

Produktive und unproduktive Schuldgefühle

Schuld kann konstruktiv sein. Wir haben etwas falsches getan, wir können die Verantwortung dafür übernehmen und versuchen es wieder gut zu machen. Schuldgefühle können jedoch auch unberechtigt sein. Wenn wir nichts falsches getan haben, können Schuldgefühle einen tieferen Konflikt oder Schmerz verdecken:

- *wir fühlen uns schuldig, weil wir Grenzen gesetzt haben*
- *wir fühlen uns schuldig, wenn wir überlebt haben, während jemand den wir lieben, sterben musste*
- *wir fühlen uns schuldig, wenn wir uns um eigene Bedürfnisse kümmern und diese an erste Stelle setzen*

Die Psychotherapeutin Hilary Jacobs Hendel hat folgenden Fragebogen entworfen, um hilfreiche Schuldgefühle von zerstörerischen zu unterscheiden zu lernen.

Denke an das letzte Mal, dass du dich schuldig gefühlt hast oder auch an eine Situation, in der du dich oft schuldig fühlst:

Was hast du getan?

Wenn du Schuld hast, was war dein „Verbrechen“?

War dies ein „Verbrechen“ deinen eigene Bedürfnisse an erste Stelle zu setzen? Ja ___ Nein ___

War dein „Verbrechen“ ein Ausraster und du hast dich jemand anderem ausgelassen? Ja ___
Nein ___

War dein „Verbrechen“ eine mangelnde Selbstkontrolle? Ja ___ Nein ___

Was war die Motivation und Intention hinter deinem Verbrechen?

Hast du dich schon früher für dieses Verbrechen schuldig gefühlt? Ja ___ Nein ___

Wie alt warst du, als du dich das erste Mal dafür schuldig gefühlt hast?

Wen hast du verletzt?

Wie hast du sie oder ihn verletzt?

Wie hast du verstanden, dass du sie oder ihn verletzt hast? (Wie hast er oder sie dir diese Verletzung mitgeteilt? Mit Worten, Taten oder Blicken...?)

Ist eine Entschuldigung angebracht? Ja ___ Nein ___

Musst du dich entschuldigen, um eine angeknackste Beziehung zu jemandem wieder herzustellen? Ja ___ Nein ___?

Wofür wirst du dich entschuldigen?

Was hat dein Verbrechen der anderen Person angetan?

Wie kannst du das wieder gut machen?

Fühlst du dich schuldig, weil du etwas gutes erlebt hast oder gute Gefühle hast? Ja ___ Nein ___

Wenn ja, dann versuche deine Gefühle von Schuld zu Dankbarkeit zu verschieben. Sei dankbar für das, was du hast oder fühlst.

Wenn du dir erlaubst dankbar zu sein, anstatt dich schuldig zu fühlen, nimm wahr, was sich in deinem Körper und deinem Inneren verändert. Schreibe drei Veränderungen auf, die du wahrnimmst:

- 1.
- 2.
- 3.

Reflexion: Wie war es für dich die Fragen zu beantworten? Was hast du über dich und deine Schuldgefühle gelernt?