

Monika Herz/Roland Rottenfusser

SCHULD-ENTRÜMPELUNG

Wie wir uns von einer erdrückenden Last befreien



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Schuldgefühle gehören – neben Angst, Depression und Erschöpfung – zu den am weitesten verbreiteten psychischen Belastungen in unserer Kultur. Schuldgefühl lähmt, verringert das Selbstwertgefühl und führt bei vielen Menschen zu Selbstsabotage. In einer umfassenden Schuld-Entrümpelungs-Aktion müssen wir lernen, echte von falscher Schuld zu unterscheiden. Wo wir uns Schuld zu Unrecht aufladen oder von anderen aufladen lassen, hilft Verständnis der tieferen Zusammenhänge. Die Autoren vermitteln Techniken, Rituale und Gebete, die helfen, dass die Befreiung von Schuld auch im Unterbewussten ankommt. Wo wir anderen Menschen geschadet haben, zeigen sie Wege auf, die zu einer Versöhnung und Schuld-befreiung führen können.

Die Autoren

Monika Herz, aufgewachsen im oberbayerischen Hohenpeißenberg in einer gläubigen, christlichen Familie und Mutter von fünf Kindern, arbeitet als Autorin und Heilerin mit Schwerpunkt »Spirituelle Therapie«. **Roland Rottenfuß** arbeitete nach seinem Germanistikstudium als Buchlektor und Journalist für verschiedene Verlage und als Redakteur beim spirituellen Magazin »connection«. Gemeinsam schrieben die Autoren »Gesundbeten mit Heiligen« (Kailash Verlag).

Monika Herz/Roland Rottenfuß

Schuld-
Entrümpelung

Wie wir uns von einer
erdrückenden Last befreien

GOLDMANN

Die Anwendungen in diesem Buch sind geeignet, Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie können jedoch nicht die Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker ersetzen.

Verlag und Autoren können keine Haftung übernehmen, die sich aus der praktischen Anwendung der vorgestellten Methode ergeben.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Januar 2017

© 2017 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Plainpicture/Matton/Björn Andrén

Lektorat: Birgit Groll, Benediktbeuern

SSt- Herstellung: cb

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22183-7

www.goldmann-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Einführung – Menschheit unter der Schuld-Wolke	12
2. Dimensionen von Schuld	25
2.1. Keine Schuld ohne Opfer	25
2.2. Der freie Wille – nur ein Mythos?	28
2.3. Schuld ist Beziehungssache	31
2.4. Schuld ist keine Tatsache, sondern ein Deutungsversuch	34
2.5. Schuld als Zuwiderhandlung	41
2.6. Projizierte Schuld	45
2.7. Übernommene Schuld	46
2.8. Übertragene Schuld	48
2.9. Kollektivschuld	48
2.10. Potenzielle Schuld	51
3. Es werde Schuld! Wie Schuldgefühle gemacht werden	54
3.1. Wozu hat man einen Sündenbock?	61
3.2. Der Schatten der Wohlanständigen	62
3.3. Wenn du schuld bist, muss ich es nicht sein	64
3.4. Macht macht Schuld	68

3.5.	Schuldbewirtschaftung – Wo sich das Schuldigsprechen rechnet	73
3.6.	Wer Schuldgefühle erzeugt, schafft an	76
3.7.	Produktionsfaktor Schuldgefühl am Arbeitsplatz	80
3.8.	Politik und Ökologie – Die überstrapazierte Verantwortung	82
3.9.	Alles selbst kreiert?	89
3.10.	Religion – Die wundersame Schuldvermehrung	92
3.11.	Wirtschaft – Schulden als materialisierte Schuld	97
4.	Warum wir uns den Schuld-Schuh anziehen	102
4.1.	Schuld-Solidarität	103
4.2.	Die Macht des Bindungsgewissens	107
4.3.	Identifikation mit der Macht	110
5.	Anleitung zur Schuld-Entrümpelung	113
5.1.	Der unbequeme Abstieg in den Schuldkeller	118
5.2.	Die Aufräumaktion	121
5.2.1.	Schuldgefühle, die uns bewusst sind	123
	Fragenliste 1	123
	Fallbeispiel: Eine Ohrfeige im Affekt	128
5.2.2.	Unbewusste Schuldgefühle	133
	Fragenliste 2	134
	Fallbeispiel: Ein typisches Nachkriegskind	138
6.	Übungen zur Befreiung von unnötigen Schuldgefühlen	146
6.1.	Bei den Lichtkräften Zuflucht nehmen	146
6.2.	Der innere Prozess	148
6.2.1.	Übung: Der innere Strafverteidiger	149
6.2.2.	Ergänzung: Der innere Richter	151

