

Das persönliche Schuldgefühl

Wie wir daran reifen und was wir damit tun können

-

Vortrag in Bad Herrenalb am 12. Juni 2011
für den Förderkreis für Ganzheitsmedizin Bad Herrenalb e.V.

Inhalt

1. Vorwort	4
2. Erste Gedanken zum Thema:	5
3. Schuldgefühle im Konfliktfeld zwischen „ja“ und „nein“	6
4. Das „4 x 1“ des Schulterlebens	7
5. Wenn Gewissen Leben spendet	11
6. Ein lebensnahes Beispiel.....	12
7. Was es für ein gesundes Gewissen braucht und wie man es erreichen kann.....	13
8. Frage zur Sache AUS dem und AN das Leben	17
9. Schuldgefühle leicht gemacht	18
10. Abschluss	19
11. Literaturverzeichnis	20

Ausschreibung zum Vortrag

Schuldgefühle zu erleben ist uns allen vertraut. Doch nicht jeder, der sie hat, ist auch schuld, und nicht jeder, der sie nicht hat, ist deshalb "unschuldig"...Zu unterscheiden, wo wir uns sinnlos damit quälen oder wo sie uns Wichtiges zu sagen haben, das ist Inhalt dieses Vortrages. Schulterleben gesund zu bewältigen heißt, Leben reif zu leben, Beziehungen aller Art zu vertiefen und sie freudevoll und verantwortlich zu gestalten.

Angelika Glöckner

arbeitet wesentlich im psychotherapeutischen, Coaching- und Erwachsenenbildungsbereich. Sie ist langjährige Lehrtherapeutin der DGTA für Transaktionsanalyse in den Anwendungsfeldern Pädagogik, Beratung und Psychotherapie. Als Systemaufstellerin verbindet sie die Transaktionsanalyse mit systemischer Therapie. Arbeit mit Paaren und Weiterbildung im systemischen Aufstellungsbereich. Ebenso Pessortherapeutin (korrigierende emotionale Erfahrungen) und spezialisiert im Bereich Energierarbeit.

Das Gewissen von Eugen Roth

**Ein Mensch, von bangen Zweifeln voll
Ist unentschlossen, was er soll.**

**Ha, denkt er da in seinem Grimme:
Wozu hab ich die innere Stimme?**

**Er lauscht gespannten Angesichts-
Jedoch, er hört und hört halt nichts.**

**Er horcht noch inniger und fester:
Nun tönt es wild wie ein Orchester.**

**Wo wir an sich schon handeln richtig,
Macht sich die innere Stimme wichtig.**

**Zu sagen uns: Du sollst nicht töten,
Ist sie nicht eigentlich vonnöten.**

**Doch wird sie schon beim Ehebreechen
Nicht mehr so unzweideutig sprechen.**

**Ja, wenn es klar in uns erschölle:
Hier spricht der Himmel, hier die Hölle!**

**Doch leider können wir vom Bösen
Das Gute gar nicht trennscharf lösen.**

**Ist's die Antenne, sind's die Röhren
Die uns verhindern, gut zu hören?**

**Ist's, weil von unbekanntem Punkt
Ein schwarzer Sender zwischenfunkt?**

**Der Mensch, umschwirrt von so viel Wellen
Beschließt, die Stimme abzustellen.**

**Gleichviel, ob er das Richtige tue
Hat er zum mindesten jetzt Ruhe.**

1. Vorwort

Mein Thema heute gilt dem Schuldgefühl in seinen möglichen menschlichen Facetten und unserem Umgang damit.

Unerschöpflich wäre hier zu erörtern und zu diskutieren, würde ich über den persönlichen Kontext hinaus auch in Politik und Wirtschaft Fragen der Schuld oder des Versäumnisses an der eigenen Verantwortung diskutieren wollen.

Darum bitte ich um Ihr Verständnis, wenn ich mich in der zur Verfügung stehenden Zeit wesentlich auf unser aller persönliches Lebensfeld begrenze.

Ich halte es aber für möglich, das hier Vorgetragene nach Bedarf auch in andere Zusammenhänge zu übertragen und dort zur Anwendung zu bringen.

Vielleicht haben Sie ja im Verlaufe des Vortrages dazu die eine oder andere Assoziation.

Das hier Erörterte ist in keiner Weise im Zusammenhang mit juristischen Fragestellungen zu sehen und nimmt auch keinen Bezug auf diese.

Dennoch wäre meines Erachtens ein „Handschlag“ zwischen juristischen und psychologischen Fragestellungen häufig nutzbringend und für alle beteiligten Seiten bereichernd.

2. Erste Gedanken zum Thema:

Liebe Zuhörer! – Sprechen wir von Schuldgefühlen, so sprechen wir auch allgemein über Gefühle. Deshalb dazu etwas vorweg.

Fähig zu sein, sich spüren und fühlen zu lassen, ist eines der großen Vorzüge menschlichen Daseins.

Darüber hinaus aber auch fähig zu sein, selbiges bewusst wahrzunehmen. Zu reflektieren und zu steuern, ist das, was den Menschen vom Tier tatsächlich unterscheidet, auch wenn wir heute wissen, dass manche Tiere sowohl mental als auch emotional begabt sind.

Das Spektrum menschlichen Erlebens nun reicht von Zufriedenheit, Freude, Glück und Sehnsucht bis hin zu vielerlei Aspekten von Zorn, Trauer oder auch Schmerz.

Welche Gefühle auch immer es sein mögen: sie wollen uns uns selber näher bringen und uns letztlich auch den Menschen unserer Umgebung verbinden. Oft sind Gefühle auch Signal für Lösungsbedürftiges:

Anfangen von z. B. der Sehnsucht, die Erfüllung sucht, der kleineren oder größeren Wut, die auf erlebtes Unrecht aufmerksam machen möchte und Veränderung anstrebt, bis hin zum Schmerz, der Trost und Nähe sucht.

Unter allen Gefühlen nun ist das Schuldgefühl ein ganz besonderes Erleben, und uns allen dürfte es aus der einen oder anderen Situation unsres Lebens und ER-lebens bekannt sein.

Wir glauben z. B. in der Erziehung unserer Kinder Fehler gemacht zu haben, werden zuweilen durch berufliche Überbeanspruchung unserem Partner nicht gerecht oder wir ringen mit offenen oder unterdrückten Schuldgefühlen, wenn wir in der Vergangenheit in Dreiecksbeziehungen verwickelt waren oder es vielleicht noch sind.

Vielleicht haben wir auch Schuldgefühle in Bezug auf uns selbst: Sei es etwas, was wir selbst als Fehlverhalten (in Bezug auf die Vergangenheit oder Gegenwart) einschätzen oder auch als zerstörerisch.

