



**Ulf Parczyk**  
Diplom - Psychologe

# VERFLIXTE DUALSEELE

Was ist eine Dualseele /  
Zwillingsseele und wie löse ich  
Probleme mit ihr?



# VERFLIXTE DUALSEELE - UND MÖGLICHE PROBLEME MIT IHR

<b>Die Dualseele – was ist sie und vor welche Herausforderungen stellt sie uns?</b>	<b>2</b>
<b>Was ist eine Dualseele und bist Du eine?</b>	<b>3</b>
<b>Haben alle eine Dualseele – Du auch?</b>	<b>4</b>
<b>Charakteristiken von Dualseelen</b>	<b>6</b>
<b>A. Das Aufeinandertreffen</b>	<b>6</b>
<b>B. In der Dualseelenbeziehung</b>	<b>9</b>
<b>Zwei Kräfte: Zur Individualität und zur Einheit hin</b>	<b>17</b>
<b>Ein paar beliebte Etiketten in diesem Bereich</b>	<b>20</b>
<b>A. Gefühlsklärer &amp; Loslasser</b>	<b>20</b>
<b>B. Jäger und Gejagter</b>	<b>23</b>
<b>C. Dualseelen-Prozesses bzw. dessen Phasen</b>	<b>26</b>
<b>D. Was jetzt? Eine kleine Zusammenfassung mit persönlichen Empfehlungen</b>	<b>28</b>

## DIE DUALSEELE – WAS IST SIE UND VOR WELCHE HERAUSFORDERUNGEN STELLT SIE UNS?

Ganz zufällig bist Du also hier gelandet. ;-) Du hast wahrscheinlich den Begriff "Dualseele" oder "Zwillingsseele" (im Englischen übrigens "twin flame", deutsch "Zwillingsflamme") daher das Bild oben) gegoogelt, weil Du irgendwo über ihn gestolpert bist und der Dich irgendwie interessiert: Er könnte vielleicht auf eine Beziehung von Dir passen, Du bist Dir aber nicht ganz sicher!?

Eine Dualseelenbeziehung ist eine sehr besondere Beziehung innerhalb der [Karmischen Beziehungen](#), aber mit sicher größeren Herausforderungen für die Beteiligten... aber lass´ uns das Phänomen mal näher untersuchen. (Es gibt - wie immer - auch in diesem Feld viele "Informationen", die lediglich Spekulationen sind. Ich versuche, den Text hier, so weit es möglich ist, auf das zu reduzieren, das auf Erfahrungen zurückgeht: Ich bin [Rückführungstherapeut](#) und Beziehungen sind ein Schwerpunkt meiner therapeutischen Arbeit, daher auch diese Extra-Seite hier über [Karmische Beziehungen](#).)



## WAS IST EINE DUALSEELE UND BIST DU EINE?

Eine Dualseele ist der Theorie nach eine Hälfte einer Seele, die sich irgendwann auf dem Seelenweg in zwei Teile geteilt hat. Wie bei der Zellteilung in einem Ei hat sie sich in zwei Hälften geteilt und ab dann ist sie und hat – einen “Zwilling” – daher auch das Synonym “Zwillingsseele”.

(Manche sehen den Begriff “Zwillingsseele” anders; warum, ist mir schleierhaft und wird von ihnen auch nicht begründet. Meines Erachtens handelt es sich um die dort beschriebenen Beziehungen um Seelenverwandtschaften oder -partnerschaften. Die Begriffe sind hier ziemlich unübersichtlich und scheinbar individuell definiert. Jedenfalls gibt es für andere Definitionen für das Wort “Zwillingsseele” keine andere Veranlassung. – Dies nur der Vollständigkeit halber, weil Du sicher noch andere Texte dazu liest... 😊 )

Schon Platon hat dieses Phänomen der Teilung einer Seele in zwei Wesen erstaunlich gut beschrieben, und auch ihren Drang, wieder in eine Vollständigkeit zusammenzukommen. Er meinte das zwar allgemein und wollte damit die Anziehung der Geschlechter beschreiben, aber sie passt wie die Faust aufs Auge für das Dualseelenthema ([hier nachzulesen](#))!

Die Beziehung zu der anderen Hälfte, zu Deiner Dualseele, ist, wie Du Dir vorstellen kannst, eine ganz besondere: eine, die sich von allen anderen Deiner Beziehungen abhebt. Das ist schon ein wichtiges Merkmal, wie Du vielleicht selbst gerade schon am eigenen Leib erfahren hast...

## HABEN ALLE EINE DUALSEELE – DU AUCH?

Es kann gut sein, dass jede Seele eine Dualseele hat (laut Platon wäre es so), also auch Du – aber das ist nur eine Annahme.

Es wird vor allem bei diesem, aber auch anderen spirituellen Themen, viel behauptet, was super schlau klingt, es werden feste, einfache Regeln aufgestellt, die den Schreiber als Wissenden ausgeben, die aber gar nicht untermauert sind. Vorsicht vor Lehrer-Egos und wilden Channelings... 😊  
Überprüfe das, was selbst zu überprüfen ist und mache Dich selbst zum Experten, das halte ich für besser. Nutze Deine Intuition. Also auch in diesem Text hier nichts einfach glauben... 😊

Absolut sicher sein kannst Du Dir erst mal nicht, ob Deine Beziehung, die Du für eine Dualseelenbeziehung hältst, einfach eine wilde, intensive, sehr glückliche oder sehr unglückliche und/oder karmische Liebesbeziehung ist oder ob Du wirklich Deine Dualseele getroffen hast.

Denn das alles kann sich sehr ähnlich anfühlen. (Und am Ende ist Dualseele "nur" ein Name für etwas und es sollte so oder so zu denselben Schlüssen führen, die ich unten skizziert habe! Jedes Thema sollte man, wenn man weiterkommen will, für sich und die eigene Entwicklung nutzen, ob eine Krankheit, einen Unfall, eine Blockade, einen BurnOut, eine unglückliche Beziehung – oder eine Dualseelenbeziehung!)

