

## Schuldgefühle – Freund oder Feind?

Leidest du an Schuldgefühlen? Sind diese Schuldgefühle Gottes Werkzeug, um dich zu überführen, zurechtzuweisen und auf den richtigen Weg zurückzubringen? Oder leidest du unter falschen Gefühlen der Scham und Verdammnis, wenn dich das Bewusstsein deiner Schuld mitten ins Herz trifft? Echte Schuld ist wie ein treuer Freund, der uns die Wahrheit sagt, uns zur Umkehr motiviert und uns befreit. Falsche Schuld ist ein erbarmungsloser Feind. Sie bewirkt keine „Reue nach Gottes Sinn“, sondern nur ein oberflächliches Bedauern, das zum Tod führt.

### 2. KORINTHER 7,10

*Denn die Betrübnis nach Gottes <Sinn> bewirkt eine nie zu bereuende Buße zum Heil; die Betrübnis der Welt aber bewirkt den Tod.*

### Echte Schuldgefühle

- Beruhen auf Tatsachen.
- Bewirken, dass ich meine Sünde ehrlich bereue.
- Bewirken eine Überführung durch den Geist Gottes.
- Führen zur Umkehr.
- Akzeptieren Vergebung.
- Akzeptieren das vollendete Werk Christi.
- Führen zur Versöhnung mit Gott und anderen.

### PSALM 51,19

*Die Opfer Gottes sind ein zerbrochener Geist; ein zerbrochenes und zerschlagenes Herz wirst du, Gott, nicht verachten.*

### Fragen und Antworten

„Wie soll ich auf echte Schuldgefühle reagieren?“

Echte Schuldgefühle sind die Folge davon, dass du gesündigt hast.<sup>1</sup> Beachte Davids ehrliches Eingeständnis:

### PSALM 32,5

*So tat ich dir kund meine Sünde und deckte meine Schuld nicht zu. Ich sagte: Ich will dem HERRN meine Übertretungen bekennen; und du, du hast vergeben die Schuld meiner Sünde.*

Wie reagierte Gott auf Davids Geständnis? Er vergab ihm und wird auch dir vergeben. Seine Antwort ist immer die gleiche. Im 1. Johannesbrief steht:

### 1. JOHANNES 1,9

*Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von jeder Ungerechtigkeit.*

Gott ist treu und wird immer das tun, was er in seinem Wort sagt. Gott vergibt dir nicht nur, sondern befreit dich auch von deiner Schuld.

### PSALM 103,12

*So fern der Osten ist vom Westen, hat er von uns entfernt unsere Vergehen.*

„Wie gehe ich mit falschen Schuldgefühlen um?“

Das nächste Mal, wenn auf dem Bildschirm deiner Erinnerungen die Szenen jener Sünden erscheinen, für die du bereits Buße getan hast, musst du dir vor Augen halten, dass diese Erinnerungen von Satan stammen, dem Ankläger, der dich entmutigen will. Stelle dir die folgenden Fragen:

- „Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?“ (Anklagen.)
- „Welche Gefühle empfinde ich?“ (Schuld.)
- „Was sind die Tatsachen?“ (Meine Sünden sind vergeben worden.)

Verwende die Bibel als Maßstab, um falsche und richtige Schuldgefühle voneinander zu unterscheiden. Du hast Jesus Christus als deinen persönlichen Erlöser akzeptiert, und Jesus starb für dich, um deine Schuld wegzunehmen. Nun ist es deine Aufgabe, dich auf das Wort Gottes zu konzentrieren. Mache Römer 8,1 zu einem Gebet: „Vater, ich danke dir, dass du mich nicht verurteilst und dass du nicht willst, dass ich mich selbst verurteile. Meine falschen Schuldgefühle haben kein ‚Aufenthaltsrecht‘, denn ich habe Jesus als meinen Erlöser akzeptiert und mich von meinen Sünden abgewandt.“

### RÖMER 8,1

*Also <gibt es> jetzt keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind.*

### Vergebung empfangen

- Stelle fest, was deine Schuldgefühle verursacht.

### PSALM 51,8

*Siehe, du hast Lust an der Wahrheit im Innern, und im Verborgenen wirst du mir Weisheit kundtun.*

- Übernimm die Verantwortung für deine Sünde.

