



# Lundy Bancroft Warum tut er das?

Reading excerpt

[Warum tut er das?](#)

of [Lundy Bancroft](#)

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.com/b25812>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:

À Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<https://www.narayana-verlag.com>

[Narayana Verlag](#) is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vitoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) organises [Homeopathy Seminars](#). Worldwide known speakers like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) inspire up to 300 participants.



# Inhalt

Anmerkungen zur Terminologie .....	vi
Einleitung .....	viii

## Teil I

### **Wie Missbrauchstäter denken ..... 1**

1. Das Rätselhafte .....	2
2. Die Mythen .....	19
3. Die missbräuchliche Mentalität .....	48
4. Die Typen misshandelnder Männer.....	75

## Teil II

### **Der misshandelnde Mann in Beziehungen ..... 105**

5. Wie missbräuchliches Verhalten entsteht .....	107
6. Der misshandelnde Mann im Alltag .....	134
7. Misshandelnde Männer und Sex .....	167
8. Misshandelnde Männer und Sucht.....	187
9. Der misshandelnde Mann und Trennung.....	206

## Teil III

### **Der misshandelnde Mann in der Gesellschaft ..... 227**

10. Misshandelnde Männer als Väter .....	229
11. Misshandelnde Männer und ihre Verbündeten .....	267
12. Der misshandelnde Mann und das Rechtssystem.....	285

**Teil IV****Den misshandelnden Mann verändern ..... 309**

13. Wie wird man zu einem misshandelnden Mann .....	311
14. Der Veränderungsprozess.....	328
15. Schaffung einer Welt frei von Missbrauch .....	361

Ressourcen.....	383
Danksagungen .....	406
Über den Autor.....	408
Stimmen zum Buch.....	409
Index .....	411
Impressum.....	423



# Einleitung

**I**ch arbeite seit mehr als dreißig Jahren als Berater, Gutachter und Ermittlungshelfer mit wütenden und kontrollierenden Männern und habe aus den über zweitausend Fällen, mit denen ich zu tun hatte, eine Fülle von Kenntnissen gesammelt. Ich habe die Warnzeichen von Missbrauch und Kontrolle gelernt, auf die eine Frau schon früh in einer Beziehung achten kann. Ich habe begriffen, was ein kontrollierender Mann wirklich sagt, welche Bedeutung sich hinter seinen Worten verbirgt. Ich habe Hinweise wahrgenommen, die darauf hindeuten, dass verbale und emotionale Aggressionen auf Gewalt zusteuern. Ich habe Wege gefunden, um misshandelnde Männer, die eine Veränderung vortäuschen, von denen zu trennen, die echte Arbeit an sich selbst leisten. Und ich habe gelernt, dass das Problem der Misshandlung überraschend wenig damit zu tun hat, wie ein Mann *fühlt* – meine Klienten unterscheiden sich in ihren emotionalen Erfahrungen nur sehr wenig von nicht-misshandelnden Männern – sondern damit, wie er *denkt*. Die Antworten liegen in seinem Kopf.

Doch so sehr es mich freut, dass ich die Gelegenheit hatte, diese Einsichten zu gewinnen, *gehöre ich nicht zu den Menschen, die sie am meisten brauchen*. Denn die Menschen, die am besten von den Erkenntnissen über Missbrauchstäter und ihre Denkweise profitieren können, sind die *Frauen*. Sie können das, was ich erfahren habe, nutzen, um sich selbst zu helfen und zu erkennen, wann sie in einer Beziehung kontrolliert oder abgewertet werden, und um Wege zu finden, sich von aktuellem Missbrauch zu befreien. Sie können lernen, wie man es vermeiden kann, sich das nächste Mal mit einem missbrauchenden Mann – einem Kontrolleur oder einem Benutzer – einzulassen. Das Ziel dieses Buches ist es, Frauen die Fähigkeit zu vermitteln, sich selbst physisch und psychisch vor wütenden und kontrollierenden Männern zu schützen.

Als Vorbereitung auf dieses Buch habe ich zunächst eine Liste von einundzwanzig Fragen zusammengestellt, die mir Frauen am häufigsten über ihre misshandelnden Partner stellen. Dies sind Fragen wie

„Tut es ihm wirklich leid?“

„Warum stellen sich so viele unserer Freunde auf seine Seite?“

„Wird er mich eines Tages schlagen?“

und viele weitere. Ich habe meine Ausführungen dann um diese Bedenken und Befürchtungen herumgesetzt, um sicherzustellen, dass Frauen hier die Informationen finden, die sie dringend benötigen. Beim Durchblättern dieses Buches sehen Sie, dass diese einundzwanzig Fragen optisch hervorgehoben sind. Vielleicht möchten Sie sich nun Zeit nehmen, um die Seiten durchzublättern, nur um einen kurzen Blick darauf zu werfen, an welcher Stelle ich die Themen angesprochen habe, die für Sie am dringendsten sind.

Ein weiteres wichtiges Ziel von mir ist es, jeder Frau, die damit kämpft, wie sie in ihrer Beziehung behandelt wird, Hilfe anzubieten, und zwar unabhängig davon, wie sie das Verhalten ihres Partners einschätzt. Worte wie *Kontrolle* und *Misshandlung* können belastend sein, und Sie haben vielleicht nicht das Gefühl, dass sie zu Ihren besonderen Umständen passen. Ich habe mich dafür entschieden, den Begriff *misshandelnde Männer* oder *Missbrauchstäter* zu verwenden, um Männer zu bezeichnen, die ein breites Spektrum von kontrollierenden, abwertenden oder einschüchternden Verhaltensweisen anwenden. In einigen Fällen spreche ich von körperlichen Misshandlungen und in anderen Fällen von Männern, die ihre Partnerinnen benutzen oder beleidigen, sie aber niemals erschrecken oder einschüchtern. Einige der Männer, die ich auf den folgenden Seiten beschreibe, verändern ihre Stimmungen so drastisch und so oft, dass eine Frau sich nie sicher fühlen kann, wie ihr Partner gerade ist, geschweige denn, dass sie ein Etikett anbringen könnte. Ihr Partner mag arrogant sein, Psychospiele spielen oder sich immer wieder selbstsüchtig verhalten, aber seine positiven Aspekte können Ihnen das Gefühl geben, dass er meilenweit davon entfernt ist, ein „Missbrauchstäter“ zu sein. Bitte lassen Sie sich von meiner Sprache nicht abschrecken; ich habe das Wort „Missbrauchstäter“ einfach als Kurzform gewählt für „Männer, die dazu beitragen, dass ihre Partnerinnen sich chronisch misshandelt oder abgewertet fühlen“. Sie können einen anderen Begriff wählen, wenn Sie einen kennen, der besser zu Ihrem Partner passt. Aber welche Art der Misshandlung auch immer Ihr Partner anwendet: Seien Sie versichert, dass Sie auf diesen Seiten die Antworten auf viele Fragen finden werden, die Sie verwirren.

