

Harald Sommerfeld



# No more Blues

Glauben ohne Schuldgefühle

DfE





[www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)

Harald Sommerfeld: No more Blues – Glauben ohne Schuldgefühle  
Quadro Nr. 8  
© 2009 (2. Auflage) Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)  
Fotos: [photocase.com](http://photocase.com) - kallejipp (1, 22), Nanduu (6), misterQM (14), suze (30)  
Lektorat: Kerstin Hack, MatMil Berlin  
Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany  
ISBN 978-3-935992-56-5  
ISBN eBook 978-3-86270-289-3; eBook-PDF: -291-6; Smartphone-App: -290-9

Harald Sommerfeld ist Autor und Berater, lebt in Berlin und bloggt unter  
<http://tafel.4haso.de>

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u.a. unter <http://down-to-earth.de/e-books.html>

### **Bezug**

Im Buchhandel oder beim Verlag:

Down to Earth bei Chrismedia

Robert-Bosch-Str. 10

35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0

Fax: 06406 - 8346 125

[bestellung@chrismedia24.de](mailto:bestellung@chrismedia24.de)

**Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter**  
[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de) und [www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)



## Schuldgefühle? Nein Danke

■ Christen sagen, Jesus Christus habe »ihre Schuld auf sich genommen«. Warum gibt es dann kaum jemanden, der mehr unter Schuldgefühlen leidet, als gerade die Christen?

Schuldgefühle scheinen in frommen Kreisen allgegenwärtiger zu sein als der Jesus, an den wir glauben. Häufig sind diese Schuldgefühle offensichtlich, eine Qual für den Betroffenen. Er fühlt sich nicht gut genug, nicht fröhlich genug, nicht entschieden genug, nicht diszipliniert genug. Er betet zu wenig, liest zu wenig in der Bibel, liebt zu wenig und tut eigentlich alles zu wenig. Er leidet an seinen Gedanken, seiner Phantasie, seinen Versuchungen. Und wenn er einmal keine Schuldgefühle hat, fühlt er sich schuldig, weil er womöglich stolz geworden ist.

Zu anderen Zeiten sind die Schuldgefühle versteckter und zeigen sich eher indirekt. Wer davon betroffen ist, spricht auf jeden Appell zu »mehr Hingabe« an und meint, für alles und jeden verantwortlich zu sein.

*Einem Menschen, der zu Jesus gehört,  
wird Gott nie wieder etwas vorwerfen.*

—Römer 8,1

Er meint oft, sich erklären und rechtfertigen zu müssen. Wenn er sich etwas gönnt, braucht er einen guten Grund dafür, es sich erlauben zu dürfen. Wenn er Entscheidungen trifft, zweifelt er an seinen Motiven. Er legt die Sprunglatte für seine Handlungen so hoch auf, dass er sie immer reißen muss.

Schuldgefühle können besonders tückisch sein, wenn jemand wirklich schuldig geworden ist. Ein ehrliches Eingeständnis vor Gott könnte die Sache augenblicklich klären. »Aber so einfach kann es doch nicht sein«, meint der Geplagte und entwickelt diverse Buß-, Wiedergutmachungs- und Selbstbestrafungsrituale, vom Beichtzwang bis zu guten Vorsätzen, die schon die nächsten Schuldgefühle vorprogrammieren.

Alle diese Schuldgefühle haben eines gemeinsam: Sie sind komplett überflüssig. Ein paar einfache Überlegungen machen das deutlich.

(1) Gott hat nichts davon, wenn wir uns schlecht und schuldig fühlen. Im Gegenteil.



Er vermisst seine Kinder, wenn sie sich selbst kasteien und schuldbewusst den Blickkontakt mit ihm vermeiden.

(2) Der »Nächste« hat nichts davon. Die Zeit, die du damit verbringst, die eigenen Gefühle wieder ins Gleichgewicht zu bringen, geht für fröhliche Begegnungen und konstruktive Beziehungen verloren.

(3) Der Betroffene hat nichts davon. Den Christen müsste ich erst noch treffen, der durch gute Vorsätze und Beschäftigung mit eigener Schuld ein »besserer Christ« geworden wäre. Das Leben aufgrund echten oder eingebildeten Versagens mehr zu erleben als zu genießen, ist kein Gewinn. Wenn du einer dieser Betroffenen bist, habe ich eine gute Nachricht: Diese Schuldgefühle sind überflüssig und unberechtigt. Du kannst getrost auf sie verzichten.

Doch halt! So einfach wird es für dich nicht sein. Deshalb schreibe ich nicht nur diese Einleitung, sondern ein ganzes Quadro. Auf den folgenden Seiten möchte ich dir einige wichtige Punkte zeigen.

