



Schuldgefühle loslassen – manchmal beginnt Vergebung bei dir selbst

Arthemis saß an diesem Morgen ungewöhnlich still im hellen Lehrzimmer.

Bergi beobachtete ihn eine Weile.

„Was ist denn heute mit dir los?“

Arthemis seufzte.

„Ich habe nachgedacht.“

Bergi wurde aufmerksam. Das konnte bei Arthemis alles bedeuten.

„Worüber?“

Arthemis legte beide Hände auf sein Herz.

„Ich habe in letzter Zeit ziemlich viel Quatsch gemacht.“

Bergi nickte langsam.

„Das ist tatsächlich nicht ganz von der Hand zu weisen.“

„Und deshalb möchte ich mich entschuldigen.“

„Das ist ein guter Gedanke.“

Arthemis sprang auf.

„Dann mache ich das richtig!“

Bergi ahnte Schlimmes.

„Arthemis... was bedeutet bei dir richtig?“

Doch Artemis war bereits zur Tür hinaus.

 Die mysteriösen Briefe

Am nächsten Morgen fanden plötzlich überall in der Stadt Menschen kleine Zettel in ihren Briefkästen.

Darauf stand immer dasselbe:

****ES TUT MIR LEID.**

A. ******

Mehr nicht.

Keine Erklärung.

Kein Absender.

Nur ein großes A.

Arthemis hatte sich gedacht:

„Wenn ich mich für meinen ganzen Quatsch entschuldige, können die Menschlein ihre Schuldgefühle bestimmt auch gleich loslassen.“

Was er allerdings nicht bedacht hatte:

Niemand wusste, wer A. war.

Und irgendwo gab es natürlich immer einen Nachbarn, dessen Name mit A. begann.

Also begann das große Rätselraten.

„Meint der etwa mich?“

„Was soll ich denn gemacht haben?“

„Vielleicht meint er dich!“

„ICH?!“

Eine alte Geschichte wurde wieder hervorgeholt.

Ein Nachbarschaftsstreit wurde plötzlich neu diskutiert.

Jemand erinnerte sich an eine längst vergessene Situation.

Und innerhalb kürzester Zeit war die halbe Straße damit beschäftigt herauszufinden, wer um Himmels willen dieser mysteriöse A. sein könnte.

Arthemis beobachtete das Ganze von einem Gartenzaun aus.

„Bergi...“

Bergi stand neben ihm.

„Ja?“

„Das läuft irgendwie anders als geplant.“

„Das sehe ich.“

Arthemis ließ den Kopf hängen.

„Ich wollte doch nur helfen.“

Bergi legte ihm eine Hand auf die Schulter.

„Das glaube ich dir.“

„Aber ich glaube, ich habe dabei etwas Wichtiges übersehen.“

„Ja.“

Bergi setzte sich mit ihm auf eine Bank.

„Und genau darüber sprechen wir heute.“

💛 Schuldgefühle sind nicht immer dasselbe wie Schuld

„Wenn ein Mensch Schuldgefühle hat“, begann Bergi, „bedeutet das nicht automatisch, dass er sich bei jemandem entschuldigen muss.“

Arthemis schaute überrascht.

„Nicht?“

„Nein.“

Denn Schuldgefühle können aus ganz unterschiedlichen Situationen entstehen.

Manchmal hat ein Mensch tatsächlich etwas getan, das er heute bereut.

Vielleicht hat er jemanden verletzt.

Vielleicht hat er eine falsche Entscheidung getroffen.

Vielleicht hat er etwas gesagt, das er heute anders formulieren würde.

Dann kann eine ehrliche Entschuldigung sinnvoll sein.

Vielleicht braucht es auch eine Wiedergutmachung oder eine Veränderung des eigenen Verhaltens.

Aber Schuldgefühle können auch aus etwas ganz anderem entstehen.



Manchmal fühlen wir uns für Dinge schuldig, die gar nicht unsere Schuld waren.

Menschen fühlen sich manchmal verantwortlich für Situationen, die sie gar nicht kontrollieren konnten.

Sie denken:

„Ich hätte es verhindern müssen.“

„Ich hätte es früher merken müssen.“

„Ich hätte anders reagieren müssen.“

„Ich hätte es besser wissen müssen.“

Aber woher hätte das damalige Ich dieses Wissen nehmen sollen, das man erst später bekommen hat?

Arthemis wurde nachdenklich.

„Das heißt, Menschen beurteilen manchmal ihr früheres Ich mit dem Wissen, das sie erst heute haben.“

„Genau.“

Und das kann unglaublich hart sein.

Denn du bist heute nicht mehr derselbe Mensch wie damals.

Du hast Erfahrungen gemacht.

Du hast gelernt.

Du hast dich entwickelt.

Du weißt heute Dinge, die du damals vielleicht noch nicht wissen konntest.

 Verantwortung ist etwas anderes als Selbstbestrafung

„Aber wenn ich wirklich einen Fehler gemacht habe?“, fragte Artemis.

