



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

von Dipl.-Psych. Sylvia Harke

Schlüssel Nr. 8

Versagensängste & Schuldgefühle mit Liebe auflösen



Versagensängste sind ein Ausdruck versteckter Selbstwertprobleme. Sie treten gern auf im Zusammenhang mit anderen Menschen und neuen Situationen. Sie sind mit einem negativen Selbstbild von Dir verknüpft und spiegeln noch unerlöste negative Glaubenssätze von Dir wieder.

Durch die ständige Bewertung unserer Handlungen in Kindergarten, Schule und Beruf entwickeln wir eine Konditionierung, die eine Leistungsfixierung in uns verankert. Selbst Erziehungsmethoden arbeiten mit Lob und Strafe im Zusammenhang mit dem Verhalten des Kindes. Besonders, wenn das Kind Schwierigkeiten hat, reagieren viele Eltern mit Liebesentzug oder Strafe. So entsteht eine Stress-Spirale, die Du nun beenden kannst.

Versagensängste zeigen Dir, wo Du wirklich stehst, wenn es um Dein Selbstwertgefühl geht. Die Lösung dieses Themas ist ein Sprungbrett für Dich, um wirklich stabil in Deiner Mitte zu bleiben. Denke immer daran, es gibt keine Fehler, es gibt nur Ergebnisse, aus denen wir lernen. Sei wieder wie ein Kleinkind, das gerade laufen lernt. Wenn es hinfällt, steht es immer wieder auf, es schaut nicht zurück, sondern immer nur auf den Moment.

Schuldgefühle sind eine soziale Konstruktion, die uns davor bewahren soll, Dinge zu tun, die andere beschämen oder die ihnen schaden könnten. Vielfach wird in der Erziehung von Kindern stark mit Schuldgefühlen gearbeitet. Deshalb können sie tief in unser Bewusstsein einsinken und uns auch als Erwachsene noch einschränken.

Wenn Du in einem Umfeld aufgewachsen bist, in dem man es gewohnt war, andere mit Schuldgefühlen zu manipulieren, wirst Du möglicherweise als Erwachsener ebenfalls dafür anfällig sein. Insbesondere Eltern, die sich für ihre Kinder „aufgeopfert“ haben, können



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

starke Schuldgefühle auslösen, wenn sich die erwachsenen Kinder irgendwann vom Elternhaus lösen und auf eigenen Beinen stehen wollen.

Auch wenn es darum geht, keine Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen, können Schuldgefühle als Waffe eingesetzt werden. Wir sagen dann Dinge wie: „Du machst mich krank!“ oder „Siehst Du nicht, wie sehr es mich verletzt, wenn Du ... tust, sagst...“. Oftmals geschieht dies unbewusst, da es tatsächlich ein Automatismus ist. Wir wollen das Verhalten des anderen auf diese Weise kontrollieren. Wenn wir anderen die Schuld zuweisen, wollen wir nicht wissen, was wir selbst zu der Situation beigetragen haben oder wir halten dann an unserem Opfergefühl fest. **Eine Ausnahme** sind natürlich krankmachende Beziehungen mit Narzissten, wie in Schlüssel Nr. 4 zum Thema „Energievampire“ bereits geschrieben wurde.

Wenn etwas schief geht, versuchen die meisten Menschen, einen Schuldigen zu finden. Irgendwie scheint es die Psyche zu beruhigen, wenn man jemanden ausfindig gemacht hat, der verantwortlich für das Dilemma zu sein scheint.

Doch diese Spiele sind immer mit einem bitteren Beigeschmack verbunden. Jemand anderem Schuld zuzuweisen, kann eine sehr raffinierte Taktik sein, um von den eigenen Fehlern und Schuldgefühlen abzulenken.

Diejenigen, die andere mit Schuld bewerfen, sind meist selbst an der Situation beteiligt und sehr geschickt darin, ihre eigenen Spuren zu verwischen. Solange wir darauf bestehen, dass jemand Schuld an unserem Elend ist, bleiben wir in einer Opferrolle gefangen. Dies kann nur zu Unzufriedenheit und Verbitterung führen. Du hältst Dich und Dein Gegenüber in einem Käfig gefangen, der eigentlich viel zu klein für die Größe Eurer Seelen ist.

Doch viele feinfühlig Menschen haben eher mit dem Problem zu tun, dass sie sich selbst die Schuld geben, wenn sie sich eigentlich aus ungunstigen Beziehungen befreien oder endlich ihren Lebensraum verwirklichen möchten. Der Schuldkomplex führt dazu, in der alten Situation gefangen zu bleiben. Und wer profitiert davon?