Aber auch wenn es unsicher ist, ob Du betroffen bist: wenn Du Texte wie diesen über das Thema liest, bildet sich ja eine eigene Meinung in Dir und Deine Intuition kommt dazu. Wenn die nicht von dem Wunsch nach spiritueller Besonderheit oder von reiner Sehnsucht nach dem weißen Ritter getragen ist 😊 , dann kannst Du ihr sicher auch trauen. Vor allem diese

### **Unvergleichbarkeit mit Deinen anderen, früheren Beziehungen**

unterscheidet die Dualseelenbeziehung am ehesten von anderen. Es gibt aber noch andere Merkmale, die Du für Dich überprüfen kannst, die zutreffen könnten:

## CHARAKTERISTIKEN VON DUALSEELEN

### A. DAS AUFEINANDERTREFFEN

Die besagte Trennung von der anderen Seelenhälfte besagt dann schon: Ihr wart Eins, Euch gleich – und seid jetzt sehr ähnlich. Warum nur noch *“ähnlich“*? Nur *“ähnlich“*, weil Ihr ja seit der Trennung einen unterschiedlichen Lebensweg beschritten habt, mit unterschiedlichen und prägenden Erfahrungen, in unterschiedlichen Körpern, Geschlechtern und Rollen, oft auch unterschiedlichen Zeiten und Kulturen. Was nicht heißt, dass Ihr Euch in den früheren Leben auch schon mal getroffen habt und aus diesen gemeinsame Erinnerungen und Erfahrungen teilt.

Doch trotz aller Unterschiede, da ist diese **gleiche Frequenz!** Die ist bei einem Zusammentreffen von Euch beiden erkennbar: von beiden – oder mindestens einem der beiden – sofort! (Das Gegenüber kann ja auch langsamer sein (oder vor lauter Angst so tun, als hätte er oder sie nichts bemerkt... 😊)). Ein Blick, ein bestimmtes Gefühl ... und zack, es ist geschehen. Bei der oder dem, den es *“erwischt“*, haut es richtig ins Leben, meist **ungebeten, ungefragt, überraschend wie eine Naturgewalt**, auch in den *“unpassendsten“* (Lebens-)Situationen.

Die Nähe zur Dualseele ist dann *augenblicklich* enorm, ziemlich sicher nie vorher so von Dir mit jemand anderem gefühlt. Es braucht kein übliches "Kennenlernen", denn diese Energie kennst Du zu gut, die flasht Dich sofort, vertrauter geht nicht. "Ah, *DA* bist Du!" – Es ist ein **Wiedererkennen oder Wiederfinden**, nicht ein Kennenlernen, es braucht keine Zeit dazu. Man kann in einen Menschen sehen wie in einen klaren See – bis zum Boden. Und fühlt sich ebenso erkannt wie von keinem anderen Menschen. Wow! Zwei Magneten haben sich gefunden und KLACK. (Das ist aber erst der Anfang...)

Sehr oft werden dann **Emotionen und Gedanken des Anderen telepathisch wahrgenommen**, direkt gespürt, eine Standleitung zwischen beiden besteht. Vorher nie gekannt, nicht einmal geahnt. Das funktioniert natürlich auch über die Ferne: Du weißt, wie es dem anderen geht, Kilometer spielen da keine Rolle. Manchmal dringt es in Träumen durch.

Du hast endlich Deine gefühlte **Vervollständigung** gefunden, so fühlt es sich an, wie ZuhauseAnkommen und so hat es sich mit anderen Partner\*innen vorher noch nie angefühlt. Vertrautheit pur, wie wahrscheinlich noch nie zuvor mit anderen Menschen.

Man muss übrigens die Dualseele nicht unbedingt in diesem Leben treffen, vielleicht ist sie gerade in Australien inkarniert und denkt nicht daran, nach Deutschland zu kommen und Du nicht nach Australien. (...und dann doch aneinander vorbei gelaufen, vielleicht sogar im Italien-Urlaub, das wäre tragisch... 😞 )

Oder sie ist gerade überhaupt nicht inkarniert. Sie könnte theoretisch auch ein Bruder sein, ein anderer Verwandter, viel jünger oder viel älter, im gleichen Geschlecht. Da ist nicht irgendwo festgeschrieben: "Sie treffen in diesem Leben einen Mann (oder Frau) in ihrem Alter und verlieben sich unsterblich in ihn. Das wird Ihre Dualseele sein." –

Dieses Thema und die Fragen dazu bringen wahrscheinlich Wahrsagerinnen und Kartenlegerinnen das meiste Geld überhaupt ein ("Habe ich eine Dualseele? ...ist er's? ...kommen wir zusammen?...")

Ich denke, dass Dualseelen, wenn sie als geschlechtliche Polaritäten aufeinandertreffen, das interessanteste Phänomen ist und der Fokus der Thematik wurde, weil es dann zu einer Liebesbeziehung kommt, die dank ihres Charakters **viel mehr und tiefere Themen anstößt, als es jede andere Beziehung**, die zu einem Bruder oder Kollegen zum Beispiel, tun würde.



## B. IN DER DUALSEELENBEZIEHUNG

Da diese Begegnung und die damit zusammenhängenden **Gefühle oft wie ein Blitz einschlagen**, ist das echt überwältigend. Umso mehr, wenn der Andere synchron diese Gefühle hat und sie erwidert und man dann auch *wirklich zusammen* sein kann. Sprichwörtlich der Himmel auf Erden. Pure Liebe. Wenn sich dann eine gelebte Beziehung daraus ergibt – phantastisch!

Aber genau diese Naturgewalt kann uns auch Angst machen, denn was bleibt von dem bisher gelebten Leben übrig? Kommt da ein Bagger, der das ganze Haus einreißt, wir unser bis dahin gelebtes und gebautes Fundament verlieren?

