

Inhaltsübersicht

Vorwort	11
Teil I Grundlagen	13
1 Einführung	15
2 Strukturen des Vergebens	21
3 Was bedeutet es, zu vergeben? – Definition und Abgrenzung	31
4 Schuld – Kränkung – Verletzung: Die Themen der Vergebensarbeit	57
Teil II Prozess	77
5 Der Prozess des Vergebens	79
6 Die erste Phase – Die Chancen des Vergebens erfassen und sich einlassen	89
7 Die zweite Phase – Den Verlust in vollem Umfang anerkennen	99
8 Die dritte Phase – Dem Täter (und sich selbst) vergeben	117
9 Vierte Phase – Mit wieder auftretenden Grübelgedanken, inneren Einwänden und schwierigen Gefühlen konstruktiv umgehen	141
10 Fünfte Phase – Ausrichtung auf die Zukunft und Gestaltung des Kontaktes zum Verletzer	151
11 Vergeben in Gruppen	163
Anhang	169
Arbeitsmaterialien	171
Literatur	212
Sachwortverzeichnis	217

Inhalt

Vorwort	11
Teil I Grundlagen	13
1 Einführung	15
1.1 Verwendete Begriffe	16
1.2 Was ist Wording?	17
1.3 Geschichte und Hintergründe – Ein Überblick	17
2 Strukturen des Vergebens	21
2.1 Grundstrukturen von psychologischen Vergebensprozessen	21
2.2 Andere Vergebensmodelle	29
2.3 Die Erweiterung der Modelle durch den Einsatz schematherapeutischer Modusarbeit	29
3 Was bedeutet es, zu vergeben? – Definition und Abgrenzung	31
3.1 Entschuldigen – Entschuldigung	32
3.2 Verzeihen – Verzeihung	32
3.3 Vergeben – Vergebung	33
3.3.1 Interpersonelles Vergeben	33
3.3.2. Intrapersonelles Vergeben – Selbstvergeben	35
3.4 Versöhnen – Versöhnung	37
3.5. Vor und Nachteile des Vergebens	37
3.5.1 Was ist Vergeben nicht? – Häufige Irrtümer über Vergeben	37
3.5.2 Der Nutzen des Vergebens	40
3.5.3. Die Kosten des Vergebens und der Nutzen des Nicht-Vergebens	42
3.6 Systemische Aspekte im Zusammenhang mit Vergebungsprozessen	49
3.7 Systemischer Ausgleich und systemische Ausgleichsprinzipien	53
3.7.1 Das Grundprinzip der Anerkennung und Leistung der Ausgleichsverpflichtung	53
3.7.2 Das Recht des Schuldners auf Mahnung	54
3.7.3 »Verzinsung« der Schuld	55
4 Schuld – Kränkung – Verletzung: Die Themen der Vergebensarbeit	57
4.1 Was ist (moralische) Schuld? – Was kann im engeren Sinne vergeben werden und was nicht?	57

4.1.1	Weitere Schuldarten	59
4.1.2	Wie entsteht eine (moralische) Schuldkonstruktion?	61
4.2	Weitere Aspekte des Schuldempfindens	62
4.3	EXKURS: Entwicklung der Schuldfähigkeit	65
4.4	EXKURS: Religionsbezogene Aspekte der Vergebung	70
4.4.1	Zusätzliche Dimensionen religiöser Vergebung	71
4.4.2.	Judentum	72
4.4.3.	Christentum	72
4.4.4	Islam	73
4.4.5	Hinduismus	74
4.4.6	Buddhismus	74

Teil II Prozess 77

5 Der Prozess des Vergebens 79

5.1	Äußere Rahmenbedingungen	79
5.1.1	Der Begleiter in Vergebensprozessen	79
5.1.2	Hinweise für den Klienten zum Umgang mit Briefen und Tagebüchern	80
5.2	Indikation und Kontraindikationen	82
5.3	Prozessablauf	83
5.4	Motivation	85

6 Die erste Phase – Die Chancen des Vergebens erfassen und sich einlassen 89

6.1	Ziel des Vergebens und Verständnis seiner Bedeutung	90
6.2	Mögliche Auswirkungen von Festhalten und Loslassen	94
6.3	Erste formale Entscheidung zum Vergeben	96

