

KURZRATGEBER

Schuldgefühle verstehen und loslassen

Ein einfühlsamer Begleiter für Menschen in Trauer



Schuldgefühle dürfen
Raum haben – ohne dass sie
allein darüber entscheiden,
wie wir auf uns selbst blicken.

Woher kommen Schuldgefühle?

Nach einem Verlust kreisen Gedanken manchmal um Fragen wie: „Hätte ich etwas verhindern können?“ oder „Warum habe ich anders entschieden?“ Solche Selbstvorwürfe können ein Versuch sein, einem schmerzhaften und schwer begreifbaren Ereignis einen Sinn zu geben.

Schuldgefühle sind jedoch kein Beweis für tatsächliche Schuld. Zugleich sollte tatsächliche Verantwortung nicht pauschal ausgeschlossen werden: Beides verdient eine sorgfältige, faire Betrachtung.

Gefühl und Verantwortung unterscheiden

- Was wusste ich damals? Beurteile frühere Entscheidungen mit dem Wissen, das dir zu diesem Zeitpunkt zur Verfügung stand – nicht ausschließlich mit dem Wissen von heute.
- Was lag in meinem Einfluss? Trenne beeinflussbare Entscheidungen von Umständen, die du nicht kontrollieren konntest.
- Wie würde ich mit einem vertrauten Menschen sprechen? Prüfe, ob du an dich strengere Maßstäbe anlegst als an andere.

Sanfte Selbstreflexion

Wenn es sich gerade sicher und passend anfühlt, schreibe einen belastenden Gedanken auf. Ergänze danach: Was spricht dafür? Was spricht dagegen? Was kann ich heute noch nicht sicher beurteilen?

Beispiel: „Ich hätte früher da sein müssen.“ – „Ich wünschte, ich wäre früher dort gewesen. Ich konnte die Entwicklung damals nicht vollständig vorhersehen.“

Du musst nicht zu einer beruhigenden Antwort kommen. Wenn das Schreiben dich stark belastet, unterbrich die Übung und suche Unterstützung.

Ein Gedanke zum Mitnehmen

Du darfst bedauern, was geschehen ist, ohne dich deshalb dauerhaft verurteilen zu müssen.

Was im Umgang mit Schuldgefühlen helfen kann

- Mit vertrauten Menschen sprechen: Ein Gespräch kann neue Perspektiven eröffnen. Wähle jemanden, der zuhört, ohne deine Gefühle kleinzureden.
- Professionelle Unterstützung nutzen: Wenn Selbstvorwürfe anhalten, sehr belastend werden oder dein Leben einschränken, kann eine ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung sinnvoll sein.
- Mitgefühl statt erzwungener Selbstvergebung: Du musst dir nicht sofort vergeben. Ein Brief an dich selbst kann helfen, die damalige Situation und deine Grenzen verständnisvoller zu betrachten.

Zwei kleine Übungen für den Alltag

1. Was habe ich versucht, um zu helfen? Notiere konkrete Handlungen, auch kleine. Es geht nicht darum, etwas schönzureden, sondern dein Handeln möglichst vollständig zu sehen.
2. Momente von Verbundenheit wahrnehmen: Erinner dich an einen Menschen, ein Gespräch oder einen stillen Moment, der dir etwas Halt gegeben hat. Auch wenn du gerade keinen solchen Moment findest, ist das in Ordnung.

Wann fachliche Hilfe wichtig ist

Trauer verläuft individuell und hat keinen festen Zeitplan. Eine intensive Trauerreaktion ist nicht automatisch eine psychische Erkrankung. Anhaltende oder zunehmende Beschwerden können aber auch auf eine behandlungsbedürftige psychische oder körperliche Erkrankung hinweisen.

Bitte lasse insbesondere starke Schlaf- oder Essstörungen, ausgeprägte Angst, depressive Beschwerden, belastende Erinnerungsbilder oder deutliche Einschränkungen im Alltag ärztlich beziehungsweise psychotherapeutisch abklären. Warte bei schweren Beschwerden nicht erst mehrere Wochen.

Bei akuter Gefahr

Wenn du daran denkst, dir etwas anzutun, oder deine Sicherheit akut gefährdet ist: Rufe 112 an oder suche unmittelbar eine Notaufnahme auf. Bleibe nach Möglichkeit nicht allein und bitte eine vertraute Person um Unterstützung.

Wichtige Hinweise und Grenzen

Dieser Ratgeber bietet allgemeine Informationen und Anregungen zur Selbstreflexion im Rahmen der Lebensberatung und des Coachings. Er dient nicht der Diagnosestellung, Untersuchung oder Behandlung psychischer oder körperlicher Erkrankungen und ersetzt keine ärztliche, psychiatrische oder psychotherapeutische Untersuchung, Beratung oder Behandlung.

Ob Beschwerden Teil einer Trauerreaktion sind oder eine behandlungsbedürftige Erkrankung vorliegt, kann nur durch entsprechend qualifizierte Fachpersonen geklärt werden. Bei bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheit über Symptome sollte vor der Anwendung von Übungen fachlicher Rat eingeholt werden. Laufende Behandlungen und verordnete Medikamente dürfen aufgrund dieses Ratgebers nicht eigenständig verändert oder beendet werden.

Die beschriebenen Übungen sind freiwillig und kein Erfolgsversprechen. Sie können bei einzelnen Menschen unangenehme Erinnerungen oder starke Gefühle auslösen. Bitte unterbrich sie, wenn du dich überfordert fühlst, und hole dir bei Bedarf Unterstützung.

Wichtige Hilfsnummern

Anlaufstelle	Kontakt
TelefonSeelsorge (rund um die Uhr, kostenlos)	0800 111 0 111 0800 111 0 222 116 123
Rettungsdienst / akute Notlage	112
Polizei (akute Gefahr)	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (nicht lebensbedrohliche dringliche Beschwerden)	116 117

Kontakt

Jens de Jonge // Coaching for Life
Büchstraße 2 · 64372 Ober-Ramstadt
Telefon: 06154 / 8018023
dejonge-lifecoach.de · info@dejonge-lifecoach.de

Hinweis: Die Hinweise dienen der Orientierung und ersetzen keine individuelle fachliche oder rechtliche Prüfung.