sohn, nicht eine Tochter sei erwünscht gewesen – Schuldgefühle wegen des „falschen“ Geschlechts.

6) „Ich sollte meine tödlich verunglückte Schwester ersetzen, war aber ein Junge.“

Häufige Symptomatik bei Basisschuldgefühlen:

Mutlosigkeit, Depression, andauernde Leere, Enttäuschung wegen eines ungenutzten, ungeliebten Lebens, Sich-nichts-Zutrauen, fehlendes Selbstwertgefühl, v.a.

Minderwertigkeitsgefühle, Suizidalität.

Kompensationsversuche:

Rollenumkehr (Parentifizierung) = „Abarbeiten von Schuld“ z.B. durch Überfürsorglichkeit; Entwicklung altruistischer Tendenzen (in der frühen Kindheit gegenüber den Eltern, später auf andere bezogen; Entwicklung eines „falschen Selbst“).

Aus einer Rollenumkehr können wiederum Schuldgefühle des Versagens entstehen, weil ein Kind im Grunde daran scheitern muss. Es kann ja (Beispiel 3), die ständigen Krankheiten der Mutter nicht beeinflussen, dem Vater keine weiteren Kinder gebären. (Obwohl es in diesem Beispielfall nicht ausgeschlossen werden kann, dass den zwei eigenen Kindern der Pat. dies auch im Sinne einer entsprechenden unbewussten Wunscherfüllung zugeschrieben wurde).

Traumainduzierte Schuldgefühle

Massive Traumatisierung, Folter-, Gewalt-, Vergewaltigungs- und Verlusterfahrungen können bei Kindern und Erwachsenen das innere Geflecht psychischer Struktur (Selbst- und Objektrepräsentanzen mit regulativen Affekten), und v.a. die Kompetenz zur Differenzierung zwischen Selbst und Objekt, partiell oder komplett zum Einsturz bringen. Äußere Gewalt kann in ein Opfer eindringen und zu einem Introjekt, einem sog. Fremdkörper im Selbst werden und schwere Schuldgefühle verursachen. Kurt Eissler¹³ stellte die einleuchtende psychodynamische Hypothese auf, dass der Gewalttäter in einer archaischen Regression des Opfers zum einzig erreichbaren narzisstisch-stützenden Objekt werden kann, so dass in der Folge das Opfer den Täter lebensnotwendig zu brauchen glaubt – ein elementarer Identifikationsvorgang, möglicherweise eine Wiederbelebung eines Introjekts. Solche Introjekte könnten lebensgeschichtlich entstanden sein durch Verluste von Liebesobjekten (Eltern, Geschwister, sonstige Angehörige), uneingestandene schwere Schuld, die Eltern auf sich geladen und nicht verarbeitet haben, durch das Überleben von Katastrophen, Folter usw.

sowie bei den o.g. Beispielen zum Basisschuldgefühl. (Beim Überlebenden-Schuldgefühl klagen sich z.B. Überlebende von Katastrophen und politischem Terror an für ihr „Versagen“, andere nicht gerettet zu haben, auch wenn objektiv keine Möglichkeit auch nur der geringsten Beeinflussung gegeben war.¹⁴

Häufige Symptomatik:

Wie bei Basisschuldgefühlen, ferner: Rückzug, Apathie, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Mangel an Initiative und Interesse; anhaltender Schuldkomplex; Somatisierungen und hypochondrische Symptome; Zustände von Angst und Erregtheit, Schlaflosigkeit, Albträume, motorische Unruhe und innere Daueranspannung; Persönlichkeitsveränderungen (v.a. Dissoziation, Depersonalisation); psychotische oder psychoseähnliche Störungen, insbesondere mit paranoiden Zügen.

Kompensationsversuche:

Die Entwicklung traumatisch induzierter Schuldgefühle kann auch als Versuch verstanden werden, das Unbegreifliche, Unvorhersagbare, Unbegründbare in einen begreifbaren Zusammenhang zu stellen, denn wenn man schuld war, hätte man vielleicht auch die Macht gehabt, das schuldauslösende Ereignis zu verhindern oder sich anders zu verhalten, etwas zu mildern.

