

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITENDE BEMERKUNG	11
Einführung: Warum dieses Buch?	11
Meine Zugänge zur eigenen Geschichte	19
AUS MEINEM LEBEN	28
Meine Mutter Margarete	28
Mein Vater Walter	29
Die gemeinsame Zeit meiner Eltern	36
Mein Bruder Reinhart	37
MEINE KINDHEIT UND JUGEND	42
MEINE LEBENSLANGE SUCHE NACH VÄTERLICHER ANERKENNUNG	66
Welche Männer waren für mich da?	66
Der fehlende Vater	68
WIE FRAUEN MICH NACH DEM KRIEG GEPRÄGT HABEN	87
Meine Tanten und die Freundinnen meiner Mutter ...	87
Meine Freundinnen	91
Meine Frau Hildegard	92
Meine Lehranalytikerin Käthe Dräger	95
FAMILIÄRE AUFTRÄGE UND LEBENSREGELN	98

SELBSTVERSTÄNDLICHE LEITSÄTZE	102
Es wird alles aufgegessen!	102
Sei sparsam und wirf nichts weg	103
Man kümmert sich nicht um seine Gesundheit	106
BEDÜRFNISSE: SCHLAF, MARZIPAN UND SEXUALITÄT	109
VERÄNDERTE GEFÜHLE	112
Abgewehrte Trauer	112
Ängste – lebenslang wiederbelebbar?	114
Kalter Zorn	119
Sehnsucht nach Sicherheit	121
»Geborgte« Fröhlichkeit	124
Inneres »Frieren«	125
WAS HÄTTE UNS JUNGEN MENSCHEN DAMALS HELFEN KÖNNEN?	128
WELCHE MÖGLICHKEITEN HABE ICH GENUTZT?	132
Fähigkeiten und Fertigkeiten	132
Liebhabereien	136
Psychotherapie Älterer und Kriegskinder	144
MEINE FRAU, UNSERE TOCHTER UND UNSER SOHN BERICHTEN ÜBER MICH UND DIE GEMEINSAME ZEIT	146
STABILITÄT UND RESILIENZ: WIE UND WANN SIE ERSCHÜTTERT WERDEN	153

WIR JÜNGEREN MÜSSEN UNS FRAGEN	
STELLEN	158
Welche politische Einstellung hatten meine Eltern? ..	159
Welche Einflüsse und Prägungen finde ich bei mir?...	161
Welche Bilder von männlicher Jugend wurden uns vermittelt?	163
Wenn mein Vater aus dem Krieg zurückgekehrt wäre?	168
Eine Karriere im Dritten Reich?	170
MEINE RESSOURCEN	172
EMPFINDUNGEN, DIE SICH IM ALTER	
MELDEN	175
Wird man während des Alterns gefühlsmäßig durchlässiger?	175
Schlummernde Empfindungen	178
ÜBER MEINE SCHWIERIGKEIT, DIESES BUCH ABZUSCHLIESSEN	181
SPURENSUCHE: ERGEBNISSE UND BILANZ ...	187
AUSSICHT(EN)	197
DANKSAGUNG	202
ANMERKUNGEN UND ERGÄNZENDE INFORMATIONEN	203