

Inhalt

Ein anderer Umgang mit Verletzungen	9
Vom Leid zur Freiheit. Warum ich dieses Buch schrieb	13
Leiden ist höchst individuell	14
Wissenschaftlich oder pragmatisch?	16
Seelischer Schmerz in einer vom rationalen Denken bestimmten Zeit	18
Gefühle – wichtig zur Orientierung im Leben	20
Gefühle und seelischer Schmerz	22
Kollisionen – wie es zu seelischen Verletzungen kommt	24
Schmerz – Teil eines uralten Regelsystems der Natur	26
Zwischen Nestwärme und Brudermord	28
Je näher der andere, desto tiefer die Verletzung	36
Die erneute Begegnung mit einer verletzenden Person	44
Der Moment der Verletzung	47
Stress im Erleben	49
Das Herz – Ort des seelischen Schmerzes	53
Schutz suchen – und was manches Kind findet	54
Unser Grundmuster im Umgang mit Schmerz	64

Vorsicht, Leidensgefahr! So nutzen Sie die Methoden, ohne sich zu schaden	67
Erste Hilfe für sich selbst – an Ort und Stelle und sofort!	70
Die Fakten nicht vom Tisch wischen	71
Nicht nicht reagieren! Eine einfache Formel für alle Fälle	72
Abstand gewinnen	74
Sich selbst körperliche Nähe geben	78
Den Schmerz zeigen?	81
Helfen Gespräche immer?	82
Die Verletzung begrenzen: Was blieb heil und unversehrt?	83
So helfen Sie sich, wenn Sie Zeit dafür finden	87
Rückzug oder Nähe suchen?	88
Zu sich stehen	89
Das Bedürfnis, sich mitzuteilen	96
Mutig hinschauen – Erkenntnisse gewinnen	104
Informationen und Erkenntnisse aus einer Verletzung gewinnen	112
Die Szene im Nachhinein verändern – neues Verhalten lernen	116
»Trancen« – Schmerz mit Verspätung	118
Die Trance entlarven, schwächen und auflösen	121
Prophylaxe – der Trance zuvorkommen	127
Unverheilte Wunden wirken	129
Wie sich das Alte ständig erneuert	131
Wie aus Verletzungen Erfahrungen werden	136

Eine neue Sichtweise – eine andere Geschichte	141
Geschichten räumlich und zeitlich verorten	141
Erzählen – den Schmerz der Vergangenheit in Sprache bannen	147
Seelische Verletzungen als Einweihung	150
Sich und seine »Kerbe« heilen	164
Immer in dieselbe Kerbe?	164
Werte – Orientierung und Kraftquelle zugleich	168
Das Herz wieder öffnen und weiten	179
Unzerstörtes und Unzerstörbares	183
Vergebung und Entwicklung	186
Schuld und Vergebung	187
Vergebung befreit	192
Verletzung, Schmerz und Schuld – Anstöße zur Entwicklung	200
Hinter der Angst und hinter dem Schmerz	203
Hinter dem seelischen Schmerz	206
Beständiger Anstoß	212
Dank	213
Literaturempfehlungen	214