6.3.	Gönnen Sie sich Fehler-Freibeträge	153
6.4.	Von der Wirkung der Rituale	155
6.5.	Rituale, um Schuldgefühle loszulassen	159
7.	Die Fesseln lösen – Befreiung von Schuld und Karma	162
7.1.	Schuld oder Karma?	162
7.1.1.	Was ist Karma?	164
7.1.2.	Karma, Kirche, Gott	166
7.1.3.	Den Geistesstrom reinigen	171
7.1.4.	Der Karma-Begriff in der Bibel	177
7.2.	Karma und die Stufen des Weges	179
7.2.1.	Karma verstehen, gute Samen säen	180
7.2.2.	Klesha – die Ursache der Ursache	180
7.2.3.	Alle Wesen vom Leid befreien	183
7.3.	Die Methode der Umwandlung	185
7.3.1.	Die erste Kraft: Das Bekennen	187
7.3.2.	Die zweite Kraft: Das Bedauern	190
7.3.3.	Die dritte Kraft: Die gute Absicht	194
7.3.4.	Die vierte Kraft: Heilsame Taten und Wiedergutmachung	198
7.3.5.	Die fünfte Kraft: Das Vertrauen	203
7.4.	Meditation mit den fünf Kräften	209
7.4.1.	Vorbereitung	212
7.4.2.	Die Verbeugung	216
7.4.3.	Das Darbringen von schönen Gaben	217
7.4.4.	Das Bekenntnis und Erzeugen der fünf Kräfte	219
7.4.5.	Das Visualisieren des Lichtfeldes – der Segen	219
7.4.6.	Meditation und Gebet	220
7.4.7.	Dank und Widmung	222

8. Beispiele aus der Praxis für spirituelles Heilen	224
8.1. Der plötzliche Tod eines nahestehenden Menschen	224
8.2. Abtreibung	234
9. Gnade – Gutes nähren statt Böses bestrafen	244
10. Schlussbetrachtung – Plädoyer für eine Kultur der Würdigung	251

Vorwort

»Um Himmels willen! Da habt ihr euch aber ein schwieriges Thema ausgesucht!« – »So ein düsteres Thema, ich würde mich das ja nicht trauen, schon gar nicht zu zweit!« – »Damit könnte man doch eigentlich eine ganze Bibliothek füllen, wo wollt ihr da anfangen und wo aufhören?«

Wenn wir unseren Freunden und Bekannten von diesem Buchprojekt erzählten, stießen wir häufig auf solche skeptischen bis besorgten Reaktionen. Viele, meist Kollegen und Freundinnen aus dem heilerischen, sozialpädagogischen oder schriftstellerischen Umkreis, zeigten sich jedoch auch fasziniert. Es war spürbar, dass es in ihrem Kopf zu rattern begann, dass ihnen eigene biografische Berührungspunkte mit dem Thema Schuld einfielen. Nur eine Minderheit meinte lapidar, dass sie mit diesem Thema nichts am Hut hätte. Ob das wohl stimmt?

Da Sie dieses Buch in Händen halten, gehören Sie vermutlich nicht zur zweiten Kategorie, die das Thema lieber ignorieren. Sie gehören zu denen, die sich damit aufrecht befassen wollen, und wir möchten Ihnen allein schon dafür danken. Sie tun es für sich selbst, aber auch für andere. Denn jeder, der sich mit dem Thema Schuld beschäftigt, der es wagt, hinzuschauen, der mit dem Aufräumen beginnt und sich reinigt, trägt etwas dazu bei, die Menschheit von einer düsteren Schuld-Wolke zu befreien, die sich über Jahrtausende hinweg über uns zusammengebraut hat.

Das vorliegende Buch ist unser zweites gemeinsames Werk. Ein Buch will ja nicht nur geschrieben und gelesen werden, zuvor noch will es als Idee geboren und dann lange bebrütet werden. Die Idee zu einem »Schuld-Buch« tauchte zuerst in Rolands Geist auf, und so gesehen trägt er weitaus mehr »Schuld« an der Entstehung dieses Werkes. Monika ließ sich anstecken von Rolands Idee und von seiner Begeisterung. Dabei beschränkte sie sich jedoch auf den Aspekt des spirituellen Heilens von wirklicher Schuld (Kapitel 7) und auf das Erzählen von Fallbeispielen, wo Heilung gelungen ist (Kapitel 8). Rolands Part ist es, das Thema zunächst zu analysieren und es von vielen verschiedenen Seiten zu beleuchten. Er beschäftigte sich vor allem mit den Fällen, in denen uns Schuld ungerechterweise zugeschoben wird. Er entwickelte auch den äußerst hilfreichen Fragebogen zur Schuld-Entrümpelung und schloss das Buch mit den Kapiteln über das Thema Gnade und einem Plädoyer für eine Kultur der Würdigung ab.

