



von Steffi Greger - Brot des Lebens #10 vom 08.01.2026 - JC channel - Der Jesus Christus Kanal - [JCchannel.com](https://www.JCchannel.com)

Wie gehe ich mit meiner Schuld um?

Schuld - ein unbequemes Wort

„Du bist schuld!“ „Nein, du hast angefangen!“ Derartige Diskussionen um Schuld kommen wohl jedem von uns bekannt vor. Solche Sätze fallen bereits im Kindergarten und kreuzen im Laufe unseres Lebens immer wieder unseren Weg - bei manchen von uns bis ins hohe Alter. Es gibt viele Versuche, Schuld aus unserem Leben wegzudiskutieren und dieses unbequeme Wort aus unserem Wortschatz zu verbannen. Aber wir können es drehen und wenden, wie wir wollen, Unrecht und Schuld gibt es! Die Frage ist nur: Wie gehe ich mit meiner Schuld um? Wohin mit ihr? Das ist heute unser Thema.

Ich begrüße dich ganz herzlich zu unserer heutigen Ausgabe von Brot des Lebens, ich bin Steffi Greger.

Schuld und Vergebung

„Schuldig im Sinne der Anklage!“ Diesen Ausspruch kennst du bestimmt, vielleicht aus etlichen Filmen, vielleicht auch aus dem realen Leben, wenn einem Menschen, der vor Gericht steht, zu guter Letzt sein Vergehen oder womöglich Verbrechen nachgewiesen worden ist und der dann - wie es so schön heißt - seiner gerechten Strafe zugeführt wird.

Schuld - das ist ein Thema, mit dem sich die Menschen seit ihrer Existenz auseinandersetzen, einfach weil wir jeden Tag mit ihr konfrontiert werden. Sie kommt nämlich nicht nur im Gerichtssaal vor! Schuld laden wir alle immer wieder auf uns, wenn wir nämlich, willentlich oder nicht, gegen geltende Regeln verstoßen und anderen Menschen in irgendeiner Form Schaden zufügen.

Hast du schon mal ein schlechtes Gewissen gehabt, zum Beispiel wenn du in deiner Arbeit etwas so richtig versemelt hast, und deine Kollegen mussten es ausbaden? Du weißt, dass du einen Fehler gemacht hast, auch wenn es bestimmt keine Absicht war, und dass du es nicht wieder gutmachen kannst. Was tun? Also, das Mindeste ist es doch, deinen Mitarbeitern zu sagen, dass es dir leid tut, und sie um Entschuldigung zu bitten, oder? Wir neigen dann gerne dazu, uns rauszuwinden, indem wir alle möglichen Ausreden bemühen. „Ja, ich weiß, das war mein Fehler, aber das war ja nur, weil der Kollege mir vorher nicht richtig Bescheid gesagt hat. Das konnte ich dann ja nicht wissen!“ Oder: „Ich weiß, das war falsch, aber die Kollegin hat ja schließlich vorher das und das getan!“ Anstatt einfach für unseren Bockmist geradezustehen suchen wir oft den moralischen Notausgang, indem wir anderen unsere Fehler aufladen wollen. Das ist zwar durchaus verständlich, wer steht schon gerne da wie der Loser vom Dienst? Aber dadurch wird unser Fehltritt erstens nicht aus der Welt geschafft und zieht zweitens - wie ein Strudel - auch noch andere - unschuldige - Menschen mit hinein und bringt sie in Misskredit. Das schafft dann noch mehr dicke Luft; und das, obwohl ein einfaches Schuldeingeständnis und ein anschließendes: „Es tut mir leid“, genau diese Luft gereinigt und die Gemüter wieder beruhigt hätte. Und wir selbst könnten dann auch wieder ruhig schlafen und mit gutem Gewissen, wie es so schön heißt, in den Spiegel schauen. Diese Erfahrung hat übrigens schon König David vor 3000 Jahren gemacht. Die beschreibt er in Psalm 32, in den Versen 3 und 5, mit folgenden Worten:

„Solange ich meine Schuld verschwieg, wurde ich von Krankheit zerfressen, den ganzen Tag habe ich nur gestöhnt. Dann endlich bekannte ich dir meine Sünde, meine Schuld verschwieg ich nicht länger vor dir. Ich sagte: »Ich will dem Herrn alle meine Vergehen bekennen.« Und du - ja, du befreitest mich von der Last meiner Sünde.“

So weit König David. Ja, es ist erleichternd und befreiend, einen Fehler zugeben zu können, eine Schuld loszuwerden, indem wir sie aussprechen und um Verzeihung bitten.

Schuld, ein gesellschaftliches Konstrukt?

