

# INHALTSVERZEICHNIS

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

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

<b>WIR JÜNGEREN MÜSSEN UNS FRAGEN</b>	
<b>STELLEN .....</b>	<b>158</b>
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
 <b>MEINE RESSOURCEN .....</b>	 <b>172</b>
 <b>EMPFINDUNGEN, DIE SICH IM ALTER</b>	
<b>MELDEN .....</b>	<b>175</b>
Wird man während des Alterns gefühlsmäßig durchlässiger? .....	175
Schlummernde Empfindungen .....	178
 <b>ÜBER MEINE SCHWIERIGKEIT,</b>	
<b>DIESES BUCH ABZUSCHLIESSEN .....</b>	<b>181</b>
 <b>SPURENSUCHE: ERGEBNISSE UND BILANZ ...</b>	<b>187</b>
 <b>AUSSICHT(EN) .....</b>	<b>197</b>
 <b>DANKSAGUNG .....</b>	<b>202</b>
 <b>ANMERKUNGEN UND</b>	
<b>ERGÄNZENDE INFORMATIONEN .....</b>	<b>203</b>