My-mindguide.com

SCHULD UND SCHAM

DIE UNHEILIGEN GESCHWISTER

ÜBERWINDUNG, HEILUNG, VERMEIDUNG.

KURT GASSNER

SCHULD UND SCHAM

DIE UNHEILIGEN GESCHWISTER

ÜBERWINDUNG, HEILUNG, VERMEIDUNG

BY

KURT GASSNER

Schuld Und Scham Die Unheiligen Geschwister
Kurt Gassner

All rights reserved
First Edition, 2022
© Kurt Gassner, 2022

It is unlawful to reproduce, copy, or distribute any portion of this study using electronic methods or otherwise. The reproduction of these materials is disallowed, with the exception of written distributor authorization. All resources are retained.

This statement of principles is approved and endorsed by the American Bar Association Committee and the Publications and Associations Commission.

The statistics herein are solely for instructional purposes, and the details cannot be explicitly guaranteed.

The markings used shall be without permission, and without the approval or the help of the proprietors. All logos and trademarks in this book are for information purposes only and are held explicitly by individuals who are not affiliated with this document.

Impressum
My-mindguide – The publishing trademarke of trendguide Capital GmbH, Klenzestr. 42a, 80469 Munich, Germany.

Reg. Nr. HRB Munich 206639, VAT 152 123 159, CEO: Kurt Friedrich Gassner
Web: www.my-mindguide.com, mail: gassner@my-mindguide.com

Paperback ISBN: 978-3-98793-031-7
Hardback ISBN: 978-3-98793-032-4

INHALT

EINFÜHRUNG 1

WAS IST SCHULD? 7

SCHAM UND SCHULDGEFÜHLE DURCH
ENTFREMDUNG IN DER FAMILIE 78

IN DER PHILOSOPHIE - DIE KONZEPTE VON
SCHULD UND SCHAM 129

UMGANG MIT SCHULDGEFÜHLEN POSITIVE ERGEBNISSE
AUS NEGATIVEN EMOTIONEN GEWINNEN 145

ZUSAMMENFASSUNG 178

ZITATE 189

Guilt Game

My-mindguide.com

EINFÜHRUNG

WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

Hinweis: Ich habe mich dazu entschieden, im folgenden Werk die Leser zu duzen.

Auch wenn du die Begriffe Scham und Schuld austauschbar verwendest, um deine Emotionen auszudrücken, gibt es einen wichtigen Unterschied zwischen ihnen. Während dir Schuldgefühle dabei helfen können, die Auswirkungen deiner Handlungen auf andere zu verstehen, ist Scham ein nach innen gerichtetes Gefühl. Es zeigt, wie du dich selbst siehst. Schuldgefühle können dir helfen, während der Genesung voranzukommen; Scham hingegen hält dich in der Vergangenheit fest.

Schuld- und Schamgefühle sind Bestandteile des Lebens. Wenn man Schamgefühle zulässt, kann dies zu Selbstbestrafung und schädlichen Handlungen führen. Scham wird u. a. mit Sucht, Depression, Selbstmord und Gewalt in Verbindung gebracht, während Schuldgefühle mit all diesen Dingen in umgekehrter Richtung verbunden sind. Es mag zwar verlockend sein, sich selbst und andere zu bestrafen, während du deine Scham aufarbeitest, aber das ist kontraproduktiv für deine Genesung.

Reue hingegen kann dir bei deinem Heilungsprozess helfen. Schuldgefühle sind ein Zeichen dafür, dass du dich in einem guten Genesungsprozess befindest. Sie ermöglichen es dir, die Kontrolle über dein Verhalten zu übernehmen und es zu ändern. In der Genesung musst du dich auf Schuldgefühle konzentrieren, ihnen zuhören und sie dann umkehren. Du solltest die Verantwortung für deine Fehler übernehmen, dich für sie entschuldigen und sie korrigieren. Dann bist du auf dem besten Weg, ein Leben zurückzuerobern, das einst von schädlichen Ideen beherrscht wurde.