In vielen Bereichen menschlichen Miteinanders ist es immer wieder die Frage, welche Dinge wir mit unserem Gewissen vereinbaren können und wollen, wo wir uns also nichts vorzuwerfen haben, oder aber, wo wir in hoffentlich kreativem Dialog gut tun daran, uns von unserer Gewissensinstanz anrühren zu lassen.

Und immer wieder bleibt zu überlegen und zu entscheiden, ob wir auf diese Gewissensinstanz, die uns jenes besondere Empfinden des Schulterlebens vermittelt, hören möchten, sollten oder auch können.

Meine Erfahrungen als Psychotherapeutin und auch persönliche Erfahrungen haben mich über die Jahre gelehrt, dass es nur allzu oft vorkommt, dass sich Menschen mit Schuldgefühlen immer wieder quälen und belasten, OHNE innerhalb einer gewissen Zeit zu seelischer Entspannung zu finden. Dies wäre in vielen Fällen aber möglich: Einfach, indem diese Menschen mit ihrem Gewissen ins Reine kommen würden und eine entsprechende innere Konfrontation auch geschehen lassen und sich zumuten würden. Und ich weiß:

„Einfach“ ist einfacher gesagt, als getan!

Andere Menschen wiederum scheinen sich keinerlei Gewissensbisse zu machen, sie leben sozusagen unbeschwert jeglichen Schuldgefühls in den Alltag, leben ihr Leben und wirken tatsächlich unbelastet.

Und manchmal wissen wir nicht, in der Rolle des Betrachters, ist das so, weil sie frei und verantwortlich leben oder: wäre es nicht in ein oder dem anderen Fall angebrachter, wenn sie sich einer anstehenden Frage zum Thema Schuld oder „Unrechtgetanhaben“ stellen würden, um sich damit angemessen zu verantworten?!

3. Schuldgefühle im Konfliktfeld zwischen „ja“ und „nein“

Manche Menschen belasten sich bei näherer Betrachtung mit Schuldgefühlen ohne eine Schuld zu haben und andere, die sich etwas zu schulden kommen lassen, haben deshalb noch lange kein Schuld erleben.

Doch wer ist hier bewertende Instanz? Wer befindet über die Frage „echte Schuld“, (also angebrachte) und „unechte“ Schuld (also unnötige)?

Und wie können wir uns einen Maßstab aneignen, mit dem wir fair, akzeptierend und gerecht umgehen: sowohl mit uns selbst als auch im Kontakt zu anderen?

Befassen wir uns mit einem solchen Regularium zum Thema Schuld und UN-schuld, so stellen wir bald fest, dass jede Situation immer wieder im Einzelfall eingeschätzt werden will und ein plattes „Richtig“ oder Falsch“ meist keine geeignete Kategorie darstellt, um das Thema befriedigend zu lösen.

Wann gilt es Schuldgefühle abzustreifen, wenn sie unnötig sind und nichts anderem dienen, als der eigenen Seelenpein?

Und wann gilt es, auf sie zu hören, um sich einer eventuell tatsächlich vorhandenen Schuld zu stellen, sie einzugestehen und auf Lösung hin damit umzugehen?

Hinzu kommt noch, dass es meist zu Problemen führt, anderen Menschen eine Schuld zuzuschreiben, denn das wir ein getanes Unrecht an UNS erleben und als solches auch benennen, heißt leider nicht, dass ein betroffenes Gegenüber diese Schuld auch anerkennt oder sich überhaupt nur damit befasst.

Bei uns selbst und mit uns selbst dürfte das einfacher sein, denn hier begegnen wir uns mit unseren seelischen Instanzen selbst: Wie im inneren Dialog, innerhalb dessen wir das Schlechte Gewissen zum Signal psychischen Ungleichgewichtes nehmen, um dann in gelungener Selbstreflexion eine Entscheidung treffen zu können:

Sagen wir „Ja“ zum Gewissensimpuls oder wehren wir uns? Und ist das „Ja“ eine autonom getroffene Entscheidung, ein reifer Akt der Persönlichkeit, oder ein Unterwerfungsakt unter fremd gesteuertem Einfluss?

Oder aber, wenn wir „Nein“ sagen zum eigenen Gewissensimpuls:

Sind wir auch hier selbstbestimmt und aufrecht zu Gange, verantworten uns also und können ein „Nein“ auch vor uns vertreten und damit gut leben?

ODER sind wir vielleicht in trotziger Gegenwehr befangen, protestieren, ohne uns wirklich auseinander zu setzen, blenden aus und verdrängen, ohne uns dem möglicherweise berechtigten Vorwurf an uns selbst willig auszusetzen?

Häufig sind diese Dinge leicht in der Auseinandersetzung mit sich zu lösen, und das tun wir ja auch oft. Zugleich aber ist wahr, dass manche Frage des Schulterlebens oder der erlebten Schuld bei anderen überhaupt nur im Kontakt mit dem Gegenüber zu klären möglich ist. Und ich glaube, wir alle wissen, wie schwierig es sein kann, im menschlichen Miteinander Fragen von Schuld und Unschuld befriedigend zu lösen.

Denken Sie nur an das, was Menschen immer wieder in Trennungssituationen erleben und wie viele Schuldvorwürfe hin und her geschoben werden, ohne je zur positiven Auflösung zu kommen.

Nun möchte ich Ihnen vorschlagen, dass wir uns mit einem praktischen Beispiel das Erörterte vergegenwärtigen.

Ich wähle eines, mit dem sich zu identifizieren uns eher leicht fallen dürfte, auch wenn Ihre gegenwärtige Lebenssituation mit diesem Sachverhalt vielleicht nicht übereinstimmt.

Sie haben einen guten Freund oder Freundin, die Sie schon lange kennen und mit dem oder der Sie schon viele nahe und bedeutsame Augenblicke des Lebens geteilt haben. Aus privaten oder beruflichen Gründen, vielleicht auch ein wenig aus Nachlässigkeit heraus, haben Sie diesen Ihnen wichtigen Menschen lange nicht kontaktiert.

Auch auf die ein oder andere Nachricht nicht reagiert oder die Antwort zeitlich vor sich her geschoben.

Nun beginnt sich langsam Unbehagen in Ihnen zu regen:

Noch vielleicht wenden Sie sich der Ursache nicht zu...doch dann identifizieren Sie Ihr Erleben als „Schlechtes Gewissen“. Was tun?

4. Das „4 x 1“ des Schulterlebens

Nun gibt es vier prinzipielle Möglichkeiten und diese sind, so sehe ich das, auch bei allen anderen Formen von Schulterleben relevant.

Erlauben wir uns, hier bin ich sicher, diese vier Möglichkeiten in uns zu erwägen, so ist es in den meisten Fällen möglich, seelisch freier zu werden und drückende Belastung abzustreifen. Dann können wir in den Zustand seelischer Ruhe und Zufriedenheit zurückkehren und Leben weiterhin in ausgewogener Weise ausfüllen und es ruhig und froh genießen.