Wenn die Person, mit der Sie es zu tun haben, das gleiche Geschlecht hat wie Sie, sind Sie hier auch richtig. Lesben und Schwule, die ihre Partnerin oder ihren Partner misshandeln, denken im Großen und Ganzen genauso wie missbrauchende heterosexuelle Männer und wenden die gleichen Taktiken und Ausreden an. In diesem Buch verwende ich den Begriff *er* für die misshandelnde und *sie* für

die misshandelte Person, um meine Erörterung einfach und klar zu halten, aber misshandelte Lesben und schwule Männer sind in meinen Gedanken sehr stark vertreten, unmittelbar neben misshandelten Hetero-Frauen. Natürlich müssen Sie die Sprache der Geschlechter ändern, damit sie zu Ihrer Beziehung passt, wofür ich mich im Voraus entschuldige. In Kapitel 6 finden Sie auch einen Abschnitt, in dem ich speziell über die Ähnlichkeiten und Unterschiede bei gleichgeschlechtlichen Missbrauchstätern spreche.

Dieses Buch enthält ebenfalls Geschichten von Männern aus einem sehr breiten Spektrum von kulturellen Hintergründen. Obwohl sich die Einstellungen und Verhaltensweisen von kontrollierenden und misshandelnden Männern von Kultur zu Kultur etwas unterscheiden, habe ich festgestellt, dass die Gemeinsamkeiten die Unterschiede bei Weitem überwiegen. Wenn Ihr Partner Schwarzer oder Migrant ist oder wenn Sie selbst Mitglied einer dieser Gruppen sind, werden Sie feststellen, dass vieles von dem, was in diesem Buch besprochen wird, oder vielleicht sogar alles, gut zu Ihrer Erfahrung passt. Obwohl ich bei den Fällen, die ich in diesem Buch beschreibe, keine Angaben zur ethnischen Zugehörigkeit mache, sind etwa ein Drittel der Täter, deren Geschichten ich erzähle, Schwarze oder Männer aus Ländern außerhalb Nordamerikas. In Kapitel 6 gehe ich näher auf einige spezielle ethnische Fragen ein.

### *Meine Erfahrung mit der Beratung von wütenden und kontrollierenden Männern*

Meine Beratung von misshandelnden Männern – einzeln und in Gruppen – begann ich 1987, als ich für ein Programm namens Emerge arbeitete. Emerge war die erste Agentur in den Vereinigten Staaten mit spezialisierten Angeboten für Männer, die Frauen misshandeln. In den folgenden fünf Jahren arbeitete ich fast ausschließlich mit Klienten, die freiwillig zu diesem Programm kamen. Sie nahmen in der Regel unter starkem Druck ihrer Partnerinnen teil, die entweder davon sprachen, die Beziehung zu beenden, oder dies bereits getan hatten. In vielen Fällen war die Frau vor Gericht gegangen, um eine einstweilige Verfügung zu erwirken, die dem Mann das Betreten der Wohnung untersagte und ihn in vielen Fällen aufforderte, sich von der Frau ganz fernzuhalten. Die Hauptmotivation der Männer, sich beraten zu lassen, war die Hoffnung, ihre Beziehungen zu retten. Es kam häufig vor, dass sie sich wegen ihres missbräuchlichen Verhaltens schuldig oder unwohl fühlten. Aber gleichzeitig glaubten sie so fest an die Stichhaltigkeit ihrer Ausreden und Rechtfertigungen, dass ihre Reuegefühle alleine nicht ausgereicht hätten, um sie

in meinem Programm zu halten. In diesen frühen Jahren waren meine Klienten Männer, die eher verbale und emotionale Misshandlungen als körperliche Gewalt anwendeten, obwohl die meisten von ihnen zumindest bei einigen Gelegenheiten auch körperlich einschüchternd oder aggressiv waren.

In den 1990er-Jahren reagierte das Rechtssystem viel stärker auf häusliche Gewalt, als es in der Vergangenheit geschehen war, mit dem Ergebnis, dass Klienten mit gerichtlich angeordnetem Beratungsbedarf nach und nach in unsere Beratungsagentur kamen und dann immer mehr durch unsere Türen strömten. Diese Männer hatten oft eine viel größere Neigung zu körperlicher Gewalt als unsere früheren Klienten. Manchmal ging es um den Einsatz von Waffen oder brutalen Schlägen, die zur Einweisung ihrer Partnerinnen ins Krankenhaus führten. Wir stellten jedoch fest, dass sich diese Männer in anderer Hinsicht allgemein nicht wesentlich von unseren verbal misshandelnden Klienten unterschieden: Ihre Einstellungen und Ausreden waren in der Regel die gleichen, und sie übten neben ihren körperlichen Angriffen auch seelische Grausamkeit aus. Ebenso wichtig war, dass die Partnerinnen dieser misshandelnden Männer weitgehend dieselben Leiden in ihrem Leben beschrieben, die wir von Frauen kannten, die psychisch misshandelt worden waren. Dies zeigte uns, dass verschiedene Formen des Missbrauchs ähnliche destruktive Auswirkungen auf Frauen haben.