Das liegt an der Unterscheidung zwischen Scham und Schuld (wer ich bin und was ich getan habe). Da Schuldgefühle betonen, was jemand falsch gemacht hat, rufen sie eher konstruktive Reaktionen hervor, vor allem solche, die den Schaden beheben wollen. Schuldgefühle sind untrennbar mit den eigenen Ansichten über richtiges und falsches, moralisches und unmoralisches Verhalten verbunden. Wenn wir gegen eine dieser moralischen Regeln verstoßen, empfinden wir Schuldgefühle für unsere Handlungen und wollen unser Unrecht wiedergutmachen (siehe kognitive Dissonanz). Folglich spielen Schuldgefühle eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung individueller und gesellschaftlicher Vorstellungen von richtig und falsch. Schuldgefühle werden daher häufig eingesetzt, um Dissonanzen zu beseitigen.

Scham hingegen betont, was mit einem selbst nicht in Ordnung ist. Sie ist viel stärker nach innen gerichtet, was dazu führt, dass sich die beschämten Parteien eher über sich selbst als über ihre Handlungen schlecht fühlen. Infolgedessen verlagert sich das Verhalten häufig nach innen - man meidet andere, verbirgt sein Gesicht, zieht sich aus sozialen Situationen

zurück. Scham kann daher ein Problem darstellen, da sie häufig weniger konstruktiv ist als Schuldgefühle. Scham kann nämlich dazu führen, dass man sich aus sozialen Situationen zurückzieht und in der Folge ein defensives, aggressives und vergeltendes Verhalten an den Tag legt, was wiederum den Konflikt verschärft.

Sowohl Schuld als auch Scham können erheblich zur Auslösung aber auch Lösung von Konflikten beitragen. Insbesondere Scham kann eine bedeutende Rolle bei der Entstehung von Streitigkeiten spielen. Die Art der Demütigung und der darauf folgende Rückzug und reaktive Ausschlag können eine bereits belastende Situation eskalieren lassen. Dies kann zu einem Teufelskreis des Konflikts führen: Wenn eine Partei die andere schlägt, leidet das Selbstwertgefühl beider Parteien, was die kollektive Scham verstärkt. Dies führt dazu, dass das feindselige Verhalten fortgesetzt wird. Nehmen wir einen ethnischen Konflikt, insbesondere einen, in dem die Mitglieder einer Seite aufgrund ihrer ethnischen Zugehörigkeit als Bürger zweiter Klasse behandelt wurden. Die Demütigung darüber, wer sie sind, führt zu Vergeltungsmaßnahmen und aggressiven Verhaltensweisen.

Wenn eine oder beide Parteien während des Scheidungsprozesses aus verschiedenen Gründen beschämt wurden, können die daraus resultierenden Reaktionen die negativen Aspekte einer ohnehin schon miserablen Erfahrung nur noch verschlimmern.

Schuld und Scham sind beides wichtige soziale Einflüsse. Beide sind untrennbar mit sozialen Kontexten verbunden. Unsere Vorstellungen von Schuld und Scham (richtig und falsch) werden in sozialen Kontexten wie Erziehung,

Familie und Beruf geprägt. Daher müssen Ausbilder, Eltern, Freunde und Familienmitglieder dafür sorgen, dass andere in ihrer unmittelbaren Umgebung (insbesondere Jugendliche) ein starkes Selbstwertgefühl haben. Indem wir Einfühlungsvermögen und Fürsorge für andere an den Tag legen, zeigen wir, dass ein Fehlverhalten nicht immer ein schlechtes Licht auf den Einzelnen wirft. Indem wir die Tat vom Handelnden trennen, können wir dazu beitragen, Scham und ihre negativen Konnotationen zu beseitigen und gleichzeitig ein gesundes Gefühl für Recht und Unrecht und, wenn nötig, für Schuld zu entwickeln.

Guilt Game

My-mindguide.com

WAS IST SCHULD?

