

### Freitag Anreise:

Auf dieses Seminar habe ich mich bereits bei der Anmeldung gefreut. Wer kennt sie nicht die Schuld- und Schamgefühle die seit unserer Kindheit fest in uns manifestiert sind.

So habe ich mich rechtzeitig am Freitag auf den Weg nach Oberkirch gemacht.

Dort angekommen waren bereits einige Mitglieder anwesend und so wurden noch die neusten Informationen ausgetauscht. Ich selbst kam schnell mit Kreuzbundmitgliedern ins Gespräch die ich nicht kannte? Beim ersten “sie“ habe ich gleich mein “du“ angeboten. Nach dem Abendessen ging es um 19:00 Uhr los. Unserer neuen Referendarin Antonia Mamier-Lampart, nun hat sich Antonia zu erkennen gegeben, habe ich ohne es zu Wissen ebenfalls das du angeboten. Ich glaubte sie wäre ein Kreuzbündler. Sie hat sich über die herzliche Aufnahme trotzdem sehr gefreut. Eine kurze Vorstellungsrunde und schon mussten wir an diesem Abend die Erste knifflige Frage beantworten und Gefühle preisgeben.



„Wie fühlt ihr Euch gerade?“. Umschreibt uns Eure Gefühle so als wärt ihr ein Werkzeug oder ein Haushaltsgerät. Huch, dachte ich mir, was wäre ich denn für ein Werkzeug? Diese Frage zu beantworten war auf Anhieb gar nicht so einfach. So begann das Erste Werkzeug seine Gefühle zu erzählen und ein ordentliches Donnerwetter brach los. Die Abrissbirne war es, die ihre Gefühle freien Lauf lies und ganze Arbeit leistete. Gefolgt von einer Drehbank, einem Küchenquirl, ein Kochlöffel, ein Bügeleisen, eine Bohrmaschine, ein Torx-Schraubendreher, ein Hammer, eine Zange, Fernglas und zu guter Letzt noch eine Knallschüssel. Nein, eine Knallschüssel ist kein Silvesterartikel, sondern eine mit Hefeteig gefüllte Schüssel mit Deckel. Wenn die Hefe ihren Reifungsgrad erreicht und den Teig auseinander getrieben hat ploppt (knallt) der Deckel auf. Über die befindlichen Gefühle dieser Schüssel könnt ihr gerne Rätself. Nach 90 min. wurde der Strom abgeschaltet. Nun standen die Maschinen, Küchengeräte und Werkzeuge still und wir konnten die Kennenlern-Runde für heute beenden.



### Samstag:

Der zweite Tag begann mit einem Auflockerungsspiel um unsere noch schläfrigen Geister zu mobilisieren. Wir mussten uns nach verschiedenen Kriterien im Raum aufstellen.

Alphabetisch nach den Anfangsbuchstaben des Vornamens, dann nach der Körpergröße, danach der Zugehörigkeit im Kreuzbund. Beim Alter der Teilnehmer stellte sich der Unterschied der beiden Baujahre 1944 und 1978 besonders ins Rampenlicht. Zum Schluss nach dem geografischem Wohnort. Dies war bedingt durch die Diskussionen wo den nun Süden und Norden im Seminarraum war wohl das schwierigere Unterfangen. Keine Sorge,

auch das haben wir gemeistert. Nun aber zum Beginn der heutigen Schuld die jeder von uns zusammengetragen hat. In diesem Abschnitt durften wir unsere erlebte „Schuld“ auf Karten schreiben, diese auf den Boden legen und uns einen Kieselstein (spanischer Herkunft) als Andenken mitnehmen. Ich habe mir einen schönen 1 cm flachen und leicht strukturierten mit einem Durchmesser von 6 cm für meine Steine-Sammlung gesichert. Wir merkten schnell, dass nicht nur wir von dieser Schuld betroffen sind. Im Laufe des Seminars stellte sich bei der anschließenden Diskussion heraus, dass das gesellschaftliche Umfeld sowie die Erziehung und auch die Konfession starken Einfluss auf Schuld und Schuldgefühle haben.

Mir wurde immer deutlicher, welche weitreichenden Folgen unser Umgang mit diesem

Gefühl Schuld für mich, meiner Ehe und meinem Umfeld hat. Die wichtigste Unterscheidung liegt darin, dass sich Schuld auf eine konkrete Handlung bezieht. Schuld kann aber auch eine Teilschuld sein die ich mit einem anderen Teile. Ist Schuld ein Selbstschutz um die Vergangenheit vergessen zu können oder ist es eine Art der Schuldbewältigung um endlich mal ein Schlusstrich zu ziehen.

Mir wurde immer deutlicher, welche weitreichenden Folgen unser Umgang mit diesem



Gefühl Schuld für mich, meiner Ehe und meinem Umfeld hat. Die wichtigste Unterscheidung liegt darin, dass sich Schuld auf eine konkrete Handlung bezieht. Schuld kann aber auch eine Teilschuld sein die ich mit einem anderen Teile. Ist Schuld ein Selbstschutz um die Vergangenheit vergessen zu können oder ist es eine Art der Schuldbewältigung um endlich mal ein Schlusstrich zu ziehen.



