

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 – Schuldbewältigung 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 – Psychotherapie der Verbitterung – Vergebung als psychotherapeutischer 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