Schuld ist ein unangenehmes Gefühl, das wie Scham, Peinlichkeit und Stolz als eine affektive Emotion beschrieben wird, die mit Selbstbeobachtung verbunden ist. Menschen können aus verschiedenen Gründen Schuldgefühle empfinden, z. B. wegen Handlungen, die sie begangen haben (oder von denen sie glauben, dass sie sie begangen haben), weil sie etwas nicht getan haben, was sie hätten tun sollen, oder weil sie moralisch falsche Gedanken haben.

Schuldgefühle sind eine natürliche Reaktion, wenn man einem anderen Schaden zufügt. Schuldgefühle sind egozentriert und haben gleichzeitig eine starke soziale Komponente: Es wird angenommen, dass sie wichtige zwischenmenschliche Funktionen erfüllen, indem sie die Wiederherstellung wertvoller Beziehungen fördern und sich Aktivitäten widersetzen, die diese gefährden könnten. Allerdings können übermäßige Schuldgefühle die Betroffenen unnötig belasten.

Was ist die Quelle der Schuld, und wie kann sie überwunden werden?

Die meisten von uns haben schon einmal Scham erlebt - sie ist ein natürlicher Teil unserer menschlichen Natur, von Schuldgefühlen, weil wir nicht genug Zeit mit unseren Lieben verbringen, über die Weigerung, Freunden oder Kollegen Nein

zu sagen, bis hin zum Betrug am Partner. Und weil wir alle einzigartig sind, reagieren wir auch alle unterschiedlich darauf.

In seiner reinsten Form ist Schuld ein Gefühl des Bedauerns oder der Traurigkeit über eine vergangene Handlung. Wir empfinden es, wenn wir glauben, dass wir einen Schaden verursacht oder gegen unseren Moralkodex verstoßen haben. Es dient als unser moralischer Kompass. Unsere Ideale und die Art und Weise, wie wir unsere Gefühle verarbeiten, beeinflussen, wie wir auf bestimmte Situationen reagieren. So kann es sein, dass eine Person in einer bestimmten Situation überreagiert, während eine andere nicht einmal zögert.

Arten von Schuld

Schuldgefühle werden in zwei Typen eingeteilt: gesunde, vernünftige Schuldgefühle und ungesunde, irrationale Schuldgefühle.

Angemessene Schuldgefühle

Schuldgefühle sind zwar ein unangenehmes Gefühl, aber „richtige“ Schuldgefühle helfen, unser soziales Verhalten zu regulieren. Sich aus einem legitimen Grund schuldig zu fühlen, zeigt, dass unser Gewissen und unsere kognitiven Fähigkeiten richtig funktionieren und uns davon abhalten, Fehler zu wiederholen oder zu machen. Dies gibt uns die Möglichkeit, aus unseren Fehlern zu lernen und unser Verhalten in Zukunft zu ändern.

Das ständige Gefühl von Schuld wird als „Schuldbewusstsein „ bezeichnet, und man geht davon aus, dass Menschen, die dieses Gefühl haben, eine tiefe Verbindung zu ihren eigenen Gefühlen - und denen anderer - haben.

Irrationale Schuldgefühle

Die unlogische Art - wenn wir fälschlicherweise die Verantwortung für eine Situation übernehmen oder das verursachte Leid überbewerten - ist etwas ganz anderes und kann sehr schädlich sein, wenn wir nichts dagegen unternehmen.

Übermäßige, ungerechtfertigte Schuldgefühle werden mit psychischen Krankheiten wie Angst, Traurigkeit, Dysphorie (ständiges Unglücklichsein) und Zwangsstörungen in Verbindung gebracht. Dies kann dazu führen, dass Patienten annehmen, sie seien eine Belastung für ihre Angehörigen. Unkontrollierte Schuldgefühle können auch zu verminderter Konzentration und Produktivität, schlechter Stimmung, erhöhtem Stress und Schlafmangel führen. Infolgedessen können unsere Beziehungen, unsere täglichen Aktivitäten und unsere allgemeine Lebenseinstellung erheblich darunter leiden.

Wie können wir verhindern, dass diese Emotionen außer Kontrolle geraten?

Dr. Mark Winwood, klinischer Leiter der Abteilung für psychische Gesundheit bei AXA Health, gibt einige Ratschläge zum Thema Schuldgefühle.

