

# INHALT

Das unsichtbare Band zwischen den Generationen 7  
Eine Entdeckungsreise ins Ich 11

## **1. WAS HABE ICH MIT DEM KRIEG ZU TUN? 17**

Hundert Millionen Schicksale – eine Geschichte 19  
Chaos in der Seele 23  
Verbliebene Seelentrümmer 28  
Bis ins dritte und vierte Glied – der vererbte Schmerz 32  
Das Mutterbild – gestern und heute 39  
Das Gleichnis vom verlorenen Vater 45  
Opfer, Täter, Retter, Zeugen 53  
Erste Ahnungen – bin ich betroffen? 60

**PORTRÄT:** Auch Clowns dürfen weinen 72

## **2. WAS IST EIN TRAUMA? 79**

Wie entstehen unsere Gefühle? 82  
Trauma-Erfahrung – wenn uns etwas zutiefst verletzt 88  
Alarmreaktion – weglaufen oder zuschlagen? 97  
Trauma-Folgen – sprachlos? Gefühllos? Körperlos? 102  
Ungebunden unverbindlich – die bindungsgestörte Generation 119

**PORTRÄT:** Die zerbrechlichen Illusionen der Trinker 127

## **3. GEFÜHLE: WAS PASSIERT MIT MIR? 135**

Sie hießen Berl, Bertha und Werner – die Schuld 136  
So ein Gefühl im Bauch – die Angst 140  
Ich könnte alles zerschlagen – die Wut 149

Tiefer Schmerz – die Trauer 154  
Harte Herzen – die (fehlende) Liebe 159  
Ich bin mir manchmal selbst fremd – die Dissoziation 164  
Ich bin doch sonst nichts wert – der Leistungszwang 172  
Leben ohne Gefühle – die Leere 178  
Ich bin (nicht) stolz auf dich – die (fehlende) Initiation 184

**PORTRÄT:** Krisen als Wendepunkte 191

#### **4. WEGE ZURÜCK ZU MIR 197**

Aus mir schöpfen – neue Kraftquellen finden 197  
Die Befreiung der Gefühle – Wege aus der Seelenstille 202  
Unser Herz befreien – die Kunst des Weinens 209  
Das stille Sehnen – die Kraft der Liebe 213  
Die dunkle Seite – ich verzeihe mir selbst 218  
Heilende Bilder – die Kraft der Imagination 225  
Der Mensch ist, wie er spricht – die Magie der Sprache 230  
Spurensuche – meine Geschichte gehört mir 238  
Scheitern ist eine Option 242  
Verstehen, vergeben, vergessen? 249

**PORTRÄT:** Die ewige Suche der Heimatlosen 255

#### **5. SELBSTHILFE FÜR DIE SEELE 263**

20 Minuten – weil ich es mir wert bin 264  
Grün, gelb, rot – Ampel und Drehzahlmesser 268  
Zehntausend Mal am Tag – atme dich frei 277  
Duft-Trigger – mit Wohlgerüchen in der Gegenwart 284  
Zeit überlisten – langsam schneller ans Ziel 289  
Fokus-Anker – das Wichtige erkennen 293  
»Ja, aber...« – Widersprüche zulassen 301  
Endlich angekommen – der sichere Ort 308  
Auf sich selbst achten – das innere Kind 313  
Königin und König – nutze deinen Hofstaat 319

Epilog 327 • Danksagung 331 • Literatur 334