

Forgiveness Therapy

Vergebung als Stärke

Empirische Forschung in Psychotherapie und Seelsorge

Dr. med. Luca Hersberger



Überblick

Positive
Psychologie

24 Charakterstärken

Vergebung als Stärke
• Evidenz von Vergebung

Forgiveness Therapy nach Enright
• 4 Phasen der Vergebung

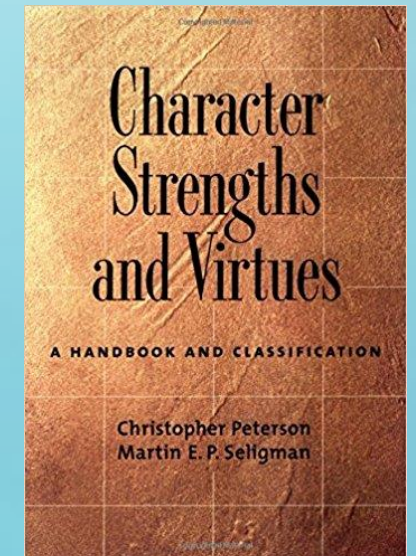


Positive Psychologie – «Wissenschaft menschlicher Stärken»

- Martin Seligman

A photograph of a forest with tall, thin trees and dense green foliage. The word "FLOURISHING" is written in large, white, sans-serif capital letters across the center of the image.

FLOURISHING



- Seligman und Peterson: (2004) 24 Charakterstärken – das «DSM» der Positiven Psychologie

3 Säulen der Positiven Psychologie

Positives Erleben

Positive Emotionen, bezogen auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Positive Eigenschaften

24
Charakterstärken

Positive Institutionen

Gesunde Familien
Wohngemeinden
Schulen
Medien
Betriebe

6 Tugenden, 24 Charakterstärken – das «Anti-DSM»

Weisheit und Wissen

Neugier, Interesse

Liebe zum Lernen

Urteils-vermögen

Kreativität, Einfallsreichtum

Weitsicht, Tiefsinn

Mut

Tapferkeit und Mut

Beharrlichkeit, Fleiss

Authentizität, Ehrlichkeit

Tatendrang, Enthusiasmus

Liebe/ Menschlichkeit

Fähigkeit zu lieben, Bindungs-fähigkeit

Freundlichkeit/ Grosszügigkeit

Soziale Intelligenz

Gerechtigkeit

Teamfähigkeit, Loyalität

Fairness, Gerechtigkeit

Führungs-vermögen

Mässigung

Vergebungsbereitschaft, Gnade

Bescheidenheit, Demut

Selbstregulation
Selbstkontrolle

Umsicht, Vorsicht

Spiritualität/ Transzendenz

Sinn für das Schöne, Exzellenz

Dankbarkeit

Hoffnung, Optimismus

Humor, Verspieltheit

Spiritualität, Glaube

Vergebung

- *Alle Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei und Lästerung sei von euch weggetan samt aller Bosheit. Seid aber gegeneinander freundlich und barmherzig und vergebt einander, gleichwie auch Gott euch vergeben hat in Christus. (Eph 4,32)*
- Ist kontrovers
 - Skeptiker bei Fachleuten und Betroffenen (Anm: wir alle sind betroffen...)
 - Wurde/wird als möglicherweise gefährlich oder unangemessen eingeordnet
 - Kritik möglicherweise infolge eines Missverständnisses, was Vergebung ist?
- Ist wirksam...
- “Holding onto anger is like drinking poison and expecting the other person to die.”

Vergebungsforschung – Robert Enright

- Professor für Educational Psychology, Universität in Wisconsin-Madison
- Gründungsmitglied des “International Forgiveness Institute”
- >120 Publikationen, 7 Bücher
- “Forgiveness Therapy” hat sich als hilfreich erwiesen
- “Forgiveness Education” (Programm für Lehrer): wird in Belfast, Athen, Liberia und Galilea angewandt
- APA: «father of forgiveness research»
- Time Magazine: «the forgiveness trailblazer» (der Vergebungs-Wegbereiter)



Studien über Vergebung

Forgiveness Research

Dr. Robert Enright has spent the past 29 years researching forgiveness with dozens of groups including:

Peer-Reviewed Empirical Studies

Incest
Survivors

Drug Rehab
Patients

Post-Abortion
Men

Students in
3 Countries

Parents of
Students

Vergebung bei Inzest-Opfern

Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(5), 983.