„Dann darfst du Verantwortung übernehmen.“

Das bedeutet:

Was ist passiert?

Was war mein Anteil?

Was kann ich daraus lernen?

Kann ich etwas wiedergutmachen?

Kann ich mein Verhalten verändern?

Das ist etwas völlig anderes als:

„Ich bin ein schlechter Mensch.“

Denn eine Handlung kann falsch gewesen sein, ohne dass deshalb dein gesamter Wert als Mensch falsch ist.

Du darfst einen Fehler erkennen.

Du darfst ihn bereuen.

Du darfst daraus lernen.

Und du darfst trotzdem weitergehen.

💛 Und manchmal geht es überhaupt nicht um eine Entschuldigung

Arthemis schaute auf seine letzten Zettel.

„Und wenn niemand da ist, bei dem ich mich entschuldigen kann?“

Bergi lächelte.

„Dann kann etwas anderes wichtig werden.“

Vergebung.

Nicht unbedingt die Vergebung durch einen anderen Menschen.

Sondern manchmal die Vergebung, die du dir selbst gibst.

Arthemis sah ihn aufmerksam an.

„Sich selbst vergeben?“

„Ja.“

Das bedeutet nicht:

„Es war doch alles egal.“

Es bedeutet auch nicht:

„Ich habe nichts falsch gemacht.“

Und es bedeutet schon gar nicht, dass man Verantwortung vermeiden soll.

Es bedeutet vielmehr:

„Ich erkenne an, was war. Ich lerne daraus. Und ich höre auf, mich dafür jeden Tag aufs Neue zu bestrafen.“



Vielleicht ist das manchmal der schwerste Schritt

Manche Menschen können anderen längst vergeben.

Nur sich selbst nicht.

Sie tragen alte Entscheidungen mit sich herum.

Alte Worte.

Alte Situationen.

Alte Fehler.

Und jedes Mal, wenn die Erinnerung wieder auftaucht, beginnt die innere Bestrafung von vorne.

„Warum habe ich das getan?“

„Wie konnte ich nur?“

„Ich hätte es besser machen müssen.“

Doch irgendwann darf die Frage auch anders lauten:

„Was kann ich heute daraus machen?“

Denn die Vergangenheit lässt sich nicht verändern.

Aber dein Umgang mit ihr schon.

Arthemis schaute auf Bergi.

„Also kann Loslassen bei Schuldgefühlen bedeuten, dass ich die Vergangenheit nicht mehr ständig neu verurteile.“

„Ja.“

„Und vielleicht sage ich mir irgendwann: Ich war damals ein Mensch mit meinen damaligen Erfahrungen, Ängsten und Möglichkeiten.“

„Genau.“

„Und heute darf ich anders handeln.“

Bergi lächelte.

„Jetzt hast du verstanden.“

 Ein kleiner Gedanke für die Menschlein

Wenn alte Schuldgefühle wieder auftauchen, musst du nicht sofort versuchen, sie wegzuschieben.

Halte kurz inne.

Frag dich:

Ist das wirklich meine Verantwortung?

Wenn ja:

Was kann ich daraus lernen?

Gibt es etwas, das ich heute noch tun kann?

Und wenn nein:

Warum trage ich diese Schuld überhaupt noch mit mir herum?

Vielleicht brauchst du eine Entschuldigung.

Vielleicht eine Wiedergutmachung.

Vielleicht eine Veränderung.

Vielleicht ein Gespräch.

Und vielleicht brauchst du einfach nur einen Moment, in dem du dir selbst sagst:

„Ich vergebe mir.“

Nicht weil nichts passiert ist.

Sondern weil du verstanden hast, was passiert ist.

Und weil du nicht für den Rest deines Lebens derselbe Mensch bleiben musst, der du damals warst.

Arthemis sah noch einmal auf die vielen Zettel.

„Bergi?“

„Ja?“

„Ich glaube, meine 2.000 Entschuldigungszettel waren vielleicht ein kleines bisschen übertrieben.“

Bergi sah ihn an.

„Ein kleines bisschen?“

Arthemis grinste.

„Na gut. Sehr.“



Er nahm den letzten Zettel und steckte ihn vorsichtig in seine Tasche.

„Den behalte ich.“

„Warum?“

Arthemis lächelte.

„Als Erinnerung daran, dass man nicht jedes Problem mit einem Zettel lösen kann.“

Bergi nickte.

„Das ist tatsächlich eine ziemlich gute Erkenntnis.“

Arthemis legte seine Hand auf sein Herz.

„Und vielleicht muss das nächste Es tut mir leid manchmal gar nicht an jemand anderen gehen.“

Bergi sah ihn liebevoll an.

„Vielleicht geht es manchmal an dich selbst.“

Arthemis lächelte.

Und diesmal war es ganz still im Lehrzimmer.

Denn manchmal beginnt Loslassen genau dort:

Nicht damit, dass wir vergessen.

Sondern damit, dass wir aufhören, uns für das Gestern immer wieder zu bestrafen.



Euer Artemis 