1. Entwickle eine Achtsamkeitspraxis. Achtsame Meditation konzentriert sich auf den Atem, um die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Dies kann helfen, eine Verbindung zwischen Geist und Körper herzustellen und die Schuldgefühle zu relativieren.

2. Lenke dich mit etwas ab, das dir hilft, dich zu entspannen - Musik, ein Buch, Bewegung oder sogar ein frischer Lufthauch.

3. Sei proaktiv: Wenn du glaubst, dass deine Schuldgefühle gerechtfertigt sind und du zu diesem Schluss kommst, dann handle. Mache deine Fehler wieder gut und gehe weiter.

4. Mach‘ dir keine Vorwürfe. Das ständige Wiedererleben vergangener Fehler nützt niemandem, schon gar nicht dir.

5. Erinnere dich daran, dass es keine Perfektion gibt: Das Streben nach einer idealen Lösung kann zu einer geistigen Blockade führen, die kontraproduktiv ist. Lerne stattdessen, die unter den gegebenen Umständen „beste“ Lösung zu akzeptieren, und bewahre eine gewisse Perspektive.

Es gibt keine schnelle Lösung für Schuldgefühle. Wenn sie jedoch gerechtfertigt sind, ist es weitaus gesünder, sie nicht zu verdrängen. Akzeptiere sie stattdessen und verwende sie, um dich zu motivieren, in Zukunft optimistischer zu sein.

UMGANG MIT SCHULDGEFÜHLEN

Schuld ist ein emotionaler Zustand, in dem wir mit uns selbst in Konflikt geraten. Wir glauben, dass wir etwas falsch gemacht haben (oder umgekehrt, dass wir etwas nicht getan haben, von dem wir glauben, dass wir es hätten tun sollen). Dies kann zu einem anhaltenden und schwer zu bewältigenden emotionalen Zustand führen.

Wenn du Schuldgefühle hast, konzentrierst du dich wahrscheinlich auf etwas Peinliches, das du getan hast, auf etwas Verletzendes, das du einer anderen Person angetan hast, oder auf ein anderes Verhalten, das unangenehme Folgen für dich oder eine andere Person hatte. Manchmal können diese

Schuldgefühle überwältigend werden, und du bist vielleicht nicht mehr in der Lage, die Heftigkeit deiner Gefühle zu kontrollieren.

Schuld und Scham sind insofern vergleichbare Emotionen, als sie beide mit einem Gefühl des Selbsthasses verbunden sind. Im Allgemeinen beziehen sich Schuldgefühle auf etwas, das man getan (oder nicht getan) hat. Scham hingegen wird häufig als das Gefühl empfunden, ein unwürdiger, unangenehmer Mensch zu sein. Wenn sich Scham in der eigenen Identität verankert und festsetzt, wird sie zu einem äußerst schädlichen und schrecklichen Gefühl.

Es ist bemerkenswert, wie schnell sich Scham für die kleinsten, unbedeutendsten Ereignisse in unserem Leben einstellen kann. Als normaler Bestandteil des Aufwachsens in einem sozialen Umfeld lernen die meisten Menschen, ihre Schuldgefühle zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Ihr Ziel ist es, uns darauf aufmerksam zu machen, dass wir etwas falsch gemacht haben. Sie sollen uns helfen, ein differenzierteres Verständnis für unser Verhalten zu entwickeln und dafür, wie es sich auf uns selbst und andere auswirkt. Außerdem zwingen sie uns, unser Verhalten zu überdenken, damit wir denselben Fehler nicht wiederholen.

Ungesundes Schuldgefühl

Ungesunde Schuldgefühle halten uns davon ab, Fehler zu machen; wir stellen unangemessene Erwartungen an uns und andere. Schuldgefühle sind ungesund, wenn sie übertrieben sind oder unmittelbaren Kummer verursachen. Ungesunde Schuldgefühle können sich aus folgenden Gründen entwickeln:

- Eine Kollision von Werten. Während einige Kulturen beispielsweise sehr strenge Vorschriften für das Sexualverhalten haben, ist die australische Kultur im Allgemeinen sehr locker, wenn es um Sex geht. Ein Kind, das in Australien aufgewachsen ist, aber Eltern aus einer anderen Kultur hat, schämt sich möglicherweise für sein Sexualverhalten, weil die kulturellen Wertesysteme aufeinanderprallen.