Entwicklungs- und beziehungs-traumatische Genese von Schuldgefühlen

Induziert durch autoritäre Erziehungs-, Kontroll- und Bemächtigungspraktiken: Subtile Unterwerfungsrituale; ein Unterbinden von Eigenständigkeit und autonomen Regungen (auch systematisches Absprechen entwickelter Kompetenz); überzogene Loyalitätserwartungen; das Ablenken von Wünschen des Kindes, sich vorübergehend auch anderen zuzuwenden, sich trennen zu wollen; systematisches Negieren sexueller und erotischer Wünsche und Regungen usw. All dies und vieles mehr kann zu Objekterfahrungen des Kindes führen, die seine autonomen, expansiven Impulse als schuldhaft konnotieren, autoaggressive Tendenzen fördern und Über-Ich-Deformationen begünstigen. Häufig verbleibt eine schwach integrierte Selbst-Objektdifferenzierung und eine starke Konfliktdynamik, die sich bei Kontakt- und Beziehungsversuchen zeigt.

Häufige Symptomatik:

Scheitern am Erfolg, Prüfungsängste, Arbeitsstörungen, Schwierigkeiten sich zu behaupten und durchzusetzen, Kontakt- und Beziehungsprobleme (Potenz, Sexualität, Schwangerschaft, Partnerwahl), allgemein: gestörte Identität.

Schuld- und Schamgefühle

Zusammenspiel von Scham und Schuld: Ein Bewusstwerden von Schuld kann Schuldgefühle auslösen sowie verschiedenste Arten von Scham, z.B. Teilhabe an unehrenhaften,

unanständigen oder erfolglosen Handlungen. Nicht selten treten neben Schuldgefühlen auch („stellvertretend“ für das Sich-nicht-Schämen der Täter) heftige Schamempfindungen auf. Läßt sich das Entstehen von Schuldgefühlen auf eine Tat beziehen, derer man sich schuldig fühlt, dann wird unser Gewissen berührt (Gemäß dem Zweiten Strukturmodell: ein Spannungsverhältnis zwischen Über-Ich und Ich).

Scham, als Affekt im engeren Sinne, bezieht sich primär auf unterschiedlichste Arten von So-Sein (z.B. Nackt-Sein, Intimzonen). Entweder: (1) ist man nicht mit dem einverstanden, was dabei zu Tage tritt (wäre man es, tauchte Stolz auf), oder (2) man wird oder fühlt sich negativ gesehen, beobachtet von anderen. In letzterer Variante wäre Scham eine Bestätigung der Furcht, beschämt oder gar verachtet zu werden (psychoanalytisch: ein Spannungsverhältnis zwischen Idealvorstellungen (Ich-Ideal) und der Realität des Selbst), die aber nicht anerkannt wird oder werden kann. Der Titel des Buches von Léon Wurmser „*Die Maske der Scham*“¹⁵ spielt somit auf den Schutz vor dem Sich-Sehen und dem Gesehen-Werden an.

Scham in diesem Sinne, ausgelöst durch Anerkennung und Eingestehen von Schuld, schlägt auch die Brücke zum Narzissmus – man möchte sich wegen der schuldhaften Handlung nicht bloßgestellt, gekränkt, verletzt fühlen.

Einige Gefühlsvarianten von Scham: aufgrund der puren Existenz; vor anderen; vor sich selbst (die erwähnte Verlegenheit oder Bloßstellung, z.B. durch Verletzung der Intimsphäre); weil man sozialen Erwartungen oder Normen nicht entsprochen hat oder zu haben glaubt, usw.

Sog. Fremdschämen (engl.: vicarious embarrassment (stellvertretende Peinlichkeit) oder empathic embarrassment (empathische Peinlichkeit) ist ein Neologismus, der meint, dass man sich wegen Verfehlungen, empfundenen Peinlichkeiten anderer oder wegen des Leidens anderer, mit denen man sich mehr oder weniger eng verbunden fühlt, schämt.

Schamgefühle sind häufig von vegetativen Erscheinungen wie Erröten oder Herzklopfen begleitet; manchmal auch von körpersprachlichen Gesten wie dem Senken des Blicks¹⁶.

*Arno Gruen: Zur Genese von Schuld und Scham*¹⁷

„Menschen übernehmen die Werte ihrer Peiniger aus Angst vor dem Terror, den ein Erleben eigener Impulse nach sich ziehen würde. Bedürftigkeit und Hilflosigkeit machen uns als Säuglinge abhängig von unseren Eltern. Um seelisch zu überleben, brauchen wir ein gewisses Vertrauen darauf, daß die Eltern uns Liebe, Geborgenheit und Schutz geben werden. Kein hilfloses Wesen kann in dem Bewußtsein existieren, daß die Menschen, auf die es physisch und psychisch angewiesen ist, seinen Bedürfnissen kalt und gleichgültig gegenüberstehen. Diese Angst wäre unerträglich, ja tödlich. Unser Überleben als Kind hängt also davon ab, daß wir uns mit unseren Eltern arrangieren – und zwar auch und vor allem dann, wenn die Eltern tatsächlich kalt und gleichgültig oder grausam und unterdrückend sind.“

