

**Zeitschrift:** Puls : Drucksache aus der Behindertenbewegung

**Herausgeber:** Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz) [1986-1992]; Anorma : Selbsthilfe für die Rechte Behindter (Schweiz) [ab 1993]

**Band:** 30 (1988)

**Heft:** 5: 'Tschuldigung

**Artikel:** Schuldgefühle und Macht

**Autor:** Schwyn, Christine

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-157671>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## **Schuldgefühle und Macht**

von Christine Schwyn

Aus eigenen Erfahrungen und der Auseinandersetzung mit meinen Hintergründen interessiert mich der Bereich der Schuldgefühle in Beziehungen. Schon als Kind bedrückten und bedrängten diese beklemmenden, hemmenden Kräfte mein (Gefühls-)Leben. So fühlte ich mich für alles mögliche schuldig, für die gespannte Atmosphäre in der Familie allgemein bis hin zu konkreten Fällen, wo zum Beispiel dem Vater etwas nicht oder nur schlecht gelang und er wütend wurde. Hinter dieser Art Schuld – so sehe ich es heute – steckt aber auch die Idee oder Phantasie von Macht: Ich fühlte mich mächtig genug, Verursacherin verschiedenster Situationen zu sein, sie heraufbeschwören, beeinflussen und steuern zu können. Ich erlebte diese Art Schuldgefühle immer als ungeheure Belastung, fühlte mich für alles mögliche verantwortlich und dachte, es läge nur an meinem Verhalten, wie sich die Dinge abspielten. Dass Machtpphantasien hinter diesen – für mich – Ohnmachtsgefühlen mitspielten (ich konnte ja unmöglich alles bewirken, was ich wollte), ist mir lange nicht zu Bewusstsein gekommen; der Gedanke hat etwas sehr Befreiendes. In einem zweiten Bereich, Partnerbe-

ziehungen, hatte ich lange auch mit Schuldgefühlen, Schuldfragen zu kämpfen. Zum einen spielten sich dieselben, oben beschriebenen, Mechanismen ab. Daneben erlebte ich, wie Schuldgefühle als Druck- oder Machtmittel gegeneinander eingesetzt werden können. Ein Beispiel: Ich möchte alleine sein, der Partner ist frustriert, weil er hoffte, den Abend gemeinsam zu verbringen. Es folgt ein langes Hin und Her, in dem wir uns für die eigenen Bedürfnisse rechtfertigen, dem anderen Schuld anlasten für Enttäuschungen, Einengung usw. Ich setze mich dann vielleicht durch, geplagt aber von jenen Schuldgefühlen, die mich meine Sache gar nicht recht geniessen und erleben lassen. Einerseits hat es der Partner geschafft, mir den Abend zu versauen, andererseits setze ich ihn mit meinem schlechten Gewissen auch unter Druck, da ich ihm signalisiere, dass er Schuld dafür trägt, wie mir zumute ist.

Als ich die Vorschau zu dieser Nummer las, kam mir die Frage, weshalb «Schuld» für uns so erdrückend negativ ist. «Schuld» hat doch auch mit «Verantwortung» zu tun, die wir hochachten, während für uns «Schuld» der «Sünde» nahesteht. Die Antwort zu dieser Frage lasse ich gerne nähren von den Überlegungen im PULS. Nur

soviel ist mir klar geworden: In meinem zweiten Beispiel entziehen sich beide Partner der Verantwortung: Ich mich der Verantwortung der Durchsetzung meiner Bedürfnisse (Alleinsein-wollen), der Partner sich seiner Gefühle, Reaktionen. Mir ist inzwischen bewusst geworden, dass ich in einem solchen Fall, will ich die Verantwortung nicht abschieben, Schuld auf mich nehme und lernen muss, dazu zu stehen. Diese Schuld scheint mir, angesichts der entfallenden Schuldgefühle, nicht belastend. Ich übernehme Verantwortung für seine Gefühle wie Enttäuschung oder Frustration.

Wenn man so will, machen wir uns täglich mehrmals schuldig, indem wir uns gegen Wünsche von Anderen durchsetzen. Anders gesagt bedeutet diese Schuld, dass ich Verantwortung für mich und mein Handeln übernehme und dazu zu stehen lerne. Dieser Prozess ist im weitesten Sinne Emanzipation. Ich muss lernen Schuld auf mich zu nehmen. ■

