

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 |