

Schuld

ein hartnäckiges Gefühl

Prof. Dr. Martina Eckert
Sozialpsychologin



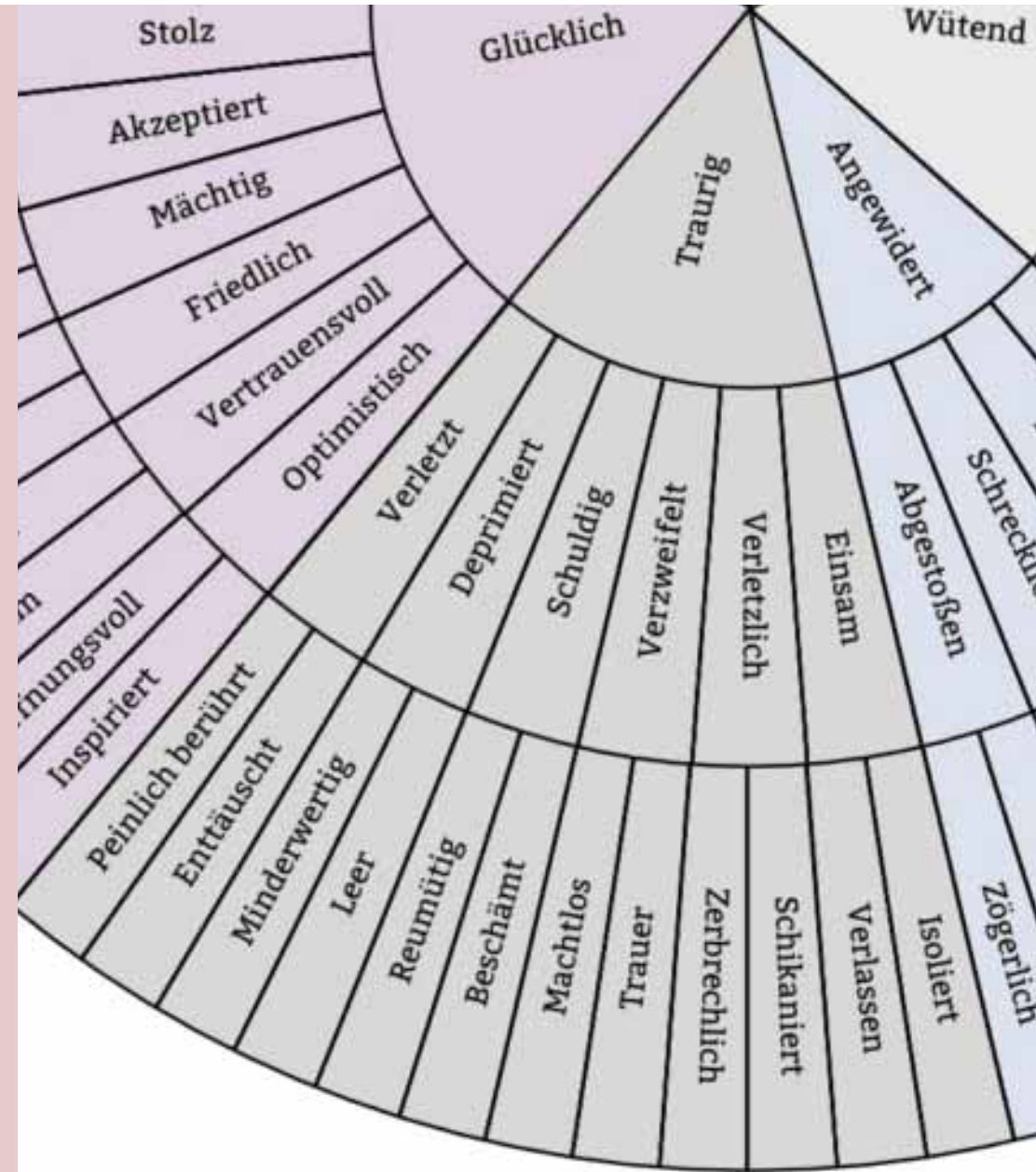
- Psychologische Einordnung eines Gefühls
- Schuld hat eine Funktion
- Schuld und ihre Regulation
- Schuldempfinden und Kompensationsformen
- Steuerungsmöglichkeiten und -grenzen
- Instrumente im Dienst



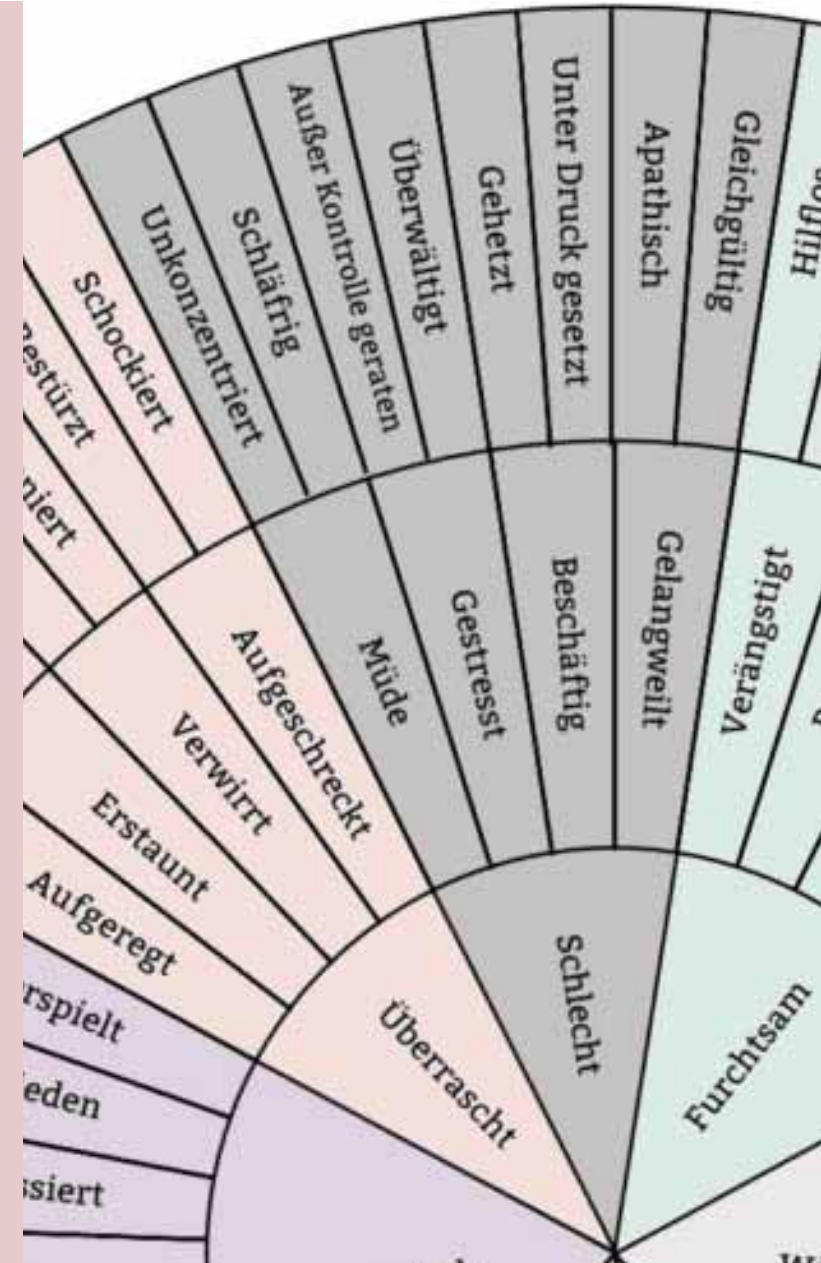
Abbildungen wie diese findet man im Internet unter "Gefühlsrad". Der Inhalt ist in der Regel wissenschaftlich nicht abgesichert und variiert je nach Einsatzgebiet (Pädagogik, Management usw.). Wir verwenden Sie hier als Beispiel für die sprachliche Vielfalt und die sprachliche Differenzierbarkeit von Gefühlen.



Schuld könnte im Bereich Trauer
angesiedelt sein



Begleitende Gefühle sind mit erhöhtem Stress und allgemeiner Belastung/
Erschöpfung assoziiert



Schätzen Sie:

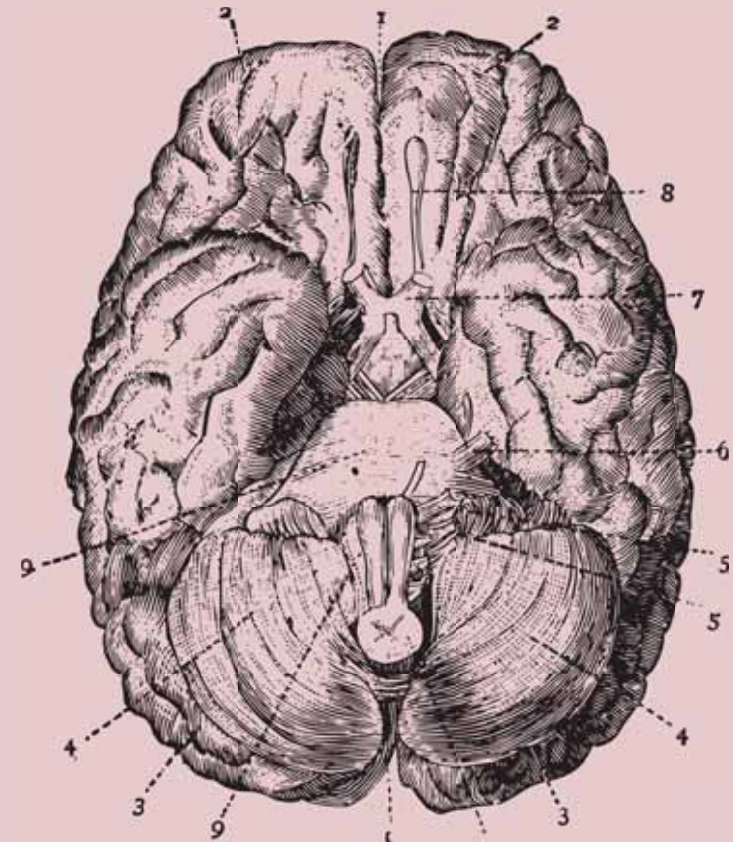
Zu wieviel Prozent sind Emotionen im Alltag, also an Entscheidungen, Schlussfolgerungen, Einschätzungen, Urteilen und Verhaltenstendenzen usw., durchschnittlich beteiligt?