In all den Jahren meiner Arbeit mit kontrollierenden und misshandelnden Männern sind meine Kollegen und ich streng darauf bedacht, auch immer mit der Frau zu sprechen, die unser Klient misshandelt hat, unabhängig davon, ob das Paar noch zusammen ist oder nicht. (Und wenn er eine neue Beziehung begonnen hat, sprechen wir auch mit seiner jetzigen Partnerin. Dadurch wird für uns deutlich, dass misshandelnde Männer ihre Muster von einer Beziehung zur nächsten fortsetzen.) Gerade durch diese Interviews mit Frauen haben wir unsere größten Erkenntnisse über Macht und Kontrolle in Beziehungen gewonnen. Die Berichte der Frauen haben uns auch gezeigt, dass misshandelnde Männer ihre eigenen Geschichten mit einer enormen Verleugnung, Verharmlosung und Verzerrung in Bezug auf ihr eigenes Verhalten darstellen. Wenn wir also der misshandelten Frau nicht genau zuhören, ist es uns unmöglich, ein genaues Bild von den Vorgängen in einer missbrauchenden Beziehung zu gewinnen.

Die psychologische Beratung misshandelnder Männer ist eine schwierige Aufgabe. Die Klienten sind in der Regel sehr zurückhaltend, wenn es darum geht, sich dem Schaden zu stellen, den sie ihrer Partnerin und oft auch ihren Kindern zugefügt haben. Sie halten fest an ihren Ausreden und Vorwürfen gegenüber dem Opfer. Wie Sie auf den nächsten Seiten sehen werden, hängen sie an den verschiedenen Privilegien, die sie durch die Misshandlung ihrer Partnerin erlangen, und

sie haben Gewohnheiten, die es ihnen schwer machen, sich eine respektvolle und gleichberechtigte Beziehung mit einer Frau vorzustellen.

Ich werde manchmal gefragt: Welchen Sinn macht es, mit misshandelnden Männern zu arbeiten, wenn es so schwer ist, sie zu einer Veränderung zu bewegen? Dafür gibt es mehrere Gründe. Erstens: Wenn auch nur ein Mann aus einer zehnköpfigen Gruppe substanzielle und dauerhafte Veränderungen in seinem Verhalten vornimmt, dann habe ich meine Zeit und Energie gut investiert, denn seine Partnerin und seine Kinder werden eine erhebliche Veränderung ihrer Lebensqualität erfahren. Zweitens: Ich bin der Ansicht, dass Täter für ihre Taten zur Verantwortung gezogen werden sollen. Wenn sie an einem Täterprogramm teilnehmen, können sie zumindest aufgefordert werden, sich um den Schaden zu kümmern, den sie angerichtet haben. Außerdem habe ich die Hoffnung (und sehe Anzeichen dafür), dass sich die kulturellen Werte mit der Zeit ändern können, wenn die Menschen feststellen, dass Männer, die Frauen chronisch misshandeln und erniedrigen, zur Verantwortung gezogen werden. Drittens, und das ist wahrscheinlich der wichtigste Punkt: Ich betrachte die Frau, die mein Klient misshandelt hat, als diejenige, der ich in erster Linie diene, und daher nehme ich mindestens alle paar Wochen Kontakt zu ihr auf. Mein Ziel ist es, ihr emotionale Unterstützung zu geben, ihr zu helfen, sich über Beratungs- und Rechtsdienstleistungen zu informieren, die es für sie in ihrer Gemeinde gibt (in der Regel kostenlos), und ihr zu helfen, ihren Geist von dem Knoten zu befreien, den ihr Lebenspartner geknüpft hat. Ich kann es ihm schwerer machen, sie zu manipulieren, und ich kann sie vielleicht vor hinterhältigen Manövern warnen, die er plant, oder vor einer Eskalation, die ich beobachte. Solange ich mich auf die Frau und ihre Kinder als diejenigen konzentriere, die meine Hilfe am meisten verdienen und brauchen, kann ich fast immer einen positiven Beitrag leisten, unabhängig davon, ob mein Klient beschließt, sich ernsthaft seinem eigenen Problem zu stellen oder nicht. (In Kapitel 14 beschreibe ich, wie ein Therapieprogramm für misshandelnde Männer tatsächlich abläuft, und erkläre, wie eine Frau feststellen kann, ob ein bestimmtes Programm ordnungsgemäß umgesetzt wird oder nicht.)

In den letzten Jahren habe ich durch meine Arbeit als Ermittlungshelfer in Sachen Kindesmissbrauch und als Sorgerechtsgutachter für verschiedene Gerichte einen neuen Umgang mit Familien gefunden, die von misshandelnden Männern betroffen sind. Einige der durch diese Erfahrungen gewonnenen Erkenntnisse erläutere ich in Kapitel 10, in dem die Erfahrungen von Kindern untersucht werden, die misshandelnden Männern ausgesetzt sind – gewöhnlich ihren Vätern oder Stiefvätern. Ich kläre dabei über die Art und Weise auf, in der einige Missbrauchstäter ihre Muster der Kontrolle und Einschüchterung während des Sorgerechtsverfahrens vor den Familiengerichten fortsetzen.



# Index

## A

Ablenken, Aufmerksamkeit der 19, 154  
Aggressive Persönlichkeit als Ausrede 30  
Alkoholismus 196-197, 203, 373. *Siehe auch Sucht*  
*Vorwand als 207*  
Alltag, misshandelnde Mann im 134  
Angestellte, Chefs, eines missbräuchlichen 48, 278  
Anonyme Alkoholiker (AA) 195-196, 206, 209  
Anschuldigungen, falsche 294  
Antisoziale Persönlichkeitsstörung 100  
Anwälte, misshandelte Frauen, für 305  
Arbeit, unentgeltliche 151  
Aufklärung 349, 378-379  
Ausbeutung, Frauen von  
*sexuelle 117, 173, 274*  
*wirtschaftliche 6, 152*  
Ausbruch, der 145  
Auseinandersetzung 137, 166  
*Krieg, als 141*  
*Merkmale einer missbräuchlich geführten 141*  
*misshandelnder Mann in, der 136*  
Ausreden ix, xi, 5, 14-15, 20, 26-27, 47, 69, 111, 116, 131, 144, 160, 162, 165, 191, 194, 196, 243, 302, 325, 331, 338, 341, 350, 359, 377, 382, 403  
*Alkohol 20, 198*