Du hast ein Problem mit übertriebenen Schuldgefühlen, wenn:

- Du ein schlechtes Gewissen hast, Dich für Deine eigenen Belange einzusetzen.
- Du Dir einreden lässt, verantwortlich für das Leid eines anderen Menschen zu sein, auch wenn Du aktiv nichts dazu beigetragen hast.
- Der Gedanke nach der Erfüllung Deiner ureigenen Bedürfnisse als unrealisierbar erscheint, weil zuerst die anderen (Kinder, Eltern, Familienmitglieder) dran sind.
- Du befürchtest, von anderen als egoistisch betrachtet zu werden, wenn Du Dich für Deine Wünsche und Ziele einsetzt.
- Du Probleme hast, Dich von anderen abzugrenzen.
- Du Schwierigkeiten hast, Dich zu entscheiden, aus Angst, andere zu enttäuschen.
- es Dir merkwürdig erscheint, Deine eigenen Ziele zu verfolgen.
- Du übermäßig davon abhängig bist, was andere von Dir denken oder zu Dir sagen.
- Du länger in Beziehungen ausharrst, die Dir nicht gut tun, aus Angst andere zu enttäuschen.
- Du Schwierigkeiten hast, Geld, Lob, Komplimente oder Geschenke anzunehmen.



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

Übertriebene Schuldgefühle sind immer ein Ausdruck mangelnder Selbstliebe und einer Verdrehung der Wirklichkeit!

Die Heilung von übermäßigen Schuldgefühlen kann dazu beitragen, dass Du endlich frei sein wirst. Du wirst frei, eigene Entscheidungen zu treffen, die Dir nützlich sind. Du wirst für Dich und Deine Bedürfnisse sorgen. Du lässt Dich von Schuldgefühlen nicht länger erpressen, weil Du weißt, dass Du Deiner eigenen Wahrheit folgst.

Du lernst, das Leben zu genießen. Du hörst auf, Dir darüber Sorgen zu machen, was andere über Dich denken könnten.

Du erkennst, dass Dein Leben nicht davon abhängt, wie andere über Dich denken, sondern wie Du selbst über Dich denkst!

Die Heilung von Schuldgefühlen hilft Dir dabei, Dich von Beziehungen zu lösen, die Dir nicht gut tun. Auch den anderen gibst Du die Möglichkeit, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Indem Du Deine eigene Wahrheit respektierst und aussprichst, gibst Du anderen die Möglichkeit, Dich ebenfalls zu respektieren. Wenn Du übertriebene Schuldgefühle loslässt, öffnest Du Dein Herz für Deine eigene Liebenswürdigkeit.





Affirmationen für Deine Unschuld

*Liebe ist die stärkste Kraft im Universum.
Ich erkenne meine Unschuld an.
Ich bin reine Liebe.*

*Ich übernehme Verantwortung für meine Gefühle.
Ich weiß, dass jeder für seine Gefühle selbst verantwortlich ist.
Ich erkenne meine Wahrheit und spreche sie aus.*

*Wenn ich in Übereinstimmung mit meiner Wahrheit handle,
kann ich niemanden verletzen.*

*Ich bin verantwortlich für mein Leben.
Ich darf eigene Entscheidungen treffen.*

Ich darf mich abgrenzen.

*Ich darf NEIN sagen.
Ich lasse das Bedürfnis los,
andere für meine Mischen verantwortlich zu machen.*

*Ich entlasse ... aus ihrer/seiner Rolle des Schuldigen in meinem Leben.
Ich vergebe mir selbst für das, wofür ich mich schuldig fühle.*

*Ich darf meine eigenen Pläne haben,
auch wenn ich damit andere enttäusche.*

*Ich treffe Entscheidungen auf der Grundlage meiner Bedürfnisse.
Ich erkenne, dass meine Lebendigkeit
vollkommen unschuldig und rein ist.*

*Mein Bedürfnis nach ... ist vollkommen unschuldig,
solange ich andere damit nicht absichtlich verletze.*

*... die Verantwortung für sein/ihr Leben zurück zu geben,
gibt ihr/ihm die eigene Würde zurück und macht mich frei.*



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

Aus Fehlern lernen

Wir alle haben Angst davor, Fehler zu machen. Dieses Thema ist unmittelbar mit dem Streben nach Perfektion verbunden. Unsere Kultur hat so viel Angst davor, zu versagen, dass wir uns dadurch selbst immer wieder neue Lernerfahrungen verweigern. Wir haben Angst, uns zu blamieren, etwas falsch zu machen, ausgelacht zu werden oder Geld zu verschwenden. Dadurch schränken wir unsere Erfahrungsmöglichkeiten enorm ein. Durch diese Angst verhindern wir selbst unser Wachstum.

