

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
1 Was Geborgenheit ist und braucht	11
Schutz	12
Wärme	15
Vertrauen	17
2 Das Wunder der Geborgenheit	19
Länger leben durch Geborgenheit?	19
Geborgenheit gegen Stress	23
Lena spricht	26
3 Die Biografie der Geborgenheit	29
Lucy Looser	29
Geborgenheit und Bindung	35
Spurensuche	39
4 Der Verlust der kleinen Seele	41
Die kleine und die große Seele	41

	Der Schrecken	44
	Der Verrat	48
	Wie Paula Fox ihre kleine Seele verlor und wie sie sie wieder fand	50
5	Fundstücke	55
	Vom Suchen und Finden	55
	Die Wohnung	58
	Rückenberührung, Rückendeckung	60
	»Zu zweit ist man beschützter.«	61
	Vertrauen braucht Vertrautheit	64
	Maria und die weißen Kittel	66
	Die Ordnung der Socken und die Kerze neben der Badewanne	68
	Zwei Sammler	70
	Nischen der Geborgenheit	72
	Der Nudel-Gemüse-Auflauf und der Trecker	74
	Geborgen im Bunten	77
	Hand ums Herz	79
	Der Stachelfisch	84
	Die innere Quelle der Geborgenheit	86
6	Das »Einhausen«, die »Spürenden Begegnungen« und die Geborgenheit	89
	Wie entsteht Beziehungsgeborgenheit?	89

Blicke der Geborgenheit	92
Klänge der Geborgenheit	97
Vom Greifen und Ergriffen-Werden	102
Gegen Druck hilft Drücken	108
Die Krönung: das Anlehnen	111
7 Wunder geschehen immer wieder	115
Literatur	117