*Angst vor Intimität 40*  
*ethnischer Hintergrund 160*  
*Frauenhass als 40*  
*Kommunikations-, Konfliktlösungs- und Stressmanagement-Fähigkeiten, schlechte 43*  
*Kontrollverlust 33*  
*kultureller Einfluss als 325*  
*Opfer-Status 45*  
*Rassendiskriminierung 162*  
*Selbstwertgefühl, geringes 41*  
Autoritäre Eltern 235  
Autorität 51-52, 71, 142, 243-244, 342  
*elterliche 235*  
*respektieren 39, 262*  
*Untergrabung der 243, 253, 265*  
*Zorn als Infragestellung 59*

## B

Batterers Anonymous-Gruppen 194  
Bedtime for Francis (Hoban) 320  
Belohnung, Misshandlung, für sein 130  
Berater 372  
*Aufgabe als 29, 55, 134, 328*  
*misshandelnden Männern, von 68*  
Berechtigungsdenken 58-60, 67, 70, 72, 74, 77, 140, 144, 186, 204, 208-209, 236, 239, 271, 324, 336, 340, 350, 360, 375  
Berichte misshandelter Frauen 46  
Besitzanspruch 115

Besitzdenken 73-74, 116, 238  
 Besuchsrecht 255-257, 259, 263-264,  
 351  
*unbeaufsichtigtes* 262  
 Bevorzugungen 248  
 Bewährung, Missbrauchstäter auf 301  
 Bewährungshelfer 16, 289, 291, 302-  
 303, 307, 329, 373, 375  
*häusliche Gewalt, Haltung zu* 302  
 Bewegung gegen die Misshandlung von  
 Frauen 327  
 Beziehung 213  
*Beginn einer neuen* 210  
*Beginn einer, zu* 17, 107, 109  
*Ende der* 212, 215, 220, 258  
*gleichgeschlechtliche*  
*Missbrauch in* 164-165  
*misshandelnder Mann in, der* 105  
*sexuelle* 168, 175  
 Bezirksstaatsanwalt 288  
 Brewster, Susan Clark (Wie ein Anker  
 im Strudel der Gewalt) 273, 401

## C

Carrey, Jim 320  
 Chef, Machtmissbrauch durch den 278,  
 325  
 Chronische Misshandlung 7, 48, 190,  
 282, 381  
 Chronische Untreue 91  
 Chronische Wut 128  
 Clay, Andrew Dice 317  
 Computerspiele 321

## D

Definierung, Realität, der 80  
 Denkmuster missbrauchender Män-  
 ner 1, 17, 147, 159, 312  
*Berechtigungsdenken* 334  
*Kontrolle* 159  
*Rechtfertigungen* 160, 163

Depersonalisierung 62, 173  
 Destabilisierer, der 82  
 Diskreditierung 123  
 Diskriminierung 46, 161, 165  
*Frauen, von* 161  
 Doppelmoral 61, 146, 153, 183, 214,  
 335  
 Doppelstandard 183  
 Drogenmissbrauch 6, 24, 188-189, 192-  
 193  
*Entschuldigung für Missbrauchshand-*  
*lungen* 102  
*gesellschaftlicher Rückhalt* 194  
*Missbrauch der Partnerin* 188  
*Missbrauchshandlungen und* 101  
*psychische Störungen, Zusammen-*  
*hang mit* 99  
*Selbstreflexion hemmend* 204  
 Drohungen 6, 40, 85, 98, 100, 102, 155,  
 158, 185, 198, 202, 221, 224-225,  
 234, 237, 268, 281, 318, 349, 369, 383  
*tödliche* 98  
 Druckkessel-Theorie 29-30

## E

Egozentrik 3, 67, 78, 89, 96, 101, 116,  
 120, 170, 196, 236, 239-240, 255,  
 342, 354, 359  
 Ehrerbietung 42, 55, 57  
 Eifersucht 4, 73, 116, 240  
*fanatische* 160  
*sexuelle* 72  
 Einfühlsame, der 86  
 Einschüchterung xii, 6-7, 45, 93, 110,  
 117, 120, 127, 133, 143, 160, 172,  
 185, 199, 211, 282, 287, 318-319,  
 325, 347, 380  
 Einstweilige Verfügungen 159, 224,  
 270, 286, 288, 294, 296-297  
*Erwirken einer* x, 27, 159, 165, 221,  
 224, 268, 287, 296, 304, 306

- Fallenlassen der Richter und* 299, 306, 353  
*Verstoß gegen* 62, 209, 285, 287-288, 294
- Einzeltherapie 12-13  
   *misshandelnder Mann in der* 348
- Elterliche Entfremdung 260  
   *Behauptung nutzen* 259
- Eminem 316-317, 323, 380
- Emotionale Bedürfnisse 56, 152, 170, 240
- Emotionale Fürsorge 55-56, 89
- Empathie 26, 149, 216, 246, 317, 329, 334, 359  
   *Mangel an* 154
- Entmenschlichung 173
- Entpersonalisierung 215  
   *Pornografie, durch* 181
- Entscheidungsfindung, missbräuchliche Kontrolle, in der 51
- Entschuldigungen 23, 69, 131, 146, 211, 291, 300, 336  
   *unaufrichtige* 123
- Entwertung, Leistung der Partnerin, der 55
- Erniedrigung, Frauen von, Pornografie 181
- Erwartungen, unrealistische 60
- Eskalation xii, 99, 189-190, 262
- Ethnische Gruppen 160, 162
- Ex-Partnerin, Warnzeichen 95
- Externalisierung, Verantwortung der 69, 236
- F**
- Falsche Anschuldigungen häuslicher Gewalt 258, 294
- Familiengerichte 114, 252, 255, 257, 259, 262, 393, 395  
   *Täter vor den* 256
- Familien misshandelnder Männer xii, 232, 248  
   *Entscheidungen in* 233  
   *Familienmitglieder* 73, 191, 248-249  
   *Verhaltensänderung, Hoffnung auf* 191
- Fantasie 251
- Feldweibel, der 84
- Finanzen, Kontrolle der 152, 257
- Finanzielle Position, Ausnutzen der 257
- Fordernde, der 77
- Forward, Susan (Liebe als Leid. Warum Männer ihre Frauen hassen und Frauen gerade diese Männer lieben) 39, 387
- Frauenfeindliche Denkweisen 181
- Frauenhass, als Entschuldigung 39
- Frauen, Missbrauch von, Beziehungen, in 5
- Frauen, Misshandlung von 23-24, 161, 215, 283, 307, 315, 317, 320-321, 323, 325-327, 372, 380
- Freiheit, persönliche 52
- Freizeit und Freiheit für ihn 151
- Freud, Sigmund 273
- Freunde 370  
   *misshandelten Frau, der* 271
- Freundlichkeit, unberechenbare 216
- Frühwarnzeichen 17, 112, 133, 409
- Frustration 29, 66, 83, 150, 168, 192, 250, 367
- Fundamentalistische religiöse Gruppen 162
- Fürsorge 43, 64, 77, 147, 151, 214, 278, 319  
   *emotionale* 55-56, 89  
   *körperliche* 55  
   *sexuelle* 55, 57

