

Dewey Bertolini

Ich hätte ihn umbringen können

Haß und Verbitterung überwinden



Blaukreuz-Verlag Wuppertal
Blaukreuz-Verlag Bern

Inhalt

Einführung	9
1. Verlierer oder Gewinner?	14
<i>Baby Blues</i>	15
<i>Groß werden ist schwer</i>	15
<i>Und was ist jetzt die schlechte Nachricht?</i>	17
<i>Plötzlich und unerwartet</i>	18
2. Langsamer, aber sicherer Selbstmord	24
<i>Verbitterung – Zerstörung von innen heraus</i>	25
<i>Körperliche Zerstörung</i>	27
<i>Geistige Zerstörung</i>	28
<i>Zerstörung des Gefühlslebens</i>	28
<i>Geistliche Zerstörung</i>	29
<i>Zerstörung der Beziehungen</i>	33
<i>Zerstörung der ganzen Persönlichkeit</i>	34
3. Vergeben und vergessen?	37
<i>Ich und vergessen? Soll das ein Witz sein?</i>	37
<i>Vergebung und Verbitterung</i>	38
<i>Vergebung und unser geistlicher Kampf</i>	40
<i>Vergebung und der Mensch, der uns verletzt hat</i>	41
<i>Vergebung macht absolut reinen Tisch</i>	42
<i>Vergebung und die Festigung unserer Persönlichkeit</i>	42
<i>Vergebung und Gottes Ziele</i>	43
<i>Vergebung und die ewige Herrlichkeit</i>	46
<i>Ewigkeitsperspektive</i>	47
4. Die Stunde der Wahrheit	49
<i>Man sollte nie „nie“ sagen</i>	50
<i>1. Schritt: Du mußt vergeben wollen</i>	52

2. Schritt: Erstelle zwei Listen	54
3. Schritt: Zerreiße die erste Liste	55
4. Schritt: Erstelle eine weitere Liste	56
5. Schritt: Bedenke, daß der Heilungsprozeß Zeit braucht	59
5. Es ist nie zu spät	61
<i>Erwarte nicht von dem anderen, daß er sich ändert</i>	65
<i>Unterscheide zwischen deiner Verantwortung für andere und deinen eigenen Angelegenheiten</i>	67
<i>Laß dir etwas einfallen, wie du Gutes tun kannst</i>	68
<i>Wenn du von einem Elternteil verletzt worden bist, bring ihm trotzdem Respekt entgegen</i>	70
<i>Gib deinen Gefühlen keinen zu hohen Stellenwert</i>	71
6. Kannst du dich an Schönes erinnern?	74
<i>Rückblick</i>	76
<i>Endgültiger Abschied</i>	78
7. Die Ketten sprengen	81
<i>Leben unter einem Fluch?</i>	82
<i>Eine existentielle Frage</i>	83
<i>Einfluß über vier Generationen hinweg</i>	84
<i>Die Ketten sprengen</i>	85
<i>Die Kette zerreißen, bevor sie dich zerreißt</i>	86
<i>Gehe einen Schritt nach dem anderen</i>	90
8. Neue Einsichten gewinnen (<i>Fragen und Antworten</i>)	93
Ausklang	105