



Schluss mit Schuldgefühlen

Gratis live Online-Vortrag mit Julia Onken

14. August 2024,
19 bis 20 Uhr

Jetzt anmelden!

Julia Onken
MIT DEM HERZEN DER LÖWIN
Warum Frauen ihr Selbstbewusstsein verlieren und wie sie es zurückgewinnen
C.H. Beck

Julia Onken
Online-Denkforum

Inhalt

Die meisten Frauen haben Schuldgefühle. Weshalb?.....	2
Zitate	2
Zimmermann.....	2
Erich Fromm:.....	3
Der Vortrag-Kauf:	3
Dossier: Schluss mit den Schuldgefühlen	4
Wie sie es macht, ist es falsch.....	4
Auf dem Weg zu sich selbst	5
1. Zurück zu den weiblichen Wurzeln	5
2. Schluss mit dem Schwesternstreit oder lernen, mit unterschiedlichen Meinungen umzugehen	5
3. Freundschaft mit sich schliessen	5
Meine persönlichen Rechte und Pflichten.....	6
Nein Sagen	8
Ein umgekehrtes Schuldbekenntnis.....	9
Die nächsten gratis online-Vorträge mit Julia Onken.....	10
16. Okt. 2024: Psychologie der Gefühle: Wohin mit meiner Wut.....	10
Bücher und weitere spannende Vorträge finden Sie in unserem Shop.....	11



Die meisten Frauen haben Schuldgefühle. Weshalb?

Mütter fühlen sich schuldig, wenn das Baby nicht durchschläft. Sie fragt sich, ob sie sich in der Schwangerschaft etwas zuschulden kommen liess. Sie fühlt sich auch schuldig, wenn das Kind später Schulprobleme hat. Sie grübelt auch nach, wenn der Sohn oder die Tochter in der Liebe kein Glück hat und stellt sich die Frage, ob sie eventuell ein schlechtes Vorbild abgibt, schliesslich läuft in ihrer Beziehung auch nicht alles reibungslos. Und falls der Mann fremdgeht oder gar die Ehe scheitert, gibt sie sich ebenfalls die Schuld.

Es gibt für Frauen tausend Gründe, sich schuldig zu fühlen. Schliesslich haben wir eine lange Schuldtradition, die bis zu Adam und Eva zurückgeht. Und wir haben die Lektion gut gelernt: Frauen sind immer schuld. Es ist noch nicht lange her, da war die Schuldfrage bei Vergewaltigung ebenfalls rasch geklärt: «Die Frau mit tief ausgeschnittenem Kleid dazu auch noch einen zu kurzen Rock. Das geht nicht und vermittelt für ein Männerauge Reize, die er nicht beherrschen kann. Da ist es doch klar, dass ein Mann nicht widerstehen kann. Sie hat ihn verführt. Also ist sie selbst schuld.»

Um sich von diesem Ballast zu befreien, ist es hilfreich, diese weibliche Bereitschaft, ständig Schuldgefühle zu übernehmen, zu untersuchen, zu analysieren, um gezielt dagegen anzugehen. Dazu gehören historische Aspekte wie zum Beispiel Schuldzuweisungen aus biblischer Sicht zu untersuchen. Der Frage nachzugehen, weshalb männliche Schuld noch immer konsequent tabuisiert wird, gibt Einblick in den gesellschaftlichen Wertekanon. Schliesslich geht es darum, sich von Schuldzuweisungen abzugrenzen und die eigene Schuldlosigkeit zu entdecken.

Zitate

Zimmermann

«Im Geistigen kann nur anerkannt werden, was in seinem besten Innersten als wahr empfunden und erlebt wird....Wirklicher Beweis liegt innen, nicht aussen. Wer seine Überzeugungen aufzubauen versucht auf Behauptungen, die von aussen, durch Wort und Schrift, zu ihm kommen, der kann die ihm zugehörige Wahrheit nicht finden. Alles von Aussen Kommende darf nur Anregung sein zu einem eigenen Erspüren und Durchdenken und Erleben, aus dem die eigene Erkenntnis aufleuchtet. Für den Menschen, der Wachheit und Reife will, kann es nur innere Autorität geben, niemals äussere.

