

Helga Kernstock-Redl

# Schuldgefühle

Woher sie kommen,  
warum sie Ängste verursachen,  
wie sie unser Leben unterschwellig lenken  
und wie wir sie ablegen können

Goldegg-Verlag 2020

Softcover | 260 S. | 22,00 € | ISBN 978-3-99060-154-9

Online-Info:

## Bonus - Texte:

Vertiefend oder für die Praxis



## Das Schuldausgleichsritual – ein Dialogbeispiel

Ein Versöhnungs- oder Ausgleichsritual hat einen großen Vorteil: Man muss sich nicht immer einen neuen Ablauf überlegen. Das spart Zeit und schafft Sicherheit.

Allerdings nehmen Sie sich die Freiheit, es bei Bedarf weiter zu entwickeln. Anregungen dafür in meinem Buch „**Schuld**gefühle“.

## **D**ie Schritte des Rituals selbst finden Sie neben weiteren Ideen im Buch „Schuldgefühle“ ab Seite 137. Hier nur ein zusätzliches Dialogbeispiel.

Die Ausgangslage: Anna und Fred arbeiten in einem Team zusammen. Sie haben einen Streit, der mittlerweile eskaliert ist. Der Anfang war, dass Fred an Anna eine wichtige Info nicht weiter geleitet, worauf Anna ihn vor allen anderen lautstark beschimpft hat.

(1): Schuld- und Opferliste – Anna meint: *„Ich sehe folgende Aktionen von Fred, die mich geschädigt haben und unrecht waren. Sie ist bei folgenden Punkten schuld: ... (z.B. ein wichtiges E-Mail wurde nicht an sie weitergeleitet).*

*An folgenden Aktionen habe ich (ebenfalls) Schuld: ... (z.B. Meeting im Vormonat, wo ich Fred lautstark beschimpft habe)*

Natürlich erstellt auch Fred eine solche Liste.

(2): Sammlung von „anderen Blättern“: z.B. Ärger und Ohnmacht wegen Zeitdruck

(3): Schuldübernahme gelingt: Fred übernimmt die Schuldzuweisung für seinen Anteil, Anna ebenfalls.

(4): Prüfung der Vor- und Nachteile ergibt: Beide wollen wieder zusammenarbeiten können.

(5): Anna möchte beginnen.

(6): Sie möchte eine öffentliche Entschuldigung von Fred.

(7): Anna fordert konkret von Fred: *„Ich möchte, dass du dich beim nächsten Meeting vor allen entschuldigst dafür, dass du damals diese Information nicht an mich weitergeleitet hast. All die daraus ergebenden Komplikationen waren nicht mein Fehler, sondern du warst schuld daran. Immerhin wäre ich fast entlassen worden, dabei konnte ich überhaupt nichts dafür.“*

Coach: *„Welches Meeting ist da gemeint? Die Morgenbesprechung oder das Treffen mit dem Vorstand?“*

Anna: *„Mir reicht die Morgenbesprechung. Vor dem Vorstand will ich das nicht noch einmal aufwärmen.“*

(8) Beide Seiten prüfen innerlich, wie das danach sein wird.

Anna: *„Ich möchte also, dass du dich bei mir vor allen entschuldigst.“*

Coach: *„Moment noch! Wie werden Sie denn erkennen, dass Fred es ernst meint mit seiner Entschuldigung?“*

Anna: *„Aber das merke ich doch.“*

Coach: *„Woran genau würden Sie es sehen können?“*

Anna: *„Ich würde es daran sehen können, dass er irgendwie traurig aussieht. Jetzt wirkt er auf mich nur zornig und genervt, gar nicht wie jemand, der zerknirscht seine Schuld eingesteht oder dem es schlecht geht damit.“*

Coach: *„Sie möchten also, dass der Fehler und die Entschuldigung für Fred doch irgendwie sichtbar unangenehm ist?“*

Anna (lacht): *„Da müsste er sich gleich vor der ganzen Belegschaft entschuldigen und dabei laut singen. Das wäre ihm sicher peinlich.“ (wieder ernst) „Aber eigentlich geht es da gar nicht darum. Ich glaube, ich will ganz einfach, dass er es nie wieder tut. Und damit ich das glauben kann, da muss ich sehen, dass er seinen Fehler erkennt, dass er mich wirklich ernst nimmt und fest vorhat, es in der Zukunft zu ändern.“*

