AKADEMIE FÜR
GANZHEITLICHE MEDIZIN
PSYCHOSOMATIK &
PSYCHOTHERAPIEWISSENSCHAFT

Prof. DDr. Andrawis
Favoritenstrasse 37
A-1040 Wien
med.pth.praxis@gmail.com
+43 650 744 88 63
+48 516 061 427
andrawis-akademie.com

36 Schuldgefühle und psychische Erkrankung

So wie von Andrawis A, (2018) beschrieben, können Schuldgefühle eine bedeutende Rolle bei psychischen Erkrankungen spielen. Sie können sowohl ein Symptom als auch eine Ursache für verschiedene psychische Gesundheitsprobleme sein. Hier sind einige wichtige Punkte zu Schuldgefühlen und deren Beziehung zu psychischen Erkrankungen:

1. Schuldgefühle als Symptom: In einigen psychischen Erkrankungen, wie z.B. Depressionen, Angststörungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS), können Schuldgefühle als Symptom auftreten. Diese Schuldgefühle können irrational sein und oft nicht auf konkreten Handlungen beruhen. Menschen mit Depressionen können beispielsweise Schuldgefühle gegenüber anderen oder sich selbst empfinden, ohne dass es dafür objektive Gründe gibt.

2. Schuldgefühle als Ursache: Schuldgefühle können auch eine psychische Erkrankung auslösen oder verschlimmern. Wenn jemand sich ständig schuldig fühlt, kann dies zu einem negativen Selbstwertgefühl führen und die Entstehung oder den Verlauf von Depressionen oder Angststörungen begünstigen.

3. Trauma und Schuldgefühle: Menschen, die traumatische Ereignisse erlebt haben, können starke Schuldgefühle entwickeln, insbesondere wenn sie glauben, dass sie in irgendeiner Weise dazu beigetragen haben oder dass sie die Situation hätten verhindern können. Dies kann zu PTBS oder anderen Trauma bezogenen Erkrankungen führen.

4. Therapie und Schuldgefühle: In der Psychotherapie können Schuldgefühle ein wichtiger Fokus sein. Therapeuten helfen ihren Klienten dabei, mit irrationalen oder übermäßigen Schuldgefühlen umzugehen und gesündere Bewältigungsstrategien zu entwickeln (Andrawis A, 2018).

5. Selbstfürsorge und Unterstützung: Menschen, die unter Schuldgefühlen aufgrund von psychischen Erkrankungen leiden, sollten sich bewusst sein, dass sie Unterstützung benötigen. Dies kann in Form von professioneller Therapie, Medikamenten oder Unterstützung durch Freunde und Familie erfolgen. Selbstfürsorge und die Ermutigung zur Selbstakzeptanz sind ebenfalls wichtige Schritte zur Bewältigung von Schuldgefühlen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Schuldgefühle in einem gewissen Maße normal sind und jeder Mensch von Zeit zu Zeit Schuldgefühle empfindet. Wenn jedoch Schuldgefühle chronisch sind, stark ausgeprägt oder das tägliche Leben einer Person beeinträchtigen, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um die zugrunde liegenden psychischen Erkrankungen zu behandeln und die Schuldgefühle zu bewältigen (ebd.).

Der Begriff Schuldgefühle

wird in der psychoanalytisch orientierten Psychotherapie in einem breiten Kontext verwendet. Schuldgefühle können als emotionaler Zustand auftreten, der auf eine als verwerflich empfundene Handlung folgt. Diese Schuldgefühle können unterschiedlich stark ausgeprägt sein, von Gewissensbissen bei Straftätern bis hin zu scheinbar irrationalen Selbstvorwürfen. Darüber hinaus können Schuldgefühle auch ein diffuses Gefühl der persönlichen Unwürdigkeit ohne konkreten Bezug zu einer bestimmten Handlung darstellen. In solchen Fällen äußert sich das Schuldgefühl oft als schwerwiegende Selbstanklage. In der psychoanalytisch orientierten Psychotherapie wird der Begriff "Schuldgefühle" auch verwendet, um ein System unbewusster Motivationen zu beschreiben. Dies kann beinhalten, dass jemand unbewusst zu Verhaltensweisen neigt, die zu Misserfolgen führen, sich selbst Leiden auferlegt oder sich selbst anklagt. Nach psychoanalytischen Theorien können Schuldgefühle aus inneren Konflikten entstehen, die oft mit frühen Beziehungserfahrungen in der Kindheit verknüpft sind. Diese Schuldgefühle können in Verbindung mit dem Streben nach Selbstständigkeit, dem Bedürfnis nach Kontrolle und Besitz sowie der Auseinandersetzung mit Geschlechtsunterschieden auftreten. Die Entwicklung des Gewissens und Charakters eines Kindes sowie später eines Erwachsenen wird stark von frühkindlichen Bindungserfahrungen beeinflusst. Negative Bindungserfahrungen können langanhaltende negative Emotionen auslösen, die sich in Minderwertigkeitsgefühlen, Schuldgefühlen und in depressiven Zuständen in schwierigen Situationen manifestieren können. Diese Schuldgefühle können sich

