Bin ich schuld?

"Für die Verletzung von Geboten und Pflichten verantwortlich sein" oder "zu einer Gegenleistung verpflichtet sein" - mit diesen Worten wird Schuld in diversen Lexika erklärt. Doch wer formuliert für uns Regeln? Und wer entscheidet, wann eine Leistung eine Gegenleistung erforderlich macht? Wichtige Fragen, besonders bei einer Scheidung.

n unserer Sprache finden wir Redewendungen wie: "Ich stehe in deiner Schuld." "Ich fühle mich frei von Schuld." "Ihn trifft keine Schuld." "Ich bin mir keiner Schuld bewusst." "Schuldgefühle laufen im Inneren von uns ab und sind nicht von außen kontrollierbar. Außerdem setzen sie voraus, dass wir ein Unrechtsbewusstsein haben, Bescheid wissen was rechtes und unrechtes Verhalten beinhaltet und erkennen unrecht gehandelt zu haben. Schuld zu haben, hat mit Verantwortung zu tun. Mit der Verantwortung für das eigene Handeln und der Verpflichtung, für das eigene Handeln gerade zu stehen und einen eventuellen Schaden wieder gut zu machen", so beschreibt Diplom Psychologin und Psychotherapeutin Dr. Doris Wolf das Phänomen Schuldgefühle in ihrem Buch: "Wenn Schuldgefühle zur Qual werden"

SCHULD HAT NICHTS MIT GEFÜHLEN ZU TUN

"Schuldgefühle sind im Grunde genommen keine richtigen Gefühle wie Angst, Ärger, Trauer, sondern eher Gedankengänge darüber, etwas falsch gemacht zu haben, die sich dann in Gefühlen und körperlichen Reaktionen äußern." Wolf weiter. Um so schwieriger ist es, Schuldgefühle überhaupt zu erkennen. Wie entwickeln sich somit unsere Schuldgefühle? Die Wiener Psychotherapeutin DSA Irene Penz erklärt dies so: "Die Entstehung von Schuldgefühlen liegt in unserer Kindheit. Je weniger Selbstwertgefühl ein Mensch im Laufe seiner Sozialisierung aufbauen konnte, desto schneller wird er sich schlecht und schuldig fühlen. Er wird viel schneller alles hinterfragen, was er getan hat und sich selbst abwerten". Hier sind die Zuschreibungen der Bezugspersonen unserer Kindheit von großer Bedeutung. Wenn beispielsweise ein Kind immer wieder hört: "Aus dir wird nie etwas!" "Was hast du da schon wieder angestellt?" wird sich sein Gewissen anders formen als bei liebevollen Botschaften. Solch ein Mensch wird möglicherweise dazu tendieren, sich sehr schnell schlecht und unzulänglich zu fühlen. Auch bei einer sehr strengen Erziehung kann sich ein übersensibles Gewissen herausbilden. Penz: "Meiner Erfahrung nach gibt es auch geschlechtsspezifische Unterschiede, da Frauen besonders in früheren Zeiten dazu angehalten wurden, nicht ihre Meinung zu vertreten und "lieb" und angepasst zu reagieren". Daher fühlen sich Frauen schlecht und schuldig, wenn sie ihre Meinung vertreten und nicht auf das Wohl der anderen achten.

SELBSTVERURTEILUNGSMASCHINE

"Sind wir erwachsen, flammen diese Schuldgefühle stets auf, wenn wir glauben, andere Menschen enttäuscht oder verletzt zu haben. Dann kommt die ganze Selbstverurteilungsmaschinerie in Gang", erklärt Dr. Wolf dies weiter. Oder wir lernen uns zwar entgegengesetzt der Regeln oder Erwartungen anderer zu verhalten, die Verantwortung dafür aber abzulehnen. Uns fällt es schwer, Fehler zuzugeben. Immer sind dann die anderen schuld oder das Schicksal oder die Umstände, (sehen Sie Schuld-Kästen am Ende dieses Artikels).

Soweit zur seelischen Komponente. Der Aspekt der "Schuld" ist jedoch auch – nach wie vor - ein fester Bestandteil des Eherechts und kann rechtlich gesehen bei der Scheidung eine Rolle spielen.