Zum Beispiel: Wie, wenn die andere Seelenhälfte weit weg lebt (was öfter vorkommt, sozusagen als eingebauter Schutz vor allzu großer Nähe... 😊), kommen wir zusammen? Und was passiert dann? Trägt das Ganze oder ist es doch ein Hirngespinnst? Projiziere ich nur alle Beziehungswünsche und -bedürfnisse in einen Anderen, der das im Alltag dann gar nicht erfüllen kann? Zweifel und Fragen, die quälend sein können.

Wie soll es weitergehen, vielleicht mit der vielleicht langjährigen bestehenden bisherigen Partnerschaft oder Ehe mit jemand anderem? Manche verbringen dann Jahre in einer Dreierbeziehung, heimlich oder nicht, und können oder wollen sich nicht für eine Beziehung entscheiden. Das kann sehr quälend für einen oder alle Beteiligten des Dreiecks sein. Oder man entscheidet sich für den "alten" Partner und versucht, "vernünftig" zu sein und das zu retten, was man sich gemeinsam geschaffen hat, gerade, wenn man nicht mehr 20 Jahre alt und Sicherheit ein hohes Gut sein mag – oder schlicht und einfach Abhängigkeiten bestehen: finanzieller Art oder gemeinsame Kinder. Dann kann man schwer die Dualseele vergessen und wenn es auch keine gelebte Dreierbeziehung ist, es ist doch irgendwie innerlich eine solche – und der Schmerz bleibt.

Wenn das aber nicht mehr geht, das alte Leben, das alte Ich und das mit der Dualseele neu erfahrene Ich zusammenzuhalten, was möglicherweise immer schwerer wird, ist das Risiko eines Neuanfangs mit der Dualseele mit allen Unwägbarkeiten geringer als das Leiden an der alten Situation.

Das ist dann der Zeitpunkt, mutig das Alte, Sichere, Vertraute zu verlassen... Oft gibt es keine Alternative, sonst bleibt alles eine nicht gelebte Phantasie, die unglücklich machen kann und zu Selbstvorwürfen führen kann ("Hätte ich doch nur...!"). Schwer oder gar unmöglich, bei einer Entscheidung für "das Alte", Sichere (das ja auch meist Liebe beinhaltet/e) die Dualseele aus dem Kopf und dem Herzen zu werfen.

### **Höchste Höhen – tiefste Tiefen:**

Der Begriff "**Achterbahn**" der Gefühle könnte viele dieser Beziehungen beschreiben, da die Intensität der Emotionen und Energien zwischen beiden sehr groß ist, auch die sexuelle Anziehung ist oft enorm. Der oder die Andere kitzelt das Beste und manchmal auch das Schlimmste aus Dir heraus – das fühlt sich im Vergleich zu früher superlebendiger an, kann aber auch etwas anstrengend und fordernd sein...

Also kann es schon sehr **früh holpern**. Der Andere bzw. die Beschäftigung mit der Beziehung kann Dich sehr mitnehmen und beschäftigen, **voll innerlich in Beschlag nehmen**. Tag und Nacht an ihn denken, der Andere nimmt Dich vollkommen ein, manchmal kannst Du Dich gar nicht mehr auf etwas anderes konzentrieren, das Ganze wirft Dich aus dem Alltag, nichts ist mehr wie vorher. In manchen Zeiten fühlst Du Dich vielleicht unruhig, aufgewühlt oder energielos, der Schlaf – wie Vieles andere – ist aus dem Rhythmus, vielleicht kommen sogar handfeste körperliche Symptome dazu. Dein komplettes System ist im Aufruhr.

Hier spielt auch eine große Rolle, dass Du Dich verständlicherweise von dieser wichtigen Person und seinem Verhalten emotional **abhängig** fühlst: Geht er einen Schritt zurück, meldet sich plötzlich nicht mehr, kann eine mehr oder weniger **große Verlustangst** aufkommen. Bei einer entsprechenden karmischen Vorgeschichte von Verlusten oder Kindheitserlebnissen mit frühen Trennungen kann das hier stark getriggert werden. Existentielle Ängste von AlleinGelassenWerden, Ablehnung, Einsamkeit, AusgestoßenFühlen führen dann oft zu Verzweiflung und Ohnmacht. Vielleicht versuchst Du diese Gefühle zu bewältigen, indem Du klammerst und Versuche startest, ihn "zurückzuholen", um wieder in der Liebe zu sein, das Starren auf das Smartphone und Warten auf eine Nachricht endlich aufhört, er Dich "erlöst" von den peinigenden Trennungs-Gefühlen und -Ängsten...

Du siehst, hierin liegen zum Beispiel solche tiefe Themen in Dir, die Dir vielleicht vor dieser Beziehung schon bekannt waren, aber jetzt mit Deinem Dualseelenpartner richtig und schmerzhafter hochgespült werden – und die Du dann bearbeiten kannst.

Denn absolut wichtig sind meines Erachtens – und meiner therapeutischen Erfahrung – nach:

**1. Verfalle nicht in eine Opfer- und Vorwurfshaltung**, sondern nimm´ Dein Schicksal beherzt in die Hand und gehe weiter – nimm, was dir in Dir selbst als Reaktion auf die Beziehung auftaucht, so schmerzhaft es auch sein kann, und nutze alles für Deine Entwicklung und bearbeite die Emotionen und Themen!

**2. Versuche bitte nicht, an dem Anderen herumzudoktern!** Sei weder Therapeutin noch Krankenschwester, überlasse das den Profis (so er das überhaupt will) – und ihm seine Entwicklung und Freiheit!

Oft höre ich in Sitzungen, wie der Fokus stark auf dem Anderen liegt und die Betreffende “helfen” will, spürt sie doch so genau, was mit ihm los ist, wie es ihm geht (und das ist eben nicht immer “gut fühlen”), also “musst Du doch...!” NEIN. Du musst *nicht* und solltest meiner Meinung nach auch nicht.