Zurück also zu jenem, Ihnen wichtigen Menschen, den zu kontaktieren Sie lange vernachlässigt haben:

Sobald sich hier auch nur ein leichtes Pochen des seelischen Gewissens einstellen würde, wäre

erstens zu fragen, ob ich dieser Instanz, die mich Unbehagen haben lässt, antworten möchte. Besteht der innere Aufruf, mich melden zu sollen, zu Recht? Habe ich den Kontakt zu lange schleifen lassen?

Gibt es etwas, was ich aus guten oder weniger guten Gründen vermeide in dieser Begegnung? Wenn ja, dann bedarf es oft nur eines kleinen inneren Anschubs, um mich zum Handeln aufzurufen: Ich gebe diesem kleinen schlechten Gewissensbiss als angemessen nach und schreite zur Tat: Stelle also den Kontakt her und tue das Nötige. Dann hat der Gewissensbiss sowohl wie das resultierende schlechte Gefühl seine Berechtigung gehabt und war Impuls und Anlauf, Lösung anzubahnen. Sobald dies geschehen ist, „beißt“ nichts mehr und ich fühle mich besser oder auch gut.

Oder zweitens: Ich wehre mich gegen die klopfende Instanz, verteidige mich innerlich und befinde schließlich, dass ich zu recht gezögert, verschoben oder ausgesessen habe.

Es mag Gründe dafür geben, die ich gelten lassen kann und die dann meinem Gegenüber z. B. zu vermitteln wären. Vielleicht mit dem Gefühl des Bedauerns und einer Entschuldigung über den Abbruch des Kontaktes.

Bei dieser Variante aber brauche ich das Schuldgefühl dann nicht mehr als mich drängend oder drückend, denn ich habe mich dem Sachverhalt gestellt und ihn innerlich „ins Reine gebracht“. Und wenn ich dann auch noch handelnd der Situation gerecht werde, dann fühle ich mich besser und kehre in den Zustand seelischer Balance zurück.

Ich erkenne mein Schlechtes Gewissen also in mir als relevant an – wie auch im ersten Beispiel - : lasse mich aber von diesem nicht schlecht fühlen machen, sondern erkläre, verteidige und vertrete mich auf gute Art.

Im ersten und im zweiten Fall habe ich die Instanz ernst genommen und mich zugewendet und habe gehandelt. Die zwei Beispiele unterscheiden sich lediglich dadurch, dass ich einmal dem sich anbahnenden Schlechten Gewissen Recht gab, mich also auch zu recht unwohl fühlte, im zweiten Fall aber mich gegen seinen Aufruf zum Schlechtfühlen wehrte und mich emotional und verstandesmäßig gut und mir stimmig positionierte. Beide Beispiele zeigen aber – lassen Sie mich so sagen - : ein gesundes Verhältnis zu meiner Gewissensinstanz.

Nun lassen Sie uns ein drittes und viertes Beispiel konstruieren:

Hier habe ich in beiden Fällen ein eher missglückendes Verhältnis zu meinem Gewissensflüsterer: Ich weise ihn entweder zurück, will nichts damit zu tun haben, oder ich unterwerfe mich ihm wehrlos, lasse mich Elendfühlen machen von ihm, ohne dass auch nur irgendwie Lösung dabei herauskäme.

Drittens also: Ich weise das Klopfen des Schlechten Gewissens zurück, wehre mich (oft auch unbewusst) dagegen und vertage die Angelegenheit immer wieder. Man spricht hier von Verdrängung. Entweder gelingt letztere, dann habe ich auf Dauer jenen Freund vielleicht verloren und begrabe meine Signalinstanz möglicherweise mitsamt der Freundschaft (3a).

(3b) - Oder aber, der Druck des Gewissens wird stärker und stärker, ich leide mehr und mehr darunter und das Thema engt schließlich meine Lebensfreude ein.

Auch in diesem Fall kommt es zu keinem lösenden Ergebnis, sondern eher zu einer Situation ungueter Selbstpein, welche sich dann erst wieder auflösen lässt, wenn ich mich dem in mir zunehmendem Druck stelle und ihm freundlich begegne (3b).

Viertens nun: Meine Gewissensinstanz baut sich dermaßen stark auf, dass sie mich schimpfend und anklagend nieder macht, unter Umständen dergestalt verurteilend über mich herfällt, dass mir der seelische Atem vergeht.

Hier bleibt dem Menschen oft nur die Wahl zwischen Rebellion, also dem (auch zuweilen unbewussten) Aufbegehren gegen jene überstrenge Instanz, die, statt freundlich anzuklopfen, mir die Tür einrennt und mich zornig überfällt.

Hier endet also der Versuch einer Lösung in der UNLösung. Dem Feind, dem überscharfen Gewissen nämlich, wird mit den gleichen Mitteln begegnet, die selbst das Problem sind: Kampf, Anklage und Aufbegehren.

(4a) .

Ein solch überscharfes Gewissen kann aber auch – und das ist oft der Fall – mit Unterwerfung, der ungunstigen Form der Anpassung, beantwortet werden. In diesem Fall aktiviere ich nicht einmal mehr Kräfte zur Rebellion, es ist kein Kampfgeist da, weder negativer noch positiver Natur (4b).

Dann knechtet mich das Schlechte Gewissen, engt meine gesunde Nachdenkens- und Einfühlungsfähigkeit ein und auch die Art, der Stil der Vorwürfigkeit ist geeignet, seelischen Fluss von Energie im Körper teilweise oder ganz zu blockieren.

Ein mögliches Ergebnis davon ist die Depression. Ein Zustand seelischer, kleiner oder großer Erstorbenheit, in dem Fühlen als gesundes Regularium keine große Chance mehr hat.

Hier, bei Punkt 4a) rebelliere ich also entweder oder ich verfallende resignierender Anpassung und/oder Unterwerfung. Beides ist einer guten Lösung wenig zuträglich.

Ich fasse zusammen:

Über das Freundschaftsbeispiel hinaus, und nunmehr gültig für sämtliche Fälle pochender, klopfender oder sonstiger Gewissensregungen bis hin zu den Gewissensbissen:

Im Fall 1): Ich stelle mich und gehe positiv interaktiv damit um. Der eine seelische Anteil ruft mich zur inneren Ordnung, der andere Teil geht kooperierend damit um und handelt angemessen. Mein Gegenüber um Nachsicht oder Entschuldigung zu bitten, kann Teil der Lösung sein.

Im Fall 2) prüfe ich das Gewissen ebenfalls auf seinen berechtigten Gehalt hin, komme aber zu dem Schluss, dass ich dem Aufruf und Inhalt Berechtigtes entgegensetzen habe. Ich kläre mich also innerlich, beziehe Standpunkt und vertrete mich in der entsprechenden Sachlage dem anderen gegenüber. Auch hier kann ein „Verzeih“ oder „Tut-mir-leid“ Teil einer zur Entspannung beitragenden Aktion sein.