- Übermäßig strenge oder missbräuchliche Disziplinierung. Wenn Verhaltensnormen auf missbräuchliche oder übermäßig gewalttätige Weise durchgesetzt werden, kann die Angst vor Bestrafung als ein hohes Maß an Schuldgefühlen verinnerlicht werden.

- Unrealistische Verhaltensnormen. Niemand ist fehlerfrei. Wenn du erwartest, nie wütend zu sein, immer die Wahrheit zu sagen und nie schlecht über jemanden zu denken, wirst du dich oft schuldig fühlen.

- Eine unrechtmäßige Handlung, die noch nicht eingestanden oder gesühnt wurde. Gelegentlich begehen wir Taten, für die wir uns hinterher schuldig fühlen. Wenn die Schuldgefühle schwerwiegend genug sind, trauen wir uns vielleicht nicht, es jemandem zu sagen oder es wiedergutzumachen. Dies kann zu einem verhängnisvollen Gefühl von Scham und Angst führen.

Welchen Schaden kann Schuld verursachen?

- Sie kann dazu führen, dass du übermäßig verantwortungs bewusst bist und ständig versuchst, das Leben „richtig“ zu machen. Du arbeitest vielleicht übermäßig lange, gibst zu viel

von dir selbst oder bist bereit, alles zu tun, um alle glücklich zu machen.

- Dein Gewissenhaftigkeitsgrad steigt. Möglicherweise quälst du dich bei jeder Entscheidung, die du triffst, mit Blick auf die möglichen negativen Folgen für andere. Ergo ignorierst du auch deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche.

- Erhöhe deine Sensibilität. Du fängst vielleicht an, in jedem Teil deines Lebens moralische Dilemmas zu finden und entwickelst eine Besessenheit von der prekären Natur all deiner Handlungen, Aussagen und Entscheidungen.

- Versetzt dich in ein Koma. Die Angst davor, etwas zu tun, zu handeln, zu sagen oder „falsch" zu sein, kann dich so sehr überwältigen, dass du schließlich zusammenbrichst, nachgibst und dich für Untätigkeit, Schweigen und den Status quo entscheidest.

- Beeinträchtigung deiner Entscheidungsprozesse. Es kann so wichtig werden, ständig „richtig" zu liegen, dass du nicht mehr in der Lage bist, Entscheidungen zu treffen, aus Angst, falsch zu liegen.

- Verstecke dich unter der Maske der Selbstverleugnung. Möglicherweise verbirgst du dich hinter einer Fassade der Selbstverleugnung, weil es dich weniger schuldbewusst macht, anderen den Vorrang zu geben. Zum Beispiel hältst du es aufrichtig für besser, anderen zuerst zu dienen, ohne zu wissen, dass „Schuldgefühle" ein solches „großzügiges" Verhalten motivieren könnten.

- Du kannst nicht die ganze Bandbreite an Emotionen und Gefühlen erleben, die dir zur Verfügung stehen. Wenn du von Schuldgefühlen oder Angst überwältigt bist, kannst du emotional blockiert werden und die angenehmen Früchte des Lebens nicht mehr genießen.

- Du wirst ignoriert oder in die Irre geführt. Da Schuldgefühle auf zahlreichen falschen Annahmen beruhen, bist du möglicherweise nicht in der Lage, deine Gefühle zu sortieren. Wenn du unter Schuldgefühlen leidest, ist es wichtig, objektiv mit dir selbst zu bleiben, damit deine Entscheidungen auf einer soliden, rationalen Grundlage beruhen.

- Du handelst als Katalysator für Veränderungen. Schuldgefühle und die Qualen, die sie verursachen, können als Barometer für die Notwendigkeit von Veränderungen und als Katalysator für Lebensveränderungen genutzt werden.

