

## Schuld und Scham - gesunde vs. toxische Gefühle

	Toxische Schuldgefühle	Gesunde Schuldgefühle	Toxische Scham	Gesunde Scham
Ursprung und Beschreibung	Fehlentwicklung aufgrund eines gestörten Über-Ichs, die durch Perfektionismus und Verstrickungen innerhalb der Familie verursacht wird	Entwickelt sich später als die Scham (im Alter zwischen 3 und 6 Jahren); Eriksons <sup>1)</sup> dritte Entwicklungsphase; Initiative versus Schuldgefühle; führt zur Ausbildung des Gewissens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlentwicklung</li> <li>• schamgeprägte Vorbilder</li> <li>• Verlassenheitstrauma</li> <li>• Schamvorstellungen sind miteinander verbunden</li> </ul>	entwickelt sich schon früh im Alter von 15 Monaten bis drei Jahren; Eriksons psychosoziale Entwicklungsphase
Verantwortung und Kraft	grandiose Vorstellungen von Verantwortung; Wunsch, mächtig in einem ohnmächtigen System zu sein	angemessenes Gefühl für Verantwortung; Berechenbarkeit; Disziplin bei der Machtausübung	mangelndes Verantwortungsbewusstsein; Mangel an Kraft; keine Wahlmöglichkeiten; Unfähigkeit	begrenzte Macht und begrenzte Verantwortung; Kraft wird aus der Erkenntnis der Grenzen geschöpft; ich brauche Hilfe
<b>Indikator</b> Begleitendes Gefühl	Düster, ernst; kein Raum für Fehler; es wäre schrecklich, wenn ich einen Fehler machen würde; Unrealistische überhöhte Ansprüche ans Selbst.	Ich habe einen Fehler gemacht; ich habe meine eigenen Wertvorstellungen verletzt; ich habe ein schlechtes Gewissen. (evt.: Ich habe das Gefühl, böse gewesen zu sein.)	Ich selbst bin falsch, ein hoffnungsloser Fall; ich bin kein guter Mensch, ich bin nichts wert; ich bin unwürdig.	Ich kann und werde Fehler machen; das ist normal, und Fehler können wiedergutmacht werden
Fehler	Rollenstarre; Denkstörungen (Vorstellung, daß man für das Leben anderer Menschen verantwortlich sei.)	Falsches Handeln, falsches Tun; ist wiedergutzumachen	Fehler liegt in der Person, die fehlerhaft und mit Makeln behaftet ist — ist nicht wiedergutzumachen	Grenzen des Seins; Fehler liegt in der natürlichen Endlichkeit des Menschen
Moral — Redlichkeit	Ich kann ein guter Mensch sein, wenn ich vollkommen bin, wenn ich mich an alle Gesetze (Legalität) halte und meine Pflicht tue (meine Rolle spiele)	Was ich getan habe, war nicht in Ordnung; ich kann den Schaden wiedergutmachen	Ich bin schlecht; ich bin kein guter Mensch; ich bin unzulänglich, prä-moralisch	Ich bin in Ordnung, habe aber meine Grenzen — ich darf Mensch sein
Grenzen	Kein Recht auf eine Grenze, außer über meine starre Rolle oder über Leistung	Ich habe die Grenzen der Moral (Werte) überschritten	Keine Grenzen; an mir ist nichts in Ordnung	Grenzen im Wesenskern verankert
Analogie zum Sport	Verletzung einer einfachen Regel, so wie 'im Abseits stehen' führt zu außergewöhnlich strenger (Selbst-) Bestrafung, zum Beispiel rote Karte	Verletzung einer restriktiven Grenze wie zum Beispiel die absichtliche oder fahrlässige Verletzung eines gegnerischen Spielers.	Verletzung des eigentlichen Zwecks des Spiels; kein Tor erzielen — nie in die Nähe des Strafraums kommen.	Regelwidrigkeit; einfache Regelverletzung; Ball zu lange gehalten — Freistoß für den Gegner

1) Erik H. Erikson (1902–1994) Psychoanalytiker, Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung; Identität und Lebenszyklus, Suhrkamp, 1966