auf moralische Schuld, Schuld aufgrund von Unterlassungen oder existenzielle Schuld beziehen. Schuldgefühle sind oft mit unglücklichen Lebensereignissen, Stress, Enttäuschungen oder Verlusten verbunden. Zum Beispiel stellen sich Eltern nach der Geburt eines behinderten Kindes oft die Frage nach dem Warum und fühlen sich schuldig. Angehörige von chronisch Kranken können ebenfalls Schuldgefühle entwickeln, da sie Gefühle von Hilflosigkeit und Überlastung schwer verarbeiten können. Schuldgefühle spielen auch eine Rolle bei verschiedenen psychischen Erkrankungen wie Depressionen, manischen Erkrankungen, Zwangsstörungen, psychosomatischen Erkrankungen und Persönlichkeitsstörungen. Bei Depressionen können Schuldgefühle auf verlorene Trauerprozesse zurückzuführen sein, bei denen sich Betroffene selbst als schlecht, versagt und schuldig empfinden. Schwere Depressionen können zu Selbstschädigung und Suizidalität führen und erfordern dringend psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung. Bei leichteren Erkrankungen aufgrund von Schuldgefühlen ist oft ein sicherer Rahmen notwendig, um das Selbstwertgefühl der Betroffenen zu stabilisieren. In der Therapie von Schuldgefühlen und damit verbundenen Erkrankungen werden häufig verschiedene psychiatrische und psychotherapeutische Ansätze kombiniert. Die Zusammenarbeit von Einzeltherapie, Gruppentherapie, Entspannungstechniken, Meditation, kreativen Therapien und möglicherweise medikamentöser Behandlung in einer Rehabilitationsklinik kann die Grundlage für eine positive Entwicklung legen (ebd.).

Trauma aus psychoanalytischer Sicht

Unbewusste Konflikte: Die Psychoanalyse geht davon aus, dass Trauma oft in Verbindung mit unbewussten inneren Konflikten steht. Traumatische Erfahrungen können zu einer Spaltung des psychischen Apparats führen, bei der das Individuum versucht, schmerzhafte oder bedrohliche Gefühle und Erinnerungen aus dem Bewusstsein zu verdrängen.

Wiederholungszwang: Ein wichtiger psychoanalytischer Begriff ist der "Wiederholungszwang". Dies bedeutet, dass Menschen unbewusst dazu neigen, traumatische Erfahrungen oder Konflikte in ihrem Leben zu wiederholen, in der Hoffnung, sie auf eine neue Weise bewältigen zu können (ebd.).

Traumatische Neurose

In der psychoanalytischen Terminologie kann Trauma zu einer traumatischen Neurose führen, bei der die traumatischen Erlebnisse weiterhin das psychische Leben des Individuums beeinflussen und zu Symptomen wie Angst, Depression und Dissoziation führen.

Innere Konflikte: Schuldgefühle werden oft als Ergebnis innerer Konflikte betrachtet. Diese Konflikte können auf unbewussten Wünschen, Verboten oder moralischen Normen basieren.

Über-Ich (Superego): In der psychoanalytischen Theorie ist das Über-Ich (Superego) ein wichtiger Faktor in Bezug auf Schuldgefühle. Das Über-Ich repräsentiert die internalisierten moralischen Standards und Werte, die von Eltern und der Gesellschaft vermittelt werden. Wenn eine Person gegen diese Standards verstößt, können Schuldgefühle entstehen.

Abwehrmechanismen: Um mit Schuldgefühlen umzugehen, können Abwehrmechanismen wie Verleugnung oder Rationalisierung auftreten. Das Individuum versucht, die unangenehmen Gefühle durch psychische Abwehrmaßnahmen zu reduzieren.