Zuerst geht es darum, dass Gottes Haltung gegenüber uns, unserem Versagen und der Veränderung unseres Lebens anders ist, als wir meist denken. Sie ist fast »zu schön, um wahr zu sein«. Wenn hier der Groschen fällt, ist Freiheit unvermeidlich.

Im zweiten Teil möchte ich dir helfen, einige der Mechanismen zu durchschauen und schrittweise zu überwinden, mit denen Christen sich selbst oder andere unter Druck setzen und dabei oft mit unerschwelligen Schuldgefühlen operieren.

Eine wichtige Einsicht folgt: Veränderung bedeutet nicht, ein »guter Christ« zu werden – das bist du schon. Veränderung geschieht, wenn immer sichtbarer wird, wer du schon bist.

Abschließend geht es darum, mit echter Schuld richtig umzugehen und gleichzeitig einen schuldgefühlfreien Lebensstil zu entwickeln.

No more Blues! Ich wünsche dir ein Leben voller Unschuld-Gefühle.



## Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, dann lies es mehrfach.

■ Die Kapitel können fortlaufend oder auch einzeln gelesen werden. Fang ruhig mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.

■ Am Ende jedes Abschnittes findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie ehrlich zu beantworten. Was schriftlich ist, wird konkret. Deshalb empfehle ich dir, die Fragen schriftlich zu beantworten und dir Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest.

■ Du kannst für deine Notizen ein einfaches Notizbuch verwenden oder das Heft *Mein Quadro*, das wir speziell für die Quadro-Serie entwickelt haben.

■ Aus Platzgründen konnte ich einige Bibelstellen nur sehr verkürzt zitieren. Lies doch den zitierten Text im Zusammenhang.

■ Lies das Quadro gemeinsam mit deinem Partner, Freunden, einer Gruppe und sprecht darüber. Ihr werdet feststellen, dass Punkte, über die man miteinander redet, klarer werden und nachhaltiger wirken.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, was der wichtigste Impuls für mich war – was würde ich ihm oder ihr sagen?

■ Nimm dir einige Minuten Zeit, um mit Gott oder Menschen über das Gelesene zu reden – dadurch wird es besser verankert.

■ Mach dir eine Liste der Bereiche, in denen du am stärksten zu Schuldgefühlen neigst. Wende das Erkannte besonders auf diese Bereiche an. Nimm dir diese Liste mehrmals im Jahr zur Hand, um zu beobachten, was sich in deinem Leben verändert.

■ Bleib gelassen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir selbst, in deinem eigenen Tempo zu lernen und dich zu verändern.

Woche 1 • Du bist okay



## Du bist okay

■ Menschen, die Jesus begegneten, hörten von ihm als erstes einen Satz der Annahme und Bejahung: »Für mich bist du okay!« Einen gelähmten Mann, der zu ihm gebracht wurde, begrüßte Jesus mit den Worten: »Dir sind deine Sünden vergeben« (Markus 2,5). Einer Frau, die gerade Ehebruch begangen hatte, versicherte er: »Ich verurteile dich nicht« (Johannes 8,11). Einen stadtbekanntem Betrüger überraschte er mit dem Wunsch: »Ich würde gern dein Gast sein« (Lukas 19,5). Dem Ausbeuter Levi und dem mutmaßlichen Terroristen Simon der Zelot erklärte er: »Euch kann ich brauchen. Kommt und geht mit mir« (Markus 2,14; Lukas 6,15). Ein wankelmütiger und wetterwendischer Mann wie Petrus hörte als erstes: »In meinen Augen bist du ein Fels« (Johannes 1,42). Diese Leute hatten keine Vorleistungen erbracht. Sie hatten womöglich ihr falsches Verhalten noch gar nicht erkannt, geschweige denn Sünde bekannt, um Vergebung gebeten und ihr Verhalten geändert.

*Dir sind deine Sünden vergeben.*

—Markus 2,5

Aber egal, ob sie gewohnheitsmäßige Gagnen, auf frischer Tat ertappt oder von Schuldgefühlen belastet waren – Jesus wischte jede Schuld und alle Schuldgefühle mit dem einfachen Satz weg: »Dir sind deine Sünden vergeben. Punkt.« Das ist auch das erste, was Jesus dir sagt: »Deine Schuld ist dir erlassen. Vergiss die Vergangenheit. Mach dir keinen Kopf mehr über das, was in deinem Leben alles schief gelaufen ist. Für mich bist du okay. Geh mit mir und erlebe das Abenteuer eines Lebens frei von Schuldgefühlen.«

### ■ Denk mal

Mit welchem Satz hätte Jesus dich bei der ersten Begegnung begrüßt?

