

Inhaltsverzeichnis

Hinführung	9
Fragestellung	13
I. Die Last der Vergangenheit	15
<i>Jahrhunderte der Angst</i>	<i>15</i>
<i>Die Verachtung der Welt und des Menschen</i>	<i>18</i>
<i>Verworfen oder gerettet?</i>	<i>22</i>
<i>Traumatisierende Verkündigung</i>	<i>24</i>
<i>Angst einjagen als pastorales Konzept</i>	<i>29</i>
<i>Der Tag des göttlichen Zorns</i>	<i>32</i>
<i>Der Katechismus als Instrument der Höllenpredigt</i>	<i>34</i>
<i>Neurose der Schuld</i>	<i>36</i>
II: Die Generationen übergreifenden	
Folgen traumatisierender Pastoral	39
Vertrauensverlust	39
Neurologische Aspekte	41
<i>Gehirn als Beziehungsorgan und die Folgen von Stress</i>	<i>41</i>
<i>Epigenetik</i>	<i>44</i>
<i>Traumatisierung durch Angst</i>	<i>46</i>
<i>Die Folgen der Drohbotschaft</i>	<i>47</i>
<i>Kulturelle Vererbung über Generationen hinweg</i>	<i>49</i>
III. Wege ins Vertrauen	55
Erinnerungsarbeit leisten	55
<i>Einfühlen in kindliche Höllenängste und düsteres Gottesbild</i>	<i>56</i>
<i>Schizophrenie von „Frömmigkeit“ und „Vorhölle“</i>	<i>59</i>
<i>Hölle aus Ängsten als Folge des traumatischen Erlebens</i>	<i>59</i>
Neurogenese fördern	60
<i>Die Bedeutung des Hippocampus</i>	<i>60</i>
<i>Was Neurogenese fördert</i>	<i>62</i>
<i>Berührung heilt</i>	<i>64</i>
<i>Bilder des Heiles</i>	<i>66</i>
<i>Gelingende Beziehungen</i>	<i>67</i>
<i>Meditation</i>	<i>70</i>
<i>Vermeiden, was die Neurogenese senkt</i>	<i>71</i>
Am Kraftstrom teilhaben	72
<i>Die Menschheit als Einheit</i>	<i>73</i>
<i>Kraftquellen</i>	<i>74</i>
<i>Nothelfer</i>	<i>75</i>
<i>Das „Antonius-Prinzip“</i>	<i>79</i>

Inhaltsverzeichnis

<i>„Wertgestalten“</i>	80
Das Vertrauenspotential der Vergangenheit erschließen	82
<i>Aus Verzweiflung zum Vertrauen</i>	83
<i>Widerstand und Ergebung</i>	86
<i>Musik</i>	89
Wege, um sich Ressourcen zueigen zu machen	93
Kreuzmeditation	95
<i>Geerdet</i>	96
<i>Die Horizontale</i>	98
<i>Der „Himmel“</i>	100