

# INHALT

## **Trauma lässt grüßen**

Als meine Seele 100 wurde	9
Ich will obdachlos werden	29
Olesya, wunderbare Freundin	32
Gespräche über Flucht und Rache	41
Ein Gruß vom Tod	48
Kann Diebstahl heilig sein?	54
Das erste Mal fliegen	58
Himmlische grüne Augen	62
Paradiesischer Superlativ	66
Ein Drittel meiner Lebenszeit	70
Der Mann aus Deutschland	74
Anton in Moskau	83
Wir heiraten	87

## **Trauma und ich in Berlin**

»Willkommen zu Hause!«	90
Ich lerne Deutsch	96
Ich gehe zur Schule	106
Eine starke Fraktion	111
»Du bist ein Nichts!«	117
Abschied und Abschiebung	130

Déjà-vu auf allen Ebenen	139
Die Fairness des Universums	144
Zwischen Schule und Ehepflichten	151
Schritte in die Freiheit	162

## **Trauma, träum weiter!**

Der lange Atem	165
Ein Platz in der Seele des Landes	174
Essen war alles, alles war Essen	180
Ein hartes Geschäft	188
Ein bunter Strauß Symptome	193
Wie ein Fingerabdruck	198

## **Trauma, wir müssen reden!**

Wieder ein Abschied	204
... dann erfinde ich ein Neues	210
Tätigkeitsfeld: Nichtstun	212
Der schwarze Sack	215
Leben mit Traumafolgestörungen	218
(M)Eine amerikanische Familie	232
Strawberry fish	236
Seelenlicht – kurzer Auftritt	243
Ohne Geben kein Nehmen	248
Der Rücken als Zenmeister	251
Brücken bauen	257
Liebes Rheuma, herzlich willkommen!	260

## **Trauma, ich liebe dich!**

Schatten der Vergangenheit	275
Sie verlassen jetzt die Komfortzone!	283
Mit nackter Seele	287
Kleine große Träume	292

Das Wir verschwindet	300
Die Suche geht weiter	303
Beruhigte Körperzellen	307
Ein Schmerz wird leiser	310
Wanderung durch den Dschungel	320
Botschafterin aus der Zukunft	327
Radikale Gewohnheitstiere	330
Allein ist man weniger einsam	332
Deckname »Soziale Phobie«	336
Umrisse meines Polarsterns	344
Geschmack und Schärfe	347
Unter aller Blicke	352
Versöhnte Dämonen	356

## **Trauma mit Perspektive**

Phönix aus der Asche	362
Quellen der Liebe	365
Der tiefere Sinn	371
Ritual der Dankbarkeit	378
 Danksagung	 383