

Inhalt

Vorwort	9
Wie Sie sich besser verstehen	13
<i>Angst – ohne zu wissen, warum</i>	14
<i>Die Schwierigkeit, zu trauern</i>	17
<i>Schrecken ohne Worte</i>	21
<i>Schmerz ohne Trost</i>	24
<i>Leere und das schwarze Loch</i>	27
<i>Herzenseinsamkeit</i>	31
<i>Leistungsdruck</i>	33
<i>Unstimmigkeiten – oder: Wo ist Heimat?</i>	36
<i>Schuldgefühle ohne Schuld</i>	40
<i>Unsicherheit oder: Wie geht Mannsein?</i>	43
<i>Unsicherheit und: Was bedeutet Frausein?</i>	47
<i>»Gib dich nicht hin!«</i>	50
<i>»Das machst du nicht noch mal!«</i>	53
<i>Kalte Erziehung</i>	56
<i>Nicht wirklich groß werden</i>	59
Wie Sie das Irritierende an Ihren Eltern und Großeltern besser verstehen	63
<i>Schweigen</i>	64
<i>Heldengeschichten</i>	66

<i>Das Schönste ist, wenn wir zusammen sind</i>	68
<i>Abschütteln</i>	70
<i>Gefühle auf Sparflamme</i>	73
<i>Stell dich mal nicht so an!</i>	77
<i>Immer auf 180</i>	80
<i>Bloß kein Risiko!</i>	83
<i>Sag immer, wo du bist!</i>	85
<i>Nichts wegwerfen!</i>	88
<i>Halt dich da raus!</i>	90
<i>Irritation: Keine Ängste, aber ganz tiefe Angst</i>	93
<i>Aufessen!</i>	95
<i>Verschwommene Identität</i>	98
<i>Beziehungen im Kriegszustand</i>	102
<i>Ehe ohne Liebe</i>	103
<i>Väter, die nicht mehr weg wollen</i>	104
<i>Kein Maß</i>	107

Verstehen ist nicht verzeihen: das große UND	109
---	-----

Wie Sie Erklärungen finden	114
<i>Wie geht fragen?</i>	116
<i>Was tun, wenn die Gefragten schweigen?</i>	119
<i>Was tun, wenn die Gefragten nicht aufhören, vom Krieg zu erzählen?</i>	123
<i>Was tun, wenn die Menschen, die befragt werden sollen, nicht mehr leben?</i>	127
<i>Was tun, wenn alles diffus ist?</i>	128

Wie Sie den Schritt beiseite schaffen	131
<i>Allein oder mit Hilfe?</i>	132
<i>Den Rucksack entleeren</i>	134
<i>Buchstäblich beiseitetreten</i>	138
<i>Herangehen, um weggehen zu können</i>	140
<i>Der »Dreh«</i>	142
<i>Welche Farbe hat der Druck?</i>	144
<i>Die Ja-Nein-Bewegung</i>	147
<i>Die UND-Liste</i>	149
<i>Den Trotz und den stillen Ärger würdigen</i>	150
<i>Das Trennungsbild</i>	152
<i>Der Familienregenbogen</i>	154
<i>Den Kampf aufgeben</i>	156
<i>Der stillen und der lauten Trauer Raum geben</i>	157
<i>Das Tränenkrüglein</i>	159
Wie Sie Ihre eigene Persönlichkeit würdigen	160
<i>Der eigene Rucksack</i>	161
<i>Andere Vorbilder</i>	162
<i>Die drei Kostbarkeiten</i>	163
<i>Die Suche nach der Meinhaftigkeit</i>	164
<i>Würdigen, was ist: auch das am Wegesrand</i>	166
<i>Leitsätze statt Leidsätze</i>	166
<i>Zugreifen</i>	168
<i>Mein Boden</i>	170
<i>Aufrichten</i>	171
<i>Rückendeckung</i>	172
<i>Mein innerer Kern</i>	174
<i>Mein Ich-bin-ich-Buch</i>	176
<i>Vom Sinn des Eigen-Sinns</i>	178

Antworten auf häufige Fragen – kurz und bündig	180
<i>Was ist ein Trauma?</i>	180
<i>Warum wirken Traumafolgen so lange nach?</i>	182
<i>Wodurch werden die Traumata an die nächste Generation weitergegeben?</i>	183
<i>Täter? Opfer? Opfer/Täter?</i>	185
<i>Macht das krank?</i>	187
Zitierte Literatur	189