Schuld ist ein sehr unangenehmes Thema und kann einem schon ganz schön auf den Magen schlagen, um nicht zu sagen das Leben kaputt machen. Dabei ist es egal, ob wir Schuld auf uns geladen haben oder ob andere an uns schuldig geworden sind. Nur, wohin mit diesem ganzen Misthaufen von Verfehlungen und Verletzungen?

Schon immer haben Menschen Versuche unternommen, auch heute noch, Schuld vermeintlich aus der Welt zu schaffen, in dem sie sie wegdiskutieren, das heißt ihre Existenz leugnen. So findet man etwa auf einer Website die Aussage, Schuld sei eine menschliche Erfindung, um andere Menschen kleinzuhalten, oder auch Schuld sei eine Illusion. Es gebe keine Schuld, nur Entscheidungen.

Äh, wie bitte? Ich denke, wer noch nicht ganz abgestumpft ist und sein Gewissen noch nicht vollends totgeschlagen hat, wird über kurz oder lang zu dem Schluss kommen, dass solche Aussagen nicht nur absurd sondern auch unvorstellbar grausam sind!

Dazu nur zwei Beispiele: Es ist nicht schwer, sich vorzustellen, wie etwa eine Familie in einem Kriegsgebiet reagieren würde, deren Haus gerade in Schutt und Asche gebombt wurde, wenn jemand ihnen sagen würde, dass die dafür verantwortlichen Soldaten keineswegs schuldig sind, sie haben sich halt einfach dafür entschieden.

Es würde wohl auch keiner von uns auf die Idee kommen, einer Mutter oder einem Vater vorzuwerfen, den Mörder seines Kindes durch das Einreden von Schuldgefühlen kleinhalten zu wollen!

So gruselig diese Beispiele sicherlich klingen, zeigen sie doch den vollkommenen Irrsinn und die barbarische Unmenschlichkeit der Behauptung, es gebe keine Schuld und damit auch kein Unrecht. Das würde nämlich bedeuten, dass es auch keine Regeln gibt, an die wir uns zu halten haben. Und wenn dem so wäre, dann wäre der Mensch des Menschen Wolf.

Glücklicherweise hat Gott uns zu unserem eigenen Schutz Spielregeln mit auf den Weg gegeben, unter anderem und vor allem die Zehn Gebote! Wir finden sie im Alten Testament, im zweiten und im fünften Buch Mose. Und Jesus hat auf die Frage, welches das höchste Gebot sei, geantwortet :

Matthäus 22, Verse 37 - 39

„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt. Dies ist das höchste und größte Gebot. Das andere aber ist dem gleich: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“

Ist das nicht Balsam für die Seele? Das sind Gottes Spielregeln! Aber wir sind eben einfach Menschen, und deshalb werfen wir diese Regeln öfter mal über den Haufen. Nur, was tun, wenn uns dann das schlechte Gewissen plagt und uns nicht schlafen lässt?

Wahrheit macht frei!

Schuld kann uns den Schlaf rauben, und das gleich in zweifacher Hinsicht! Entweder haben wir selbst Schuld auf uns geladen und können deshalb nicht einschlafen, oder andere sind an uns schuldig geworden und wir leiden unter den Folgen, die uns nachts lange wachliegen lassen.

Schauen wir doch einfach mal auf den ersten Fall: Wir haben etwas gründlich verbockt, jemanden zutiefst verletzt oder ihm womöglich bitter Unrecht getan. Jetzt erkennen wir unseren Fehler und wissen nicht, wie wir damit umgehen sollen. Die Sache wieder gerade zu biegen ist oft gar nicht so einfach, manchmal ist sie fast unmöglich. Und sich rausreden zu wollen, macht die Angelegenheit nur noch schlimmer. Immer wieder gehen wir der Illusion auf den Leim, wir könnten unseren Kopf aus der Schlinge ziehen, indem wir unsere Schuld durch ein gigantisches Gebäude aus Notlügen und Ausreden - allerdings nur scheinbar - minimieren oder gar wegdiskutieren. Und so verlieren wir uns immer mehr im Dschungel von Unwahrheit und noch mehr Schuld. An-

dererseits ist es doch so unglaublich befreiend, sich und anderen, vor allem denen, die wir verletzt haben, die Wahrheit einzugestehen und sie um Verzeihung zu bitten. Das bestätigt uns schon Jesus selbst. Im Johannesevangelium in Kapitel 8, Vers 32, sagt er zu seinen Jüngern:

„Und (ihr) werdet die Wahrheit erkennen und die Wahrheit wird euch frei machen.“

Du kennst bestimmt das unbeschreiblich erleichternde Gefühl, das einen überkommt, wenn man einen Fehler zugibt und sich bei dem entschuldigt, der darunter leiden musste. Es ist so wunderschön, wenn eine Freundschaft oder eine Beziehung wieder in Ordnung kommt, weil eine Sache bereinigt und eine Schuld vergeben wurde!

