



Riessen

# Schuldgefühle

Emotionsarbeit in der Psychotherapie

**BELTZ**

Riessen

**Schuldgefühle**



**Dr. Ines Riessen**, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, seit 2000 in mehreren Ausbildungsinstituten als Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin für Verhaltenstherapie tätig. Schwerpunkte bilden die Themenfelder Essstörungen, somatoforme Störungen, Selbsterfahrung und gynäkologische Psychosomatik. Grundausbildung in systemischer Therapie und Gesprächspsychotherapie. Seit 2008 als Lehrpraxis niedergelassen, Koordinatorin des integrativen Teams für Verhaltenstherapie (IVT).

Ines Riessen

# Schuldgefühle

| Emotionsarbeit in der Psychotherapie

**BELTZ**

Dr. Ines Riessen, Dipl.-Psych.  
Gartenstr. 20  
72074 Tübingen  
psychotherapie-riessen@posteo.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-29035-7 Print  
ISBN 978-3-621-29036-4 E-Book (PDF)

1. Auflage 2024

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Franziska Rohde  
Umschlagbild: getty images - dan4  
Herstellung: Sonja Droste  
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau  
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhaltsübersicht

Vorwort	9
<b>I Grundlagen</b>	
1 Schuld: eine komplexe Emotion	14
2 Schuld: eine soziale Emotion, die adaptive Prozesse unterstützt	16
3 Maladaptives Schuldenerleben: Ausdruck frustrierter Grundbedürfnisse	19
4 Unterschiedliche Formen von Schuld	23
<b>II Erleben von Schuld in der Psychotherapie</b>	
5 Maladaptives Schuldenerleben in der Therapie	26
6 Schuldenerleben und Schuldabwehr: mögliche Themen in der Therapie	31
<b>III Transdiagnostische therapeutische Herangehensweise bei Schuld</b>	
7 Entscheidungsdilemmata, die Schuldenerleben erzeugen	36
8 Dilemmata, die zu keiner Entscheidung führen	49
9 Unschuldig schuldig – wenn das Schicksal uns schuldig werden lässt	58
<b>IV Transdiagnostische Therapiemodule im Kontext von Schuldenerleben und Schuldabwehr</b>	
10 Therapeutische Herangehensweise bei Schuldabwehr und Schuldzuweisung	64
11 Therapeutische Herangehensweise bei Schuldgefühlen in Assoziation mit psychischer Erkrankung	73
12 Therapeutische Herangehensweise bei der Vermittlung von Schuldkompetenz und Verantwortungsübernahme	91
<b>V Schuldgefühle von Therapeutinnen – Herangehensweise in Supervision und Selbsterfahrung</b>	
13 Maladaptive Schuldgefühle und die therapeutische Beziehung	102
14 Maladaptive Schuld und der therapeutische Prozess	106
15 Schuld der Patientin zuschreiben – Erkennen eigener Handlungsmotive	114
<b>Anhang</b>	
Literatur	118
Sachwortverzeichnis	121



# Inhalt

Vorwort	9
<b>I Grundlagen</b>	
<b>1 Schuld: eine komplexe Emotion</b>	14
<b>2 Schuld: eine soziale Emotion, die adaptive Prozesse unterstützt</b>	16
<b>3 Maladaptives Schulterleben: Ausdruck frustrierter Grundbedürfnisse</b>	19
<b>4 Unterschiedliche Formen von Schuld</b>	23
<b>II Erleben von Schuld in der Psychotherapie</b>	
<b>5 Maladaptives Schulterleben in der Therapie</b>	26
<b>6 Schulterleben und Schuldabwehr: mögliche Themen in der Therapie</b>	31
6.1 Dissoziales Verhalten und Schuldabwehr	32
6.2 Schuldabwehr, ein natürliches Phänomen	33
<b>III Transdiagnostische therapeutische Herangehensweise bei Schuld</b>	
<b>7 Entscheidungsdilemmata, die Schulterleben erzeugen</b>	36
7.1 Therapeutische Herangehensweise – Stärkung eines vergebenden Prozesses	38
7.1.1 Betrachten der Primär- versus Sekundäremotion	38
7.1.2 Sinnhaftigkeit von Schuldgefühlen	40
7.1.3 Selbst-Vergebung bei maladaptivem Schulterleben	42
7.1.4 Stärken des kollektiven Bewusstseins	45
7.2 Herausarbeiten der Scham bei maladaptivem Schulterleben	46
<b>8 Dilemmata, die zu keiner Entscheidung führen</b>	49
<b>9 Unschuldig schuldig – wenn das Schicksal uns schuldig werden lässt</b>	58

