

BIBLIOTHEK DER GEFÜHLE



# Schuldgefühle und innerer Frieden

UDO BAER | GABRIELE FRICK-BAER

**BELTZ**

Dabei werden wir einige wichtige Ursachen oder Quellen herausarbeiten, die zum Entstehen von Schuld und Schuldgefühlen geführt haben. Ohne diese Quellen können wir den Sinn (und manchmal Unsinn) der Schuldgefühle nicht verstehen.

Wir nehmen an, dass Sie dieses Buch nicht erworben haben, weil Sie Schuldgefühle großartig finden. Vermutlich wollen Sie Schuldgefühle loswerden oder Wege finden, mit ihnen anders umzugehen, damit Ihr Leben unbelasteter wird. Ähnlich erging und ergeht es unseren Klient/innen. Sie leiden unter Schuldgefühlen. Dieses Leiden motiviert uns zu unserer therapeutischen Arbeit und zum Schreiben dieses Buches.

Wahrscheinlich werden mehrere der Aspekte von Schuldgefühlen, die wir erörtern und denen Sie begegnen werden, Sie nicht

betreffen (vielleicht aber fallen Ihnen dabei andere Menschen ein, mit denen Sie leben oder arbeiten und die Sie interessieren). Bei anderen Aspekten werden Sie sich persönlich angesprochen fühlen. Nutzen Sie das Buch und unsere Anregungen, um besser verstehen zu können, was in Ihnen vorgeht und warum Sie so fühlen, wie Sie fühlen.

In Schuldgefühlen festzustecken und sich ihnen ausgeliefert zu fühlen hat bei vielen unserer Klient/innen den inneren und äußeren Frieden gestört. Den inneren Frieden deshalb, weil sie unruhig und beunruhigt waren, sich mit Selbstvorwürfen quälten oder ständig bemüht waren, ja keine Fehler zu machen, um nicht wieder schuldig zu werden ... Den äußeren Frieden deshalb, weil Schuldgefühle viele Beziehungen zwischen Menschen belasten und vergiften. Die Klient/innen

leiden und sie sehnen sich nach Frieden, innerem wie äußerem. Dieses Leiden wollen wir lindern, das ist unser Wunsch.

Wir bedanken uns bei allen, die uns bei der Erstellung dieses Buches unterstützt haben: den Mitarbeiter/innen des Verlags für ihre Freundlichkeit, ihr Wohlwollen und ihre Professionalität, insbesondere unserem Lektor Dr. Claus Koch, Susanne Kern für ihre engagierte Schreibaarbeit und allen Klient/innen, Kolleg/innen, Freund/innen und Teilnehmer/innen unserer Seminare.

# 1 Einige Annäherungen

## **Annäherung 1: Schuldgefühle - Wie sind sie geschichtlich entstanden?**

Ohne Schuldgefühle gäbe es keine Zivilisation. Die Richtigkeit dieser Behauptung wird deutlich, wenn wir uns vorstellen, es gäbe keine Schuldgefühle. Wenn ein Mensch einem anderen Unrecht täte, ihn gar verletzen oder töten würde, würde dies keine Schuldgefühle hervorrufen, und es gäbe auch keine innere Bremse, die ihn vor neuem Unrecht und neuen

Gewalttaten bewahren würde. Wie in den Zeiten umherwandernder Gruppen in der frühen Menschheitsgeschichte gälte nur das Recht des Stärkeren. Gewalt würde mit Gewalt beantwortet.

Der Sinn der Schuldgefühle besteht darin, dass sie eine Bremse bilden, die vor der Ausübung von Gewalt und der Wiederholung von Unrecht schützt oder Unrecht, was freilich eine Wunschvorstellung wäre, ganz vermeiden hilft. Unsere Kinder im Stich zu lassen oder eine Partnerin zu schlagen, im Büro Geld zu stehlen oder den Exfreund aus Rache zu töten – bei den meisten Menschen ruft allein schon die Vorstellung solcher Taten Schuldgefühle hervor und sie unterlassen solche Handlungen. Diese Wirkung ermöglicht ein humanes Zusammenleben. Schuldgefühle sind deswegen eine Voraussetzung für unsere