

Reaktionen auf Schuld, Schuldgefühle und schlechtem Gewissen:

1. Mit Zerknirschung

ICH klage mich an, empfinde Reue über mein Versagen,
bekenne meine Schuld und bitte um Vergebung.
Das habe ICH so im Elternhaus gelernt und in der christlichen Gemeinde praktiziert.
Verggebung ist die Antwort.

2. Mit Selbstrechtfertigung

Je älter ICH werde, desto deutlicher erkenne ICH auch das Versagen der Anderen, auch der Älteren.
ICH nehme nicht mehr so schnell alles auf mich und rechtfertige mein Verhalten.
Gemeinsame Schuld ist halb so schwer. Die Solidarität der Sünder ist auch eine Gemeinschaft.

3. Mit Verdrängung

Unangenehme Erinnerungen werden aus dem Bewusstsein ins Unterbewusste abgedrängt.
Dort belasten sie nicht mein Gewissen, weil ICH ja nichts mehr weiß.

4. Mit Verschiebung

Wenn die Verdrängung nicht mehr gelingt, dann ist eine Wiedergutmachung,
oder eine Einsatzleistung hilfreich.
ICH gleiche das Minuskonto in meinem Gefühl durch Pluspunkte aus.

5. Mit Resignation

Da es offenbar nicht möglich ist, ohne Fehler und ohne Versagen durchs Leben zu gehen,
muss ICH mich damit abfinden.
ICH kann weder meinen Idealen noch den Erwartungen der Anderen genügen.

6. Mit Selbstbestrafung

Es geschieht mir ganz recht, wenn ICH leide, Nachteile habe, ein Pechvogel BIN,
denn ICH habe es durch mein Versagen nicht besser verdient.
ICH gönne mir nichts Gutes und opfere mich für Andere auf.
Wenn das alles noch nicht genügt, kann vielleicht eine Krankheit das innere Gleichgewicht
wieder herstellen. - Es gibt Krankheiten, die den Charakter einer Selbstbestrafung haben.

7. Mit Verzweiflung und Flucht

Es wird nie wieder so sein, wie es einmal im Zustand der Unschuld war.
Es hat alles keinen Sinn mehr. Am liebsten wäre ICH tot.
Vielleicht kann ICH wenigstens vor meiner Schuld, meinen Schuldner und vor mir selbst fliehen.

8. Mit Depression

ICH BIN nichts wert. Mein Leben bedeutet nichts. ICH BIN ein totaler Versager.
ICH wage nichts mehr; traue mir auch nichts mehr zu. Es ist alles unendlich traurig.

9. Mit Verleugnung und Abwehr

Unsere Welt ist aus den Fugen und ihrer Ordnung geraten
Wer könnte überhaupt noch mit Bestimmtheit sagen, was richtig oder falsch, notwendig oder gefährlich ist?
Schuld ist eine Ermessensfrage. Es muss mir erst mal jemand beweisen, dass ICH schuldig BIN.
„Wer ohne Schuld ist, werfe den ersten Stein.“
Da es kein Leben ohne Fehler gibt, brauche ICH mir keine Gedanken darüber zu machen.
Außerdem soll man erst einmal die „Großen“ hängen, bevor man sich wegen Bagatellen aufregt.

10. Ich nehme Schuld an und trage sie

Am schlimmsten verurteilen kann ich mich nur selbst.
Selbstvorwürfe wiegen schwerer als alle Anklagen von außen.
Wie alles wahre Leben immer von innen kommt, muss auch für die Schuldfrage
eine innere Antwort gefunden werden.
Einer, der freiwillig sein Kreuz auf sich nimmt, hat die Schuldfrage für sich beantwortet: „Ja, ich bin schuldig!“
„Ich bin schuldig und ich stehe dazu! Es gibt für mich nur noch ein Vorwärts.“