

Protokoll zum Borderline-Trialog am 11. September 2018

Thema:

Schuld

Betrachtet man das Gefühl der Schuld im Rahmen der Evolution, gehört es zu den sozialen Gefühlen: man lebt in einer Gemeinschaft, in der es schon immer bestimmte Wertevorstellungen gab und gibt. Dadurch befindet sich jedes Individuum aber auch in einer Abhängigkeit. Ein Verstoß gegen bestimmte Regeln oder Werte kann evtl. zum Ausschluss aus der jeweiligen Gruppe (=Herde) führen, was im schlimmsten Fall sogar den Tod des Einzelnen früher bedeuten konnte, da er alleine nicht überleben konnte.

Schuldgefühle auszuhalten sind für den Einzelnen mitunter sehr schwer, weil man es nicht ertragen kann, von der Gruppe evtl. abgewertet zu werden. Deswegen ist es auch wichtig, dass man immer wieder überprüft, ob das Schuldgefühl in der jeweiligen Situation überhaupt angemessen ist, da sich v.a. Borderliner von diesem Gefühl überflutet fühlen können. Manche Betroffene erleben das Schuldgefühl auch so stark, dass sie sich selbst mitunter das Recht nehmen, sich überhaupt noch gut zu fühlen. Das Schuldgefühl ist vergleichbar mit einem Lichtschalter, der plötzlich angeschaltet wird.

Schuld hängt eng zusammen mit dem Selbstwertgefühl und mit Angst, so dass sich Betroffene häufig wie eingefroren fühlen. Im Gegenzug kann das Schuldgefühl wiederum dazu führen, dass die Betroffenen versuchen, im Leben alles perfekt zu machen, damit dieses negative Gefühl erst gar nicht aufkommt. Wichtig ist es aber zu lernen, dass man Entscheidungen trifft, die auch mal falsch sein können, da wir alle fehlbar sind.

Problematisch wird das Schuldgefühl, wenn dies in dysfunktionales Verhalten mündet.

Charakteristisch dafür sind drei Reaktionen:

1. Flucht (z.B. Suizidalität)
2. Kampf (z.B. Ausrasten in Situationen)
3. tot stellen (ich bin nicht mehr da)

Aus dem Schuldgefühl kann auch ein Teufelskreis entstehen: durch eigene Verhaltensanalysen frage ich mich, wie habe ich in der Situation X reagiert? Dann merke ich, dass ich anders reagierte als alle anderen einer bestimmten Gruppe und dies führt zu Schamgefühlen. Dadurch steigt die Anspannung des Betroffenen und er reagiert mit o.g. 3 Möglichkeiten.

Wenn man sich das Schuldgefühl wie einen kleinen Mann mit einem Megaphon vorstellt, der dem Betroffenen die Schuld ins Ohr brüllt, wird ersichtlich, warum Betroffene so heftig reagieren. Durch die (gefühlte) Lautstärke entsteht der Eindruck, dass die Botschaft (=das Gefühl) in jedem Fall wahr sein muss. Das muss aber nicht zwingend so sein! Deswegen ist es wichtig, immer zu überprüfen, ob die jeweilige Reaktion (Schuldgefühl) zur Situation passt.

Angehörige sind in solchen Momenten oft hilflos und reagieren dann mitunter mit Sprüchen: „Das ist doch jetzt gar nicht so schlimm!“ Doch ist es; für den Betroffenen ist das in dieser Situation absolut unerträglich, weswegen er entsprechend (wenn auch falsch) reagiert. Auch hier gibt es wie so oft kein Patentrezept, sondern der Angehörige muss rausfinden, was er sagen darf, damit sich der Betroffene vielleicht etwas besser fühlt. Evtl. könnte man antworten: „Ich sehe, für Dich es es gerade so und so....“ (= Validierung vgl. Unten). Wichtig ist immer die Kommunikation! Man kann über Dinge sprechen und trotzdem passieren manchmal unbeabsichtigt auch Fehler bei Angehörigen, die jedoch grundsätzlich bemüht sind und helfen wollen.

Umgang mit Schuldgefühlen:

1. Validieren: ist eine Methode der Kommunikation. Das Ziel ist es, das subjektive Empfinden des Betroffenen anzuerkennen, aber auch aufzuzeigen, dass vielleicht andere Verhaltensweisen besser wären, um zum Beispiel Selbstschädigendes Verhalten zu vermeiden
2. Erkennen, dass wir alle fehlbar sind (dies kann mitunter für die Betroffenen sehr entlastend sein)
3. Grenzen erkennen und dafür ist jeder selbst verantwortlich. Gerade durch das Setzen von Grenzen kann auch im Gegenzug das Schuldgefühl reduziert werden. Allerdings sind diese Grenzen nicht „aufgemalt“ und jeder muss sie für sich rausfinden.

Alle Gefühle (ob positiv oder negativ empfunden) haben einen bestimmten Sinn und sind vergleichbar mit einem „Minicomputer“.

Zum Weiterlesen:

Der 14. bundesweite Borderline-Trialog stand unter dem Thema „Scham und Schuld“.

Die Psychotherapeutin Maren Lammers führte in das Thema ein und bot einige Lösungsansätze an. Die Vortragsfolien zur Präsentation können jetzt hier abgerufen werden.

Maren Lammers / Isgard Ohls: „Mit Schuld, Scham und Methode – Ein Selbsthilfebuch“

Brene Brown: „Laufen lernt man nur durch Hinfallen“