

INHALT

Einführung

UNSERE MENTALEN GEFÄNGNISSE AUFSCHLIESSEN

Ich habe gelernt, in einem Todeslager zu leben 9

Kapitel 1

WAS JETZT?

Das Gefängnis der Opferrolle 23

Kapitel 2

KEINE ANTIDEPRESSIVA IN AUSCHWITZ

Das Gefängnis des Vermeidens 47

Kapitel 3

ALLE ANDEREN BEZIEHUNGEN WERDEN ENDEN

Das Gefängnis der Selbstvernachlässigung 75

Kapitel 4

EIN HINTERN, ZWEI STÜHLE

Das Gefängnis der Geheimnisse 101

Kapitel 5

NIEMAND WEIST SIE ZURÜCK, AUSSER SIE SELBST

Das Gefängnis von Schuld und Scham 113

Kapitel 6

WAS NICHT GESCHEHEN IST

Das Gefängnis der unbewältigten Trauer 127

Kapitel 7

NICHTS ZU BEWEISEN

Das Gefängnis der Starrheit 147

Kapitel 8

MÖCHTEN SIE MIT SICH VERHEIRATET SEIN?

Das Gefängnis der Ressentiments 163

Kapitel 9

ENTWICKELN SIE SICH WEITER ODER DREHEN SIE

SICH IM KREIS?

Das Gefängnis der lähmenden Angst 179

Kapitel 10

DER NAZI IN UNS

Das Gefängnis der Wertungen 199

Kapitel 11

WENN ICH HEUTE ÜBERLEBE, WERDE ICH MORGEN

FREI SEIN

Das Gefängnis der Hoffnungslosigkeit 217

Kapitel 12

OHNE WUT GIBT ES KEINE VERGEBUNG

Das Gefängnis, nicht verzeihen zu können 235

Kapitel 13

DAS GESCHENK UNSERER ZEIT 249

Kapitel 14

DAS GESCHENK DES ESSENS 261

Zum Schluss

DAS GESCHENK 309

Danksagung 313