

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	15
I Schmerzen und geheimer Groll	
Wenn Lieben nicht mehr genügt	21
1 Das kleine Familientheater	29
Gewichtige Worte und vorsichtiges Schweigen	29
Die Spielregeln	31
Kleine enttäuschte Hoffnungen und große Enttäuschungen	32
Ein Gefühl von Fremdheit	35
2 Undankbarkeit und Verrat	41
Die Lage erkennen und sich in Frage stellen	41
Bestohlen, verraten und beschuldigt	43
Point of no Return	45
Allmählicher Übergang hin zum Bruch	47
3 Offene Wunden	51
Das Zerwürfnis	51
Jahre der Einsamkeit	52
Unmögliche Verweigerung	53
Mit schwerem Herzen	55
Das Bedürfnis zu verstehen	56

4	Belasten und Entlasten	61
	Einen Verantwortlichen finden	61
	Fehler auf beiden Seiten	63
	In jeder Mutter und in jedem Vater leidet ein Kind ..	64
	Ererbtes und übertragenes Fehlverhalten	66
II	Schwieriges Verzeihen – und schwierig ist der Weg dorthin	69
5	Warum man es versucht	75
	Warten auf die Rückkehr des verlorenen Sohnes	75
	Der Weg über die Undankbarkeit	77
	Der Narzissmus der Eltern	79
	Es ist so schwer, getrennt zu sein	82
	Frieden schließen	83
6	Warum man scheitert	89
	Wenn der Bruch an die Stelle der Loslösung tritt ..	89
	Harmonie in der Familie	91
	Das Bedürfnis, Recht zu haben	93
	Warten auf eine Entschuldigung	95
	Vom Geben	97
7	Eine merkwürdige Art des Verzeihens	103
	Der Stellenwert der Trauer	103
	Vergeben gegen Trauer	104
	(Vor)eiliges Verzeihen	106
	Das Unverzeihliche	107
	Trotzdem lieben	110
8	Wenn plötzlich der Tod eintritt	115
	Mit dem Undenkbaren fertigwerden	115
	Den Zorn wagen	117

«Er hat es mir unmöglich gemacht zu verzeihen»	119
Die Angst zu vergessen	121
Verzeihen, um weniger zu leiden	123
III Das Bedürfnis, Vergebung zu erlangen – Vergebung, die man erwartet und erhofft	125
9 Wenn die Eltern einem verzeihen	131
Vergebung, die man erwartet	131
Den ersten Schritt tun	133
Verweigerte Vergebung	136
Gespräch mit den Toten	137
Es ist nie zu spät, sich vergeben zu lassen	138
10 Sich selbst verzeihen	143
Tun, was getan werden muss	143
Schuldgefühle und Bedauern	145
Gelegenheiten, die man nicht verpassen sollte	146
11 Verzeihe, wer kann	151
Manchmal ist verzeihen schwierig	151
Das Bedürfnis zu scheitern	153
Das zufällige Verzeihen	154
Ein Abschiedsgeschenk	156
Zusammenfassung	161
Jedem seine Art des Verzeihens	162
Der lange Weg des Verzeihenden	164
Elterliches und kindliches Verzeihen	165
Den Kindern die Übeltaten verzeihen, für deren Ursache man sich selbst hält	167
Anmerkungen	171