Und auch wenn andere an uns schuldig geworden sind, können wir wesentlich besser damit umgehen und Verletzungen verarbeiten, wenn die Verantwortlichen uns um Verzeihung bitten, weil sie einsehen, dass sie uns Unrecht getan haben. Die geschlagene Wunde wird damit nicht automatisch aus der Welt geschafft, aber der Schmerz wird zusehends weniger, und diese Verletzung heilt im Licht der Wahrheit sehr viel schneller ab. Das Zauberwort heißt eben: Vergebung!

Und jetzt stell dir mal vor, da ist jemand, der dir die ganze Schuld schon lange vergeben hat, die du in deinem Leben angesammelt hast! Und der dir dadurch auch helfen kann, denen zu vergeben, die dir Unrecht getan haben! Das ist Gott, das ist unser Schöpfer! Wie? Das hörst du gleich!

Das Kreuz - der Weg in die Freiheit

Ich kenne eine Frau, die einmal zu ihrem Pastor gesagt hat, sie habe ein Problem damit, dass Jesus am Kreuz für ihren gesammelten Bockmist bezahlen musste. Die Frau hatte wirklich Schwierigkeiten damit, diesen riesigen Liebesbeweis Jesu anzunehmen! Sie wollte eben selber sauber vor Gott stehen. Die Antwort des Pastors hat sie dann doch überzeugt. Der hat nämlich einfach nur gefragt: „Wie? Hättest du lieber selber zahlen wollen?“ Darauf konnte sie nichts erwidern. Sie hat das Geschenk Jesu mittlerweile dankbaren Herzens angenommen.

Wie oft steht uns beim Thema Vergebung unser schier unüberwindlicher Stolz im Weg! „Das lass ich mir nicht nachsagen!“ „Ich will in den Spiegel schauen können!“ „Ich habe mir nichts zuschulden kommen lassen!“ Du kennst bestimmt mindestens einen dieser Sätze. Aber woher kommt dieses eiserne Bestreben, immer aus eigener Kraft sauber dastehen zu wollen? Ist es die Angst, dass uns jemand, dem wir schon lange ein Dorn im Auge sind, einen Strick daraus dreht, wenn er einen Fehler an uns entdeckt? Oder wollen wir nur unter allen Umständen verhindern, dass andere uns in unserer Würde verletzen, indem sie uns bloßstellen und lächerlich machen, weil uns ein Missgeschick passiert ist? Diese Befürchtungen kommen nicht von ungefähr in unserer Gesellschaft, die zunehmend auf Perfektionismus getrimmt wird und auch den kleinsten Fehler unbarmherzig an den Pranger stellt. Da wird unser Stolz immer mehr zum Schutzschild, hinter dem wir uns verstecken, einfach um weniger angreifbar zu sein.

Nur, jetzt kommt das große und erleichternde Aber: Bei Jesus brauchst du dieses Schutzschild nicht! Er hat deine Schuld am Kreuz vor 2000 Jahren ein für alle Mal getilgt, nicht um dich anzu-

prangern sondern um dich zu erlösen! Wirf deinen ganzen Rucksack an Schuld und Fehltritten an seinem Kreuz ab, indem du Jesus alles erzählst und ihn in dein Leben und in dein Herz lässt. Er wird dich nie auslachen, bloßstellen, anklagen oder runterputzen! Er wird dich in den Arm nehmen und sagen: „Es ist alles gut, du bist zu Hause. Bleib bei mir, lass deine Angst los und ruh dich bei mir aus!“ In Johannes 15, Vers 13 sagt Jesus zu seinen Jüngern:

„Niemand hat größere Liebe als die, dass er sein Leben lässt für seine Freunde.“

Das Kreuz, an dem Jesus unsere Schuld beglichen hat, ist die größte Schuldvernichtungsmaschine, die es je gegeben hat und geben wird! Deshalb lesen wir in Johannes 8, 36:

„Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei.“

Jesusunachfolger oder Gutmensch?

Mit Jesus durchs Leben zu gehen bedeutet nicht, nie wieder Fehler zu machen oder nie mehr Schuld auf sich zu laden. Der entscheidende Unterschied zu Menschen, die Jesus nicht kennen, besteht darin, dass diejenigen, die sich ihm anvertraut haben, wissen, wohin sie mit ihrer Schuld gehen können und sollten! Aber leider sind auch Jesusunachfolger nicht davor gefeit, aus eigener Kraft tadellos vor Gott stehen zu wollen. Man will ja schließlich ein Vorbild sein! Da fallen dann Argumente wie: „Ich bin ja schließlich Christ, da darf ich ja gar nicht schlimm von meinem Nachbarn denken.“ Aber innerlich berste ich vor Wut beim Gedanken an den Riesenidioten von nebenan! Oder wir verlangen voneinander immer wieder völlig unsinnig: „Du bist doch Christ, du musst doch vergeben!“ Vergebung auf Kommando, so ein Blödsinn! Vergeben kann man nicht auf Ansage! Wir brauchen Jesus dazu!