Fall eins und zwei sind also dem Prozess nach, auf Lösung angelegt.

Im Fall 3a) verweigere ich mich der eigenen Gewissensinstanz, verdränge also, bis ich die Stimme zum Schweigen gebracht habe, oder ich bringe mich dazu, nichts mehr davon zu hören. Solche Verdrängung aber kann den seelischen Gesamthaushalt belasten, denn Verdrängung braucht psychische Energie, was wiederum Kraft kostet und folglich auf Dauer das Befinden negativ beeinflussen kann. Ich nenne das einen verzehrenden Prozess am Vitalkörper. Keine Lösung also!

Bei der Variante 3b) ist mein Organismus dem Versuch der Unterdrückung und Ausblendung schließlich nicht mehr gewachsen (was sehr gesund sein kann) und die seelische Schwelle zwischen Gewissensinstanz und Erleben wird sanft oder auch mit einem Stoß durchbrochen. **Jetzt** stelle ich mich dem Weg innerer Auseinandersetzung und die Klärung macht gelingenden Gegenwartsbezug und Lösung wieder möglich.

Im Fall 4a), und dieser ist leider ebenso häufig wie seine Variante 4b) ist mein Gewissensflüsterer zum Anschreier und Peiniger geworden, hier wird geschimpft, negative Energie aktiviert und meine Seele in den Klammergriff genommen. Die Gegenwehr ist Rebellion, in allerlei emotionalen

Varianten: von Empörung dagegen, bis zum offenen Kampf, bzw. wütender empörter Verweigerung.

Oder aber 4b): Der Kampfgeist ist erloschen, irgendwann, oder er war nie da. Das Schlechte Gewissen ergreift Besitz von mir und dominiert jede seelische Regung. Meine Gefühle taugen als Einschätzung der Lage nicht mehr, sie sind von der Vorherrschaft des strengen Gewissens erstickt worden, mehr oder weniger. Depression oder schlechte Befindlichkeit sind ein mögliches Ergebnis.

Also im Fall:

- (1) Ich gebe dem Aufruf Recht und handele angemessen.
- (2) Ich gebe dem Aufruf nicht Recht, verteidige mich autonom (selbstbestimmt) und handle ebenso auf Lösung hin.
- (3) Ich verweigere mich dem Aufruf, vermeide die Konfrontation
 - a) und ende in der Unterdrückung und Verdrängung.
 - b) oder verdränge lange, bis zum schließlichen Durchbruch, lebe bis dahin eingeschränkt, dann aber stelle ich mich.
- (4) Überscharfes Schlechtes Gewissen agiert
 - a) negativ aus an mir + überscharf => Rebellion
 - b) überscharfes Gewissen knechtet mich wie bei 4a), ich aber lande in der Anpassung oder Unterwerfung

5. Wenn Gewissen Leben spendet

Was können wir als Individuen und Menschen überhaupt tun, um eine Gewissensinstanz aufzubauen, die sich kraftvoll, freundlich, nachhaltig und geduldig bemerkbar macht, die als Goldwaage des Einschätzens und positiven Bewertens gelten kann und auf die wir gerne und letztlich auch ohne resultierende Seelenqual reagieren können und auf die Verlass ist?

Gibt es so etwas wie ein gesundes funktionales Gewissen? Gibt es so etwas wie ein weniger gesundes, dysfunktionales Gewissen?

Ich meine JA und Leben wäre für uns alle und sicher auch im Miteinander in vielen weiteren Dimensionen leichter und lebensvoller zu gestalten, wenn Menschen sorgfältig Gewissenspflege betreiben würden.

Viele Beispiele wären hier zu nennen, über das Persönliche noch hinaus. Um nur einen Zusammenhang zu nennen: Wird diese klopfbereite Instanz uns rechtzeitig und genügend mahnen, mit den Ressourcen dieses Planeten sinnvoll und achtsam umzugehen?

Und wenn wir der Mahnung eine genügende Chance geben und ihr sozusagen gewissenhaft zuhören, werden wir dann das Notwendige, also das die Not Wendende tun, also handeln?

Ich bin hier vorsichtig optimistisch und glaube, möchte glauben, dass die Menschen und die Menschheit ein Einsehen haben und bei nicht zu übersehendem Elend und Leid auf Erden endlich Lösungen suchen – unter Einfluss einer gesunden Gewissensinstanz,- die Leben und Überleben für alle dauerhaft möglich macht auf diesem Planeten.

Auch hier stoßen wir auf eine nicht leicht zu überwindende Hürde: Es ist offenbar leichter, anderen Schuld nahe zu legen, als sich selbst zu verantworten. Und Teil der Lösung könnte sein, unser Gewissen zu kultivieren, es so zu erziehen, dass es uns, klopfend hier und da, angemessen zur Seite steht und heilsam, statt uns unnötig zu belasten.

Wenn wir hören, immer wieder, dass Jugendliche andere Menschen zusammenschlagen und dann rücksichtslos den Ort der Tat verlassen, dann kann man sich schon einmal fragen, warum hier ein adäquates Schuldbewusstsein versagt, die Gewissensinstanz also wie nicht entwickelt erscheint.

Möglich aber ist meines Erachtens eines: Jeder einzelne von uns ist in der Regel fähig, sich eine gesunde Gewissensinstanz zu erringen und zu pflegen. Das Gleiche gilt bei Bedarf für jene, die bei Bedarf NICHT eingreifen: auch wenn deren mögliche Angst verstehbar sein mag.

Dazu allerdings ist es Vorbedingung, sich zu bekennen zu möglichen Fehlern, Versäumnissen oder auch Schuldgefühlen und dazu ist Nachdenken ebenso wichtig, wie gutes Hin spüren und ausgereiftes Erleben.

6. Ein lebensnahes Beispiel

Noch einen anderen kleinen Streifzug will ich Ihnen anbieten, durch den Sie sich spürend gleiten lassen können und, so Sie denn wollten, später vertiefen könnten.

Lassen Sie sich einen Bereich vergegenwärtigen, in dem Sie selbst ein Schuldgefühl hatten oder gegenwärtig eines haben.

Und erproben Sie den Durchlauf durch die eben erwähnten vier Kriterien. Um dies leichter sein zu lassen, gebe ich Ihnen ein parallel geschaltetes Beispiel aus meinem eigenen Leben.

Ein guter Freund von mir hat Krebs, er leidet und scheint sich dem Tode mehr zu nähern als der Chance, im Leben bleiben zu dürfen. Ich möchte ihn besuchen, viel öfter, als ich dies tue, doch bin ich in Verpflichtungen eingebunden, auch beruflicher Art. Er braucht mich jetzt – ich weiß das – auch physisch präsent.

Da regen sich Schuldgefühle bei mir, der Gewissensflüsterer aktiviert sich. Könnte ich nicht mehr Termine absagen, mehr Zeit, auch private, für ihn bereitstellen?