SCHULDFRAGE TRENNUNG

So sehr ja zumeist Liebe und Zuneigung am Anfang der Grund für eine Heirat sind, um so mehr muss man sich bewusst sein, dass die Ehe auch ein Vertrag ist. Das bedeutet, dass das Schwinden von großen Liebesgefühlen und Zuneigung alleine nach dem Gesetz keinen ausreichenden Scheidungsgrund darstellt. Denn im Klartext sagt uns das Recht, dass der Ehevertrag zur anständigen Begegnung, zur Treue, zum gemeinsamen Wohnen, zur umfassenden Lebensgemeinschaft und zur Zeugung und Erziehung von Kindern verpflichtet. Der Ehevertrag wird meist noch mit Herzerln in den Augen und nicht selten der berühmten rosaroten Brille unterzeichnet. Dass sich die Partner mit Unterschrift verpflichten, obiges einzuhalten, ist den meisten Brautpaaren in dieser Tragweite nicht so bewusst. Ein solcher Vertrag kann also nur aufge-





"Oft kommen Frauen zu mir in die Beratung und erzählen mir, dass sie und ihr Ehemann sich auseinandergelebt haben. Das alleine ist noch kein Scheidungsgrund. Ein Vertrag wie der Ehevertrag kann nur aufgelöst werden, wenn gegen die Pflichten verstoßen wird."

> Juristin Dr. Barbara Stekl ◀

löst werden, wenn gegen die genannten Pflichten verstoßen wurde. Oft kommen Klientinnen zu mir in die Beratung und erzählen mir, dass sie und ihr Ehemann sich auseinandergelebt haben. Aber das alleine ist noch kein Scheidungsgrund. Was ist dann ein Scheidungsgrund? Ein Beispiel aus meiner Praxis soll das erklären: Maria, 46 Jahre alt, kam zu mir in die Beratung und war felsenfest zur Scheidung entschlossen. Ihre Kinder sind flügge und sie hat vor 4 Jahren einen Teilzeitjob angenommen. Ihr Mann möchte aber keine Scheidung. Sie beschreibt ihre Situation so: "Wir streiten nicht wirklich, aber wir haben uns nichts mehr zu sagen. Eigentlich konnte ich nie seelische Dinge mit ihm besprechen. Jetzt fällt mir das umso mehr auf, da ich mich anders entwickelt habe. Auch gestehe ich es mir ietzt ein".

Auf meine Frage ob ihr Mann einer einvernehmlichen Scheidung zustimmen würde, meint sie: "Nein, er sagt es ist für ihn alles o.k. so. Er versteht nicht was ich meine." Sie wollte von mir wissen, ob das ein Scheidungsgrund wäre, dass sie sich voneinander entfernt hätten. Nein, das ist kein Scheidungsgrund. Es muss sich um konkrete Eheverfehlungen handeln, um eine Klage einreichen zu können. Wenn beide eine einvernehmliche Scheidung wollen, dann stellt sich diese Frage ohnedies nicht.

DIE SCHWERE EHEVERFEHLUNG

Aus der Beratung: Als solche gilt ein Verhalten, das für den Partner eine völlige Entfremdung herbeiführen und die Fortsetzung der Ehe unerträglich machen würde. Die Verfehlung muss schuldhaft gesetzt worden sein. Ein jahrelang nicht kritisiertes alltägliches Verhalten kann nicht als Eheverfehlung vorgeworfen werden. Auf der anderen Seite sieht das Eherecht vor, dass sich die Ehepartner im Umgang miteinander um ein positives Verhalten bemühen: Ein Beispiel dazu aus meiner Praxis: "Eine Frau heiratet einen Mann, der trinkt. Wenn sich das in der Ehe extrem steigert, dann ist es trotzdem eine schwere Eheverfehlung, auch wenn die Frau schon vor Eingehen der Ehe diese Neigung festgestellt hat.

VERLETZUNG DER TREUEPFLICHT

Die massivste Form der Treuepflichtverletzung ist der Ehebruch. Eine Eheverfehlung liegt aber auch dann vor, wenn man gegen den erkennbar gezeigten Willen des anderen Gatten den Umgang mit einer Person des anderen Geschlechts beharrlich fortsetzt. Auch sind beide Ehegatten verpflichtet, alles zu unterlassen, was den Schein einer ehewidrigen Beziehung objektiv erwecken könnte. Die Rechtsprechung hat zum Beispiel als Verletzung der Treuepflicht angenommen, wenn der Mann am Abend mit einer anderen Frau ausgeht oder frühere intime Freundinnen trifft.

