

Inhalt

Vorwort	7
1 Vergeben, Verzeihen, Versöhnen – Gedanken über Worte	12
2 Die größtmögliche Verletzung: das Trauma	18
3 Scham, Beschämung und Geschwister	21
Der Zeuge – oder: Warum Kain Abel wirklich erschlug	24
4 Keine Versöhnung – nirgends	32
Ich verzeihe keinem – Geschichten der Unversöhnlichkeit.....	32
5 Zwischenzeiten: Fixierungen, Grollen, Opfer- und Tätersein	39
Der Mythos vom unschuldigen Kind	39
Folgen der Verletzungen	44
6 Vom Aufwachsen und Verletztwerden	56
Margaret Mahler: Wir – oder ich und du?	58
Möglichkeiten von Verletzungen und Kränkungen	66
Erik H. Erikson: Urvertrauen, autonomer Wille und Initiative	68
Schwierigkeiten und Störungen bei der Bewältigung von Entwicklungskrisen	76
John Bowlby: sicher, unsicher oder desorientiert?	78
Wie Bindungsunsicherheiten entstehen können	83
7 Vom Erwachsenwerden und der Befreiung vom Opfersein	92
Erwachsenwerden	93

8 Elemente der Versöhnung	99
Die eigene Beteiligung ansehen	100
Fragen stellen – und zwar sich selbst	102
Umdeutungen	104
Verzicht auf Wiedergutmachung, Rache und Vergeltung	105
Die Ähnlichkeit mit dem anderen sehen	108
Den Schatten kennenlernen	110
Vom Ende des Opferseins	114
Ein paar Worte über das Loslassen	118
9 Wege der Versöhnung	122
Die Entdeckung der inneren Anteile	123
Die Arbeit mit den inneren Anteilen	130
Gewaltfreie Kommunikation und Versöhnung	138
Versöhnung durch Beobachtung der eigenen Gefühle	140
10 Versöhnung in besonderen Fällen	142
11 Versöhnung über den Tod hinaus	157
12 Versöhnung geht über das Private hinaus	164
13 Schlussgedanken: Versöhnung – und kein Ende	173
Zusammenfassung	176
Literatur	178