

Helga Kernstock-Redl

Schuldgefühle

Woher sie kommen,
warum sie Ängste verursachen,
wie sie unser Leben unterschwellig lenken und
wie wir sie ablegen können

Goldegg-Verlag 2020

Softcover | 260 S. | 22,00 € | ISBN 978-3-99060-154-9

Online-Info:

Bonus - Texte:

Vertiefend oder für die Praxis



Sind Sie der oder die **Beschuldigte**?
Sind Sie das **Opfer**?

**Vor- und Nachteile der beiden
Positionen!**

Mehr im Buch: „**Schuldgefühle**“ von H. Kernstock-Redl, 2020 neu bei Goldegg!

Wer glaubt, es hätte nur Vorteile ODER nur Nachteile, wenn man eindeutig schuldig ist, der irrt. In gleicher Weise gilt das für die Opfer-Position. Hier nur als Denk- und Diskussionsanstoß eine Gegenüberstellung.

Bitte bedenken: Es bleibt bis zum Ablegen des Gefühls oft eine Art von „Bezug“ bestehen: Man denkt gezwungenermaßen an die andere Person oder Partei, muss sich damit beschäftigen. Das kann ein Vorteil sein oder ein gewaltiger Nachteil.

	Ein Opfer...	Ein/e Schuldige/r...
Vorteile B e z i e h u n g	<p>„ist im Recht“, hat daher Recht auf Wiedergutmachung oder Rache,</p> <p>hat kein unangenehmes Schuldgefühl,</p> <p>hat Wahlmöglichkeit: kann fordern, vorwerfen ...</p> <p>bestimmt unter Umständen die Form eines Schuldausgleichs,</p> <p>hat die Wahlmöglichkeit: kann verzeihen oder nicht, Schuldausgleich bzw. Entschuldigung akzeptieren oder nicht</p> <p>muss selbst nichts verändern,</p> <p>kann etwas bekommen, ohne dass daraus Schuld erwächst,</p> <p>bekommt soziale Zuwendung und Unterstützung, etc.</p>	<p>Wer etwas falsch gemacht hat, kann es auch richtig machen, kann etwas in Zukunft verhindern, beeinflussen, kontrollieren ...</p> <p>wird als mächtig, aktiv und stark gesehen und/oder sieht sich selbst so,</p> <p>hat ev. einen Vorteil vom Gesetzesbruch</p> <p>„hat den Ball“ und kann aktiv werden,</p> <p>hat die Wahlmöglichkeit: kann Schuld zurückweisen oder übernehmen,</p> <p>hat die Wahlmöglichkeit: kann Schuld ausgleichen oder nicht,</p> <p>etc.</p>
Nachteile B e z i e h u n g	<p>hat eine Form von Schaden oder Nachteil erlitten</p> <p>kann/konnte nicht verhindern, nichts anders machen, hat Gefühle von Schwäche, Ausgeliefert sein und ohnmächtigem Zorn,</p> <p>ist passiv auf Wiedergutmachung angewiesen,</p> <p>hat nach dem Schuldausgleich den Druck, dass etwas jetzt abgeschlossen sein muss; emotionales Ablegen der Rolle ist jedoch nicht einfach willentlich steuerbar,</p> <p>bekommt manchmal soziale Aggression, Ächtung und/oder ungerechterweise einen Teil der Verantwortung zugeschrieben; man missgönnt ihm den Schuldausgleich, Spendengelder, Zuwendung oder Aufmerksamkeit etc.</p>	<p>hat Schuldgefühle, die selbstquälend und bestrafend erlebt werden,</p> <p>hat deshalb oft eine große Bereitschaft bzw. äußeren Druck, etwas tun zu müssen, um das Gefühl und die Position los zu werden,</p> <p>„hat den Ball“ und muss, will oder soll etwas tun, aktiv werden,</p> <p>braucht u.U. die klare Anweisung des Opfers, das über die Form des Schuldausgleichs bestimmen kann, daher hat die Rolle auch einen passiv-ausgelieferten Anteil,</p> <p>erleidet soziale Aggression, Strafe oder Ächtung,</p> <p>etc..</p>