

WERNER BARTENS

EMOTIONALE
GEWALT

**Was uns wirklich weh tut:
Kränkung, Demütigung, Liebesentzug
und wie wir uns dagegen schützen**

Rowohlt • Berlin

INHALT

Vorwort

<i>Emotionale Gewalt - die unsichtbare Keule</i>	n
<i>Unterschätzt und bagatellisiert</i>	u
<i>Kleiner Stich -große Verletzung</i>	is

Was wirklich weh tut

<i>«Ich war Luft für sie» - Ignoranz und Vernachlässigung</i>	zz
<i>Emotionale Erpressung</i>	zs
<i>Belauert von Energievampiren</i>	28
<i>«Gaslighting» - wenn plötzlich alles in Frage steht</i>	31
<i>Seelischer Vernichtungsschmerz</i>	35

Was anfällig macht für emotionale Gewalt

<i>Besonders verletzbare Phasen</i>	40
<i>Plötzlich ist alles wieder da</i>	45
<i>Eine Frage der Gene oder der Gehirnwindungen?</i>	48

Bleibende Narben auf der Seele

<i>Unsicher und anfällig</i>	53
<i>Erkältung der Seele oder schlimmes Trauma?</i>	
<i>Wie heftig Kränkungen wirken</i>	57

Wie seelische Gewalt den Körper krank macht

<i>Geschwächte Seele, geschwächte Abwehrkräfte</i>	62
<i>Das Gehirn leidet mit</i>	63
<i>Wie Kränkung und Erniedrigung das Herz und andere Organe schädigen</i>	65
<i>Herz, was willst du mehr?</i>	69
<i>Pflegende Angehörige: krank vor Sorge</i>	73
<i>Wie Stress dem Körper schadet</i>	74

Kinder sind so verletzlich

<i>Wenn das Baby keine Reaktion hervorruft</i>	81
<i>Lieblosen statt «kaltstellen»</i>	84
<i>Zurechtweisungen vom Lehrer</i>	87
<i>Schwarze Pädagogik</i>	90
<i>Entmutigungen von zu Hause</i>	95
<i>Zündschnur für ein schlechtes Gewissen</i>	98
<i>Die langen Schatten der Tyrannei</i>	102
<i>Mutter, es reicht!</i>	108
<i>Augen am Bildschirm - wenn Kinder und Partner um Aufmerksamkeit ringen</i>	no
<i>Stark fürs Leben - wie wichtig die Liebe des Vaters ist</i>	114
<i>Selbstbewusstsein stärken</i>	116

Kann das wirklich Liebe sein? Der alltägliche Beziehungskampf

<i>Passive Aggressionen</i>	119
<i>Der alltägliche Horror in der Beziehung</i>	121
<i>Stille Gewalt</i>	123
<i>«Sie war eine Granate im Bett!»</i>	xzs
<i>Eingeforderte Liehesheweise</i>	129

Entwertung im Beruf

<i>Vorgeführt vom Chef</i>	134
<i>Die «dunkle Triade» psychopathischer Vorgesetzter</i>	137
<i>Wir nennen keine Gründe</i>	141
<i>Gerade nicht erwünscht</i>	144
<i>Bewährungsprobe für die Unvollendeten</i>	146
<i>Die Macht des Cheß</i>	150

Erniedrigung aus Prinzip: Machtgefälle in Militär und Sport

<i>Chancenlos in der Normenfalle</i>	157
<i>Als Weltmeister auf die Ersatzbank</i>	16s
<i>Von der Ersatzbank in die Champions League</i>	168
<i>«Da habt ihr einen rechten Mist zusammengespielt»</i>	170

Wenn Ärzte krank machen: emotionale Gewalt in der Medizin

<i>Darf's ein bisschen mehr sein?</i>	173
<i>Die Wahrheit, auch wenn sie weh tut</i>	182
<i>Negativerwartungen in der Heilkunde - die Macht der schlechten Gedanken</i>	189

Am Rande der Gesellschaft: Ausgrenzung und Missachtung

<i>Gemobbt, ängstlich, krank-psychische Folgen der Ablehnung</i>	195
<i>«Den kriegst ihr noch» - Mobbing in der Schule und im Verein</i>	198
<i>Fat Shaming und die Benachteiligung von Dicken</i>	202
<i>«Ich will so gehn wie du, stehn wie du, schubidu»</i>	207
<i>Beschämungsfallen - Castings, Talentshows und schamlose Jurys</i>	210
<i>Ihre Meinung ist uns wichtig!</i>	212

Gefühle als Kapital

<i>Wenn Überforderung und Unsicherheit krank machen</i>	217
<i>Leben im Widerspruch - authentisch bleiben, immer nur lächeln</i>	221

Täter und Opfer

<i>Unterdrückte Aggressionen</i>	229
<i>Eine Frage von Nähe und Distanz</i>	232
<i>Alarm - Anzeichen für drohende emotionale Gewalt</i>	234
<i>Kränkung, Erniedrigung, Missachtung - ist das Gewalt? 236</i>	
<i>Emotionale Gewalt-Luxusproblem oder Gefahr für die seelische Stabilität?</i>	239
<i>Schweres Trauma - oder «nur» schwere Kränkung?</i>	240
<i>Wenn das Trauma zur Belastungsstörung wird</i>	243

Was hilft - und wie man sich wehren kann

<i>Was sich lieben und was sich verändern lässt</i>	249
<i>Emotionale Gewalttäter erkennen - und ins Leere laufen lassen</i>	252
<i>Sich nicht alles gefallen lassen, nicht unterordnen</i>	254
<i>Achtsam gegenüber eigenen Gefühlen</i>	257
<i>Mitgefühl statt emotionaler Gewalt</i>	259
<i>Abhärtung durch Sticheleien?</i>	261
<i>Die Schmerztablette gegen Kummer?</i>	262
<i>Spray gegen das Trauma?</i>	265
<i>Runter mit dem Stresspegel</i>	267

Schlusswort

Kümmern, Teilen, Lieben	273
--------------------------------	-----

<i>Anmerkungen</i>	27s
<i>Literaturhinweise</i>	283
<i>Dank</i>	295
<i>Register</i>	299