- 1996, erste Studie über Vergebung bei dieser Population
- 12 Frauen, welche als Kind von einem männlichen Verwandten sexuell missbraucht wurden
 - bei 50% Vater, 8% Stiefvater, 16% Bruder, 12% (?) Grossvater, 8% Onkel
 - Durchschnittlicher Beginn des Missbrauchs im Alter von 6,3 Jahren
 - Dauer durchschnittlich etwas weniger als 6 Jahre (6 Monate bis 12 Jahre)
 - In 42% Berührungen, in 17% Berührungen + oral-genitaler Kontakt, in 42% sex. Verkehr
- Alter durchschnittlich 36 [24-54] Jahre, Kaukasierinnen
- Durchschnittliche Ausbildung 15 [12-19] Jahre
- 5 alleinstehend, 3 verheiratet, 4 geschieden

Vergebung bei Inzest-Opfern

Einschlusskriterien:

- Sex. Missbrauch durch männlichen Verwandten
- Missbrauch länger als 2 Jahre her
- Psychologische Folgesymptome

Ausschlusskriterien:

- Schwere Substanzmissbrauch
- Schwere Psychopathologie (wie Psychose)

Vergebung messen – Forgiveness Scale (30 Items)

- «Forgiveness» kommt als Wort nicht vor
- 6 vorausgesetzte psychologische Reaktionen auf Vergebung:
 - Abwesenheit von negativen Emotionen (I do not feel bitter towards the person)
 - Abwesenheit von negativer Bewertung (I do not view the person as below me)
 - Abwesenheit von negativem Verhalten (I will not act negatively toward the person)
 - Vorhandensein von positiven Affekten (I feel close to the person)
 - Vorhandensein von positiven Bewertungen (the person deserves fairness)
 - Vorhandensein von positivem Verhalten (I'll show friendship)
- Jeweils 5 Items, Bewertung von 1-4 (strongly disagree – strongly agree)
- 30: low forgiveness → 120: high forgiveness
- Bereits bekannt: Korrelation zwischen hohen Forgiveness-Werten, hohen Selbstwertgefühl-Werten und tiefen Depressions- und Angstwerten

Weitere Tests, Design und Rekrutierung

- Weitere Skalen: Anxiety Inventory (STAI), Depression scale (BDI (1961)), Self-esteem inventory (CSEI), Hope scale, Self-report Forgiveness Measure
- Criterion: Self-report Forgiveness Measure (Bejahung von Vergebung, solide Begründung)
- Randomised Yoked Design: korrespondierende Versuchspersonenpaare (Art des Missbrauchs, Täter, aktuelles Alter des Täters, Bildungslevel, sozioökonomischer Status des Opfers)
- Rekrutierung: «Intervention, um Heilung bei Inzest-Opfern zu fördern» («Vergebung» wurde bei der Ausschreibung nicht erwähnt)
- 3 pretest Messungen – Intervention bis Vergebung (Self-report Forgiveness Measure) – 2x3 posttest Messungen
- Kontrollgruppe begann Intervention, nachdem der «Partner» sie abgeschlossen hatte
- Interviewer: Psychologin auf dem Weg zu PhD in Psychologie und in Vorbereitung zur Lizensierung. Supervision durch 2 liz. Psychologen. 32 Stunden Training.
- Jede Teilnehmerin erhielt ein Manual über Vergebung (Freedman)

Vergebung bei

- Kontrollgruppe: Waiti (persönlich), Vergebung Monate Wartezeit
- Interventionsgruppe: Manual mit 17 Units

