

Melanie Wolfers

Die Kraft des Vergebens

Wie wir Kränkungen überwinden
und neu lebendig werden

HERDER

FREIBURG • BASEL É WIEN

Inhalt

Einladung 9

1. Leben verletzt 13

Es gibt kein Leben ohne Kränkungen 15

Das verwundete Selbstwertgefühl 19

Wir sind unterschiedlich verletzbar 21

Was es kostet, nicht zu vergeben 24

2. Warum wir Kränkungen nachtragen 35

Unversöhnlichkeit hat auch Vorteile 36

Falsche Vorstellungen von Vergebung 40

3. Vergeben als Chance, wieder lebendig zu werden 49

Gute Gründe, um zu vergeben 50

Rahmenbedingungen für den Vergebungsprozess 52

4. Die Schmerzen zulassen 59

Der Schmerz als Freund und Feind 60

Die Flucht vor dem Schmerz wird zur Falle 55

»Zeige deine Wunde« *Joseph Beuys) 68

5. Die eigenen Gefühle spüren 73

- Im Kontakt mit den eigenen Gefühlen 74
- Der Ärger 80
- Die Scham 93
- Angst und Ohnmacht 99
- Neue Handlungsmöglichkeiten gewinnen 102

6. Sich selbst und andere besser verstehen 105

- Unser Deuten beeinflusst unser Erleben 107
- Den anderen in einem neuen Licht sehen 111
- Sich selbst besser verstehen lernen 120
- Handlungsalternativen abwägen 131

7. Das Vergangene verabschieden 139

- Trauern als Weg zu neuen
Lebensmöglichkeiten 140
- Heilsame Enttäuschungen 145
- Wage das Ja und du erlebst Sinn
(Dag Hammarskjöld+ 150
- Die Kunst der Selbstannahme 154

8. Sich für die Zukunft entscheiden 161

- Erfahrene Vergebung erinnern 163
- Vergeben heißt nach vorne leben 264
- Bejahende Gefühle, Gedanken und
Verhaltensweisen entwickeln 167
- Das Ziel der Vergebung 171
- An der Vergebung festhalten 172
- Vergebung geschehen lassen 175

9. Liebe erlöst 179

- Jesus als Therapeut 181
- Befreiende Erfahrung 183
- Eine Schlüsselgeschichte 186
- Krankmachende Gottesbilder 192
- Erfahrenes weitergeben 195
- Leben ohne Drachenblut 197

- Danksagung 203
- Anmerkungen 204
- Verwendete Literatur in Auswahl 206
- Zur Autorin 207