

Helga Kernstock-Redl

# Schuldgefühle

Woher sie kommen,  
warum sie Ängste verursachen,  
wie sie unser Leben unterschwellig lenken und wie  
wir sie ablegen können

Goldegg-Verlag 2020

Softcover | 260 S. | 22,00 € | ISBN 978-3-99060-154-9



## Bonus-Texte:

Vertiefend oder **für die Praxis**

# Die Zeitreise

**Erinnerungen bewusst verändern und heilsam abschließen.** Genau genommen können wir gar nicht an der Vergangenheit leiden, denn die ist vorbei. **Wir können sie auch nicht verändern.** Leiden können wir jedoch an unseren Erinnerungen, an den damit gekoppelten Gefühlen, an (fehlenden) Lernerfahrungen, quälenden Warum-Fragen, Schuldgefühlen und anderen Folgen. Das einzige Gute im Schlechten: **Das kann sehr wohl verändert werden!**

**W**er kennt sie nicht: eine Erinnerung taucht auf, die sich so „frisch“ anfühlt, als wäre etwas erst gestern passiert.

Im positiven Bereich lieben wir das. Wir bewahren deshalb sorgsam merkwürdige, unbrauchbare Dinge auf, weil wir bei ihrem Anblick die Gefühle von damals aktivieren: Diese tollen Schuhe, die uns beim Kauf so glücklich gemacht haben, aber untragbar sind, stehen jahrelang im Schrank. Wir machen unzählige Fotos zum Festhalten von Erinnerungen samt Gefühlen, Kinder schleppen Mitbringsel heim - das xte Stofftier, den Stock oder schweren Stein - weil darin die Gefühle vom Ausflug gleichsam gespeichert sind und abgerufen werden können. „Nostalgie“ ist eine feine Sache 😊

Erinnerungen an unangenehme Erlebnisse allerdings wollen wir mit Recht möglichst schnell „verarbeiten“: Das bedeutet, daran denken zu können, OHNE dass die Gefühle von damals wieder im Heute fühlbar werden. Falls eine Erinnerung in Ihnen ein Schuldgefühl auslöst, sind Sie offenbar noch nicht fertig damit.

**D**aneben gibt es noch innere Gesetze, die sich übermächtig stark anfühlen, weil sie sehr früh oder in einer Extremsituation entstanden sind. Oder es fehlen Rechte, die dagegen halten: „Ok, ich muss auf andere aufpassen. Aber ich habe auch das Recht, mich zu wehren.“

Die Übertretung oder das Nicht-Befolgen löst dann quälende Schuldgefühle aus, obwohl Ihr Verstand vielleicht sicher ist: „Das muss ich doch eigentlich gar nicht tun.“ oder „Ich darf das doch. Ich bin schon groß.“

Für beide Fälle ist die „**Zeitreise-Technik**“ geeignet: Sie können damit schädlichen Botschaften und eingetrichterten Gesetzen widersprechen, Rechte aufbauen oder schuldgefühlsbeladene Erinnerungen bewusst emotional abschließen. Es ist die vereinfachte Form einer effektiven, psychologisch fundierten Traumabehandlungstechnik (vgl. Bücher von E. Rödiger: Imagination der Selbstrettung in der Schematherapie, oder von M. Schmucker: Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy, oder von C. Rost: Regisseurtechnik bei EMDR etc.)\*

Im Buch „**Schuldgefühle**“ widme ich übrigens ein ganzes Kapitel der unheilvollen Allianz von Schuldgefühl, Trauma und Tyrannei. Ich erkläre dort, wieso Opfer so oft Schuldgefühle haben, also jener Mensch, der Böses erleidet und nicht der, der Böses tut. Das ist natürlich zutiefst ungerecht. Im letzten Kapitel des Buches beschreibe ich die unterschiedlichen Wege, um ein Schuldgefühl hinter sich lassen zu können. Die Zeitreise ist geeignet, um falsche, innere Gesetze zu verändern, um ein Recht aufzubauen oder um dem jüngeren Selbst in einer schwierigen Situation zu helfen oder es daraus zu retten.