Denn in den allermeisten Fällen

a. lenkt das von Dir und Deinen eigenen Themen ab und

b. entspringt meist einem Muster, oft schon aus der Kindheit: Selber nicht so in Ordnung zu sein, wie man ist (so geht man dann mit dem Anderen um: er müsse ja heilen; ist ja so, wie er ist, nicht richtig –- ist das Liebe? (auf das Gegenargument, das mit einem “Aber er leidet ja auch...” etc. kommt, gehe ich aus Platzgründen hier nicht ein. Das ganze Thema ist größer. An anderen Stellen, z.B. [in meinem Blog](#), bin ich da viel ausführlicher) und

c. ist es vor allem oft Eigennutz: "Wenn er geheilt ist, dann bekomme ich die Liebe/Beziehung, die ich möchte" – meist auch ein Thema schon aus der Kindheit (Stichwort: "Helferkomplex", arbeiten/helfen/leisten müssen, um Liebe zu bekommen).

**3. Achte auf Schuldgefühle, aus denen heraus Du vielleicht agierst** (und damit meist Deine Grenzen nicht wahrst und überschreitest). Wenn Du "zuviel" gibst, zuviel Verletzungen erträgst usw., dann – "bei aller Liebe" – schütze Dich auch genug. Ich weiß natürlich, Schuldgefühle weisen immer auf Mangelgefühle ("ich bin nicht genug, falsch, anders, untragbar" etc.) und oft auf frühere Leben hin.

Daher kann ich hier wirklich keine oberflächlichen Ratschläge geben, im Sinne von: "Fühl´ Dich nicht immer schuldig! Setze einfach Deine Grenzen besser! Achte auf Dich! Sag´ auch mal nein!" (das überlasse ich "spirituellen Kalenderblättern", schlaunen Facebook-Posts und selbst ernannten "Beziehungs-Coaches" 😊 ) Das heißt, ich *könnte*, halte aber nichts davon. Denn Schuldgefühle kommen aus einer Tiefe, die man nicht einfach hin und herschieben kann mit ein paar netten positiven Gedanken. (Oder, noch schlimmer, mit pauschalen Vergebungsübungen für Dinge, die gar nicht bewusst sind - auch sehr beliebt in der Szene...)

Ich gebe als Therapeut wenig Ratschläge, aber der muss sein: 😊

**Richte lieber den Fokus auf Dich selbst, kümmere Dich um Dich selbst**, wie schon beschrieben, das hilft allen mehr, am meisten Dir selbst – und am Ende auch der Dualseelen-Beziehung, aber jeder Beziehung, die Du führst. Das heißt nicht Gleichgültigkeit oder Kälte, Du stellst nur diesen Aktionismus ab.

Das wirft Dich zwar auf Dich zurück, aber kann auch sehr entspannend sein.

Und Du übernimmst für Dich Verantwortung, lenkst Deine Aufmerksamkeit auf Dich, Deine Verletzungen, Ängste und Bedürfnisse.

Er ist auch hier “nur” Dein Spiegel!

Arbeite Dich nicht an ihm ab, das ist erschöpfend – vor allem, wenn er das gar nicht will (das wäre auch nur übergriffig, wenn auch von Dir “nett gemeint”).

Respektiere hier seine und Deine Grenzen und Begrenzungen, bei aller Zusammengehörigkeit und allem telepathischen Mitgefühl.

Jeder tut das Beste, das er jetzt kann. Immer. Ich weiß, das ist manchmal schwer zu verstehen und so zu lassen. Und jeder ist jetzt perfekt wie er ist, Das ist noch schwerer zu verstehen, aber das ist genau das Dualseelenthema. **Es**

**gibt nichts zu leisten, um geliebt zu sein** (sonst wäre es auch gar keine Liebe).

Auch keine therapeutische Arbeit im Privaten und schon gar nicht in Liebesbeziehungen.

**Hindernisse** und Probleme scheinen also in Dualseelenbeziehungen häufig zu sein (und sind auch sicher der häufigste Grund, danach zu googeln). Doch genau diese Widrigkeiten kannst Du für Deine Entwicklung nutzen.

Dabei sind die äußeren Hindernisse nur die Spiegelung der inneren:

**Bist Du bereit für eine solche Liebe** – die ja – Binsenweisheit hin oder her – genauso viel Eigenliebe voraussetzt, um sie zu “ertragen”, leben zu können? Das ist DIE Kernfrage.

Im Prinzip fungiert diese Beziehung wie **eine Art Scan, der alles offenlegt, was Du in Dir noch nicht angenommen hast, nicht von Dir geliebt ist!** Darin liegt ja auch, wenn man es so ausdrücken möchte, die Möglichkeiten und Deine “Aufgabe”, wollt Ihr irgendwann “richtig” zusammenkommen: **Die Themen angehen und lösen, die in Dir und von Dir noch nicht angenommen wurden.**

Das ist der absolut wichtigste Punkt, bei allen vielleicht verbleibenden Unklarheiten in Dir – und die sehr verbreitet sind, was dieses Thema angeht – und die ich mit diesem Text seriös sicher auch nicht völlig ausräumen kann.

Wenn Ihr nicht zusammenkommt bzw. Euch wieder trennt, kann es, ähnlich wie bei einem sogenannten **“Verlorenen Zwilling” im Mutterleib**, zu einem **großen, tiefen Schmerz durch Vermissen** kommen, einem Gefühl, als würde Euch ein Teil fehlen – und das schon sehr sehr lange, über Leben hinweg. Nur jetzt wird die Trennung erst bewusst, getriggert durch das Treffen in diesem Leben. Es wäre der nächste Verlust, der die erste eigentliche Trennung innerlich fast wiederholt. Schrecklich. Und, wie gesagt, irgendwie bleibst Du innerlich mit der anderen Hälfte doch zusammen. Sie hat **ganz andere Seiten von Dir** hervorgeholt als andere Beziehungen, das kann man nicht vergessen.



