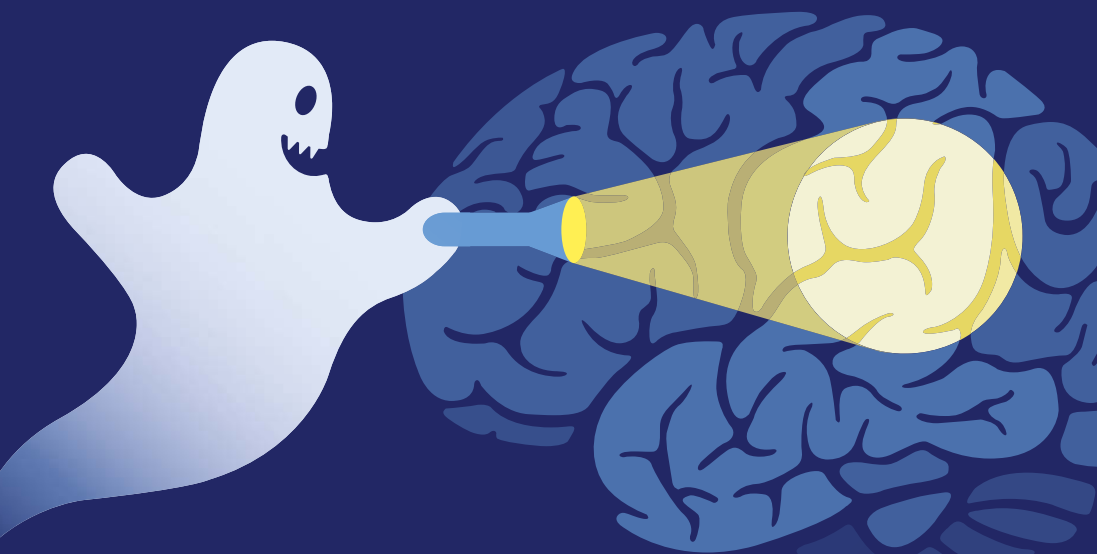


Maja Storch
Gerhard Roth



Das schlechte Gewissen – Quälgeist oder Ressource?

Neurobiologische Grundlagen
und praktische Abhilfe

Das schlechte Gewissen – Quälgeist oder Ressource?

Das schlechte Gewissen – Quälgeist oder Ressource?

Maja Storch, Gerhard Roth

Maja Storch / Gerhard Roth

Das schlechte Gewissen – Quälgeist oder Ressource?

Neurobiologische Grundlagen
und praktische Abhilfe

Dr. Maja Storch

Institut für Selbstmanagement und
Motivation Zürich ISMZ
Spin-off der Universität Zürich
Scheuchzerstraße 21
8006 Zürich
Schweiz
maja.storch@ismz.ch

Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth

Roth-Institut
Am Weser-Terminal 10
28217 Bremen
Deutschland
groth@uni-bremen.de

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.
Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich
um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung
außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages
unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr-
und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Bearbeitung: Dr. Maria Schorpp, Konstanz

Herstellung: René Tschirren

Umschlag, Gesamtgestaltung, Satz, Illustrationen: Claude Borer, Riehen

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

1. Auflage 2021

© 2021 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96134-7)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76134-3)

ISBN 978-3-456-86134-0

<https://doi.org/10.1024/86134-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

Einleitung	7
Hinweise zum Gebrauch dieses Buches	10
Schlechtes Gewissen wohin man schaut	11
Erste Option: SG zum Schweigen bringen	17
Zweite Option: SG mildern	20
Dritte Option: SG aufgreifen und als Leitlinie für eine Richtungsänderung erkennen	27
Psychologie und Neurobiologie des schlechten Gewissens	33
Grundzüge der Persönlichkeitsentwicklung aus neurobiologischer Sicht	41
Ordnungs-Systematik 1: Die Zeitachse	42
Ordnungs-Systematik 2: Die vier Ebenen der Persönlichkeit	45
Ordnungs-Systematik 3: Die sechs psychoneuralen Grundsysteme	58
Das Zusammenwirken von Ordnungs-Systematik 1, Ordnungs-Systematik 2 und Ordnungs-Systematik 3	66
Motive, Motivkonflikte und ihre Rolle für das schlechte Gewissen	68
Appetenz und Aversion	72
Motivation als konflikthafte Geschehen	77
Von der Belohnung zur Motivation	78
Konflikte zwischen unbewussten Motiven und bewussten Zielen	82
Schlechte Gewohnheiten und ihre Veränderbarkeit	84
Fazit	89

