

**Verena Käst**

# **Wenn wir uns versöhnen**

**Kreuz**

# Inhalt

	<b>Vorwort</b>	9
	Wenn wir verzeihen und uns versöhnen	10
	<b>Sich ärgern und streiten</b>	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
	<b>Verzeihen und versöhnen</b>	51
;	Der Aspekt der Beziehung	52
.	Die Art des Angriffs und die Verletzbarkeit	54
.	Der Umgang mit Ärger und Ärgerfantasien	55
j?	Das Selbstwertgefühl	55
l	Schattenakzeptanz	59
	Der Schatten in der Beziehung	61
t	Die Fähigkeit zu trauern	64
1	Die prosozialen Gefühle	67
1	Die Fähigkeit zur Empathie	67
1	Spiegelneuronen	70
1	Grenzen der Empathie	71

Verzeihen ohne zu beschämen	74
Der Entschluss, sich zu versöhnen und wieder gut zu machen	74
<b>Das Festhalten am Ressentiment- die Selbstvergiftung</b>	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
<b>Die Auseinandersetzung mit dem Ressentiment</b>	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
<b>Ein Plädoyer für die vorübergehende Unversöhnlichkeit</b>	123
Der Faktor Zeit bei der Versöhnung	123
Hass und Hässliches	125
Die zeitweilige Unversöhnlichkeit	127
<b>Fehlformen des Verzeihens und Versöhnens</b>	129
Pseudoverzeihen	129

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