### 1. JOHANNES 1,9

*Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von jeder Ungerechtigkeit.*

- Halte dir vor Augen, dass Gott meint, was er sagt.

### RÖMER 4,7-8

*»Glückselig die, deren Gesetzlosigkeiten vergeben und deren Sünden bedeckt sind! Glückselig der Mann, dem der Herr Sünde nicht zurechnet!«*

- Denke nicht mehr an die Vergangenheit.

### JESAJA 43,18

*Denkt nicht an das Frühere, und auf das Vergangene achtet nicht!*

- Nimm dir Zeit, um dein Denken zu erneuern.

### EPHESER 4,22-23

*... dass ihr, was den früheren Lebenswandel angeht, den alten Menschen abgelegt habt, der sich durch die betrügerischen Begierden zugrunde richtet, dagegen erneuert werdet in dem Geist eurer Gesinnung*

- Begegne Satans Anklagen mit der Wahrheit.

### JESAJA 54,17

*Keiner Waffe, die gegen dich geschmiedet wird, soll es gelingen; und jede Zunge, die vor Gericht gegen dich aufsteht, wirst du schuldig sprechen. Das ist das Erbteil der Knechte des HERRN und ihre Gerechtigkeit von mir her, spricht der HERR.*

- Tausche dein Leben gegen das Leben Christi ein.

### GALATER 2,20

*... und nicht mehr lebe ich, sondern Christus lebt in mir; was ich aber jetzt im Fleisch lebe, lebe ich im Glauben <, und zwar im Glauben> an den Sohn Gottes, der mich liebt und sich selbst für mich hingegeben hat.*

- Denke daran, dass deine Gefühle den Tatsachen folgen werden, wenn du Gott gehorchst.

### HEBRÄER 10,36

*Denn Ausharren habt ihr nötig, damit ihr, nachdem ihr den Willen Gottes getan habt, die Verheißung davontragt.*

### Ein persönliches Gebet

„Lieber himmlischer Vater,

Du weißt um die Schwere meines Herzens, die meine Schuld verursacht hat. Ich bekenne, dass ich oft falsche Einstellungen gehabt bzw. falsch gehandelt habe. Ich weiß, dass ich eigenwillig war und nicht nach Deinem Willen gelebt habe.

Bitte vergib alle meine Sünden.

Herr Jesus, danke, dass Du mich liebst und für mich am Kreuz gestorben bist. Danke, dass Du die Strafe für meine Schuld bezahlt hast. Ich bitte Dich, in mein Leben zu kommen und mein Herr und Retter sein. Ich übergebe Dir die Herrschaft über jeden Bereich meines Lebens.

Danke, dass Du mich durch echte Schuldgefühle auf meine falschen Wege aufmerksam gemacht und mich überzeugt hast, dass ich auf dem richtigen Weg gehen muss.

Hilf mir, die sünde so zu sehen, wie Du sie siehst – sie so zu hassen, wie Du sie hasst. Hilf mir, alle Gefühle der Verdammnis abzulegen und zwischen echten und falschen Schuldgefühlen zu unterscheiden.

Ich bitte Dich, mich durch Deinen Geist zu überführen, wenn ich in die falsche Richtung gehe, sodass ich wieder die richtige Richtung einschlage. Ich bitte Dich, mich für die Stimme des Heiligen Geistes jederzeit empfindsam zu machen.

Danke, dass Du mir vergeben hast und ich jetzt frei bin.

In Jesu Namen. Amen.“

Gottes persönliche Zusicherung

Wenn du mit deiner Sünde das tust, was Gott von uns erwartet, dann sagt er:

### JESAJA 1,18

*Wenn eure Sünden <rot> wie Karmesin sind, wie Schnee sollen sie weiß werden. Wenn sie rot sind wie Purpur, wie Wolle sollen sie werden.*

### Frei von Schuld leben

Viele Christen wissen zwar, dass Gott ihnen vergeben hat, tragen aber dennoch eine Last von Schuldgefühlen und Selbstverurteilung mit sich herum.

<sup>1</sup> Siehe Erwin W. Lutzer, How to Say No to a Stubborn Habit, Even When You Feel Like Saying Yes (Wheaton, Ill.: Victor, 1979), 37-41.

- Gott hat mir vergeben.

### SPRÜCHE 28,13

*Wer seine Verbrechen zudeckt, wird keinen Erfolg haben; wer sie aber bekennt und läßt, wird Erbarmen finden.*

- Gott hat mich gereinigt.

