

HOLLY MICHELLE ECKERT

Der Schuld entwachsen



In sechs Schritten
Schuldgefühle bewältigen und
das Leben zurückgewinnen

Holly Michelle Eckert

Der Schuld entwachsen

*In sechs Schritten Schuldgefühle bewältigen und das Leben
zurückgewinnen*

Holly Michelle Eckert

Der Schuld entwachsen

**In sechs Schritten Schuldgefühle bewältigen
und das Leben zurückgewinnen**

Aus dem Amerikanischen von Ursula Pesch



Junfermann Verlag • Paderborn
2011

Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung,
Paderborn 2011

Translated from the book **Graduating From Guilt, ISBN 9781892005236**,
by **Holly Michelle Eckert**,

Copyright © **Spring 2010** PuddleDancer Press, published by PuddleDancer
Press.

All rights reserved. Used with permission. For further information about
Nonviolent Communication please visit the Center for Nonviolent
Communication on the Web at: www.cnvc.org

Übersetzung: Ursula Pesch

Fachliche Begleitung der Übersetzung: Gabriele Seils

Coverfoto: © zhang bo - istockphoto.com
Coverentwurf/Reihengestaltung: Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsdatum dieser eBook-Ausgabe: 2011

Satz & Digitalisierung: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

ISBN der Printausgabe: 978-3-87387-774-0
ISBN dieses eBooks: 978-3-87387-824-2

Danksagung

Beim Schreiben dieses Buches habe ich vielseitige Unterstützung erfahren. Mein besonderer Dank gilt:

Marshall Rosenberg, dem Gründer des Konzepts der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), der mir die Tür zu einer neuen Welt geöffnet hat,

Dana Gaskin Wenig, die mich mit der GFK bekannt gemacht hat,

den Trainern Doug Dolstad, Liv Monroe und Barbara Larson aus Seattle, die meine GFK-Reise von Beginn an unterstützt haben und noch immer unterstützen,

meiner Mutter, für 39 Jahre unerschütterliche und rückhaltlose Unterstützung bei meinem Streben nach Bildung und Kreativität,

meinem Vater, der mir sagte, ich sei intelligent genug, um alles zu erreichen, was ich erreichen wolle,

meinem Mann, der mich bei jedem Schritt meiner GFK-Reise finanziell, emotional und logistisch unterstützt hat,

meinen Kindern, die in mir die Leidenschaft weckten, die GFK zu erlernen, und mir, wenn auch unbeabsichtigt, ein ständiges Feedback zu meinen Lernfortschritten geben,

meinen Verwandten, die unzählige Stunden mit Babysitten verbracht und meine Projekte enthusiastisch angefeuert haben,

allen, die im Lauf der Jahre an meinen Seminaren teilgenommen und mich mit ihrem Feedback dazu inspiriert haben, meine Materialien weiterzuentwickeln,

meiner Lektorin, Kyra Freestar, für ihr hohes Anspruchsniveau und die freundliche Einführung in den Überarbeitungsprozess,

dem Center for Nonviolent Communication für die Schaffung einer Infrastruktur, die die Verbreitung der GFK überall auf der Welt ermöglicht hat,

PuddleDancer Press, die meinen Enthusiasmus für das Buch geteilt und die GFK-Materialien weltweit vertrieben haben, und

meinem Schreibcoach, Waverly Fitzgerald, die mir den Weg vom Konzept zur Umsetzung zeigte.

1. Einleitung: Sechs Schritte zur Freiheit

Wie können wir uns von den Schuldgefühlen befreien, die uns jeglicher Kreativität, Freude und Lebendigkeit berauben? Gibt es einen Weg, für unser Handeln Verantwortung zu übernehmen, ohne dabei den Stab über uns selbst zu brechen? Ist es möglich, dass Schuldgefühle einem positiven Zweck in unserem Leben dienen? Wie könnte der aussehen?

Vermutlich empfinden Sie Ihre Reaktion auf Ihre Schuldgefühle als unangenehm. Wenn Sie sich schuldig fühlen, spielen Sie vielleicht in Gedanken immer wieder bestimmte Situationen durch, ohne zu einer Lösung zu gelangen. Möglicherweise gehen Sie den anderen Beteiligten aus dem Weg. Oder Sie tun so, als sei nichts geschehen. Vielleicht versuchen Sie es mit einer Entschuldigung, werden aber dennoch das Gefühl nicht los, etwas falsch gemacht zu haben. Eventuell schleppen Sie die Schuldgefühle tage-, monate-, jahre-, ja sogar jahrzehntelang mit sich herum. Keine dieser Optionen bringt Sie auch nur irgendwie weiter. Im Gegenteil: Sie verurteilen sich selbst, leben in der Vergangenheit, sind nicht mehr authentisch und von Ihren Beziehungen und der Gegenwart abgeschnitten.