Wie können wir anderen dabei helfen, ihre Schuldgefühle zu überwinden, sie zu akzeptieren, wenn sie notwendig sind, und sie leichter loszulassen, wenn sie nicht notwendig sind?

- **Erkenne die Art der Schuldgefühle, die du erlebst, und den Grund dafür.**
  Schuldgefühle sind am effektivsten, um zu reifen und zu wachsen, wenn unser Verhalten anderen oder uns selbst gegenüber respektlos oder verletzend war. Nehmen wir zum Beispiel an, wir fühlen uns schuldig, weil wir ein beleidigendes Wort zu einer anderen Person gesagt haben oder weil wir unsere Karriere über die Familie gestellt

haben, indem wir eine 60-Stunden-Woche gearbeitet haben. In diesem Fall ist das ein Warnzeichen, das einen Zweck hat: Ändere dein Verhalten oder riskiere, wichtige Beziehungen zu beschädigen oder zu verlieren. Wir können unsere Schuldgefühle weiterhin ignorieren, aber auf unsere Gefahr hin. Dies wird als „gute» oder „angemessene» Schuld bezeichnet, da sie uns helfen soll, unseren Verhaltenskompass neu auszurichten. Das Problem tritt auf, wenn unser Verhalten nicht überprüft oder geändert werden muss. Viele Mütter, die zum ersten Mal arbeiten, haben zum Beispiel ein schlechtes Gewissen, wenn sie in Teilzeit zurückkehren, weil sie befürchten, dass dies das normale Wachstum ihres Kindes beeinträchtigen könnte. Das ist in den meisten Fällen nicht der Fall, und die meisten Kinder entwickeln sich normal und gesund, auch wenn beide Elternteile arbeiten. Wir fühlen uns schuldig, auch wenn es keinen Grund dafür gibt. Dies wird als „irrationale» oder „ungesunde» Schuldgefühle bezeichnet, da sie keinem rationalen Zweck dienen.

- **Nimm so schnell wie möglich Korrekturen oder Änderungen vor.**
  Wenn deine Schuldgefühle berechtigt und sinnvoll sind, ergreife Maßnahmen, um das problematische Verhalten zu korrigieren. Unabhängig davon, wie sehr viele von uns nach Selbstdisziplin süchtig sind, hält uns die Schwere unserer Schande davon ab, voranzukommen. Es ist einfach genug, sich bei jemandem zu entschuldigen, den wir mit einer unsensiblen Bemerkung beleidigt haben. Schwieriger ist es jedoch, zu erkennen, wie sich die 60-Stunden-Woche auf die Familie auswirkt, und den Arbeitsplan anzupassen

(vorausgesetzt, es gab überhaupt legitime Gründe für die 60-Stunden-Woche). Gesunde Schuldgefühle signalisieren uns, dass wir unser Verhalten ändern müssen, um lebenswichtige Verbindungen (oder unser Selbstwertgefühl) wiederherzustellen. Ungesunde Schuldgefühle hingegen sind dazu da, dass wir uns ohne legitimen Grund schlecht fühlen.

- **Gestehe dir ein, dass du einen Fehler gemacht hast, aber mach weiter.**
  Wenn du etwas Falsches oder Schädliches getan hast, musst du erkennen, dass du die Vergangenheit zwar nicht ungeschehen machen kannst, aber du kannst dein Verhalten wiedergutmachen, wenn es angemessen ist. Entschuldige dich oder mache das falsche Verhalten umgehend wieder gut, aber dann lass es gut sein. Je mehr wir uns mit der Überzeugung beschäftigen, dass wir mehr tun müssen, desto mehr wird sie uns quälen und unsere Beziehungen stören. Schuldgefühle sind in der Regel sehr situationsabhängig. Das heißt, wir befinden uns in einer bestimmten Situation, begehen eine unangemessene oder schädliche Handlung und fühlen uns dann eine Zeit lang schrecklich. Entweder war das Verhalten nicht so schrecklich, wie wir es empfunden haben, oder die Zeit ist vergangen, und wir fühlen uns weniger schuldig. Wir werden uns besser fühlen (und auch die andere Person), wenn wir das Problem schnell erkennen und beheben. Wenn wir uns darüber den Kopf zerbrechen und keine kompensierenden Maßnahmen ergreifen (z. B. uns entschuldigen oder unser negatives Verhalten ändern), bleiben die unangenehmen Gefühle bestehen. Akzeptiere die Unangemessenheit deines Verhaltens, sühne es und gehe weiter.