**G**

- Gefängnisstrafe 301
- Gefühle 28  
*Grund für Missbrauch, als* 47  
*unterdrückte* 29
- Geheimhaltung 237, 375  
*Kinder und die Bürde der* 238
- Geisteskrankheit 11, 351
- Gemeinsames Sorgerecht, Mythos vom 260
- Gemeinschaft 374  
*Missbrauchsthema, Haltung zum* 377  
*unterstützenden Maßnahmen der* 249
- Gericht x, 96, 207, 209, 224, 226, 229, 253-257, 259, 262-263, 265, 267-268, 280, 286-291, 295-302, 304-305, 307, 337, 354  
*Strafe, vom Gericht verhängte* 299
- Geschlechterrollen 87, 118, 164, 242, 313, 320-321  
*Erwartungen an die* 319  
*frühe Prägung* 319
- Geschwister 232, 249-250, 313  
*Gewalt unter* 248
- Geschwister-Beziehungen 249
- Gesellschaft 284, 314, 325  
*gesellschaftliche Standpunkte verändern* 379  
*misshandelnder Mann in der* 227  
*Misshandlungen, Haltung gegenüber* 271  
*Perspektiven des Täters einlassen, auf die* 282, 284
- Gesetzlicher Anspruch 314
- Gespaltene Persönlichkeit, misshandelnder Männer 67
- Gestationsdiabetes. *Siehe* Blutzucker, hoher

- Gewalt 102, 155-156, 158, 161, 166, 225  
*Aggressivität von Jungen* 322  
*Alkohol und* 198  
*Androhung körperlicher* 156  
*Berechtigung zur Anwendung* 58  
*Definition von* 156-157  
*Gewaltbereitschaft* 86, 158  
*Beurteilung der potentiellen* 221  
*Indikator für künftige* 155  
*sexueller Übergriff ist* 185  
*Vorgeschichte von* 6
- Gewissen 63, 70, 100, 130, 135
- Großzügigkeit 7, 52, 66, 147
- Gruppensitzungen 303, 352-353, 359
- Guns N' Roses 317
- gute Phasen 146

**H**

- Haushalt, Aufgaben im 151
- Haushaltsführung 56, 343
- Häusliche Gewalt xi, 161, 163, 260, 287, 290, 294, 302, 305, 314  
*Experten für* 280, 410  
*Familiengerichte, Verständnis von* 261  
*Reaktion auf* 194, 304  
*Task Force gegen* 378
- Herman, Judith in ihrem (Meisterwerk Trauma and Recovery) 281
- Hilfe. *Siehe auch* Missbrauchs-Hotline
- Hilfe, misshandelte Frauen, für 124, 132, 166, 176, 185, 223, 293, 305, 308, 369, 378, 382  
*Ressourcen* 401
- Hoban, Russel (Bedtime for Francis) 320
- Homosexualität 94, 164-165, 176
- Hotline 85, 127, 133, 158, 176, 185, 224, 307, 383, 398  
*Anruf, sobald als möglich* 98, 126

**I**

- Inhaltliche Rechtfertigung von Missbrauch 191
- Internet, Pornografie und 321
- Intimität 41, 154, 156, 193, 286, 318, 345
  - Angst vor 22, 40, 318
  - Mangel an 170
  - Verlust an 193
- Inzest 240, 273
- Isolation 73, 192, 250, 361

**J**

- Job, Stress im 368

**K**

- Kinder 153, 282, 375
  - Beratung für Kinder von Missbrauchsopfern 249
  - Beschämen von 248
  - Besitz, als persönlicher 254
  - Botschaften an 376
  - Erziehung 25, 52, 112, 160, 233-235, 237-238, 244, 256, 265, 316-317, 326, 398
  - Geheimhaltung 375
  - Kinderschutzbehörde 163, 263
  - körperlicher Misshandlung 240
  - misshandelnden Väter
    - Sichtweise ihre 250
  - misshandelten Müttern, von 264
  - misshandelter Frauen 244, 247, 376-378
  - Misshandlung von 239
  - Perspektive der 362
  - Rechte, ihre 54
  - Religion, Regeln ihrer 316
  - traumatische Bindung 251
  - Trennung, nach der 253, 255
  - unsichtbar werden 375
  - Waffe der Misshandlung, als 246

- Kindererziehung. *Siehe* Kinder, Erziehung
- Kindesmissbrauch xii, 46, 72, 216, 270, 274, 401
  - Missbrauchstätern, als Mythos* 23
- Kollektivstrafen 248
- Kompetenzdefizite, Missbrauchenden von 43
- Konsequenzen, Verhaltens, des 335
- Kontrolle ix, 50, 110, 115, 235, 269
  - Denken der Partnerin, über das* 81
  - Finanzen, über die* 152
  - Kontrolltaktiken* 45, 325
    - kontrollierende Gesprächstaktiken* 143
    - Rechtfertigung der* 53
    - Sexualleben, über* 184
    - Verlust der* 22, 32-33, 111, 160
- Kontrollierende Gesprächstaktiken 143
- Kontrollverhalten 13, 46, 50, 81, 84, 144, 265, 335, 339, 342
  - Ausrede, passende, für* 26
  - extremes* 84
- Kontrollverlust 34, 146, 336
- Körperliche Fürsorge 55
- Körperliche Gewalt, psychische Erkrankungen und 100
- Körperliche Misshandlung 126-127, 156
  - Kindern von* 239
- Kultureller Einfluss, Ausrede als 324
- Kulturelle Unterschiede, missbräuchlichem Verhalten, bei 159
- Kurze Trennung 357

