

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Schuldkonzept

Viele Menschen leiden unter Schuldgefühlen. Sie neigen besonders schnell dazu, entweder sich vor anderen für alles Mögliche „zu rechtfertigen“ oder anderen "Schuld zuzuweisen". Oft haben sie ein schlechtes Selbstwertgefühl. Unbewusst schleppen Sie mehrere "Schuldsäcke" auf ihrem Rücken durchs Leben. Schuld ist ein „scheinbar soziales“ Gefühl, das unser Zusammenleben „angeblich regelt“. Besser als mit "Schuld" zu leben und zu kommunizieren, lebt und kommuniziert es sich mit "Verantwortung".

Leitsatz:

**„Erwachsen sind wir,
wenn wir Verantwortung
übernehmen“**

Ansonsten leben wir bis zu unserem Tod in einer „Kindchenwelt“. Menschen, die Verantwortung übernehmen, haben meistens ein gutes Selbstwertgefühl. Wir Menschen haben oft das Gefühl, wir sind nicht gut genug, irgendwie sind wir schuldig, wir sind nicht in Ordnung, so wie wir sind.

„Schwarzer-Peter-Spiel = Schuldzuweisungen.

Wenn bei Problemen über die Schuldfrage gestritten wird, ist das ein Alarmsignal. Schulddiskussionen sind rückwärtsgerichtet und tragen nicht zu Lösungen von Herausforderungen bei. Sie wirken zersetzend auf den Zusammenhalt von Familien, Teams und Partnerschaften. Schuldzuweisungen hemmen unsere menschliche Entwicklung. Wenn uns etwas an einer anderen Person stört, wir der festen Überzeugung sind, dass sie sich falsch verhält, sich ändern sollte und wir hart über sie urteilen, dann sollten wir aufhören:

Wenn unser emotionaler Schmerzkörper auf etwas anspringt, dann hat das Ganze nicht nur mit unserem Gegenüber zu tun...

Solange Menschen konstruktiv an Lösungen interessiert sind, streiten sie nicht über die Schuldfrage. Beim Streiten über die Schuldfrage wird nach einem „Schuldigen“ gesucht und nicht nach einem „Verantwortlichen“. Die Schuldsuche sucht einen

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Täter, der bestraft werden soll und die Suche nach einem Verantwortlichen ist die Suche nach einer Antwort. Hinter der Suche nach Schuldigen steht die unausgesprochene Annahme, dass „Unheil“ nicht abzuwenden ist.

Schulduweisungen sind ein Indiz für Entmutigung, Resignation und Fluchtendenzen. Im Vordergrund steht emotionale Entlastung statt Problemlösung.

Was Personen ungern in solchen Situationen hören, ist:

Hier liegt eine Chance, einen Teil von dir selbst, den du verleugnest, oder in dir selbst abgelehnt hast, zu erkennen und wieder zu integrieren, um einen alten Schmerz der Vergangenheit aufzulösen!

Die Suche nach dem „**Sündenbock**“ dient dazu, sich einen Blitzableiter für aufgestaute Frustration und Wut zu verschaffen und anderen zu beweisen, dass „**man**“ selbst „unschuldig“ ist. Beides ist erreicht, wenn jemand zum Schuldigen erklärt und angemessen bestraft wird. Ob gerechtfertigt oder nicht, dessen Bestrafung ist zugleich die Lossprechung von der eigenen (Mit-)schuld. Diese Verhaltensweise bringt weder Unternehmen, Partnerschaften noch Familiensysteme weiter in ihrer Entwicklung. Die emotionalen „Kollateralschäden“ sind sehr destruktiv. Jeglicher Versuch zur Friedensstiftung geht verloren, denn die gesamte Energie, die in die Klärung der Schuldfrage geht, gibt dem Frieden den „Todesstoß.“ Am Ende von solchen Dramadiskussionen machen die Beteiligten die Erfahrung, dass weder Solidarität noch Vertrauen gedeihen können. Der Hintergrund für diese „Streitkultur“ ist eine tiefsitzende Angst vor Schuld und Strafe. Schulduweisungen werden auch deshalb so häufig eingesetzt, weil sie die eigene „ENT-Schuld-igung“ vortäuschen. Wenn der andere Schuld hat – bedeutet es zugleich, dass ich nichts dafür kann. Auf Dauer entwickelt sich in Systemen ein andauernder, zunehmender emotionaler Streit um die Schuldfrage und manchmal bedeutet dies, die Zerrüttung einer Beziehung der beteiligten Personen. Ein Grund für so eine rasante Eskalation der Schulduweisungen ist, dass Betroffene in früheren Lebensjahren die Erfahrung gemacht haben, wie qualvoll es ist, an etwas „Schlimmen schuld zu sein“ und bestraft zu werden. Die Angst vor der „**Nichtliebe**“ und vor der „**Ausgrenzung aus der Gemeinschaft**“ ist groß. Das Konzept der Schuld ist in vielen Bereichen zu finden und wir können sogar von „Schuld-kulturen“ sprechen. Das ist ein Programm, das tief in uns als Personen verankert wurde und gesellschaftlich auch stark gepflegt wird. Etliche Wirtschaftszweige leben davon.

Das Schuldkonzept spielt eine Rolle in der Erziehung, das gesamte Geldsystem basiert auf Schuld und in der Religion ist es das wichtigste Thema. In diesen Bereichen ist es ein strategisches Konzept, das uns als Personen funktionieren lässt. In diesen „Schuld-Kulturen“ herrscht ein belastendes Klima mit ausgeprägten Absicherungstendenzen. Das Zusammentreffen von Schuld und Absicherung ist kein

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Zufall. Wo auch immer mit Schuldzuweisungen zu rechnen ist, ist es für den Einzelnen „scheinbar“ vernünftig, sich abzusichern.