Je länger und je tiefer wir uns mit dem Thema befassten, desto schwieriger erschien es uns, unseren Auftrag zu erfüllen und das Projekt zu einem glücklichen Ende zu führen. Wie oft saßen wir gemeinsam beim Abendessen und mussten im Gespräch feststellen, dass sich unsere Anschauungen doch in einigen Punkten beträchtlich unterschieden. Wie sollten wir da »wie aus einem Munde sprechen«? Konflikte mussten wir ja nicht nur miteinander austragen, sondern oft auch jeder für sich in seinem Inneren! Letztlich betrachten wir den Prozess der Annäherung und Kompromissbildung zwischen uns aber als fruchtbar und inspirierend. Die Tatsache, dass zwei Menschen nicht von vorneherein gleicher Ansicht sind, ist ja keine ärgerliche Abweichung vom Idealfall – sondern vielmehr eine Chance, uns einer umfassenderen Sicht von »Wahrheit« anzunähern. Sollten unsere Leserinnen und Leser also trotz unserer Bemühungen noch Spuren von Widersprüchen zwischen unseren Aussagen entdecken, so hoffen wir, dass sie dies ähnlich empfinden

können wie wir: als Bereicherung und als Angebot, sich selbst eine Meinung zu bilden.

Ein Buch ist in einem gewissen Sinn wie ein Kind, das gezeugt wird, sich im Bauch der Mutter entwickelt und schließlich auf die Welt kommt, um dann seine eigenen Wege zu finden. Da unserem Buch eine schwierige Schwangerschaft vorausging, freuen wir uns umso mehr, dass unser »Kind« nun glücklich geboren ist. Wir wünschen ihm viel Erfolg. Ihnen, den Leserinnen und Lesern, wünschen wir von Herzen, dass es Ihnen als Impuls und Anleitung dienen möge, kreativ und heilsam mit diesem heiklen Thema umzugehen.

Noch ein Hinweis: Wir konnten uns nicht darauf einigen, über Personen entweder nur in der männlichen oder nur in der weiblichen Form zu schreiben. Deshalb haben wir es einfach frei fließen lassen, und manchmal ist eben von Freundinnen die Rede und ein anderes Mal von Kollegen. Gemeint sind natürlich immer alle Menschen, ganz egal welchen Geschlechts.

Dieses Buch will aufklären, unterhalten und vor allem heilen und helfen. Auch ein Lachen oder Augenzwinkern ist erlaubt – über einige besonders absurde Aspekte unserer Schuldkultur. Manchmal ist es unvermeidlich, dass wir Sie auch in die Unterwelt Ihrer problematischen Seelenanteile führen. Wir tun dies sicher nicht, damit Sie sich dort unten verlieren, sondern immer nur aus einem Grund: »Um des Himmels willen«.

Monika Herz und Roland Rottenfuß im April 2016

1. Einführung – Menschheit unter der Schuld-Wolke

Im Zentrum des Bildes war nichts als ein schwarzer Strudel, der alles in die Tiefe riss – die Farben und mit ihnen jede Lebensfreude. Maria hatte während ihres schweren Depressionsschubs, der über mehrere Monate andauerte, wieder begonnen zu malen. Doch solange sie mittendrin steckte, half auch der künstlerische Bewältigungsversuch kaum. Maria wollte sich nur noch unter dem Schutz der Bettdecke verkriechen – unterbrochen von hektischem Surfen im Internet. Freizeit, gutes Wetter, Natur und Bewegung brachten keine Linderung – es herrschten nur Hoffnungslosigkeit, innere Qual und »Schwärze«. Was wartete am tiefsten Punkt dieses Strudels? Es war der Tod. Maria fühlte sich, als habe eine Macht von ihr Besitz ergriffen, die sie zwingen wollte, bis zu dem Punkt völliger Verelendung und Selbstzerstörung hinabzusteigen.