Insgesamt betrachtet die Psychoanalyse Trauma und Schuldgefühle als tief verwurzelte psychische Phänomene, die oft auf unbewusste Konflikte und Prozesse zurückzuführen sind. Die therapeutische Arbeit in der Psychoanalyse zielt darauf ab, diese unbewussten Dynamiken zu erkennen, zu verstehen und zu bearbeiten, um die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden des Individuums zu verbessern (ebd.).

Therapie die Schuldgefühle

Die Therapie von Schuldgefühlen kann je nach ihrer Ursache und Intensität unterschiedliche therapeutische Ansätze erfordern. Hier sind einige Therapieansätze, die zur Bewältigung von Schuldgefühlen eingesetzt werden können:

Psychoanalytische Therapie

Die Psychoanalyse kann dazu beitragen, die tiefer liegenden Ursachen von Schuldgefühlen zu erkunden, insbesondere wenn sie mit unbewussten Konflikten oder traumatischen

Erfahrungen verbunden sind. Diese Form der Therapie zielt darauf ab, das Verständnis des Selbst und der eigenen inneren Prozesse zu vertiefen.

Kognitive Verhaltenstherapie (CBT): CBT konzentriert sich auf die Identifizierung und Veränderung negativer Denkmuster und Überzeugungen, die Schuldgefühle auslösen oder verstärken können. Durch die Neubewertung von Situationen und die Entwicklung gesunderer Denkmuster kann CBT helfen, Schuldgefühle zu reduzieren.

Interpersonelle Therapie (IPT)

IPT kann nützlich sein, wenn Schuldgefühle in zwischenmenschlichen Beziehungen auftreten, beispielsweise bei Konflikten in der Familie oder in Partnerschaften. IPT hilft dabei, Kommunikationsmuster und Beziehungsdynamiken zu analysieren und zu verbessern.

Traumatherapie

Bei Schuldgefühlen im Zusammenhang mit traumatischen Ereignissen kann eine spezialisierte Traumatherapie wie die Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) oder die Traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie (TF-CBT) in Betracht gezogen werden. Diese Therapieformen zielen darauf ab, traumatische Erinnerungen zu verarbeiten und die damit verbundenen Schuldgefühle zu reduzieren.

Medikamentöse Behandlung

In einigen Fällen können Schuldgefühle so stark sein, dass sie mit anderen psychischen Gesundheitsproblemen wie Depressionen einhergehen. In solchen Fällen kann ein Psychiater die Verwendung von Medikamenten in Erwägung ziehen, um die Symptome zu lindern.

Selbsthilfestrategien

Selbsthilfeansätze wie Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken und Selbstreflexion können bei der Bewältigung von Schuldgefühlen unterstützen. Das Schreiben in einem Tagebuch oder der Austausch mit vertrauenswürdigen Freunden oder Familienmitgliedern kann ebenfalls hilfreich sein.

Unterstützungssystem

Ein starkes soziales Unterstützungssystem kann entscheidend sein. Das Gespräch mit Freunden, Familienmitgliedern oder einem Therapeuten kann helfen, Schuldgefühle auszudrücken und zu verarbeiten (ebd.).

Die effektivste Therapie hängt von der individuellen Situation ab. Es ist wichtig zu beachten, dass Schuldgefühle in einigen Fällen durchaus angemessen sein können, während sie in anderen Fällen irrational oder übermäßig sein können. Eine professionelle Beurteilung durch einen Therapeuten oder Psychiater kann helfen, die geeignete Therapieoption zu bestimmen und die Schuldgefühle angemessen zu bewältigen (ebd.).

Literaturverzeichnis

Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum – Warsaw Management University Univ.

Andrawis A, (2018) Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2. überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o.ISBN: 978-3-9504659-0-4.

Andrawis A, (2018) Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7.

Andrawis A, (2015) Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von

Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-2-1.

Andrawis A, (2018) Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o.,ISBN: 978-3-9504659-3-8.

Andrawis A, (2013) Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigene Verlag.

Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M, (2009) Operationalisierte Psychodynamische

Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2, überarbeitete Auflage,

Verlag Huber.

Dilling H, Mombour W, Schmidt M H (2011) Internationale Klassifikation psychischer

Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Auflage, Verlag Hans Huber.

Kernberg O F, (1998) Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Verlag Hans Huber

Mentzos S, (2010) Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische

Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.

Möller H-J, Laux G, und Deisster A, (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag.

Möller H-J, Laux G, Deister A (2014) Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.

Schuster P, Springer-Kremser M, (1997) Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die

Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1998) Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und

Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflauflage, WUV-Universitätsverlag.

Zepf S, (2000) Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis Andrawis