

Schlechtes Gewissen - Schuldgefühle - Selbstvorwürfe - Wie wird man sie los?

Viele von uns plagen sich mit Fehlern, die man scheinbar oder tatsächlich begangen hat und machen sich damit das Leben schwer. Die eine wirft sich vor, dass sie immer wieder Süßigkeiten isst, die sie sich verbieten will, der andere, weil er weniger Sport macht oder länger vor dem Computer oder dem Fernseher gesessen hat als eingeplant, die Dritte plagt tagelang ein schlechtes Gewissen, weil sie über den Nachbarn schlecht geredet hat oder sich nicht genug um andere gekümmert hat, der Vierte ärgert sich, dass er zu wenig aktiv sei und am Tag zu wenig gemacht habe, die fünfte kann kaum schlafen, weil sie eine Aufgabe im Betrieb nicht zu Ende gebracht hat oder einmal heftig reagiert hat. Solche Schuldgefühle und Selbstvorwürfe können bei fast allen von uns sehr stark werden, so dass bei Befragungen 20% der Bevölkerung angeben, in den letzten 2 Wochen depressive Symptome in diesem Sinne gehabt zu haben.

Solche Gefühle und Sorgen sind nicht angeboren und gehören nicht von Natur aus zum Menschen ~~und sind keine Krankheit~~ - auch wenn wir oft meinen, es ginge nicht anders. Es besteht sogar noch heute die Idee, dass wir Menschen ein schlechtes Gewissen und Schuldgefühle bräuchten, damit wir im Leben weiterkommen. Das ist nicht richtig. Wir erwerben diese spontanen Verhaltensweisen in unserer Kindheit. Sie sind Ausdruck von unbewussten Annahmen über das Leben. Wir glauben zum Beispiel fälschlicherweise, dass wir Menschen nicht freiwillig gute Dinge tun würden, sondern durch einen gewisse Strenge und Disziplin dazu angetrieben werden müssen. Diese Strenge zeigt sich dann in den Selbstvorwürfen und im schlechten Gewissen, wenn die Vorgaben nicht eingehalten wurden.

So versuchen uns ständig wieder neue Ziele zu setzen, die gar nicht erreichbar sind. Oder wir glauben, dass es keine Fehler geben würde, wenn man sich genug anstrengen würde. Und verzweifeln dann daran, dass uns die Perfektion nicht ein einziges Mal gelingt - was in Wirklichkeit niemandem gelingen kann.

Wir glauben zum Beispiel fälschlicherweise auch, dass die anderen Menschen uns immer kritisch betrachten – und wollen dann beweisen, dass wir alles korrekt machen, was uns dann nicht gelingen kann.

Fiorenza Piraccini wird darüber referieren, wie man ohne Schuldgefühle, Selbstvorwürfe und schlechtes Gewissen leben kann, wenn man lernt, dass man vermeintliche oder tatsächliche Fehler in der Beziehung zum anderen Menschen klären kann. Wenn man sich selbst und den anderen besser verstehen lernt, wird es nicht mehr nötig, seinen Selbstwert von Kleinigkeiten abhängig zu machen, die man nicht erfüllt oder falsch gemacht hat.

Fiorenza Piraccini (MSc in Psychologie) referiert am: Donnerstag, 14. September 2017, 19:30 Uhr im Bildungszentrum für Psychologie und Erziehung, Dorfstr. 94: Schlechtes Gewissen - Schuldgefühle - Selbstvorwürfe - Wie wird man sie los?