

# Inhalt

Zu diesem Buch	17
----------------	----

## Der Erkenntnisweg

<i>Einführung</i>	21
Die Wahrheit	22
Dialektik	23
Wahrnehmung und Denken	24
Der phänomenologische Erkenntnisweg	25
Einsicht durch Verzicht	27
Wissenschaftliche und phänomenologische Psychotherapie	27
Das Weite	30
Das Ganze	31
Der Brunnen	32
Hören und Schauen	33
Einsicht und Handeln	34
Wahrnehmung und Zweifel	34
Denkmuster und Schicksalsmuster	35
Die Unterbrechung der Muster	36
Licht und Dunkel	36
Schüler und Meister	37
Einsicht und Läuterung	37
Die Nacht des Geistes	38
<i>Geschichte: » Weisheit«</i>	39

## Gefühle

<i>Einführung</i>	41
Die Unterscheidung der Gefühle	42
Die Meta-Gefühle	44
Wut, Verzweiflung, Liebe	45
Der Hass	46

## Die Seele

<i>Einführung</i>	48
Die Reichweite der Seele	49
<i>Geschichte: »Der Weg«</i>	49
Ordnungen der Seele	50
Krankheit und Seele	51
Die Krankheit, die Seele, das Ich	52
Dimensionen der Seele	54
Der Sinn des Lebens	58
Zwillinge	58
Der Dienst	59
Das Gedenken an Auschwitz	61
Erinnern, das endet und eint	62
Mörder zieht es zu ihren Opfern	64
Der Friede für Täter und Opfer	64
Gute und Böse	65
Helden ohne Risiko	65
Auf die Seele achten	66
Mit der Seele gehen	68
Hygiene der Seele	68
Die Indifferenz	68
Dem Reichtum der Seele wird kein Lernen gerecht	69
Schicksal	70
Gewissen und Schicksal	71
Das persönliche Gewissen	72
Das kollektive Gewissen	73
Schicksal und Freiheit	74
Erfülltes Leben	76
Schicksal und Glaube	78
Schicksal und Seele	80

## Das Nehmen des Lebens

<i>Einführung</i>	83
Das Glück	84
Erlebnisweisen des Glücks	84
Der Weg des Glücks	85
Selbstverwirklichung und Vollkommenheit	85

Heilung und Heil	86
Die Grenzen des Gewissens	87
Schuld und Unschuld	90
Der Friede	92
Das Überleben überleben	92
Nehmen ohne Anmaßung	92
Soldaten und Krieg	93
Die Zustimmung zur Heimat	94
Der Segen	95
Das neue Leben nach einer Errettung	95
Der Dank	96
Der Ausgleich	97
Das Vergessen	98
Das Geschenk	98
Sein und Zeit	98
<i>Geschichte: »Die Fülle«</i>	99

## Männer und Frauen

<i>Einführung</i>	102
Mann und Frau	103
Geben und Nehmen in der Paarbeziehung	103
Austausch und Liebe	104
Die Zukunft	105
Animus und Anima	105
Das Männliche und das Weibliche	105
Die volle Kraft	106
Der Kuss	107
Einheit und Verschiedenheit	107
Wie Liebe gelingt	108
Der Blick auf ein Drittes	109
Die Paarbeziehung hat Vorrang vor dem Elternsein	109
Ordnungen in einer gemischten Familie	110
Frühere Partner werden in der Ehe von Kindern vertreten	112
Auch nicht bekannte frühere Beziehungen beeinflussen die Kinder	115
Ehen zwischen Partnern aus verschiedenen Ländern	115
Ehen mit einem Zwilling	116
Das große Glück braucht Mut	116

