

Mich plagt immer ein schlechtes Gewissen. Eigentlich ohne Grund. Haben Sie mir einen Tipp?»

DANIELA S.



«Wie eine Schachspielerin planen Sie immer sieben Züge voraus, damit Sie niemanden verletzen.»

Thomas Ihde
Facharzt für
Psychiatrie und
Psychotherapie FMH
sowie Präsident von
Pro Mente Sana

Haben Sie psychische oder soziale Probleme?

Schreiben Sie an:
Thomas Ihde,
Beobachter, Postfach,
8021 Zürich;
Thomas.Ihde@
beobachter.ch

Unter einer solchen Problematik leiden viele Menschen. Ihr Sensorium ist sehr fein entwickelt, ihr schlechtes Gewissen springt zu schnell an. Sie haben etwa einen ausgebuchten Tag. Aber wenn die beste Freundin anruft und fragt, ob sie Zeit für einen Kaffee hätten, können sie nicht Nein sagen.

Dahinter steckt kein bewusster Entscheid. Sie malen sich nicht aus, dass die Freundin sie gerade heute bräuchte und man sie in der Not nicht sitzen lassen kann. Sie entscheiden auch nicht bewusst, dass sie dann halt alles andere erledigen, wenn die Kinder im Bett sind.

Sie spüren einfach einen Stoss im Nacken, eine Verkrampfung der Muskulatur, ein Zusammenschnüren des Halses. Und schon sagen sie: Ja, klar, das mache ich doch gern.

Es gibt auch Menschen, die das gegenteilige Problem haben, ihnen fehlt die Fähigkeit dazu. Sie sind in der Regel höchst selbstbezogen, narzisstisch oder auch dissozial.

Warum ist das so? Warum springt das Gewissen bei Ihnen zu schnell an? Sehr oft ist das bei Menschen so, die selbst hautnah erlebt haben, was es heisst, enttäuscht, vernachlässigt oder verletzt zu werden. Die zum Beispiel einen Vater hatten, der etwas versprach und stets kurzfristig absagte. Die nicht vergessen, wie sie mit 14 allein vor dem Stadion sass und der Vater auch nach zwei Stunden nicht kam.

Es gibt mehrere Arten, auf eine solche Verletzung zu reagieren. Zum einen will man unter keinen Umständen jemanden verletzen. Weil man weiss, wie schlimm sich das anfühlt, handelt man proaktiv, sobald die Möglichkeit besteht, dass jemand verletzt werden könnte.

Menschen mit dieser Problematik haben oft ein sehr aktives Innenleben. Sie sind Schachspieler. Sie planen immer sieben Züge voraus, damit niemand durch sie verletzt werden könnte. Und sie handeln dann eben proaktiv.

Doch manchmal ist das gar nicht im Sinn des Gegenübers. Und was sehr lieb und gut gemeint ist, wird vom Umfeld gar nicht so positiv wahrgenommen. Vor allem Kinder reagieren negativ darauf, weil sie intuitiv spüren, dass es gar nicht um sie geht, sondern um die Angst der Mutter oder die Angst des Vaters.

Ebenfalls nicht selten ist folgende Dynamik: Sie sind mit jemandem aufgewachsen, der

sich nie ein schlechtes Gewissen machte. Zum Beispiel der besagte Vater am Fussballspiel. Hat er sich entschuldigt? Nein. Er hat eine unglaubwürdige Geschichte erfunden. Das tat noch mehr weh. Das schlechte Gewissen, das er hätte haben sollen, scheint einfach auf Ihre Mutter und Sie übergegangen zu sein, sie leiden nun darunter. Dazu kam das Gefühl, wenn Sie nur etwas anders machen würden, wäre der Vater anders. Eben verlässlicher.

Studien zeigen, dass solche Persönlichkeitsstrukturen auch genetisch verankert sein könnten. Unsere Gesellschaft braucht Vielfalt. Menschen mit wagemutigen Ideen, aber auch solche, die vor Gefahren warnen, und solche, die auf den moralischen Kompass achten.

Was können Sie nun tun?

1. Verletzung ergründen. Vergewärtigen Sie sich, dass die vermutete Verletzung, die Sie beim Gegenüber verhindern wollen, höchstwahrscheinlich Ihre eigene ist oder Ihre Vorstellung davon. Das hat oft mit der Kindheit zu tun. Als Kind konnten Sie nicht mit einem Nein umgehen. Eine erwachsenen Freundin aber kann das. Wobei das Nein ja noch gar keine Verletzung ist, sondern einfach ein Feedback.

2. Spielen Sie Tennis, nicht Schach. Denken Sie nicht sieben Züge voraus, was passieren könnte. Geben Sie ein Feedback und fragen Sie, wie das für das Gegenüber klingt. «Ich würde dich heute gern unterstützen. Aber es ist leider wirklich schwierig. Ich habe so viel zu tun, Zahnarzt, Elternabend. Können wir kurz telefonieren und den Kaffee auf übermorgen verschieben?» Die Antwort kommt per SMS: «Klar. Problem bei Arbeit gar nicht so gross. Wollte vor allem Fotos von Zypern zeigen.»

3. Werte hinterfragen. Das schlechte Gewissen hat auch mit Werten zu tun. Manchmal sind es aber die Werte aus der Kindheit. Also gar nicht unsere, sondern die der damals beeinflussen Personen. Vergewärtigen Sie sich Ihre drei wichtigsten Werte. Richten Sie sich nach diesen. Einer davon muss sein «Ich achte auf mich, meine Gesundheit, meine Energie, meine Ressourcen». Das ist nicht egoistisch, nicht narzisstisch, nicht antisozial – es ist nachhaltig. Nur so können Sie für andere da sein. ■