Table 1
Psychological Variables Engaged in a Process Intervention on Forgiveness

Variable no.	Description
1.	Examination of psychological defenses Confrontation of anger; the point is to release, not harbor, the anger
2.	Admittance of shame and guilt, when this is appropriate
3.	Awareness of cathexis
4.	Awareness of cognitive rehearsal of the offense
5.	Insight that the injured party may be comparing self with the injurer
6.	Insight into a possibly altered "just world" view
7.	A change of heart—conversion—new insights that old resolution strategies are not working
8.	Commitment to forgive the offender
9.	Reframing, through role taking, who the wrongdoer is by viewing him or her in context
10.	Empathy toward the offender
11.	Awareness of compassion, as it emerges, toward the offender
12.	

Resultate (Intervention 14,3 Monate [10-16])

Table 2
Descriptive Statistics for the Dependent Variables

Dependent variable	Experimental group			Control group		
	Original pretest	Posttest 1	Posttest 2	Original pretest	Posttest 1	Posttest 2
Psychological Profile of Forgiveness Scale	60.5 (7.9)	85.6 (13.2)	91.1 (12.2)	60.0 (7.0)	60.1 (8.0)	83.1 (2.7)
Negative Affect subscale	9.9 (2.5)	12.8 (2.8)	13.3 (2.8)	9.3 (1.9)	8.8 (0.8)	12.1 (0.9)
Positive Affect subscale	8.3 (1.9)	13.3 (3.2)	15.3 (2.4)	8.6 (1.9)	9.0 (2.6)	13.2 (1.7)
Negative Cognition subscale	11.1 (1.0)	15.1 (2.4)	15.7 (2.5)	10.8 (2.1)	10.3 (1.2)	14.4 (0.25)
Positive Cognition subscale	8.9 (2.1)	14.3 (2.8)	15.7 (2.1)	9.8 (1.0)	10.2 (2.3)	13.9 (1.4)
Negative Behavior subscale	11.2 (1.3)	14.6 (1.5)	15.5 (1.5)	11.0 (1.7)	10.5 (1.0)	14.4 (1.0)
Positive Behavior subscale	11.1 (3.1)	15.1 (2.6)	15.7 (2.1)	10.3 (1.9)	11.4 (2.0)	14.7 (0.6)
Anxiety Scale	102.6 (9.4)	66.3 (19.1)	68.0 (13.0)	105.5 (9.2)	101.6 (7.2)	73.7 (15.3)
State Anxiety subscale	49.3 (4.7)	31.1 (9.1)	33.3 (6.6)	51.0 (6.0)	48.0 (4.2)	36.8 (9.3)
Trait Anxiety subscale	53.3 (6.3)	35.2 (12.1)	34.7 (8.3)	54.4 (5.4)	53.6 (4.6)	36.9 (7.6)
Beck Depression Inventory	18.2 (7.2)	6.8 (7.7)	5.5 (1.2)	15.0 (4.5)	13.9 (3.2)	4.9 (1.7)
Self-Esteem Scale	40.0 (20.8)	69.3 (18.5)	80.0 (14.3)	46.9 (7.7)	50.4 (7.3)	82.0 (11.6)
Hope Scale	79.0 (12.7)	116.0 (17.1)	116.3 (8.9)	88.0 (14.1)	86.1 (11.2)	125.3 (4.0)

Note. Each testing period had three assessments for each scale, which were averaged for each participant; the one exception to this is Posttest 2 for the original experimental group, which had only one assessment for each scale per participant.