Ein paar allgemeine Überlegungen zum Thema Dualseele:

## ZWEI KRÄFTE: ZUR INDIVIDUALITÄT UND ZUR EINHEIT HIN

Es gibt also zwei gegeneinander strebende Kräfte:

\* **Der Wille zur Individualität und Trennung:** sonst hätte es ja keinen Grund gegeben, auseinander und verschiedene Wege zu gehen, sich als einzelnes Wesen unabhängig weiterzuentwickeln! (Das ist ein wichtiger Punkt, der meines Erachtens in den Texten zum Thema geflissentlich und sträflich übersehen wird! Da geht es immer nur um den Drang zusammenzukommen...)

Es ist der Weg, den wohl alle Individuen gehen: Sich selbst beweisen, als Einzelwesen ausreifen, die Potentiale entwickeln und zeigen, die nur Du als Individuum hast, vor allem: mit allem Drum und Dran Dich lieben!

Eben: wenn es scheinbar schon Individuen gibt, sollten sie nicht nur Herdentiere sein und in einem Einheitsbrei untergehen, sondern ihre ureigene Farbe erstrahlen lassen! Bevor man in etwas aufgeht, muss man wahrscheinlich erst einmal die Trennung richtig durchleben, bevor man bereit ist, in etwas Größerem aufzugehen. (Dabei spiegelt die Dualseele eigentlich auch "nur" die göttliche Einheit auf einer persönlichen, individuellen Ebene wider, denn eigentlich geht es um die größere Einheit, das Göttliche, die Liebe per se oder wie auch immer Du das nennen möchtest...)

Das ist ja auch eine Aufgabe im heutigen Leben: die kindliche Anpassung und Abhängigkeit hinter sich lassen und in eine erwachsene Individualität und Freiheit gehen. Sich dann selber am meisten lieben, ohne permanente Bestätigung von außen, in aller Fehlbarkeit, angeblichen Mängeln, Unvollständigkeiten etc.

Du siehst, Dualseelen sind zwar "besonders", werfen aber grundlegende Themen auf, die uns immer betreffen. Nur tun sie das in einer scheinbar ziemlich "rasanten" 😊 Form und scheinen einen Turbobooster in unsere seelische Entwicklung einzubauen – wenn Du sie als das nutzt und nicht nur vom Zusammensein träumst...

Demgegenüber steht

\* der **Wunsch nach Wiedervereinigung**, dem Gefühl völliger Übereinstimmung, des AngenommenWerdens, GeliebtWerdens, ErkanntWerden, NachHauseKommens. Man könnte sagen, es ist der Drang, in der Liebe und Einheit aufzugehen, aber nicht im Göttlichen selbst, sondern in der Beziehung zu einer anderen Seele – und hier auf der Erde spezifischer: einen anderen Menschen, eben die Dualseele, die (hoffentlich jetzt auch gerade) inkarniert ist. (Ähnlicherweise “nutzen” manche Christen dafür Christus oder in anderen Religionen andere Gottähnliche, mit dem sie dann “verheiratet” sind und dies einen Weg zu Gott eröffnet, sozusagen als Zwischenschritt, wenn ich das so lax sagen darf. Damit will ich nicht sagen, dass die Dualseele als göttlicher als andere Wesen gesehen wird, sondern dass sie einen Steigbügel zur Einheit und damit Liebe – was natürlich auch heißt: der Eigenliebe – darstellen.)

Der Impuls in die eine oder die andere der beschriebenen Richtungen ist bei den beiden Partnern leider nicht immer ganz gleichzeitig (und auch innerhalb einer Person wechselnd!), was leicht zu Schwierigkeiten führen kann, wie Du Dir vorstellen kannst... oder schon leidvoll erfahren hast... Die Wege sind halt bei dem einen verschlungener, bei der anderen gerader, die Erlebnisse sind andere, die Verarbeitung anders. Die Entwicklung läuft daher nicht synchron – es gibt tausend Gründe für das Holpern, dafür dass die Kräfte, die zwischen den Partnern (ich lasse jetzt in diesem Text ausnahmsweise das Gendern) in die eine oder andere Richtung ziehen und zerren.

Da sind zwei an unterschiedlichen Wegpunkten, die eine irrt im Wald herum, der andere probiert sich auf hoher See aus. Zumindest ist das so, wenn es Probleme gibt. Aber es soll ja auch HappyEnds zwischen Dualseelen geben, dann ist die eine aus dem Wald gekommen, der andere am Strand gelandet und sie haben sich in den Dünen getroffen (Zensurbalken)... und wenn sie nicht gestorben sind...)

## EIN PAAR BELIEBTE ETIKETTEN IN DIESEM BEREICH

### A. GEFÜHLSKLÄRER & LOSLASSER

Für dieses Ziehen und Zerren, Reißen und Stoßen gibt es mittlerweile richtige Fachbegriffe! Zum Beispiel soll angeblich der eine der **“Kopfmensch”** oder **“Gefühlklärer”** sein, der andere sei dann der **“Herzmensch”** oder **“Loslasser”**. Letzterer soll meist die Frau sein, ersterer der Mann (oder bei homosexuellen Paaren der “weibliche” bzw. der “männliche” Part), kann aber natürlich auch andersrum sein. Aus den Zuschreibungen wird schon deutlich, dass der Kopfmensch eher der Verstandesmensch ist: eher kühl, zurückschreckend, sich öfter zurückziehend, emotional “unzugänglich”, überarbeitet, verheiratet, unzuverlässig, verletzend, schwankend, kurzum: ängstlich (auch wenn er nach außen nicht so wirken muss) und oft frustrierend.

Diese Rollen können sich innerhalb einer Dualseelenbeziehung auch umkehren. Das ist verständlich, liegen der Vereinigung doch tiefe Ängste zugrunde. Nähert sich der eine an, geht der andere weg und umgekehrt.