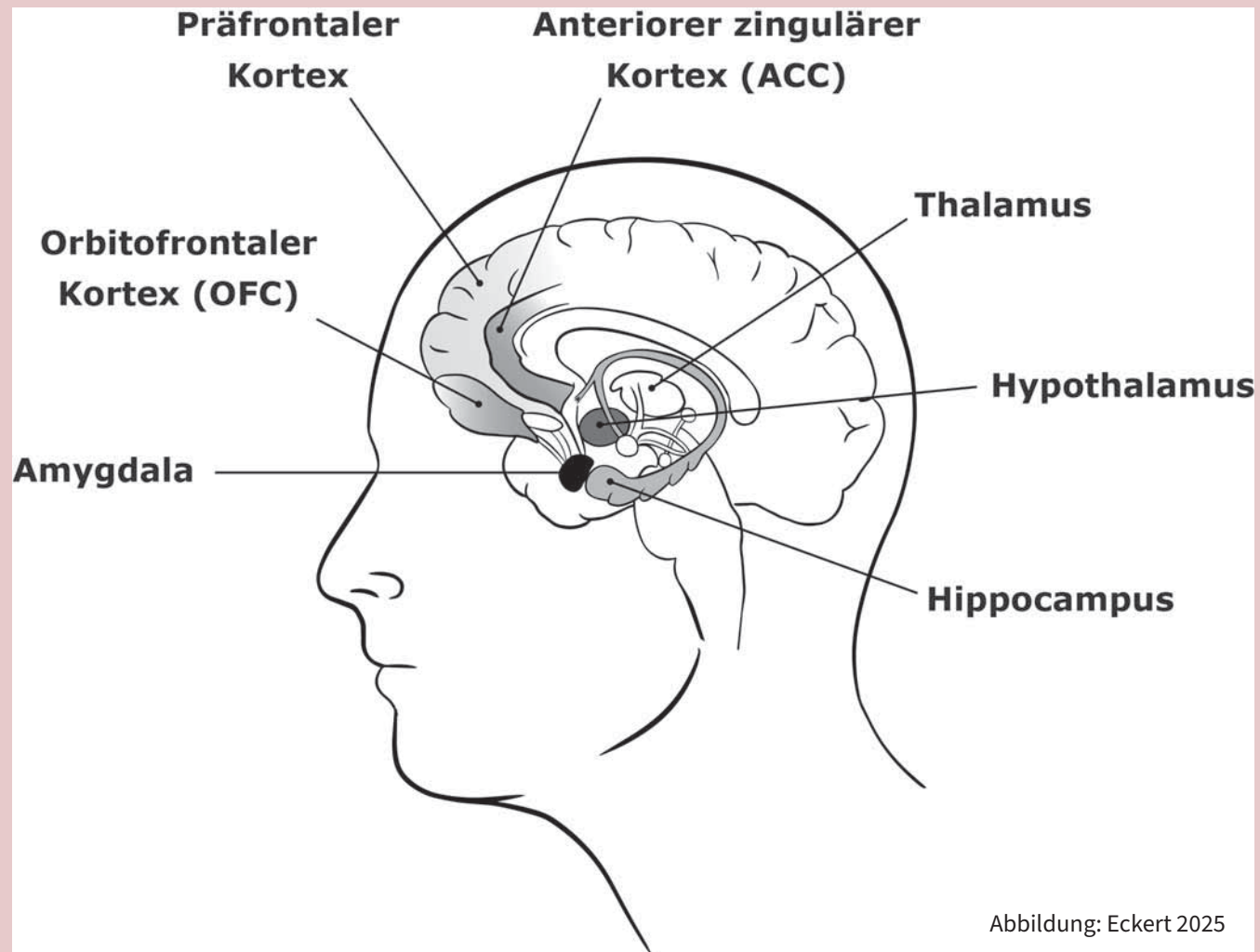
**Auch wenn wir es anders erleben, es gibt keine
Körperreaktionen, Verhaltensendenzen oder Denk- und
Planungsprozesse ohne emotionale Einbettung und Filterung**



Was man über Emotionen wissen sollte

- Funktion: Wachsamkeit erhöhen, Aktivierung, Frühwarnsystem, Binden
- Bevor wir sie subjektiv wahrnehmen und in Worte fassen können, sorgt das Gehirn für Aktivierung und Filterung
- Emotionen entstehen im Mittelhirn, dem zweitältesten Hirnareal, im limbischen System (LS)
- Das LS ist mit weiteren Arealen eng vernetzt





Denken, Analysieren, Planen,
Sprache, logisches Denken



ACC - Aufmerksamkeit,
Fehlerhaftigkeit, Inkompatibilität
erkennen

OFC - spontan bewerten,
Neuheit erkennen, (Un)Angemessen-
heit von sozialem Verhalten und
Belohnungspotenzial checken



Emotionale Schaltzentrale,
Angst, Trauer

Die Amygdala gilt als der am meisten
mit anderen Arealen vernetzte Hirnteil

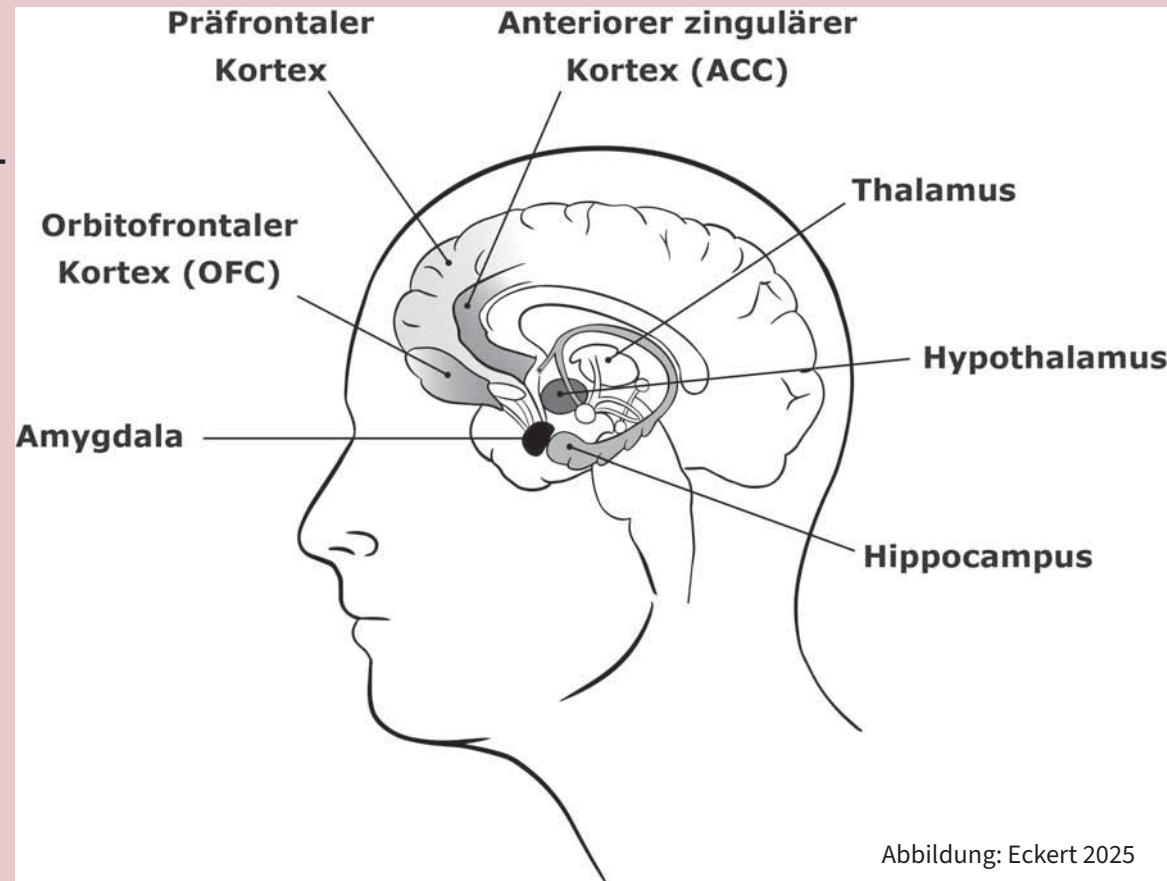
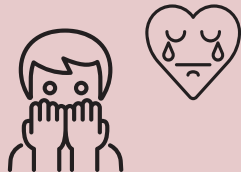
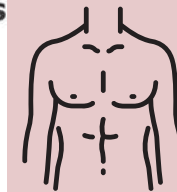


Abbildung: Eckert 2025



Thalamus -
Sinneseindrücke
bündeln



aktivieren,
physiologische
Reaktion über
Neurotransmitter
und Hormone



Hippocampus -
Gedächtnis,
gesammelte Erfahrung

Emotionen sind mehr als bewusst erfasste Gefühle

- Was wir als Gefühl erleben, was wir also in Sprache fassen können, ist Produkt zahlreicher vorauslaufender, neuronaler Prozesse.
- Das Zusammenspiel verschiedener Hirnareale produziert eine prä-verbale Vorform des Gefühls (Emotionsperzept) - **emotionale Anfärbung**.
- Diese ist abhängig von biologischen Schaltkreisen, **Reizen** und allen Informationen und Prägungen, die bis dato in das System eingespeist worden sind. Von zentraler Bedeutung ist die **Prägung** in sensiblen Phasen in der frühen Kindheit.
- Emotionale Anfärbungen oder Impulse können jedoch grundsätzlich durch bewusste Prozesse der **Selbstkontrolle** und **Einübung** reguliert werden.

Kommen wir zur Schuld

Am Empfinden von Schuld, Scham und Schande sind Hirnareale beteiligt, die z. B. weniger deutlich mit offensichtlichen körperlichen Reaktionen zu tun haben, als z. B. Angst, Euphorie oder Ekel.

Nur wenn Angst zu Schuld dazukommt, ist z. B. die Amygdala stark beteiligt.

Dafür spielen Hirnareale eine bedeutende Rolle, die **unbewusste kognitive Bewertungsprozesse** aktivieren.

Das ist wichtig, um zu verstehen, warum man mit Argumenten und Beschwichtigungen von außen manchmal wenig erreicht. **Außere rationale Impulse konkurrieren mit automatisch generierten kognitiven Bewertungen.** Diese haben eine enorme Kraft, weil sie in (sensiblen/frühen) Lebensphasen angelegt und stabil im Wertesystem verankert wurden.



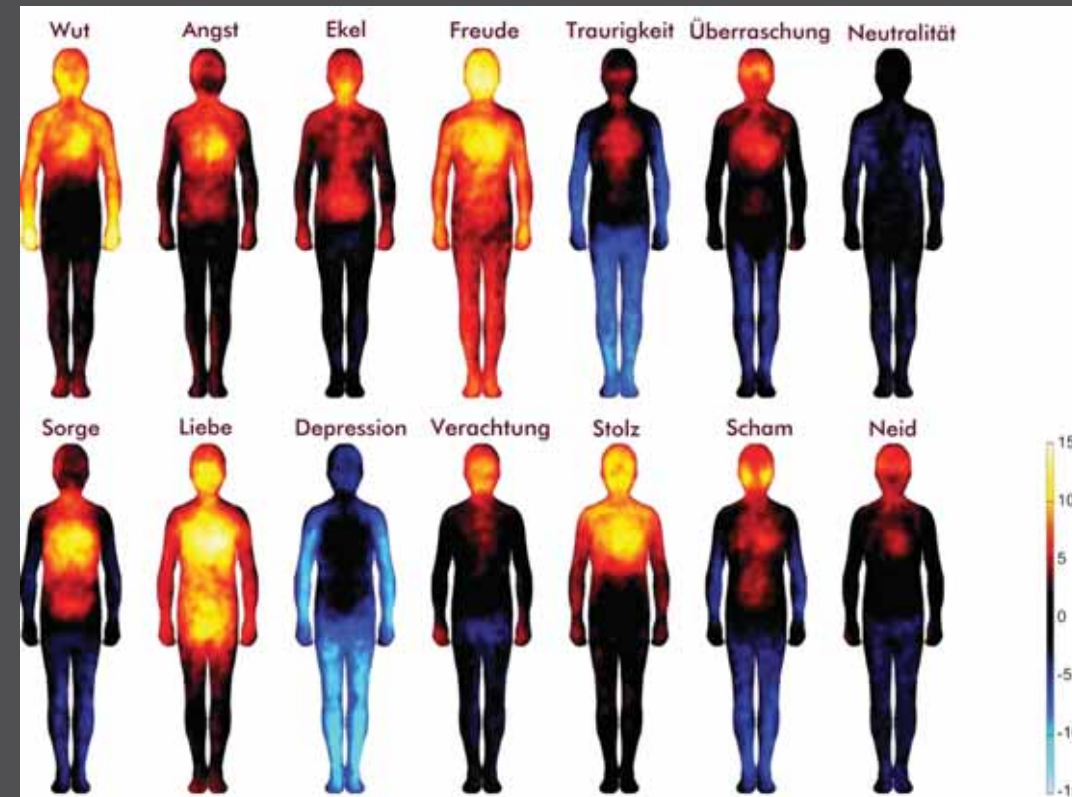
Schuld ist eine private Emotion

Schuldempfinden ist an der physiologischen Reaktion nicht so gut erkennbar und lässt sich von außen weniger gut "runterkochen" oder eindämmen als akute Angst, Wut, Ohnmachtsempfinden oder Frustration.

