

## Wie entstehen Schuldgefühle?

- ▶ Schuld ist eine negative soziale Emotion, die nach einer sozialen Fehlhandlung oder einem Fehler auftreten kann.

### Beispiel

Ein Kind macht die Fensterscheibe des Nachbarhauses mit einem Fußball kaputt. Die Nachbarin reagiert sehr verärgert und schimpft mit dem Kind.

Das Kind fühlt sich schuldig und vermeidet weitere Schuldgefühle, indem es nicht mehr in der Nähe von Fenstern Fußball spielt.

## Was hilft gegen Schuldgefühle?

- ▶ Trösten
- ▶ Mitgefühl zeigen und Gefühle
- ▶ Über „Ent“-schuldigung nachdenken
- ▶ Die negative Reaktion

Was tun Sie, wenn jemand Schuldgefühle hat und Sie diese Person entlasten wollen?

---

---

Was hat Ihnen in der Vergangenheit gegen Schuldgefühle geholfen?

---

---

---

## Was hat das mit Depression zu tun?

- ▶ Viele Menschen mit Depression (aber nicht alle) kennen Schuld auch ohne einen (sozialen) Fehler gemacht zu haben („irrationale“ Schuldgefühle).
- ▶ Oder sie empfinden „übertriebene“ Schuld (z.B. sehr schlechtes Gewissen, wenn nicht direkt auf einen Anruf reagiert wird).

**Beispiel**

Herr D. arbeitet als Tischler in einer großen Werkstatt. Sein Chef sagt den Mitarbeitern, dass die Umsätze im letzten Monat deutlich zurückgegangen seien. Daraufhin denkt Herr D.:

*„Habe ich bei meinen letzten Aufträgen eventuell nicht zufriedenstellend gearbeitet? Vermutlich ist meine Arbeitsweise für den Umsatzeinbruch verantwortlich. Wie schrecklich! Wenn ich jetzt meinen Job verliere bin ich selbst schuld.“*

Eine ausgewogene Zuschreibung beinhaltet den eigenen Anteil, den Anteil anderer Personen und die Umstände, die zu der Situation beigetragen haben.

Für das Beispiel könnte sich folgende Aufteilung einzelner „Schuldanteile“ an der Situation ergeben:

**Beispiel**

- Herr D. hatte Verspätungen bei Kundenterminen in den letzten Wochen (5%)
- Chef hat weniger Werbung gemacht und zu geringe Preisvorhersagen getätigt (50%)
- Kollegen hatten eine Großbaustelle betreut und dabei etliche Fehler gemacht (30%)
- Die Auftragslage ist insgesamt sehr schwach (15%)

- Die Ursachen für eine Situation sind meist komplex, somit sind häufig mehrere Parteien „schuld“. Studien zeigen, dass Menschen mit Depression dazu neigen bei negativen Ereignissen, die Schuld vor allem bei sich selbst zu suchen. Sie haben somit ein erhöhtes Risiko für irrationale oder übertriebene Schuldgefühle!

Schreiben Sie ein Beispiel für eigene Schuldgefühle auf:

---

---

---

---

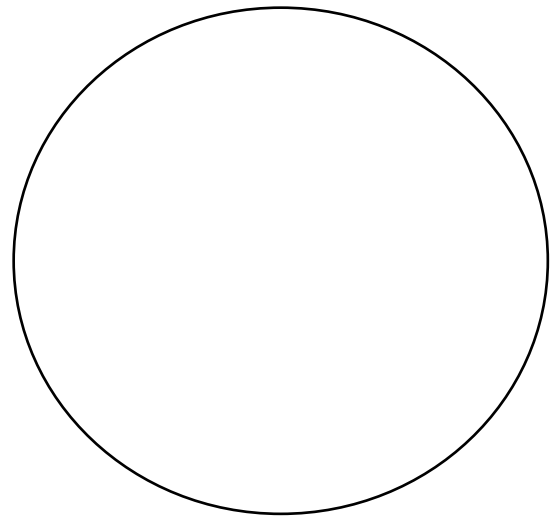
Überlegen Sie, wer war noch alles an dieser Situation beteiligt? Wie waren die Umstände? Wie hoch schätzen Sie Ihren Anteil und wie hoch die Anteile von anderen Personen und den Umständen?