Ich war erschrocken, als mir Maria, mit der ich lange nur lockeren Kontakt gehalten hatte, von ihren vergangenen Monaten erzählte. Nach einer langen Odyssee hatten erst Medikamente und die Unterstützung durch liebe Menschen sie wieder in hellere Regionen führen können. Als wir über Details ihrer depressiven Episode redeten, merkte ich, dass ein Thema dabei immer wieder mitschwang: Scham und Schuld. Schuldgefühle waren sowohl Ursache als auch Symptome der Depression. Schon der Anfang von Marias Leben war – für sie natürlich zunächst unbewusst – mit dem Leid eines anderen

Menschen belastet: Maria war das vierte Kind ihrer Mutter. Diese hatte einen kleinen Kropf, und mit jedem Kind wuchs er stärker nach innen und drückte auf die Luftröhre. Die Atemnot über Wochen auszuhalten war irgendwann nicht mehr möglich. Wegen der Schwangerschaft gab es während der Halsoperation keine Narkose, sondern nur örtliche Betäubung.

Maria wurde sich dieses Zusammenhangs erst viel später, in einer Art therapeutischer Traumreise, bewusst. Hinzu kam, dass ein viertes Kind die Familie in zusätzliche finanzielle Schwierigkeiten brachte. Auch dies wurde, wie vieles im religiösen Elternhaus Marias, nicht offen ausgesprochen, war aber nichtsdestotrotz atmosphärisch spürbar. Beschränkung und finanzielle Not waren der Alltag.

Eine weitere Belastung erfuhr Maria durch ihren Vater. Er musste Kriegserlebnisse verarbeiten, über die er aber den Mantel des Schweigens breitete. Nie wurde deutlich, was damals geschehen war. Offen zutage lag jedoch die ausgeprägte Religiosität des Vaters, seine Fixierung vor allem auf die Themen Schuld und Höllenstrafe. Maria musste schon mit sieben Jahren den »Beichtspiegel« auswendig lernen und begann selbst kleine Schwächen an sich argwöhnisch und streng zu beobachten. Alle Kinder wurden täglich um 7 Uhr morgens zur Frühmesse geschickt. »Das Gefühl nach der Beichte war: Jetzt bin ich ›rein‹«, erzählt sie. »Aber kaum waren ein paar Tage vergangen, hatte ich schon wieder das Gefühl, ›unrein‹ zu sein.«

Zusammenhänge zwischen dem frühkindlich suggerierten Thema Schuld und Marias depressiven Schüben können kaum bewiesen, allerdings mit gutem Grund vermutet werden. Zusammenfassend sagt sie: »Wenn ich so zurückschaue auf mein Leben, dann habe ich den Eindruck, mehr depressiv als gut drauf gewesen zu sein – auch zwischen den inzwischen sechs Episoden.« Sicher ist, dass Schuldgefühle und Selbstvorwürfe während der schweren Depression eine wichtige Rolle spielten. Sie standen geradezu im Zentrum eines quälenden inneren Monologs. Maria fühlte sich in solchen Zuständen

wertlos und als Versagerin. Hinzu kam eine Leistungsschwäche, die in ihr das Gefühl verstärkte, anderen eine Last zu sein. Letztlich fühlte sich Maria auch noch deshalb schuldig, weil sie aus der Krankheit nicht mehr herausfand – als wäre dies nur auf Schwäche zurückzuführen. Ein Arzt und bestimmte spirituelle Ratgeber verstärkten dieses Versagensgefühl, indem sie von Maria forderten, sich »zusammenzureißen«, oder behaupteten, jeder habe sein Schicksal selbst »kreiert«. Nicht nur, dass sie als Depressive scheinbar ohnehin ein »Loser« war – Maria versagte auch noch darin, die therapeutischen Ratschläge, die sie erhielt, erfolgreich umzusetzen. Ein Teufelskreis, aus dem sie erst durch Psychopharmaka wieder herausfand.

Marias Beispiel ist besonders drastisch, jedoch ist die hier skizzierte Dynamik kein Einzelfall. Ein vielschichtiger Zusammenhang zwischen bewussten wie unbewussten Schuldgefühlen und seelischen Leiden ist bei vielen Menschen gegeben – mögen die Details ihrer Geschichte auch anders sein, und mag sie ihre Krankheit auch nicht an den Rand des Selbstmords gebracht haben.