Eine Wahrheit ist nicht deswegen richtig, weil sie nachweisbar von Christus oder Buddha oder Laotse oder einem anerkannten Wissenschaftler ausgesprochen wurde. Wer am Buchstaben klebt, wird nie das Wesen erfassen – Wie verhängnisvoll wirkt sich jeder Buchstabenglaube aus! Er drängt sich als Fremdkörper in die Seele des Menschen, trägt Zwiespalt hinein, verschüttet den Quell eigenen Empfindens, eigener Kraft und damit die Gotteskraft, die in jedem Wesen leben und wirken möchte.»
(Werner Zimmermann; Ich und wir, Vereinsamung und Gemeinschaft)



- Erich Fromm: „70er Jahren: das patriarchale Ordnungssystem ist in eine grosse Krise geraten
dieses System war nicht in der Lage
zwei grosse Weltkriege zu verhindern!
Im Zeitalter der Logistik hat dieses System nicht verhindert,
dass im einen Erteil Menschen verhungern während im anderen Menschen umkommen im Ueberfluss“
- (J.O.) ...war nicht in der Lage,
die schrecklichen
Auswüchse von Vertreibung, Folter und Vernichtung ganzer
Völkergruppen zu verhindern
....war nicht in der Lage verheerende ökologische Schäden bis
hin zur Vernichtung von Lebensgrundlagen zu verhindern!
- Fromm: „Wenn dieses patriarchale System nicht in der Lage ist, derartige Verwüstungen und Zerstörungen zu verhindern, dann hat es hiermit ihre Inkompetenz vollumfänglich erbracht und muss abgeschafft werden.“

Der Vortrag-Kauf:

Für die kostenpflichtige Bestellung des Vortrages von **CHF 15.-** bitte E-Mail an:

sekretariat@julia-onken.ch

CHF auf folgendes Konto: CH74 0021 7217 4483 5903 Z

Euro auf folgendes Konto: CH16 0021 7217 4483 5960 Z

mit dem Betreff: *Vortrag Schuldgefühl*



Dossier:
Schluss mit den Schuldgefühlen

Wie sie es macht, ist es falsch



**Gibt sie ihre Kinder in die Kinderkrippe -
ist sie eine Rabenmutter,
Bleibt sie zu Hause -
verkommt sie hinter dem Kochtopf.**

**Leistet sie viel –
verliert sie ihren Charme,
Leistet sie wenig -
ihre Stellung.**

**Verwendet sie Make-up –
trägt sie Kriegsbemalung,
Verwendet sie keins –
vernachlässigt sie ihr Äußeres.**

**Verrichtet sie anspruchslose Arbeit -
hat sie keinen Ehrgeiz.
Erfüllt sie qualifizierte Aufgaben -
ist sie mit dem Beruf verheiratet.**

**Zeigt sie Gefühle -
ist sie eine Heulsuse.
Beherrscht sie sich -
ist sie ein Eisberg.**

**Ist sie mit 25 noch ledig -
kriegt sie keinen mehr ab.
Ist sie mit 19 schon verheiratet -
musste sie wohl.**

**Ist sie hilfsbereit -
wird sie ausgenutzt,
Kümmert sie sich nur um ihre eigene Arbeit
- ist sie unkollegial.**

**Ist sie sehr attraktiv -
hält sie Kollegen von der Arbeit ab,
ist sie es nicht -
kümmert sich keiner um sie.**

**Wirkt sie temperamentvoll
ist sie nicht zu halten.
Wirkt sie ruhig und besonnen -
fehlt ihr der Pfeffer.**

**Ist sie intelligent -
darf sie dies nicht zeigen.
Ist sie es nicht -
muss sie wenigstens hübsch sein.**

**Kommt sie mit Grippe ins Büro -
steckt sie die anderen an.
Bleibt sie zu Hause -
legt sie sich mit jeder Kleinigkeit ins Bett.**