Nun wieder folgende 4 Variablen des Umgangs damit. Vielleicht folgen Sie mir parallel mit Ihrem eigenen Beispiel:

1) Ich höre auf mein pochendes Gewissen, halte seine Kommentare für angebracht. Handle dann, indem ich z. B. andere, eher private Termine absage und öfter zu ihm hinfahre, wenn auch nicht genug nach meinem eigenen Maßstab. Mit dieser Lösung lasse ich mich schließlich froh werden, mein Gewissen gibt Ruhe.

2) Ich höre ebenso meine rufende Instanz, lasse mich innerlich auf einen Dialog mit ihr ein und komme nach Abwägung vieler Argumente dazu, mein Gewissen freundlich um Zurückhaltung zu bitten (es neigt zur Strenge mit mir). Alle Fakten einbezogen, tue ich, was ich kann, das ist zwar nicht genug in meinen Augen, aber auch nicht änderbar unter den gegebenen Bedingungen. Also erlaube ich mir Akzeptanz (innerhalb des Unabänderlichen), mein Gewissen gibt auch hier Ruhe und ich habe einen hinreichenden Seelenfrieden. Ich sage meinem Freund, wie gerne ich noch öfter bei ihm wäre, dass es mir leid tut, ihn nicht nachhaltiger begleiten zu können, doch dass ich ihm gut tun will und werde, in der verfügbaren Zeit.

Auch hier ist Lösung geschehen, ich bin im Zustand guter Energie und er im Frieden mit mir.

Nun virtuell fantasiert:

Fall 3)

Ich verweigere mich meiner Klopfinstanz, verdränge ihren Ruf, vernachlässige die innere Auseinandersetzung und kümmerge mich in der Folge einfach wenig und setze damit die Beziehung aufs Spiel (3a).

Oder aber der Druck steigt, ich leide, stelle mich aber noch immer nicht, bleibe taub. Bis schließlich vielleicht das Klopfen stärker wird und mein Widerstand geringer: Jetzt endlich höre ich zu und wähle in einem inneren Dialog einen mir verantwortbaren Standpunkt und eine dazu passende Handlung.

Im Fall 4)

Ich gehe unwirsch schimpfend mit mir um, klage mich ungut an, nicht für meinen Freund da zu sein, bin aus meiner ungnädigen Gewissensinstanz heraus hässlich zu mir.

Nun rebelliere ich, trumpfe auf, verteidige mich aggressiver mit wenig gelungenen Argumenten. Hier steht wieder Feind gegen Feind und Lösung geschieht keine. Stattdessen verbraucht das sinnlose Ringen meine Kraft, mir wird immer elender und vielleicht auch schwächer.

Oder aber, was schlimmer ist, ich lasse mich beschimpfen und in die Knie zwingen von einem übermächtig gewordenen Schlechten Gewissen. Ich lasse mir z. B. sagen, ich sei eine Versagerin an meinem Freund, hätte ohnehin nie wirklich da sein können für einen Menschen. Und hier zeigt es sich jetzt noch mehr.

Auf mein Gefühl, welches schlechter und schlechter wird, ist kein Verlass mehr: Es ist als positives Signal unter all der Anklage verschütt gegangen. Eine Lösung ist so, und mit diesen seelischen Instanzen, momentan nicht realisierbar.

Vielleicht glückte es Ihnen: Ihr eigenes Beispiel seitlich mitgewandert haben zu lassen und anspüren zu können, wo und wie uns Gewissensbisse dienlich sein können und wo sie vielleicht eine zerstörerische Wirkkraft erreichen und seelisches Gleichgewicht verunmöglichen.

7. Was es für ein gesundes Gewissen braucht und wie man es erreichen kann

Lassen Sie mich in Kürze erörtern, was zu geschehen hat, damit Menschen ein Gewissen entwickeln, welches mit allen anderen Abteilungen der Psyche und des Organismus kooperieren kann und deshalb zur seelischen Balance beiträgt.

Wir brauchen von Kindesbeinen an taugliche Wertsetzungen und Regeln, aus familiärer Wurzel genährt und von einer intakten Gesellschaft getragen und glaubwürdig vertreten. Das Ganze freundlich an uns herangetragen und hier und da liebevoll und konsequent vertreten. Unsere Bezugspersonen sollten selbst halten, was sie uns anzunehmen auffordern. Und sie sollten offen sein für die Eigenart und Einzigartigkeit der Umsetzung dieser Werte beim heranwachsenden Kind. Eine gesunde Gewissensinstanz bildet sich nur, wenn die angebotenen Werte und Regeln auch akzeptiert und stimmig in das eigene Weltbild eingebaut werden können.

Es gilt also nicht, Angebotenes dem Heranwachsenden zu implantieren, wie einen fremdgesteuerten Herzschrittmacher. Sondern ihn anzuhalten, sein eigenes Werte- und Gewissensstruktur aufzubauen und sich damit in der Welt zu erproben und zu bewähren. Gewissensbildung hat damit zu tun, was wir letztlich als gut und richtig, ungut und falsch, als Sinn und Unsinn in und an dieser Welt und für uns selbst markieren. Und vor allem müssen wir stimmig nachvollziehen können, welchem Ziel es dient, sich in dieser Welt zu verantworten. Response-ability zu entwickeln – Verantwortlichkeit also – und dieser gemäß auch zu handeln bei klarem Verstand und weitem Herz.

Es muss klar sein, dass wir etwas seelisch Bedeutsames davon haben, uns anstehender Verantwortung nicht zu entziehen sondern sie wahrnehmen zu wollen.

Und das kann Freude und Gewinn bereiten: wenn die zu Grunde liegenden Wertsetzungen die **unseren** sind und wir ihnen zugeneigt sind.

Deshalb schlussfolgere ich:

Verantwortlichkeit und ein damit korrespondierendes gesundes Schlechtes Gewissen dient dem Zusammenleben aller, ist ein Akt der letztlich liebevollen Zuwendung mit dem Ziel zum Wohle aller aktiv zu sein und nicht nur den eigenen Vorteil an die erste Stelle zu setzen.

Nur so können wir, ich bin sicher, gemeinsam weiterhin Leben wertvoll gestalten: Für uns und für Generationen nach uns.

Und natürlich skizziere ich hier einen Idealzustand. Wir alle wissen, dass die Begehrlichkeiten von uns Menschen und unser Sicherheitsbedürfnis uns durchaus manchmal unseren Vorteil – und zuweilen NUR unseren Vorteil suchen lassen.

Dann werden wir ichbezogen, vernachlässigen das Wohl anderer oder ignorieren entstehendes Leid des Nächsten oder der ferneren Nächsten. Damit wir aber alle auf Dauer ein Leben in Würde und mit Gewinn genießen können, brauchen wir ein Gewissen, so glaube ich, welches uns freundlich einlädt, außer den eigenen Interessen, auch die Notwendigkeiten anderer zu bedenken.

