

1	Missbraucht – was heißt das eigentlich?	1
2	Störfelder sexueller Gewalt	5
2.1	Die verlorene Sprache	5
2.2	Die ersehnte Nähe	7
	Literatur	9
3	Zwei Schlüssel für innere Ruhe und Gleichgewicht	11
3.1	Kraft der Stille	11
3.2	Der Tastsinn – unser wichtigster Sensor	12
	Literatur	19
4	Sexuelle Übergriffe bewältigen	21
4.1	Boden unter den Füßen	21
4.2	Umkehrbilder des Schweigens	34
4.2.1	Umkehrbild: Das Sofa	36
4.2.2	Umkehrbild: Eine Mutter	39
4.2.3	Umkehrbild: Gemeinschaft	44
4.2.4	Umkehrbild: Ein unerschrockenes Vorbild	48
4.2.5	Umkehrbild: Mörderische Wut	55
4.2.6	Umkehrbild: Würde	61
4.2.7	Umkehrbild: Zeit	66
4.2.8	Umkehrbild: Heilschlaf	76
4.2.9	Umkehrbild: Finsternis	80
4.2.10	Umkehrbild: (fort)bewegen	90
4.2.11	Umkehrbild: (ab)schütteln	101
4.2.12	Umkehrbild: Der Rahmen	107

Literatur	121
5 Therapie mit Hand und Fuß	125
5.1 Was können die Hände?	125
5.2 Transformation	129
Literatur	146
Danke	147
Die Mini-Farm	148