In diesem Fall wird genau jene Situation gesucht, in der das innere Gesetz entstanden ist, vielleicht eingeredet wurde oder in der etwas Aufbauendes gehört hätte werden sollen. Mit Hilfe der Zeitreise kann dem jüngeren Selbst (und nicht dem Erwachsenen, der es eh weiß!) zum Beispiel vermittelt werden: „Das stimmt nicht, was dir hier als Anweisung gegeben wird. Es stimmt nicht, wenn du jetzt denkst, du musst immer ... Es ist nicht deine Pflicht, immer .... (z.B.: zu tun, was die Großen erwarten; immer auf die anderen aufzupassen; nichts zu wollen; perfekt zu sein ...). Kinder haben Rechte, das steht so im Gesetz. Und wie fein es ist, wertschätzend und respektvoll behandelt zu werden, wirst du nun merken. Denn ich werde nun so mit dir umgehen ...“. Oder Sie reisen zurück in der Zeit und helfen sich selbst, eine Situation ohne Schuldgefühle zu bewältigen, vielleicht sogar, sie ganz zu vermeiden oder zu verlassen. Oder sich zu trösten und sich zu verzeihen, denn leider können Fehler passieren. Niemand kann oder muss perfekt sein.

Im Selbstversuch passt diese Zeitreise in erster Linie natürlich nur für alltägliche, unguete Situationen der Vergangenheit: Das Schuldgefühl über den Fehler, den Sie in der Vorwoche gemacht haben, die Peinlichkeit in der Straßenbahn, die zwar schon Monate her ist, aber immer noch unguete Gefühle macht, das schlechte Gewissen, wenn Sie an den letzten Streit mit der/dem Freund/in denken.

An schwierigere Themen, die Ihre Kindheit betreffen, gehen Sie bitte erst nach einiger Übung und nicht allein heran. Niemand soll ewig unter Erinnerungen, schädlichen Gesetzen oder innerer Rechtlosigkeit leiden müssen. Lieber daraus lernen, Neues erleben und abschließen.

Gefühle, ganz besonders die Schuldgefühle, sind von Natur aus nicht für die Ewigkeit gedacht, sondern dienen der Selbstmotivation, helfen uns, Gerechtigkeit herzustellen und können uns bei zukünftigen Entscheidungen helfen – und dann dürfen wir sie guten Gewissens ablegen.

\* Wer sich einer schweren Traumatisierung stellen will, soll das bitte wirklich nicht ohne fachkundige Begleitung tun. Suchen Sie sich eine Reiseführung, die Sie sicher durch den Verarbeitungsprozess bringt. Sie haben es verdient, sich dem nicht (wieder) allein stellen zu müssen! Klinisch-psychologische oder psychotherapeutische BehandlerInnen finden Sie auf Anfrage bei Ihrem örtlichen Berufsverband für Psychologie oder für Psychotherapie. Nutzen Sie die großen Fortschritte in der Technik der Traumabehandlung.



Danach kann es vielleicht ein wenig schwieriger werden: Legen Sie den Zeitreise-Schutzanzug an und betreten Sie das Kino. Erinnern Sie sich nun an sich selbst als Kind an einem neutralen Ort, vielleicht auf einem Spielplatz (echte Erinnerung). Dann betreten Sie diese Szene, setzen sich hin, begrüßen Ihr jüngeres Selbst und fragen freundlich: „Hi. Ich bin du in der Zukunft. Schau mal, ich hab schon echte Falten. Ich komm her, um mit dir zu spielen. Was möchtest du denn jetzt tun?“ Vielleicht kommt im Film spontan ein Impuls vom jüngeren Selbst, vielleicht schlagen Sie einfach ein paar nette Dinge vor (immerhin wissen Sie vermutlich noch, was Sie damals liebend gern getan hätten). Dann geht’s los. Am Ende des Spiels oder der Action verabschieden Sie sich wieder und versprechen, bald mal wieder auf Besuch zu kommen. (Phantasiafilm). Oder Sie sagen ihm/ihr nette Dinge, widersprechen falschen Geboten oder vermitteln ihm besonders wichtige Botschaften: „Heute weiß ich: du bist so ein tolles, kleines Persönchen. Du hast das Recht, gut behandelt zu werden. Du darfst spielen. Du darfst alles brauchen, was Kinder eben brauchen. Du hast so ein gutes Herz und einen klugen Kopf. Es ist falsch, das oder jenes von dir zu verlangen...“.

