

Schuldgefühle ausblenden zum Wohle des eigenen Selbstwertes

„Warum kann er sich nicht einfach mal seine Schuld eingestehen?“ Kennen Sie auch Personen, die immer anderen die Schuld für etwas geben? Personen, die vor anderen nie einen Fehler eingestehen oder diesen überhaupt nicht bei sich sehen können. Das Wort „Entschuldigung“ oder der Satz „Das war mein Fehler“ scheint nicht im Wortschatz dieser Personen vorzukommen.

Aber wie kann das sein, dass sich manche Menschen ihre Fehler nicht eingestehen können? Es gibt dazu viele theoretische Ansätze, die wir hier einmal aufgreifen möchten:

In der Sozialpsychologie gibt es das Konstrukt der "Kausalattribution". Die Kausalattribution beschreibt den Vorgang der Ursachenzuschreibung des eigenen, fremden (beobachteten) Verhaltens oder auch allgemein zu Ereignissen. Was im ersten Moment etwas kompliziert klingen mag, erklären wir gerne im weiteren Verlauf des Beitrages ausführlicher. Die Kausalattribution ist eine alltägliche vom Menschen durchgeführte Handlung. Die beobachteten Ereignisse werden dabei auf naiv psychologische und wissenschaftliche Art und Weise erkundet und auf eine mögliche Ursache zurückgeführt.

Wenn Menschen negative Ereignisse und Misserfolge grundsätzlich nun aber external attribuieren, kann das einerseits bedeuten, dass sie sie auf dummen Zufall zurückführen, oder eben auch auf das Leistungsversagen oder die Schuld anderer Menschen. Wenn ich durch meinen Attributionsstil nur die äußeren Umstände oder Personen für Versagen o.Ä. verantwortlich mache und meinen Anteil dabei vollkommen ausblende, kann das dem Schutz des Selbstwertes dienen. Dieser Mechanismus ist meist bei narzisstischen Menschen stärker ausgeprägt als bei anderen.

In der Psychoanalyse geht man davon aus, dass durch bestimmte Abwehrmechanismen der Selbstwert ebenfalls geschützt werden kann. Die narzisstische Spaltung wäre in unserem Beispiel ein treffender Mechanismus. Die negativen Anteile der eigenen Persönlichkeit oder des eigenen Verhaltens werden vom Bewusstsein (vom Selbst) abgespalten und somit nicht bewusst verarbeitet. Die "bösen" bzw. "negativen" Anteile der eigenen Person würden dabei den Selbstwert der Person zu stark bedrohen, sodass diese dann auf andere Personen projiziert, also anderen Personen unterstellt, werden. Das gilt vor allem für schuld- und schambehaftete Aspekte der eigenen Persönlichkeit und des eigenen Verhaltens. Die Reaktionen sind dann Schuldzuweisungen an andere oder auch Verspottung derer.

Eine weitere Erklärung wäre die kognitive Dissonanzreduktion. Dies bedeutet in der Sozialpsychologie, dass Menschen es als unangenehm empfinden, gleichzeitig einander widersprechende Kognitionen (Gedanken, Überzeugungen, Wünsche, Absichten etc.) zu haben. Wenn mehrere Kognitionen bestehen, die nicht miteinander vereinbar sind, entsteht ein als sehr unangenehm empfundener Gefühlszustand. Dies ruft die Tendenz hervor diese kognitiven Dissonanzen zu reduzieren. In dem Fall wird eine Kognition verworfen (bzw. verdrängt) oder eine weitere hinzugefügt, so dass die Dissonanz aufgelöst wird. Wenn jemand z.B. grundsätzlich ein sehr positives (oder gar narzisstisches) Selbstbild von sich selbst hat, wird er also nicht motiviert sein, Dinge, wie Schuld, Versagen, Fehler oder peinliches, beschämendes Verhalten bei sich selbst sehen zu wollen.

Diese Mechanismen greifen grundsätzlich bei allen Menschen. Bei narzisstisch veranlagten Personen sind sie allerdings stärker ausgeprägt und somit festere Verhaltens- und Erlebensmuster. Das Umfeld bekommt dabei die Auswirkungen stärker zu spüren als der Betroffene selbst, da die Mechanismen meist unbewusst ablaufen, also der Person selber nur schwer zugänglich sind.

Wie sind Sie strukturiert und welche Tendenzen sind besonders ausgeprägt?

HIER gehts zum kostenfreien Persönlichkeitstest.