

Raphael M. Bonelli

SELBER SCHULD!

Ein Wegweiser aus
seelischen Sackgassen

Pattloch

Inhalt

Einführung
Die Unschuld auf der Couch
19

Teil I
Die Schuld als Problem
29

1. Kapitel
Warum es so schmerzhaft ist, Mist zu bauen.

Heinrich Faust auf der Couch

Heinrich Faust baut Mist - Die Verdrängung der Schuld - Schuld bewältigung in der Straßenbahn - Schuld und Schuldgefühl - Vom Sinn des Schmerzes - Das gesunde Schuldbewusstsein - Verstärkung der Verdrängung durch Exkulpieren

31

2. Kapitel
Zwölf Ursachen der Makellosigkeit.

Ebenezer Scrooge auf der Couch

Der hochsensible Ebenezer Scrooge - Perfektionismus und Fehlerlosigkeit - Ichhaftigkeit und Hochsensibilität - Narzissmus und Abgrenzung - Selbstwertgefühl, Selbstannahme und Selbstempathie - Selbstbetrug und Lebenslügen - Widerspruch zwischen innerer Hierarchie und vorgeschobenen

»Prinzipien«

67

3. Kapitel

Einer muss ja schuld sein: Opferkult und Fremdbeschuldigung.

Franz Moor auf der Couch

Der fehlerlose Franz Moor -Das Fehlen der dritten Dimension -Der ultimative Selbstbetrug: »Ich bin ein Opfer« -Die innere Notwendigkeit der Fremdbeschuldigung -Beschuldigung der Eltern -Gift in der Partnerschaft -Die »Mobbing«-Tarnkappe

105

Teil II

Wie der Mensch gestrickt ist

133

4. Kapitel

Wofür wir nichts können.

Gregorius auf der Couch

Die Schuld des Gregorius-Zur neurowissenschaftlichen Diskussion um die menschliche Freiheit-Für unser Gehirn können wir nichts -Für unser Temperament können wir nichts - Die vier klassischen Temperamente -Die Temperamente unter der Lupe -Für unsere Erziehung können wir auch nichts -Die menschliche Schwäche

135

5. Kapitel

Die Neurobiologie der Freiheit.

Richard York auf der Couch

Richard Yorks Entscheidung-Wie frei ist der Mensch?-Der Charakter und wie sich dieser bildet -Die neurologisch dokumentierte Freiheit des Menschen - Ordnung im Leben - Wir sind nicht unsere Defekte -Das sogenannte Böse im Menschen

167

6. Kapitel

Verbitterung oder Vergebung.

Michael Kohlhaas auf der Couch

Der Gerechtigkeitsfanatiker-Die Verbitterung-Die gesunde
Reaktion auf Ungerechtigkeit -Die Verletzlichkeit-Psycho-
therapie der Verbitterung -Verggebung als psychotherapeu-
tischer Prozess

199

Teil III

Die Lösung

233

7. Kapitel

Die Macht der Bauchgefühle.

Anton Hofmiller auf der Couch

Die Bauchgefühle des Leutnants Anton Hofmiller - Das
organische Modell: Kopf-Herz-Bauch -Das mechanische
Modell: der psychische Apparat -Die Neuroanatomie von
Kopf, Bauch und Herz -Sympathie und Antipathie - Der
überschätzte Bauch -Das unterschätzte Herz

235

8. Kapitel

Das Schuldbekenntnis.

Rodion Raskolnikow auf der Couch

Schuld und Sühne des Rodja Raskolnikow - Was wir von
Rodja Raskolnikow lernen können -Beichten tut der Psyche
gut -Psychotherapie und Beichte

271

9. Kapitel

Die Wende des Herzens.

Jean Valjean auf der Couch

Die Wende im Leben von Jean Valjean -Das stimmige Leben -Selbsterkenntnis ist der beste Weg zur inneren Freiheit
-Die Wende zum Du -Das innere Stehaufmännchen -Der eigene Handlungsspielraum im Trauma -Der eigene Handlungsspielraum bei Schicksalsschlägen -Scheitern fruchtbar machen

297

Literatur

331