**L**

- Lächerlichmachen 133
- Lesben ix, 127, 165, 182, 326, 389-390
- Leugnen. *Siehe* auch Lügen

Liebe 7-8, 18, 28-29, 39, 63-64, 110,  
115, 167, 177, 210, 216, 242, 317-  
320, 322, 367

*Missbrauch und* 28

*Verwechslung von* 63

Liebe als Leid. Warum Männer ihre Frauen  
hassen und Frauen gerade diese Män-  
ner lieben (Forward) 39, 387

Lügen 9, 66, 90, 167, 178, 248, 265, 268, 361

*Gericht, vor* 257

*Manipulieren und* 191

*Trennung, nach der* 220

Lügendetektortest 24

## M

Manipulatives Verhalten 6, 64-65, 76,  
110-111, 191, 237

*Eingreifen und Ändern* 180

*Kinder zur Geheimhaltung zwingen* 237

*männliche Rollenvorbilder* 111

*Rechtssystem* 307

*Veränderung, Eindruck der* 337

*Verbündete* 284

Manipulativität. *Siehe* manipulatives  
Verhalten

Männer, misshandelte 44-45

Märchen, gewalttätige Gesinnung  
und 320

Marihuana, missbräuchliches Verhalten  
und 197

Medien 64, 194, 380

*Bejahung von Misshandlungen durch  
Männer* 320

Medikamente 38-39, 100-101, 302, 377

Menschenrechte 59, 327, 395

Mentalität, missbräuchliche 48

Missbrauch 121, 362

*Alkohol und* 197

*Anzeichen für* 122

*Art und Weise* 122

*Drogen als Waffen des* 201  
*gesellschaftliche Zustimmung  
zum* 194

*Missbrauchsmuster* 121

*Missbrauchstragödie* 5

*physischer* xi, 5-6, 23, 100, 102, 117,  
158, 168, 185, 195, 198

*psychischer* 5-6, 38, 66, 102, 125,  
350, 352

*spezifische Formen* 159

*verbaler* 5, 350

Missbräuchliches Verhalten. *Siehe*  
Missbrauchsverhalten

Missbrauchsfreie Welt, Schaffung ei-  
ner 361

Missbrauchstäter 110, 209, 219, 359

*Angehörigen des* 270

*Anwälte für* 280

*Auseinandersetzungen, in* 66

*Berechtigungsdenken* 336

*Denkmuster* 17, 370

*eifersüchtige* 12

*Elternteil, als* 236, 238, 251

*Erreichen des* 370

*gleichgeschlechtliche* x, 163, 165

*Medikamente* 100

*Mythen über* 21

*Paartherapie, in der* 345

*Perspektive des* 282

*psychische Erkrankungen* 100

*Psychotherapie* 23

*Schutz vor dem* 249

*Sex, kein Interesse an* 174

*Sex und* 167

*Sex-Verständnis* 169

*sicher verlassen* 86, 215, 220

*Sorgerechtsstreitigkeiten, bei* 257

*Trennung, nach der* 40, 209

*Typen von* 76, 102

*Veränderung* 111, 193, 327, 359

- Veränderung erkennen 17  
 Verbündete und 267, 269, 278  
   *neue Partnerin* 276  
   *wie er über Gesetze und Konsequenzen denkt* 290  
 Missbrauchstäterin, gleichgeschlechtliche 165  
 Missbrauchsverhalten 133, 135, 160, 328  
   *psychische Erkrankungen und* 100  
 Misshandelnder Mann. *Siehe* Missbrauchstäter  
 Misshandelte Frauen 3, 95, 216, 220, 224, 249, 254, 262-264, 266, 268, 279, 283, 291, 297, 299, 363, 377-378, 383, 388, 394-395, 402, 410  
   *Alkohol- und Drogenprobleme* 293  
   *Fürsprecher für* 378  
   *Kindern, mit* 226, 250  
   *Leugnung des Missbrauchs* 225  
   *Schweigen* 281  
   *Selbsthilfegruppen* 357  
   *Trennung* 215  
   *Unterstützung für* 85, 352, 379  
   *Vorwürfe gegen* 247  
 Mobbing 81, 89, 149, 218, 247, 322, 337, 379  
 Moralempfinden 314  
 Mord 40, 99, 221, 317, 322  
   *Drohverhalten* 99  
   *Trennung, nach der* 6, 40  
     *Risiko eines* 215  
 Motivation, Veränderungen, für 354  
 Musikvideos 194, 321, 404  
 Mutter-Kind-Beziehung 243, 245, 253, 259  
 Mythen, Missbrauchstäter, über 19, 21, 49, 188  
   *aggressive Persönlichkeit* 30  
   *Alkoholismus* 46  
   *Angst vor Intimität* 40  
   *Diskriminierung, gesellschaftliche* 46  
   *Frauenhass* 39  
   *frühere Partnerin* 25  
   *Gefühle, starke* 27  
   *Gefühle, unterdrückte* 29  
   *Kindesmisshandlung* 22  
   *Kommunikations-, Konfliktlösungs- und Stressmanagement-Fähigkeiten, schlechte* 43  
   *Kontrollverlust* 32  
   *Opfer-Status* 45  
   *psychische Erkrankung* 37  
   *Selbstwertgefühl, geringes* 41  
   *Stress, Job im* 43  
   *Wut, Umgang mit* 35
- N**
- Näheregulierung 41  
 Narzisstische Persönlichkeitsstörung 101  
 Negative Einstellung gegenüber Frauen 118, 120  
 Neue Partnerin, Missbrauchstäters des 276  
 Neutralität, Mythos der 281
- O**
- Objektifizierung 62-63  
 Ödipus-Komplex 273-274  
 Öffentliches Image 67, 239  
   *positives, bemüht um* 24  
   *postives, bemüht um* 66  
   *Vater, guter* 236  
 Opfer 26-27, 45-46, 95, 110, 140, 142, 165  
   *arme Opfer, das* 94-96  
     *zentrale Einstellungen* 97  
   *Gewalt von* 6, 409  
   *Misshandlungen, von* 23, 95, 113  
   *Opferrolle* 122, 138, 140

Opfer...