In diesem Fall vollzieht sich [folgendes...]: *Das Eigene wird als etwas Fremdes abgespalten*. Denn das Kind kann die Eltern nur unter der Voraussetzung als liebevoll erleben, daß es ihre Grausamkeit als Reaktion auf sein eigenes Wesen interpretiert – die Eltern sind grundsätzlich gut; *wenn sie einmal schlecht sind, dann ist es unsere eigene Schuld. So wächst in uns die Scham, daß wir so sind, wie wir sind*. Damit übernimmt das Kind die lieblose Haltung der Eltern sich selbst gegenüber. Alles, was ihm eigen ist, wird abgelehnt und entwickelt sich zur potentiellen Quelle eines inneren Terrors. Seine Gefühle, seine Bedürftigkeit, seine Art der Wahrnehmung werden zu einer existentiellen Bedrohung, weil sie die Eltern dazu veranlassen könnten, ihm die lebensnotwendige Fürsorge zu entziehen. Die Folge ist eine Identifikation mit den Eltern.“ (Hervorhebungen von mir).

Schuld- und Schuldgefühle – Therapeutischer Zugang

Wie Hirsch klarstellt, gibt es **keine** Therapie des Schuldgefühls und der Schuld.¹⁸ Jedoch können die vielfältigen lebensgeschichtlichen Quellen, also Anlässe und Auslöser für die Entwicklung von Schuldgefühlen und Schuld, Gegenstand unserer psychotherapeutischen Arbeit sein. Schon die frühe Lebensgeschichte, die in völliger Abhängigkeit von unseren primären Bezugspersonen beginnt, bietet mannigfache Umstände und Geschehnisse für ein Entstehen von Schuldempfindungen. Wie bereits besprochen, kann ja sogar die uneingestandene Schuld der Eltern zum Schuldgefühl der Kinder werden. Kommen Entwicklungstraumata hinzu, kann sich die strukturelle Kompetenz, vor allem in den Bereichen Bindung und Autonomie, nicht optimal entwickeln. Aber auch in den späteren Lebensphasen können Schuldgefühle Symptomstärke erreichen, z.B. wenn akute traumatische Belastungen die individuelle Bewältigungsfähigkeit überfordern und dadurch kompensierte Schuldgefühle aktualisiert werden.

Psychodynamisch nehmen wir eine Verinnerlichung von Introjekten, Identifikationen, Vorstellungen und Phantasien an, zu denen eine Vulnerabilität gehört, entstanden aus belastenden, überfordernden, jedenfalls von der kindlichen, adoleszenten oder erwachsenen Psyche nicht bewältig- und integrierbaren Erlebnissen und Erfahrungen.

Wenn im Zuge der therapeutischen Arbeit im Zusammenhang mit Schuldgefühlen Veränderungen (Einsichten, Verständnis, Entlastungen usw.) auftauchen, können diese als Indikator für die fortgeschrittene Bearbeitung von Introjektions- und Identifikationsmustern gesehen werden, ähnlich wie bei der Arbeit an den Ursachen oder Auslösern psychopathologischer Ängste.

Zusammenfassung von Therapieempfehlungen verschiedener Autoren

Entnommen: Hirsch (1997), S. 310ff.:

- 1) Im Sinne eines allgemeinen Therapieziels sollte versucht werden, internalisierte Objekterfahrungen, die sich in der Übertragung – innerhalb und außerhalb des Settings

externalisieren lassen, immer wieder durchzuarbeiten, um eine relative Freiheit von diesen Objekterfahrungen zu erreichen, und damit die Zwangsläufigkeit, mit der in aktuellen Beziehungen überwiegend nach dem Muster dieser Erfahrungen agiert wird, zu durchbrechen.

