

Christina Erdkönig
mit Emir Ben Naoua

Loslassen und Leben aufräumen

Was mit uns geschieht, wenn wir
die Wohnung unserer Eltern auflösen

KREUZ

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1: Das Elternhaus – Ort des Gedenkens	13
Der grüne Ohrensessel als Erinnerungsort – <i>Barbara</i>	15
Der Tod und die Veränderung des Elternhauses – <i>Claudia</i>	19
Das Ritual im Hauseingang – <i>David</i>	21
Aus Sicht des Psychologen – Das Elternhaus	24
Kapitel 2: Entscheidung	27
Darf man den Traum der Eltern begraben? – <i>Karin</i>	28
Das Elternhaus als Quelle des Lebens – <i>Rocco</i>	32
Die Tragik der eigenen Familiengeschichte – <i>Joachim</i>	34
Aus Sicht des Psychologen – Entscheidung	39
Kapitel 3: Überwindung	43
Ein langsames Herantasten – <i>Sigrid</i>	44
Die Zwischenphase in der Küche – <i>Joachim</i>	46
Endlich Ordnung ins Chaos! – <i>Thomas</i>	48
Aus Sicht des Psychologen – Überwindung	49
Kapitel 4: Spurensuche	53
Das fehlende Puzzlestück – <i>Katharina</i>	55
Der Schatten der Vergangenheit – <i>Claudia</i>	58
Späte Auseinandersetzung mit dem Übertäter – <i>Rolf</i>	61
Aus Sicht des Psychologen – Spurensuche	63

Kapitel 5: Reise in die Kindheit	69
Zurück zum Kind unter der warmen Bettdecke – <i>Marietta</i>	71
Heintje, aber bitte mit Wunderkerze! – <i>Thomas</i>	74
Mutter, die nie »Mama« war – <i>Rolf</i>	76
Das perfekte Küchenteam – <i>David</i>	78
Der Duft nach Honig und Weihnachten – <i>Rocco</i>	79
Aus Sicht des Psychologen – Reise in die Kindheit	80
 Kapitel 6: Geschwisterdynamiken	 85
»Meine Schwester gönnt mir einfach überhaupt nichts!« – <i>Claudia</i>	88
Die Schwester als Bremsklotz – <i>Claus</i>	91
Das Misstrauen des Bruders – <i>Clara</i>	93
Das Haus schweißt die Geschwister zusammen – <i>David</i>	95
Das gemeinsame Räumen als eine Art Therapie – <i>Katharina</i>	97
Aus Sicht des Psychologen – Geschwisterdynamiken	98
 Kapitel 7: Ein neues Zuhause für die Dinge, oder: Wohin mit all dem »Krempel«?	 103
100 Tage 47&11 – <i>Rolf</i>	104
Warum will keiner diese schönen Schränke? – <i>Marietta</i>	107
Wut im Bauch – <i>Barbara</i>	110
Aus Sicht des Psychologen – Ein neues Zuhause für die Dinge	112

Kapitel 8: Der Entrümpler	115
Ich will mich nicht für die alten Sachen entschuldigen müssen – <i>Ingo</i>	117
Der Schock über die Schrankwand der Eltern – <i>Karin</i>	121
Magengrimmen am Tag X – <i>Marietta</i>	123
Aus Sicht des Psychologen – Der Entrümpler	125
Kapitel 9: Loslassen als Befreiung	129
Endlich die Vergangenheit abschließen – <i>Claus</i>	132
Ausmisten als Reinigung für die Seele – <i>Sigrid</i>	134
Der Geist der Eltern ist weg – <i>Ingo</i>	136
Aus Sicht des Psychologen – Loslassen als Befreiung	137
Kapitel 10: Gibt es den endgültigen Abschied?	141
Aufbruch und Befreiung – <i>Karin</i>	143
Trauer über den alten Apfelbaum – <i>Joachim</i>	144
Der innere Abschied am Telefon – <i>Clara</i>	145
Der Alptraum vom leeren Elternhaus – <i>Katharina</i>	147
Aus Sicht des Psychologen – Der endgültige Abschied?	148
Schlusswort	152
Kurzporträts der 14 Gesprächspartner	154
Literaturempfehlungen	159