SINGLEPORTALE IM INTERNET

"Aber auch die Anmeldung in einem Singleportal im Internet wird als Verletzung der Treuepflicht gewertet", schreibt Rechtsanwältin Dr. Klaar in ihrem Scheidungsratgeber für Frauen. Bloß freundschaftlicher, harmloser Umgang stellt hingegen keine Eheverfehlung dar.

SEITENSPRUNG

Immer wieder kommen Frauen zu mir in die Beratung und erzählen mir, dass der Ehemann eine Freundin hat, dass das aber kein Scheidungsgrund mehr sei. So auch Maria, 42 J.: "Mein Mann hat mir vor zwei Wochen gesagt, dass er eine andere hat und ausziehen wird. Aber er sagt, dass das ohnedies kein Scheidungsgrund mehr ist." Ich bin immer wieder erstaunt über solche nicht seltenen Aussagen. Viele Frauen lassen sich das von ihren Männern einreden, ohne das anzuzweifeln. Häufig pendeln dann solche Männer "ganz offiziell" zwischen der Ehefrau und der Geliebten hin und her. Das ist sehr belastend für die betrogene Ehefrau, da sie noch immer mit dem untreuen Gatten konfrontiert ist und, jedes Mal wenn die Türe ins Schloss fällt, sich der schmerzlichen Tatsache bewusst ist: "Jetzt geht er zu der anderen."

Umgekehrt ist auch für Frauen eine Außenbeziehung "kritisch", da ein Verschulden beispielsweise Konsequenzen für den Unterhalt hat.

VERLETZUNG DER ANSTÄNDIGEN **BEGEGNUNG**

Dies verpflichtet zu gegenseitigem Respekt im Umgang miteinander. Interessant ist, dass der Gesetzgeber bei der Art und Weise der Beschimpfungen Unterscheidungen vornimmt. Nicht milieubedingte Beschimpfungen zählen hier als Verfehlungen. Beispiel: Beschimpfen ei-



"Die Vernachlässigung des Haushalts wird Frauen immer wieder als Eheverfehlung vorgeworfen, im österreichischen Recht ist aber schon seit Jahren das "Halbe - Halbe Prinzip" verankert!"

>Juristin Dr. Barbara Stekl ∢

Was sagt das Gesetz dazu?

Eine schwere Eheverfehlung liegt vor, wenn ein Ehegatte die Ehe gebrochen oder dem anderen körperliche Gewalt oder schweres seelisches Leid zugefügt hat."

Als besonders schwere Eheverfehlungen streicht das österr. Recht neben Ehebruch auch Misshandlungen, Psychoterror schwere Kränkungen hervor. Gewalt ist in jeder Form eine Eheverfehlung sowohl die körperliche als auch die psychische Gewalt. Gewalt ist in jeder Form

abzulehnen. Es kommt dabei auch nicht darauf an, wie schwer die zugefügte Gewalt ist, sondern dass überhaupt Gewalt angewandt wurde. Es gibt aber noch eine Menge anderer Verhaltensweisen, die als schwere Eheverfehlungen gewertet werden: in etwa Verstöße gegen die Verpflichtung zur umfassenden ehelichen Lebensgemeinschaft, zur anständigen Begegnung, Beistand, Treue und zum gemeinsamen Wohnen.

nander Ehepartner in Wien Simmering, dann wird das anders bewertet, als wenn eine entsprechend ausfällige Wortwahl im Wiener Nobelbezirk Döbling verwendet wird.

VERLETZUNG DER BEISTANDSPFLICHT

Darunter ist zu verstehen, wenn einer dem anderen in einer schwierigen Lebenssituation nicht zur Seite steht. Zu mir kommen immer wieder Klientinnen, die mir berichten, dass der Ehemann sie nach einer Operation nicht einmal im Krankenhaus besucht hat. Es kann aber auch ein häufiges Alleinelassen des anderen sein, mangelnde Rücksichtnahme, oder beharrliches tagelanges Schweigen. Meine Erfahrung ist, dass immer wieder im Zuge von Auseinandersetzungen mit Schweigen reagiert wird, um den anderen zu "bestrafen". Aber auch liebloses, ja feindseliges Verhalten fällt darunter.