- 2) Die Befreiung von Introjekten und damit von Schuldgefühlen wird oft nicht gleich als Befreiung erlebt, sondern als Verlust einer lebenslang (z.B. seit früher Kindheit) vertrauten Art, sich selbst und andere zu sehen und mit ihnen zu interagieren. Daher müssen wir mit Verlust- und Trennungsängsten rechnen, die die Tendenz, in den vertrauten Mustern zu verharren und die Schuldgefühle zu behalten, in sich tragen können.
- 3) Bei der Bearbeitung von Schuldgefühlen können wir eine Haltung einnehmen, die von einer „Unschuldsvermutung“ (ein Begriff von S. Amati) ausgeht und sich in einem unterstützenden Begleiten und Bestätigen der Erinnerungen und Wahrnehmungen in allen Bereichen (Kindheit, heutige Beziehungen zu wichtigen Bezugspersonen und Partnern) äußern sollte. Übertragungsdeutungen sind daher zu vermeiden. (Die unter 1) erwähnte Art des Durcharbeitens wäre in diesem Sinne eine Arbeit **an**, nicht **in** der Übertragung).
- 4) GÜ-Gefühle wie Scham, Wut, Angst und Schuldgefühle sind zunächst auszuhalten, und sollten erst im späteren Prozess, wenn sich ein tragender Halt über das Arbeitsbündnis gebildet hat, dosiert kommuniziert werden (nach Winnicotts Idee der Objektverwendung der frühen Mutter und dann des Analytikers).

¹ Mentzos, St. (2009): *Lehrbuch der Psychodynamik, Die Funktion der Dysfunktionalität psychischer Störungen*, (Vandenhoeck & Ruprecht), Göttingen, S. 36.

² Winnicott, D. W. (2002 [1956]): *Psychoanalyse und Schuldgefühl*, in: ders. *Reifungsprozesse und fördernde Umwelt*, (Psychozial-Verlag), Gießen, S. 19.

³ Freud verstand diese Einwirkungen primär triebbezogen; heute sollte man die gefühls- und objektregulierenden Funktionen hinzunehmen.

⁴ Etwa zeitgleich mit dem Beginn des Aufbaus grundlegender struktureller Kompetenzen, z.B. zur Selbst-/Objektdifferenzierung bzw. Objektkonstanz.

⁵ Winnicott, D.W. aaO. S. 27.: „Man kann sehen, daß der Säugling zwei Sorgen hat, eine in bezug auf die Wirkung des Angriff auf die Mutter, die andere in bezug auf die Folgen im eigenen Selbst des Säuglings, je nachdem, ob Befriedigung oder Frustration und Wut das Übergewicht hatten.“

⁶ Sloterdijk, P. (2016): *Blick auf die Erde - für eine Philosophie der Raumstation: Starke Beobachtung* - NZZ Feuilleton 22.2.2016

⁷ Zit. aus: Mahler, R. (2009): *Gewissen und Gewissensbildung in der Psychotherapie*, Vs Verlag.

⁸ „Das Ich reagiert mit Angstgefühlen (Gewissensangst) auf die Wahrnehmung, dass es hinter den von seinem Ideal, dem Über-Ich, gestellten Anforderungen zurückgeblieben ist“ S. 350.

- ⁹ Freud (1923): „Die nämlichen Personen aber, welche im Über-Ich als Gewissensinstanz [so erscheinen], als seien sie übermäßig moralisch gehemmt, ständen unter der Herrschaft eines besonders empfindlichen Gewissens, obwohl ihnen von solcher Übermoral nichts bewusst ist.“ S. 352.
- ¹⁰ Zum kulturellen Wandel dieser Modelle: Marcus, St. (1982): *Psychoanalytischer und kultureller Wandel*, Psyche 41, 1987, S. 97-128.
- ¹¹ Freud (1914) S. 162.
- ¹² Hirsch, M. (1997): *Schuld und Schuldgefühl: Zur Psychoanalyse von Trauma und Introjekt*, (Vandenhoeck und Ruprecht), Göttingen.
- ¹³ Eissler, K. R. (1986): *Weitere Bemerkungen zum Problem der KZ-Psychologie*, Psyche – Z Psychoanal, 22, S. 452-463.
- ¹⁴ Niederland W. G. (1981): *The survivor syndrome: Further observations and dimensions*, Journal of the American Psychoanalytic Association, 29, 413-425.
- ¹⁵ Wurmser, L. (1993): *Die Maske der Scham. Die Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten*, (Springer), Berlin/Heidelberg/New York, S. 150.
- ¹⁶ Seidler, G. H. (1995): *Der Blick des Anderen. Eine Analyse der Scham*. Stuttgart (Verlag Internationale Psychoanalyse).
Ähnlich auch: Tiedemann, J. L. (2010): *Scham, das Selbst und der Andere*, (Psychosozial Verlag), Gießen.
- ¹⁷ Gruen, A. (2000) *Der Fremde in uns*, (Klett-Cotta), Stuttgart, S.14ff.
- ¹⁸ Hirsch, M., aaO., S. 309 ff.