Es ist der Mann, der Angst hat, eine fremde Frau anzusprechen, die ihm gefällt. Vielleicht wäre es die Frau seines Lebens gewesen? Es ist die Frau, die sich einredet, keine Zeit für einen Malkurs zu haben, nur weil die Kinder sie brauchen könnten. Vielleicht verpasst sie den Spaß ihres Lebens oder die Chance auf eine zweite Karriere? Nur wenn wir das Risiko des Scheiterns eingehen, können wir den Lohn ernten: wir wachsen! Wir gehen durch Türen, die uns sonst verschlossen bleiben. Wir wissen nicht, was am Ende dabei herauskommen wird. Das liegt jenseits unserer Vorstellungskraft. Und, anstatt uns vorzustellen, was für schöne Erfahrungen wir machen könnten, malen wir uns schreckliche Geschichten des Scheiterns aus. So halten wir uns klein. Die Angewohnheit, etwas nicht zu tun, kann so groß werden, dass wir ein Leben lang weit unter unserem Potential bleiben.

Erfolgreiche Menschen fragen sich nicht, ob sie scheitern können. Sie stellen sich vor, was sie erreichen möchten. Sie fragen nicht *wie*, *wann* und *wo*. Sie steuern einfach auf ihre Träume zu. Umarme die Möglichkeit des Scheiterns, denn in dieser liegt auch die Chance auf Erfolg und Glück verborgen. Liebe Dich selbst für Deine Niederlagen und Misserfolge. Diese Erfahrung gehört zu unserem Menschsein dazu. Wir sind nicht perfekt. Wir sind Lernende.

Hast Du schon mal eine Mutter gesehen, die ihr Kind ausschimpft, das gerade laufen lernt und hinfällt? Sicher nicht! Sie wird das Kind ermutigen, aufzustehen und wieder zu laufen! Leider erhalten wir in späteren Phasen der Kindheit nicht mehr so viele Ermutigungen. Wir sollen gerade sitzen, nicht kleckern beim Essen, beim Diktat keine Fehler machen, das Bild richtig malen, die Töne beim Singen treffen und pünktlich zur Schule erscheinen. Der Spielraum für Fehler wird immer kleiner, je älter wir werden.

Erweitere diesen Spielraum bewusst durch Deine Entscheidung, dass es egal ist, ob Du versagst. Was allein zählt, ist Deine Entscheidung zu wachsen. Erlaube Dir, wieder ein Kind zu werden, was im Universum seine Spiele spielt. Staune über den Sonnenaufgang, finde Freude an den einfachen Dingen und an den schwierigsten Herausforderungen, die Du Dir vorstellen kannst. Gewöhne Dir ab, die Ergebnisse Deines Handelns zu bewerten: *Das war gut*, *Das war schlecht*. Das ist alles Quatsch von Deinem konditionierten Verstand. Es gibt nur Ergebnisse, und Du kannst Dich fragen, was Du daraus lernen wirst.

Erkenne an, was Du in jedem Moment zu erreichen versucht hast. Frage Dich, was Du aus Fehlern und Misserfolgen gelernt hast. Was wirst Du dadurch in Zukunft anders machen? Welche Risiken vermeidest Du, nur weil Du Angst hast? Höre auf damit, Dich klein zu machen und Dich Deiner Möglichkeiten zu berauben. Sei wild und frei! Liebe das Risiko und finde Freude daran, Deine Grenzen zu erweitern. Es lohnt sich! Du wirst sehen.



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

Affirmationen zur Ermutigung

Ich bin unendlich größer als irgendein Versagen.

Es gibt keine Fehler, nur Ergebnisse, aus denen ich lerne.

Ich habe die Kraft, meinen inneren Film zu verändern.

Ich erkenne an, dass ich ein Lernender bin.

Ich entscheide mich dafür, aus jeder Niederlage zu lernen.

Es gibt kein richtig und falsch. Es gibt nur Ergebnisse.

Ich erlaube mir, meine Träume zu verfolgen.

*Ich vergebe mir selbst dafür, mich in der Vergangenheit
meiner Möglichkeiten beraubt zu haben,
indem ich mich versteckte und verweigerte.*

Ich vergebe allen, die mich kleingehalten und bewertet haben.

*Ich gehe das Risiko ein zu versagen, weil ich weiß, dass es immer wieder neue
Chancen für mich geben wird.*

*Ich öffne mich für neue Erfahrungsräume, in dem ich einfach durch die Türen
gehe, die sich mir anbieten.*

Ich liebe mich selbst für meinen Mut, neue Dinge auszuprobieren.

*Ich liebe mich bedingungslos:
egal, ob ich mich weiterentwickle oder nicht.*



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 8

Übung 4: Wie sieht nun Dein neuer Film aus? Höre Dir die geführte Meditation „Deinen inneren Film ändern“ an und notiere Dir hier die neuen, positiven Bilder.

Notizen...


