

Vorwort	11
--------------------------	-----------

1. KAPITEL

Wer vergeben kann, der ist befreit	13
---	-----------

<i>»Ich trage mit mir nicht mehr die Last herum, Opfer zu sein«</i>	<i>13</i>
---	-----------

<i>Heilung ist möglich</i>	<i>15</i>
--------------------------------------	-----------

<i>Kein oberflächliches Vergeben</i>	<i>16</i>
--	-----------

<i>Vergebung kann nicht verordnet werden</i>	<i>18</i>
--	-----------

<i>Sich der Auseinandersetzung mit den echten Gefühlen stellen</i>	<i>19</i>
--	-----------

<i>Beim Ärger und der Wut nicht stehen bleiben .</i>	<i>21</i>
--	-----------

<i>Die Trauer zulassen</i>	<i>22</i>
--------------------------------------	-----------

2. KAPITEL

Opfer und Täter	25
----------------------------------	-----------

<i>»Der Kapitän meiner Seele bin ich selbst« . . .</i>	<i>25</i>
--	-----------

<i>Sich einfühlen können in den Täter</i>	<i>28</i>
---	-----------

Der Täter muss mit seinem wahren Menschsein in Berührung kommen	29
Von falscher Scham befreien	31
Einen sinnvollen Weg finden	32

3. KAPITEL

Vergebung und Barmherzigkeit	35
Empathie und Mitleiden	35
Vergebung wird unterstützt durch Gottes Gnade	36
»Gottes ist die überschwängliche Kraft«	39
Gott ist größer als unser Herz	40

4. KAPITEL

Sinnfindung	43
Auf eine vertiefte Weise das Leben sehen	43
Die Tat selbst macht keinen Sinn	44
Sich auf einen Verwandlungsprozess einlassen .	46
Die destruktive Erfahrung in einen spirituellen Kontext stellen	48
Frei sein für etwas, für andere	51

5. KAPITEL

Sich selbst vergeben können 55

Verrat an der Liebe 55

Erinnerungen tauchen auf 58

Er wollte sich rächen 60

Sehnsucht nach Versöhnung 61

Sich selbst vergeben können 62

*Wenn ich mir selbst vergeben kann, kann ich
anderen leichter vergeben 63*

Wir befinden uns im gleichen Boot 66

*Den Raum betreten, der frei ist von den
gängigen Denkmustern 68*

Zitierte Literatur 73

Weiterführende Literatur 74