

# Inhalt

## Einführung 11

Warum in die Vergangenheit blicken? 14 Was ist eine »vergiftete Kindheit«? 15 Was giftige Eltern einem Kind antun. 16 Fühlen Sie Ihren seelischen Puls 16 Wie befreit man sich vom Erbe einer vergifteten Kindheit? 19 Bin ich nicht selbst dafür verantwortlich, wie ich bin? 20 Was kann dieses Buch für Sie tun? 20

## Erster Teil: Vergiftete Kindheit

### 1. Allmächtige Eltern

#### Der Mythos elterlicher Perfektion 25

Der Preis für das Wohlwollen der Götter 27 »Sie lassen mich nie vergessen, daß ich ihnen Schande gemacht habe« 28 Die Macht der Verleugnung 31 Die hoffnungslose Hoffnung 32 »Er hat es nur getan, weil . . .« 34 Wut, wo Wut am Platz ist 36 Man spricht nicht schlecht über Tote 37 »Du wirst immer meine kleine Versagerin bleiben« 37 Denkmalsturz 39

### 2. »Auch wenn du es nicht so gemeint hast, tut es weh.« Rabeneltern 40

Wie wir lernen, in der Welt zu sein 40 Geraubte Kindheit 43 Wann hört es jemals auf? 44 »Wenn ich mich nicht um sie kümmerge, tut es keiner« 46 Das unsichtbare Kind 50 Die ver-

schwundenen Eltern 51 »Dieses Mal wird alles anders« 53 Was sie nicht taten, tut auch weh 55

3. »Warum laßt ihr mich nicht mein eigenes Leben führen?«  
Die Kontrolleure 56

»Es ist doch nur zu deinem Besten.« 57 Direkte Kontrolle 58  
»Warum verkaufe ich mich immer wieder an meine Eltern?« 60  
Die Tyrannei des Manipulators 64 »Warum muß sie immer helfen?« 65  
Feiertage – Zeit der Melancholie 67 »Warum kannst du nicht so sein wie deine Schwester?« 69  
Rebell aus gutem Grund 69  
Kontrolle aus dem Grab heraus 71 »Ich habe das Gefühl, ich kann nicht mehr atmen« 74  
Identitätsverlust 76

4. »In dieser Familie gibt es keinen Alkoholiker!«  
Die Alkoholiker 78

Der Dinosaurier im Wohnzimmer 79 Der kleine Junge, den es nicht gab 81  
»Ich war nie ein Kind.« 83 Der Mythos, die Vergangenheit in Ordnung bringen zu können 84  
»Dieses Mal mache ich es richtig« 85 »Warum mache ich immer weiter?« 85  
Das Kumpelsystem 87 Man kann niemandem trauen 88 »Aber gestern fandest du es noch in Ordnung!« 90  
»Alles ist deine Schuld!« 91 Das goldene Kind 93 »Ich muß immer alles unter Kontrolle haben« 94  
»Wie kannst du es wagen, deine Mutter eine Trinkerin zu nennen?« 95  
Es gibt kein Happy-End 98

5. Innerliche Verletzungen  
Verbale Mißhandlung 100

Die Macht grausamer Worte 101 »Ich sage das nur zu deinem Besten.« 104  
»Sei erfolgreich – aber ich weiß ja doch schon, daß du es nicht schaffst!« 105  
Rivalisierende Eltern 106 Beleidigungen 108  
Perfektionistische Eltern 112 »Ich kann nicht perfekt sein, also lasse ich es ganz« 114  
Die drei Elemente des Perfektionismus 114  
Verbotener Erfolg 115 Die grausamsten Worte: »Ich wünschte, du wärst nie geboren« 117  
Wenn aus »du« »ich« wird 118

## 6. Äußerliche Verletzungen Körperliche Mißhandlung 119

Das allgegenwärtige Verbrechen 120 Warum schlagen Eltern ihre Kinder? 121 Es gibt kein Entrinnen 122 Man weiß nie, wann es geschieht 123 »Ich habe so viele Probleme – kein Wunder, daß du was abkriegst« 124 »Ich tue das nur deinem Besten« 125 Der passive Mißhandler 127 Wie man Selbsthaß lernt – »Alles ist meine Schuld« 130 Mißhandlung und Liebe 131 Die Hüter des Familiengeheimnisses 132 Wie man den Mythos am Leben erhält 134 Am emotionalen Scheideweg 135 Wie der Vater, so der Sohn 137

## 7. Der schlimmste Verrat Sexueller Mißbrauch 138

Was ist Inzest? 138 Der Inzestmythos 140 So eine nette Familie 142 Wie konnte das geschehen? 143 Die vielerlei Gestalten von Zwang 144 Warum Kinder schweigen 145 Die Glaubwürdigkeitslücke 146 »Ich fühle mich so schmutzig!« 147 Wahnsinnige Eifersucht: »Du gehörst nur mir!« 149 »Du bist mein Leben!« 150 Die Verschüttung des Vulkans 151 Ein Doppelleben 154 Der stumme Partner 155 Was Inzest hinterläßt 158 »Ich weiß nicht, was eine Liebesbeziehung ist« 159 Der Raub der Sexualität 159 »Warum geht es mir bei diesen guten Gefühlen so schlecht?« 160 »Ich kann mich nie genug strafen« 161 »Dieses Mal wird es besser« 161 Das stärkste Familienmitglied 162