Schuld ist eine Emotion, die eher "privater" Natur ist und u. U. langwierig bearbeitet werden muss.

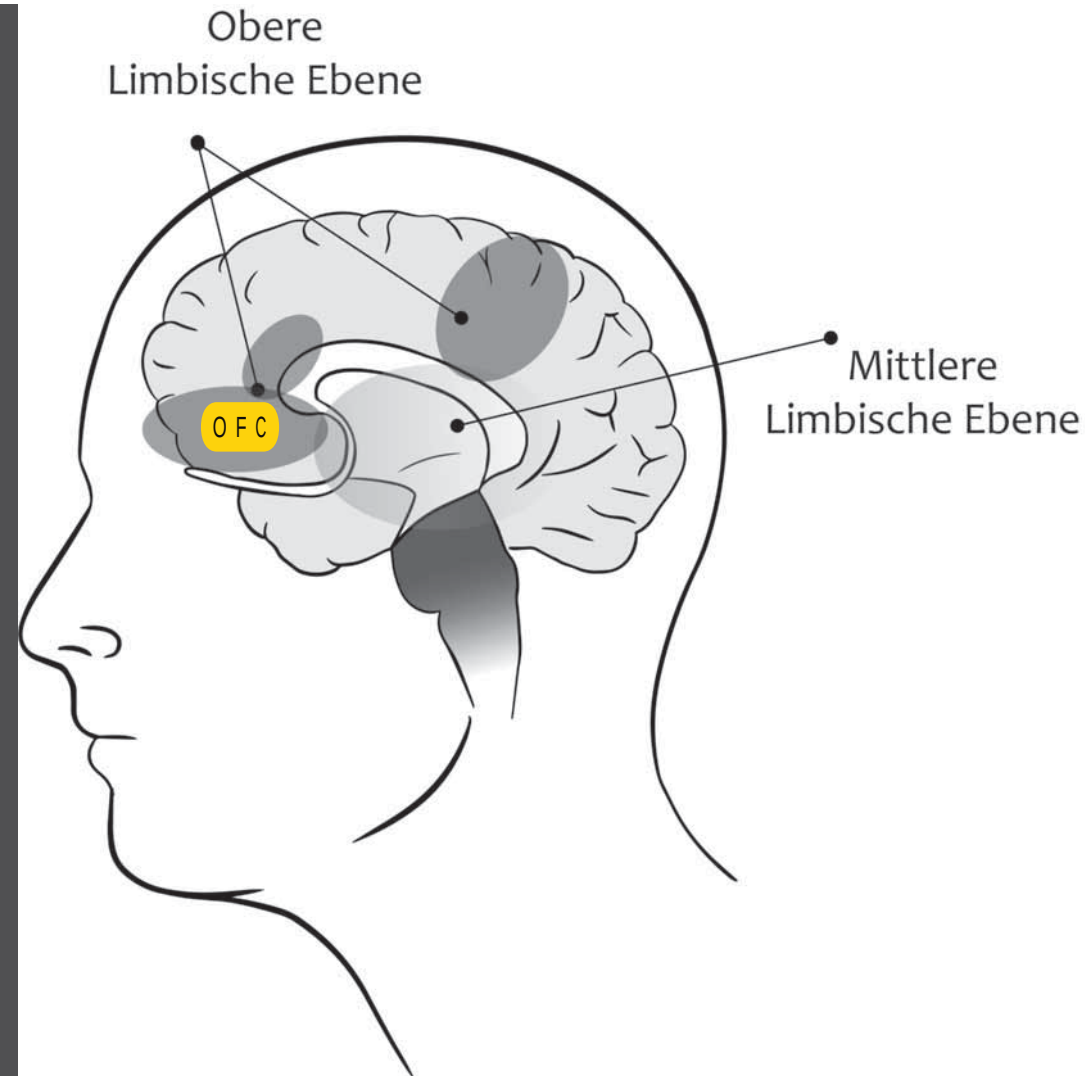
Sie wird weniger als Ausdrucksmittel in der Kommunikation benötigt, als zur inneren Regulation und Integration störender oder widersprüchlicher Aspekte in das Selbstbild.

Körperempfinden bei emotionalem Erleben (Nummenmaa et al. 2014)



Das prominenteste Areal für Schuld und Schamempfinden und auch für Peinlichkeit oder Empörung ist das so genannte **orbitofrontal-zentrierte Affektsystem (OFC)***

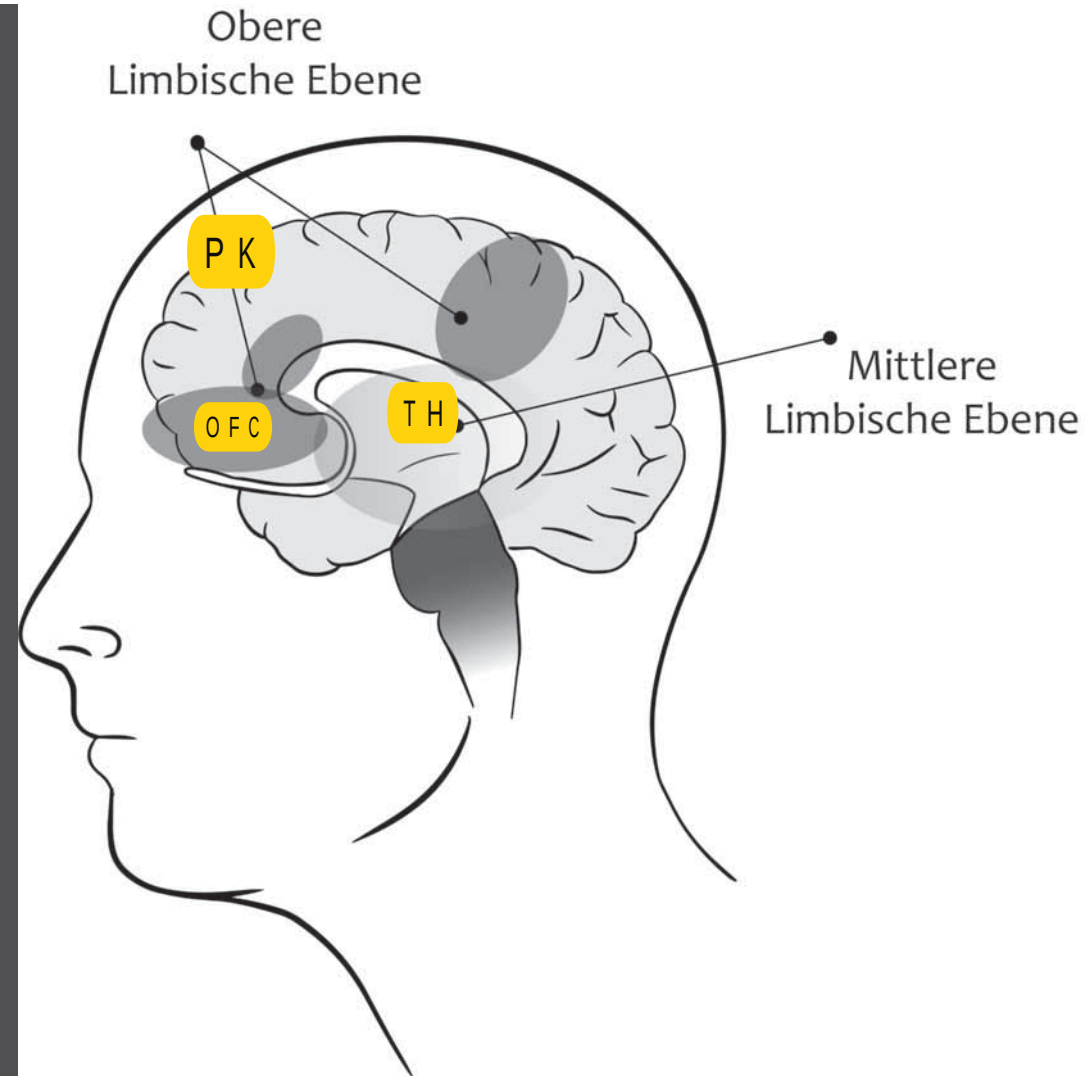
- Der OFC ist für die kognitive Bewertung zuständig, nicht im Sinne logischen Denkens, sondern als nicht-bewusste, absichtlose komplexe kognitive Operation.



*Kölsch, 2018, Abbildung Eckert, 2025

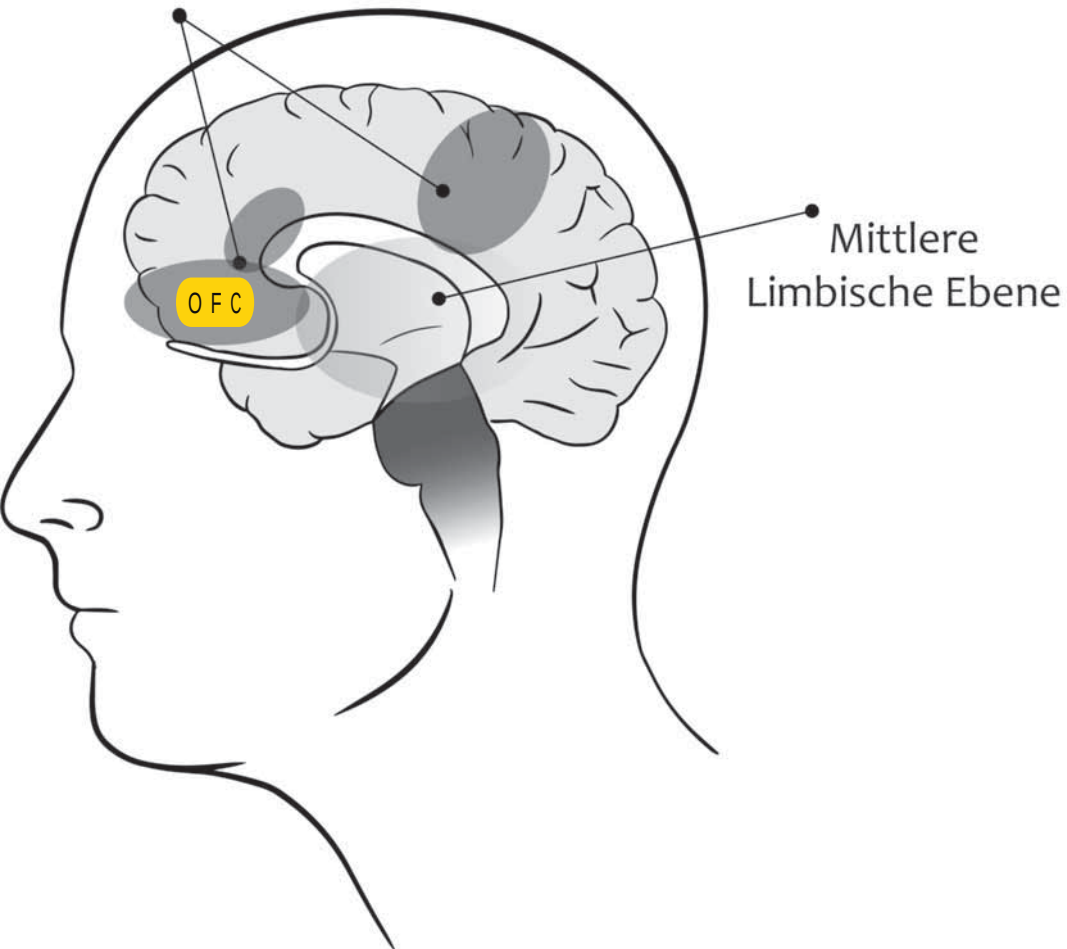
Das prominenteste Areal für Schuld und Schamempfinden und auch für Peinlichkeit oder Empörung ist das so genannte **orbitofrontal-zentrierte Affektsystem (OFC)***

- Der OFC ist für die kognitive Bewertung zuständig, nicht im Sinne logischen Denkens, sondern als nicht-bewusste, absichtlose komplexe kognitive Operation.
- Schnelle Stimulus-Evaluation Checks (SEC) werden dort durchgeführt. Basis sind die im Langzeitgedächtnis gespeicherten Erfahrungen und Lernresultate (soziales Lernen, Haltungen, soziale Normen).
- Sensorische Informationen (TH) werden danach durchforstet, ob sie **vor dem Hintergrund der bisherigen Lebenswelt RELEVANZ** haben.
- Es kommt zu einer **AFFEKTIVEN ANFÄRBUNG** bevor die Reizverarbeitung aus dem Thalamus den Präfrontalen-Kortex (PK, Denksystem) erreicht.