Ich persönlich mag Kategorien, "typische Verläufe", Regelaufstellungen nicht. Ich referiere sie hier der Vollständigkeit halber (unten auch den "Dualseelenprozess"), weil sie in den Texten auftauchen und Du dann schon mal davon gehört hast. Sie helfen jedoch m.E. nicht viel und schränken uns eher ein. Es scheint aber (seufz) ein großes Bedürfnis nach scheinbarer Einfachheit, Übersichtlichkeit, Kontrollierbarkeit, Einschätzung von sich selbst und anderen zu geben, damit man angeblich Dinge besser versteht. Dabei versteht man dadurch gar nicht mehr, man hat es nur einsortiert und fühlt sich dadurch besser.

Ob das wirklich den Einzelfällen gerecht wird, halte ich für sehr zweifelhaft. Ich mochte sowas schon nicht im Psychologie-Studium und meine lange therapeutische Arbeit hat mich noch weiter geöffnet für das was ist – nicht beschränkt auf das, was da "typischerweise sein müsste". Das gibt eine große Freiheit für alle Beteiligten und ein viel größeres Annehmen des Einzelnen und dessen Situation, ohne Schablonen, die sich dazwischenschieben und vielleicht Angst und den offenen Blick reduzieren sollen. Aber ob dieses Loslassen von Vorstellungen, Beschreibungen von "Typischem", Schematischem auch für Dich in Deinem Leben hilfreich ist, musst Du natürlich selbst entscheiden.

Was ich hoffentlich klar machen konnte – und Du wahrscheinlich gerade erfährst:

Wenn Du jemanden triffst, mit dem zusammen Du Dich und eine Beziehung erfährst, die für Dich die Ganzheit, die Einheit – gleichbedeutend mit LIEBE – repräsentiert, dann wird´s richtig ernst! 😊

**Da zeigt sich**, wie schon öfter erwähnt, **wie weit Du (und er oder sie auch) mit der Eigenliebe gekommen bist!**

Man könnte sagen, diese Beziehung ist hierfür eine super Herausforderung und daher der ultimative Spirituelle- & Liebes-Showdown – auch mit Dir selbst! Es ist eine im wörtlichen Sinne tiefe und vor allem **ganzheitliche Erfahrung**, Dein ganzes Wesen ist hier einbezogen: körperlich-energetisch, emotional, mental und spirituell – was will man mehr? 😊

Es wird dadurch deutlich: die Beziehung bzw. der Andere spiegelt diesen Deinen Fortschritt in der Eigenliebe, im DichAnnehmen. Und da kann (wie das ja so ist mit dem Spiegel) keiner dem anderen vorwerfen, er wäre “anders”, “nicht so weit” etc. Ich ahne nämlich, dass die, die sich wohl am häufigsten mit diesem Phänomen beschäftigen, Frauen sind, die dann die psychisch-spirituelle Verfassung ihres Gegenübers beklagen. (Statistisch gesehen bist sehr wahrscheinlich auch Du eher eine Leser<sup>in</sup> und kein Leser... 😊 )



## B. JÄGER UND GEJAGTER

Hier kommt ein anderer Fachbegriff aus dem Textdschungel der Dualseelenforschung: Einer der beiden Dualseelen ist der **“runner”** (“(Weg-)Läufer”, eher der “Kopfmensch”); der andere der **“chaser”** (“Verfolger”, eher der “Gefühlsmensch”) – sehr bildlich diese Ausdrücke.

Im Grunde genommen, zumindest an der Oberfläche: Die eine will, der andere nicht (oder umgekehrt). Zumindest verhalten die beiden sich so, der eine rennt weg, zieht sich zurück, will nichts von der Beziehung wissen, der andere ist dadurch im Schmerz und ist fast gezwungen, irgendwann an sich zu arbeiten, weil er der – zumindest offensichtlich – leidendere Teil ist.

Die Spiegelanalogie (oder man könnte auch genauso gut das Resonanzprinzip anwenden) nimmt einem aber auch hier den Spaß am Opferdasein und besagt: *Beide* haben Schieß, der eine nicht mehr als der andere. Nur weil eine/r wegläuft und der/die andere hinterherrennt, ist der Verfolger nicht ohne Angst, auch wenn er das nicht spürt, sondern meint, er wäre ja offen und "reif" für eine Beziehung und eine Nähe wie diese... Auch das ist "leider" eher oberflächlich gesehen, auch wenn es sich so anfühlen mag. Das lässt sich leicht überprüfen, wenn sich mal die Rollen umdrehen... 😊

Also es kann schwer sein, der Dualseele nahe zu bleiben, auch wenn (oder besser: weil) sie sich so nahe anfühlt wie niemand anderer auf dieser Erde bzw. im Universum.

Denn solch große Nähe kann auf beiden Seiten zum Beispiel große (und alte) Verlustängste triggern und dann zu On-/Off-Beziehung führen, das heißt: Abbruch, dann hält man die Trennung nicht aus, wird weich, wenn der Andere es weiter versucht oder geht selbst doch wieder auf den anderen zu – und nach einer Zeit das Ganze von vorne, manchmal auch hier in wechselnden Rollen.

Vor allem – neben den Verlustängsten – deshalb, jenseits aller oberflächlichen Gründe, weil man diese Liebe nicht aushält, sie nicht glauben oder ertragen kann. Denn je näher Dir jemand ist, um so schneller kann er die eigenen (vermeintlichen) Mängel erkennen: all das, was man selbst an sich nicht mag. Unbewusst oder bewusst die innere Stimme: “Er oder sie kommt mir bestimmt irgendwann auf die Schliche! So toll bin ich doch gar nicht! Ich bin eine Hochstaplerin!” – Die Reaktion des Zurückziehens eines der Partner kann sehr gut eine Reaktion auf diese Ängste sein, nicht gut genug zu sein, nicht auszureichen, sich als Mangelwesen zu sehen. Und so siehst Du, natürlich kann hinter Verlustängsten auch mangelnde Eigenliebe stecken, nicht immer, aber oft.

