Das hätte ich nicht tun dürfen …

Inge Baumgarte

„Es geht mir gerade sehr schlecht. Ich habe vorhin mit meiner Kollegin telefoniert. Sie bat mich, ihre Schicht am Samstag zu übernehmen, da sie eine Freundin treffen will, die sie schon lange nicht mehr gesehen hat. Ich habe innerlich mit mir gerungen, aber letztendlich habe ich abgelehnt. Schließlich freue ich mich schon so lange auf den freien Tag und den Besuch bei meiner Tochter. Nun habe ich ein schlechtes Gewissen. So egoistisch hätte ich nicht sein dürfen. Ich werde am Samstag gar keine Freude haben, da ich immer an sie denken werde. Ich könnte am besten gleich zu Hause bleiben. Montag wird meine Kollegin bestimmt noch immer verärgert sein – dabei verstehe ich mich eigentlich ganz gut mit ihr."

Eine für manchen harmlose Situation, die meiner Klientin sehr ans Herz ging. Während sie erzählt, liegt die rechte Hand genau dort, wo es weh tut. „Es zerreißt mir fast das Herz.", sagt sie, nachdem ich nachfrage. Sie fühlt sich elend und voller Schuldgefühle. In ihrem Kopf ist kein Raum, um an ihrem „eigentlichen" Thema weiter zu arbeiten. Die Gedanken kreisen nur um die Frage: „Warum war ich so egoistisch." Dabei ist sie sich sicher, dass die Kollegin ganz bestimmt eine andere Kollegin bewegen konnte. ihre Schicht zu übernehmen. Die Blütenessenz Pine, in einem Glas Wasser eingerührt, lässt die Gedanken zur Ruhe kommen und die Schmerzen abklingen, so dass wir uns ihre Gedanken und Gefühle anschauen können.

Die meisten Menschen kennen solche Leidenssituationen voller Zweifel, Schuldgefühle und Selbstanklagen, das Gefühl, jemandem Unrecht getan oder falsch gehandelt zu haben. Diese Gefühle laufen im Innern von uns ab, sind nicht von der Ratio kontrollierbar und häufig von Außenstehenden nicht einmal nachvollziehbar. „Das ist doch nicht schlimm!" „Kann ich gar nicht verstehen, dass Du Dir so viele Gedanken darüber machst!" sind gängige verbale Reaktionen. Dies macht deutlich, dass Schuldgefühle etwas sehr Individuelles, Persönliches sind. Sie entstehen, wenn wir unseren inneren, uns auferlegten und von uns akzeptierten Normen zuwiderhandeln. Die Gedanken zu der Entstehung des inneren Werte- und Normenkodex sind Inhalt der vielfältigen Artikel dieser und der vorherigen Verbands-zeitschrift, so dass ich nicht weiter darauf eingehen muss. Gerade diese Artikel haben mich veranlasst, die Blütenessenz vorzustellen, die Dr. Bach bestimmt hat „für all diejenigen, die die Schuld immer bei sich selbst suchen und ständig meinen, sie hätten es noch besser machen können und müssen. Selbst wenn ein anderer einen Fehler gemacht hat, übernehmen sie die Verantwortung dafür." (Twelve Healers) In der letzten Ausgabe habe ich die Blütenessenz Beech besprochen, die hilfreich für Menschen ist, die im Werte-Normen-Konflikt die Schuld im Außen suchen und mit Abwehr und übermäßiger Intoleranz reagieren.

Die Blütenessenz Pine (schottische Kiefer)

Denken wir an meine Klientin. Sie macht sich Vorwürfe, hat ein schlechtes Gewissen, leidet unter Schuldgefühlen. Scheinbar ist es ihr innerlich nicht erlaubt, sich für ihre eigenen Bedürfnisse einzusetzen, sie meint, es immer allen rechtmachen zu müssen und hat Angst vor Auseinandersetzungen und Liebesentzug (Bachblütenessenz Centaury). Ich sehe dahinter das kleine brave Mädchen, dass Mama und Papa nicht belasten oder enttäuschen möchte, da sie – aus welchem Grund auch immer - Angst hat, die Liebe und Unterstützung der Eltern zu verlieren. Kinder verlieren dabei den Bezug zu ihren eigenen Bedürfnissen, zu ihrem Selbst, leben durch die Identifikation mit den Eltern. Menschen mit dieser Grunderfahrung werden häufig ausgenutzt, da mit keinem Widerstand zu rechnen ist. Sind sie mal nicht sofort dienlich, reicht eine kleine enttäuschte oder strafende Geste und schon stellt sich die Gefügigkeit wieder ein. Sie sind leicht manipulierbar, da der Bezug zu den eigenen Bedürfnissen fehlt. Die Blüte Pine - im Entwicklungsverlauf unterstützt durch die Blüte Centaury – ist sehr hilfreich, sich diesen Erkenntnissen zu öffnen und die gewohnten Strukturen weicher und lösbarer zu machen. Es ist gut, in dieser Entwicklung eine Wegbegleitung zu haben.