In den vergangenen neun Jahren habe ich die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) gelebt und vermittelt und reagiere dadurch inzwischen ganz anders auf Schuldgefühle.

Wandelt man Schuldgefühle mithilfe des hier erklärten sechsschrittigen Prozesses um, so stellen sie eine Bereicherung dar. Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Sie, sobald Sie das nächste Mal von Schuldgefühlen übermannt werden, auch diese sechs Schritte gehen und sich dadurch mit größerer Authentizität und Integrität beschenken!

Während der vergangenen fünf Jahre habe ich Hunderte von Menschen dabei begleitet, ihrer Schuld zu entwachsen. In den meisten Fällen ist ihnen dies in etwa zwanzig Minuten vollständig gelungen. Wenn es um tiefgreifendere oder seit Längerem anhaltende Situationen ging, berichteten die Teilnehmer, sich weitaus weniger schuldig zu fühlen – und gewannen dadurch mehr Leichtigkeit, Freiheit und Selbstbestimmung.

Meiner Erfahrung nach führt es zu mehr Klarheit, wenn man den Prozess visuell deutlich macht. In unserem Seminar „Der Schuld entwachsen“ erstellen wir zur Veranschaulichung ein großes Arbeitsblatt auf einer Flipchart. Während die Beispiele in diesem Buch als fortlaufender Text gestaltet sind, habe ich am Ende eines jeden Kapitels auch ein solches ausgefülltes Arbeitsblatt hinzugefügt. [Am Ende des Buches](#) finden Sie ein leeres Arbeitsblatt zu Ihrer eigenen Verwendung.

Ich schlage vor, dass Sie die Einleitung zu den sechs Schritten und mindestens zwei oder drei der Beispiele lesen, um einen Überblick über den Prozess zu erhalten, bevor Sie mit der Durcharbeitung Ihrer eigenen Situation beginnen. Wenn Sie bereit sind, die einzelnen Schritte zu vollziehen, sollten Sie sich ein ruhiges Plätzchen suchen, um die hochkommenden Gefühle wirklich annehmen und Ihre Bedürfnisse körperlich wahrnehmen zu können. Dadurch werden Sie maximal von diesem Prozess profitieren, der sich auf Ihren ganzen Körper auswirkt.

Schritt 1: Identifizieren Sie die Schuld

Im ersten Schritt Ihrer Befreiung von Schuldgefühlen geht es darum zu definieren, weshalb Sie sich schuldig fühlen. Es könnte sich um etwas handeln, was Sie getan haben (ich habe meinen Bruder angeschrien), um etwas, was Sie zu tun versäumt haben (ich habe meinen Verdacht der häuslichen Gewalt nicht gemeldet, und nun liegt meine Nachbarin im Krankenhaus), oder um ein allgemeines Thema (ich habe Schuldgefühle, weil ich keine gute Mutter / kein guter Vater, ein undankbares Kind oder ein verantwortungsloser Weltbürger bin).

Eines Tages kam eine Frau, die wir Jenny nennen wollen,^[1] zu einem unserer Seminare und sagte, dass sie sich schuldig fühle, eben dieses Seminar zu besuchen. Als wir sie baten, mehr darüber zu erzählen, verriet sie uns, dass sie direkt von der Arbeit hierhergekommen sei: Sie hatte

Schuldgefühle, weil ihr Hund zu Hause auf sie wartete und hungrig war.