*Rolle als* 304

*Täter als* 154

*Vorwürfe gegen das* 302

## P

Paartherapie 345-346

*Missbrauchstäter in der* 345

Passive Aggression 344

Polizei 286-289, 292-293, 373

*misshandelte Frauen und* 295

Pornografie 180-181, 222, 321, 403

Programm für Missbrauchstäter 14, 301, 307, 339

Programm für misshandelnde Männer 10, 267, 275, 337, 349-350, 409

Programm für misshandelte Frauen 39, 159, 223, 225, 249, 287, 296, 305, 308, 369, 377-378, 401

Projektion 139

Promiskuität 92, 184

Psychiatrische Erkrankungen 38, 100, 245

Psychische Gewalt 240

Psychotherapie 301, 349-350

*Missbrauchsprogramm, Unterschied zwischen* 23

*Missbrauchstäter für* 23

## R

Rambo 93

Rassendiskriminierung, als Entschuldigung 162

Rassismus 163, 325

*Opfer von* 22

*Schuldgefühle und* 162

Rationalisierung 28

*inakzeptable* 150

Realität, Umkehrung der 42, 48, 96, 142, 162, 258

Rechtfertigungen 42, 69, 135, 160, 162, 194, 243, 270, 300, 302, 325, 333  
*soziobiologische Argumente* 183

Rechthaber, der 79

Rechtsanwälte 280

Rechtssystem xi, 264, 286-287, 290, 297, 303-308, 314, 349, 355, 359, 410  
*misshandelnder Mann und der* 285  
*verschiedene Parteien im* 287

Religion 161

*fundamentalistischen religiösen Gruppen und* 162

Respekt 57, 93, 241, 263, 265, 273, 275, 278, 327, 338, 341, 345, 354, 360, 378, 380-381

*Frauen gegenüber* 93, 265, 321

*Gleichberechtigung und* 327, 378

*Kinder* 54

*Kinder, seitens Ihrer* 265

*Mangel an* 93, 113, 311

*Missbrauch und* 74

*Misshandlung und* 63

Respektlosigkeit vi, 36, 39, 74, 76, 93, 95, 113, 121, 140, 160, 186, 198, 238, 254, 282, 337, 342, 350, 359, 379

Ressourcen 383

Reue 42, 69, 128-131, 206, 298, 329

*Vortäuschung von* 259

Richter 125, 135, 197, 256, 268, 270, 278-279, 285-286, 288-289, 291, 298, 300, 306-307, 373, 395

Richtig und Falsch, Vorstellung von 33, 313, 324

Rollenzuschreibung, Familie, in der 191

## S

Sadistisch 98

Sarkasmus 45, 82, 142, 342

Scham 44, 165, 184, 198, 270, 368

- Scheidung 6, 169, 256, 260, 262, 268,  
278, 314, 394, 398
- Schulden 220
- Schuldgefühle 16, 69, 87, 122, 130, 142,  
162, 168, 173, 190, 270, 277, 340-341
- Schuld verschieben 23, 87, 124  
*Familienmitglieder, auf* 192  
*Mutter des Täters, auf die* 23  
*Trennung, an der* 211
- Schulen, Gewalt an 322
- Schutz 93, 99, 233  
*Schutzhäuser* 44  
*Sofortmaßnahmen zum eigenen* 132
- Schwarze Frauen, misshandelte 163
- Schweigen 83, 122, 143, 165-166, 196,  
244, 281, 326, 371, 375  
*Brechen* 281, 375  
*Missbrauch über den* 269  
*zum Schweigen bringen* 143-144,  
166, 196, 326
- Schwule Männer x  
*negative Einstellungen gegenüber  
Frauen* 278
- Seelische Grausamkeit xi, 185, 245
- Seelsorger 8, 214, 372, 378
- Selbstbild 19, 41, 101, 108, 128, 132,  
147
- Selbstmitleid 140, 334
- Selbstmord 209, 221, 293
- Selbstschutz-Instinkt 260, 265
- Selbstschutzmaßnahmen 308
- Selbstvertrauen 48, 119, 192, 240, 257,  
361
- Selbstwertgefühl, geringes 12, 22, 41-  
42, 47
- Selbstzerstörerisches Verhalten 210
- Selbstzweifel 48-49, 112, 270
- Sex 171, 178  
*Allheilmittel, als* 176  
*Doppelmoral und* 183  
*erzwungener* 185  
*kein Interesse an* 174  
*Macht und Dominanz* 172  
*Misshandlung, nach* 177  
*Sexobjekt* 173  
*Sexualisierung der Unterwer-  
fung* 175  
*Verletzlichkeit und* 184
- Sexobjekt 117
- Sexspiele 182
- Sexuelle Fürsorge 55
- Sexueller Missbrauch 239  
*Kindesmissbrauch* 273
- Sicherheitskonzept. *Siehe* Schutz
- Sorgereichtsgutachter xii, 251, 256-257,  
267-268, 275, 278-279, 395
- Sorgerechtsstreitigkeiten 46, 256, 260,  
274  
*Taktik des Missbrauchstäters* 257  
*vorsorgliche Vorbereitung auf* 263
- Sozialisierung 313  
*Mädchen, von* 322
- Spaltungen säen in Familien 248
- Spannungsaufbau, Phase des 145
- Spieler, der (Typ misshandelnder Män-  
ner) 90
- Spiele, Sex, der gewaltvolle beinhal-  
tet 182
- Spott 7, 62, 82, 142, 382
- Staatsanwälte 290-291, 373
- Stalking 6, 40, 210, 321
- Stimmungsschwankungen 7, 166
- Stockholm-Syndrom 216
- Strafmaß, gewalttätige Männer, für 288,  
301
- Strafverfolgung 299, 306, 315
- Strafverfolgungsbehörde 305-306
- Sucht 101-102, 189, 191, 194, 204  
*Berechtigungsdenken und* 204  
*Entzug von der* 194-196, 204

## Sucht...

*Mechanismen, gegenseitig verstärkende, von* 203

*Missbrauch als eine Art von* 189

*misshandelnde Männer und* 187

*misshandelter Frauen* 294

*Rechtfertigung, als* 202

*Sexsucht* 75, 92, 203

*Unterschiede zwischen Missbrauch in der Partnerschaft und* 192  
*vs. psychische Störungen* 99