(Weitere Themen, die eine Rolle spielen könnten, findest Du hier in meiner “schönen” Liste bei den [Karmischen Beziehungsproblemen](#).)

Kurz vor Schluss komme ich noch zu dem Begriff des vielbeschworenen...

## C. DUALSEELEN-PROZESSES BZW. DESSEN PHASEN

...mit leichtem Widerwillen, wie ich gestehe, denn ich führte schon aus, diese Schemata und Einordnungen behagen mir nicht recht und geben der Individualität von Prozessen, dem Leben, nicht den Raum. Sie pressen das Leben in ein Schema und befriedigen das Bedürfnis nach Übersicht und Kontrolle ("Ah, jetzt ist er da und ich da...dann kommt xyz...") – mehr, als das es ansonsten wirklich weiterhilft. Da aber so viel darüber geschrieben wird, möchte ich kurz darauf eingehen, dann hast Du, wenn Du es noch nicht kennst, schon davon gehört. Die verschiedenen Phasen bzw. Problemstellungen habe ich inhaltlich schon oben ausführlich beschrieben. Hier wird von den Phasen-Fans eine strenge Chronologie daraus gemacht:

**Phase 1** bestünde aus der **Begegnung**, die alles zündet, dem **Einheitsgefühl**, der Energie, die dies erzeugt: der Genuss und die Erfüllung am Anfang.



Dann folge in **Phase 2** der "**Absturz**", die Krise und Trennung durch den erwähnten **Rückzug** des Anderen, der Fall aus dem Himmel der Einheit in die **Hölle der Getrenntheit** und dann der Versuch, wieder zusammenzukommen.

Ist dies nicht möglich, beginne **Phase 3**, die **Arbeit an sich selbst, Lernen**, möglicherweise **Loslassen** der Beziehung (so weit überhaupt möglich). Durch die Motivation, aus dem Leiden herauszukommen, arbeitet der Herzmensch an sich. möchte sich selbst so weit als möglich komplettieren, und arbeitet dafür Blockaden, Schmerzen, alte Glaubenssätze, einschränkende Erfahrungen aus dem heutigen und früheren Leben auf (da ist dann mein Auftritt als Rückführungstherapeut! 😊 – siehe unten...). Eigenliebe erlangen, darum geht es hier! Währenddessen kann es Kontakte mit der anderen Hälfte geben, die durch ihre Flüchtigkeit und Problematik anspornen, weiterzukommen.

Sei das ganz gut geschehen, folge **Phase 4**, in der der **Kopfmensch jetzt in sich aufräumen** würde, weil er sonst alles verlieren würde, denn die andere Hälfte ist davongezogen... (hier wird dann der Gejagte zum Verfolger...)

Wenn auch das geschehen ist, dann folge (hoffentlich in diesem Leben noch) **Phase 5: die Wiedervereinigung**, zu der ich nicht mehr viel sagen muss... das Ziel, der Zyklus ist abgeschlossen, der Kreis ist rund...

**Phase 6** bringe dann die **Entscheidung**, wie das Leben zusammen(?) weitergeht...

(Es gibt verschiedene Phasenmodelle mit mehr oder weniger Phasen – wie gesagt, das ist ja auch nur ein grobes, allgemeines Modell.

Überstrapaziere solche Modelle bitte nicht. Sie geben natürlich auch keinen Aufschluss über die Dauer einer jeden Phase.)

PraeSenZ-Praxis im Web: [karmische-beziehungen-web.de](http://karmische-beziehungen-web.de) & [praesenz-web.de](http://praesenz-web.de)

## D. WAS JETZT? EINE KLEINE ZUSAMMENFASSUNG MIT PERSÖNLICHEN EMPFEHLUNGEN

Trennungen und Unglücklichsein in der Dualseelenbeziehung sind durch die Tiefe des Gefühls sehr schmerzhaft und sicher schmerzhafter als bei anderen Beziehungen. Das kann zu einem mehr oder weniger vorübergehenden Loslassen der Beziehung führen. So oder so, es bleibt die Chance, in diesem oder im nächsten Leben glücklich zusammen zu kommen, wann und ob, das wäre wieder eine Frage an die Glaskugel... Aber verständlich, wenn Du sie hättest, in der Hoffnung, diese Trennung aufzuheben. Wahrsagerinnen müssen auch leben... 😊 Einige Deiner individuellen Fragen konnte mein Text daher sicher nicht beantworten.



Doch, und das gilt natürlich für alle Probleme, inklusive der Beziehungsprobleme, es bleibt immer, diese Chance nicht verstreichen zulassen, nicht im Selbstmitleid hängen zu bleiben oder gar in Vorwürfen an die andere Hälfte. Sondern werde aktiv und **arbeite auf die Einheit, die Liebe, die Eigenliebe hin** und räume alles, was Dir nur im Innenleben in den Weg kommt, aus!

Nimm die äußeren Faktoren und Hindernisse (auch die im Anderen) als innere wahr und bearbeite sie! Gleich, in welcher "Phase des Dualseelenprozesses" Du bist oder welche Rolle Du darin einnimmst – ja, sogar egal, ob es Deine Dualseele ist oder nicht!

Sei **dankbar für das Erlebte und konzentriere Dich auf Dich**, mehr geht nicht! Der Rest im Außen – wozu ja letzten Endes bei allem Vollständigkeitsgefühl auch die Dualseele gehört – kommt dann schon und wird immer Spiegel Deines eigenen Fortschritts sein. Sieh den anderen nie als Hemmschuh, sondern als Motivation für Dich selbst, kümmere Dich um Dich selbst! Trauere, wüte, beschäftige Dich mit Dir selbst!