-Ich: \_\_\_ %

-Andere: \_\_\_\_\_ %

-Umstände: \_\_\_\_\_ %

Übertragen Sie den Anteil der einzelnen Faktoren in den vorgegeben Kreis ein und beschriften Sie die Felder:



### Was kann gegen Schuldgefühle helfen?

- ▶ Erstellen Sie (wie auf der Vorderseite beschrieben) ein Tortendiagramm. Fragen Sie sich, wer alles an der Situation beteiligt und mitverantwortlich ist.
- ▶ Überlegen Sie: Was würden Sie einem guten Freund sagen? Versuchen Sie einen Perspektivwechsel.
- ▶ Seien Sie nachsichtig und versöhnlich mit sich, wie mit einem Kind, das Sie trösten wollen.
- ▶ Verändern Sie Ihre Körperhaltung. Entspannen Sie ihr Gesicht. Nehmen Sie die Schultern zurück. Machen Sie Atemübungen.
- ▶ Fragen Sie andere um Rat und machen somit einen Realitätscheck.
- ▶ Überlegen Sie: Ändern Ihre Schuldgefühle etwas an der Situation?

### Schuld und Wut

- ▶ Schuld und Wut hängen bei Patienten mit Depression oft zusammen. Die Wut bzw. der Ärger kann dabei gegen sich selbst oder gegen andere Personen gerichtet sein. Wenn sich jemand die alleinige Schuld an einer Situation gibt, kann er oder sie auch schlecht wütend auf andere Personen sein.
- ▶ Viele Menschen mit Depression nehmen zudem ihre Wut gar nicht wahr oder können diese nicht zeigen. Konflikte mit anderen werden dann mit sich selbst ausgemacht. Diese Sichtweise kann Schuldgefühle zusätzlich begünstigen.

**Beispiel**

Sie haben sich auf dem Weg zu einer Veranstaltung verfahren und müssen nach dem Weg fragen. Sie hatten sich den unbekanntem Weg vorher gut angeschaut und waren der Meinung, das Ziel ohne fremde Hilfe zu finden. Obwohl Sie es grade noch rechtzeitig zu der Veranstaltung schaffen, ärgern Sie sich und denken:

*„Ich bin wirklich unfähig mir den einfachsten Weg zu merken! Dieser ganze Stress, wenn ich doch nur einen besseren Orientierungssinn hätte. Ohne Hilfe bin ich echt aufgeschmissen. Was sollen die Leute um mich rum nur denken? Selbst schuld, wenn ich direkt unangenehm auffalle hier.“*

Kennen Sie das? Notieren Sie eine Situation, in der Sie wütend auf sich selbst waren:

---

---

---

- ▶ Besonders in Krisen neigen Menschen zu übertriebenen und irrationalen Schuldzuweisungen. Die Verantwortung für ein Problem – und auch seine Lösung – wird dann oft nur bei sich gesehen. Wenn Wut und Ärger dazu kommen, besteht ein erhöhtes Risiko für selbstschädigendes Verhalten (z.B. Suizidgedanken, Alkohol trinken, Rückzug).

**Was kann gegen Wut und Ärger helfen?** (nach Bohus & Wolf, 2009)

- ▶ Entspannen Sie Schultern und Kiefermuskulatur.
- ▶ Zählen Sie langsam bis 5.
- ▶ Atmen Sie in den Bauch.
- ▶ Stellen Sie sich vor, wie eine Person reagiert, der Sie etwas Wichtiges schenken.
- ▶ Reden Sie mit anderen und machen sich „Luft“.
- ▶ Verbessern Sie Ihre Konfliktfertigkeiten, um Ihren Ärger besser mitteilen zu können (z.B. soziales Kompetenztraining).

Überlegen Sie, was wollen Sie beim nächsten Mal ausprobieren, um gegen Ihre Wut anzugehen?