*Kölsch, 2018, Abbildung modifiziert aus Eckert, 2025

Obere
Limbische Ebene

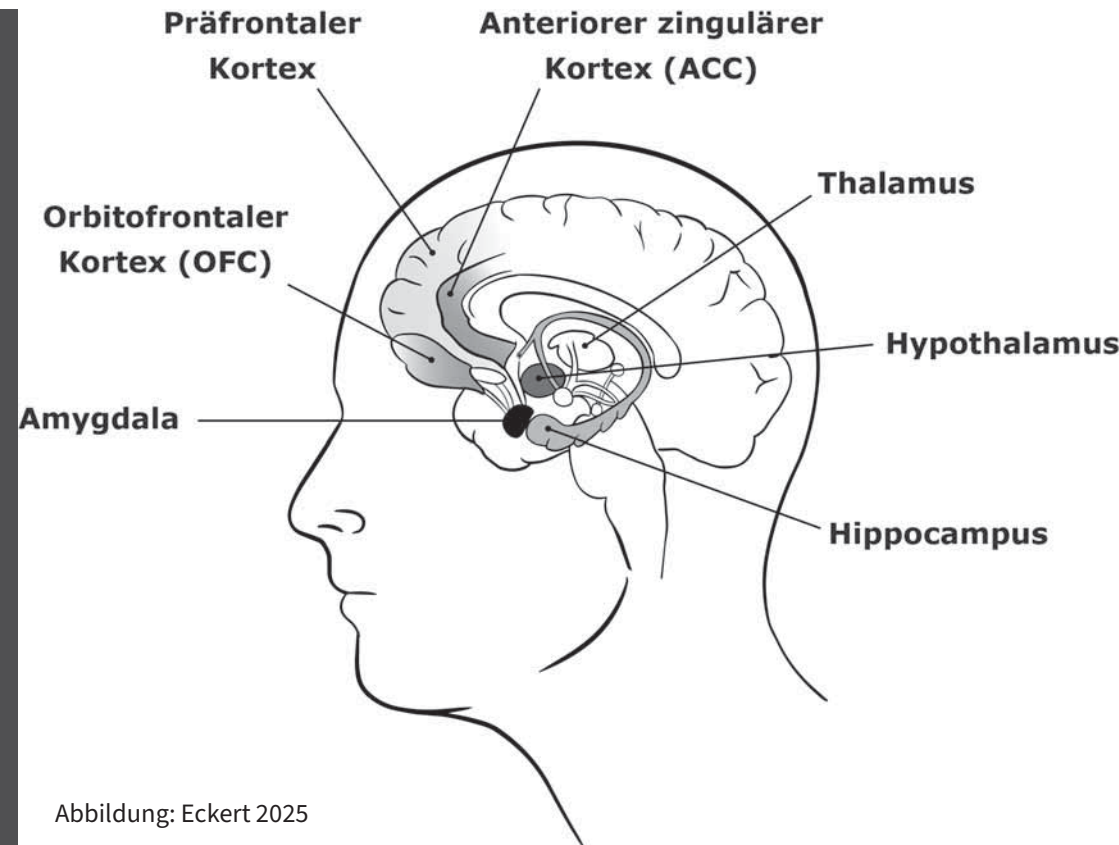


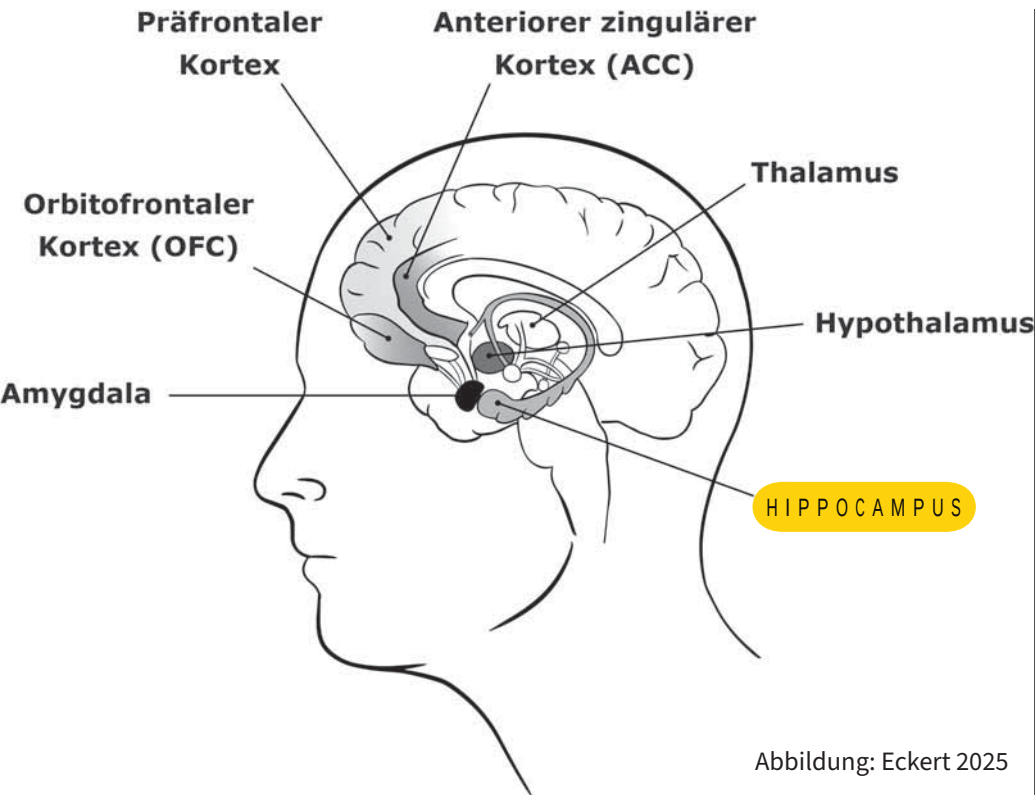
Mittlere
Limbische Ebene

Die Aktivität und Filterung im OFC hat Einfluss auf:

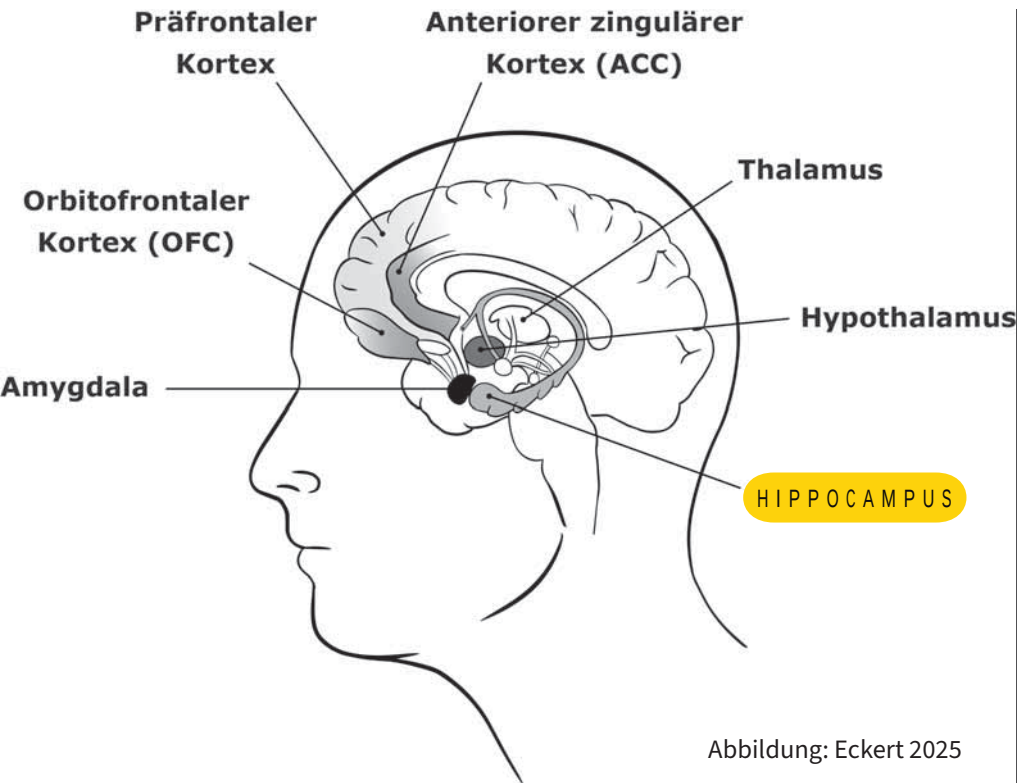
- die AUFMERKSAMKEIT
- das Abschätzen von FOLGEN
- das Abschätzen von Eintretenswahrscheinlichkeiten
- die Zuträglichkeit für das Erreichen von ZIELEN oder das Befriedigen von BEDÜRFNISSEN
- das Einschätzen der eigenen MACHT, die Situation zu bewältigen.
- den normativ regulierten AUSDRUCK von Emotionen und deren Kontrolle.

- Der **OFC** generiert automatisch **EMOTIONALE MARKER**. Das sind biologische Signaturen, wie z. B. Herzklopfen, Schweißausbrüche, Magenspannungen, Nackenverspannungen (Hartnäckigkeit!), denn der OFC liegt in unmittelbarer Nähe zum hormonregulierenden Areal, dem Hypothalamus und zur Amygdala (Angst, Trauer) . Quelle: Kölsch, 2018
- Bei Schuld sendet der Körper weniger spezifisch erlebbare oder von außen sichtbare Signale, als bei anderen Emotionen (z. B. bei Scham, Wut oder Furcht).
- Zudem sind schuldbezogene Signale oft diffus. Sie werden häufig eher als eine dauerhafte (Ver)Stimmung (verringerte Aktiviertheit, Depression) erlebt. Die Balancierung von Bewertungsdiskrepanzen braucht Zeit.