VERWEIGERUNG DES GESCHLECHTSVERKEHRS

Hier sagt das Gesetz: Wenn der Geschlechtsverkehr "beharrlich" (ein Lieblingswort der Judikatur) und ohne Grund verweigert wird, dann ist das eine Eheverfehlung. Wenn aber der Partner alkoholisiert ist, oder der Verdacht auf Untreue vorliegt, oder mangelnde Reinlichkeit, dann sind Gründe gegeben und es liegt in solchen Fällen keine Eheverfehlung vor. Aber auch bei Schmerzen beim Verkehr oder wenn gesundheitliche Beeinträchtigungen vorliegen, ist eine Ablehnung legitim. Hier wieder ein Beispiel aus meiner Beratungspraxis: Wenn keine sonstigen Scheidungsgründe vorliegen, dann ziehen öfters Männer als Frauen diese "Eheverfehlung" heran. Oft ist jedoch das Vertrauen bereits so stark erschüttert, dass es nur allzu gut nachvollziehbar wird, dass sexuelle Intimität nicht mehr zumutbar ist.

VERNACHLÄSSIGUNG DES HAUSHALTS

Diese Eheverfehlung wird immer wieder Frauen vorgeworfen. Es ist aber dran zu erinnern, dass wir im österreichischen Recht seit einigen Jahren das "Halbe - Halbe Prinzip" verankert haben. Das bedeutet, dass auch der männliche Ehegespons seinen Beitrag im Haushalt zu leisten hat.

Dies umso mehr, wenn auch die Frau ebenfalls einer Berufstätigkeit nachgeht. Wenn die Vernachlässigung des Haushalts geprüft wird, dann wird auch geschaut, ob sie schuldhaft ist. "Wenn die Frau beispielsweise an Depressionen leidet, dann kann ihr die mangelnde Haushaltsführung nicht vorgeworfen werden", so Klaar in ihrem Scheidungs – Ratgeber. Neben der Pflicht zur gemeinsamen Haushaltsführung, ist auch ein Verstoß gegen die Mithilfeverpflichtung eine Eheverfehlung.

Was sagt das Gesetz dazu?

Seit der Familienrechtsnovelle besteht die Verpflichtung dem/der Partnerln bei der Kindererziehung der Kinder aus einer früheren Beziehung beiszustehen.

VERLETZUNG DER UNTERHALTSPFLICHT

Viele wissen nicht, dass neben den bekannten Scheidungsgründen, eine Verletzung der Unterhaltspflicht, auch gegenüber den Kindern, eine Eheverfehlung darstellt. Wenn der Unterhaltspflich-



"Wenn das Einkommen verschwiegen wird und wie das berühmte Buch der sieben Siegeln behandelt wird, ist das eine Eheverfehlung und ein Scheidungsgrund."

>Juristin Dr. Barbara Stekl ◀

KOSTEN & SCHULD

Das Verschulden wirkt sich immer auf die Kosten aus. Denn das Gericht trifft auch eine Kostenentscheidung. Das bedeutet: ergeht ein Urteil bei einer strittigen Scheidung, dann hat derjenigeTeil die (überwiegenden) Kosten zu tragen, den das überwiegende oder alleinige Verschulden trifft.

ACHTUNG AUF FRISTEN:

Das Recht auf Scheidung wegen Verschuldens erlischt, wenn der verletzte Ehegatte nicht binnen sechs Monaten nach Kenntnis des Scheidungsgrundes die Klage einreicht. Ein fortgesetztes ehewidriges Verhalten wird aber als einheitlicher Scheidungsgrund angesehen. Für den Beginn der Frist ist also die letzte ehewidrige Handlung von Bedeutung. Unabhängig davon ist eine Scheidung wegen Verschuldens nicht mehr möglich, wenn seit dem Eintritt des Scheidungsgrundes zehn Jahre verstrichen sind.

ACHTUNG BEI VERZEIHEN

Eine Verschuldensscheidung ist dann nicht möglich, wenn aus dem Verhalten des Ehegatten ersichtlich ist, dass das ehewidrige Verhalten verziehen oder nicht als ehezerstörend empfunden wird. Es muss das Verzeihen aber nicht speziell ausgesprochen werden, sondern es kann sich aus den Handlungen schlüssig ergeben. Dazu noch ein Beispiel aus meiner Beratungspraxis: Klara, 52Jahre alt, erfährt vom Seitensprung ihres Mannes. Er verspricht Schluss zu machen und beide fahren anschließend gemeinsam auf Urlaub und erleben dort einen romantischen Neubeginn. Auch wenn Klara nicht "Ich verzeihe dir," ausspricht, so wird das aus ihrem Verhalten angenommen. Mit dem gemeinsamen Urlaub wird die Ehe wieder aufgenommen.

