

Inhalt

Einführung	13
------------------	----

Teil 1 Verlorener und überlebender Mehrling

Kapitel 1

Überlebende Mehrlinge: nie so ganz »zu Hause« im Leben	19
Ein vernachlässigtes Phänomen	20
Erfolgreich, aber nicht glücklich	22
Wenn der Verlust früh bemerkt wird	24

Kapitel 2

Vorgeburtlicher Geschwisterverlust: eine traumatische Erfahrung	25
Die medizinische Seite des Geschwisterverlusts	26
Auch vorgeburtliche Erfahrungen prägen sich ein	27
Überlebende Mehrlinge brauchen besondere Aufmerksamkeit	30

Kapitel 3

Wenn das Trauma sich meldet: Anzeichen für einen vorgeburtlichen Geschwisterverlust	33
Symptome bei Kindern	33
Symptome bei Erwachsenen	37
Körperliche Spuren des verlorenen Geschwisters	40
Die Angst, nicht normal zu sein	41
Panikattacken nach dem Tod der Mutter	46

Kapitel 4

Überlebende Mehrlinge: ein Psychogramm	51
Viel Gespür für andere – und wenig für sich selbst	51
Sich selbst nicht verstehen	53
Auf der Suche nach der Ursache der Probleme	59
Selbsterforschung: Bist auch du ein überlebender Mehrling?	59

Teil 2**Auf dem Weg zur Heilung des Traumas***Kapitel 5*

Zugang finden zur Herz-Seelen-Ebene	69
Wenn ein Teil der Seele abgespalten ist	69
Zugang zu einer neuen Energie finden	70

Inhalt	9
---------------	----------

Kapitel 6

Die spirituelle Ebene	73
Das »Heilige« im Praxisraum	75

Kapitel 7

Das Leben wollte dich: innere Ressourcen erschließen	77
Die große Vielfalt unserer Ressourcen	77
Die schützende Wirkung von Ressourcen	78
Überlebensstrategien	81

Teil 3 **Therapeutische Möglichkeiten** **(und ihre Grenzen)**

Kapitel 8

Aufstellungsarbeit und NARM: eine fruchtbare Kombination	91
Aufstellungsarbeit in der Seminargruppe	91

Kapitel 9

Vorgeburtlicher Geschwisterverlust als Entwicklungstrauma	99
Leben im Schatten des Traumas	99
Ressourcen in der therapeutischen Praxis	104
Heilung findet jenseits der Sprache statt	107

Kapitel 10

Worum geht es eigentlich? Die Arbeit mit »Bodenankern«	109
»Bodenanker« in der Einzeltherapie	110

Kapitel 11

Auf der Suche nach dem verlorenen Geschwister: die therapeutische Arbeit in der Praxis	113
Das Trauma umfassend auflösen	117
Raum schaffen für neue Lebensenergie	122

Kapitel 12

Verborgenes Wissen erschließen durch holotropes Atmen	125
Holotropes Atmen und Aufstellungsarbeit ..	126

Kapitel 13

Der feinstoffliche Wahrnehmungskanal: Informationen aus einer anderen Welt	129
Der verlorene Zwilling meldet sich zu Wort ..	129
Hinter körperlichen Dysbalancen kann eine Botschaft stecken	131

Teil 4

Wie du dein Selbstheilungspotenzial aktivierst: praktische Impulse

Natur-Impulse	139
Mit allen Sinnen die Natur erleben	139
Die Kraft der Bäume nutzen	141
Tautreten	143
 Zur Ruhe kommen	147
Gehmeditation	147
Meditation	149
Durch Handbewegung zur Seelenbewegung ..	151
 Schutz- und Kraft-Impulse	155
Sich mit der Erde verbinden	155
Ganzkörperverbindung mit der Erde	157
Füße und Wasser	160
Powerbank: die eigenen Ressourcen erschließen	163
Eine Energiehülle erschaffen	165
Yoga, Chi Gong und Pilates: die Kraft der bedachten Bewegung	167
 Zum Ausdruck finden	169
Ein Mandala malen	169
Symbole und Rituale kreieren	170
Schreiben	172

Impulse für Eltern	175
Für Eltern mit Schreibaby: Pucken	175
Ein verlassenes Zwillingskind altersgerecht begleiten	176

Teil 5

Wenn ein Kind vor der Geburt verloren geht: Betroffene berichten

Ein doppelter Zwillingsverlust	181
Ein Bruder namens Nick	185
Diese ewige unklare Sehnsucht	188
Als stünde jemand neben oder hinter mir	191
Ein Verlust, der mich geprägt hat	195
Als lebte ich auf dem falschen Planeten	196
Wie zwischen zwei Welten	198
Niemand hat's bemerkt	201
Was stimmt nicht mit mir?	203
Jahrzehntelang verdrängtes Wissen	206
Ein Schlüsselerlebnis	208
Ich bin jetzt ein Teil der Gemeinschaft	210
Resümee	213
Danke	217
Literatur	219
Register	220