Maßnahmen gegen das schlechte Gewissen 91

Gabriela und ihre Schwester 93

Das Somatogramm 99

Gabrielas Somatogramm vom Schwester-SG 100

Gabrielas Somatogramm vom Theodor-Körper 102

Maja Storch und der Orgeldienst 105

Josef und der Herzinfarkt 115

Epilog 127

Literatur 129

Vertiefende Literaturtipps von Maja Storch 130

Vertiefende Literaturtipps von Gerhard Roth 132

Über die Autorin und den Autor 134

Einleitung

Wann hatten Sie zuletzt ein schlechtes Gewissen? Vor einer Woche? Gestern? Heute? Oder gerade jetzt, weil sie dieses Buch lesen, statt etwas Dringenderes zu tun?

Wie oft haben Sie ein schlechtes Gewissen? Einmal im Monat, einmal in der Woche, mehrmals am Tag oder eigentlich dauernd? „Eigentlich habe ich kein schlechtes Gewissen, sondern ich bin ein schlechtes Gewissen und zwar ein wandelndes“, erklärt Mechthild, eine Mutter von zwei lebhaften Buben, sieben und fünf Jahre alt, Ehefrau, Hausbesitzerin und Hundefrauchen, die in Teilzeit als Sozialpädagogin arbeitet.

Können Sie Ihr schlechtes Gewissen abstellen, wenn es Ihr Wohlbefinden zu sehr beeinträchtigt? Lautet die Antwort „Ja“, dann brauchen Sie eigentlich nicht weiter zu lesen und können dieses Buch einer bedürftigen Person schenken. Lautet die Antwort „Nein“ oder „Manchmal“, dann können Sie von diesem Buch profitieren.

Falls Sie unter schlechtem Gewissen leiden, wie fühlt sich Ihr schlechtes Gewissen an? Ist es eher im Kopf angesiedelt, als eine Art innere Stimme, oder macht es sich eher in der Magengrube als mulmiges Gefühl breit? Meldet es sich kurz und knackig wie eine Push-Nachricht vom Handy, oder nistet es sich längerfristig als Stimmungslage in Ihrer Psyche ein?

Und eine letzte Frage: Haben Sie öfter Streit mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, weil diese Person ein völlig gewissensbefreites Leben hat? Wie sieht's aus mit anderen Familienmitgliedern? „Chill' mal die Basis, Dad“, sagt Merlin, der Sohn eines Freundes zu seinem Vater, wenn der sich aufregt, weil das Jugendzimmer schon wieder riecht wie ein Iltisbau (kommt von den ungelüfteten Sneakers, die ohne Socken getragen werden, auch im Hochsommer). „Ich *bin* gechillt!“, schreit mein Freund dann mit rotem Kopf und hat sofort ein schlechtes Gewissen, weil er ausgerastet ist und sich nicht pädagogisch korrekt verhalten hat.

Hier wird deutlich: Das schlechte Gewissen hat viele Facetten und kann äußerst lästig werden. Viele Menschen haben das Gefühl, dass ihr schlechtes Gewissen ein Eigenleben führt und ihnen den Alltag vergällt. Wenn es Ihnen auch so geht, sind Sie richtig in diesem Buch, und wir heißen Sie herzlich willkommen. Wir werden versuchen, Ihnen dabei zu helfen, die neurobiologischen Vorgänge dieser komplexen inneren Instanz zu verstehen. Anhand von Fallbeispielen werden wir Ihnen konkrete Alltagshilfen an die Hand geben, damit Ihr Leben mehr Qualität bekommt und Sie ihren Alltag mit deutlich weniger schlechtem Gewissen zubringen können. Entweder weil es gar nicht mehr so stark wird oder weil Sie Strategien kennen, um den Störenfried abzustellen.

Dieses Versprechen führt zu einer wichtigen Überlegung: Wie viel schlechtes Gewissen braucht der Mensch? Was machen wir denn mit diesem Biest, das uns belästigt wie eine Stechmücke an einem lauen Sommerabend? Dabei würden wir den gern geruhsam am Seeufer verbringen, was uns jedoch gerade wegen dieser Belästigungen nicht gelingt.