Resultate

- **Comparison 1:** Effekt auf Experimentelle Gruppe (signifikant für alle Items ausser bei Self-esteem)
- **Comparison 2:** Effekt auf Kontrollgruppe (signifikant für alle 5 Items)
- **Comparison 3:** Vergleich zwischen beiden Interventionen (EG und KG, keine signifikanten Unterschiede)
- **Comparison 4:** Vergleich zwischen Interventionen pretest und follow-up: keine signifikanten Unterschiede (Effekte waren über etwa 1 Jahr postinterventionell stabil)

Table 3
Mean Change Scores and Standard

Scale	Comparison 1		Comparison 2		Comparison 3		Comparison 4	
	E	C	(turned) E	C	E	(turned) E	C	(turned) E
Forgiveness (total)	25.1 (20.2)	0.2 (7.8)	22.7 (6.4)	0.2 (7.8)	25.1 (20.2)	22.7 (6.4)	30.7 (19.6)	22.7 (8.4)
Forgiveness (Negative Affect)	2.9 (3.3)	-0.6 (2.2)	3.3 (0.9)	-0.6 (2.2)	2.9 (3.3)	3.3 (0.9)	3.4 (3.7)	3.3 (0.9)
Forgiveness (Positive Affect)	5.3 (4.3)	0.3 (1.1)	4.2 (1.3)	0.3 (1.1)	5.3 (4.3)	4.2 (1.3)	7.0 (3.7)	4.2 (1.3)
Forgiveness (Negative Cognition)	4.0 (3.1)	-0.6 (1.9)	4.1 (1.1)	-0.6 (1.9)	4.0 (3.1)	4.1 (1.1)	4.5 (3.3)	4.1 (1.1)
Forgiveness (Positive Cognition)	5.4 (4.2)	0.4 (1.8)	3.7 (2.2)	0.4 (1.8)	5.4 (4.2)	3.7 (2.2)	6.8 (4.0)	3.7 (2.2)
Forgiveness (Negative Behavior)	3.4 (2.1)	-0.5 (1.5)	3.9 (1.8)	-0.5 (1.6)	3.4 (2.1)	3.9 (1.8)	4.2 (2.2)	3.9 (1.8)
Forgiveness (Positive Behavior)	4.0 (4.6)	1.1 (2.3)	3.3 (1.5)	1.1 (2.3)	4.0 (4.6)	3.3 (1.5)	4.6 (4.5)	3.3 (1.5)
Anxiety (total)	-35.3 (21.6)	-3.9 (10.7)	-27.9 (18.8)	-3.9 (10.7)	-35.3 (21.6)	-27.9 (18.8)	-34.7 (18.3)	-27.9 (12.8)
State Anxiety	-18.1 (10.3)	-3.0 (6.1)	-11.2 (10.3)	-3.0 (6.1)	-18.1 (10.3)	-11.2 (6.1)	-16.1 (8.4)	-11.2 (10.3)
Trait Anxiety	-18.2 (12.9)	-0.9 (6.8)	-16.7 (10.9)	-0.9 (6.8)	-18.2 (12.9)	-16.7 (10.9)	-18.7 (11.1)	-16.7 (10.9)
Depression	-11.4 (9.4)	-1.0 (4.8)	-9.0 (2.7)	-1.0 (4.8)	-11.4 (9.4)	-9.0 (2.7)	-12.8 (7.6)	-9.0 (2.7)
Self-Esteem	29.3 (29.2)	3.5 (9.6)	31.5 (14.0)	3.5 (9.6)	29.3 (29.2)	31.5 (14.0)	40.0 (26.2)	31.5 (14.0)
Hope	37.7 (18.7)	-1.8 (7.8)	39.2 (12.8)	-1.8 (7.8)	37.7 (18.7)	39.2 (12.8)	39.0 (12.2)	39.2 (12.8)

Note. E = experimental group from pre- to posttest; C = control group from pre- to posttest; (turned) E = control-turned-experimental group from Posttest 1 to Posttest 2

Diskussion

- Erste Studie über Inzest-Opfer und Vergebung
- Zeigt Beziehung zwischen Vergebung und verbesserter psychologischer Gesundheit (Verminderung von Depression und Ängsten als auch Verstärkung von Hoffnung)
- Vergebungs-Intervention hatte Wirkung auf alle involvierten psychologischen Systeme (Affekt, Kognition, Verhalten gegenüber Täter)
- Mittelgradige depressive Symptomatik → leichtgradige oder keine depressive Symptomatik, auch 1 Jahr postinterventionell!
- Selbstwertgefühl wurde gestärkt (signifikant in einer Gruppe, in der anderen als Trend)
- Vergebung als Alternative zu einem Leben mit Ärger, Bitterkeit und Hass
- Keine Teilnehmerin zeigte negative Effekte aufgrund von Vergebung (!)