Die Menschheit lebt unter einer schwarzen und drückenden Schuld-Wolke. Wie jede Wolke hindert uns auch diese oft daran, die Sonne zu sehen. Schuldgefühle machen uns müde, traurig und ängstlich, womit auch schon drei »Volkskrankheiten« benannt sind, deren Besorgnis erregende Zunahme in den letzten Jahren oft durch die Presse gegangen ist: Burnout, Depressionen und Angststörungen. Ein weiterer Punkt kommt hinzu: Schuldgefühle machen uns klein. Sie lassen uns zutiefst an unserem Wert zweifeln, und wir werden unsicher, ob wir es überhaupt verdienen, glücklich zu sein. In der Folge laufen viele von uns als Schatten dessen herum, was sie eigentlich sein könnten. Schuldgefühle haben eine ähnliche Wirkung wie die gespenstischen »Dementoren«, die in den Harry-Potter-Büchern als Gefängniswärter fungieren: Ihre Gegenwart laugt aus, sie raubt

den Eingesperrten alle Kraft und allen Lebensmut, nur noch ein Gefühl schwärzester Trostlosigkeit bleibt übrig.

Es wäre sicher falsch, pauschal zu behaupten, dass Schuldgefühle die Ursache aller anderen psychischen Störung seien. Dies muss natürlich in jedem Einzelfall untersucht werden. Auffällig ist jedoch, dass das Thema im psychologischen Zusammenhang wenig zur Sprache kommt – auch nicht in Ratgeberbüchern, die sich mit Potenzialentfaltung, Heilung und verschiedenen Formen der Energiearbeit befassen. Dabei liegt der Zusammenhang sehr nahe:

- Wer sich schuldig fühlt, wird Anstrengungen unternehmen, dies unbewusst durch Leistungen zu kompensieren. Außerdem hilft Arbeit beim Verdrängen. Wer mit Schuldgefühlen zu kämpfen hat, läuft also Gefahr, sich zu überanstrengen (Thema Burnout).
- Wer sich schuldig fühlt, bremst sich in seiner Lebenslust, Tatkraft und Energie stark aus. Um den Schmerz zu bekämpfen, der mit der Erinnerung an eine »dunkle Vergangenheit« und an die damit verknüpfte Verachtung der Mitmenschen verbunden ist, wird er Wege suchen, die Intensität seiner Gefühle zu reduzieren. Er wird auf Sparflamme leben oder – anders ausgedrückt – in einer vereisten Welt ohne Farben und Freude (Thema Depression).
- Schließlich wird, wer sich schuldig fühlt, stets Angst vor Entdeckung, Verachtung und Strafe empfinden. Auch wo kein juristischer Straftatbestand vorliegt, kann es sein, dass der Mensch unter der Schuld-Wolke um seine Beziehungen und seine gesellschaftliche Stellung bangt oder, wenn er religiös ist, die Strafe Gottes fürchtet (Thema Angststörungen).

Solchen weltlichen und überweltlichen Strafen versuchen viele Menschen durch Selbstbestrafung zuvorzukommen. Ein drastisches Beispiel hierfür ist der Country-Sänger Johnny Cash. Er durchlebte in

1. Einführung

den 1960er Jahren eine schwere Krise wegen Medikamentenmissbrauchs. Trotz seiner großen Erfolge mit Hits wie »Ring of Fire« war er in seiner Jugend labil und dünnhäutig, trank und kam mehrfach mit dem Gesetz in Konflikt. Im Oktober 1967 legte er sich in eine Höhle zum Sterben. Mit Hilfe seiner späteren Frau June Carter gelang ihm aber der Entzug, er konnte sein Leben und seine Karriere wieder auf Kurs bringen. Johnny Cash fühlte sich schuldig am Tod seines Bruders Jack, der sich 1944 mit einer Kreissäge tödlich verletzt hatte. Als Johnny damals von einem Ausflug heimkam, begrüßte ihn der Vater mit dem Vorwurf: »Wo bist du gewesen?« Er suggerierte ihm, Jacks Tod durch Abwesenheit, quasi durch unterlassene Hilfeleistung, verschuldet zu haben. Außerdem sei eigentlich der falsche der beiden Brüder gestorben. Cash trug sein Leben lang schwer an dem Vorfall. Auch wenn ein Zusammenhang mit Tablettensucht und Todeswunsch schwer zu beweisen ist, liegt die Schlussfolgerung doch nahe.

