

Schuldgefühle verstehen und loslassen

Herkunft von Schuld

Schuldgefühle entstehen in der Trauer häufig aus dem Gedanken, **man hätte mehr tun können** oder sei für das Geschehene verantwortlich. Diese Gefühle sind ein natürlicher Versuch des Gehirns, Ordnung in ein unkontrollierbares Ereignis zu bringen.

Oft geht es dabei nicht um tatsächliche Schuld, sondern um:

- das Bedürfnis, den Verlust zu erklären
 - das Gefühl, Entscheidungen rückgängig machen zu wollen
 - den Schmerz, der sich in Selbstvorwürfen äußert
-

Selbstreflexion

Ein ehrlicher, aber liebevoller Blick auf die eigenen Gedanken kann helfen, Schuldgefühle einzuordnen.

- **Realistisch prüfen, ob die Schuld tatsächlich bei einem selbst liegt:**
In Krisensituationen neigen wir dazu, unsere Verantwortung zu überschätzen. Häufig zeigt ein nüchterner Blick, dass vieles außerhalb unserer Kontrolle lag.
- **Gedanken aufschreiben und bewerten:**
Schreibe belastende Gedanken auf und stelle ihnen realistische Einschätzungen gegenüber.
Beispiel: „Ich hätte früher da sein müssen.“ → „Ich konnte nicht wissen, was passieren würde.“

Diese Übung schafft Abstand und hilft, innere Klarheit zu gewinnen.

Strategien zur Bewältigung

Schuldgefühle lösen sich selten von allein. Unterstützung kann den Weg leichter machen.

- **Gespräche mit vertrauten Personen:**
Offen über Gefühle zu sprechen, hilft dabei, Perspektiven zu relativieren und sich weniger allein zu fühlen.
 - **Therapeutische Unterstützung:**
Fachpersonen können helfen, festgefahrenen Schuldgedanken zu erkennen und gesünder mit ihnen umzugehen.
 - **Selbstvergebung üben:**
Zum Beispiel durch einen Brief an sich selbst, in dem man Mitgefühl ausdrückt, die eigene Situation würdigt und sich erlaubt, Fehler und Grenzen zu haben.
-

Praktische Übungen

Konkrete Schritte unterstützen dabei, den Fokus neu auszurichten:

- **Liste der Dinge, die man getan hat, um zu helfen:**
Dieser Perspektivwechsel macht sichtbar, dass man sehr wohl Fürsorge gezeigt und sein Bestes gegeben hat.
 - **Dankbarkeitsliste trotz Trauer:**
Kleine Lichtblicke – ein gutes Gespräch, ein warmer Moment, eine unterstützende Person – erinnern daran, dass neben Schmerz auch Verbundenheit existiert.
-

Notfallnummern

Dienst / Hotline	Rufnummer / Info
TelefonSeelsorge Deutschland (24/7, anonym & kostenlos)	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 oder 116 123 TelefonSeelsorge® Deutschland
Notruf / Rettungsdienst / Feuerwehr	112
Polizei (akute Gefahr / Hilfebedarf)	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (außerhalb normaler Sprechzeiten)	116 117

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Jens de Jonge // Coaching for Life
Büchestraße 2
64372 Ober-Ramstadt

Tel. 06154 / 8018023

<https://dejonge-lifecoach.de>
info@dejonge-lifecoach.de