Was ist unser Ziel? Soll das schlechte Gewissen einfach komplett verschwinden? Wir meinen: Nein! Das schlechte Gewissen erfüllt nämlich zwei wichtige Funktionen: Erstens sorgt es durch rechtzeitige Alarmsignale für das Überleben des Organismus. Solche Art Weckrufe haben wir mit Tieren gemeinsam. Zweitens regelt das schlechte Gewissen das Zusammenleben der Sippe und hat darum die Aufgabe, ein soziales Miteinander zu sichern. Mit schlechtem Gewissen sind Werte und Normen verbunden. Durch diese Instanz wird unsere menschliche Kultur tradiert.

Ein so wichtiges System darf man nicht einfach unbesehen im Sinne einer oberflächlichen Zuckerguss-Psychologie der positiven Emotionen auf null runterfahren. „Lass es dir doch gutgehen“, „Sieh es einfach positiv“, „Du musst deine Ressourcen mobilisieren“ – solche Aufforderungen greifen viel zu kurz, wenn sie einseitig nur die positiven Stimmungen als erstrebenswert betrachten. Das schlechte Gewissen brauchen wir, auch wenn es manchmal gar nicht angenehm ist. Was

wir jedoch strategisch gut planen können, ist das Ausmaß, in dem wir schlechtes Gewissen erleben möchten, und die Zeitspanne, die es andauern soll.

Im Prinzip ähnelt das Vorgehen sehr dem, einen Wecker zu stellen. Sie können bestimmen, wann er sich meldet, mit welchem Signal, wie laut das Signal sein soll, und sie können den Weckruf entweder abstellen oder auf „immer wieder ertönen“ einstellen, bis er seine Funktion erfüllt hat. An diesen Fähigkeiten zur Steuerung des schlechten Gewissens können Sie selbst arbeiten. Selbst wenn Sie nicht alles so hundertprozentig in den Griff kriegen wie einen Wecker, können Sie sich doch über weite Strecken das Leben deutlich erleichtern. Darum lautet unsere Devise: Das schlechte Gewissen darf bleiben, aber es muss gebändigt werden. Man sollte nicht darunter leiden müssen; stattdessen sollte das schlechte Gewissen im Dienst des Menschen stehen, dem es gehört. Es sollte sozusagen eine Wandlung durchmachen von der lästigen, blutsaugenden Stechmücke zum wertvollen Mitbewohner, dem man ab und zu auf die Finger klopfen muss, damit er innerhalb seiner Grenzen bleibt.

Sind Sie neugierig geworden? Dann lassen Sie uns die Ärmel hochkrempeln und loslegen!

Zürich und Bremen, Herbst 2021

Maja Storch und Gerhard Roth

Hinweise zum Gebrauch dieses Buches

Unser Anliegen in vorliegendem Buch ist, die Neurobiologie hinter dem schlechten Gewissen und ganz konkrete praktische Anwendungen miteinander zu verbinden. Aus diesem Grund haben wir uns für folgenden Ablauf entschieden: Zunächst werden von Maja Storch praxisnah und aus dem Leben gegriffen drei Menschen vorgestellt, die aus den verschiedensten Gründen mit schlechtem Gewissen zu kämpfen haben. Nach dieser Sensibilisierung für das Thema folgt das Kapitel von Gerhard Roth mit Beispielen aus Philosophie und Geschichte – und den neurobiologischen Grundlagen des Phänomens schlechtes Gewissen.

Im Anschluss an diese Grundlagen erläutert Maja Storch in einem praktischen Methodenteil, wie es sich mit schlechtem Gewissen umgehen lässt. Die Lesenden begegnen hier wieder den Menschen, die sie vom ersten Kapitel kennen, und können nun mit vertieftem Verständnis nachvollziehen, auf welche theoretische Grundlage sich die konkreten Praxishilfen beziehen.

Noch eine Anmerkung zur Literatur: Im Kapitel von Gerhard Roth finden sich zahlreiche Literaturverweise auf wissenschaftliche Studien. Maja Storch hat in ihren Praxisteilen der Lesbarkeit wegen auf Literaturhinweise verzichtet. Sie hat am Ende des Buches eine kleine kommentierte Literaturliste mit Tipps für die Menschen eingefügt, die sich vertiefend mit der Thematik befassen wollen.

Schlechtes Gewissen wohin man schaut...

Maja Storch