



## 112 Schuldgefühle und psychische Erkrankungen – Medizinisch-psychoanalytische Perspektiven

### 1. Schuldgefühle als Symptom und pathogenetischer Faktor

Schuldgefühle stehen in einem engen Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen. Sie können sowohl Symptom als auch ein pathogenetischer Mitverursacher seelischer Störungen sein. Die ICD-10 klassifiziert Schuldgefühle insbesondere im Rahmen affektiver Störungen (z. B. Depression), Angst- und Zwangsstörungen sowie Persönlichkeitsstörungen.

Der Begriff "Schuld" umfasst sowohl einen juristischen als auch einen moralischen Bedeutungsrahmen. Während der juristische Schuldbegriff vor allem bei der Beurteilung von Schuldfähigkeit im forensisch-psychiatrischen Kontext eine Rolle spielt, ist für das Entstehen von Schuldgefühlen primär die moralische Dimension relevant. Moralische Schuld resultiert aus dem subjektiven Erleben, gegen innere, gesellschaftliche oder religiöse Normen verstoßen zu haben. Dabei ist sie häufig mit Reue, Selbstvorwürfen und dem Erleben einer „Verfehlung“ oder „Sünde“ verbunden – Vorstellungen, die besonders bei depressiven Störungen eine zentrale Rolle spielen.

### 2. Psychoanalytische Perspektive: Schuld in der seelischen Entwicklung

In der Psychoanalyse werden Schuldgefühle als zentraler Bestandteil der Ich und Über-Ich Entwicklung verstanden. Sie entstehen häufig im Spannungsfeld zwischen kindlichen Triebwünschen und internalisierten elterlichen bzw. gesellschaftlichen Normen. Bereits in der frühen Kindheit – insbesondere im Kontext der Ödipus- Konflikte und der Herausbildung des Über-Ichs – entwickeln sich erste Schuldgefühle im Zusammenhang mit verbotenen Fantasien, Aggressionen oder sexueller Neugier. Diese unbewussten inneren Konflikte prägen das spätere Gewissen und können bei inadäquater Verarbeitung zu chronischen Schuldgefühlen und psychischer Symptomatik führen.

## Schuldgefühle treten in der psychoanalytischen Theorie in unterschiedlicher Form auf

Realistische Schuldgefühle: als berechtigte Reaktion auf tatsächliches Fehlverhalten.

Neurotische Schuldgefühle: übertriebene oder unbegründete Selbstanklagen, meist ohne objektiven Anlass. Existenzielle Schuld (Daseinsschuld): ein tiefsitzendes Gefühl, allein durch die eigene Existenz fehlerhaft oder belastend zu sein.

Besonders letztere Form ist häufig mit einem chronisch negativen Selbstbild und tiefgreifenden affektiven Störungen verbunden.

## Schuld als Ausdruck innerpsychischer Dynamik

Psychoanalytisch gesehen reflektieren Schuldgefühle häufig unbewusste Selbstbestrafungstendenzen. Betroffene geraten immer wieder in Situationen, die mit Leiden, Misserfolg oder Demütigung einhergehen – als Ausdruck eines unbewussten Strafbedürfnisses. Dieses kann auf frühe Beziehungserfahrungen, etwa mit ambivalenten oder strafenden Bezugspersonen, zurückgeführt werden. Hieraus entwickelt sich ein inneres Konfliktfeld zwischen Autonomiestreben und Loyalität gegenüber früh verinnerlichten Normen.

Ein weiterer psychoanalytischer Befund: Schuldgefühle dienen oft als Ersatz für verbotene Affekte wie Aggression oder Neid. Sie ermöglichen es, innerpsychische Spannungen abzuführen, ohne das Bild des geliebten Objekts zu beschädigen – stattdessen wird das Selbst abgewertet.

## Klinische Relevanz: Schuldgefühle in psychischen Störungen

Schuldgefühle zeigen sich transdiagnostisch in verschiedensten psychischen Erkrankungen. Besonders ausgeprägt sind sie bei:

Depressiven Störungen: Schuldgefühle erscheinen hier häufig als zentrales Merkmal. Sie können realistisch begründet, aber auch überhöht und irrational sein – bis hin zu wahnhaften Selbstbezeichnungen. In schweren Fällen führen sie zu Suizidalität oder Selbstbestrafungshandlungen.

## Zwangsstörungen

Hier manifestieren sich Schuldgefühle z. B. als exzessive Verantwortungsübernahme oder als Angst, durch Unterlassen Schaden zu verursachen.

## Psychosomatischen Erkrankungen

Schuld kann sich körperlich Somatisierung, z. B. durch chronische Schmerzen, Müdigkeit oder Verdauungsbeschwerden.

Persönlichkeitsstörungen: Insbesondere bei der Borderline- oder abhängigen Persönlichkeitsstruktur treten Schuld- und Schamgefühle im Kontext zwischenmenschlicher Konflikte verstärkt auf.

Auch in psychisch belastenden Lebenssituationen – etwa bei Krankheit eines Angehörigen, Verlust, Trennung oder Enttäuschung – können Schuldgefühle entstehen, ohne dass objektiv eine "Schuld" vorliegt. Diese Reaktionen gelten als Ausdruck eines inneren Konflikts zwischen Realität, Selbstanspruch und Ohnmachtsgefühlen.