Wie können wir uns von diesem Schuldprogrammen lösen?

Wichtig ist, dass wir bewusst und präsent genug bleiben, die entscheidenden Schritte zu tun, um nicht noch weiter einem Reaktionsmuster aufzusitzen, sondern in die Eigenverantwortung zurückzukehren. So gewinnen wir an Kraft, Gestaltungskompetenz, Wohlbefinden, Gelassenheit und Verbundenheit. Wenn wir weiterhin ins Urteilen und in Anschuldigungen verfallen, gewinnt die Unbewusstheit die Oberhand. Wir werden in eine Abwärtsspirale gezogen, die in **(Ohn)-**macht führen kann. Wir erleben uns als isoliert, kraftlos und angespannt.

Die konstruktive Alternative ist, in unsere eigene Kraft zu kommen und von Schuldzuweisungen Abschied zu nehmen und Eigenverantwortung für unsere Realität, unser Denken, Fühlen und unser Handeln zu übernehmen. Das setzt gleichzeitig die Bereitschaft für Frieden voraus. Um diese Haltung zu kultivieren, stellt jede Situation und Beziehung ein Übungsfeld dar. Es geht darum, im Bewusstsein zu wachsen und Träger dieses neuen Bewusstseins zu sein und die Veränderung, die wir uns im Außen wünschen, in unserem Inneren zu manifestieren. Die Chance bleibt immer im **JETZT** enthalten. Sie schenkt sich uns in jedem Moment neu. Die Bereitschaft aufzubringen, die praktischen Schritte tatsächlich umzusetzen und das Bewusstsein diesbezüglich zu wandeln, liegt bereits in uns. Je eher wir uns entschließen, sie zu mobilisieren, desto besser für uns, unsere Gesundheit, unsere Mitmenschen, unsere Kinder und das kollektive Bewusstsein im Allgemeinen.

Was unterstützt uns, Schuldzuweisungen aufzugeben?

- Den Reflex der Schuldzuweisung Stück für Stück abbauen.
- Die Annahme unserer Mitmenschen und Lebensumstände, so wie sie waren und so wie sie sind, inklusive uns selbst.
- Eine Bewusstheit und wache Präsenz in Lebenssituationen.
- Alte unbewusste Reflexe, Projektionen und Reaktionsmuster erkennen und stoppen und die Umkehr bewusst einleiten.
- Wenn wir den Wunsch nach Frieden in uns spüren, dürfen wir bereit sein, dass uns zunächst unser Unfrieden vor Augen gehalten wird.
- Verantwortung für unsere gespeicherten Emotionen wie Wut, Trauer, Scham, Ohnmacht und Schuld übernehmen, fühlen und auflösen, damit wir in jeder Situation Frieden finden können.

Für unsere Arbeit „am Gefühlsmanagement“ gibt es unterschiedliche Möglichkeiten und Methoden. Eine wirksame Technik bietet unter anderem die Tipping-Methode. Vier Schritte sind **(not-)**wendig, und es ist eine Investition von einigen Minuten. **Mit**

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



den vier Schritten vermeiden wir den üblichen Kreislauf von Angriff, Verteidigung, Ärger, Schuldzuweisung oder Selbstvorwürfen und können der jeweiligen Situation gelassener begegnen.

Erster Schritt:

Schau, was ich kreiert habe.

Es ist ein Naturgesetz dass das, was in der Welt geschieht, ein Abbild unseres Bewusstseins ist. Wenn wir uns sagen „Schau, was ich gemacht habe!“, dann öffnen wir uns für die Möglichkeit, dass wir an der Erschaffung dessen, was geschieht, einen Anteil haben. Wir lassen zu, dass unser Tun unserer Gesundheit und unserem Bewusstseinswachstum dient. Das ist unser erster Schritt auf dem Weg zur Übernahme von Verantwortung für das, was in unserem Leben geschieht.

Zweiter Schritt:

Ich bemerke meine Urteile und meine Gefühle und akzeptiere und liebe mich dennoch.

Dieser Schritt ermöglicht uns, unsere Menschlichkeit anzuerkennen und liebevoll anzunehmen. Wir verbinden oft eine ganze Reihe von Beurteilungen, Interpretationen und Überzeugungen mit allem, was in unserem Leben passiert. Wenn wir dies klar erkennen, bewahren wir unsere Bewusstheit und können mit unseren Gefühlen und unserem authentischen Selbst in Kontakt bleiben.

Dritter Schritt:

Ich bin bereit, die Vollkommenheit in der Situation zu sehen.

Die Bereitschaft ist der wichtigste Schritt im Vergebungsprozess der Tipping-Methode. Dies ist der Punkt, an dem wir uns die Ansicht erlauben, dass sogar in diesem, von uns vielleicht als schrecklich empfundenem, Ereignis eine Art intelligente Vollkommenheit am Werk sein könnte. Und dass wir sie möglicherweise erkennen könnten, wenn wir imstande wären, das ganze Bild zu sehen.

Vierter Schritt:

Ich entscheide mich für den Frieden

Der vierte Schritt ist die Konsequenz der vorangegangenen Schritte. „Frieden“ meint hier die Art von Frieden, die wir fühlen, sobald wir bereit sind, uns der Vollkommenheit der Situation hinzugeben. Die gibt uns die Kraft, die wir brauchen, um in der Welt völlig bewusst zu handeln.

Die Schuld ist das Fazit einer Geschichte, die von Recht und Unrecht handelt. Solange ich an einer Schuldgeschichte festhalte, kann ich nicht vergeben.