

Inhalt

Vorwort: Scheiden tut weh von *Jana Hauschild* 7

Elterntrennung:

Die Zeit heilt nicht alle Wunden 17

Prägung, Erinnerung, Befreiung von *Inke Hummel* 17

Die Selbstzweifel bleiben von *Julia Theeg* 23

Erster Teil

Blick auf meine Gefühle 31

Geringer Selbstwert 32

Verlustangst 48

Trauer und emotionaler Rückzug 64

Übersteigerte Wut 83

Scham wegen vermeintlicher Schuld 99

Zweiter Teil

Blick auf mein Verhalten 113

Harmoniebedürftigkeit 114

Maske gegen Unsicherheit 125

Helfen ohne Grenzen 134

Pseudoreife und verfrühte Sexualität 142

Anerkennung über Leistung 148

Von der Trennung zur Diagnose Depression 157

Dritter Teil

Blick auf meine Beziehungen 173

Beziehungen in der Familie – damals und heute 174

Partnerschaften 207

Kinder 231

Nachwort 249

Anhang 251

Dank 251

Informationen und Angebote 253

Literatur 254

Interviewpartner:innen 260

Quellenbelege 266