- Ein weiteres Affektsystem wird durch den so genannten **Hippocampus gesteuert**. Dieser ist u. a. wichtig für die **bindungsbezogenen Emotionen** und enthält "sortierte" Erinnerungen. Verletzungen führen bei z. B. Tieren zu einer Verringerung des mütterlichen Verhaltens.
- Die Sortierung und Vernetzung von Informationen im Hippocampus erfolgt besonders produktiv in Phasen, in denen das Gehirn nicht mit anderen Dingen beschäftigt ist. Deshalb ist Schlaf wichtig. Der kann nach traumatisierenden Erlebnissen grundsätzlich gestört sein, was den Zugang zu bindungspositivem Erleben und Denken erschwert.
- Weil beide Systeme, das OFC-System und das Hippocampussystem, zwar verknüpft, aber auch unabhängig voneinander operieren können, **können Bindungsemotionen negative Bewertung modulieren!**



- Im HIPPOCAMPUS werden bei massivem Stress oder Gewalt Nervenzellen reduziert - nur hier findet eine solche Reduktion im Gehirn aufgrund massiver oder lang anhaltender, negativer äußerer Einflüsse statt.
- Bei Menschen mit eingeschränkter Schwingungsfähigkeit für sanfte Emotionen (tender emotions) sind Aktivitätsveränderungen im Hippocampus reduziert. Das heißt, soziale Erfahrungen sind dort weniger oder weniger variantenreich abgelegt.

- Ein weiteres Affektsystem wird durch den so genannten **Hippocampus gesteuert**. Dieser ist u. a. wichtig für die bindungsbezogenen Emotionen und enthält "sortierte" Erinnerungen. Verletzungen führen bei z. B. Tieren zu einer Verringerung des mütterlichen Verhaltens.
- Weil beide Systeme, das OFC-System und das Hippocampussystem, zwar verknüpft, aber auch unabhängig voneinander operieren können, **können Bindungsemotionen negative Bewertung korrigieren!**

Moralische Emotionen und die Funktion von Schuld und Scham

Es gibt verschiedene "moralische" Emotionen*

- Wut
- Verachtung
- Ekel
- Dankbarkeit
- Schuld
- Scham

Schuld und Scham sind beides Emotionen, die mit den **Interessen von und dem Nutzen für Andere/n** eng verknüpft sind, entweder für die Gesellschaft als Ganzes oder mindestens für eine andere Person. Es geht also nicht um den Vorteil des/der Akteur*in bzw. des/der Verursachenden.

Schuld und Scham sind also dazu da, sozial unerwünschtes Verhalten zu vermeiden - das ist die zentrale positive Funktion*.

*Gangemi et al. 2025, Haidt, 2003

Moralische Emotionen und die Funktion von Schuld und Scham

**SCHULD: ICH KANN MICH
NICHT MEHR IM SPIEGEL ANSCHAUEN**

**SCHAM: ICH KANN ANDEREN
NICHT MEHR UNTER DIE AUGEN TRETEN**

Schuld und Scham sind beides Emotionen, die mit den **Interessen von und dem Nutzen für Andere/n** eng verknüpft sind, entweder für die Gesellschaft als Ganzes oder mindestens für eine andere Person. Es geht also nicht um den Vorteil des/der Akteur*in bzw. des/der Verursachenden.

Schuld und Scham sind also dazu da, sozial unerwünschtes Verhalten zu vermeiden - das ist die zentrale positive Funktion*.

*Gangemi et al. 2025, Haidt, 2003

Moralische Emotionen und die Funktion von Schuld und Scham

- **Schuld und Scham** unterscheiden sich von den anderen moralischen Emotionen dahingehend, dass sie **selbstbezogene Emotionen** sind.
- Sie sind damit wichtiger für die **eigene Identität** als andere Emotionen. Eine Diskrepanz zu den verinnerlichten Standards verursacht eine **Bedrohung oder Destabilisierung des Selbst**. Das gilt besonders dann, wenn Menschen eine generelle Neigung/Anfälligkeit haben, sich selbst zu beschuldigen (Trait).
- **Schuld und Scham** sind erst dann im positiven Sinn bewältigt, wenn sie **in das Selbst integriert** sind - z. B. durch die Akzeptanz von Schuld, Sühne oder Trost.

Moralische Emotionen und die Funktion von Schuld und Scham

Menschen mit einer generellen Anfälligkeit, Schuld zu empfinden, zeigen Auffälligkeiten:

- *Ihr Schuldempfinden und ihre Selbstvorwürfe halten sie davon ab, analytisch und planerisch zu denken, differenziert zu fühlen und Gefühle zu regulieren*
- *Sie empfinden zurückliegendes oder aktuelles, subjektiv erlebtes Fehlverhalten als unethisch.*
- *Sie haben generell starke negative Gefühle bezogen auf sich selbst, insbesondere bezogen auf ihr zurückliegendes oder potenzielles Fehlverhalten.*

Knez & Nordhall, 2017

- **Schuld und Scham** unterscheiden sich von den anderen moralischen Emotionen dahingehend, dass sie **selbstbezogene Emotionen** sind.
- Sie sind damit wichtiger für die **eigene Identität** als andere Emotionen. Eine Diskrepanz zu den verinnerlichten Standards verursacht eine **Bedrohung oder Destabilisierung des Selbst**. Das gilt besonders dann, wenn Menschen eine generelle Neigung/Anfälligkeit haben, sich zu beschuldigen (Trait).
- **Schuld und Scham** sind erst dann im positiven Sinn bewältigt, wenn sie **in das Selbst integriert** sind - z. B. durch die Akzeptanz von Schuld, Sühne oder Trost.

Schuld und Scham treten dann auf, wenn Menschen erleben, dass sie den sozialen oder eigenen Standards nicht entsprechen

Schuld

Schuld ist auf die **Veränderung** des negativen Verhaltens **in der Zukunft** ausgerichtet. Instabile, kontrollierbare oder korrekturfähige Anteile sind im Selbstkonzept leichter zu bearbeiten als manifeste Anteile (z. B. feste Rollenbilder)

Schuldempfinden regt dazu an, sich mit dem Fehlverhalten in Relation zu den **sozialen Normen** und **eigenen Standards** zu beschäftigen. Sie ist eine eher private Emotion und **adaptiv**. Es besteht die Tendenz etwas zu bedauern, zu bekennen oder zu entschuldigen

Scham

Scham zeigt an, dass **Teile der Persönlichkeit** oder Standards generell nicht zu den sozialen Anforderungen passen. Das heißt auch, Verhalten ist generell in Zukunft schlecht veränderbar

Bei Scham kommt es eher darauf an, die mangelnde Anpassung an soziale Normen zu **verbergen, zu leugnen** oder aus der Situation **zu entfliehen**. Sie ist eine eher öffentliche Emotion und **disruptiv**, d. h. potenziell verstörend und ausgrenzend

Ein und das gleiche Ereignis kann Schuld oder Scham oder beides auslösen

Schuld und Scham treten dann auf, wenn Menschen erleben, dass sie den sozialen oder eigenen Standards nicht entsprechen (Quellen: Choi, 2024, Gangemi et al., 2025).

Schuld u.a. Tangney et al. 1996

Schuld ist auf die **Veränderung** des negativen Verhaltens **in der Zukunft** ausgerichtet. Instabile, kontrollierbare oder korrekturfähige Anteile sind im Selbstkonzept leichter zu bearbeiten als manifeste Anteile (z. B. feste Rollenbilder)

Schuldempfinden regt dazu an, sich mit dem Fehlverhalten in Relation zu den **sozialen Normen** und **eigenen Standards** zu beschäftigen. Sie ist eine eher private Emotion und **adaptiv**. Es besteht die Tendenz etwas zu bedauern, zu bekennen oder zu entschuldigen (Bhushan et al., 2020)

Für Schuld ist es relevant, ob sich ein Ereignis in der Zukunft **wiederholen** wird (kann) und ob bis dahin **Coping-Strategien und Skills** erworben worden sind, die sicherstellen, dass man zukünftig anders handelt

Schuld zeigt den **Spielraum für Korrekturen** auf - bezogen auf die Bedürfnisse der/der geschädigten Anderen. Sie ist Voraussetzung dafür, **Kohärenz und Kontinuität** zwischen der eigenen, fehlerhaften Vergangenheit und der Zukunft herzustellen

Scham

Scham zeigt an, dass **Teile der Persönlichkeit** oder Standards generell nicht zu den sozialen Anforderungen passen. Das heißt auch, Verhalten ist generell in Zukunft schlecht veränderbar

Bei Scham kommt es eher darauf an, die mangelnde Anpassung an soziale Normen zu **verbergen, zu leugnen** oder aus der Situation **zu entfliehen**. Sie ist eine eher öffentliche Emotion und **disruptiv**, d. h. potenziell verstörend und ausgrenzend

Scham hat weniger Potenzial als Schuld, zukünftiges Verhalten positiv zu verändern. Es geht eher um das **Vermeiden von Situationen**, in denen eine Diskrepanz zwischen **IST und SOLL** (soziale Norm) offenbar wird

Scham **isoliert**. Die emotionale Einstimmung bleibt erhalten, solange die Distanz zu den sozialen Standards nicht behoben ist. Aber Scham zu zeigen, wird in manchen Kulturen positiv als Ausdruck und Intention verstanden, sich den Normen der Gruppe zu beugen (Shyness)

Schuldgefühle und ihre Erfassung

Der Fragebogen zu interpersonellen Schuldgefühlen (FIS) umfasst 21 Fragen - stimmt gar nicht (1) bis stimmt völlig (5)*.

- **Überlebensschuldgefühl (ÜSG):** Überzeugung, dass persönlicher Erfolg und das Erreichen eigener Ziele (inkl. Überleben) dazu führen, dass andere leiden.
- **Trennungsschuldgefühl (TG):** Überzeugung, dass Autonomie oder Trennung (Ablösung von den Eltern) nahestehende Menschen verletzt.
- **Schuldgefühl aus Verantwortung/Pflicht (SVP):** Übertriebenes Pflichtgefühl und übersteigertes Verantwortungsgefühl und Sorge für das Glück und Wohlergehen anderer.

* Albani et al., 2002

Menschen mit hohen Werten zeigen weitere Besonderheiten:

- erhöhte **Kritikangst** (besonders bei ÜSG + TG)
- **Kontaktangst** (besonders bei ÜSG)
- **Keine Forderungen stellen können** (besonders bei ÜSG)
- **Nicht "Nein" sagen können** (bei allen Skalen)
- **Schuldgefühle** (besonders bei ÜSG)
- besonders **anständiges Verhalten** zeigen wollen (bei allen Skalen)

Fragen sind erhellend

Überlebensschuldgefühl

- 4. Ich kann mich nicht richtig über meine Erfolge freuen, weil ich immer glaube, dass sich das Blatt bald wendet.
- 7. Ich glaube manches Mal, dass ich das erreichte Glück nicht verdiene.
- 9. Es fällt mir oft schwer, mich an Dingen zu freuen, nach denen ich mich eigentlich gesehnt habe.
- 3. Es ist mir sehr unangenehm, wenn ich erfolgreicher bei etwas bin als es Freunde oder Familienmitglieder sind.
- 16. Mir ist es unangenehm, wenn ich mich besser als andere fühle.
- 18. Wenn ich etwas bekomme, habe ich oft das Gefühl, es nicht verdient zu haben.
- 20. Ich neige dazu, mich niedergeschlagen zu fühlen, nachdem ich etwas Wichtiges erreicht habe.