Coach: *„Woran würden Sie das sehen können?“*

Anna: *„.... schwierig....“*

Coach: „Herr Fred, haben Sie einen Vorschlag, wie Frau Anna sehen könnte, dass Sie Ihren Fehler einsehen und alles in Ihrer Macht tun werden, damit er sich nicht wiederholt?“

Fred: „In Wahrheit ist es ja nur eine Kleinigkeit. Ich verstehe nicht, wieso Anna sich so darüber aufregt. Ist ja nichts passiert. Sie hätte ja nur...“

Coach: „Über den Teil von Anna reden wir später, das haben wir so vereinbart. Nochmals zu Ihrem Anteil. Es war Ihr Fehler, stimmt das? (Fred nickt). Es hätte viel passieren können, stimmt das? Sie verstehen, welche unangenehme Folgen das für Ihre Kollegin gehabt hat? (Fred nickt) Haben Sie einen Vorschlag, wie Anna an Ihrem Verhalten heute sehen kann, dass es Ihnen leid tut und es Ihnen mit der Verhaltensänderung in der Zukunft ernst ist?“

Fred: „Soll sie mich eben daran erinnern. Dann kann ich nicht mehr vergessen.“

Coach: „Das wäre vielleicht möglich, aber da würde sich ja Anna in ihrem Verhalten ändern und nicht Sie ... Aus Ihrem Tonfall schliesse ich, dass Sie ärgerlich sind. Können Sie versuchen, Anna ganz ehrlich zu sagen, worüber?“

Fred: „Hm... also mir ist das Ganze peinlich, deshalb ist es unangenehm und ärgerlich, wenn da so lang darüber geredet wird. Am meisten ärgere ich mich über mich selber. Dass mir so etwas passieren konnte! Danach hätte ich es gleich zugeben sollen. Aber es war mir eben so entsetzlich peinlich. Deshalb ist es mir wirklich ernst, wenn ich sage, dass mir so etwas nie wieder passieren wird. Fest versprochen.“

Coach: „Ich glaube gern, dass Sie das jetzt hundertprozentig ernst meinen. Aber Veränderungen in Handlungsroutrinen sind eine echte Herausforderung. Das gelingt nicht so einfach. Denken Sie mal an die Neujahrsvorsätze, die haben auch eine Halbwertszeit von einer Woche und nach 4 Wochen hat man überhaupt ganz vergessen, dass man sie jemals hatte.“

Fred (lacht): „Ja, da haben Sie allerdings recht.“

Anna: „Jetzt habe ich eine Idee: Ich verlange also eine Entschuldigung. Und als Beweis, dass du es ernst meinst, will ich, dass du direkt über deinen Schreibtisch ein rotes Plakat hängst mit meiner Durchwahl. Wenn es so zwei, drei Wochen funktioniert mit der Informationsweitergabe, dann werde ich das Plakat feierlich zerreißen und du bist für immer frei von dieser alten Schuld.“

Fred: „Ok. zwei oder drei Monate?“

Anna: „Hm... zwei, das genügt, dann kann ich mir ziemlich sicher sein.“

Coach: „Und was, wenn Herr Fred das nicht einhält?“

Fred: „Aber das wird nicht passieren.“

Coach: „Natürlich nicht. Doch zur Absicherung schlage ich vor, dass Sie mir jetzt in einem kurzen Brief die Entschuldigung, die Sie vorhin so wunderbar formuliert haben, aufschreiben und Anna vorlesen bzw. geben. Sind Sie mit der Plakat-Idee einverstanden? (Fred nickt) Dann senden Sie mir noch per Mobiltelefon oder E-Mail ein Foto vom Schreibtisch samt Plakat zu. In zwei Wochen treffen wir einander wieder und wir werden sowohl Plakat als auch Brief vernichten. Was halten Sie beide davon?“

Fred: „Gut, also dann, ich schreibe das jetzt auf: Es tut mir wirklich sehr leid. Ich ärgere mich furchtbar über meinen Fehler. Ich werde das Plakat zwei Wochen lang aufhängen und werde mich ehrlich bemühen, dass es mir nie wieder passiert. Und das mit dem Foto ist ebenfalls ok für mich, das mach' ich gleich.“

(9): Das Ausgleichsritual wird vollzogen, man muss die Umsetzung eventuell begleiten und gegebenenfalls überprüfen

(10): Neue Runde (beginnt bei 5). Fred will bei demselben Meeting, wo er sich öffentlich entschuldigt, auch eine Entschuldigung von Anna für deren Beschimpfungen.

**Mehr im Buch: „Schuldgefühle“ von H. Kernstock-Redl, neu bei Goldegg!**