tige nicht zahlungswillig ist, oder nicht ausreichend arbeitet, obwohl er könnte, dann verletzt er damit seine Unterhaltspflicht. Hier dazu wieder ein Beispiel aus meiner Beratungspraxis: Roswitha, 59 Jahre alt, kommt zu mir in die Beratung, da ihr Mann ihr überhaupt kein Geld gibt. Sie wurde vor mehr als einem halben Jahr arbeitslos. Ihr Mann ist ein rüstiger 77-jähriger Pensionist, der auch gerne nach wie vor andere Damen beglückt. Außerdem ist er, als pensionierter leitender Angestellter mit einigen tausend Euro Pension wohl versorgt. Deshalb bekommt seine Frau keine Notstandshilfe. Sie ist nun ganz auf sein Einkommen angewiesen. Er meint sie solle halt wieder arbeiten gehen. Einerseits mit 59 Jahren ein leider oft unmögliches Unterfangen, andererseits ist sie in der Ehe nicht dazu verpflichtet. Hier ist eine klassische Verletzung der Unterhaltspflicht von Seiten des Mannes gegeben. Denn er hat in so einer Lebenssituation für ihren Unterhalt aufzukommen. Mein Rat, wenn die Klientin keine Scheidung möchte: Unterhalt in aufrechter Ehe einklagen.

EIGENMÄCHTIGE AUFHEBUNG DER EHEGEMEINSCHAFT

Dazu zählt das "böswillige Verlassen" des anderen Ehegatten, das von der Rechtsprechung als schwer bewertet wird. Nicht als böswilliges Verlassen ausgelegt wird, wenn Bedrohung oder schwere Misshandlungen den Auszug rechtfertigen. Dazu wieder ein Beispiel: Martina, 46 Jahre alt, kommt zu mir in die Beratung. Ich sehe ihr an, dass es ihr schlecht geht. Sie wirkt erschöpft, fahrig, verängs-

tigt und hat leere verweinte Augen. Sie erzählt mir, dass ihr Mann zunehmend aggressiver wird. Er rempelt sie an, hat ihr kürzlich den Arm umgebogen und stößt verbale Drohungen aus. Sie sagt, dass sie das nicht mehr länger aushält. Martina fürchtet sich bereits, wenn der Schlüssel ins Schloss gesteckt wird und er heimkommt, was sie wieder erwarten wird. Sie fragt deshalb, ob sie mit ihren beiden Kindern (12 J. und 14 J.) ausziehen darf. Sie könnte vorübergehend bei ihrer Schwester wohnen. Hier wird ein Auszug mit entsprechender Begründung vertretbar sein.

EHRLOSES UND UNSITTLICHES VERHALTEN

Es muss sich die schwere Eheverfehlung nicht gegen den Partner direkt richten. So kann ein bestimmtes Verhalten das Vertrauen schwer beeinträchtigen und die Grundlage für eine Ehe zerstören. Beispielsweise sind sämtliche strafrechtliche Delikte ein Scheidungsgrund. Aber auch Alkoholismus, übermäßige Spielleidenschaft und religiöser Fanatismus gehören dazu. Ein abschließendes Beispiel dazu: Maria, 38 Jahre alt, kommt zu mir in die Beratung. Sie möchte sich scheiden lassen aber ihr Mann nicht.

Es stellt sich heraus, dass er wegen schweren Betruges kürzlich rechtskräftig verurteilt wurde und seine Strafe absitzt. Außerdem hat er immer wieder ihre Unterschrift gefälscht, um unter ihrem Namen in diversen Versandhäusern einzukaufen. Dies stellt einen zusätzlich schweren Vertrauensbruch und somit Scheidungsgrund dar.





"Die Entstehung von Schuldgefühlen liegt in unserer Kindheit. Je weniger Selbstwertgefühl ein Mensch im Laufe seiner Sozialisierung aufbauen konnte, desto schneller wird er sich schuldig fühlen."

