Schuldgefühle Funktion und Dysfunktion

Schuldgefühle entwickeln sich wenn, man sich selber zu wenig durchsetzen kann oder sich selbst nicht wahrnehmen will. Es erfolgt eher eine Anpassung an die Umwelt.
Die eigenen Gefühle werden unterdrückt. Schuld wird auf sich genommen ohne es zu wollen und die eigenen Bedürfnisse werden nicht wahrgenommen zum Beispiel aus Angst vor dem Ungenügen.

Angst generell verursacht Schuldgefühle - diese wiederum Angst. Aengste sind vielfältig, so zum Beispiel vor dem Ungenügen, vor dem nicht Akzeptiert werden und letztlich wieder vor der Schuld.

Die Schuld bewirkt eine Anpassung um dabei das Gesicht, bei den Eltern, den Vorgesetzten, der Umwelt usw. zu wahren, bei all jenen, denen wir etwas schuldig sind.

Der Gedanke lässt mich nicht los, dass die Erwachsenen ihre eigenen Schuldgefühle auf die Kinder übertragen können. Es wäre möglich, dass ein Familienmitglied als unantastbar verehrt, edel dargestellt wird und jegliches anders Denken unweigerlich Schuldgefühle bei den Kindern auslösen muss.

Der Erwachsene kann so seine eigenen Schuldgefühle auf die Kinder übertragen und sich selber davon frei halten. Dieses patriarchalische Verhalten verfestigt die Schuld.

Kinder werden zur Anpassung erzogen, sie werden geprägt. Angst wird erzeugt - ein Kreislauf entsteht. Meines Erachtens wird mit der Anpassung die Entwicklung zum stagnieren verurteilt. Es ist hilfreich, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und wahrzunehmen. Wird dies unterlassen, ist die Folge davon oft Krankheit oder totale Selbstaufgabe.

Wir menschlichen Wesen sind sehr anpassungsfähig aber auch manipulierfähig, und beide Verhaltensweisen stimmen oft nicht mit dem eigentlichen ICH überein.

Konflikte lösen sich einfach - durch Anpassung!

Vom Zeitpunkt des Erkennens der Ursachen bis zum lassen, zum lösen sogar bis zum Ablehnen der mir zugeschobenen Schuld oder Schuldgefühle, wird ein enormer Prozess durchlebt. Die Schuld oder Schuldgefühle werden dorthin zurückgegeben wo sie entstanden sind. Es resultiert daraus eine Veränderung wie zum Beispiel das Erwachsen werden, das Ablegen von kindlichem Verhalten und sogar das freier werden usw.

Das "brave Kind " muss nicht mehr sein. Eigene Wertvorstellungen werden selbstverständlicher und glaubhafter. Schuldgefühle gehören der Vergangenheit an. Fehler machen zu dürfen sind eine Chance um daraus zu lernen, sich weiter zu entwickeln. Einer Weiterentwicklung steht nichts mehr im Wege, es ist erneut alles offen.

2.12.91/V. M.

https://adhs.expert