**Schuld** bezieht sich auf reale Taten, die anderen Menschen (und sich selber) Schaden zufügen: “Ich habe diesen (spezifischen) Fehler gemacht“.

è “Ich bin schuldig“.

### **Schuldbewältigung:**

Schuld anerkennen (Schuldbewusstsein), Reue empfinden (Trauer und Scham); Verantwortung übernehmen (Entschuldigung, Wiedergutmachung) Verzeihung durch das Opfer erlangen, kann nicht erzwungen werden.

Dann gibt es noch das Schuldgefühl von Peinlichkeit, das Auftritt, wenn mich jemand bei etwas ertappt das man, durch die Gesellschaft geprägt, nicht tun darf. Sei es, dass ich beim Süßigkeiten Naschen, oder ich bei einer sexuellen Handlung erwischt werde. Schuldgefühle können sich nur dann entwickeln, wenn ich glaube, dass mit meinem Handeln oder tun etwas nicht in Ordnung ist. Wenn ich Schuldgefühle habe, dann ist dies ein Hinweis dafür, dass etwas in meinem bisherigen Leben mit Schuld oder Scham besetzt ist. Es ist bei Schuldgefühlen wichtig, sich zu fragen, was in die Verantwortung genommen werden muss. Es ist aber ebenso wichtig, zu akzeptieren, dass Schuldgefühle unausweichlich zu unserem Leben gehören.



Es folgt eine Gruppenarbeit, Schuld- und Schuldgefühle. Was kann ich tun und wie gehe ich damit um. Eine angeregte Diskussion über die gemachte Gruppenarbeit folgte. Was hast du erlebt und wie bist du damit umgegangen. Antonia ist über den regen Informationsaustausch in der Gruppe überrascht. Sie freut sich für uns, dass wir so viel Zündstoff zu dem Thema beitragen können.

Gegen 16:45 Uhr hören wir das Lied “Zeugnistag“ von Reinhard Mey.

Es werden Geschichten über den Rückhalt der Eltern und Freunden mit anschließender Diskussion der gemachten Erlebnisse geführt. Es liegt oft an den Eltern, ihren Kindern dieses Wissen zu übermitteln. Den Kindern mitzuteilen was sie selbst erlebt haben.

Schulduweisungen sind meistens dann gegeben um die eigene Unfähigkeit zu überdecken, daher brauchen wir keine Schuldgefühle in uns aufkommen zu lassen. Obwohl diese Schuldgefühle, gerade bei Suchtkranken, ein ständiger Begleiter in unserem Leben sind. Wir haben Schuldgefühle unseren Freunden, Angehörigen und Partnern gegenüber. Wir müssen diese Schuldgefühle sozusagen abarbeiten. Eine ausgewogene Anerkennung der Schuldgefühle ist eine hohe Kunst. Frauen sowie Männer stürzen sich in Arbeit um die Schuldgefühle zu verdrängen. Zusätzlich weichen Männer den Gefühlen aus und gehen dem ganzen aus dem Weg um nicht damit konfrontiert zu werden. Wir müssen versuchen, aus dieser Spirale herauszukommen. Das Schuldbewusstsein aus der Vergangenheit loslassen, das



ist es, was wir lernen müssen. Wir haben die Erfahrung mit der Sucht gemacht und daraus gelernt. Menschlichkeit und Gefühlvollerer Umgang damit macht uns zu wertvolleren Menschen. Ab dem Moment der Abstinenz haben wir die Verantwortung für unser Leben übernommen und zehren nun von unseren Erfahrungen.

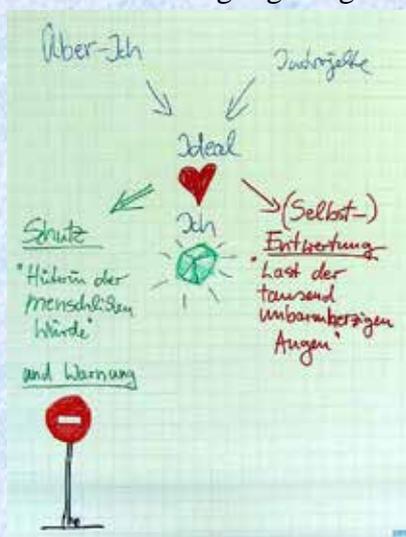
**Schuldgefühl** bezieht sich auf die unrealistische Annahme, jemanden zu schädigen  
⇒ “Ich fühle mich schuldig“.

### Lösen von Schuldgefühlen:

Schuldgefühle wahrnehmen und von realer Schuld unterscheiden. Ursprünge in Konflikten, Traumata verstehen lernen, ggfs. Therapeutisch aufarbeiten.

