

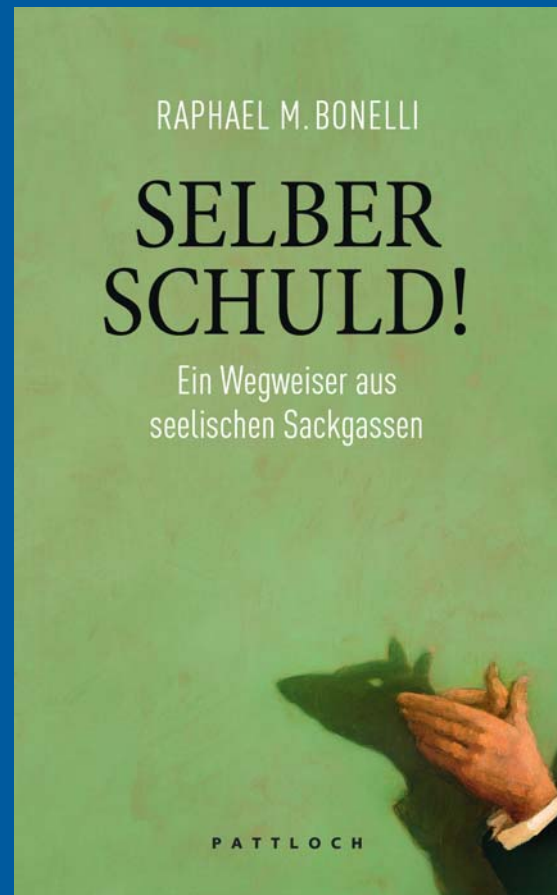


Raphael M. Bonelli, geboren 1968, ist Neurowissenschaftler an der Sigmund Freud Universität Wien sowie Psychiater und systemischer Psychotherapeut in eigener Praxis. Forschungsaufenthalte an der Harvard-Universität, der University of California (Los Angeles) und der Duke University mit zahlreichen Publikationen im Bereich der Gehirnforschung und Habilitation im Fach Neuropsychiatrie. Jetzt bündelt er sein Fachwissen und seine therapeutische Erfahrung in einem leicht verständlichen Buch.

Raphael M. Bonelli
Selber schuld!

Ein Wegweiser aus seelischen Sackgassen
336 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag
ISBN 978-3-629-13028-0
€ (D) 19,99 / € (A) 20,60
Erscheinungstermin: 1. März 2013

Früher wurde Sex verdrängt, heute Schuld



Schuld sind immer die anderen

Immer mehr Menschen tun sich heute schwer, Verantwortung für ihre Taten zu übernehmen. Sie sehen sich als Opfer widriger Umstände und suchen die Schuld für ihre Probleme immer bei anderen – bei der quälenden Ehefrau, den undankbaren Kindern, den strengen Eltern, dem unmöglichen Chef, den mobbenden Kollegen, den gemeinen Schwiegermüttern... – aber nie bei sich. Die eigene »Makellosigkeit« lässt nicht zu, dass man zu seinen Fehlern steht. Stattdessen wird alles Belastende verdrängt. Verdrängung allein aber macht bekanntlich nicht glücklich, auch nicht die Verdrängung eigener Schuld. Die Opferrolle lenkt in seelische Sackgassen, wird zum Lebensirrtum. Sie lähmt und führt zu Passivität und Unfreiheit, weil man in ihr selbst nichts mehr ändern kann. Das Lebensschiff wird damit manövrierunfähig und der Mensch verbittert. Oft erweist sich in solchen Situationen auch eine Psychotherapie als wenig hilfreich, dann nämlich, wenn Schuldgefühle nicht ernst genommen, sondern gar »pathologisiert« werden, um sie anschließend wegzuthrapieren.

An vielen Beispielen aus der Praxis zeigt Bonelli auf, wie wichtig es für ein gelingendes Leben ist, dass wir unsere Schuld erkennen, sie anerkennen und die Verantwortung für unser Tun übernehmen. Denn wer sich als fehlerhaft akzeptieren kann, der ist auch in der Lage, anderen zu verzeihen. So ist die Botschaft des Buches »Selber schuld!« befreiend und verspricht Erlösung von jeder Art von Perfektionismuszwang.

Wege aus der Opferrolle, aus Selbstmitleid und Verbitterung

»Über Sex zu sprechen ist heute kein Problem mehr, weder in Therapien noch in Talkshows. Aber über eigene Fehler sprechen – das geht gar nicht. Nichts ist so intim wie die eigene Schuld. Wir verdrängen unsere Schuld, weil sie letztlich Schmerz bedeutet. Deshalb tut man sich schwer, die Verantwortung für seine Taten zu übernehmen und legt sich ein entlastendes Erklärungsmuster zwischen Fremdbeschuldigung und Selbstmitleid zu recht. Fast jeder sieht sich als Opfer. Das ist aber der seelischen Gesundheit nicht zuträglich, denn das Opferdasein ist eine psychodynamische Sackgasse, die in der Fachliteratur immer häufiger als »Opferfalle« beschrieben wird. Ändern können wir nur ganz selten die anderen, aber immer uns selbst.«

BONELLI