Wenn ich hier von Schuldgefühlen rede, meine ich die qualvollen Schuldgedanken, die nicht zur Ruhe kommen wollen, die sich steigern, je mehr Gedanken wir uns darüber machen, die nicht nach einer Lösung im Außen suchen, sondern die uns innerlich kleiner und minderwertiger machen. In der Umgangssprache werden Schuldgefühle auch als „Gewissensbisse" bezeichnet, dadurch kommt sehr gut die Griffigkeit, das Quälende der Schuldgefühle zum Ausdruck.
Schuldgefühle sind eigentlich erst mal keine richtigen Gefühle, sondern eher Gedankengänge, mit der Tendenz, dass „eine Mücke zum Elefanten mutiert", besonders wenn ein altes Schuldthema „angetriggert" wird. (Buchempfehlung: „In jeder Mücke steckt ein Elefant" von E. Hanisch) Daraus resultieren dann meist depressive Gefühle, körperliche Reaktionen, wie Herz- und Bauchschmerzen, und absonderliche Verhaltensweisen. Manchmal sind wir uns der Schuldgefühle gar nicht bewusst. Wir fühlen uns einfach nur schlecht oder stürzen uns ohne Rücksicht in die Arbeit. Manche Menschen kommen wegen einer Daueranspannung der Muskulatur oder wegen Schlafstörungen zu uns in die Praxis und erst im Laufe von Gesprächen erkennen wir, dass die Ursache Schuldgefühle sind. Im Äußeren kann sich der Pinezustand auch durch selbstbestrafende Verhaltensweisen, wie Nägel kauen, häufiges Verletzen, Geiz sich selbst gegenüber, aber auch durch Putz- und Ordnungszwänge zeigen. Manchmal wird das eigene Schuldbewusstsein nach Außen auf andere projiziert und dort verurteilt.

Foto: Pinus sylvestris, Author: treehouse1977, Permission CC by-3.0

Es gibt Menschen, die sich täglich mit Schuldgefühlen plagen bzw. von ihnen geplagt werden. Es scheint so, als ob diese Menschen die Schuld geradezu auf sich ziehen. Sie fühlen sich für alles und jedes schuldig. Sie haben unrealistisch hohe Erwartungen an sich selbst oder versuchen, ihre hohen moralischen Wertvorstellungen zu erfüllen, was nicht immer gelingen kann. Sie leiden stark unter „Verfehlungen" und können sich nur schwer selbst verzeihen. Ein solches Schuldgefühl kann zur Bürde werden, die lange getragen werden muss. Darum kann sich der leidvolle Pine-Zustand auch durch das Reden von „alter" Schuld zeigen: „Hätte ich damals nur ..." - „Ich fühle mich schuldig am Tod meiner Mutter, weil ich damals …". - „Ich werde mir nie verzeihen können, dass …". Diese Menschen können sich nicht mehr unbefangen freuen, sind nicht in Kontakt mit ihren vitalen Anteilen, wirken oft depressiv und tun sich schwer, Neues zu riskieren und Entscheidungen zu treffen, aus der Angst heraus, damit wieder jemanden zu verletzen oder etwas falsch zu machen. In diesem Zusammenhang sollten zu Pine die Blütenessenzen Gorse und Sweet Chestnut genommen werden, um die innere Last zu erleichtern. Ich erlebe häufig in der Praxis, dass dann ganz langsam der Mut entsteht, die Tür zu der Ursprungssituation behutsam zu öffnen, sie anzuschauen, neu zu bewerten, loszulassen und sich selbst zu vergeben.