Daher auch der Tipp: Gib´ nicht Dein ganzes Geld für mediale Hotlines, Channeler usw. aus, um herauszufinden: "Ist er/sie es?", "Kommt er zurück?", "Wann ist sie bereit?" etc. Manche konnten sich dann eine Therapie nicht mehr leisten, weil sie ihr Geld für solche Dienste ausgegeben haben! Mach´ Dich lieber selber fit durch mehr Eigenliebe, um solche eine Liebe "ertragen" zu können! 😊 Darum geht es ja hier.

Und wenn Du gar nicht genau weißt, was mit "Themen" hier gemeint ist und welche Themen denn da in Dir angestoßen sein könnten? Einige Möglichkeiten habe ich schon erwähnt: Sich abgelehnt fühlen, nicht genug oder gar falsch fühlen, (Verlust-)Ängste, abgewertet, verletzt, Liebe nicht annehmen können, wenn sie auf Dich zukommt. Und dann aus den Themen entstehende entsprechende Beziehungsmuster, die vielleicht auch schon vor der Dualseelenbegegnung bekannt waren, nur nicht in dieser "Schärfe". Ich habe [auf dieser Seite hier](#) ausführlicher einige "Klassiker" aufgelistet, da wirst Du Dich sicher mit dem einen oder anderen Thema wiederfinden...

Und warum schreibe ich das überhaupt? **Weil die Reinkarnationstherapie / Rückführungstherapie sich meines Erachtens am besten dazu eignet, Beziehungsthemen, innere Blockaden, fehlende Eigenliebe, Probleme verschiedener Art, natürlich auch die, die in Dualseelenbeziehungen auftauchen, anzugehen und sie sehr gut über die Bearbeitung der Ursachen in Deiner Seele zu einem größeren Annehmen von Dir selbst führen.**

Diese Ursachen – das sind aus Rückführungstherapie-Sicht immer traumatische Situationen – müssen aber nicht unbedingt mit Begegnungen mit Deiner Dualseele in früheren Leben zu tun haben. Es geht also nicht vornehmlich um Rückführungen in Eure gemeinsame Geschichte, sondern wir gehen erst einmal ganz neutral an die aufgetauchten Themen heran. Um sie geht es ja, wie oben oft genug ausgeführt.

Falls Erfahrungen mit Deiner Dualseelenhälfte in früheren Leben damit verbunden und wichtig sind, kommen sie – wenn nicht, dann nicht.

Erinnerungen an gemeinsame Erfahrungen sind nicht das Ziel einer Therapie hier, denn ***Deine Seele steht im Vordergrund***, nicht der andere oder nicht einmal die individuelle Beziehung zur anderen Dualseele. Hier geht es um mehr Annehmen, Ausräumen der Hindernisse in Bezug auf eine liebevolle Beziehung zu Dir selbst, das am Ende möglicherweise in eine Beziehung zur Dualseele hinführt. Wer weiß das aber?

Ich arbeite als Diplom-Psychologe seit über 20 Jahren ausschließlich als Rückführungstherapeut und habe schon sehr viele Menschen vornehmlich mit Beziehungsproblemen, darunter natürlich auch Menschen mit der Dualseelenthematik, begleitet.

Besuche meine im Text schon erwähnte [spezielle Website zu Beziehungsthemen](#), weil Beziehungen der häufigste Anlass ist, meine Praxis aufzusuchen.

Wenn Du Dich weiter über die Rückführungstherapie informieren möchtest, freue ich mich! Schmökere auf meiner Großen PraeSenZ-Website weiter, zum Beispiel hier: [Über Rückführungstherapie](#).

Es gibt auch, wie erwähnt, einen [großen Blogteil mit Beziehungsthemen](#) (oder scrolle nach unten, da sind auch gleich zwei "Renner" verlinkt), aber auch [vielen anderen Artikeln rund um Spiritualität, Rückführungen, Clearing, Lebenshilfe](#), einen ausgiebigen [Frage- & Antworten-Bereich](#), [kostenlose Downloads](#) etc. etc.! Vielleicht helfen Dir auch schon meine [Artikel zum besseren Umgang mit Emotionen](#), das sind für mich zentrale Informationen *und Übungen* zur Verbesserung *aller* Deiner Lebensbereiche.

Come in and find out! 😊

Wenn Du Deine Themen angehen möchtest, die Dir die Begegnung mit der Dualseele konfrontiert hat, stehe ich Dir natürlich gerne als Therapeut zur Verfügung! Nimm Kontakt mit mir auf, am besten über das Kontaktformular. Bei Fragen zur Therapie und zum ersten Kennenlernen stelle ich Dir 20-30 Minuten meiner Zeit am Telefon kostenlos zur Verfügung! (Doch Beratung oder Ferntherapie etc. gehören jedoch nicht in mein Angebot: ich bin Therapeut, der ausschließlich Therapie in seiner Praxis vor Ort – in Frankfurt am Main – anbietet.)

Schreibe mir & gehe Deine Themen mit mir an! – hier geht es zum

[Kontaktformular](#), ich freue mich über Dein Interesse!

Ich hoffe, ich konnte Dir ein paar interessante Informationen und Hinweise zum Thema Dualseele geben!

Ich wünsche Dir alles erdenklich Gute auf Deinem Weg zu mehr Liebe und vor allem Eigenliebe - und unterstütze Dich gerne dabei!

Herzlichst,

Dein Ulf Parczyk



Text: Ulf Parczyk

Photos: Alle Fotos mit den Zwillingseelen von AI "Midjourney" erstellt und vom Autor verändert; spielende Hunde von [Kin Shing Lai](#) auf

[Unsplash](#); Wellen-Foto von [Tim Marshall](#) auf [Unsplash](#); Copyright Icon by [Icons8](#)



DIES IST EIN KLEINES  
E-BOOK MEINER  
PRÄSENZ - PRAXIS FÜR  
RÜCKFÜHRUNGSTHERAPIE  
FÜR DICH.  
ALLES LIEBE,  
ULF PARCZYK