Trennungsschuldgefühl

- 1. Ich fühle mich nicht wohl, wenn ich kritisch über meine Eltern denke.
- 3. Es ist schwer für mich, mir Schwächen meiner Eltern einzugestehen.
- 5. Ich fühle mich unwohl, wenn ich mit den Gedanken oder Wertvorstellungen meiner Eltern nicht übereinstimme, selbst wenn ich es ihnen gegenüber nicht äußere.
- 8. Ich wünschte, meinen Eltern ähnlicher zu sein.
- 11. Es ist für mich unangenehm, Dinge anders zu tun, als meine Eltern sie taten.
- 15. Ich mache etwas lieber so, wie meine Eltern es taten.
- 21. Die Eltern sollten immer an erster Stelle stehen.

Fragen sind erhellend

Schuldgefühl aus Verantwortung / Pflicht

- 2. Ich mache mir über meine Eltern oder Kinder oder Geschwister sehr viele Gedanken.
- 6. Ich fürchte, anderer Leute Gefühle zu verletzen, wenn ich eine Einladung von jemandem ablehne, der es gern gesehen hätte, dass ich sie annehme.
- 10. Ich mache mir viele Gedanken um das Wohlergehen von Menschen, die ich mag, selbst wenn es ihnen gut geht.
- 12. Schon den Gedanken, jemanden zu verletzen, kann ich nicht ertragen.
- 14. Wenn mein Kind, mein Partner/Partnerin oder enge Freunde Probleme haben, möchte ich sie am liebsten für sie lösen.
- 17. Es ist sehr schwierig für mich, jemandem, der sich freut mich zu treffen, eine Absage zu erteilen.
- 19. Wenn etwas schief geht, neige ich dazu, mich selbst zu fragen, wie ich es hätte verhindern können.

Albani et al., 2002

Verinnerlichte Werte
und Erfahrungen (z.
B. Womit hatte man
bisher Erfolg/
Misserfolg? Was wird
in der Community
üblicherweise
belohnt/bestraft?)

Mögliche Integration:
Wertesystem neu
einstellen, z. B. über
geeignete bezugs-
gruppenbezogene Werte

**Schuld-
gefühl**

Zukünftige Ausrichtung
des Wertekompass und von
Verhalten.
Balance und Kontinuität
in das vergangene und das
zukünftige SELBST
bringen. Sinn finden, der
die Diskrepanz mildert

Fehlverhalten, von
der (individuellen
und/oder sozialen)
Norm abweichendes
Verhalten

Mögliche Integration:
zukünftiges Verhalten
verändern

Druck hoch, wenn es in
der Zukunft keine Möglich-
keit der Wiedergutmachung
gibt

Vergangenheit

Gegenwart

Zukunft

Schuld bewältigen

Emotional/mental

- Wut, Reizbarkeit, Scham
- diffuse Aktivierung
- (unerklärliche) Erschöpfung
- Furcht vor Kontrollverlust
- verdeckte innere Bewertungsprozesse
- Konfrontation mit unkomfortablen Emotionen meiden
- Stärkung sinngebender Narrative und Überzeugungen, die Schuld mindern

Emotional/mental

- Konfrontation mit unkomfortablen Emotionen
- Verantwortung und Reue spüren
- Offenheit für Lernen und Veränderung
- Wiederherstellung von Kontrolle
- Anstrengung, Überwindung
- Integration negativer Aspekte in das eigene Selbst
- Erleben persönlichen Wachstums
- Mut, Lösen innerer Spannung

Emotional/mental*

- Erleichterung, Dankbarkeit, Verbesserung mentaler Gesundheit
- Sinn aus der problematischen Situation generieren
- Wechsel von einer nach innen gerichteten zu einer nach außen gerichteten Perspektive
- Offenheit für Feedback und Gemeinsamkeitsgefühle (Oxytocin reduziert Stress)

Nicht anerkennen, Leugnen Verdrängen

Sozial

- Isolation, Selektivität bei sozialen Kontakten (Ziel: Bestätigung, Ablenkung, Stärkung, Distanzierung)
- Anklage, Verantwortungszuschreibung an andere oder Umstände
- Aktionismus
- Rollenstabilisierung

Anerkennen, Akzeptanz

Sozial

- Bindungsstärke und -verluste erleben
- Andere Perspektiven zulassen/einbeziehen, strauchelnde meiden
- Nach Lösungen und Möglichkeiten der Wiedergutmachung zum Nutzen anderer suchen

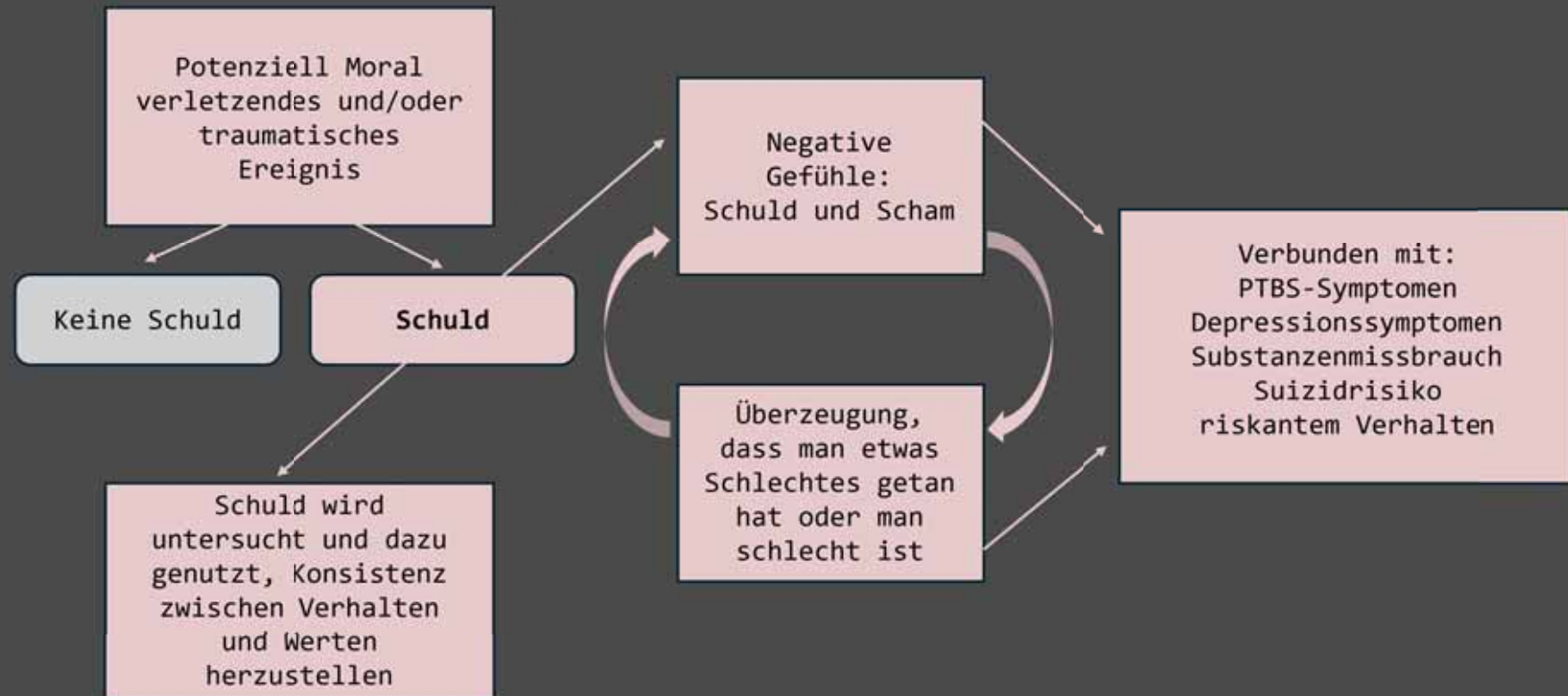
* Pennebaker et al., 1987, McCormick & McMinn, 2012

Ausdrücken, Bekennen

Sozial

- „Geheimnis“ der eigenen Innenwelt mit anderen teilen
- Hoffnung auf Vergeben und Verzeihen, Getragensein erfahren
- Stärkung und Rückversicherung enger Bindungen
- Sensitivität dafür, was eigenes Verhalten bei anderen auslösen kann

Der Zusammenhang von Trauma und Schuld - Das NAGS Modell



Schuld im Non-Adaptive Guild and Shame (NAGS) Modell
(Norman, 2022, S. 117, Übersetzung Eckert)

Therapiebeispiel (TrIGR*), Norman, 2022, S. 118

Ziele

- Schuld bearbeiten, Reduzieren von psychologischen, sozialen und ggfls. spirituellem Disstress, der mit moralischen Verletzungen assoziiert ist.
- Das übergeordnete Ziel ist es, Klient*innen dabei zu helfen, die **eigene Rolle** im traumatischen Geschehen intensiver und systematisch zu betrachten und ihnen dabei zu helfen, **konstruktive Wege** einzuschlagen, durch die sie persönlich **wichtige Werte** ausdrücken/ ausleben können. Damit wird erreicht, dass Werte nicht mehr länger durch Leiden oder risikobehaftetes Verhalten ausgedrückt werden müssen (Substitut).

Prozess

1. **Psychoedukation** zu Schuld und Scham und zum NAGS Modell (zwei Sitzungen)
2. Der/die Klient*in wird dabei begleitet herauszufinden, welche **Rolle** er/sie im Geschehen gespielt hat (Leifragen). Die Strukturierung hilft Klient*innen dabei, sich zu erinnern, was sie wirklich über das Ereignis wissen und welchen Einfluss sie realistischerweise hatten. In diesem Kontext wird auch beleuchtet, welche **Optionen** der/die Klient*in überhaupt hatte und welche Optionen überhaupt in Frage gekommen wären. Klient*innen kommen zunächst häufig zu dem Schluss, es hätte keine guten Optionen gegeben. Therapeuten helfen dabei, den **vollen Kontext zu rekonstruieren**.
3. Schließlich wird die Absicht für das Fehlverhalten beleuchtet. Es wird identifiziert, **welche Werte** in besonderem Maße betroffen sind (Punkte 2 und 3, zwei Sitzungen)
4. Zuletzt erarbeiten Therapeut*in und Klient*in Möglichkeiten, wie sie ihre eigenen Werte anders (positiv) ausdrücken können als durch Schuld und Scham. **Konkrete Pläne für zukünftiges Verhalten** werden entwickelt. Das Verhalten muss eine spezifische Bedeutung haben und die persönlichen Werte repräsentieren (zwei Sitzungen). Während der ganzen Zeit erhalten Klient*innen Hausarbeiten und beschäftigen sich mit Info-Material.

*Trauma-Informed Guilt Reduction Therapy

Was sagen Therapeut*innen und Forschende zur Selbsthilfe

- Die Ursache für Schuld ausmachen. Sind das eigene Verhalten oder eigene Absichten ausschlaggebend oder wird Schuldempfinden durch Schuldzuschreibungen von anderen ausgelöst (Scham), Welche Relevanz haben Umstände?
- Offenheit über eigene Gefühle zu sprechen. Vor allem bei Scham Hemmungen überwinden.
- Spielraum erfassen, Fehler wieder gut zu machen.
- Bei Grübelschleifen Ablenkung und Ventile suchen. Genug Schlaf und entspannende Aktivitäten, die Konzentration binden.
- Mitgefühl für sich selbst - was würde man einem Freund sagen?
- Auf kontrollierbare Dinge und Schritte fokussieren.
- Einschätzen, was man zukünftig besser machen kann.
- Negative Selbstgespräche beenden, stattdessen auf Nutzen fokussieren, auf Lernen für die Zukunft, Bindungen und Begegnungsmöglichkeiten.
- Rückzug vermeiden, stabile Bindungen pflegen.
- Fehler wie Herausforderungen behandeln.
- Lernen sich selbst zu vergeben.
- Dankbarkeit praktizieren und empfangen.
- Therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.
- Schuld mit jemandem beleuchten, der/die neutral, nicht bewertend ist. Schuld teilen.
- Erkennen, dass man mehr ist als die Schuld und man nicht auf das Fehlverhalten reduziert werden kann.