Und ich glaube zu erkennen, dass immer mehr Menschen sich auch dem Wohle anderer zuwenden, das Große Ganze sehen und diesen „Organismus“ pflegen und erhalten möchten und dies auch tatkräftig angehen, sei es im Mitmenschlichen, Umweltschutz, in humanen Organisationen oder im politisch-sozialen Engagement.

Mein Plädoyer gilt also u. a. auch der Abschaffung überstrenger oder fordernder Gewissensinstanzen, die uns eher knechten als uns fördern in unserer Entwicklung, die eher Seelenqual als seelische Freude zur Folge haben.

z.B.: Dürfen Sie erfolgreich sein? Oder müssen Sie? Haben Sie sich den Normen einer modernen Gesellschaft zu beugen, was Erfolg sei und sich dabei energetisch auszubluten?

Peinigen Sie sich mit Ansprüchen an sich selbst, wie Sie zu sein hätten in den Augen anderer, nur um sich dem anzupassen: Unter Verlust Ihres Selbst?

Oder rebellieren Sie innerlich aufgebracht gegen wesensfremde Instanzen, ebenfalls unter Aufzehrung Ihrer Energiereserven und Ihres Freudepotenzials?

Sich zu verantworten heißt auch, bezüglich der eigenen Entwicklung ein ruhiges Gewissen zu haben, indem wir uns erlauben, das eigene Potenzial an Lebensmöglichkeiten, -impulsen und Lebensfreuden auszuschöpfen und dann hoffentlich auch andere daran Anteil haben zu lassen.

Es gibt viele Menschen, das zeigt mir meine berufliche Tätigkeit täglich, die nicht wagen froh oder glücklich zu sein, die es sich nicht gönnen, weil ein unterdrückendes Schlechtes Gewissen es ihnen verbietet: Sei es eine unbewusste Loyalität mit Menschen der eigenen Familie, denen Glück und Fülle wenig vergönnt waren, oder sei es ein überstrenges Gewissen, Teil einer ungut verinnerlichten Moral, die Glück unter Strafe stellt oder einfach nicht erlaubt.

Richten wir unser Augenmerk also auf eine intakte Gewissensinstanz, so gilt es, sie in den Dienst gelungener Lebensgestaltung zu stellen, sie zu nutzen, um uns immer wieder zu verantworten mit der Art, unser Leben zu leben, anderen und letztlich auch der Welt zu begegnen mit all dem, was darin zu tun ist.

Darum, so meine ich, lohnt es sich zunächst einmal, im persönlichen Bereich frei zu werden von jeglicher Neigung, sich unter die Fremdherrschaft von Gewissensinhalten zu stellen, die uns nicht gut sind, verfolgerische Tendenzen zeigen, uns quälen oder emotional drücken und schlecht fühlen

machen. Das gilt für schon gelebtes Leben ebenso wie für unser gegenwärtiges und das noch vor uns liegende.

Ein weiteres Beispiel:

Wie hatte ich mich bis jetzt, oder tue dies noch, um meine Eltern gekümmert? Wenn sie alt wurden, werden, gebrechlich und offen oder verborgener ihre Ansprüche oder Wünsche kommunizieren, habe ich mich positioniert und eigenständig, also autonom, entschieden? Habe ich geben können, ohne mich heimlich zu versagen? Habe ich mich zugewendet ohne innerlichen Protest? Oder: Habe ich mich in freiem Willen entschieden, eher fern zu bleiben, Abstand zu halten aus welchen Gründen auch immer? Und konnte, kann ich dies tun ohne von Gewissensbissen ungut geplagt zu sein?

Sich, z. B. hier verantworten heißt: Was **möchte** ich tun, was ist für mich stimmig zu tun, auch im Angesicht anderer Belange oder Notwendigkeiten, wozu will ich mich, auch wenn es mir nicht leicht ist, verpflichten und dann danach handeln? Oder mich **nicht** verpflichten, sondern Abstand halten, weil es Gründe dafür gibt, dann aber auch dazu stehen und mich nicht peinigen oder martern mit Schuldgefühlen.

Es geht also immer wieder darum, das „echte“ Schuldgefühl, vom „unechten“ zu unterscheiden. Es geht darum, Selbstqual und seelische Belastung zu beenden und mit jeglichem Schuldleben, wie schwer es auch sei, einen gelösten und sinnträchtigen Umgang anzubahnen.

Wie können wir lernen zu unterscheiden?

Wo immer wir uns etwas vorwerfen, wo immer wir uns, unter Einfluss unserer Gewissensinstanz, leiden machen, steht an, ungetrübten Verstandes und offenen Herzens das folgende zu prüfen:

Ist dieses mein Leid Signal für einen Handlungsbedarf in Bezug auf ein betroffenes Gegenüber? Geht es um eine Schuld, die einzugestehen wichtig wäre, um mit mir selbst und dem anderen in Reine zu kommen? Oder mache ich mich unnötig leiden bis dahin, dass das Leid selbst zum Ersatz wird für eine angemessene Aktion auf der Tatebene?

Hier ist wichtig, die kleine von der größeren Schuld zu unterscheiden: Wenn ich zum Beispiel zum Jähzorn neige und dabei Menschen unrecht tue, so ist dies eins. Wenn ich aber schuldhaft einen Autounfall verursacht habe und ein Mensch dabei zu Tode kam, so ist das eine andere Dimension von Schuld und Schuldleben.

Wir alle wissen, dass manches an Unrecht wieder gut zu machen geht, anderes aber auch wieder nicht.

Wenn jemand jahrelang eine Außenbeziehung pflegte, diese verheimlichte, den Partner ob dieses Tatbestandes belog und dann schließlich die Trennung verkündet, so ist es mit einem „Tut-mit-leid“ sicher nicht getan.

Zu viel Schaden ist angerichtet worden und zuviel Leid angetan.

Sich zu verteidigen mit den Worten „ich wollte Dir nicht weh tun“ greift nicht, denn meist steht die Vermeidung von Unbill und Zorn durch den betrogenen Partners im Vordergrund.

Dennoch: wer zu einer Schuld steht, sie eingesteht und sich damit verantwortet, dem, so weiß ich aus vielen Beispielen, wird leichter und sein Unglück erträglicher.

Peinigende Selbstvorwürfe und zerknirschte Reue gehen der Lösung oft aus dem Weg und vermeiden sie. Vielleicht kann das Schuldeingeständnis mein Gegenüber nicht mehr versöhnen, aber vielleicht ist Wiedergutmachung – und sei sie auch symbolischer Natur – eine Möglichkeit.

Ich habe immer wieder gesehen, dass eingestandene Schuld freier macht und leicht, während die Abwehr echter Schuld auf Dauer Lebensfreude zerstört, seelische Freiheit einschränkt und das Herz schwer machen kann bis den Menschen krank werden lässt.

