

INHALT

SICHTBAR MACHEN - EINE EINLEITUNG	11
Ein Zettel im Briefkasten	11
Die Mitbetroffenen	15
Die Geschwister in diesem Buch	17
Wieder ganz unten	20
All unsere Geschichten	22

ÜBERSEHEN

Der blinde Fleck	26
Vergessen, übersehen, unsichtbar	28
Der Gorilla auf dem Spielfeld	30
»Kein Raum für mich«	31
»Für zwei reicht deine Kraft nicht aus«	33
»Ich habe auch meinen Bruder verloren«	35
Aufarbeitung in der Familie	36
Profis sind auf dem Geschwisterauge blind	38
Was Geschwister benötigen	40

GEFÜHLSCHAOS

Wie aus der Ferne	44
Betäubte Gefühle	45
Wut, die sich Luft macht	47

Voller Schuld	49
Todesängste	51
»Als wäre ein Schalter umgelegt worden«	53
Gefühlschaos	56
Der schmerzliche Verlust	57
Es hilft einfach nichts	59
Ein Funke Zuneigung	62

FAMILIENBANDE

NÄHE UND DISTANZ	64
Wie zwei Magneten	64
Das innere Band	65
Der wichtigste Ansprechpartner	66
Die einseitige Leitung	68
»Wir waren mal Freunde«	69
Rückzug	70
Wenn der Kontakt abbricht	73
Als Zuschauer im Leben des anderen	75
Nestflucht und Rückkehr	76
ROLLENWANDEL	79
Von der Schwester zur Mutterfigur	79
Die Eltern erfahren alles zuletzt	83
Das Vorbild sackt in sich zusammen	85
Die kleine Schwester wird groß	86
»Mir hat mein großer Bruder gefehlt«	88
Am anderen vorbeiziehen	89
Nicht greifbare Eltern	91
VERMITTLER UND VERTRAUTER	91
Mitten im Schussfeld	91
Die Familiendiplomatin	94
Verbündete und Trostspender	97
Kinder nicht mit dem Leid überfordern	99

Verhinderte Loslösung	102
Eltern brauchen Fingerspitzengefühl	103
SONNENSCHEN	105
Dauerhaft happy	105
Die Eltern nicht belasten	108
Die Gewitterwolken hinter dem Sonnenschein	109
Nicht auffallen oder perfekt sein	111
Das Ersatzkinder-Syndrom	112
Goldene Erinnerungen an dunkle Zeiten	114
»Ich wäre lieber hellgrau«	116
STREIT UND SPALTUNG	117
Heimliches Getue	117
Zerrüttete Familienbande	119
Alle geben ihr Bestes	122
Ersthelferin und dann Geschasste	123
Alleingelassen von den Eltern	125
Es gibt keine Mitwirkungspflicht	126
Die Suche nach dem Schuldigen	128

MEIN LEBEN

BELASTETE SEELEN	132
Die eigene Fürsorge nicht vergessen	132
Wenn die eigene Psyche leidet	134
Professionelle Hilfe suchen	137
»Brauch ich das?«	139
Prägung in jungen Jahren	140
»Kann es auch mich treffen?«	142
Für eigene Bedürfnisse eintreten	143
EIN EIGENES LEBEN, EINE EIGENE FAMILIE	144
Dem Lebensglück aus dem Weg gehen	144
Deine Störung, mein Lebenslauf	146
Kann ich eine normale Beziehung führen?	147

Eine einsame Reise	150
Den Partner nicht belasten	152
Kranke Geschwister, kranke Kinder?	153
Die überschätzte Gefahr	155
WER ICH HEUTE BIN	158
Die guten Dinge im Leben	158
Wer ich heute bin	159
Die Berufswahl ist oft kein Zufall	161
Die eigenen Stärken erkennen	166
Helfen, um sich selbst zu helfen	168
WAS GESUNDE GESCHWISTER LEISTEN	169
Stimmen für die Geschwister und Erkrankten	169
Die Brücke in die Gesellschaft	172
Aus dem Schatten der Erkrankung holen	175
Lebenshilfe für den anderen	176
Kampf auch nach dem Tode	179
HILFREICH IN DER THERAPIE	180
Ersthelfer in der Not	180
Offener, gelassener, weniger verstrickt	183
Wegbegleiter mit weitem Blick	185
Fehlentscheidungen ohne Geschwister	187
Mehr Unterstützung für Geschwister gefordert	189
»Du kannst ihn nicht heilen«	191
UNERWÜNSCHTES ERBE	192
Geschwister als Alleinpflgende	192
Geschwister ersetzen Eltern nicht	195
»Das müsst ihr nicht!«	197
Die Nähe als Wegbereiter	199
Wann mit der Planung beginnen? Jetzt.	202

HILFEN FÜR GESCHWISTER

Selbsthilfe und professionell geführte Angebote	206
Viele Informationen nur in englischer Sprache	208
Sich mit der eigenen Geschichte auseinandersetzen	210
Kleine Inseln schaffen	213
Eigene Grenzen setzen	215
Sich gegenseitig sehen	217
Hoffnungsvoll in die Zukunft	217

BERG- UND TALFAHRTEN - EIN EPILOG	221
---	-----

ANHANG

LEKTÜRE FÜR GESCHWISTER	224
-----------------------------------	-----

Deutschsprachige Bücher	224
Englischsprachige Bücher	224

INFORMATIONEN IM INTERNET	225
-------------------------------------	-----

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker	225
Rethink Mental Illness	225

SELBSTHILFEANGEBOTE	225
-------------------------------	-----

Geschwistergruppen	225
Angehörigengruppen	226
Beratung	226

WISSENSCHAFTLICHE QUELLEN	227
-------------------------------------	-----

Deutschsprachige Texte	227
Englischsprachige Texte	228

ÜBERBLICK ÜBER DIE PERSONEN IM BUCH	229
---	-----

DANKSAGUNG	231
----------------------	-----