## **IV Transdiagnostische Therapiemodule im Kontext von Schuld erleben und Schuldabwehr**

<b>10</b>	<b>Therapeutische Herangehensweise bei Schuldabwehr und Schuldzuweisung</b>	<b>64</b>
10.1	Validierung der erlebten Verletzungen	66
10.2	Die Gefühle hinter den Schuldzuweisungen erkennen	67
10.3	Die Schuldzuweisung als Abwehrmechanismus reduzieren, Motivation für Veränderung aufbauen	69
10.4	Den Abschied von Wünschen und Illusionen betrauern	71
<b>11</b>	<b>Therapeutische Herangehensweise bei Schuldgefühlen in Assoziation mit psychischer Erkrankung</b>	<b>73</b>
11.1	Schuldgefühle bei Zwangserkrankungen	73
11.2	Schuldgefühle bei Traumafolgestörungen, vor allem bei interpersoneller Gewalt	76
11.2.1	Der freundliche Umgang mit sich selbst	78
11.2.2	Schuld kognition und meditative Technik	79
11.3	Schuldgefühle im Rahmen von depressiver Erkrankung – Möglicher Einfluss auf Angehörige	80
11.4	Suizid eines Angehörigen: Schuldgefühle als Trauerreaktion	85
<b>12</b>	<b>Therapeutische Herangehensweise bei der Vermittlung von Schuldkompetenz und Verantwortungsübernahme</b>	<b>91</b>
12.1	Zulassen zugrunde liegender Emotionen	94
12.2	Integration des derzeitigen Schuld erleben in die Lebensprägungen	96
12.3	Schuld erleben und seine Funktion als Wächter	97
12.4	Schuldakzeptanz	99

## **V Schuldgefühle von Therapeutinnen – Herangehensweise in Supervision und Selbsterfahrung**

<b>13</b>	<b>Maladaptive Schuldgefühle und die therapeutische Beziehung</b>	<b>102</b>
<b>14</b>	<b>Maladaptive Schuld und der therapeutische Prozess</b>	<b>106</b>
14.1	Die Haltung hinsichtlich der Rolle therapeutischen Handelns	106
14.2	Durchstehvermögen als therapeutische Eigenschaft	109
14.3	Selbstmitgefühl als Ressource für Therapeutinnen	111
<b>15</b>	<b>Schuld der Patientin zuschreiben – Erkennen eigener Handlungsmotive</b>	<b>114</b>
<b>Anhang</b>		
	Literatur	118
	Sachwortverzeichnis	121

# Vorwort

»Das Schuldgefühl hindert uns daran, die Dinge klar zu sehen.«

*Doris May Lessing*

Wenn Patientinnen in der Therapie über vehementes Erleben von Schuld sprechen, dann handelt es sich meist um die Anklage eines persönlichen Versagens an der eigenen inneren Wertewelt. Es ist somit immer verknüpft mit einer Kognition oder Bewertung.

Folgende therapeutische Sequenz wäre denkbar:

Eine Patientin berichtet über nagende Schuldgefühle, die nicht auf ein eindeutiges Fehlverhalten der Patientin zurückzuführen sind. Die empathische Therapeutin spürt das deutlich zum Ausdruck gebrachte Leid der Patientin und zugleich den persönlichen Wunsch, hilfreich zu sein. Der Impuls zu trösten und mit beschwichtigenden Äußerungen Entlastung herstellen zu wollen, scheint naheliegend. Nicht selten führt dies zu einem kurzen Innehalten. Schließlich wird die Qual der erlebten Schuldgefühle erneut eindrücklich geschildert, indem weitere Beweise für die eigene Schuld hinzugefügt werden. Lässt sich die Therapeutin dazu verführen, mit Gegenargumenten darauf einzugehen, entsteht schließlich ein Wettstreit. Dabei bestätigt die Patientin, dass sie die zur Entlastung angeführten Argumente bereits alle kenne, aber das nagende Gefühl der Schuld ändere sich nicht. Vielleicht wiederholt sich dieses Gespräch in den folgenden Therapiesitzungen immer wieder. Dabei steht oft auch die Bitte der Patientin im Raum, man möge ihr helfen, die Schuldgefühle loszuwerden. Für die Therapeutin kann es jedoch anmuten, als wäre dies kaum möglich. So kommt die Frage aus der Therapie schließlich in die Supervision: Was mache ich mit dem Schuldgefühl meiner Patientin?

Bleibt das Erleben von Schuld konstant bestehen, unabhängig davon, ob es dafür Auslöser gibt oder nicht oder lässt es sich bei einem realen Auslöser nicht mehr unter Kontrolle bringen, so kann dies eine Form der maladaptiven Schuld darstellen. Dabei stehen hinter dem Empfinden von Schuld oftmals andere Gefühle wie z. B. Scham, Wut oder Trauer, die es zu erkennen gilt und als zugrunde liegende oder begleitende Gefühle Teil der therapeutischen Arbeit sein sollten.