Weitere Studien zu Vergebung

- **College-Studenten mit Elternteil, der emotional distanziert war:**
Vergebungsgruppe zeigte signifikante Verbesserung in psychischer Gesundheit, verglichen mit der Kontrollgruppe (Al-Mabuk, Enright, & Cardis, 1995)
- **Männer, deren Partnerin ihr gemeinsames Kind ohne deren Wissen abgetrieben hat:**
Nach einem 12-Wochen Programm wurden die Teilnehmer der Vergebungsgruppe psychisch gesünder (Wut, Angst und Trauer). In einem 3-Monats-follow up waren die Ergebnisse stabil. Auch die Kontrollgruppe zeigte signifikante Verbesserungen, als sie ebenfalls den Vergebungsprozess durchlief (Coyle & Enright, 1997)
- **Drogenreha:** 12 Wochen 2x1h/Woche. Vergebungsgruppe wurde psychisch gesünder. Bedarf an Drogen wurde substanziell weniger, verglichen mit der Kontrollgruppe. Resultate waren im 4-Monats-follow up stabil (Lin, Mack, Enright, Krahn, & Baskin, 2004)
- **Frauen mit emotionalem Missbrauch:** Ergebnisse analog zu früheren Studien (Reduktion von Angst, Depression, PTSD-Symptomen und verbesserter Selbstwert). *Sinn im Leiden* wurde erhöht und *Opferidentität* reduziert (Reed & Enright, 2006)
- **Herzpatienten:** Psychologische UND physiologische Effekte. Beim 4-Monats-follow up hatte die Vergebungsgruppe eine bessere kardiale Durchblutung (mental stress-induced myocardial perfusion defect, SPECT) (Waltman et al. 2009)

Weitere Studien zu Vergebung

- **Palliativmedizin:** Ältere Patienten mit terminalem Krebsleiden: Nach einer 4-Wochen-Intervention hatte die Vergebungsguppe mehr psychologische Verbesserungen (weniger Wut, mehr Hoffnung bzgl. Zukunft). Beide Gruppen zeigten physische Verbesserungen (Hansen, Enright, Baskin, & Klatt, 2009)
- **Erwachsene Kinder von Alkoholikern:** 2 Interventionen (Vergebung und Konfliktlösung, bzgl. des Elternteils mit Alkoholmissbrauch). Beide Gruppen zeigten nach einer 12-Wochen-Intervention Verbesserungen bzgl. Depressivität, Ängsten, Wut, Selbstwertgefühl und Beziehungen zu andern. Nach Durchlaufen des Vergebungsprozesses wurde die psychologische Gesundheit der Kontrollgruppe weiter verbessert. (Osterndorf, Enright, Holter, & Klatt, 2011)
- **Erwachsene Scheidungskinder:** Online Vergebungsintervention, basierend auf dem Buch «Forgiveness is a Choice» (Enright). Signifikante Veränderungen bzgl. Vergebung, Eltern-Kind-Beziehung, Ängstlichkeit. Insgesamt scheint ein direkter Kontakt in einem therapeutischen Setting bessere Resultate zu ergeben (Graham, Enright, & Klatt, 2012)
- **Belfast: Ausbildung von Lehrern (!):** Ärger und Depression bei Schülern vermindert

Statements über Vergebung

- Forgiveness [...] may bring enormous benefits to the person who gives that gift, according to recent research. [...] You are likely to enjoy lower blood pressure, a stronger immune system, and a drop in the stress hormones circulating in your blood, studies suggest. Back pain, stomach problems, and headaches may disappear. And you'll reduce the anger, bitterness, resentment, depression, and other negative emotions that accompany the failure to forgive.¹
- Socially, forgiveness reduces anger and resentment and often leads to an improvement in personal relationships with family, friends and community.²

1) <https://www.webmd.com/mental-health/features/forgive-forget#1>

2) <https://internationalforgiveness.com/why-forgive.htm>

Vergebung ist eine Herausforderung

Voraussetzung: es braucht eine bekannte Situation, in der Unrecht an der Person geschehen ist.