### ■ Mach mal

Stell dich vor den Spiegel und sprich dir selbst die Worte zu: »Dir sind deine Sünden vergeben.«

# 3.6

## Bibellesen ist keine Pflicht

■ Den Christen müsste ich erst noch kennenlernen, auf dessen Liste gebrochener Vorsätze nicht das Bibellesen stünde. Meist gibt er seiner eigenen Disziplinlosigkeit die Schuld. Aber könnte es sein, dass der Fehler im System liegt?

Der Blues beginnt oft schon am Tag der Bekehrung. Voller Freude bricht jemand in ein neues Leben mit Jesus auf. Doch schon fällt er einem Mitchristen in die Hände, der ihn wohlmeinend unterweist: Ab heute müsse er täglich in der Bibel lesen. Schon ist die Weiche falsch gestellt. Kein Wunder, dass der Zug bald im Bahnhof der Schuldgefühle einfährt. Was Kür sein sollte, ist zur Pflicht geworden.

Ich versichere dir: Du musst überhaupt nicht in der Bibel lesen! Damit sage ich nicht: »Lies nicht in der Bibel!« Wenn du willst, darfst du sie gern lesen. Ich würde mich darüber freuen. Ich weiß, dass sie dir gut tun wird. Ich sage nur: Du musst sie nicht lesen. Jedenfalls nicht, um Gott zu gefallen – du gefällst ihm nämlich schon.

*Wer genug in der Bibel liest, hat das Leben. Wer nicht genug in der Bibel liest, hat das Leben nicht.*

—1. Johannes 5,12 (falsch übersetzt)

Ich kann das ganz einfach beweisen. 1500 Jahre lang gab es Christen, ohne dass es gedruckte Bibeln gab. Dem normalen Christen waren die existierenden Handschriften entweder nicht zugänglich, oder er konnte nicht lesen. Wie kann Bibellesen da eine Christenpflicht sein? Wie kann ein Christ etwas müssen, was der Mehrheit der Christen über 1500 Jahre gar nicht möglich war?

Wenn du das begreifst, wirst du früher oder später Appetit auf die Bibel bekommen. Dazu kann ich nur sagen: »Wohl bekomm's!«

■ **Denk mal** \_\_\_\_\_  
Liest du in der Bibel, weil du willst oder weil du musst?

■ **Mach mal** \_\_\_\_\_  
Wenn du das nächste Mal aus schlechtem Gewissen zur Bibel greifen willst, lass sie liegen.



*Wenn aber jener kommt, der Geist der Wahrheit, wird er euch in die ganze Wahrheit führen.*

—Johannes 16,13

## Das Lehrbuch und der Lehrer

■ Viele Christen halten die Bibel für eine Art Gesetzbuch. »Bibeltreu« zu leben, bedeutet dann, alles zu befolgen, was in diesem Buch geschrieben steht. Natürlich bleibt man so immer im Minus.

Stell dir einen Klavierschüler vor, der sich von ganzem Herzen aufs Musizieren freut und nun sein erstes Lehrbuch ausgehändigt bekommt: »Ab heute hast du jede Note zu spielen, die in diesem Buch steht, und zwar fehlerfrei. Sonst setzt es etwas!« In Wirklichkeit ist es völlig normal, dass der Schüler das meiste in so einem Buch noch gar nicht spielen kann. Zusätzlich zu dem Buch bekommt er einen Lehrer, der ihm Woche für Woche die nächste Übungseinheit aufgibt. Alles, was der Schüler zu tun hat, ist, sich mit dieser Einheit zu beschäftigen. Schritt für Schritt wird er die Welt der Tasten erobern – hoffentlich mit zunehmendem Spaß für ihn und seine Umgebung.

Die Bibel ist kein Gesetzbuch, sondern ein Lehrbuch fürs Leben. Es ist völlig normal,

dass du vieles darin noch nicht »spielen« kannst. Manches wirst du vielleicht nie lernen! Aber du hast einen guten Lehrer an deiner Seite, den Heiligen Geist. Woche für Woche wird er dich auf Punkte hinweisen, an denen du jetzt üben solltest. Konzentriere dich darauf und mach dir um den Rest keinen Kopf.

Du wirst sehen: Schritt für Schritt wird dein Leben verändert – und sicher nimmt der Spaß für dich und deine Umgebung dabei zu.

### ■ Denk mal

Was ist deine nächste Übungseinheit, der nächste Schritt der Veränderung, den Jesus mit dir gehen will?

### ■ Mach mal

Ignoriere für den Augenblick alle anderen Einheiten.