## Therapie und Behandlung: Integrativer Ansatz

Die Behandlung von schuldbezogenen psychischen Belastungen erfordert ein mehrdimensionales, individuell angepasstes Vorgehen. Je nach Ausprägung kommen folgende therapeutische Elemente zum Einsatz:

Psychodynamische Psychotherapie: Fokus auf unbewusste Konflikte, frühe Beziehungserfahrungen und Über-Ich-Strukturen. Ziel ist die Bearbeitung unbewusster Schuld- und Strafbedürfnisse.

xx Der psychoanalytische Therapieansatz bei Schuldgefühlen beruht auf einem tiefen Verständnis der unbewussten inneren Konflikte, die zur Entstehung von Schuld beitragen. Dabei geht es nicht nur um das bewusste Erleben von Schuld, sondern vor allem um das, was unbewusst dahinter wirkt – etwa alte Beziehungsmuster, verinnerlichte Normen und frühe emotionale Erfahrungen.

## Hier eine strukturierte Darstellung des psychoanalytischen Ansatzes

### Psychoanalytischer Therapieansatz bei Schuldgefühlen

#### 1. Grundannahme: Schuldgefühle als Ausdruck unbewusster Konflikte

In der Psychoanalyse gelten Schuldgefühle oft als Ausdruck eines Konflikts zwischen dem Es, Ich und Über-Ich. Das Über-Ich – als moralische Instanz – stellt rigide Ansprüche, die das Ich nicht immer erfüllen kann. Die Folge ist ein innerer Konflikt, der sich in Schuld, Selbstanklage oder Selbstabwertung äußert. Ziel der Therapie ist es, diese inneren Dynamiken bewusst zu machen und zu verstehen.

2. Typische Formen von Schuldgefühlen in der Analyse. Reale Schuld: Schuld aufgrund tatsächlicher Handlungen. Neurotische Schuld: Übermäßige, oft unberechtigte Schuldgefühle, die nicht im Verhältnis zur Realität stehen.

### Unbewusste Schuld

Ein inneres, oft nicht verstandenes Schuldgefühl, z. B. weil man jemanden enttäuscht oder verlassen hat – oft aus frühkindlichen Beziehungserfahrungen heraus.

Ödipale Schuld: Entsteht in der frühen Kindheit im Zusammenhang mit aggressiven oder sexuellen Impulsen gegenüber Elternfiguren.

Existenzielle Schuld / Daseinsschuld: Ein tief verankertes Gefühl, durch die eigene Existenz „falsch“ oder „schädlich“ zu sein.

### Therapeutische Vorgehensweise

#### a) Freie Assoziation und Deutung

Die Patientin oder der Patient wird ermutigt, frei zu sprechen. Der Therapeut hört zu und erkennt Muster, Wiederholungen oder innere Konflikte. Schuldgefühle werden nicht direkt „weggeredet“, sondern in ihrem unbewussten Ursprung verstanden.

## b) Übertragung und Gegenübertragung

Schuldgefühle spiegeln sich oft in der Beziehung zwischen Patienten und Therapeut. In der Übertragung wiederholt der Patient alte Beziehungsmuster (z. B. Schuld gegenüber autoritären Eltern) nun in der therapeutischen Beziehung. Der Therapeut analysiert auch seine eigenen Reaktionen (Gegenübertragung), um die Dynamik besser zu verstehen.

## c) Bearbeitung des Über-Ichs

Ein besonders strenges, strafendes Über-Ich kann pathologische Schuld erzeugen. Ziel ist es, dem Patienten zu helfen, ein realitätsgerechteres, flexibleres Über-Ich zu entwickeln. Das geschieht durch Einsicht, emotionale Neubewertung und korrigierende Beziehungserfahrungen in der Therapie.

## d) Konflikt- und Strukturarbeit

Bei schweren Störungen wird daran gearbeitet, innere Strukturen zu stabilisieren, Affekte zu regulieren und die Selbstwahrnehmung zu klären. Schuldgefühle werden dabei als Teil größerer Ich-Schwächen verstanden und langfristig transformiert.

## Ziel der psychoanalytischen Behandlung

Verstehen der Herkunft und Funktion der Schuldgefühle, Reduktion pathologischer Selbstanklagen, Entwicklung realistischer moralischer Bewertungen, Integration abgespaltener Affekte (z. B. Wut, Aggression), Stärkung des Ichs gegenüber einem übermächtigen Über-Ich und Verbesserung der Selbstannahme und inneren Freiheit.

## 5. Dauer und Setting

In der klassischen Psychoanalyse: mehrere Sitzungen pro Woche über Jahre hinweg.

In der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie: kürzer und fokussierter (z. B. auf ein spezifisches Schuldthema), meist 1–2 Sitzungen pro Woche.

Kognitive Verhaltenstherapie: Korrektur überhöhter moralischer Bewertungen, Realitätsprüfung dysfunktionaler Schuldüberzeugungen.

Gruppentherapie: Erleben von Resonanz, Entlastung und Korrektur durch soziale Rückmeldung.

Kreativtherapie und Achtsamkeitsverfahren: ermöglichen non-verbale Ausdrucksformen für emotional schwer zugängliche Inhalte.

Psychopharmakotherapie: Bei schweren depressiven Episoden mit ausgeprägter Schuldthematik kann eine medikamentöse Unterstützung notwendig sein.

Ziel aller therapeutischen Maßnahmen ist es, den oft massiv beeinträchtigten Selbstwert zu stabilisieren, reale von irrationalen Schuldgefühlen zu unterscheiden und unbewusste Konfliktmuster bewusst und veränderbar zu machen. Ein sicherer, haltgebender therapeutischer Rahmen ist hierbei essenziell.

## 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 eigener 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 Aufl., 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 Auflage, WUV-Universitätsverlag.
- Zepf S, (2000): Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis A, 2024