---

---

---

## Bestätigungstendenz

- ▶ Der Begriff Bestätigungstendenz beschreibt das Phänomen, das nur nach Informationen gesucht wird, die die eigenen Annahmen stützen. So wird zum Beispiel ein kritischer Gesichtsausdruck als Zeichen der Ablehnung bewertet. Oder es werden nur Belege für die alleinige Schuld an einer Situation gesammelt. Informationen, die gegen die eigene Annahme sprechen könnten, werden ausgeblendet. Es werden somit keine alternativen Überlegungen mehr angestellt.
- ▶ Besonders während Krisen ist es jedoch wichtig, hilfreiche Lösungswege und Verhaltensweisen zu finden.
- ▶ Menschen mit Depression neigen oftmals dazu, alternative Sichtweisen zu „übersehen“. Das wird dann zum Problem, wenn eine „verzerrte Beweislage“ (Bestätigungstendenz) zu folgenschweren Entscheidungen führt. Im Extremfall zu der Entscheidung, sich das Leben zu nehmen.

Notieren Sie ein eigenes Beispiel für eine Bestätigungstendenz:

---

---

---

---

---

---

### Was kann helfen hilfreiches Verhalten fördern?

- ▶ Versuchen Sie aktiv andere Sichtweisen miteinzubeziehen (z.B. Familie, Mitpatienten), um Ihre Interpretation zu prüfen.
- ▶ Was würden Sie einem Freund oder einer Freundin in derselben Situation zur Bewältigung der Krise raten?
- ▶ Wären andere ebenfalls komplett „schuldig“ oder „unschuldig“? Was ist Ihr realistischer Anteil?
- ▶ Üben Sie Nachsicht mit sich und anderen.
- ▶ Können Sie die Situation umdeuten? („Ich werde an dem Problem wachsen.“)

Überlegen Sie, was eine hilfreiche Bewertung oder alternative Verhaltensweise für ihr Beispiel zur Bestätigungstendenz sein kann:

---

---

---

---

---

Bedenken Sie, auch wenn Sie sich in Ihrer Entscheidung ganz sicher sind, können Sie falsch liegen. Irren ist menschlich und es gibt etliche Beispiele, in denen Erwartungen nicht in Erfüllung gegangen sind:

- ▶ „Dieses ‚Telefon‘ hat so viele Mängel, dass es nicht ernsthaft als Kommunikationsmittel taugt. Es hat keinen Wert für uns.“ (Western Union, führende Firma für Geldtransfer, 1876)
- ▶ „Das Pferd wird bleiben, das Automobil ist nur eine Kuriosität, eine Modeerscheinung.“ (Präsident Michigan Savings Bank, 1903)
- ▶ „Es wird noch Generationen dauern, bis der Mensch auf dem Mond landet.“ (Harold Spencer, Astronom, 1957, 12 Jahre vor Mondlandung)
- ▶ „Vernünftige und verantwortungsbewusste Frauen wollen gar nicht wählen.“ (G. Cleveland, ehem. Präsident der USA, 1905)
- ▶ „Es gibt nichts Neues mehr. Alles, was man erfinden kann, ist schon erfunden worden.“ (Charles H. Duell, US-Patentamt 1899)

**Übersicht****Zusammenfassung der Lernziele**

- ▶ Schuldgefühle können mit Wut oder Ärger einhergehen (auf uns selbst oder auf andere).
- ▶ Oft kommt es in Krisen zu einer verzerrten Sicht auf Schuld (Bestätigungstendenzen, mangelnde Bereitschaft Entscheidung zu ändern).
- ▶ Bedenken Sie: „Entschuldigung“ bedeutet, Sie können Probleme beseitigen und sich entlasten.
- ▶ Schuldgefühle können mit Wut oder Ärger einhergehen (auf uns selbst oder auf andere).
- ▶ Schuld und Wut verstärken Depressionen und führen oft zu selbstschädigendem Verhalten.
- ▶ In Krisen ist es gut, zu überprüfen, wer oder was alles noch am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnte. Befragen Sie hierfür am besten auch andere Menschen.
- ▶ Bleiben Sie offen für alternative Sichtweisen.
- ▶ Versuchen Sie verständnisvoll und tröstlich mit sich umzugehen.
- ▶ Suchen Sie sich in Krisen Hilfe!

**Notizen**

Raum für offene Fragen, Probleme die aufgetaucht sind, oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

---

---

---

---

---

---

---

Andere Notizen:

---

---

---

---

---

---

---