# Woche 4 • Rückschlag erlaubt



## Total vermässelt?

■ Viele Schuldgefühle, die ich in diesem Quadro angesprochen habe, sind sachlich völlig unbegründet und das Ergebnis von falschem Denken, Perfektionismus, Manipulation oder religiösen Fehlprägungen. Aber es gibt leider auch Situationen, in denen wir auf eine Art »schuldig« werden, die uns und andere viel tiefer berührt. Was ist, wenn wir vor dem Scherbenhaufen einer Beziehung stehen und wissen, dass unser Verhalten die Hauptursache für das Scheitern war? Was ist, wenn wir jemanden, der uns etwas bedeutet, auf eine Weise verletzt haben, die wir nicht wieder aus der Welt schaffen können? Was ist, wenn wir nicht auf uns acht hatten und in einem schwachen Moment etwas getan haben, was kurze Zeit dauerte, aber lange zerstörerische Folgen hat? Auch in solchen Fällen ist es sicher gut, eine(n) gute(n) Freund(in) oder Berater(in) zu suchen, mit dem/der du dich deiner Geschichte stellen kannst. Es ist nicht falsch, Ursachen zu suchen, um Wiederholungen

*Eure Sünden sind blutrot, und doch sollt ihr schneeweiß werden.*

—Jesaja 1,18

zu vermeiden. Gemeinsam könnt ihr auch herausfinden, wie Versöhnung und Wiederherstellung möglich ist und wie du mit den Folgen leben kannst.

Aber selbst solche Situationen ändern nichts an Gottes Einstellung zu dir. Er ist für dich, und in seinen Augen bist und bleibst du unschuldig, selbst wenn gerade die Boulevardpresse über dich herzieht. Und glaub mir, dieses Wissen hast du nie nötiger als in Momenten echter, schwerer Schuld.

### ■ Denk mal

Gibt es einen Bereich, wo du wirklich schuldig geworden bist?

### ■ Mach mal

Stelle dir diese Schuld bildhaft vor – und dann stelle dir vor, wie Jesus sie hinwegträgt.



## Was mir wichtig wurde:

■ Was war das Wichtigste, was mir beim Lesen dieses Quadros klar geworden ist?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ Was hat sich für mich dadurch geändert?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ Wenn ich mir selbst eine Botschaft zur Erinnerung mitgeben könnte, welche wäre das?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Kerstin Hack  
**Spring**  
*Hinein ins volle Leben,*  
160 Seiten

Das Buch von Kerstin Hack lädt zu einem lebenswerten Leben ein. Es zeigt lebensnah und praktisch, wie man Haltungen und Denkmuster, die Lebensfreude verhindern, entdecken und entsorgen kann, damit das Leben wieder leichter und froher wird.

Buch



Rosemarie Stresemann  
**Sanfte Kraft**  
*Den Lebensstil der Demut lernen,* 40 Seiten

Menschen, die Demut lernen, erfahren innere Freiheit und kommen zur Ruhe. Entdecke in diesem Quadro, was Demut ausmacht und wie sie dein Leben befreien und verändern kann. Ideal für alle, die inneren Frieden und neue Lebenskraft finden möchten.

Quadro Nr. 1



Jack Winter  
**Heimkommen**  
*zu Gottes Vaterliebe,*  
208 Seiten

»Heimkommen« bringt Menschen Gottes Liebe nahe. Anhand der Geschichte des verlorenen Sohnes zeigt der Autor die Eigenschaften des Vaters auf. Bewegende Lebensberichte unterstreichen diese Wahrheiten. Ein Buch, das berührt und verändert.

Buch



Kerstin Hack  
**Namen Gottes**  
*Impulse für die Begegnung mit einem vielseitigen Gott,* 32 Seiten

Gottes Namen helfen uns, ihn und sein Wesen besser kennenzulernen. In diesem Impulsheft findest du Anregungen, um Gott neu und tiefer zu begegnen. Dies gibt auch Inspiration zum Gebet. Mit einer Liste von 100 verschiedenen Namen Gottes.

Impulsheft Nr. 3

# Q No more Blues

Schuldgefühle sind treue Begleiter im Leben vieler Christen. Doch sie müssen nicht sein!

In diesem Quadro kannst du erfahren, wie Gott wirklich zu dir und deiner Schuld steht. Für ihn musst du nicht erst ein guter Christ werden, du bist es schon. Deshalb kannst du den Schuldgefühlen in deinem Leben getrost die Tür weisen.

Um dir das zu erleichtern, lernst du, einige der Mechanismen zu durchschauen, die Schuldgefühle erzeugen. Und du erfährst, wie man mit echter Schuld und mit Rückschlägen umgehen kann. In 28 Tagen möchte dieses Quadro dich auf dem Weg in eine schuldgefühlfreie Zukunft begleiten.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

**Q**Quadro

**DTE**  
Down to Earth



ISBN 978-3-935992-56-5



9 783935 992565