

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
<i>Pauls Bericht.</i>	197
Die Geheimhaltung durchbrechen	200
<i>Brennpunkt:</i> Die eigene Stimme finden	206
<i>Eds Bericht.</i>	217
Beziehungen und gemeinschaftliche Unterstützung	230
<i>Brennpunkt:</i> Das Kind im eigenen Innern finden	238
<i>Harrys Bericht.</i>	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: Mache ich die Familie verrückt?.</i>	315
Andere Arten der Konfrontation.	321
<i>Brennpunkt: Warum haben die anderen nichts unternommen?</i>	327
 <i>Ivans Bericht.</i>	 330
 Vergeben, Vergessen	 335
Vergeben.	340
Rache.	344
Sich selbst verzeihen.	346
 Wie es weitergeht.	 347
<i>izicwGiiLgG Kacflscitägç, weitere Genesung</i>	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: Wenn Sie Mißbrauch vermuten.</i>	369
 Andere Hilfsquellen	 391
Literatur.....	39
Kontaktadressen.	394