

Angelika Glöckner

Frei von falschen Schuldgefühlen

Fehler erkennen - Selbstzweifel loslassen

HERDER |TJJ

FREIBURG • BASEL WIEN

Inhalt

Vorwort13
-------------------	-----

Einleitung15
----------------------	-----

ii Was wir meinen, wenn wir sagen...

was wir sagen, wenn wir meinen.17
---	-----

Was uns selbst betrifft:

1. Ein schlechtes Gewissen haben18
2. Gewissensbisse haben.19
3. Sich schämen.20
4. Keine Schuld an etwas haben wollen (Abwehr) oder eine Schuld bekennen.21
5. Ein „reines Gewissen“ haben und sich dennoch schuldig fühlen.24
6. Sich selbst etwas schuldig geblieben sein.25
7. Sich „verständigt“ haben.27
8. (Keine) Verantwortung übernehmen.28

Womit wir den anderen „(be)treffen“ möchten

1. Du bleibst mir etwas schuldig.31
2. Du tust mir Unrecht.35
3. Du hast mir Schlimmes angetan.37
4. Du hast dich schuldig gemacht40
5. Du bist schuld: Ein schlechtes Gewissen machen.43
6. Du sollst dich schämen: Der Kontrollversuch über unseren Nächsten.48

Wenn wir sagen...

1. Das verzeih ich dir/mir nie. 53
2. „Verzeih" (sieh es mir nach). 58
3. „Es tut mir leid" (ich fühle mit dir). 61
4. „Vergib mir" (lass mich die Folgen nicht tragen) 64
5. Lass uns wieder versöhnt sein
(ich mit dir und du mit mir). 67

B Viele Perspektiven und kein Dreh- und Angelpunkt: Versuch einer Begriffserklärung. 70

1. Zur Frage des Beobachterstandpunktes:
Wer findet wen an was schuld?. 70
2. Zur Frage des Bezugsrahmens:
seine Anschauungen, seine Moral und seine Ethik. . . . 71

C Schuld und Schulterleben: seine Wurzeln und Ursprünge. 75

1. Die Normen und Werte innerhalb
von Gesellschaft, Kultur und Nation. 75
2. Das psychologische Verständnis 76
 - Das individuelle Schulterleben:
Kindheit, Prägung und Reifungsprozess. 76
 - Die kollektive Schuld
als „anteilhabende" und „anteilmehmende" Schuld . . 79
 - Das systemische Schulterleben:
eine generationsperspektivische Betrachtung 81
3. Religiös-spirituelle Bindungen:
Die Werte, denen wir verbunden sind. 86

D Wichtige Unterschiede und Bezüge88

1. Gefühle und wozu sie dienen	88
Das Schuldgefühl: Was es ist und wie wir's merken. . .	90
2. Schuld fühlen (Schuldgefühle) und Schuld haben . . .	93
3. Wesenseigenes und wesensfremdes Schulterleben: die „auferlegte“ Schuld und „sich selbst schuldig finden“	96
4. „Echtes“ und „unechtes“ Schulterleben: eine Frage der Authentizität	98
5. Bewusstheit: Was es heißt, der Schuldgefühle gewahr zu sein	101
6. Die „kleine“ und die „große“ Schuld: Was sie „wiegen“, und wie sie beschaffen sind.	104
7. Schuld und Unschuld: Zweierlei Befindlichkeiten, zweierlei Seinszustände. . .	106
8. Die Schuld und die Scham: Was das eine mit dem anderen verbindet.	108

I Was zur Lösung beiträgt: Ein Überblick113

1. Achtsamkeit sich selbst gegenüber.	113
2. Der „eigenständige Standpunkt“: Wie wir zu unserer Meinung finden.	114
3. Es nicht zu leicht und nicht zu schwer nehmen: Die richtige Gewichtung.	115
4. Die Bereitwilligkeit, die Folgen zu tragen.	118
5. Das Recht auf die eigene Schuld.	120
6. Von der Sinnlosigkeit permanenter Schuldzuweisung	122
7. Das Eingeständnis möglicher Schuld.	124
8. Die Bitte um Verzeihung.	126
9. Wenn wir finden, dass wir schuldlos sind.	128
10. Wenn wir uns zu unrecht schuldig fühlen.	131
11. Wenn die kleinere die größere Schuld verbirgt	133

Erscheinungsformen des Schuldgefühls und der Schuld 135

1. Die Dankesschuld
(das Gefühl, nicht gedankt zu haben). 135
2. Die Loyalitätsschuld (das Gefühl, nicht treu zu sein) . . . 137
3. Die erlebte Schuld des Bevorzugten. 140
4. Die Überlebensschuld (das Gefühl, zu Unrecht
oder „glücksbedingt“ überlebt zu haben). 142
5. Die Schuld bzw. das Schuldgefühl des Glücklichen . . . 145
6. Wut und Schuldgefühl:
Wenn das eine Ersatz ist für das andere. 148
7. Die auferlegte Schuld. 151
8. Die stellvertretende Schuld. 154

1 Zum Umgang mit erlebter Schuld:

Was wir auf der Handlungsebene tun können. 157

Wenn wir uns selbst als schuldig erleben. 157

1. Mitgefühl zeigen. 157
2. Uns entschuldigen oder um Verzeihung bitten 159
3. Die Wiedergutmachung. 161
4. Wenn wir nichts mehr tun können. 162
5. Der Ausgleich an anderer Stelle. 165
6. Die Frage möglicher Sühne. 166
7. Die gesunde Loyalität:
In Zustimmung geben, was wir schuldig sind. 169
8. Das Moment der Gnade:
Eine überpersönliche Perspektive. 172

H Wie wir uns des Schuldgefühls erwehren können:

Ein schmunzelnder Streifzug durch psychische Gegenmaßnahmen. 175

1. Die Verdrängung. 176
2. Die Abspaltung. 176

3. Die Leugnung176
4. Das Abschieben von Verantwortung177
5. Das Bagatellisieren177
6. Das Defensiv-Werden178
7. Eine Gegenschuld aufrechnen178

I Sich selbst verzeihen:

Eine Perspektive auf die Versöhnlichkeit

mit sich selbst181
----------------------------------	-------------

1. Das versöhnliche Ruhen in sich selbst181
2. Denn wir sind Menschen und nicht unfehlbar.185
3. Es ist so schwer, es leicht zu nehmen - es ist so leicht, es schwer zu nehmen.187

Abschluss.190
---------------------------	-------------