Fazit: Schuld und ihre Regulierbarkeit

- Schuld ist eine hartnäckige Emotion.
- Schuldempfinden ist **wechselhaft** und verläuft im besten Fall in Richtung **Akzeptanz**.
- In der Nähe zum Fehlverhalten lässt sich Schuldempfinden kaum auflösen. Bewertungs- und Stabilisierungsprozesse benötigen **Zeit**.
- Die Integration von negativen Aspekten in das **Selbst** gelingt nur durch eine intensive innere Bearbeitung, Einordnung und Bindung.
- Denn Schuldempfinden ist darauf ausgerichtet, in der Zukunft **sozial angemesseneres Verhalten** (Lösungen) zu generieren - Schuld reguliert zukünftiges Zusammenleben (positive Funktion).
- Die **körperlichen Signale** sind oft diffus. Deshalb fallen Schuldgefühle anderen und der/dem Schuld empfindenden nicht immer durchgehend als Schuldgefühl auf. Trotzdem ist die Emotion beanspruchend.
- **Leidensdruck** entsteht durch Störung von Schlaf und Konzentration, soziale Isolation, verminderte Aktivierung und Depression, soziale Ächtung, Selbstverachtung und Orientierungslosigkeit.
- **Schamempfinden** im Zusammenspiel mit Schuld triggert Rückzug. Das begünstigt, dass die konstruktive Konfrontation mit "Unstimmigkeiten" und das Teilen mit anderen vermieden werden.
- Der besondere Wert **neutraler , nicht bewertender Wegbegleiter*innen** ist der, dass Scham reduziert - Türöffner für das Thematisieren von Schuld - und eine Einordnung ermöglicht werden (ähnlich der Traumabearbeitung). Psychoedukation ist wichtig.

Literatur

Albani, C., Blaser, G., Körner, A., Geyer, M., Volkart, R., O'Connor, L., Berry, J., & Brähler, E. (2012). Der Fragebogen zu interpersonellen Schuldgefühlen (FIS). *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 52, 189-197.

Bhushan, B., Basu, S., & Dutta, S. (2020). Revisiting guilt, shame, and remorse. *Psychological Studies*, 65, 247–260.

Eckert, M. (2025). *Psychologisches Knowhow für Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienste*. Springer.

Gangemi, A., Rizzotto, C., Riggio, F., Dahò, M., & Mancini, F. (2025). Guilt emotion and decision-making under uncertainty. *Frontiers in Psychology* 16:1518752.

Haidt, J. (2003). The moral emotions. In R. J. Davidson & K. R. Scherer (Eds.), *Handbook of affective sciences*. (p. 852-870). Oxford University Press.

Knez, I. & Nordhall, O. (2017). Guilt as a motivator for moral judgement: An autobiographical memory study. *Frontiers in Psychology* 8:750.

Kölsch, S. (2018). Vom Affekt zur Emotion und von der Emotion zum Wort - Neurobiologische Korrelate. In G. Gebauer, M. Holodyski, S. Kölsch, & von Scheve, C. (Hrsg.), *Von der Emotion zur Sprache. Wie wir lernen, über unsere Gefühle zu sprechen* (S. 190- 223). Nomos.

McCormick, A. G. & McMinn, G. F. (2012). The innerpsychic and interpersonal effects of talking about guilt. *Journal of Psychology and Christianity*, 31, 354-365.

Norman, S. (2022). Trauma-Informed Guilt Reduction Therapy: Overview of the Treatment and Research. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 9, 115-125.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodymaps of emotions. *Proceedings of the Academy of Natural Science*, 111 (2), 646-651.

Pennebaker, J. W., Hughes, C. F., & O'Heeron, R. C. (1987). The psychophysiology of confession: Linking inhibitory and psychosomatic processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 781–793.

Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1256-1269.

Fotos: Adobe Stock über Adobe Express



Scan mich!

Kontakt

Prof. Dr. Martina Eckert

www.profile4U.de

prof.eckert@gmx.de

<https://new.express.adobe.com/publishedV2/urn:aaid:sc:EU:2452f9a9-cadb-4dea-9185-9ff375243465?promoid=Y69SGM5H&mv=other>

Mögliche Gesprächsimpulse bei Konfrontation mit Schuldgefühlen

Die folgenden Impulse sind Formulierungsvorschläge, die immer an die jeweilige Situation angepasst werden müssen. Das heißt, Voraussetzung für den Einsatz solcher Impulse ist **Aktives Zuhören** – also das wachsame Achten darauf, was die Zielperson (ZP) mit ihrem Ausdrucksverhalten anbietet. Es handelt sich **nicht um Standardformulierungen**. Und nach dem Einsatz dieser Formulierungen muss natürlich die entsprechende Kommunikation professionell weitergeführt werden. D. h. mit jeder kurzen sprachlichen Reaktion, macht die Einsatzkraft (EK) zunächst ein „Angebot“, die Situation zu beschreiben, zu beruhigen oder den Fokus ggfls. zu verschieben. Die Reaktion auf dieses Angebot der ZP ist Signalgeber dafür, ob diese Fokusverschiebung oder Beruhigung funktioniert und Ausgangspunkt dafür, wie man in der Kommunikation weitermacht.

Die Impulse sind also Vorschläge, wie man Ausdrucksverhalten spiegeln könnte. Nicht immer stehen beim Erstkontakt nach einem Unfallgeschehen ausschließlich Schuldgefühle im Vordergrund, selbst wenn die ZP das sprachlich überwiegend ausdrückt. In der Regel wirken in einer traumatisierenden Situation verschiedene emotionale Zustände und deren Bewältigung zusammen bzw. abwechselnd: Panik, Schuld, Angst, Entsetzen, Erschrecken, Sorge, Frustration, Ohnmacht, Hilflosigkeit usw.

Deshalb ist es sinnvoll beim Spiegeln des emotionalen und mentalen Ausdrucks, neben der Schuld auch weitere Eindrücke im Auge zu haben.

Ziele der Kommunikation sind:

- das Abschwächen der Emotion,
- die Wiederherstellung von Konzentration,
- das Binden der Aufmerksamkeit auf die Einsatzkraft (EK),
- das Unterbrechen und/oder Beenden von Grübel- und Vorwurfsschleifen,
- die Wiederherstellung von Kontrolle und Selbstwirksamkeit,
- die Mäßigung des Verletzungsrisikos, der psychischen Unfallfolgen
- der Schutz anderer Personen,
- die Vermeidung von Störung durch den/die Unfallverursachenden oder Beteiligten,
- die Aktivierung produktiver mentaler und emotionaler Zustände zum Zweck der besseren Zusammenarbeit bzw. zum Treffen konstruktiver Entscheidungen.

<i>Ausgangslage</i>	<i>Psychologische Funktion und Zielsetzung für eine Intervention</i>	<i>Mögliche Reaktion und Formulierung der Einsatzkraft</i>
1. Die ZP ist schockiert und wirft sich mit wiederkehrenden ähnlichen Formulierungen vor, Schuld zu haben: „Was habe ich da nur gemacht?“, „Das ist alles meine Schuld“.	Die ZP kann die Situation in ihrer Vielfältigkeit (noch) nicht einordnen, ist wahrscheinlich schockiert und fixiert im Selbstfokus, weil sie eine Vermutung/sicheres Wissen darüber hat, dass ihr Verhalten ursächlich war.	Die ZP ruhig einige Male die sprachlichen Selbstvorwürfe reproduzieren lassen. Darauf achten: Wann öffnet sich der Fokus – wendet sich die ZP der EK von selbst zu? Diese Möglichkeit für eine Ansprache – zugleich Unterbrechung der mantraartigen Vorwurfsschleifen - nutzen. Sich zusammen mit der ZP von der Szenerie und den visuellen/akustischen Reizen entfernen: „Was gerade passiert ist, ist schwer auszuhalten“. „Sie machen sich Vorwürfe. Das ist im Moment alles viel für Sie“.
		Immer nach allen kurzen „Angeboten“ pausieren und auf Reaktion warten: WORAUF steigt die ZP WIE ein? Daran anknüpfen.

Ausgangslage	Psychologische Funktion und Zielsetzung für eine Intervention	Mögliche Reaktion und Formulierung der Einsatzkraft
2. Die ZP ist kommunikativ wenig zugänglich, sehr ruhig aber innerlich offensichtlich sehr mit sich beschäftigt, schüttelt z. B. dauernd den Kopf oder vermeidet Blickkontakt, schaut in die Ferne oder ist auf das Unfallgeschehen bzw. Objekte/ Prozesse (z. B. den Abtransport von Verletzten, Aufräumarbeiten am Unfallort) fixiert.	Wenn es keine Anzeichen für einen massiven Schock gibt, ist die ZP wahrscheinlich dabei, sich die Situation selbst vor Augen zu halten und einzuordnen bzw. innerlich zu rekonstruieren. Es ist möglich, dass sie von einzelnen Szenen/ Reizen visuell/akustisch stark eingenommen wird und immer wieder auf bestimmte „Eindrücke“ zurückgeworfen wird.	Es geht in erster Linie darum, die ZP aus ihrem inneren Dialog zu lösen und eine Orientierung dafür zu bekommen, wo man als EK am besten ansetzt. Die Selbstbeschäftigungsphase kann länger dauern. Das „Nur da Sein“ der EK ohne Gesprächsangebot hat eine positive Funktion, um mittelfristig jemanden „aufzutauen“. Es geht um ein Vortasten: „Das beschäftigt Sie gerade sehr“, „Sie können wahrscheinlich gerade gar nicht fassen, was hier passiert“, „Meine Kollegen und ich verschaffen sich gerade einen Überblick“, „Möchten Sie mir sagen, was gerade in Ihnen vorgeht?“, „Ich weiß, was ich Ihnen zumute, aber manchmal hilft es, darüber zu sprechen, was in einem vorgeht“, „Ich kenn mich mit solchen Situationen als Betreuer/in gut aus, wollen wir uns mal dazu austauschen, was wir gerade hier als Polizei und Seelsorger machen?“.
3. Die ZP zeigt Reaktionen von Angst und Orientierungslosigkeit, ggfls. eine starke körperliche und mentale Aktivierung mit unkoordinierten, Bewegungen oder sprunghaftem Verhalten: „Was mach ich denn jetzt?“, „Ich muss doch jetzt....“, „Was ist denn hier los?“.	Der Körper ist durch die Situation stark aktiviert (Stresshormone). Konzentration ist eingeschränkt (Tunnelblick). Der Kontrollverlust soll unbewusst durch Aktivität kompensiert werden, evtl. werden Fluchtimpulse freigesetzt. Es fehlt ein äußerer ANKER, an dem sich die ZP orientieren könnte. Intervention der EK ist gerichtet auf körperliche Beruhigung, mentale Einordnung und Bindung zur EK.	Durch verschiedene Aktionen zunächst versuchen, das Stressniveau zu senken. Konzentration visuell auf die EK lenken, die Person mit Namen ansprechen und Rapport sowie Blickkontakt forcieren. Etwas über die eigene Rolle sagen (ohne zu erwarten, dass die Inhalte bei der ZP ankommen. Es geht darum zu erfassen, ob Zugänglichkeit hergestellt wird und eine Veränderung der Aufmerksamkeit stattfindet), externe Reize reduzieren. Atmung der ZP durch die eigene bewusste Atmung beeinflussen (4 zu 6 Atmung selbst praktizieren und beobachten, ob die ZP das unbewusst imitiert). Bestätigen/verstärken, wenn sich bei der ZP eine Beruhigung einstellt: „Das ist alles im Moment etwas unübersichtlich/aufregend/überfordernd“, „Da geht einem viel im Kopf rum“, „Ich bin für Sie da und wir können zusammen sehen, was jetzt ansteht“, „Meistens hilft es, wenn man erst etwas runterkommt. Dann wird vieles sofort viel klarer“, „Ich stehe im Kontakt mit meinen Kollegen – wenn Sie etwas wissen wollen, frage ich die später.“, „Wenn man etwas zur Ruhe kommt/der erste Schock sich gelegt hat, weiß man meistens besser, was man tun kann“, „Gibt es etwas, das ihnen gerade auf den besonders Nägeln brennt?“, „Sehen Sie, der erste Schock lässt jetzt nach, Sie werden ruhiger. Jetzt wird der Kopf auch klarer“.
4. Die ZP beobachtet, dass Angehörige oder Betroffene versorgt werden und sie keinen Einfluss hat bzw. nicht weiß, was mit ihnen ist. „Was passiert jetzt mit ihnen“, „Ich kann mein Kind/meinen Mann doch nicht allein lassen“, „Ich muss da mit“, „Was wenn er/sie stirbt?“, „Ich muss doch bei ihr/ihm sein“.	Massiver Kontrollverlust und Angst/Panik vor Verlust soll gemäßig werden, indem man bei dem/der Angehörigen ist, sehen und mitverfolgen kann, was passiert. Einsicht, dass man Verursacher*in ist, triggert zusätzlich massive Schuldgefühle – wahrscheinlich erst an zweiter	Der Kontrollverlust kann durch EK reduziert werden. Fürsorgemotivation kann trotz Distanz zum Geschehen/zur Versorgung gestärkt werden. Erklären, was passiert und die eigene Rolle als EK und Informant/ Informantin im Prozess betonen. Man kann auch durch Verhalten indirekt zeigen, dass man (symbolisch) bei anderen Kollegen Infos einholt: „Sie machen sich Sorgen“, „Sie wären jetzt am liebsten dabei“, „Es ist schwer, ihn/sie