Das unausgesprochene Motto einiger Menschen, die mit einem besonders empfindsamen Gewissen ausgestattet sind, lautet: »Je schlechter es mir geht, desto besser für die moralische Ordnung im Ganzen.« Oder: »Je mehr Lebendigkeit ich bei mir unterdrücke, desto eher sind Vergebung und Seelenfrieden möglich.« Das Problem besteht in vielen Fällen darin, dass eine Tat schwer wiedergutmachen ist. Einen Ast, den wir unabsichtlich abgeknickt haben, können wir nicht wieder ankleben. Eine Narbe, die wir einem Klassenkameraden bei einer Schulhof-Rauferei zugefügt haben, verheilt nie wieder ganz. Versäumte Liebe und Fürsorge an einem Kind kann später nur sehr schwer wieder ausgeglichen werden. Das Kind ist dann schon »in den Brunnen gefallen«. Wir können unser Leben nicht per Fernbedienung zurückspulen, um zu der Situation zu gelangen, bevor wir den entscheidenden Fehler gemacht haben. Dieses Gefühl, dass etwas irreparabel ist, verleitet uns zu der Annahme, dass wir auch unsere Schuld nicht loslassen dürfen – nie

mehr. So wie ein Insekt, das wir zertreten haben, auch nach zwanzig und nach fünfzig Jahren nicht weniger tot ist, nimmt eine strenge Instanz in unserer Seele an, dass sich die Schuld mit der Zeit nicht vermindert.

Die »Kunst« liegt nun darin, sich nicht vollständig zum Gefangenen der eigenen Vergangenheit zu machen. Die Frage sollte nicht sein: Was verdient jemand aufgrund früherer Verfehlungen?, sondern: Was kann aus ihm werden, wenn er es schafft, die Schuld zu bewältigen? Im einen Fall richten wir unseren Blick in die Vergangenheit, im anderen in die Zukunft. Es ist sicher menschlich anrührend, wenn jemand sich seine früheren Fehler sehr zu Herzen nimmt und das Büßerhemd bis ultimo als die einzige für ihn angemessene Bekleidung betrachtet. Allerdings ist man als ein von Schwere niedergedrückter, missmutiger, in sich eingesperrter Mensch für seine Mitmenschen kein angenehmer Zeitgenosse. In den bleiernen Schuhen der Schuld kommt man nicht sehr weit auf seinem Weg. Behindert wird nicht nur beruflicher und finanzieller Erfolg, den sich der Büßer schon aus Prinzip nicht gönnt; vereitelt wird auch jener Erfolg, den wir erleben, wenn wir Menschen durch Entfaltung unserer angenehmsten Seiten Gutes tun können.

Es gibt ein schönes Beispiel zum Thema »Schuld und Sühne« aus der bekannten Schwarz-Weiß-Filmreihe »Don Camillo und Peppone«. Der Priester Don Camillo hat dem ungeliebten kommunistischen Bürgermeister Peppone einen Streich gespielt und ihm eine Flasche Rhizinus zum Trinken gegeben, was für diesen mit einem unangenehmen Daueraufenthalt auf der Toilette verbunden ist. »Jesus«, der vom Kreuz herunter mit Don Camillo spricht, ruft in diesem allerdings schon bald einen Wunsch nach Sühne wach. Zerknirscht trinkt Don Camillo selbst eine Flasche Rhizinus aus. Ist dies eine angemessene Form des »spirituellen Lernens« oder lediglich ein kindlicher Versuch, Gerechtigkeit mit dem Holzhammer zu erzwingen? Ich sehe in dieser Szene ein Symbol für den herr-

1. Einführung

schenden Selbstbestrafungswahn, für die Unfähigkeit, Gnade walten zu lassen – auch sich selbst gegenüber. Es wäre besser gewesen, Don Camillo hätte sich bei Peppone entschuldigt und ihm eine Flasche Wein als Ausgleich geschenkt.

Leid wird nicht aufgehoben, indem man es verdoppelt, sondern durch eine ausgleichende Freude, die man dem Geschädigten oder anderen Menschen zukommen lässt. Die Exterroristin Silke Meier-Witt, frühere Mitkämpferin der »Roten Armee Fraktion«, hat als gerechten Ausgleich für ihre Taten nicht den Selbstmord gewählt. Stattdessen betreute sie von 2000 bis 2005 Waisenkinder im Kosovo und setzte sich im Auftrag des Forums Ziviler Friedensdienst für die Versöhnung zwischen Mazedoniern und Albanern ein. Sie sagte im Rückblick über ihre Zeit bei der RAF: »Reue ist schwierig. Ich empfinde eher Scham. Ich kann mich mit dem, was ich getan habe, nicht identifizieren.« Auch gesteht sie ein: »Ich habe damals nicht verstanden, dass Gewalt keine Lösung ist.« Ihre Form des Engagements hing also unmittelbar mit den Erkenntnissen aus ihren früheren Fehlern zusammen, die sie auf diese Weise konstruktiv verarbeitete, so dass sie letztlich sagen konnte: »Ich bin nach wie vor zuversichtlich, dass Hass und Gewalt überwunden werden können.«