7 Die zweite Phase – Den Verlust in vollem Umfang anerkennen 99

7.1.	Nüchterne Betrachtung der Ursprungssituation	100
7.2	Emotionale Realisierung des Umfangs der Verletzung und des Verlustes	102
7.2.1	Kurze Einführung in das Modusmodell	102
7.2.2	Das Innere Kind (Jüngere Selbst) trösten	103
7.2.3	Innere Einwände und Ansprüche	106
7.3	Umgang mit Rachedgedanken	107
7.4	Entscheidung dem Täter zu vergeben im Angesicht des wahren Verlustes	109
7.4.1	Entschiedenheit erlangen – eine andere Person beraten	112
7.4.2	Entschiedenheit erlangen – Die Situation aus der Zukunft betrachten und Verantwortung übernehmen	113

8	Die dritte Phase – Dem Täter (und sich selbst) vergeben	117
8.1	Verständnis für die Situation des Täters erarbeiten – kognitives Vorgehen	119
8.2	Die Sicht des Täters erkunden – emotionsfokussiertes Vorgehen	119
8.2.1	Dankesbrief als weiterführende Aufgabe – emotionsfokussiertes Vorgehen	122
8.2.2	Die schriftliche Anklage – emotionsfokussiertes Vorgehen	122
8.2.3	Änderung des Prozesses bei neuen Erkenntnissen	123
8.3	Formales Vergebensritual – Entlassung des Täters und des Opfers aus ihren Rollen	124
8.3.1	Den Täter imaginativ mit der Vergebung konfrontieren	125
8.3.2	Formales Vergebensritual durchführen	126
8.3.3	Ausstellung der Vergebensurkunde	127
8.3.4	Exkurs: Wirkungaspekte des Vergebensrituals	128
8.3.5	Integration des Vergebens im Sinne der Modusarbeit	129
8.3.6	Radikale Akzeptanz des verbleibenden Schadens	130
8.4.	Umgang mit (eventuell vorhandenen) eigenen Schuldanteilen	133
8.4.1	Klärung des Vorhandenseins eventueller Mitschuld	135
8.4.2	Umgang mit Schuldgefühlen ohne objektivierbare Schuld	135
8.4.3	Sich selbst vergeben	136
8.4.4	Umgang mit Aktivierungen beim Selbstvergeben	137
8.4.5	Beide Kinder trösten	139
9	Vierte Phase – Mit wieder auftretenden Grübelgedanken, inneren Einwänden und schwierigen Gefühlen konstruktiv umgehen	141
9.1.	Rückfallprophylaxe	141
9.2	Umgang mit Gedanken und inneren Einwänden	143
9.3	Möglichkeiten den eigenen Zustand zu verändern – kurzfristige Unterbrechung von Mustern	145
9.4	Erhöhung von Selbstmitgefühl und Mitgefühl	147
9.4.1	Self-Compassion-Mantra – Mantra des Selbstmitgefühls	148
9.4.2	Loving-Kindness-Meditation (LKM)	149
10	Fünfte Phase – Ausrichtung auf die Zukunft und Gestaltung des Kontaktes zum Verletzer	151
10.1	Sich auf die eigene Zukunft ausrichten	151
10.1.1	Ausrichtung an den eigenen Werten	151
10.1.2	Everest-Ziele	152
10.2	Den weiteren Umgang mit dem Verletzer klären	152
10.2.1	Der Kontakt zum Verletzer	154
10.2.2	Die Vertrauensbereitschaft des Klienten	155
10.2.3	Erwartungen an den Verletzer	156

10.3	Um Verzeihung bitten	156
10.4	Das Zielverhalten beschreiben lassen	157
10.5	Ansätze zur Versöhnungsarbeit – »sich zusammensetzen, um sich auseinanderzusetzen«	158
10.6	Nutzen aus dem Vergeben ziehen – posttraumatisches Wachstum	160
11	Vergeben in Gruppen	163
11.1	Voraussetzungen für Gruppenprozesse	163
11.2	Anregungen für Vergebensprozesse in Gruppen	164
11.3	Ausblick	168
	Anhang	169
	Arbeitsmaterialien	171
	Literatur	212
	Sachwortverzeichnis	217