

Rezensionen von Buchtips.net

Maike Baumann, Anke Handrock: Vergeben und Loslassen

Buchinfos

Verlag: [Beltz \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-621-28312-0 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 42,00 Euro (Stand: 29. April 2025)

Ein überaus schwieriges, aber wichtiges Thema fundiert dargestellt

Nicht selten ist es, dass eigene Belastungen, Probleme, Schwierigkeiten, ja, auch destruktive Muster in der eigenen Person, nicht "selbst schuld" sind. Gerade im therapeutischen Prozess wird häufig deutlich, was an Versagen "von außen" zu unliebsamen Folgen für die eigene Person geführt hat. Eltern, Geschwister, ehemals vertraute Menschen, Kollegen, ganz Fremde, es bleibt zunächst Festzuhalten, dass Konstrukte von "Schuld" keine subjektiven "Einbildungen" darstellen, sondern Realität sind, sodass man zu Recht ärgerlich, wütend, enttäuscht, getroffen ist. Von dem, was andere getan haben in Worten und Taten, die lange nachwirken und zu Lasten im eigenen Leben geführt haben.

Und dennoch ist ebenso wahr, dass ein "nicht Loslassen", sei es, weil man nicht kann, sei es, weil man nicht will (weil das Konstrukt für die eigene Person etwas Wichtiges austrägt) letztendlich die eigene Entwicklung behindert. Einen selbst an einem konkreten Punkt immer wieder festhält. Loslassen können und (auch durch) Vergeben, das sind wichtige Momente im Verlauf des Prozesses, zu sich selbst finden zu können und den ganz eigenen Weg konstruktiv und frei anzugehen. Sehr fundiert, von der ersten bis zur letzten Seite, einerseits theoretisch aufgearbeitet und andererseits dann Schritt für Schritt für die Praxis (und aus der Praxis generiert) dargelegt wenden sich die beiden Autorinnen diesem komplexen, behafteten und schwierigem Thema und Prozess zu.

"Die Zahl der Klienten, die langfristig mit vergangenen Situationen hadern und im Groll stecken bleiben, scheint immer stärker zuzunehmen".

Und so berechtigt das im Einzelnen auch ist, so eindeutig das Geflecht von Schuld und Schaden auch tatsächlich vorliegt, dieses "stecken bleiben" hindert am Ende am Meisten die eigene Person. So ist es gut, sich dieses Themas anzunehmen und die psychologischen Komponenten, die bei Klienten zu erwarten sind, breit und fundiert aufzuzeigen (samt möglicher Wege heraus aus der "Nicht-Vergebungs-Falle"). Wobei "Schuld, Kränkung und Verletzung" als zentrale Begriffe und zu bearbeitende Themen zunächst definiert und beleuchtet werden. Methodisch folgen dann im konkreten therapeutischen Prozess aufeinander folgend die Schritte der Erfassung der Chancen von Vergebung, das Anerkennen des eigenen Verlustes in vollem Umfang (samt der damit verbundenen Gefühle von Trauer und Wut), bevor dann "dem Täter (und sich selbst) vergeben" werden kann.

Dass danach immer wieder "Grübel-Phasen", Zweifel auftreten, dass die belastenden Gefühle nicht einfach "weggewischt" werden können, auch darauf gehen die Autoren ein und bieten hier eine methodische Möglichkeit zur weiteren Begleitung und Integration des "Vergebens" in das weitere persönliche Leben des Klienten. Bis gesichert gelingt, sich auf die Zukunft hin auszurichten und einen inneren wie äußeren gesicherten Umgang mit dem "Verletzer" zu entwickeln. Nüchterne Betrachtungen, emotionales Ausagieren, meditative Elemente und die Bewusstwerdung eigener innerer Ziele und Erwartungen gehen in dabei Hand in Hand und finden je ihren konkrete "Sitz im Leben" des therapeutischen Prozesses.

Ein wichtiges Thema, sensibel und fundiert aufgearbeitet, das eine wertvolle Hilfe für im Bereich professionell Tätige darstellt.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)

[07. Juli 2017]