

CORNELIA MACK

WIE
DEINE *Seele*
Heilung
FINDET

VERLETZUNGEN
ÜBERWINDEN

SCM
Hänssler

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
1. Verletzungen	15
Verluste	17
Auszug aus dem Elternhaus	17
Umzug, Flucht	23
Arbeitslosigkeit oder Ruhestand	28
Wechseljahre und Älterwerden	32
Krankheit	35
Tod	39
Verletzungen durch Menschen	43
Verletzung durch Eltern bzw. nahe Verwandte	43
Emotionale Ungeborgenheit in der Kindheit	43
Die weitergetragene Verletzung	48
Scheidung der Eltern	50
Verletzungen im Ehealltag	50
Missverständnisse und Konflikte	50
Krise durch Kinderlosigkeit	55
Krise durch eine Schwangerschaft	56
Krise durch eine Fehlgeburt	57
Verletzung durch Untreue	57
Scheidung	60
Verletzungen durch Krisen in der Familie	61
Die Geburt des ersten Kindes	61
Tod eines Kindes	62
Hochzeit der Kinder	63
Geburt von Enkelkindern	64
Im Erziehungsprozess	64

Verletzungen durch erwachsene Kinder	66
Selbstverletzung durch Abtreibung	69
Mobbing und üble Nachrede	70
Traumatische Erfahrungen	74
Einleitende Gedanken	74
Sexueller Missbrauch in der Familie	79
Vergewaltigung im Erwachsenenalter	84
Einbrüche, Diebstähle, Überfälle	86
Entführungen	87
Unfälle oder Katastrophen	88
2. Reaktionen auf Verletzungen	91
Normale Reaktionen	92
Schock	92
Verleugnung	93
Wut und Aggression	94
Fluchtverhalten	96
Angst	96
Rückzug	97
Selbstabwertung	99
Selbstmitleid	99
Schweigen – Verdrängung	101
3. Heilung	107
Ja zur Heilung	108
Den Nutzen der Verletzung entlarven	110
Das Unrechtssystem durchschauen	110
Den Zwiespalt verstehen	111
Die falschen Aufträge zurückgeben	113
Die Reaktionen des Umfelds entmachten	114
Eigene innere Widerstände loslassen	115
Ein sicherer Ort	119
Gut zu sich selbst sein	119
Äußere und innere Sicherheit	120

Distanz zum verletzenden Geschehen	124
Ja zur Erinnerung	126
Träume	128
Orte und Bilder der Vergangenheit	130
Die Familiengeschichte	131
Ja zur Trauer	137
Trauer zulassen	137
Trauern heilt	139
Neue Sichtweisen durch Trauer	139
Trauern macht ehrlich	140
Heilung und Trost	143
Unser inneres Kind	145
Gott – der bessere Vater, die bessere Mutter	147
Ja zu neuen Botschaften	148
Keine negativen Selbstbotschaften mehr	149
Positive Gegenbilder und Gegengedanken	151
Die Waffenrüstung Gottes	157
Eintreten für Gerechtigkeit und Recht	159
Ja zur Vergebung	160
Vergabung muss durch die Trauer hindurch	160
Vergabung braucht nicht die Entschuldigung der Täter	162
Vergabung lässt Wahrheit zu	165
Perspektivwechsel	167
Was ist mit eigener Schuld?	169
4. Heilung braucht Zeit	175
Das Dazwischen	177
Jakob am Jabbok	183
Hilfreiche Rituale	185
Das Ergebnis anschauen	186
Trauerort	187
Gemeinschaftsrituale	188

Ja zum Hier und Jetzt	189
Dankbarkeit	192
Gemeinschaft	195
Weiser Umgang an Jahrestagen	196
Futur zwei	197
Das Herz im Himmel verankert	199
5. Wie helfen wir anderen?	203
Mitleiden statt Mitleid	205
Verständnis statt Ratschläge	207
Hilfe zur Selbsthilfe	208
6. Der Nutzen von Verletzungen	213
Literatur	218
Anmerkungen	220