	Stelle nach der Fürsorge und in Kombination mit 1-3.	jetzt den Kollegen vom Rettungsdienst zu überlassen, aber vertrauen Sie mir, die wiesen was sie tun. Die medizinische Versorgung braucht er/sie jetzt am meisten", „Sie wollen für ihren Angehörigen das sein, das ist klar, wer will das nicht?", „Die Kollegen kümmern sich und ich werde sehen, dass ich Sie auf dem Laufenden halte", „Es ist schwer auszuhalten nicht zu wissen, was jetzt passiert, das ist nachvollziehbar", „Er/sie ist in den besten Händen". „Jeder macht sich in einer solchen Situation Sorgen und malt sich das Schlimmste aus, aber jetzt geht es erstmal um die beste Versorgung", „Wir tun alles, damit Sie schnellstmöglich wieder bei ihm/ihr sein zu können", „Wie das hier ausgeht, kann man gerade nicht sagen, aber die Kollegen tun ihr Bestes und ich halte Sie auf dem Laufenden".
Ausgangslage	Psychologische Funktion und Zielsetzung für eine Intervention	Mögliche Reaktion und Formulierung der Einsatzkraft
5. Die ZP ist definitiv überzeugt einen Fehler gemacht zu haben und hält sich diesen vor: „Hätte ich doch nicht ...“, „Wäre ich doch ...“, „Das war doch klar, dass ich ...“.	Die ZP bringt eigenes schuldhaftes Verhalten mit dem Ereignis in Verbindung (berechtigt oder unberechtigt). Die Vorhaltung richtet sich auf das eigene Selbst, hat aber auch eine Signalwirkung, die an Außenstehende gerichtet wird. Solange diese Selbstvorwürfe negiert werden, werden Sie immer wieder aufflackern. Es muss um Anerkennung der Gefühle (nicht um Anerkennung der Schuld) gehen, auch wenn diese real unberechtigt oder ungeklärt sind.	Anerkennung, dass Schuldgefühle von der EK wahrgenommen werden und Einordnung (je nach Sachlage): „Sie machen sich Vorwürfe“, Sie glauben, dass Sie das hätten verhindern können“, „Dass Sie schuld sein könnten, schockiert sie“, „Niemand will sowas anrichten, Sie machen sich sicher Vorwürfe“, „Ich sehe, dass Sie sich schuldig fühlen“, „Was passiert ist, wollten Sie sicher nicht“, „Meine Erfahrung sagt mir, dass solche Ereignisse immer mehrere Ursachen haben können. Später klärt sich das bestimmt auf“.
6. Die ZP formuliert Umstände, die nicht unmittelbar mit der Unfallursache zusammenhängen, die sie aber für „ursächlich“ hält: „Wäre ich doch nur früher losgefahren“, Hätte ich doch bloß ...“, „Das musste ja mal passieren, ich bin immer so ...“	Die Kopplung an Bedingungen, die nichts mit dem eigentlichen Unglück zu tun haben, ist ein Zeichen dafür, dass nach einem Umstand gesucht wird, den man hätte beeinflussen können – Kontrolle. Solche Überzeugungen und Kontrollillusionen lassen sich nicht unmittelbar löschen. Ziel könnte es sein, die Zufälligkeit der Ereignisse darzustellen und außerdem eine realistische Einordnung bzw. Prognose für die Klärung vorzunehmen.	EK bringen ihre Erfahrung mit entsprechenden Einsätzen ein und entlasten einerseits von der Vorwurfslast, stärken aber das Kontrollbewusstsein der ZP: „Manche Dinge kann man nicht beeinflussen“, „Sie denken, dass etwas anders gelaufen wäre, wenn ...“, „Auf sowas hat man eigentlich keinen Einfluss, aber es ist normal, dass man darüber nachdenkt“, „Meine Erfahrung sagt mir, dass viele Sachen zusammenkommen, an die man gar nicht im Voraus denken kann“, „Mit etwas Abstand, wenn wir mehr über diesen Unfall wissen, können wir uns das ja gemeinsam mal anschauen“, „Wir begleiten sehr viele solcher Unfälle und die meisten Leute machen sich Gedanken darüber, was sie hätten im Vorfeld anders machen können. Morgen wissen wir sicher mehr“. „Manchmal macht man sich Vorwürfe und weiß doch im Hinterkopf ganz genau, dass das keinen Sinn macht“.

Ausgangslage	Psychologische Funktion und Zielsetzung für eine Intervention	Mögliche Reaktion und Formulierung der Einsatzkraft
7. Die ZP zeigt ganz unterschiedliche emotionale und mentale Reaktionen (sehr häufig non-verbal), das Verhalten ist wechselhaft und wirkt unkoordiniert. Die ZP gibt eher durcheinander ihre Eindrücke und Interpretationen wieder: „Mir geht so viel im Kopf rum. Mir platzt fast der Kopf“, „Mir ist ganz schwindelig von all dem hier“, „Ich halte das gerade gar nicht aus“.	Die unterschiedlichen, gleichzeitig aufgetretenen Eindrücke und Emotionen werden eingeordnet. Je traumatischer, angst- oder ohnmachtsbezogener die Eindrücke, desto schwerer ist es, Ordnung in das psychische System zu bringen, vor allem, wenn weitere Einflüsse im Nachgang dazu kommen. So werden in der Nähe zum Ereignis die einzelnen Eindrücke (zunächst ungeordnet) von ZP abgespult – Vergegenwärtigung im Chaos. Die Sprunghaftigkeit ist sinnvoll, weil sie eine Vorstufe der subjektiven Ordnung ist, auch wenn sie äußerlich ohne erkennbare Logik erscheint – also den Prozess nicht sofort abwürgen.	Es kann hilfreich sein, wenn die EK eine chronologische Ordnung in das Geschehen bringen kann und andererseits das Switchen zwischen den Emotionen und Gedanken aushält bzw. an geeigneter Stelle die beobachteten Emotionen und Gedanken benennt: „Da kommt viel zusammen, der Schreck, die Bilder und nicht zu wissen, was jetzt passiert“, „Sie sind gerade hin und her gerissen zwischen Sorge und Erschrecken“, „Es ist vollkommen normal, wenn Sie jetzt an alles Mögliche denken“, „Es ist sicher schwer, wenn man gerade nichts tun kann“, „Soweit ich das sehe, ist ja folgendes passiert: ... Wenn wir was Genaueres wissen, informier ich sie“, „Bleiben wir doch mal dabei, worüber machen Sie sich jetzt gerade am meisten Sorgen/ was beschäftigt Sie am meisten/ wie schwer ist es gerade jetzt für Sie, dass Sie“, „Wobei kann ich Ihnen jetzt gerade am besten helfen?“ Reagiert die ZP mit „Weiß nicht“, kann die EK ihren Eindruck wiedergeben: „Sie wirken gerade so auf mich, als wären Sie sehr besorgt/hätten Sie vor allem Angst davor, dass .../als könnten Sie das alles hier gar nicht verarbeiten..... Wollen wir mal schauen, wobei ich Ihnen im Moment am besten (auf die Sprünge) helfen kann?“.
8. Die ZP empfindet Scham und will sich entweder nicht öffnen oder empfindet gegenüber einer dritten Person Scham: „Ich kann ihm/ihr nicht mehr unter die Augen treten“, „Das wird man mir nie verzeihen“, „Wie sag ich das bloß meinem/meiner ...“, „Der/die wird sagen, dass er/sie sich das schon immer über mich gedacht hat“, „Ich traue mich gar nicht ...“. „Ich schäm mich so, das ist unverzeihlich“.	Die ZP weiß, dass sie gegen bestimmte Normen/Interessen verstoßen hat und denkt, dass sie ihr Verhalten niemals rechtfertigen kann oder dass ihr weitere Vorwürfe durch andere bevorstehen. Die Intervention ist darauf gerichtet, Sprachlosigkeit oder dysfunktionalen Rückzug zu vermeiden und einzuschätzen, ob es Risiken im sozialen Nahumfeld gibt.	Ziel sollte sein, die ZP zum Sprechen zu bringen und die neutrale Rolle als EK hervorzuheben, damit die ZP nicht sprachlos bleibt oder zukünftige soziale Kontakte aus Scham vermeidet. Zugleich sollte die EK einen Eindruck davon bekommen, ob die ZP vor toxischen Personen geschützt werden muss. Die EK sollte spiegeln, dass sie annimmt, dass es gerade um Scham geht und ihre neutrale Rolle und damit eine Dimension von Vertrautheit einbringt: „Sie wirken auf mich, als könnten Sie gar nicht darüber sprechen, was in Ihnen vorgeht“, „Manche Leute schämen sich vor allem, wenn (ihnen) sowas passiert“, „Raus damit, was macht Ihnen Sorgen/Angst?“, „Ich bin hier nicht dazu da, über Sie zu urteilen, sondern Ihnen zuzuhören, ganz gleich was Sie mir sagen werden“, „Es ist ganz normal, dass manche Menschen Ihnen Vorwürfe machen werden. Vielleicht teilen Sie mit mir, wovor Sie sich dabei am meisten fürchten?“. „Gibt es jemanden, von dem Sie wissen, dass er/sie für Sie da sein wird, ganz gleich was Sie getan haben oder sich vorwerfen/was man Ihnen vorwirft?“, „Sie haben das Gefühl, dass Sie sich jetzt am liebsten verkriechen. Sie könnten mit mir als neutrale Person teilen, was Sie bewegt. Ich weiß aus Erfahrung, dass das manchmal entlastet und von mir erfährt ja niemand was.“