### Sonntag Abreise:

Antonia hat die Scham bewusst nach hinten auf den letzten Tag des Seminares gelegt. Scham ist ein eigener Schutz. Die Ursprüngliche Scham weist uns auf unsere gegenwärtigen Grenzen hin, erinnert uns daran, dass wir nicht Gott sind und ist eine Einladung zur Demut (klingt altmodisch, ist aber so). Irmi holt aus ihrer Wissenskiste gleich einen sehr guten Spruch zu dieser Scham: “Ich habe zwei Gesichter, welches Du sehen kannst liegt an Dir!“. Wir reden hier über das rot gefärbte Schamgesicht was sich hinter einer Maske versteckt und durchaus mal hervorschaut. Wir erarbeiten “Schutz vor Scham“ in kleinen Gruppen um im Anschluss darüber zu reden. Einige werden sich Schammasken auf Papptellern zeichnen, wie ich meine sind diese recht gut gelungen.



Die Begleiterscheinungen deiner Scham können verschiedenen Ursachen zeigen. Blick nach unten mit errötetem Kopf, zittern, Gänsehaut, Herzrasen, Schweißausbrüche, Blick abwenden, verlegen sein. Nach einer Ausrede oder Entschuldigung suchen oder sich auch minderwertig fühlen. Akzeptiere dein Schamgefühl für diesen Moment und versuche die Scham nicht zu bändigen. Deine Scham ist da, weil du glaubst, dass du dich für etwas schämen musst. Du hast etwas schlimmes getan, das dich in deinen

Augen vor den anderen bloßstellt. Auch wenn es dir nicht gefällt, lass es zu. Du wirst dich danach gleich wieder besser fühlen. Schamgefühle entstehen durch deine eigenen Bewertungen. Ändere diese Bewertungen und du hast weniger Schamgefühle. Wichtig sind deine Wünsche und wie du damit umgehst. Sollte es mal nicht so funktionieren wie du es gerne hättest, akzeptiere dein Tun in diesem Moment. Scham ist die Hüterin der menschlichen Würde.



**Scham** bezieht sich auf die ganze Person

☞ “Ich bin ein Fehler“.

### Umgang mit Scham:

Wahrnehmen, aushalten und sein lassen, unterscheiden und positiv nutzen (als Schutz und Warnung) durcharbeiten (sich erinnern, anerkennen, verstehen – Ursachen und Bedeutung). Von Selbstschämung zu Selbstliebe, Selbstachtung entwickeln. Von der Schamlosigkeit zur Schamfreiheit (Stephan Marks „Scham“).

Zur Abschluss-Runde darf sich noch jeder eine geschliffene bunte Glasscherbe oder ein Muschelgehäuse aus einem Teller zur Erinnerung mitnehmen. Wir werden gefragt, wie wir uns den nun als „Werkzeug“ nach diesen zwei Tagen fühlen. Ist es das gleiche Werkzeug wie zu Beginn des Seminars oder hat es sich was geändert. Einige haben das Werkzeug gewechselt, andere wiederum haben die Wirkung abgeschwächt oder behalten es so unverändert bei wie zu Anfang.



Um 12:20 Uhr haben wir es geschafft und können uns zum Abschluss auf das Mittagessen freuen. Nach diesem Seminar bin ich überzeugt, dass sowohl Schuld als auch Scham natürliche Gefühle sind die uns auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen und uns helfen in



Einklang mit unseren Bedürfnissen und Wertvorstellungen zu leben. Das Schuldgefühl sagt uns, dass wir nicht in Übereinstimmung mit unseren Bedürfnissen und Werten gehandelt haben. Es gibt uns die Möglichkeit aus unserem Verhalten für die Zukunft zu lernen.

Wir sind uns alle einig, dieses Seminar muss in einem zweiten Teil fortgesetzt werden. Schuld und Scham ist so vielfältig, dass zwei Tage bei weitem nicht ausreichen um dieses Thema in dieser kurzen Zeit zu bewältigen. Gesprächsstoff gibt es zu Hauf. Ein weiteres Seminar, also Teil II, mit dem Thema „Schuld und Scham, wie gehe ich mit meiner Schuld um?“, wurde bereits bei Helmut Wienecke in Auftrag gegeben.

Vielen Dank Antonia für die geleistete Arbeit und gute Moderation.

Psychosoziale Beratungsstelle (PSB-Lahr).

Internet: [www.psb-lahr.de/aktuelles.htm](http://www.psb-lahr.de/aktuelles.htm)

E-Mail: [suchtberatung-lahr@agj-freiburg.de](mailto:suchtberatung-lahr@agj-freiburg.de)



Hier noch etwas zu dem schön gelegenen Oberkirch. Vom Schönstatt-Zentrum ist die besser erhaltene Burgruine Schauenburg zu sehen. Bauherr dieser Burg war Herzog Berthold II. von Zähringen, der diese Festung 1070 - 1090 über dem Renchtal erbauen ließ. 1240 - 1275 erfolgte der Ausbau als Schildmauerburg mit mehreren Wohntürmen. In den Erbfolgekriegen Ende des 17. Jahrhunderts wurde die Burg stark beschädigt und 1731 urkundlich als Ruine bezeichnet.



**Freiheit ohne Grenzen,  
Frieden ohne Bedingungen,  
Achtsamkeit ohne Kompromisse,  
Leben ohne Gewalt, das wünsche ich mir.**