**Trägt sie Mini –
stört sie den Arbeitsfrieden.
Trägt sie Maxi –
hat sie wohl krumme Beine.**

**Ist sie montags müde –
lästert man,
ist sie montags taufrisch –
lästert man auch.**

**Geht sie gern aus –
ist sie ein Playgirl.
Bleibt sie zu Hause –
gilt sie als Mauerblümchen.**

**Ist sie trinkfest –
säuft sie alle Männer unter den Tisch.
Verträgt sie nichts –
ist nichts mit ihr anzufangen.**

*Verfasser: Arbeitskreis Emanzipation Bonn
1975*



Auf dem Weg zu sich selbst

1. Zurück zu den weiblichen Wurzeln

Frauengeschichte verstehen:

- Scham- Kränkungs- und Demütigungsbiografie der eigenen Mutter, Grossmutter usw.
- Würdigung weiblicher Verdienste
- Rehabilitation der eigenen Mutter

2. Schluss mit dem Schwesternstreit oder lernen, mit unterschiedlichen Meinungen umzugehen

- Statt auf den fahrenden Zug aufspringen - die Fahrtrichtung selbst bestimmen
- Statt fremde Rosenblüten weg schneiden - die eigene Pflanze mit Humus versorgen
- Statt Rabattmarken kleben - der Gegenwart eine Chance geben
- Statt aus dem Hinterhalt schiessen - ein offenes Gespräch führen

3. Freundschaft mit sich schliessen

- Versöhnung mit sich selbst
- Anerkennung und Würdigung der eigenen Leistungen und Verdienste
- Selbstwertschätzung lernen
- Sich selbst wohlgesonnen sein
- Sich selbst lieben wie den nächsten



Meine persönlichen Rechte und Pflichten

1. Ich habe das Recht Entscheidungen zu treffen, ohne eine Begründung anzugeben
2. Ich habe das Recht, meine Wünsche offen auszusprechen
3. Ich habe das Recht, mich abzugrenzen, ohne eine Erklärung abzugeben
4. Ich brauche keine Schuldgefühle zu haben, bloss weil das, was ich tue, sage, denke oder fühle, einem oder einer andern nicht gefällt
5. Ich darf wütend sein und meine Wut ausdrücken
6. Ich habe das Recht, Forderungen zu stellen
7. Ich habe das Recht, Respekt einzufordern
8. Ich habe das Recht, Wertschätzung und Anerkennung für meine Leistungen zu erwarten
9. Ich muss nicht die volle Verantwortung für Entscheidungen auf mich nehmen, wenn auch andere für die Entscheidungen mitverantwortlich sind
10. Ich habe das Recht, „ich verstehe nicht“ zu sagen, ohne mir dabei blöd vorzukommen oder Schuldgefühle haben zu müssen
11. Ich habe das Recht, „ich weiss es nicht“ zu sagen
12. Ich habe das Recht, nein zu sagen, ohne dabei Schuldgefühle haben zu müssen
13. Ich muss mich nicht dafür entschuldigen oder Gründe angeben, wenn ich nein sage
14. Ich habe das Recht, andere um etwas zu bitten
15. Ich habe das Recht, an mich gerichtete Bitten abzuschlagen
16. Ich habe das Recht, selbstbestimmt zu entscheiden, ob, mit wem und wann ich sexuellen Kontakt haben will
17. Ich habe das Recht, zusätzliche Verpflichtungen abzulehnen, ohne dabei Schuldgefühle haben zu müssen
18. Ich habe das Recht, es anderen mitzuteilen, wenn ihr Verhalten mich nervt oder irritiert
19. Ich habe das Recht, Fehler zu machen und daraus zu lernen
20. Ich habe das Recht, mich zu täuschen
21. Ich brauche nicht von allen gemocht, bewundert oder geachtet zu werden für alles, was ich tue

Quellennachweis: Virginia Satir/ Julia Onken



Aufgabe

1. Wähle drei „Rechte“ aus, die für Dich in der Berufswelt als besonders wichtig erachtet und begründe Deine Wahl:

Nr. Nr. Nr.