### 1. JOHANNES 1,7

*Wenn wir aber im Licht wandeln, wie er im Licht ist, haben wir Gemeinschaft miteinander, und das Blut Jesu, seines Sohnes, reinigt uns von jeder Sünde.*

- Gott wird meiner Sünde nicht gedenken.

### HEBRÄER 8,12

*Denn ich werde gegenüber ihren Ungerechtigkeiten gnädig sein, und ihrer Sünden werde ich nie mehr gedenken.»*

- Gott wird mich nicht anklagen.

### RÖMER 8,33-34

*Wer wird gegen Gottes Auserwählte Anklage erheben? Gott ist es, der rechtfertigt. Wer ist, der verdamme? Christus Jesus ist es, der gestorben, ja noch mehr, der auferweckt, der auch zur Rechten Gottes ist, der sich auch für uns verwendet.*

- Ich bin frei von der Vergangenheit.

### JESAJA 43,18-19

*Denkt nicht an das Frühere, und auf das Vergangene achtet nicht! Siehe, ich wirke Neues! Jetzt sproßt es auf. Erkennt ihr es nicht? Ja, ich lege durch die Wüste einen Weg, Ströme durch die Einöde.*

- Gott verurteilt mich nicht.

### JOHANNES 3,18

*Wer an ihn glaubt, wird nicht gerichtet; wer aber nicht glaubt, ist schon gerichtet, weil er nicht geglaubt hat an den Namen des eingeborenen Sohnes Gottes.*

- Ich habe Frieden mit Gott.

### RÖMER 5,1

*Da wir nun gerechtfertigt worden sind aus Glauben, so haben wir Frieden mit Gott durch unseren Herrn Jesus Christus.*

## Wie es zu falschen Schuldgefühlen kommt

Falsche Schuldgefühle gehen meist auf die frühe Kindheit zurück.<sup>2</sup> Wenn dir als Kind immer wieder vorgeworfen wurde, dass du „schlimm“ bist, dann wird dein Herz dir irgendwann zuflüstern: „Du solltest dich schämen!“ Mit der Zeit werden dir deine Gefühle einreden, dass...

... die Liebe der anderen von deiner Leistung abhängt;

... deine Leistung die Erwartung der anderen nicht erfüllt;

... du in der Gefahr bist, abgelehnt oder ignoriert zu werden.

Wenn wir als Kind immer wieder hören, dass wir „uns schämen“ sollten, werden wir eine negative Einstellung zu uns selbst entwickeln. Als Folge eignen wir uns unbewusst falsche Verhaltensweisen gegenüber anderen Menschen an, die wir auch als Erwachsene beibehalten. Diese

Verhaltensmuster führen dazu, dass echte Schuldgefühle (echte Reue über unsere Sünden), die wir dann empfinden, wenn wir jemanden verletzen, sofort in falsche Schuldgefühle (Angst vor Ablehnung) umschlagen.

### HIJOB 10,15

*Wenn ich schuldig wäre - wehe mir! Und wäre ich im Recht, dürfte ich mein Haupt «doch» nicht erheben, gesättigt mit Schande und getränkt mit Elend.*

## Weitere Themen

- Depressionen – Die Finsternis der Verzweiflung überwinden
- Geistlicher Missbrauch – Misshandelt von religiösen Amtsträgern
- Gewohnheiten – Sich selbst in der Hand haben
- Heilsgewissheit – Errettet, versiegelt und bewahrt
- Misshandlung - Der Sieg über die Opfermentalität
- Perfektionismus – Der Druck des Leistungszwanges
- Sorgen – Die Räuber unserer Lebensfreude

## Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.

Am Neuen Weg 3

D – 82041 Oberhaching

Deutschland

Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27

E-Mail: [info@precept-ministries.de](mailto:info@precept-ministries.de)

Internet: [www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)

[www.precept-ministries.de](http://www.precept-ministries.de)

Österreich

Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2008 HOPE FOR THE HEART

# SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

*„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)*



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen  
unseres Lebens*

# Schuldgefühle

*Mit reinem Gewissen leben*

*(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)*



## HOPE

*for the Heart*

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

<sup>2</sup> Quellenangabe für diesen Abschnitt: Narramore und Counts, *Freedom from Guilt*, 19-26.