

## **Basic Info: Umgang mit Gefühlen 19 C**

---

### **Wie kann ich dem Gefühl Schuld vorbeugen?**

Grundsätzlich ist es hilfreich, sehr genau zu unterscheiden, welche Prozesse oder Ereignisse man tatsächlich beeinflussen kann und welche nicht. Es gibt Zufälle und es gibt „äußere Umstände“, die sich unserer Kontrolle entziehen. Gerade wenn man schlechte Erfahrungen gemacht hat, neigt man dazu, zu viele Ereignisse auf sich selbst zu beziehen. Überprüfung der Realität ist daher stets sinnvoll.

### **Wie kann ich das Gefühl Schuld abschwächen?**

#### **a) Entgegengesetztes Handeln**

Entgegengesetztes Handeln heißt hier: Tun Sie sich etwas Gutes; verwöhnen Sie sich; nehmen Sie sich einen Vorteil gegenüber einer Gruppe heraus; zeigen Sie, dass Sie es verdient haben; gestehen Sie sich es zu; zeigen Sie sich offen und stolz. Erzählen Sie, was Sie getan oder gedacht haben; machen Sie Ihr Handeln öffentlich.

#### **b) Entgegengesetztes Denken**

Bei Schuld haben wir Gedanken wie: „Ich habe gegen meine eigene moralische Vorstellung gehandelt und ich bin dafür irgendwie verantwortlich; ich bin ein Monster; man wird mich verstoßen; ich habe ungeahnte geheime dunkle Kräfte; ich bin von Grund auf unkontrollierbar und schlecht; ich muss mich selbst bestrafen; alle sollen sehen, was ich getan habe.“

Entgegengesetztes Denken bei Schuld ist dann:

Überlegen Sie, ob Sie tatsächlich in der Lage waren, das Ereignis zu beeinflussen.

Überlegen Sie, wie viel Prozent davon Ihr Anteil war.

Überlegen Sie, ob irgendjemand mit Ihrer Fähigkeit und in Ihrer Situation anders gehandelt hätte.

Überlegen Sie, wer sonst die Verantwortung haben könnte.

Überlegen Sie, ob Sie jemand anderen in Ihrer Situation verurteilen würden.

Versöhnen Sie sich mit sich.

Seien Sie gütig zu sich.

Verzeihen Sie sich den kleinen Anteil an Schuld.

Denken Sie an Dinge, die Sie für die Gemeinschaft geleistet haben.

#### **c) Entgegengesetzte Körperhaltung**

Sie wollen sich klein machen, demütig zeigen. Sie wollen den Kopf einziehen und eine zerknirschte Mine zur Schau tragen. Entgegengesetzte Körpersprache geht dann so: Zeigen Sie sich, Sie haben nichts Unrechtes getan. Entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskulatur, erheben Sie den Kopf und nehmen Sie die Schultern zurück. Vielleicht hüpfen Sie einige Male auf den Fuß- oder Zehenspitzen?