

r
Manfred Hanglberger

Ich bin schuld!

Der sinnvolle Umgang
mit Schuldgefühlen

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
I. Wie Schuldgefühle entstehen	12
1. Schuldgefühle und Gewissen.	13
2. Schuldgefühle und die Ordnungen der Liebe	18
3. Schuldgefühle und Individuation.	22
4. Besondere Schuldgefühle von Eltern.	24
5. Schuldgefühle beim Tod eines nahe stehenden Angehörigen	28
a) Schuldphantasien.	28
b) Fehlverhalten.	29
c) Wege der Versöhnung.	29
6. Schuldgefühle durch überfordernde Erlöserrollen in der Kindheit.	31
7. Schuldgefühle wegen abgewerteter Gefühle	32
II. Ursachen der Schuldverdrängung	34
1. Die Angst vor Abwertung und Schulduweisung	34
2. Die Angst vor Strafe.	35
3. Die Angst vor Liebesentzug	36
4. Die Mechanismen der Schuldverdrängung der Enneagrammtypen	38
5. Der Unschuldswahn.	40
a) Unschuldswahn - geprägt durch die globale Leistungsgesellschaft	40
b) Unschuldswahn - geprägt durch kindliche Erfahrungen.	41
c) Unschuldswahn - geprägt durch psychologische Theorien.	42
d) Unschuldswahn - geprägt durch Privilegien und Machtpositionen.	43

e) Unschuldswahn - die Schuldabwälzung auf andere.	44
f) Unschuldswahn - im religiösen Bereich	44
III. Schuldgefühle im Netzwerk der Gefühle.	49
1. Schuldgefühle und Liebe.	49
2. Schuldgefühle und Angst.	54
3. Schuldgefühle und Hass.	55
4. Schuldgefühle und Minderwertigkeitsgefühle	56
5. Schuldgefühle und (Ver-) Achtung.	59
6. Schuldgefühle und Zorn.	60
7. Schuldgefühle und das Bedürfnis nach Sühne	62
8. Schuldgefühle und Trauer.	64
IV. Wirkungen der Schuld.	66
1. Wirkungen beim Schuldverursacher.	66
2. Wirkungen beim Leidtragenden.	67
3. Wirkungen auf die Gemeinschaft.	68
4. Wirkungen auf die Umwelt.	69
V. Übermächtige Schuldgefühle.	71
1. Ein aktuelles Ereignis in der Gegenwart.	71
2. Ein Ereignis aus der Vergangenheit der eigenen Lebensgeschichte.	73
3. Die Übernahme eines verdrängten Gefühles von Vorfahren.	76
VI. Schuld und Versöhnung.	80
1. Versöhnung bei tatsächlicher Schuld gegenüber Mitmenschen.	81
a) Mögliche Alternativen für ein „sich entschuldigen“ oder ein „um Entschuldigung bitten“.	83
b) Das Problem der zu schnellen Versöhnung	84
c) Positive Aspekte in der Schuldenerfahrung („Felix culpa“).	85

d) Versöhnung bei einer Schuld der Eltern ...	86
e) Versöhnung bei schwierigen Ablöseprozessen in der Familie.	90
2. Versöhnung bei Schuld gegenüber einzelnen Personen, wenn der Schaden nicht mehr gutzumachen ist	92
3. Umgang mit Schuld, wenn Versöhnung nicht möglich ist	96
a) Warum Menschen nicht verzeihen können .	97
b) Wie sollen wir umgehen mit unserer Schuld, wenn Versöhnung nicht möglich ist?	98
c) Möglichkeiten des Geschädigten.	99
4. Abbau von unrealistischen Schuldgefühlen ...	101
a) Entdecken einer unbewussten emotionalen Verbundenheit	102
b) Frei werden von unbewussten Besetzungen	103
c) Vermischung von realer Schuld und übernommenen Schuldgefühlen.	104
d) Schuldgefühle von Eltern, die ein Kind verloren haben	105
5. Kinder von unangemessenen Schuldgefühlen befreien.	107

VII. Der spirituelle Weg 112

1. Spiritualität - was ist das?	112
2. Glaube und Wissen: Ergänzung, nicht Ersatz .	115
3. Ganzheitliche Hilfe.	115
4. Spirituelle und therapeutische Hilfestellung ergänzen sich.	116
a) Fallbeispiele, bei denen nicht nur therapeutische, sondern auch spirituelle Arbeit erforderlich ist	116
b) Fallbeispiele, in denen nicht nur spirituelle, sondern auch therapeutische Hilfe erforderlich ist	118

5. Belastungen der spirituellen Arbeit durch traditionelle Glaubens Vorstellungen119
a) Altes Testament: Alles Leid sei Strafe für die Sünden der Menschen120
b) Der Neubeginn Jesu und die Rückkehr der Kirche zur Konzentration auf das Schuldthema122
c) Die entscheidende Frage: Wie steht Gott zur Schuld des Menschen?127
d) „Lossprechung“ von der Schuld?134
e) Die Voll-Macht-Frage beim Problem der „Sünden-Vergebung“.137
6. Soziologische und geschichtliche Dimensionen von Schuld und unsere persönliche Verantwortung.140
 Zusammenfassung problematischer traditioneller Vorstellungen zum Thema Schuld146
 Schlusswort150
 Zum Schluss ein Gebet156
 Anhang.157
1. Warum Beichterziehung? Denkanstöße für die katechetische Arbeit157
2. Beichte - bei wem?158
3. Beichtspiegel für Kommunionkinder.161
4. Besondere Probleme bei Schuld und Vergebung164