2. Wähl drei „Rechte“ aus, die für Dich in Partnerbeziehung und Familie als besonders wichtig sind und begründe Deine Wahl:

Nr. Nr. Nr.

3. Formuliere noch für Dich, welche Rechte Du zukünftig für Dich in Anspruch nehmen möchtest.

4. Weshalb hast Du Dich nicht schon viel früher für Deine Rechte eingesetzt?



Nein Sagen

Das Nein, das ich endlich sagen will

ist hundertmal gedacht – still formuliert – nie ausgesprochen.
Es brennt mir im Magen, nimmt mir den Atem
wird zwischen meinen Zähnen zermalmt,
und verlässt – als freundliches Ja meinen Mund.

Wie lange noch
werde ich alles hinunterschlucken
und so tun, als sei nichts gewesen?

Wie lange noch
werde ich auf alle eingehen
und mich selbst mit freundlicher Miene vergessen?

Wie lange noch
müssen sie mich noch schlagen
bis dieses lächerliche Grinsen aus meinem Gesicht fällt?

Wie lange noch
müssen sie mir ins Gesicht spucken
bis ich mein Wahres zeige?

Wie lange kann ein Mensch sich selbst nicht lieben?
Es ist so schwer die Wahrheit zu sagen, wenn man
gelernt hat mit der Freundlichkeit zu überleben.

🔗 Quellenangaben:

Ein paar Schritte zurück – Gedichte Peter Turrini, Europaverlag ISBN 3-203-51167-3



Ein umgekehrtes Schuldbekenntnis

Lena Malmgren

Ich bekenne,

dass ich keinen Glauben an meine eigenen Möglichkeiten gehabt habe.

dass ich in Gedanken, Worten und Taten Verachtung für mich und für mein Können gezeigt habe.

Ich habe mich selbst nicht gleichviel geliebt wie die anderen, nicht meinen Körper, nicht mein Aussehen, nicht meine Talente, nicht meine eigene Art zu sein.

Ich habe andere mein Leben steuern lassen.

Ich habe mich verachten und vielleicht sogar misshandeln lassen.

Ich habe mehr auf das Urteil anderer vertraut als auf mein eigenes.

Ich habe zugelassen, dass andere respektlos und entwertend mir gegenüber waren, ohne ihnen Einhalt zu gebieten.

Ich bekenne,

dass ich mich nicht im Masse meiner vollen Fähigkeiten entwickelt habe.

dass ich feig gewesen bin, um in einer gerechten Sache Streit zu wagen.

dass ich mich gewunden habe, um Auseinandersetzungen zu vermeiden.

Ich bekenne,

dass ich nicht gewagt habe zu zeigen, wie tüchtig und stark oder schwach und verletzlich ich bin, nicht gewagt habe, so zu sein, wie ich wirklich bin.

Wenn ich um etwas bitte, dann um das:

Vergib mir meine Selbstverachtung

Richte mich auf

Gib mir Glauben an mich selbst

Und Liebe für mich selbst.



Die nächsten gratis online-Vorträge mit Julia Onken
Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss: 21. September 2024!

Neid und Eifersucht

Gratis live online Vortrag
mit Julia Onken

25. September 2024,
19 bis 20 Uhr



Jetzt
anmelden!



Frauseminar Bodensee
Julia Onken

16. Okt. 2024: Psychologie der Gefühle: Wohin mit meiner Wut

Wut macht Mut

Gratis live online Vortrag
mit Julia Onken

16. Oktober 2024,
19 bis 20 Uhr

Jetzt
anmelden!



Frauseminar Bodensee
Julia Onken



Bücher und weitere spannende Vorträge finden Sie in unserem Shop
<https://www.frauseminar-bodensee.ch/shop/>