Wenn aber z. B. Eltern sich unter der Regie eines übermächtigen und unangemessenen anspruchlichen Gewissens stehend, sich ständig Vorwürfe machen, weil sie glauben, ihre Kinder nicht immer optimal behandelt zu haben, dann ist u. U. Entlastung angesagt. Hier dient ein dauerhaft angesetztes Elends-schuldgefühl eher dem eigenen Unglück, es knechtet und schränkt lebendiges Lebenspotenzial ein.

Hier gilt es vielleicht zu sehen, dass alle Eltern Fehler machen, dass wir nicht perfekt sind und alle Beteiligten lernen können, mit gemachten Fehlern dennoch konstruktiv und entwicklungsförderlich umzugehen.

Vielleicht gilt es, Schuld einzugestehen, zu sagen: „Es tut mir leid, heute würde ich es anders machen“.

Die Folgen kleiner oder größerer Fehler müssen wir vielleicht als Eltern oder Kinder austragen, aber wir können es aufrecht tun und ohne Unterwerfung, Opfertum oder Selbstanklage. Nur so bewahren wir unsere Würde.

Ich gehe davon aus, dass wir alle damit Erfahrung haben:

Sowohl damit, Verantwortung für uns und/oder an anderen klar und bedacht wahrgenommen zu haben und damit auch das recht spezifische frohe Gefühl eines „reinen“ oder entlasteten Gewissens zu kennen.

Als auch damit, uns verfehlt zu haben an uns oder anderen und vielleicht auch schuldhaft gehandelt zu haben.

Ob dem so ist, darüber kann man letztlich nur selbst befinden. Schuldzuweisungen von anderen an uns außerhalb eines freundlichen behutsamen Kontaktes enden fast stets in Zwist oder Eskalation.

Auch wir selbst mögen finden, andere hätten uns gegenüber eine Schuld, ein uneingestandenes Unrecht an uns getan, sei es kleinerer oder größerer Dimension. Und selbst, wenn wir sehr sicher sind und vielleicht sogar auch Recht haben, wir können nicht machen, dass eine solche Schuld eingestanden wird, wir können nur achtsam Kontakt anbahnen, verhandeln, Standpunkte austauschen und Annäherung versuchen.

Sich auf das Weltbild des Gegenübers einzulassen, ist unerlässlich und vielleicht kommt es ja zum lösenden Austausch von Eingeständnissen und im besten Fall zu einer Entschuldigung, oder, wo angebracht, und möglich, zu Wiedergutmachungsangeboten.

Schuld lässt sich ohne Dialog und Respekt vor dem Anderen oft nicht ausmachen und schuld sein zu **sollen**, wird überdies meist als verletzend oder kränkend erlebt, gleich, ob wir eine solche haben oder nicht.

In welcher Rolle also auch immer, als Beschuldigte oder als Schuldspreeher: wir haben letztlich nur EINE Wahl: Uns zu öffnen und ein weites Herz zuzulassen, um uns verfügbar zu machen für das Anliegen oder den Anspruch des Beteiligten.

Noch einmal zurück nun zum Thema unnötigen und notwendigen Schuldlebens, bezogen auf unsere eigene Person.

Hier gibt es Kriterien, die anzuwenden richtungweisend sein kann und die uns darin schulen, unseren Blick auf uns und andere in konstruktiver Weise zu schärfen.

8. Frage zur Sache AUS dem und AN das Leben

Diese Kriterien, „Nachdenkensappetizer“, will ich Ihnen in Form von Fragen anbieten:

- Gibt es Bereiche in Ihrem Leben, wo Sie bei näherer Betrachtung zu dem Schluss kommen könnten oder sollten, Verantwortung und ein damit verbundenes klopfendes Gewissen, zu vermeiden?
- Wenn Nein, freuen Sie sich an Ihrer Entdeckung und genießen Sie den Zustand eines Gewissens in Frieden.
- Wenn Ja, in Bezug auf was auch immer, will Ihnen das Drängen des Gewissensflüsterers etwas sagen?
- Quält und peinigt er Sie und führt Sie in einen Zustand von Lähmung und Untätigkeit?
- Sind Sie bereit und vielleicht auch motiviert, mit dieser Stimme, sei sie auch unfreundlich oder böse gestimmt, in Dialog zu gehen, sich ihr zu verantworten?
- Also NICHT rebellisch protestierend ihr die Tür zu weisen und sie außer Haus zu schicken, nein, sich verantworten, response-ability = Antwortfähigkeit an den Tag zulegen und was ansteht zu klären und auch zu einem guten Ende zu bringen?
- Wichtig dabei, aufzustehen mit klarem Verstand und kraftvollem Herzen, wenn das Gewissen letztlich nichts MEHR will,- und das gibt es immer wieder,- als uns zu unrecht schlecht fühlen zu machen, uns Lebensfreude und Vitalität nehmend, nur die Einengung unserer Lebensfreude anstrebt.
Wagen Sie es also, gegen einen solchen Peiniger vorzugehen und ihm notfalls die Freundschaft zu kündigen?
- Wo er aber, ob freundlich oder unfreundlich, auf Wichtiges aufmerksam machen möchte, wenden Sie sich dem zu? Und erlauben erst mit sich selbst und dann mit Betroffenen Lösung anzubahnen?

Soweit einige fragende Impulse.

9. Schuldgefühle leicht gemacht

Zu unterscheiden zwischen unnötigen und nötigen Schuldgefühlen, zwischen nicht-authentischen und authentischen ist, wenn man sich erst einmal damit befasst hat, gar nicht so schwer.

Man könnte fast so argumentieren: Gut gelebte Gefühle, dazu gehört AUCH das Schuldgefühl, stimulieren Vitalität und Lebendigkeit, sie geben Energie und führen uns letztendlich in Entlastung und Frohsinn. Wobei Schmerz und Unbehagen, stimmig gelebt, zunächst vielleicht nicht immer vermeidbar ist.

Sie sind aber auf jeden Fall frei von Missmut, Unterdrückung, Aufbegehren, Knechtung und Unterwerfung.

UND nicht zu vergessen: Echte Schuldgefühle haben ein sinnvolles Ziel. Sie sind wie kleine seelische Kläranlagen, die uns stimulieren, über unser Rechts- und Unrechtserleben angemessen zu walten, es immer wieder neu zu formulieren und unseren Erkenntnissen Taten folgen zu lassen.

Welche Taten können hier gemeint sein?

Über das Eingeständnis in uns selbst hinaus fähig zu sein und zu werden, es auch einem Betroffenen gegenüber handelnd umzusetzen: Uns, wenn es zuweilen auch schwer fallen würde, zu entschuldigen. Auch da, wo angebracht, Wiedergutmachung anzubieten und, wo dieses nicht oder nicht mehr geht, - im Bewusstsein einer nicht zu tilgenden Schuld-, diese in Würde tragen. Es ist möglich, ich glaube fast immer, auch andernorts als am Ort unserer Verfehlung, Gutes in die Welt zu setzen, beizutragen und uns daran mit möglicher eigener echter Schuld zu versöhnen.

