

Katharina Ley

Versöhnung mit den Eltern

Wege zur inneren Freiheit

Walter

Inhalt

Einleitung	11
------------------	----

Teil I: Versöhnung lernen

1. Was ist Versöhnung?	21
Versöhnung ist lernbar	21
Loslassen und Seinlassen	23
Wozu Versöhnung?	26
Versöhnung – ein Begriff mit Geschichte	29
Vergeben und verzeihen	32
Die heilende Kraft der Versöhnung	37
Wenn scheinbare Versöhnung zur Unterdrückung wird	38
2. Die Last der Vergangenheit	42
Wünsche an die Eltern	42
Erste Erkundungen unserer Beziehung zu den Eltern	45
Erstickende Konventionen	48
Missbrauch	51
Die Last, ein Lieblingskind zu sein	53
Lieblosigkeit, Überforderung und Gewalt der Eltern	55
Wie trotz allem der Wunsch nach Versöhnung mit den Eltern entstehen kann	57
3. Konflikt und Versöhnung mit sich selbst	61
Versöhnung mit sich selbst und mit der Vergangenheit	61
Keine Versöhnung ohne Anerkennung der Konflikte	66
Die Verdrängung früherer Verletzungen	71
Das verletzte Kind wahrnehmen	74
Wege zur Versöhnung mit sich selbst	78

4. Praxis der Versöhnung mit den Eltern	82
Stufen der Versöhnung	83
Arbeit mit dem inneren Kind	86
Mangelnder Respekt und fehlende Einfühlung	90
Versuch in Empathie	92
Die Begegnung mit den inneren Eltern	97
Trauern um das Vergangene	104
Die lebenden Eltern um eine Begegnung bitten	106
»Nun kann ich es für mich tun«	109
5. Geschwister – wie Versöhnung entstehen kann	113
Zwischen Wunsch und Abwehr	113
Wo gehört Versöhnung hin?	115
Versöhnung unter Geschwistern	119
6. Versöhnung im Alltag	126
Konfliktverschiebungen	126
Versöhnungsbereitschaft im Alltag	128
Streiten lernen	130
Konfliktkompetenz und Aktives Zuhören	134
Die Wahrnehmung erweitern	138
Dankbarkeit üben	142

Teil II: Versöhnung leben

1. Innere Ressourcen zur Versöhnung	149
Versöhnung geschieht mit allen Sinnen	149
Versöhnung atmen	154
Meditation	155
Imagination	156
Rund um das Herz	158
Versöhnung gestalten – Symbolhandlungen und Rituale	159

2. Versöhnlichkeit als Lebenshaltung	165
Ein-, Zwei- und Dreiäuglein – Versöhnung im Märchen	165
Die Vertiefung von Versöhnungsbereitschaft	168
Achtsamkeit und Mitgefühl	170
Versöhnlichkeit und Versöhnung	173
Die universale Dimension	176
Exkurs: Versöhnung in globalen Zusammenhängen	178
Erinnerung und Versöhnung in Südafrika	179
Versöhnung – wir sind Teil der Menschheit	190
Epilog	199
Anhang	201
Anmerkungen	201
Literatur	213