Denn wie sehr wir uns auch anstrengen, wir können unser Leben nicht aus eigener Kraft fehlerfrei führen. Wenn dem so wäre, hätte Jesus sich den Weg nach Golgatha sparen können. Auch und gerade wenn wir schon lange mit Jesus unterwegs sind, seien wir doch einfach ehrlich mit uns selbst und ehrlich zu ihm und sagen ihm, wie es in uns aussieht! Bekennen wir ihm unsere Ausrutscher und Fehlritte, unsere Wut und unseren Frust und was uns sonst noch so auf der Seele brennt!

Im ersten Johannesbrief in Kapitel 1, Verse 8 und 9 schreibt der Apostel dazu:

„Wenn wir sagen, wir haben keine Sünde, so betrügen wir uns selbst, und die Wahrheit ist nicht in uns. Wenn wir aber unsre Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und reinigt uns von aller Ungerechtigkeit.“

Das ist der richtige Umgang mit Schuld, wie auch immer sie aussehen mag! Wenn ich meinen Nachbarn auf den Mond schießen möchte, dann rede ich mit Jesus darüber, anstatt mir meine ureigensten Gefühle zu verbieten, damit Jesus nur ja nicht sauer auf mich ist. Und wenn mich jemand verletzt hat, dann erzwingen wir nicht aus mir selbst heraus eine Vergebung, die keine ist.

Stattdessen gehe ich zu Jesus und sage ihm zum Beispiel: „Ich weiß, ich soll ihm vergeben, aber ich kann es nicht. Aber du kannst machen, dass ich's kann!“

So werden wir unsere Last bei ihm los und leben im Licht seiner Wahrheit. Jesus ist in diese Welt gekommen und für uns ans Kreuz gegangen, damit wir unter seiner Führung ein befreites Leben führen und endlich wir selbst sein können, ohne quälende Schuldgefühle. Und diese Wahrheit ist für Menschen, die sich noch ohne ihn durch's Leben kämpfen, wesentlich attraktiver als ein verkrampft und alles andere als authentisches Gutmenschentum.

Keine Verdammnis

Das war unser heutiges Brot des Lebens, heute sind wir der Frage nachgegangen, wie wir mit unserer Schuld umgehen. Dazu hat der Apostel Paulus den Christen in Rom einen über alles wichtigen Satz ins Herz geschrieben. Wir finden ihn im Römerbrief gleich am Anfang von Kapitel 8. Da heißt es:

„So gibt es nun keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind.“

Das ist die rettende Botschaft für uns alle! Die Tatsache, dass keine Schuld auf der ganzen Welt so groß ist, dass Gott sie uns in Jesus nicht vergeben kann. Nicht das Leugnen von Schuld oder die Behauptung, dass Schuld nur ein gesellschaftliches Konstrukt ist, um Menschen zu unterdrücken. Wo diese Lüge Einzug hält, da gehen Wahrheit, Menschlichkeit und Freiheit verloren!

Wenn du also auf der Suche nach der wahren Freiheit bist, dann halte dich an Jesus fest und bring ihm alles, was dich belastet ans Kreuz! Ganz egal, ob das dein eigener Mist ist oder ob es Unrecht ist, das du erlitten hast. Er wird dir vergeben und er wird dir helfen, anderen zu vergeben. Dann erfährst du, was echte Erlösung ist, nämlich keine schön klingende christliche Theorie, sondern ein mächtiger Sturz sämtlicher Felsbrocken, die dir bis dahin auf der Seele gelastet haben!

In diesem Sinne wünsche ich dir eine gesegnete und befreite Zeit. Mach's gut, bis zum nächsten Mal. Am Mikrofon war Steffi Greger.

Impressum

Dieser Text ist ein Manuskript zum gleichnamigen wöchentlichen Podcast von JC channel.

Autor und Moderator des Podcasts: Steffi Greger.

Herausgeber: JC channel - Der Jesus Christus Kanal.

E-Mail: webradio@JCchannel.com

Website: <https://JCchannel.com>

Bild: Pixabay (bearbeitet)

Den Podcast findest du auf [Spotify Podcast](#) und auf unserer Website.

URL des Podcasts auf Spotify: <https://open.spotify.com/show/6k30d23txgpUmtK0xpSwmF>

Copyrights: Du kannst unsere Podcasts und die jeweiligen Manuskripte aufrufen, herunterladen und unverändert mit Quellenangabe für private oder nichtkommerzielle christliche Zwecke nutzen. Alle anderen Nutzungen bedürfen der schriftlichen Genehmigung. Anfragen kannst du per E-Mail an uns richten.