## 8. Warum verhalten Eltern sich so? Das Familiensystem 163

Überzeugungen: Es gibt nur eine Wahrheit 164 »Frauen können ohne Männer nicht leben« 166 Ausgesprochene und unausgesprochene Regeln 167 Gehorsam um jeden Preis 168 Die Gehorsamsfalle 170 »Ich weiß nicht, wo ich ende und wo du beginnst« 171 Anders sein, heißt schlecht sein 172 Das Gleichgewicht der Familie 173 Wie bewältigen giftige Eltern das Leben? 175

Zweiter Teil: Neuer Anspruch an das Leben 179

Anleitung für den zweiten Teil 181

9. Sie müssen nicht vergeben 182

Die Vergebungsfall 184

10. »Ich bin doch erwachsen, warum fühle ich mich dann nicht so?« 187

Was glauben Sie? 188 Falsche Überzeugungen, schmerzliche Gefühle 190 »Aber ich fühle nichts« 191

Die Verbindung 194 Was tun Sie? 195

11. Der Anfang der Selbstdefinition 198

Egoismus ist manchmal richtig 199 Rückkopplung und Verantwortung 202 Nichtdefensives Verhalten 203 Positionsbestimmung 205 »Ich kann nicht« wird umgeschrieben 206 Generalprobe bei den Eltern 206

12. Wer ist wirklich verantwortlich? 209

Finden Sie Ihr eigenes Tempo 209 Die Verantwortung liegt bei Ihren Eltern 210 »Ich glaube nicht, daß sie es böse meinten« 211 »Er war völlig außer sich« 214 Angst vor der Wut 217 Der Umgang mit Wut 218 Kummer und Trauer 220 Die Intensität von Trauer 222 Sie können Ihr Leben nicht anhalten 224 Trauer hat ein Ende 224 Persönliche Verantwortung 225

13. Konfrontation: Der Weg zur Unabhängigkeit 227

»Es wird nichts nutzen« 228 »Warum soll ich meine Eltern konfrontieren?« 229 Wann sollte ich meine Eltern konfrontieren? 229 Wie konfrontiere ich meine Eltern? 232 Briefe schreiben 232 Persönliche Konfrontation 236 Vorbereitung für die Premiere 238 Was können Sie erwarten? 239 Manchmal ist es wirklich unmöglich 242 Die ruhige Konfrontation 243 Die explosive Konfrontation 245 Was können Sie nach einer Konfron-

tation erwarten? 247 Die Reaktion Ihrer Eltern 247 Die Beziehung der Eltern zueinander 249 Die Reaktionen der Geschwister 250 Andere Reaktionen der Familie 252 Die gefährlichste Phase 254 Welche Beziehung wollen Sie zu Ihren Eltern? 255 Joes Entscheidung 257 Die Konfrontation mit kranken oder geisren Eltern 258 Konfrontation mit toten Eltern 261 Es gibt keine erfolglose Konfrontation 263

#### 14. Die Heilung der Inzestwunden 264

Warum brauche ich Therapie? 265 Die Wahl eines Therapeuten 266 Einzel- oder Gruppentherapie? 266 Die erste Gruppensitzung 267 Behandlungsstadien 268 Die Empörung des Opfers 268 Die Trauer des Opfers 269 Befreiung und Verstärkung 269 Behandlungstechniken 269 Briefe 270 Brief an den Aggressor 271 Brief an den stummen Partner 273 Brief an das verletzte Kind 274 Das Märchen 276 Brief an Ihren Partner 278 Briefe an die Kinder 278 Die Kraft des Rollenspiels 278 Übungen zur Heilung des inneren Kindes 280 Das Neuschreiben der Geschichte – die »Nein«-Übung 280 Seien Sie ein Kind – seien Sie erwachsen 281 Die Konfrontation Ihrer Eltern 282 »Es ist Zeit, mit den Täuschungen aufzuhören« 284 Man rennt gegen eine Wand 286 Die Konfrontation des stummen Partners 288 »Wir müssen weiterleben« 290 Reifeprüfung 291 Ein neuer Mensch 292

#### 15. Den Teufelskreis durchbrechen 294

»Ich kann für meine Kinder da sein« 295 »Ich habe geschworen, nicht so zu werden wie mein Vater« 296 »Meine Kinder sollen nicht mit einem Alkoholiker aufwachsen« 297 »Ich will meinem Kind nicht weh tun« 298 »Ich lasse meine Kinder nie allein bei meinem Vater« 300 »Es tut mir leid, dir weh getan zu haben« 302

Epilog: Wie man den Kampf beendet 305

Loslassen 306 Liebe – neu definiert 308 Selbstvertrauen 309

Nachbemerkung des deutschen Verlags 311

Weiterführende Literatur 315