

# Inhalt

## Vorwort und Dank

### *Einleitung*

FUNKSTILLE - von einem Tag zum  
nächsten ohne jede Nachricht

### *Erstes Kapitel*

#### Die Verlassenen

»Dieses Schweigen ist wie eine offene Wunde«	21
»Man lebt damit wie mit einem abgeschlagenen Bein«	24
»Ich kam nicht zu ihm durch«	27
Wissen wollen, woran man ist	29
»Es gibt nichts, was mich so aus der Bahn geworfen hat«	31
»Es ist immer da, wie eine Hintergrundmusik«	33
Die Dominanz des Verlassenen	39
»Was habe ich falsch gemacht?«	41
Der Verlassene – das Opfer?	44
Die »Knoten« in den Beziehungen	45

### *Zweites Kapitel*

#### Die Abbrecher

»Das war ein wahrer Vernichtungskrieg«	47
»Ich habe 18 Jahre in einem Gefängnis gelebt«	55
»Ich habe reagiert, wie man es eben tut, wenn man bedroht ist«	59

### *Drittes Kapitel*

#### Das Schweigen

»Wenn man sich mit Worten nicht verstanden fühlt, dann muss man Taten sprechen lassen«	66
»Das Schweigen bedeutet, dass etwas nicht stimmt«	70
»Kommunikationsabbruch: Ist wirklich alles vorbei?«	74
»Schweigen ist das Schlimmste, was es gibt«	77

### *Viertes Kapitel*

#### Die Motive

»Lass mich in Ruhe!« – Die Funkstille als Schutzraum	81
»Ich will nur noch weg!« – Die Funkstille als letzter Ausweg	93
»Du bist für mich gestorben« – Die Funkstille als Machtmittel	97
»Ich schweige, weil ich mich schäme« – Die Funkstille als Folge von Kränkungen	100

### *Fünftes Kapitel*

#### Biografische Fragmente

»Warum bin ich so geworden, wie ich bin?«	104
»Jeder hat sich um sich selbst gekümmert«	115
»Ich glaubte, ich würde damit fertig, und ahnte nicht, dass es doch Folgen hatte«	120
»Da ist eine extreme Sensibilität und Hilflosigkeit«	131
»Sei froh, dass du lebst!«	136
»Mit allen musste sie sich verkrachen«	140

## *Sechstes Kapitel*

### Die Persönlichkeit

»Wir tragen alle unsere Besonderheiten in uns«	144
Kontaktabbruch – noch normal oder schon verrückt?	147
Das richtige Maß für Nähe und Distanz fehlt –	
Die schizoide Persönlichkeit	148
»Ich habe keine Schwächen« – Die narzisstische	
Persönlichkeit	153
»Da wusste ich, dass ich therapeutische Hilfe	
brauchte« – Psychosen und die genetische Disposition	160
Loslassen? Niemals! – Die neurotische Persönlichkeit	163
Die Funkstille – ein Suizid mit Notausgang?	165

## *Siebttes Kapitel*

### FUNKSTILLE – ein Zeichen unserer Zeit?

169

## *Achtes Kapitel*

### (K)ein Weg zurück?

Eiszeit mit Ende – Die Funkstille als Beziehungspause	175
Weiterleben, aber wie? – Wenn aus der Funkstille	
kein Weg zurückführt	183
Zurück zum Anfang? – Ein Neubeginn nach der	
Funkstille	186

## Nachwort

»Nicht schweigt in Gedanken, wer mit der	
Stimme schweigt«	193

Überblick über die Personen	
in den vorgestellten Geschichten	195