Symptome, Misshandlung der 7

**T**

Täterprogramm. *Siehe* Programm für misshandelnde Männer

Terminologie vi, 135

Terrorisierende, der 97

Terror-Taktiken 222

Theaterstücke, Misshandlung von Frauen, romantisieren 317

Therapeuten 4, 20, 24, 30-31, 42, 74, 137, 211, 263, 273, 275, 278, 288, 323, 346-349, 356, 372, 377-378

Therapie. *Siehe* Psychotherapie

Toleranzentwicklung 189-190

Trauma and Recovery (Herman) 281

Traumatische Bindungen 215

Trennung 40, 67, 95, 132, 206, 208, 211-212, 214-215, 217-219, 223, 226, 232, 253-257, 282, 316, 356-357, 380  
*Kinder nach der* 255  
*misshandelnder Mann und* 206  
*nach der* 40, 212, 215, 251, 253, 255, 262, 270, 365-366, 393

*Reaktionen von Tätern auf eine riskante Zeit* 209  
*wie Täter sie sehen* 212

Trennung, öffentliches Image und privates Handeln, von 67

Typen misshandelnder Männer 75

*arme Opfer, das* 94

*Destabilisierer, der* 82

*Einfühlsame, der* 86

*Feldweibel, der* 84

*Fordernde, der* 77

*Rambo* 93

*Rechthaber, der* 79

*Spieler, der* 90

*Terrorisierende, der* 97

**U**

Überlegenheit 39-40, 52, 62, 79, 81, 172, 220, 238, 304, 342, 350, 364, 379

Überzeugungen xiii, 17, 21, 47, 51, 74, 148, 161, 197, 199, 313-314, 334, 353, 360, 400

*widersprüchliche* 129

Unangemessenes Verhalten 244, 313

Unterdrückung, Misshandlung als Form der 325

Untreue 90-92, 169

**V**

Väter, misshandelnde Männer als 229, 233, 264

*Sichtweise der Kinder* 242, 250

*Werteentwicklung, Kinder der* 241

Verachtung, Frauen gegenüber 40

Veränderung 131, 309, 329, 349-350, 354

*Aussicht auf* 337, 345

*deutliche Zeichen für Nicht-Veränderung* 344

*Druckmittel, als* 338

*Einstellungswandel, echter* 344

*Fahrplan für den Veränderungsprozess* 330

*intrinsische Gründe für eine* 329

*Leitfaden zum Erkennen von* 341

- Motivation für* 354  
*Rückfall nach scheinbarer* 192  
*Schritte der* 353  
*Schritte zur* 333, 352, 359-360  
*Trennung als Möglichkeit zur* 356  
*Veränderungsprozess* 42, 192, 328, 333, 353  
*Veränderungsziele beurteilen* 340  
*Voraussetzungen für* 354  
 Verantwortung xii, 24, 58, 87, 91, 139, 151, 166, 178, 180, 191, 196, 236, 244, 254, 277, 282, 284, 287, 306, 319, 325, 327, 336, 348-349, 374-376, 379  
*Entziehen, der* 24, 99, 101, 196, 273, 325  
*Externalisieren der* 69, 191, 236  
*Freiheit von* 55, 57  
*Übernahme der* 113, 158, 197  
*Übernahme von* 70, 87, 331, 336, 349  
 Verantwortungslosigkeit 36, 145, 193  
 Verbale Konflikte 28, 140-141, 293  
 Verbaler Missbrauch vi, viii, xi, 33, 61-62, 65, 69, 85, 91-92, 124, 129, 138, 155, 158, 181, 200, 209, 214, 279, 319  
*Gewalt und* 54, 158  
 Verbündete ii, 248, 269, 278, 284, 405  
*misshandelnder Männer* 267  
 Verdrehung 45, 87, 91, 96, 142  
*realitätsverdrehende Sprache* 96  
 Vergeltungsmaßnahmen 57, 122, 237, 342, 371  
 Vergewaltigung 127, 185  
 Verhaftung 297  
 Verhaltensmuster 19, 38, 127, 147, 159, 198, 235  
 Verharmlosung xi, 70, 72, 190, 333  
 Verlassenwerden, Angst vor dem 40, 212  
 Verletzlichkeit 119-120, 185, 240, 349  
*Sex und* 184  
 Verletzung, frühere Partnerin, durch 21  
 Verluste 339, 355  
 Verpflichtung 114, 180, 213, 240, 282, 335  
 Versprechen 209, 213, 338  
*ändern, sich zu* 8, 209  
*Deal, nutzen für einen* 338  
*Brechen des* 172  
 Verweigerung, Missbrauchs des 57  
 Verwirrungstaktiken 66  
 Verzerrte Denkweise 156  
 Verzerrungen 11, 290, 303, 372, 382  
*Ausrede für sein missbräuchliches Verhalten* 26  
*früherer Interaktionen, in Bezug auf* 142  
*Leugnen der Tatsachen, im* 70  
*Manipulation misshandelter Frauen, als* 20  
*Richtig und Falsch, von* 33  
*Sicht auf die Partnerin, in der* 37  
*Umkehrung der Tatsachen* 96  
 Videospiele 380  
 Vorhersehbarkeit, mangelnde 191  
 Vorteile 116, 141, 149-150, 152, 154, 193, 355  
*Missbrauchs des* 148, 154
- W**  
 Warnhinweise 112, 114, 120  
 Warnzeichen viii, 5, 117, 119-120, 128, 133, 155, 158, 221, 240  
 Welt, missbrauchsfreie 361  
 Widerstand, Missbrauch gegen 279, 327  
 Wie ein Anker im Strudel der Gewalt (Brewster) 273, 369, 401  
 Wirtschaftliche Ausbeutung 6, 152

Wirtschaftlich missbräuchlich, wegen

Sucht 204

Wut 35, 59, 128

*Frauen, von* 59

*Misshandelnden, des* 59

## **Z**

Zufälliges vs. absichtliches Handeln 111

Zuhause, Lernort für die Entwicklung  
von Werten 319

Zulassen, Misshandlung von 283, 372

Zwölf-Schritte-Programm 8, 196

Zyklen, Täters, des 144



Lundy Bancroft

[Warum tut er das?](#)

Einblicke in die Gedankenwelt von aggressiven und kontrollsüchtigen Männern

440 pages, pb  
will be available 2021



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)