

Wie du dich von Schuld befreien kannst

Schuldzuweisung sind nicht nur ein großes Thema im Umgang miteinander, auch sich selbst gegenüber neigen viele Menschen dazu, sich Vorwürfe zu machen und damit Schuld einzureden.

Was Schuld ist

Schuld ist keine Tatsache, sondern ein Gefühl.

Ein Gefühl, das man sich selbst oder anderen gibt. Ein Gefühl, das einengt, bedrückt, das Energie kostet, das Angst macht und auch lähmen kann. Ein Gefühl, das abhängig macht gegenüber dem, dem man sich schuldig fühlt. Das ein schlechtes Gewissen, Zweifel, Versagensängste und mangelndes Selbstvertrauen verursacht.

Schuld hat nichts Positives. Sie hat nicht zum Ziel, sich selbst und damit den Zustand aufzulösen, weil Schuld nur als Schuld existiert.

Einmal schuldig – immer schuldig.

Schuld ist schwer auszulöschen – im eigenen Herzen und in dem anderer Menschen. Auch eine Wiedergutmachung kann das nicht immer erreichen. Unvergessen ist sie oft über Jahre hinweg im Gedächtnis und der Seele eingebrannt.

Warum wir jemanden schuldig sprechen

Wer in Schuld denkt, fühlt sich in irgendeiner Art vernachlässigt, im Unrecht, gekränkt, ist enttäuscht oder verletzt und sucht jemanden, den er für dieses Gefühl verantwortlich machen kann.

Und dieser jemand wird auch sicher jemanden finden. Dabei muss die Person, die er verurteilt, nicht mal schuldhaft gehandelt haben.

Es kann auch:

- mangelnde Kommunikation
- zu hohe Erwartungen
- zu wenig Rücksicht
- ein Missverständnis
- ein Versehen

„Schuld“ an dem Ereignis gewesen sein, bei der diese Person selbst einen Anteil beiträgt.

Aber anstatt zu denken, urteilen wir Menschen lieber.

Wir suchen uns Schuldige, um für Dinge, die nicht so gelaufen sind, wie sie laufen sollten, Verantwortliche zu finden, die wir zur Rechenschaft ziehen können.

- Um selbst nicht dafür gerade stehen zu müssen.
- Um unsere Wut an dem Schuldigen ablassen zu können.
- Um uns besser zu fühlen, weil der andere sich schlecht fühlt.

Jemanden schuldig zu sprechen ist weder nötig, noch zielführend. Es ist wie es ist. Das Ereignis ist geschehen. Daran kann eine Schuldzuweisung auch nichts mehr ändern.

Warum also daran festhalten?

Weil sich das Ego dadurch besser fühlt?

Wir sollten Schuld auf eine andere Art betrachten. Auf eine Art, dass sie zu einem Zustand wird, der auszulöschen ist. Und das kann geschehen, indem man das Wort „Schuld“ aus dem Wortschatz und den Gedanken löscht und durch ein anderes ersetzt.  
Von Schuld befreien – so einfach geht es

Im Leben gibt es immer eine Ursache und eine Wirkung. Alles was passiert, passiert aus irgendeinem Grund – aus einer Ursache.

Schuld ist der Grund und demnach die Ursache für eine Wirkung.

Deswegen versuche, das Wort Schuld durch Ursache zu ersetzen.

Ein Beispiel:

NICHT: Ich bin schuld, dass ein Mensch mit Verletzungen im Krankenhaus liegt, weil ich zu spät gebremst und dadurch aufgefahren bin.

SONDERN: Meine verspätete Reaktion ist Ursache dafür, dass ein Unfall mit einer verletzten Person entstanden ist.

Was passiert dadurch?

Das Gefühl der Schuld ist weg. Wie ausradiert. Das Gefühl, das einengt, bedrückt, das Energie kostet, das Angst macht und auch lähmen kann. Das Gefühl, das abhängig macht gegenüber dem, dem man sich schuldig fühlt. Das ein schlechtes Gewissen, Zweifel, Versagensängste, mangelndes Selbstvertrauen verursacht.

Stattdessen steht eine Gleichung vor dir:  
Diese Ursache verursachte dieses Ergebnis.

Dadurch sollst du dich nicht aus der Verantwortung ziehen. Ganz im Gegenteil. Du sollst aus der Opferrolle steigen und Raum zum Handeln bekommen. Wenn das negative Gefühl, das mit dem Vorwurf der Schuld einhergeht, verschwindet, kannst du leichter mit der Situation umgehen. Du siehst klarer. Du siehst die Wahrheit, das, was ist, ohne es zu bewerten.

Ohne die Last der Schuld.

Wer in Ursache anstatt in Schuld denkt, lenkt die Kraft, die Schuldgefühle kosten, in Energie zur Veränderung um.

Dadurch bist du handlungsfähiger. Schuldzuweisungen sind unnötig

Vergebung liegt nicht in deinen Händen

Du darfst dich trotzdem entschuldigen, etwas wieder gut machen und dir darf etwas leidtun. Du kannst und sollst bestmöglich mit der Situation umgehen.

Aber bedenke auch, dass mit deinem Beitrag, den du eventuell leistest oder aber allein durch die Erkenntnis, was du beim nächsten Mal anders tun würdest, dein Teil getan ist. Mehr kannst du nicht tun, als aufrichtig zu sein und aus dieser Erfahrung zu lernen.

Dann bist du frei.

Für die Vergebung bist du nicht verantwortlich.

Vergebung ist eine freie und persönliche Entscheidung eines jeden einzelnen Menschen. Du kannst keinen dazu bringen, dir zu verzeihen. Ein riesiges Schuldgefühl in dir, eine Wiedergutmachung oder ein Leben lang in Schuld zu stehen braucht es dafür nicht.

Wenn ein anderer dir nicht vergibt, ist das seine Entscheidung. Dann beharrt er darauf, dich schlecht und sich besser fühlen zu lassen.

Lass los von dem Glaube, dass du jemanden dazu bewegen könntest, dir zu verzeihen. Schuld loslassen

Es gibt keine Schuld

Bedenke immer: schuldig wird jemand gesprochen, wenn ein anderer sich verletzt, gekränkt, angegriffen fühlt oder wenn Erwartungen nicht erfüllt wurden.

Schuld verursacht ein schlechtes Gefühl und dient dazu, sich dadurch besser zu fühlen und dich zur Rechenschaft zu ziehen für die Enttäuschung, die du in einem anderen ausgelöst hast.

Aber Schuld ist nicht nötig, um Einsicht zu bekommen.

Ein Opfer denkt an Schuld und fühlt Last.

Selbstfürsorge heißt, an Ursache und Wirkung zu denken und Befreiung zu finden. Die Wahrheit zu sehen und zu tun, was möglich und nötig ist. Einsicht zu erlangen und an der Situation zu wachsen.

- Es gibt keine Schuld.
- Es gibt Ursache und Wirkung.
- Und am Ende die Erfahrung und die Erkenntnis.

Sei gut zu dir!