

INHALT

Vorwort von Peter Strauch	9
Liebe Leserin, lieber Leser,	12
I. Im Käfig meiner Angst	15
Eine heile Familie?	17
Mein Vater	22
»Papis Mädchen«	23
»Jesus ins Herz gemalt«	26
»Onkel Karl«	28
Eine große Spielwiese	30
Leben in zwei Welten	31
Was ist nur mit mir los?	35
Der Panther	38
Zwischen Empathie und Gefühllosigkeit	39
Das einsame Küken Kott-Kott	39
Das eingeschlossene Gefühl	41
Sichere Orte	42
Nachgeholter Abschied	42
Mit dem Fernglas unterwegs	43
Vis-à-vis mit Adele & Auguste	44
Augenhöhe	46
Die Decke des Schweigens	47
Schuld und Schuldgefühle	49
Schulzeit	52
Dazugehören	52
Furchtbar sensibel?	54
Die Hand auf der Schulter	57
Im falschen Zug	57
»Ist das deine Oma?«	59
»Oma Wetter«	59
Schritte vor der Tür	61

Verdrehte Sexualität	62
Vierbeinige Seelenröster	63
Hasso & Co	63
Der Hund muss weg	66
Der Hund – ein Bild für meine Seele	67
Weichenstellung	68
Die Flucht geht weiter	72
Das Clicker-Prinzip	77
Berufswahl	78
Immer gleich auf hundert	81
Wieder auf der Flucht	83
Verletzte Menschen verletzen Menschen	85
Ein kraftraubendes »Spiel«	86
Ich und die Gruppe	87
Theologische Ausbildung	89
Richtungswechsel	89
Erneuter Fluchtversuch	93
Verliebt, verlobt, verheiratet	94
Frau eines Pastors	97
Eine neue Qualität der Angst	99
Mein Kind-Engel-Erlebnis	104
Die Symptome kehren zurück	105
Eine neue Gotteserfahrung	107
Der Tod meiner Mutter	109
Licht und Schatten	110
II. Flügelschläge	113
Die Wende	115
Gefangen im Kofferraum	116
Die Farbe Blau	118
Erster Hinweis auf meinen Vater	119
Leiser Verdacht	121
Es verdichtet sich	123
Die Stoffpuppe	124
Die Entscheidung	125

Step by Step	126
Das innere Kind	129
Die Sache mit dem Gefühl	134
Emotionale Bindung	138
Verzernte Gottesbilder	141
Der »falsche« Jesus	142
Ein entscheidender Tag	146
Die Beerdigung	148
Der Kampf meines Vaters	150
Spur des Segens oder Schneise der Verwüstung?	154
Spur des Segens	154
Schneise der Verwüstung	155
Alles nur Fassade?	157
Wo beginnt sexueller Missbrauch?	158
Andere werden doch auch damit fertig	160
Traumatisiert und hochsensibel	162
Meine Scham – seine Scham?	164
Heilende Begegnungen	166
Verlorenes Urvertrauen	168
III. Flug in die Freiheit	171
Was trägt	173
Ich will doch fliegen!	174
Aus dem Boden in die Luft	176
Der Boden des Vertrauens	177
»Teste meinen Boden!«	178
Neue Wege	179
Volkshochschule	181
Willkommen im Klub	182
Die Ausbildung	186
Klientenkompetenz, Feedback und Sharing	186
Ein weites Feld	188
IV. Wachsende Flügel	189
Entdeckungen	191

Achtsamkeit	191
Aufrichtung	192
Bedeutungsräume	195
Der intime Raum	196
Der persönliche Raum	197
Raum der Begegnung	198
Der öffentliche Raum	199
Das heilsame UND	206
Sinn und Unsinn von Vergebung	208
Gott anklagen?	209
Eine neue Freiheit	212
Zum Fliegen bestimmt	214
Vom Loslassen und Staunen	215
Zur richtigen Zeit am richtigen Ort	217
Ein besonderes Geschenk	219
Und jetzt ein Buch?	220
Schlusswort und Dank	223
ANHANG	
Beratungsstellen für Traumabewältigung	225
Literaturverzeichnis	227