Ein jeder möge, so Sie es denn sinnvoll finden, selber prüfen: Wo versage ich mir ein lösendes „Es tut mir Leid“, „Verzeih“ oder, „Was kann ich tun, um dir gerecht zu werden“?

Lösend und energetisierend ist es, so meine ich, auf diese Art einem Menschen zu begegnen, an dem wir eine kleine oder größere Schuld haben, verbindend ist es und Wohlbehagen und Liebe anregend und uns selbst in seelische Balance bringend.

Wo wir dies zu leisten willens und bereit sind, mitten in unserem Leben und Lebensumfeld, in den kleinen und großen Belangen,- da schaffen wir es vielleicht auch im größeren Maßstab:

Nämlich mit starker und immer mehr erstarkender in kleiner und größerer Dimension gesunder Gewissensinstanz Leben und miteinander leben möglich werden zu lassen:

Auf diesem einzigen Ort des Existierens, den wir alle haben:
unserem Planeten Erde.

Dann werden wir zu Teilen gelernt haben, Verzicht wagen auf Überfülle an Besitzgütern und stattdessen Fülle haben an Seinsgütern:

Im Zusammenleben aller mit allen, in vielleicht mehr Selbstbeschränkung des Lebensstils, dafür aber mit Perspektive auf einen Sieg der Verbundenheit, Liebe und Lebensqualität aller für und mit allen! Dann ist der Mensch reifer geworden und Reife ist,- so hörte ich sagen,

- den anderen zum Segen geworden sein.

10. Abschluss

Schlussendlich noch ein kleiner poetischer Kommentar:

Gewissensbisse

**Zwei Dinge klopfen – ach – in meiner Brust,
mein Herz und manchmal mein Gewissen.**

**Das letzte schafft zuweilen Frust
und dennoch will ich es nicht missen.**

**Es pocht und klopft von hier nach dort
und ich bekomme es nicht fort.**

**Kann sein sogar, es fängt mich an zu quälen,
dann irgendwann gilt es zu wählen:**

**Quälgeister der Vergangenheit?
unricht'ge Taten jetzt'ger Zeit?**

**Soll ich mich wehren oder tapfer es bekämpfen?
Soll ich mich fügen oder es auch dämpfen?**

**Nun – prüfe – und nur ruhig Blut
Gewissenskräfte sind uns gut...**

**Lass Dich herab auf ihren Grund,
und greife gern nach deinem Fund.....**

**es wird im Licht von klaren Augen
die Sache nach dem Grund schon taugen.**

**Sei mutig, halt getrost nur still,
wenn das Gewissen Klarheit will.**

**Gespenster fliehen gerne Licht...
die Herzensklarheit aber...tut dies nicht.**

Gabi Glöckner 11 / 09

(in Zusammenarbeit mit A. Glöckner)

© Copyright - bitte NICHT weiterreichen

19

11. Literaturverzeichnis

I Veröffentlichungen von Angelika Glöckner

Glöckner, Angelika: Ich kann doch nichts dafür – Umgang mit persönlichem Schuldleben (Skultéti-Verlag 2009), zu beziehen bei Amazon oder direkt bei A. Glöckner (Sekretariat).

Falsche Schuldgefühle gehören zu den hartnäckigsten Boykotteuren des menschlichen Glücks. Wann reden wir uns Schuld ein? Wann fühlen wir uns zu Recht schuldig und müssen die Verantwortung für falsches Handeln übernehmen? Mit diesem Werk wird der Blick für sinnvolle Unterscheidung geöffnet und Wege aus der Sackgasse falscher Schuldgefühle gezeigt. – Ein Buch, das zu mehr authentischem Leben verhilft.

II Weitere Fachliteratur

II.1 Schuldgefühle als Thema in der Transaktionsanalyse

Schuhmann, Ludwig: Seelsorger und Transaktionsanalytiker, in:
ZTA Heft 4 20(2003) 263-282

Schuldig sein in christlicher Anthropologie und Menschenbild der Transaktionsanalyse; Auswege aus der möglichen Falle „Schuldgefühle“ in der Seelsorge zu erleben

Gummel, Bettina/ Segl, Angelika: Vergib uns unsere Schuld – ein unerhörtes Thema?!, in: ZTA Heft 4, 20(2003) 319-331

Unterscheidung von Schuld und Schuldgefühlen, jeweils echt und unecht, gegen eine Trennung Schuld = Kirche, Schuldgefühle = Therapie, Zusammenwirken von TA und Seelsorge

II.2 Weitere Fachbücher

Hanglberger, Manfred: Ich bin schuld. Der sinnvolle Umgang mit Schuldgefühlen (Kevelaer: Topos plus 2006)

Thema: Wie entstehen krank machende Schuldgefühle und wie lassen sie sich bewältigen? Wie kann man Menschen helfen, die als "Skrupulanten" extrem überzogene Schuldgefühle haben? Woran kann es liegen, wenn man es nicht schafft, dem anderen versöhnlich die Hand zu reichen, obwohl man verzeihen will? Was kann man machen, wenn man sich um Versöhnung bemüht, aber nur Ablehnung erfährt?

Hirsch, Mathias: Schuld und Schuldgefühle. Zur Psychoanalyse von Träume und Introjekt (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht ⁴1997)

Darstellung einer Systematik von Schuldgefühlen: Basis, Vitalität, Trennung, traumatisch

Wolf, Doris: Wenn Schuldgefühle zur Qual werden: Wie Sie Schuldgefühle überwinden und wieder Freude am Leben gewinnen können (Mannheim: Palverlag ²2003)

Reue ist hilfreich, Schuldgefühle sind überflüssig und schädlich. Wer seine Schuldgefühle überwinden will, der muss aufhören, sich für Fehler zu verurteilen und sich als schlechten Menschen anzusehen. Wie Sie Ihre Schuldgefühle überwinden können, beschreibt die Psychotherapeutin, Dr. Doris Wolf. Daneben schildert sie viele Lebensgeschichten anderer Betroffener.

3 Belletristik

Dostojewski, Fjodr Michailowitsch: Schuld und Sühne (Kindle-Edition 2001,
Erstveröffentlichung 1882)

Schuld und Sühne ist der erste von Fjodor Dostojewskis großen Romanen und vielleicht sein bekanntestes Werk. Die spannende Kriminalhandlung, die harmonische Komposition und die psychologisch brisanten Charaktere machen den Text zu einem Höhepunkt realistischer Erzählkunst.

Zahlreiche Kriminalromane thematisieren Schuld und Schuldgefühle schon in ihrem Titel, z.B.:
Cornwall,, Patricia: Schuld. Ein Kay-Scarpetta-Roman (erscheint Ende 2011)