

## Schuldgefühle

1. Im normal psychologischen Bereich sind Schuldgefühle (ähnlich wie Scham) narzisstische Größenideen. Man wirft sich eine Handlung bzw. Nichthandlung vor, deren Konsequenzen man nicht wissen kann, da sie nicht stattgefunden hat. Sie übersteigen normale Gewissensängste bei weitem.
2. Im Gegensatz zur Schuld gibt es bei Schuldgefühlen keine Vergebung, da man defacto keine schuldhafte Handlung begangen hat. Dies führt oft zu Depressionen.
3. Schuld übernehmen bedeutet die Verantwortung für eine Handlung bzw. Nichthandlung zu übernehmen, bei der tatsächlich eine Willensfreiheit bzw. Fahrlässigkeit vor der Handlung von Bedeutung war.
4. Bei Schuld kann man Vergebung erwarten, man kann bestraft werden und dadurch Buße tun. Die Welt ist bei Schuld oft gnädig, bei Schuldgefühlen hat sie keine Chance.
5. Bei Schuldgefühlen gibt es keine Vergebung, da keine real wirksame Handlung bzw. Nichthandlung stattgefunden hat.
6. Bei psychiatrischen Erkrankungen sind Schuldgefühle, die bei Psychosen oder Depressionen wahnhaftes Ausmaß annehmen können, mit das quälendste psychopathologische Symptom.

7. Schuldgefühle können psychotherapeutisch oder mit dem entsprechenden homöopathischen Medikament behandelt werden, sie sind Symptom einer Krankheit und nicht Ergebnis einer realen Handlung.

8. Bei Schuldgefühlen gibt es keine Vergebung, man kann niemandem außer sich selbst um Verzeihung bitten. Sie überfordern, führen zu Überforderung mit passiv-aggressivem und perfektionistischem Verhalten.

9. Bei Schuldgefühlen muss nichts wieder gut gemacht oder ausgeglichen werden, da keine reale Handlung Ursache der Schuldgefühle ist, sondern ein überhöhter Anspruch an sich selbst, der zu maßloser Selbstüberschätzung führen kann.

10. Schuldgefühle wehren Trauer, Angst und Ohnmacht ab, die offensichtlich häufig für den Menschen schwerer zu ertragen sind, als das Gefühl, an schrecklichen Dingen schuldig oder mitschuldig zu sein.

11. Im Gegensatz zu Schuldgefühlen geht es bei Schamgefühlen um Handlungen, die in erster Linie das eigene Selbstbild in Frage stellen und die man sich ebenfalls nur schwer verzeihen kann.

Schamgefühle entstehen durch das Erkennen durch Andere von realen Handlungen bei einem Selbst, Schuldgefühle entstehen durch die Nichtakzeptanz eigener imaginärer Handlungen, deren Konsequenz nicht vorhersehbar ist, aber die man im Nachhinein gerne anders vollzogen hätte.

Dr. Nikolaus Hock

Arzt für Psychiatrie/Homöopathie/Psychotherapie

Pettenkofer Str. 1, 80336 München, Tel. 089/5525990 Fax: 089/55259913

E-Mail: [dr.nikolaus.hock@homtpz.de](mailto:dr.nikolaus.hock@homtpz.de)

Schuldgefühle (16) 2012