Wenn Sie nun unter einer speziellen Erinnerung leiden, dann legen Sie auch den Zeitreise-Schutzanzug an, reisen Sie zurück, betreten Sie das Kino und schau sich dort kurz den echten Film an. Und dann helfen Sie in der Phantasie-Version Ihrem jüngeren Selbst. **Tun Sie das jedoch nicht bei extrem belastenden Erinnerungen – dafür bitte eine Wegbegleitung suchen.** Fliegen Sie also superheldenhaft die Vergangenheit und unterstützen Sie Ihr jüngeres Selbst mit aller Macht, mit allen realen oder magischen Mitteln. Fragen Sie dieses jüngere Selbst zuvor immer freundlich, ob Ihr Vorschlag so passt. Ihr jüngeres Selbst darf entscheiden, was passieren soll. Damit es Zeit zum Nachdenken gibt, setzen Sie einen Zeitanhalte-Zauber ein, fast wie im Märchen von Dornröschen: Alles schläft ein oder ist in der Bewegung wie eingefroren, mit Ausnahme von Ihnen und Ihrem jüngeren Selbst. Dann können Sie beide in Ruhe überlegen, was getan werden soll. Manchmal kann man sein jüngeres Selbst auch ganz einfach einladen, die Situation ganz zu verlassen und mit in die Gegenwart zu reisen. Er oder sie darf dann vielleicht für alle Zeiten rechts von Ihrem Herzen wohnen 😊.

Abschluss: Sobald Sie nun einen neuen Phantasiafilm gedreht haben, der sich gut anfühlt oder Sie vielleicht sogar zum Schmunzeln bringt, dann reisen Sie (allein oder in Begleitung vom jüngeren Selbst) in die Gegenwart zurück und legen den Zeitreiseanzug bewusst ab. Sie sind jetzt wieder ganz und gar im Hier und Jetzt: aufstehen, sich schütteln, das Kino verlassen. Vielleicht mögen Sie sich später in ihrem „Kopfkino“ den neuen Phantasiafilm noch einige Male ansehen. Irgendwann finden Sie es möglicherweise spannend, sich auch den echten Erinnerungsfilm nochmals vor Ihr inneres Auge zu holen: Prüfen Sie, ob es im Gefühl, dass diese Erinnerung jetzt auslöst, einen kleinen, positiven Unterschied zu vorhin gibt. Wenn ja, war die Technik nützlich. Manchmal mag das Gehirn den alten, echten Film gar nicht mehr so gerne abspulen, sondern schickt gleich die Phantasieversion? Auch gut.

Falls sich jedoch noch nichts verändert hat, braucht es vielleicht mehr Vorbereitung oder eine weniger stressige Erinnerung. Möglicherweise können Imaginationsübungen wie der „sichere innere Ort“ oder der „Tresor“, beides im Internet zu finden, helfen. Oder eine andere Technik passt besser zu Ihnen – es gibt viele andere wie z.B. EMDR oder NET – und Sie suchen dafür nun doch die Begleitung durch einen Profi in Traumabehandlung.

Was Sie bitte niemals machen dürfen: zurückreisen und Ihr jüngeres Selbst schimpfen oder beschuldigen, sondern sie/in in der Not zuerst retten und ihr/ihm (also sich selbst) helfen. Erste Hilfe leisten, ganz so, wie Sie es bei einer fremden Person in einer Notlage tun würden. Vielleicht ist es später noch notwendig, dem jüngeren Selbst die Frage zu stellen: „Was lernst du für die Zukunft daraus? Wie werden wir ein nächstes Mal mit so einer Situation umgehen?“ Aber nicht jetzt. Jetzt ist ein Mensch, also Ihr jüngeres Selbst, in Not und verdient Unterstützung.

Viel Freude beim Reisen und Helfen 😊

*Helga Kernstock-Redl*