

BIBLIOTHEK DER GEFÜHLE  
BAND II

# **Schuldgefühle und innerer Frieden**

UDO BAER | GABRIELE FRICK-BAER

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Die Magie der Schuldgefühle	7
1 Einige Annäherungen	12
Annäherung 1: Schuldgefühle - Wie sind sie geschichtlich entstanden?	12
Annäherung 2: Schuldgefühle und Mitgefühl	14
Annäherung 3: Schuldgefühle und die Balance zwischen Geben und Nehmen	16
Annäherung 4: Schuldgefühle und Scham	17
Annäherung 5: Schuldgefühle und Ekel	18
Annäherung 6: Schuldgefühle und persönliche Katastrophen	20
Annäherung 7: Schuldgefühle und Schuld	21
2 Schuldgefühle ohne Schuld	23
Ein Leben als Angeklagte	23
Die Schuldgefühle der Opfer	33
Schuldig, ohne zu wissen, warum	41
Schuldig, weil du anders bist	48
Existenzielle Schuldgefühle	55
Schuldgefühle durch Leere	61

Schuldgefühle durch ideologisch motivierte Fürsorge	69
Der strafende Gott	77
Schuldstaubsauger und Schuldstreuer	82
Die Schuldgefühle der Kinder	91
3 Schuld ohne Gnade	105
4 Vom Maß und von der Maßlosigkeit	114
5 Schuldgefühle als Beziehungskiller	120
6 Schuld ohne Schuldgefühle	128
7 Die drei Schritte des Entschuldens	135
8 Verantwortung statt Selbstbestrafung	141
9 Schuld und Frieden	146
10 Das »schlechte Gewissen« im Interview	155
Literatur	159