Schritt 2: Benennen Sie die „Sollansprüche“

Der zweite Schritt in diesem Prozess besteht darin, Ihre Urteile zu identifizieren – das, was Sie Ihrer Ansicht nach in Bezug auf die Situation tun oder nicht tun sollten. Manchmal werden Sie diese Urteile leicht erkennen; manchmal bremsen Sie sich vielleicht, weil Sie sich nicht dieser Art von Anschuldigung und Angriff aussetzen wollen. Ich möchte Sie dazu ermutigen, alle „Sollansprüche“ aufzudecken, selbst wenn sie ganz tief in Ihrer Psyche vergraben sind. Schließlich sagen Sie sich diese Dinge bereits. Wir tragen normalerweise weitaus mehr Urteile unbewusst als bewusst in uns, und tief nach ihnen zu graben, hilft uns, das zu entdecken, was wir in unserem Inneren verborgen haben. Je mehr wir bei diesem Schritt aufdecken, desto größer ist das Potenzial für Wandel und Befreiung bei den späteren Schritten.

Wir fragten Jenny, was sie selbst darüber dachte, dass sie den Hund nicht fütterte. Sie erklärte uns, dass sie ihren Hund nicht hungern lassen sollte, dass sie nicht so egoistisch sein sollte, dass sie nicht zum Seminar hätte kommen sollen und dass sie eine verantwortungsvolle Hundebesitzerin sein sollte. Ich schrieb diese vier Sollaussagen an die Flipchart.

Manchmal werden Sie nur drei oder vier solcher Aussagen finden, zu anderen Zeiten vielleicht zehn, zwanzig oder mehr. Schreiben Sie sie auf, solange Ihnen welche in den Sinn kommen. Wenn Sie ein Urteil aufschreiben, das nicht richtig zuzutreffen scheint, können Sie es später von Ihrer Liste streichen.

Nachdem Sie die Liste erstellt haben, sollten Sie alle Sollaussagen laut und langsam lesen. Normalerweise wird Ihnen eine mehr zu schaffen machen oder Sie mehr berühren als die anderen. Versehen Sie sie zur späteren Bezugnahme mit einem Häkchen.

Ich las Jenny ihre Sollaussagen vor, und sie entschied, dass „Ich sollte eine verantwortungsvolle Hundebesitzerin sein“ die stärksten Gefühle auslöste.

Schritt 3: Nehmen Sie Kontakt mit den unerfüllten Bedürfnissen auf

Die Gewaltfreie Kommunikation unterscheidet sich von allen anderen Kommunikationsmodellen, die ich kennengelernt habe, durch das, was Marshall Rosenberg, der dieses Konzept entwickelte, als *grundlegende Bedürfnisse* bezeichnet, die wir alle teilen. Grundlegende Bedürfnisse nennen wir das, was ein sinnvolles und erfülltes Leben fördert. Dazu gehören Überlebensbedürfnisse wie Nahrung, Luft, Unterkunft und Sicherheit, aber auch zwischenmenschliche und spirituelle

Bedürfnisse wie Verbundenheit, Liebe, Autonomie und das Beitragen zur Bereicherung des Lebens (sehen Sie hierzu die Liste der grundlegenden Bedürfnisse [im Anhang](#)).

Wenn sie die GFK erlernen, ist für manche Menschen die Unterscheidung zwischen *Bedürfnissen* und *Wünschen* zunächst irritierend. Ist eine Tasse Kaffee ein Bedürfnis oder ein Wunsch? Und was ist mit einem Rendezvous mit Pat? Oder einem neuen Auto? Eine klare Unterscheidung zwischen Bedürfnissen und Wünschen lässt sich mit der Frage treffen: „Braucht dies jeder auf der Welt?“ Eine Freundin sagt vielleicht, dass sie einen neuen Job braucht. Braucht jeder auf der Welt einen neuen Job? Nein, viele Menschen kommen ganz gut ohne einen Job zurecht. „Ein neuer Job“ wäre also ein Wunsch, kein Bedürfnis.

Dennoch: Egal ob es sich bei einer Sache um ein Bedürfnis handelt oder nicht – wichtig ist, dass Sie Ihr Verlangen danach anerkennen. Sobald Sie ein Verlangen (einen „Wunsch“) erkannt haben, können Sie die dahinterstehenden Bedürfnisse mit einer einfachen Frage identifizieren. Im Fall meiner Freundin und des neuen Jobs würde ich, um das Bedürfnis zu erkennen, das sich hinter ihrem Wunsch verbirgt, die Frage stellen: „Welche Bedürfnisse würden erfüllt werden, wenn sie einen neuen Job bekäme?“ Vielleicht Sicherheit, vielleicht Anerkennung, Kreativität, ein Beitrag zur Bereicherung des Lebens oder viele andere Bedürfnisse, abhängig von den Besonderheiten ihrer Situation.