

Schluss mit dem schlechten Gewissen

Vorständetagung des Kath. Frauenbundes Oberwallis KFBO

Brig – eing.) Das schlechte Gewissen ist ein wohlbekannter, aber eigentlich überflüssiger Lebensbegleiter. 150 Frauen aus den Oberwalliser Frauen- und Müttergemeinschaften liessen sich von der Referentin Heidi Hofer Schweingruber, Erwachsenenbildnerin und psych. Beraterin, Zürich, Wege für ein Leben ohne Schuldgefühle aufzeigen.

Das schlechte Gewissen ist ein gieriges Monster, das immer wieder genährt sein will. Ausgerechnet liebevolle, einfühlsame Menschen leiden sehr darunter. Je besser wir uns abgrenzen können, je ehrlicher wir zu uns selber stehen, je weniger brauchen wir ein schlechtes Gewissen mit uns herumzuschleppen.

Die Referentin ging zurück bis zur Entstehung des Gewissens in der Kindheit. Babys kommen ohne schlechtes Gewissen auf die Welt. Früh wird dem Kind suggeriert, dass das eigene Wohlverhalten mit dem Wohlergehen der anderen zu tun hat. Schuldgefühle werden in Familien von Generation zu Generation weitergegeben. Im Erwachsenenalter hat man es selbst in der Hand, den Lebensrucksack aufzumachen, hineinzuschauen und Lebensmuster, die nicht mehr stimmig sind, über Bord zu werfen. Vor 100 Jahren war Aufopferung noch eine erstrebenswerte Tugend. Das heutige Menschenbild beruht auf Eigenverantwortung. Auf der Waagschale der Beziehung zum Mitmenschen muss das eigene Ich ein gleichwertiges Gewicht haben. Sicher, was wäre die Welt ohne hilfsbereite Menschen? Mit selbstbewussten Entscheidungen, die auch Fehler erlauben, wird das schlechte Gewissen als innere Zensurstelle überflüssig. Gönnen wir uns ab und zu auch Inseln zum Auftanken, damit wir nicht in den Anforderungen des Alltags versinken.

Mit Impulsen zur Selbsterkenntnis, Gesprächen und Körper- und Stimmübungen haben die Teilnehmerinnen Wege entdeckt, wie sie ihre Aufmerksamkeit auf echte Verantwortung und Liebe konzentrieren können, statt sich immer wieder die Kraft nehmen zu lassen von unnötigen Schuldgefühlen und schlechtem Gewissen. Der Büchertisch der ZAP mit ausgewählten Büchern zum Thema erlaubt es den Frauen, sich mit vertieften Hintergrundinformationen aufzumachen in ein freieres Leben.

Bitsch, 7.11.2008

KATHOLISCHER FRAUENBUND OBERWALLIS KFBO
Für den Vorstand: Brigitte Bürcher