

Mike Lew

Als Junge mißbraucht

Wie Männer
sexuelle Ausbeutung
in der Kindheit
verarbeiten können

Kösel

Inhalt

Einleitung	11
Wie es zu diesem Buch kam	11
Was ich erreichen wollte	14
<i>Brennpunkt:</i> Über den Gebrauch des Wortes »Opfer«	20

Teil I

Über sexuellen Mißbrauch	23
------------------------------------	----

Inzest: Mythos und Wirklichkeit	24
--	----

Was ist Kindsmißbrauch?	24
<i>Brennpunkt:</i> Häufige Auswirkungen	29
Zur Definition von Inzest	33
Die Rahmenbedingungen von Inzest	36
Verhaltensmuster des Mißbrauchs	39

<i>Keiths Bericht</i>	46
---------------------------------	----

Teil II

Über Männer	53
------------------------------	----

Was wir über Männlichkeit lernen	54
---	----

Klischees durchschauen	54
<i>Brennpunkt:</i> Was wir der Frauenbewegung schuldig sind	61
Männer als Opfer	64
<i>Brennpunkt:</i> Warum habe ich so lange gewartet?	73

Männer und Gefühle	77
Sexualität, Homophobie und Scham	87
<i>Brennpunkt: Wenn der Täter eine Frau ist</i>	93

Teil III

Über das Leben des Opfers und die Nachwirkungen des Mißbrauchs.	101
Der Verlust der Kindheit	102
<i>Brennpunkt: Häufige Fragen und Probleme von Inzestopfern</i>	114
Überlebensstrategien: Eine neue Perspektive	119
<i>Brennpunkt: Überprüfen Sie Ihre Überlebensstrategien</i>	123
Vergessen, Verleugnen, Sich-Distanzieren und So-tun-als-Ob . .	127
Johns Bericht	137
Betäubung	140
»Schubladen«	147
Selbstbild, Selbstwert und Perfektionismus	154
<i>Brennpunkt: Alles oder nichts</i>	157
<i>Brennpunkt: Suizidale Gefühle</i>	163
Sex, Vertrauen und Fürsorglichkeit	167
<i>Brennpunkt: Und wenn es mir Spaß gemacht hat?</i>	175

Teil IV

Über Genesung	185
Ist Genesung möglich?	186
<i>Brennpunkt:</i> Vier Lügenmärchen, die der Genesung im Wege stehen	194
Pauls Bericht	197
Die Geheimhaltung durchbrechen	200
<i>Brennpunkt:</i> Die eigene Stimme finden	206
Eds Bericht	217
Beziehungen und gemeinschaftliche Unterstützung	230
<i>Brennpunkt:</i> Das Kind im eigenen Innern finden	238
Harrys Bericht	246
Sexuelle Gefühle	251
Individuelle Beratung	259
Warum Therapie?	259
Was bei einer Therapie wichtig ist	264
Einen Therapeuten finden	280
Die Gruppe	285
Warum in eine Gruppe gehen?	286
<i>Brennpunkt:</i> Regeln und Vereinbarungen für Gruppenmitglieder	291
Arten von Gruppen	293
Sind Sie bereit für eine Gruppe?	295
<i>Brennpunkt:</i> Hilfsmittel und Helfer	297

Konfrontation	298
Die Bedeutung von Konfrontation	299
Vorbereitungen zur Konfrontation	301
<i>Die Durchführung einer Konfrontation</i>	
»von Angesicht zu Angesicht«	307
<i>Brennpunkt:</i> Mache ich die Familie verrückt?	315
Andere Arten der Konfrontation	321
<i>Brennpunkt:</i> Warum haben die anderen nichts unternommen?	327
Ivans Bericht	330
Vergeben, Vergessen	335
Vergeben	340
Rache	344
Sich selbst verzeihen	346
Wie es weitergeht	347
<i>izciwGiiLgG Kacflscititäg</i> c, weitere Genesung	347
Wogegen wir kämpfen	352
Weiterschreiten, anderen helfen	357
Ein Wort zum Schluß	364
 <u>TeilV</u>	
Anhang: Andere Menschen, andere Hilfsquellen	365
Für (und über) Partner/innen, die Familie und Freunde	366
<i>Brennpunkt:</i> Wenn Sie Mißbrauch vermuten	369
Andere Hilfsquellen	391
Literatur.....	39
Kontaktadressen	394