

Prolog	IX
Einleitung	XIII
1. Die Familie	1
2. Die Brüder	5
2.1 Die Therapie beginnt	5
Fragen zum Alter und zur Schuld	7
Missverständnisse und beginnendes Misstrauen der Therapeutin gegenüber	7
2.2 Bernd	10
„Ich brauchte Liebe und bekam <i>das!</i> “	10
Eine exemplarische Therapiestunde	11
Meine Haltung Bernd gegenüber nach dem Bearbeiten in der Therapie ..	14
2.3 Adolf	15
Träume mit Adolf	15
Erinnerungen mit Adolf	17
Wunschphantasien und Angst davor, sie auszusprechen	19
„Er hatte mich im Griff!“	20
Die Wut zulassen	21
Weitere Erinnerungen	23
Abschließende Betrachtungen	24
3. Der Vater	27
3.1 Erste Hinweise – Träume und indirekte Erinnerungen	27
„Blutschande“?! – Ein Traum	27
Weitere Träume mit dem Vater	30
Eine Situation im Praxisbüro	32
Träume mit den Eltern und mit Lisa	34
„Sonst herrschte Finsternis!“ – Über den Vater	37
3.2 Bilder, physische und psychische Erinnerungen tauchen auf	39
Kontakt zur kleinen Ann	40
„Ich will nicht in mein Bett!“	41
Die Hände der Therapeutin, die Hände des Vaters	42
Anonyme Anrufe – Angst von früher	44
Misstrauen und Stillstand	48
3.3 Die Erinnerungen werden konkreter	48
Gefühle mit Fingerfarben malen	49
Mut zur Konfrontation – geträumt und real	51
Die Zeichen häufen sich	54
Ein Urlaub in Italien	58
Mit den Händen „sprechen“	65

VI | Inhalt

Allumfassende Angst	70
Die Menschenfresser-Geschichte	73
Wut und Erinnerungen	74
Das Nein von damals	76
Verstehen und Benennen	77
3.4 Die Erinnerungen vervollständigen sich	80
„Ich bin gar nicht da!“ – Ein Lied und eine Skizze	81
Umgang mit widersprüchlichen Gefühlen	83
Erinnerungen an nicht-sexuelle physische Gewalt	86
Konfrontationen	87
Wichtige Erkenntnisse	89
Das Wehren und Verstehen nachholen	90
Die kleine Ann „sehen“	95
3.5 Zum Abschluss	99
4. Die Mutter	103
4.1 Erinnerungen an das Verhalten der Mutter	105
4.2 Meine Mutter war nicht für mich da	108
4.3 Wut und Schuldgefühle	114
4.4 Ich stelle sie zur Rede – Eingeständnisse meiner Mutter	115
4.5 Ich erlebte auch Schönes mit meiner Mutter	118
4.6 Mögliche Gründe für das Verhalten meiner Mutter	120
4.7 Das Kapitel (mit der) Mutter ist für mich abgeschlossen	123
5. Nicht darüber reden	127
6. Reaktionen	133
6.1 Reaktionen aus der Familie	134
6.2 Ich konfrontiere Bernd mit seinen Taten	145
6.3 Ich konfrontiere Adolf mit seinen Taten	146
6.4 Ich konfrontiere meine Eltern – ihre Reaktionen	148
6.5 Kontaktwünsche bzw. Konfrontationen mit meiner Mutter und ihre Reaktionen	153
6.6 Weitere Konfrontationen mit meinem Vater und seine Reaktionen	157
7. Auswirkungen sexueller Gewalt	167
7.1 Auswirkungen, die schon vor der Therapie auftraten	167
Körperliche Auswirkungen	167
Psychische Auswirkungen	168

7.2	Auswirkungen, die erst während der Therapie auftauchten oder bewusst wurden	169
	Angst	169
	Misstrauen – Vertrauen	175
	Zweifel	180
	Wut – Hass – Zorn	183
	Schuldgefühle	201
	Einschränkung und Verwirrung der Gefühle	201
	Berufliche und finanzielle Konsequenzen	217
7.3	Ein Ende der Auswirkungen?	217
8.	Was mir half, mir gut tat während der Zeit der Therapie	219
8.1	Tagebuch schreiben	219
8.2	Meine lieben und treuen UnterstützerInnen	229
8.3	Körperliche Betätigung	221
8.4	Selbstverteidigung	222
8.5	Mir selbst Gutes tun und Zeit für mich alleine	223
8.6	Was noch hinzu kam	226
9.	Die Therapie und die Therapeutin	229
9.1	Der äußere Rahmen der Therapie und seine Wirkung auf mich	229
9.2	Wie ich die Therapeutin erlebte	232
	Ihr Verhalten im Zusammenhang mit meinen Erinnerungen	235
	Was sie mir von sich gab, mir schenkte	245
	Meine Wünsche an sie	250
	Meine lieben Gefühle für sie	252
	Zum Schluss ...	254
10.	Der Schreibprozess	255
10.1	Einige allgemeinere Bemerkungen zum Schreiben	255
10.2	Unterstützung beim Schreiben	256
10.3	Zum Kapitel „Die Mutter“	257
10.4	Zum Kapitel „Der Vater“	258
10.5	Über das Veröffentlichen – Erster Teil	261
10.6	Über das Veröffentlichen – Zweiter Teil	263
	Nachwort von Prof. Dr. Helga Krüger-Kirn	265