> Psychotherapeutin DSA Irene Penz ◆

HABEN SIE SCHULDGEFÜHLE? MACHEN SIE IHREN EIGENEN TEST HIER:

CHECKLISTE ZUM ERKENNEN VON IHREN SCHULDGEFÜHLEN:

- > "Wenn ich schon gehe, dann darf ich nichts fordern. Ich verzichte lieber auf alles und will nur meine Ruhe haben."
- Machen Sie extrem viele Zugeständnisse?
- Meinen Sie Ihren zukünftigen Expartner "retten" zu müssen? Zum Beispiel: Ich muss ihm eine Wohnung beschaffen, zu einer Therapie bewegen, seine Schulden übernehmen und ähnliches.
- ▶ Haben Sie das Gefühl, dass es nicht in Ordnung ist, wenn Sie sich trennen?
- Macht Ihr Partner besonders viel Druck, indem er Sie beschuldigt und fühlen Sie sich dadurch so in die Enge getrieben, dass Sie das Gefühl haben nicht mehr handlungsfähig zu sein?
- Lich war ja "nur" zu Hause, deshalb steht mir vom Vermögen nichts zu?

UND SO SIEHT DAS ABC IHRER SCHULDGEFÜHLE AUS:

- A: Wir haben etwas gesagt, getan, gedacht oder gefühlt.
- **B**: Wir bewerten diese Situation als positiv neutral oder negativ für uns.
- > C: Wir fühlen und verhalten uns entsprechend unserer Bewertung.

Auf unsere Schlussfolgerungen kommt es somit an. Es ist diese vernichtende Schlussfolgerung, die uns solche Probleme macht. Selbstgespräche bieten die Chance die Gefühle zu verändern. Schuldgefühle entstehen nicht dadurch, dass wir

etwas "Schlimmes" gesagt oder getan haben

oder tun werden. Sie entstehen, weil wir uns in Gedanken sagen, dass wir etwas "Schlimmes" gesagt oder getan haben, was wir nicht hätten sagen oder tun dürfen, und dass wir, weil wir es dennoch getan haben, schlechte und minderwertige Menschen sind.

WAS KÖNNEN ANDERE DURCH MEINE SCHULDGEFÜHLE GEWINNEN

- > Wenn ich mich schuldig fühle, bemühe ich mich besonders nett zu sein, bitte um Verzeihung, gehe eher auf einen Kompromiss oder die Wünsche des Anderen ein.
- ▶ Ich fühle mich geschwächt, glaube mich nicht mehr wehren zu dürfen. Das hat beispielsweise in einer Scheidungssituation enorme Auswirkungen: Schuldgefühle schwächen in der Fähigkeit für seine Interessen und Bedürfnisse, für sein Recht einzustehen.
- Insgesamt gesehen, machen Schuldgefühle unfrei und leichter manipulierbar.
- Es gibt jedoch auch andere Reaktionsweisen, nämlich Menschen, die aggressiv werden und mit Vorwürfen zurück schießen. Aber auch das ist lediglich eine Reaktion, ein Akt der Unfreiwilligkeit.

WAS KANN ICH DURCH MEINE SCHULDGEFÜHLE GEWINNEN?

- > Wenn wir uns Vorwürfe machen, was wir früher alles hätten machen können, brauchen wir uns nicht um gegenwärtige Probleme zu kümmern.
- > Wir brauchen nicht daran zu arbeiten uns zu vergeben.

- > Wir hoffen darauf uns von unseren Fehlern reinzuwaschen, indem wir uns deswegen intensive Schuldgefühle machen.
- Wir erhalten von anderen womöglich noch Zuwendung.
- Schuldgefühle als eine Art Alibi und Entschuldigung.
- Wir bekommen Mitleid von anderen, weil es uns schlecht geht.
- Wir beweisen uns moralische und gute Menschen zu sein.
- Wir brauchen nicht offen zu unseren Gedanken und Gefühlen Stellung zu beziehen.
- Wir brauchen nicht unsere eigenen Regeln und Normen zu entwickeln.

WIE SCHADEN WIR UNS SELBER DURCH SCHULDGEFÜHLE?

- Schuldgefühle machen uns klein und rauben Energie
- Schuldgefühle erhöhen unsere Bereitschaft für die Sündenbockrolle und wir werden leichter manipulierbar.
- Durch Schuldgefühle neigen wir dazu die Schuld auf andere zu schieben, und uns in Zukunft auch fehlerhaft zu verhalten.

Dr. Barbara Stekl ist Juristin, Beraterin beim "Verein Frauen beraten Frauen", Co Beraterin am Bezirksgericht Mödling, Journalistin mit den Schwerpunkten Recht und Gesundheit, Vortragende, Seminarleiterin, Ergosomatherapeutin.