Auch Menschen mit vielen Selbstzweifeln und Minderwertigkeitsgefühlen neigen zu Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen. Wenn dann noch Kritik geübt wird, sind sie völlig verstört, denn sie empfinden die Kritik als Bestätigung der eigenen negativen Bewertung und als vernichtende Verurteilung. Sie entschuldigen sich, obwohl sie vielleicht im Recht sind oder ihr Verhalten begründbar und nachvollziehbar ist, und nehmen jede Konsequenz klaglos hin. Wir kennen Menschen, die sich sogar für Dinge entschuldigen, für die sie gar nicht verantwortlich sein können. „Entschuldige bitte, dass ich krank bin und nicht helfen kann." „Es tut mir leid, dass ich keinen Kuchen gebacken habe, aber ich wusste ja nicht, dass Du kommst." Auch für Menschen mit diesen Verhaltensmustern kann die Blütenessenz Pine eine Lockerung bringen. Wichtig ist die zusätzliche Gabe der Essenz Larch und evt. Willow.

Der quälende Pine-Zustand kann auch durch falschverstandene Verantwortung entstehen. Es wird nicht mehr wahrgenommen, was wirklich vor sich geht. „Es wird sich jeder Schuh angezogen, auch wenn er nicht passt oder einem anderen gehört!" So kann sich die Mutter mit Vorwürfen plagen, wenn das Kind eine schlechte Zensur bekommt, aber auch das Kind kann Schuldgefühle entwickeln, weil die Eltern sich streiten. Diese Menschen haben für sich den Glauben internalisiert, für die Gefühle anderer verantwortlich zu sein, das Ich ist nicht mehr getrennt vom anderen wahrnehmbar. Die gute Gabe des Ein- und Mitfühlens ist grenzenlos geworden. In diesem Zusammenhang empfehle ich zusätzlich zu Pine die Blütenessenz Red Chestnut.

Foto: Rasbak, CC BY-SA 3.0

Last but not least ist es mir ein Bedürfnis konkret die Gruppe der jungen Frauen zu erwähnen, die durch die Verantwortlichkeit für Kinder, Partner, Haushalt und Beruf unter ständigen Schuldgefühlen leiden. Kommen Sie in die Praxis sind sie dem Burn-out nahe oder mitten drin. Sie fühlen sich in der Mutterrolle schuldig, weil sie ihr Kind in die Krippe geben, nicht gesund genug kochen, zu wenig mit den Kindern spielen und manchmal ungeduldig sind und schimpfen. Sie bewerten sich als schlechte Mutter und leiden darunter.
Und dann gibt es noch den Partner, der aufgrund von Müdigkeit sexuell nicht ausreichend befriedigt werden kann. In diesem Moment spüre ich die unzulängliche Eva, aufgrund deren Verhaltens die Menschheit aus dem Paradies vertrieben wurde. Die ewige Schuld der Frau! Die jungen Frauen haben das Modell der Mutter verinnerlicht, die sich schuldig fühlte, wenn in der Familie etwas schief lief, weil sie verantwortlich war für Harmonie und Zufriedenheit, Ordnung und Sauberkeit, während der Vater das Geld verdiente. In dieser Überforderungssituation stelle ich die Blütenessenzen Pine, Elm und Olive vor und ich habe noch nie erlebt, dass sich eine Frau damit nicht identifizieren konnte. Erst nach einer „längeren" Zeit der Einnahme stellt sich dann die Möglichkeit ein, die Situation genauer zu beleuchten, Glaubenssätze zu hinterfragen und nach neuen Wegen zu suchen.

Die Blütenessenz Pine ist mir eine der wichtigsten Bachblüten für mich und meine therapeutische Arbeit geworden. Viele Themen und Probleme sind mit Schuldgefühlen verknüpft, die ein Zulassen, Erkennen oder Lösen verhindern. Ich habe das Empfinden, dass Pine den Kopf und das Herz zur Ruhe kommen lässt, so dass die Liebe zu mir selbst wieder spürbar wird. Ich darf die sein, die ich bin, mit all meinen Werten, Normen und Begrenzungen. Gleichzeitig erlebe ich aber auch, dass die Empathie für den anderen wieder möglich wird, ohne sich darin zu verlieren. Die Verantwortung darf dort sein, wo sie hin-gehört. So kann echtes Mitgefühl entstehen.

Inge Baumgarte
DGAM Dozentin für Gesundheitspraxis
HP f. Psychotherapie
31275 Lehrte
www.leben-lernen.info
www.dgam.de