Everyone says forgiveness is a lovely idea until they have something to forgive
C.S. Lewis

- Verständnis von Vergebung
- Es braucht Zeit!
- Das Paradox von Vergebung: Vergebung ist die Tugend, zu andern gut zu sein, die zu einem selbst nicht gut waren
- Viele haben Vergebung als Kind nicht gelernt – wäre schon früh hilfreich

Vergebung bedeutet nicht...

- Leugnen müssen, verletzt worden zu sein
- Seine Gefühle leugnen müssen
- Die Kränkung vergessen müssen
- Das Geschehene hinzunehmen oder zu entschuldigen
- Zu vergessen
- Verfehlungen zu rechtfertigen
- Sich wieder zu beruhigen
- Weitere Verletzungen in Kauf nehmen müssen
- Den Täter ungeschoren davonkommen lassen
- ≠ Versöhnung!

Vergebung ist mehr als...

- Das Geschehene zu akzeptieren
- Nicht mehr wütend zu sein
- Neutral gegen die verletzende Person zu sein
- Das eigene Wohlbefinden wiederherzustellen

Vergebung ist...

- Sich eingestehen, dass man verletzt worden ist und das Recht hat, sich verletzt zu fühlen, wütend zu sein oder Ressentiments zu hegen.
- Vergebung beginnt mit Schmerz, dem Recht auf unsere Gefühle. Mit der Verletzung geschah ein Unrecht und das wird es immer bleiben. Niemand hat das Recht, uns zu verletzen. Wir haben Anspruch darauf, respektiert zu werden. Wir geben etwas auf, worauf wir ein Recht haben: unsere Wut oder unsere Bitterkeit. Vergebung als Akt der Gnade an jemanden, der Gnade nicht unbedingt verdient.
- *Wenn man von einem anderen Menschen verletzt worden ist, kann man ihm vergeben, wenn man den eigenen Groll gegen den Täter bezwingt. Dies gelingt nicht, in dem man sein Recht auf Groll leugnet, sondern indem man versucht, dem Übeltäter Mitgefühl, Wohlwollen und Liebe anzubieten. Wenn der Vergebende dies alles der verletzenden Person geben kann, erkennt er, dass der Täter nicht unbedingt das Recht hat, ein solches Geschenk überreicht zu bekommen. (Joanna North, britische Philosophin, 1987, 1998)*
- Vergebung als Widerspruch – Geben ist seliger als Nehmen.
- Man kann vergeben, auch ohne dass man darum gebeten wird!

Vergebungsphasen nach Enright

1. Die eigene Wut freilegen
2. Sich zur Vergebung entschliessen
3. Am Vergebungsprozess arbeiten
4. Erkennen und sich aus dem Gefängnis seiner Emotionen befreien

1. Die eigene Wut freilegen

- Wie haben Sie es geschafft, den Umgang mit Ihrer Wut bis jetzt zu vermeiden?
- Haben Sie sich Ihrer Wut schon einmal gestellt?
- Haben Sie Angst davor, sich Ihre Scham- oder Schuldgefühle einzugestehen?
- Hat Ihre Wut Ihre Gesundheit beeinträchtigt?
- Werden Sie von Gedanken an die erlittene Verletzung oder an den Täter verfolgt?
- Vergleichen Sie Ihre Situation mit der des Täters?
- Hat die Verletzung dauerhafte Veränderungen in Ihrem Leben bewirkt?
- Hat sich durch die erlittene Verletzung Ihre Weltanschauung geändert?