- **Aus unseren Verhaltensweisen lernen.**
  Das Ziel von Schuldgefühlen ist nicht, dass wir uns schlecht fühlen, nur weil wir uns schlecht fühlen wollen. Stattdessen soll sie unsere Aufmerksamkeit auf die Erfahrung lenken, damit wir etwas daraus lernen. Wenn wir aus unseren Handlungen lernen, ist es weniger wahrscheinlich, dass wir sie in Zukunft wiederholen. Nehmen wir zum Beispiel an, ich sage fälschlicherweise etwas Respektloses zu einer anderen Person. In diesem Fall sagt mir mein Schamgefühl, dass ich mich (a) bei der anderen Person entschuldigen und (b) einen Moment innehalten sollte, bevor ich etwas sage. Wenn deine Schuldgefühle nicht durch den Versuch motiviert sind, einen echten Fehler in deinem Verhalten zu beheben (z. B. wenn es sich um ungesunde Schuldgefühle handelt), brauchst du nicht viel zu lernen. Anstatt sich darauf zu konzentrieren, das Verhalten abzustellen, kannst du dich stattdessen darauf konzentrieren, warum eine scheinbar harmlose Handlung, die den meisten Menschen nicht leid tun würde, Schuldgefühle in dir auslöst. Eine Person kann sich zum Beispiel schuldig fühlen, weil sie während der Arbeitszeit ein Spiel spielt. Wenn sie jedoch für sich selbst arbeitet und sich nicht an die „normalen Arbeitszeiten" hält, hat sie vielleicht eine Denkweise entwickelt, die nach Jahren der Arbeit für andere nicht mehr gilt.

- **Perfektion gibt es bei niemandem.**
  Niemand ist makellos. Das Streben nach Perfektion ist zum Scheitern verurteilt, da Perfektion nie erreicht werden kann. Im Laufe unseres Lebens begehen wir Fehler, und viele von uns entscheiden sich für einen Weg, den sie später bereuen werden, wenn sie ihre Fehler einsehen. Der Trick besteht

darin, sich seine Fehler einzugestehen und zu erkennen, dass man nur ein Mensch ist. Vermeide Tage, Wochen oder Monate, in denen du dir selbst die Schuld gibst oder dein Selbstwertgefühl mit der Tatsache strapazierst, dass du es hättest wissen müssen, dich anders verhalten oder ein idealer Mensch sein müssen. Du und andere sind es nicht. So ist das Leben nun einmal.

Schuld kann als eine Anhänglichkeit an das Urteilsvermögen und das „richtige" Handeln gesehen werden. Anstatt unsere Verantwortung und Rechenschaftspflicht für unsere Ideen, Gefühle und Handlungen zu erhöhen, verringert diese Verbindung unsere Verantwortung und Rechenschaftspflicht, da sie die Authentizität behindert. Schuld- und Schamgefühle sind extrem schwer zu bewältigen, vor allem weil sie voraussetzen, dass man sich selbst vergibt, was auch immer geschehen ist.

Selbstvergebung setzt Offenheit und Akzeptanz der eigenen Person voraus. Wenn wir den Schleier der Schuldgefühle lüften, können wir uns besser mit dem verbinden, was wir erleben, mit unseren Gedanken und Verhaltensweisen als Reaktion auf diese Erfahrungen, und sind somit präsenter mit unseren Erfahrungen, Gefühlen und uns selbst.

Eine Psychotherapie kann dem Einzelnen einen sicheren und nicht wertenden Raum bieten, um seine Schuldgefühle zu erforschen und etwaige Ängste im Hinblick auf eine Verhaltensänderung anzusprechen.