

Inhalt

Vorwort	9
Wenn wir verzeihen und uns versöhnen	10
Sich ärgern und streiten	15
Auslöser von Ärger	16
Angriffe auf die Selbsterhaltung	17
Verhinderte Selbstentfaltung	18
Die Dynamik des Ärgers	19
Alltäglicher Ärger	20
Ärgerfantasien	22
Die Abwehr von Ärger	25
Schuldgefühle	28
Der Schatten	31
Gerechtigkeit brauchen	33
Reue erleben	35
Scham zulassen	37
Mit Schuldgefühlen umgehen	39
Die Wirkungsgeschichte der Verstrickung	41
Streiten lernen	42
Das Streiten als Selbstläufer	43
Verzeihen und versöhnen	51
Der Aspekt der Beziehung	52
Die Art des Angriffs und die Verletzbarkeit	54
Der Umgang mit Ärger und Ärgerfantasien	55
Das Selbstwertgefühl	55
Schattenakzeptanz	59
Der Schatten in der Beziehung	61
Die Fähigkeit zu trauern	64
Die prosozialen Gefühle	67
Die Fähigkeit zur Empathie	67
Spiegelneuronen	70
Grenzen der Empathie	71

Verzeihen ohne zu beschämen	74
Der Entschluss, sich zu versöhnen und wieder gut zu machen	74
Das Festhalten am Ressentiment – die Selbstvergiftung	77
Die Unversöhnlichen	77
Ressentiment tiefenpsychologisch betrachtet	79
Komplexe und Komplexepisoden	79
Wie entstehen Komplexe	80
Komplexepisoden	81
Therapeutische Überlegungen zur Komplexepisode	82
»Mein schwacher Punkt«	84
Die Entwicklung des Ressentiments aus der Komplexepisode	86
Ressentiment und Hass	90
Ressentiment und Neid	92
Wie der Neid Konflikte maskiert	94
Die Auseinandersetzung mit dem Ressentiment	101
Das Arbeiten an der Komplexepisode	101
Das Selbstwertgefühl stützen	105
Sich aussöhnen mit dem schwierigen Schicksal	106
Sich aussöhnen mit gehassten Verstorbenen	109
Versöhnung durch einen Traum	114
Sich aussöhnen mit Vorstellungen, die sich nicht erfüllen	118
Selbstermächtigung durch Abschied von der Opferrolle	120
Ein Plädoyer für die vorübergehende Unversöhnlichkeit	123
Der Faktor Zeit bei der Versöhnung	123
Hass und Hässliches	125
Die zeitweilige Unversöhnlichkeit	127
Fehlformen des Verzeihens und Versöhnens	129
Pseudoverzeihen	129

Die Unfähigkeit, Verzeihung anzunehmen	133
Die Unfähigkeit, um Verzeihung zu bitten	135
Verzeihung einfordern	137
Die Unfähigkeit zu verzeihen: Chronische Hasser	139
Symbole der Versöhnung	143
Umarmung – Brücke – Regenbogen	143
Der Zorn des Achill und die Versöhnung	144
Versöhnlichkeit als Persönlichkeitszug	149
Trauer und Dankbarkeit	152
Dank	155
Literatur	156
Anmerkungen	158