

Reue oder Schuldgefühl?

## Unterscheiden ist nicht einfach



Reue oder Schuldgefühl - Unterscheiden ist nicht einfach

Quelle: Envato

Wir machen uns mit dem, was wir denken, sagen, tun oder unterlassen immer wieder schuldig. Wie aber lässt sich zwischen einem gesunden Empfinden für die eigene Schuld und destruktiven Schuldgefühlen unterscheiden?

Es gehört zum Leben als Christ, dass ich Jesus meine Schuld bringe. Es ist der Kern des Glaubens, dass ich wissen und erleben darf, dass Jesus mir immer wieder vergibt, nicht die Geduld mit mir verliert und zu mir steht.

Johannes, ein Mitarbeiter und Freund von Jesus, drückte diese Gewissheit so aus: «Doch wenn wir unsere Sünden bekennen, erweist Gott sich als treu und gerecht: Er vergibt uns unsere Sünden und reinigt uns von allem Unrecht, das wir begangen haben.» ([Die Bibel, 1. Johannesbrief, Kapitel 1, Vers 9](#))

# Zwei unterschiedliche Stimmen

Wo aber verläuft die Grenze zwischen einem gesunden Schuldempfinden und bohrenden Schuldgefühlen? Das zu erkennen, ist wirklich nicht so einfach. Ein erster Hinweis dazu ist: Wo immer das Gefühl für die eigene Schuld sich mit Bedrückung und einer grundsätzlichen Infragestellung verbindet, ist das bedenklich.

Ein gesundes Empfinden für die eigene Schuld drückt sich so aus: «Ja, das war nicht richtig von mir. Das tut mir leid. Ich brauche und ich bitte um Vergebung.» Demgegenüber gehen Schuldgefühle viel weiter, stellen einen als Person komplett in Frage und äussern sich so: «Wie konnte das nur passieren? Ich bin ja so schlecht! Ich bin verkehrt. Ich verdiene es nicht, dass man mir vergibt...»

## Führt es mich in die Arme von Jesus?

Ein gesundes Schuldempfinden ist geprägt von Traurigkeit und ehrlichem Bedauern. Schuldgefühle aber verbinden sich mit Frust, einem Gefühl des Misserfolgs und des Scheiterns.

Die Traurigkeit führt zu Jesus, in seine Arme und zur Bitte um Vergebung. Schuldgefühle dagegen erschweren oder blockieren sogar den Weg zur Vergebung, weil der Betroffene glaubt, dass er es gar nicht verdient. Schuldgefühle gehen also weit über das Fehlverhalten. Sie sind wie Gift und zerstören den Menschen.

## Jesus sagte ein für allemal «Ja» zu mir

Das Schuldgefühl zielt, so gesehen, auf ein «Nein» zu dem, der sich falsch verhalten hat. In der Folge bringt es ihn weg von Jesus. Demgegenüber hat Jesus aber ein für allemal «Ja» zu mir gesagt. Das gilt auch dann, wenn ich immer wieder gegen seine Gebote und seinen Willen handle.

Es gibt eine Begebenheit in der Bibel, die diesen Unterschied zeigt. Vor dem Tempel in Jerusalem kommen religiöse Männer zu Jesus. Sie stellen eine Frau in die Mitte, die des Ehebruchs bezichtigt wird und daher nach den Regeln von Mose gesteinigt werden soll. Die Männer erwarten nun, dass Jesus sich dazu äussert.

Jesus aber lässt sich mit seiner Antwort Zeit. Schliesslich sagt er zu den Männern: «Wer von euch ohne Sünde ist, der soll den ersten Stein auf sie werfen.» Und die Männer, wie reagieren sie? «Von seinen Worten getroffen, verliess einer nach dem anderen den Platz; die Ältesten unter ihnen gingen als Erste. Zuletzt war Jesus allein mit der Frau, die immer noch da stand, wo ihre Ankläger sie hingestellt hatten.» ([Die Bibel, Johannes-Evangelium, Kapitel 8](#))

## Schuldgefühle zerstören

Hier wird noch einmal deutlich, was falsche Schuldgefühle bewirken: Sie stellen bloss und verurteilen. Jesus aber macht das nicht, auch wenn er eine klare Haltung zur Sünde hat. Als er mit der Frau allein ist, sagt er zu ihr: «Ich verurteile dich auch nicht; du darfst gehen. Sündige von jetzt an nicht mehr!» Jesus weist die Frau nicht ab und er verurteilt sie nicht.

Man könnte also eine Parallele ziehen zwischen dem, wie die Männer zu der Frau standen und sie steinigen wollten, und dem, was Schuldgefühle bewirken: Sie stellen bloss, prangern an, verurteilen und zerstören.

## Der Weg in die Arme von Jesus

Jesus aber geht ganz anders mit uns und unserer Schuld um. In der Bibel wird die Umkehr und die Bitte eines Menschen um Vergebung als etwas gesehen, was den Himmel feiern lässt. Im Fokus stehen nicht Ärger und Frust über die Sünde, sondern die Freude über die Einsicht eines Menschen, der umkehren will und um Vergebung bittet. Glauben Sie daher niemals einer Stimme, die Ihnen den Weg in die Arme von Jesus und seine Vergebung nehmen will! Es gibt nichts, was Sie von Jesus und seiner Vergebung trennen kann!

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien zuerst am 05.03.2017 auf [Jesus.ch](#)*

Zum Thema:

[Glauben entdecken](#)

[Studie in Deutschland: 1'500 Gründe für Schuldgefühle](#)

*Was tun mit eigenem Versagen?: Schuldig – und dennoch Freispruch  
Depression durch Schuldgefühle: «Bitte schick ein Auto, das mich überfährt»*

Datum: 23.07.2023

Autor: Norbert Abt

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Ratgeber](#)

[Glaube](#)

[Bibel](#)

[Leben als Christ](#)