

Vorwort	9
Dank	10
Einleitung	11
Therapeuten erfahren Schuldgefühle	18
Weitere Erfahrungen mit Schuldgefühlen	19
Was ist Schuld?	20
Moral und Gewissen	20
Phänomenologische Kategorien von Schuld	21
Das Ahnungsbewusstsein	22
Funktionelle Kategorien von Schuld	24
Kriminelle Schuld	24
Moralische Schuld	24
Chronische leichte moralische Schuld	25
Pseudounschild	25
Existenzielle Schuld	27
Schicksalhafte Schuld	27
Was sind Schuldgefühle?	28
Die positiven Aspekte der Schuldgefühle	29
Schamgefühle, die Schwestern der Schuldgefühle	30
Die Verdrängung von Scham- und Schuldgefühlen	33
Wenn die Frage nach Schuldgefühlen als Beschuldigung wirkt	34
Weitere Instrumente der Verdrängung	34
Grundtypen von Schuldgefühlen	36
Authentische Schuldgefühle	36
Authentische Schuldgefühle ohne Schuld	38
Übernommene Schuldgefühle	38
In der Kindheit übernommene Schuldgefühle	39
Eltern übernehmen neue Schuldgefühle	41
Induzierte Schuldgefühle unter Erwachsenen	45
Die Schwierigkeit der Unterscheidung der Quellen	46

Mischformen von Schuldgefühlen	47
Sich nicht trauen, „Nein“ zu sagen	47
Verlassen werden und verlassen	47
Im Alter	48
Nach dem Tod nahestehender Menschen	49
Die Bedeutung von Schuldgefühlen in der Therapie	50
Hemmungen der Therapeuten und Therapeutinnen	51
Das Gespräch über Schuldgefühle	52
Das Erkennen von Schuldgefühlen	52
Das Ansprechen von Schuldgefühlen	54
Hilfe bei authentischen Schuldgefühlen	56
Möglichkeiten zur Bewältigung von Schuld	58
Sich Schuld eingestehen und bereuen	58
Akzeptieren der Unwiderrufbarkeit	58
Entschuldigen	59
Wiedergutmachen	59
Versöhnung erhoffen	60
Bitten um Vergebung	60
Tipps zur Reduktion der Schuldenlast	61
Erwachsene mit schwerer Schuld	62
Verdacht auf Straftaten gegen Kinder	62
Schwer selbstschädigendes Verhalten	63
Schuld in religiösem oder spirituellem Kontext	63
Hilfe gegen induzierte Schuldgefühle unter Erwachsenen	65
Das Stoppen induzierter Schuldgefühle	65
Eltern mit chronischer leichter Schuld	67
Das Gespräch über Ursachen kindlicher Störungen	68
Möglicher Widerstand der Eltern	70
Eine Alternative: „Schuld“ als „Mitursache“	72
Tipps für Eltern mit chronifizierter leichter Schuld	72
Tipps für die Therapie mit Kindern	73

Hilfe bei übernommenen Schuldgefühlen	75
Beziehungsfallen	75
Angeblich „egoistisches“ Handeln	75
Angeblich „verbotene“ Gefühle und Gedanken	75
Delegierte Verantwortung	76
Auseinandersetzungen mit den eigenen Eltern	77
Beschuldigung der Eltern: und dann?	78
Tipps gegen übernommene Schuldgefühle	79
Tipps zur Linderung von Schuldgefühlen, die übersteigerte Reaktionen auf minimale Schuld sind	80
Bei Hartnäckigkeit: verhaltenstherapeutische Mittel	80
Bei Hartnäckigkeit: psychodynamische Mittel	81
Hilfe für Therapeuten und Berater	82
Schuld und Schuldgefühle der Therapeuten	82
Die Gefahr der Grenzüberschreitung	83
Schuldgefühle gegenüber den Eltern	83
Unterschätzung des Helfersyndroms	84
Intervision und Supervision	85
Anhang	87
Ausschnitte aus Dialogen	89
D-01 Anstand muss sein	89
D-02 Dem Chef eins auswischen	90
D-03 Als Alleinerziehende überfordert	92
D-04 Das Teufelchen im vernünftigen Vater	93
D-05 Das überhörte Nein der Freundin	94
D-06 Süßigkeiten im Supermarkt	96
D-07 Ein Muttersöhnchen als Kollege	97
D-08 Vater in Weißglut	99
D-09 Zu spät am Sterbebett	100
D-10 Den Ex-Partner im Nacken	102
D-11 Heute Schuldgefühle	103
D-12 „Nicht wohlfühlen“ ist nur der Vorname	103
D-13 An den Haaren gerissen	104
D-14 Mit Chips vor der Glotze	106
D-15 Darf man eine Tochter aus dem Haus werfen?	107

D-16	Sexualität lockt	108
D-17	Die Ängste des kleinen Karl	109
D-18	Die Heulsuse	110
D-19	Frau Wagner und ihr Mann	111
D-20	Die Großmutter dominiert	112
D-21	Es muss mir immer gut gehen	113
D-22	Wenn die Migräne sabotiert	114
D-23	Die fast spielerische Mutter	116
Literaturverzeichnis		117