Die Energie, die wir für Selbstbestrafungsaktivitäten einsetzen, fehlt uns beim Aufbau einer gerechteren und liebevolleren Welt. Fünf Minuten, in denen wir unseren Rücken mit der Geißel blutig schlagen, hätten wir besser genutzt, um einen lieben Menschen zu streicheln. Das Wort, das wir verdammend gegen uns selbst richten, wäre besser genutzt, um einen anderen zu loben oder zu trösten. Der von seinem Schuldgefühl völlig Überwältigte entzieht sich der Welt als ein schöpferisch tätiger, Liebe gebender und empfangender Mensch. Er fügt seinem ursprünglichen Fehler also noch einen zweiten hinzu, indem er sich nicht zugesteht, auf die ihm eigene Weise zu leuchten. Das Beste, was jemand als schuldig Gewordener tun kann, ist, seine Mitmenschen künftig durch die bestmögliche

Version seiner selbst zu erfreuen. Wir »büßen«, wenn dies schon sein muss, am besten durch ein gelungenes Leben.

Vielfach wird der Gedanke, ein Schuldgefühl sei eine Krankheit, Widerstände auslösen. Ist es nicht vielmehr eine gesunde Reaktion auf begangene destruktive Taten? Wir wollen hier nicht behaupten, dass ein Schuldgefühl unter allen Umständen pathologisch ist. Dies hängt einerseits davon ab, wie stark das Gefühl ausgeprägt ist und in welchem Maß es das Wohlbefinden beeinträchtigt; andererseits hängt es natürlich davon ab, ob es berechtigt ist – und es wird einen Gutteil unseres Buches in Anspruch nehmen zu unterscheiden, wo echte Schuld vorliegt und wo diese nur eingebildet, zugeschoben oder projiziert ist. Wichtig ist es aber, zunächst festzustellen, dass Schuldgefühle ein Leiden darstellen – und oft eines mit schlimmen Folgen für die seelische Befindlichkeit und das Lebensglück eines Menschen. Wo Leid erlebt wird, folgt daraus normalerweise der Wunsch nach Heilung. Die Betroffenen beginnen sich um Linderung zu bemühen und suchen nach einem passenden Arzt. Wenn ich im Winter unter Verstimmungen leide, nehme ich Johanniskrautkapseln, gegen Rückenschmerzen habe ich mir ein wirkungsvolles Gymnastikprogramm verschrieben, und bei einer Nierenkolik halfen natürlich nur noch der Notarzt und die Einlieferung in eine Klinik.

Bei Schuldgefühlen ist das anders. Sie sind nicht nur selbst leidbehaftet, sondern bewirken, dass wir uns unbewusst nicht zugestehen, uns von diesem Leiden überhaupt heilen lassen zu wollen. Der tatsächlich oder vermeintlich Schuldbeladene ist nicht mehr in der Lage, sich selbst die Befreiung von Schuldgefühlen zu gönnen. Denn wie könnte jemand, der etwas dermaßen Schlimmes verbrochen hat, seelisch unbelastet leben dürfen, ohne dass sich darin empörendes Unrecht zeigt? So ist der mit Schuldgefühlen Behaftete oftmals sein eigener Ankläger, Richter und Gefängniswärter in einer Person.

1. Einführung

Leider viel zu selten auch sein Strafverteidiger. Er drangsaliert, boykottiert und behindert sich selbst in allen Lebenslagen. Und das geschieht – was die Sache natürlich nicht einfacher macht – sehr oft unbewusst. Wie schaffe ich es, mir mit Schuldgefühlen beständig mein Leben zu vergällen? Das wäre ein noch ungeschriebenes Zusatzkapitel zu Paul Watzlawicks famosem Anti-Ratgeber »Anleitung zum Unglücklichsein«. Ironisch könnte man die Grundhaltung des Menschen unter der Schuld-Wolke so charakterisieren: »Jemandem wie mir ein erfülltes Leben zu gönnen käme einer Verhöhnung meiner Opfer gleich.«