Die Auseinandersetzung mit maladaptiver Schuld, die sowohl transdiagnostisch als auch im Rahmen von spezifischen psychischen Erkrankungen auftreten kann, steht im Fokus der in diesem Buch geschilderten Fallbeispiele und der angebotenen möglichen therapeutischen Herangehensweisen. Der Fokus der therapeutischen Interventionen liegt auf emotionsevozierenden Techniken und basiert weniger auf rein kognitiven Ansätzen. Es liegt außerhalb des Rahmens dieses Buches, die Komplexität des ethisch, philosophisch, religiös und kulturspezifisch geprägten Begriffs der Schuld abzubilden, diesbezüglich sei an dieser Stelle auf die ausführliche Darstellung von Lammers (2016) hingewiesen.

Für die gewählte Auseinandersetzung mit der Emotion der Schuld im therapeutischen Kontext wurde im Folgenden bewusst eine sehr pragmatische Beschreibung anhand von veranschaulichenden Fallbeispielen und möglichen therapeutischen Interventionen gewählt. Das im Rahmen von Schuld erleben häufig zusammen auftretende Gefühl der Scham wird in seinem bedeutsamen Stellenwert aufgezeigt und diskutiert. Therapeutische Schwerpunktsetzungen werden angedacht. Das Buch wird sich nicht mit Schuld im Kontext von vorrangig kriminellen Verhalten beschäftigen. Schuldabwehr oder der Versuch der Schuldvermeidung wird jedoch im Rahmen von Fallbeispielen veranschaulicht.

Am Anfang dieses Buches steht ein kurzer Überblick zu den Grundlagen der Emotion der Schuld. Danach werden verschiedene Varianten von Schuld im therapeutischen Prozess aufgezeigt. Schließlich werden transdiagnostische Herangehensweisen bei der Handhabung störungsübergreifenden Schuld erleben betrachtet sowie im Zusammenhang mit spezifischen psychischen Diagnosen erläutert. Das Buch versucht, anhand anschaulicher Fallbeispiele die mögliche Anwendung ausgewählter emotionsfokussierter Interventionsmöglichkeiten praxisnah zu beschreiben.

Zudem wird der Einfluss von Schuld erleben bei Therapeutinnen berücksichtigt und deren mögliche interaktionelle Einflussnahme auf die therapeutische Beziehung und den therapeutischen Prozess betrachtet. Ideen zur Stärkung eines selbsterfahrenen Prozesses und die möglichen Fragestellungen in Selbsterfahrung und Supervision werden reflektiert.

Schuld ist eine komplexe Emotion und eigentlich fachsprachlich nicht nur Ausdruck eines subjektiven Gefühls. Den Titel des Buches mit ›Schuldgefühle‹ zu überschreiben, erschien jedoch sinnvoll. Es wird hierdurch eine genauere Zuschreibung der dahinterstehenden Thematik deutlich. So handelt es sich nicht um ein Buch, das Schuld im allgemeinen oder juristischen Sinne betrachtet. Das Buch befasst sich mit den subjektiv erlebten Schuldgefühlen die Patientinnen oder auch Therapeutinnen als solche benennen. Somit eröffnet der gewählte Buchtitel bei potentiellen Leserinnen den Assoziationsraum, der am ehesten mit dem Buchinhalt übereinstimmt.

Ein besonderer Dank gilt Frau Dr. Leokadia Brüderl für ihre wertvollen inhaltlichen Anregungen und den bereichernden fachlichen Austausch sowie Frau Amely Wimmer für das Finden der kleinen Fehler, die gefunden werden sollten. Frau Andrea Glomb und Frau Franziska Rohde, die als Lektorinnen das Buchprojekt begleitet haben, danke ich für wichtige Hinweise, Stärkung und Motivation. Vor allem danke ich allen Patientinnen, die durch ihr Vertrauen, ihren therapeutischen Weg und ihre persönliche Weisheit die Auseinandersetzung mit wesentlichen Themen anstoßen und bereichern. Ein weiterer Dank gilt den jungen Kolleginnen, die offen und bereitwillig die Begleitung ihres therapeutischen Identitätsprozesses zulassen sowie meiner liebevollen Familie, die geduldig den Weg des therapeutischen Arbeitens, Unterrichtens und Schreibens stärkend begleitet.

Das Buch beschreibt die Arbeit von Psychotherapeutinnen in der Psychotherapie. Wird im Buch von Therapie und Therapeutinnen gesprochen, so handelt es sich um eine Abkürzung, die jedoch die psychotherapeutische Arbeit von Psychotherapeutinnen meint.

In der Psychotherapie treffen rein statistisch Frauen meist auf Frauen (Schigl, 2019). Das grammatikalische Geschlecht wird daher weiblich gewählt. Alle, die ihre Geschlechtsidentität männlich oder nicht diesen binären Kategorien zuordnen, sind ausdrücklich mit angesprochen.

Tübingen, im Frühjahr 2024

Ines Riessen