

## **Handlungen aus Schuld hinterfragen**

Wähle einen Tag aus, an dem du dich besonders intensiv mit deinen Schuldgefühlen und Handlungen, die daraus resultieren, auseinandersetzt. An diesem Tag geht es darum, 1. besser zu durchschauen, wann du aus Schuldgefühlen oder der Vermeidung von Schuldgefühlen heraus handelst, dir 2. bewusst zu werden, welche Bedürfnisse sich dadurch erfüllen und welche nicht, um dann 3. eine bewusste Entscheidung treffen zu können. Trage am besten an diesem Tag einen Stift und ein Notizbuch bei dir, um deine Einsichten aufzuschreiben.

Wenn du einen Tag bestimmt hast und dir auffällt, dass du aus Schuldgefühlen oder deren Vermeidung heraus handelst, kannst du folgendes tun:

### **1. Innehalten**

Halte inne. Handle nicht automatisch nach deinen Schuldgefühlen, sondern nimm dir einen Moment, um durchzuatmen und dich mit dir zu verbinden.

### **2. Urteile und Gefühle neugierig beobachten**

Nimm wahr, dass du dich schuldig fühlst, wenn du dir vorstellst, es nicht zu tun. Wo spürst du denn die Schuld? Wie fühlt sie sich in deinem Körper an?

Es kommen bestimmt auch Gedanken und Urteile auf, oder? Was für Gedanken schwirren dir durch den Kopf, wenn du daran denkst, diese Handlung, die du aus Schuld heraus tun würdest, nun nicht zu tun?

Versuche deine Gedanken und Gefühle so neugierig wahrzunehmen wie ein Kind im Dinomuseum. Ja, das sieht alles groß und vielleicht auch beängstigend aus, aber dann kommt vielleicht doch die Faszination? Ist doch spannend, was du da alles denkst und fühlst, oder?

### **3. Bedürfnisse und Gefühle erforschen**

Wenn du deine Gedanken kennst und sie beobachtet hast, richte danach deine Aufmerksamkeit auf die Bedürfnis dahinter. Was brauchst du? Was steckt hinter den Urteilen? Was ist dir da wichtig? Worauf mag dich das Schuldgefühl hinweisen? Und was möchtest du erfüllen, indem du die Schuldgefühle vermeidest?

Und was fühlst du, wenn du Kontakt zu diesem Bedürfnis hergestellt hast? Ändert sich da was in dir? Wie fühlt sich die Schuld jetzt an?

### **4. Bedürfnisse auf der anderen Seite**

Nun schau dir auch die andere Seite an. Was würde für dich unerfüllt bleiben, wenn du die Handlung tust, die du ursprünglich aus Schuldgefühlen heraus tun wolltest? Welche Bedürfnisse sind auf dieser Seite und wie fühlt sich das an?

## 5. Handeln

Wenn du dir nun über deine Bedürfnisse im Klaren bist, willst du das, was du ursprünglich aus Schuld heraus tun wolltest, nun nachholen? Und falls ja, hat sich deine Motivation verändert, dies zu tun?

Ob nein oder ja, bist du bereit, die Konsequenzen zu tragen, wohin auch immer deine Entscheidung führt?

Möchtest du jemanden um etwas bitten?

Wie kannst du dir die unerfüllten Bedürfnisse, die aus deiner Entscheidung resultieren, vielleicht anders erfüllen?

*Diese Übung ist stark inspiriert von Liv Larssons Übung „Schuldtag“*