Leider spielt in diesem Zusammenhang auch die Schuldfixierung unserer Kultur eine große Rolle, in der ein möglichst großes Leiden des Täters als adäquate Antwort auf die Tat verstanden wird. Und dies gilt für das weltliche Justizsystem ebenso wie für religiöse Vorstellungen von Gottes Zorn, Hölle und Strafe. Seit Jahrhunderten herrscht in vielen Lebensbereichen eine Mentalität der »Schwarzen Pädagogik« vor. Sie besagt: Verhältst du dich korrekt oder gar gütig, passiert gar nichts; beim kleinsten Vergehen jedoch schaltet sich sogleich ein riesiger Verfolgungs- und Strafapparat ein. In unserer Heimat Bayern gibt es hierzu den Spruch: »Ned g'schimpft is gnua g'lobt.« Diese Einstellung ist auch vielfach im Privatleben, in Familien, in Schulen und Betrieben üblich. In einem solchen gesellschaftlichen Klima verwundert es nicht, dass Menschen diese negative Fixierung verinnerlichen und sich ihr eigenes Leben als Strafe inszenieren. Manche Lebenssituationen gleichen Höllen, in denen wir die Rolle des Teufels gleich selbst übernehmen.

Wie viel Potenzial, wie viel Lebenslust wurde zunichtegemacht durch Schuldgefühle! Aus der Lebensfülle, die wir uns selbst vorenthalten haben – im sinnlosen Verlangen nach Selbstbestrafung –, könnte man einen ganzen Himmel bauen. Dies ist schon traurig anzuschauen bei Menschen, die sich wirklicher Verbrechen schuldig gemacht haben. Hätte es für die Verarbeitung ihrer Taten nicht kon-

struktivere Lösungen gegeben, als dem Leiden der Opfer das ihre hinzuzufügen? Diese Ankläger- und Büßerkultur ist ein Skandal und geradezu eine Menschheitskatastrophe in Anbetracht der Tatsache, dass ein Großteil der Schuldgefühle, die kursieren, tatsächlich völlig unnötig ist. Wir werden das im Weiteren noch detailliert begründen.

Dieses Buch möchte einen Impuls geben zur Befreiung. So wenig ein Buch allein auch zu bewirken vermag, möchte es Teil einer geistigen Bewegung sein, die die schwarze Wolke unserer Schuldkultur beiseiteschiebt, damit die Sonne sichtbar werden kann. Wir möchten, dass unsere Leser die Gitterstäbe zerbrechen, die sie selbst – mit tatkräftiger Unterstützung eines Heers von Nörglern, Anklägern und Bußpredigern – aus Fehldeutungen der eigenen Lebensgeschichte geschmiedet haben. Wir möchten, dass unsere Leser von den traurigen Verhaltensweisen des Selbstboykotts und des Selbstverrats Abstand nehmen, die immer dann zu beobachten sind, wenn jemand sein Leben in eine Bußübung verwandelt. Auch andere Menschen können davon profitieren, wenn Sie mit größerer Heiterkeit und emotionaler Freiheit durchs Leben gehen.

Dieses Buch behandelt ein »schweres Thema«, wie uns viele bestätigten, denen wir von unserem Schreibprojekt erzählt haben. Aber sein Ziel ist größere Leichtigkeit. Vergebung können wir uns von den Geschädigten erbitten oder sie uns nach sorgfältiger Prüfung selbst schenken. In vielen Fällen hoffen wir Ihnen aber klarmachen zu können: Es gab nie etwas zu verzeihen. In dem wunderbaren Film »Wie im Himmel« von Kay Pollock, der von den Mitgliedern eines schwedischen Kirchenchors handelt, sagt die Pfarrersfrau an einer Stelle: »Gott vergibt uns nicht – weil er uns gar nicht erst verurteilt.«

Eines möchten wir vorausschicken: Es wäre natürlich unsinnig, anzunehmen, dass unsere Leserinnen und Leser in allen Konfliktfällen ihres Lebens grundsätzlich unschuldig sind. Ein gesundes



Monika Herz, Roland Rottenfuß

Schuld-Entrümpelung

Wie wir uns von einer erdrückenden Last befreien

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-22183-7

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2016

Schuldgefühle gehören – neben Angst, Depression und Erschöpfung – zu den am weitesten verbreiteten psychischen Belastungen in unserer Kultur. Schuldgefühl lähmt, verringert das Selbstwertgefühl und führt bei vielen Menschen zu Selbstsabotage. In einer umfassenden Schuld-Entrümpelungs-Aktion müssen wir lernen, echte von falscher Schuld zu unterscheiden. Wo wir uns Schuld zu Unrecht aufladen oder von anderen aufladen lassen, hilft Verständnis der tieferen Zusammenhänge. Die Autoren vermitteln Techniken, Rituale und Gebete, die helfen, dass die Befreiung von Schuld auch im Unterbewussten ankommt. Wo wir anderen Menschen geschadet haben, zeigen sie Wege auf, die zu einer Versöhnung und Schuldbefreiung führen können.

 [Der Titel im Katalog](#)