2. Sich zur Vergebung entschliessen

- Erkennen Sie, dass Ihre bisherigen Bewältigungsversuche gescheitert sind.
- Seien Sie bereit, sich auf den Vergebungsprozess einzulassen.
- Entschliessen Sie sich zur Vergebung.

3. Am Vergebungsprozess arbeiten

- Bemühen Sie sich um Verständnis
- Bemühen Sie sich um Mitgefühl.
- Akzeptieren Sie den Schmerz.
- Machen Sie dem Täter ein Geschenk. (!)

4. Erkennen und sich aus dem Gefängnis seiner Emotionen befreien

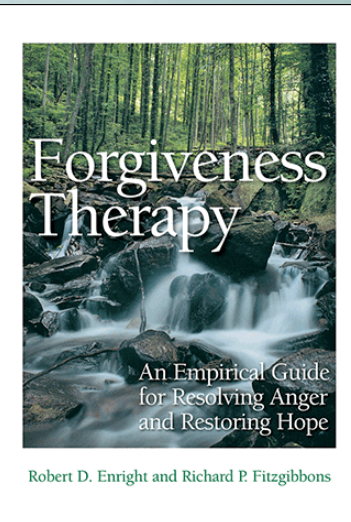
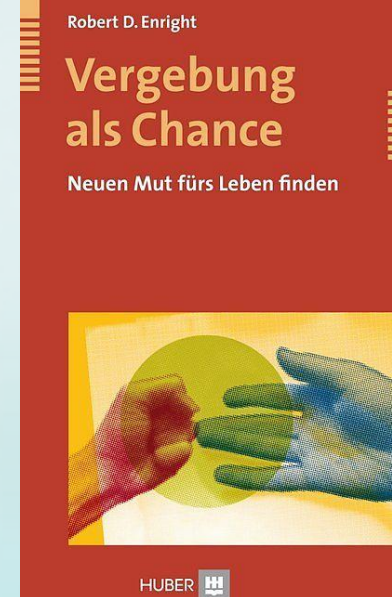
- Erkennen Sie den Sinn Ihres Leidens.
- Erkennen Sie Ihren Wunsch nach Vergebung.
- Erkennen Sie, dass Sie nicht allein sind.
- Erkennen Sie Ihr Lebensziel.
- Erkennen Sie, welche Befreiung Ihnen die Vergebung bringt.

Was mir wertvoll wurde...

- Vergebung ist etwas Heilsames, was ich empfehlen darf – auch Menschen, die sehr schwer verletzt wurden
- Vergebung stellt einen nächsten Schritt dar in einem Prozess, den wir mit den Patienten ohnehin oft gehen – ist vielleicht kontraintuitiv, aber gerade deshalb gut zu erwähnen
- Vergeben befreit...!
- Hilfreiche Ressourcen sind vorhanden (Buch von Robert Enright, Youtube-»Predigtserie«)
- Über Vergebung zu reden müssen/dürfen wir nicht nur den Seelsorgern überlassen (obwohl das Thema da natürlich auch seinen guten Platz haben darf...!)
- Vergebung ist tief im christlichen Glauben verwurzelt und darf für Menschen unterschiedlicher Herkunft eine hilfreiche Ressource sein

Ressourcen

- *Vergebung als Chance – Neuen Mut fürs Leben finden*, Robert Enright, Verlag Hans Huber, 2006
- *Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, Robert Enright & Richard Fitzgibbons, Amer Psychological Assn, 2014
- Youtube: 4-teilige [Predigt von «Bob» Enright](#)
- Vergebungskonferenz in Jerusalem: *Jerusalem Conference on Forgiveness for the Renewal of Individuals, Families, and Communities*, July 12-13, 2017 (ganze Konferenz auf [Youtube](#))
- www.internationalforgiveness.com
- *Lebenskunst Vergebung – Befreiender Umgang mit Verletzungen*, Martin Grabe, Francke-Verlag, 3. Auflage, erstmals 2007
- VIA Character, www.viacharacter.org





**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!**

Fragen, Anregungen, Erfahrungen...?