Unglück und Glück	117
Die Liebe wachsen lassen	117
Der wahre Wert	118
Bilder der Liebe	118
Angst und Sehnsucht	119
Die Angst vor der Liebe	119
Das Intime	119
Das Mütterliche und das Väterliche zwischen Mann und Frau	120
Hören und Sehen in der Paarbeziehung	120
Meinen und Wahrnehmen	121
Triumph und Eifersucht	121
Rache mit Liebe	121
Der neue Anfang	122
Das Loslassen	123
Die Trennung	124
Die demütige Trennung	124
Der Trennungsschmerz	124
Glück und Größe	125
Sterilisation und Paarbeziehung	125
Das erfüllte Leben	126
Liebe in unserer Zeit	127
Liebe und Ordnung	127
Die Bindung an die Herkunftsfamilie	128
Liebe und Seele	129
Verliebtheit und Liebe	131
Lösungen	131
Die Vollendung	133
Liebe und Achtung	134
Liebe und Dasein	137

## Ordnungen in der Familie

<i>Einführung</i>	140
Das Recht auf Zugehörigkeit	141
Wer gehört zum Familiensystem?	141
Die Bösen und die Guten in der Familie	142
Die Vollkommenheit	143
Das Nehmen der Eltern	143
Die Verneigung vor den Eltern	144

Frieden durch Demut	144
Vater und Kind	145
Das Leben ist größer als die Eltern	145
Schuld und Anmaßung	146
Ordnungen der Liebe zwischen Eltern und Kindern	147
Die Kindesliebe	148
Liebe und Macht	149
Liebe und Ohnmacht	149
Machtkämpfe	149
Der Segen	150
Die Sorge für die alten Eltern	151
Früh verstorbene Kinder	151
Lebende und Tote	152
Der Tod von Kindern	152
Vorwurf als Ersatz für Trauer	153
Idealisieren als Ersatz für Trauer	154
Anmaßende und demütige Trauer	154
Die Namen von Verstorbenen	154
Ausgeklammerte Tote	155
Ungeborene Kinder in der Familie	155
Das abgetriebene Kind und seine Geschwister	156
Weggegebene Kinder	156
Die Sühne	158
Familiengeheimnisse	158
Behinderungen in der Familie	159
Behindertes Geschwister	159
Contergan-Kinder	161
Behinderung eines Partners	161
Behinderungen der Eltern	162
Kraft, die aus einer Behinderung erwächst	163
Die Ursprungsordnung	163
Verteufeltes Kind	164
Stellvertretendes Schlagen	164
Wann ist ein Vater nach der Scheidung bereit, für seine Kinder zu sorgen	165
Ehren der Eltern	165
Ehren oder sich unterwerfen	165
Ordnung und Liebe	166
Liebe und Leben	167

Wenn Vater oder Mutter früh gestorben sind	167
Der Löwe	168
Wie man die verstorbenen Eltern ehrt	168
Verletzungen	169
Die Anmaßung	169
Der Trennungsschmerz	170
Der Abschied	170
Ordnung im Einklang	171

## Was in Familien krank macht und heilt

<i>Einführung</i>	173
Liebe, die krank macht, und Liebe, die heilt	174
<i>Spruch: »Zweierlei Glück«</i>	176
Wege zur Neuorientierung	181
Psychotherapie und Medizin	181
Krankheit und Ordnung	182
Krankheiten als Heilungsprozesse für die Seele	183
Krebs	183
Magersucht und Bulimie	187
Essen und Fasten	188
Ess-Sucht	188
Allergien	189
Asthma	189
Depressionen	189
Familiendynamik bei Psychosen	191
Das Familien-Stellen	191
Bewegungen der Seele	192
Die Liebe	193
Die Lösung	193
Die unterbrochene Hinbewegung	195
Was führt zu Neurosen	196
Der Tod im Kindbett	197
Magische und wissende Liebe	198
Respekt vor der Grenze	199
Die Bindung	199
Schwerstbehinderte Kinder	200
Krankheit und Ausgleich	202
Inzest	202

Lösungen für die folgenden Generationen	205
Achtung statt Sühne	206
Stellvertretendes Sterben	206
Der Schluss-Strich	207

## Das Familien-Stellen und die Bewegungen der Seele

<i>Einführung</i>	209
Das Familien-Stellen	210
Was das Familien-Stellen bewirkt	211
Was beim Familien-Stellen zu beachten ist	212
Die Seele weist den Weg	212
Zur Vorgehensweise beim Familien-Stellen	213
Die Standardfragen	215
Der Ernst	216
Die systemische Vorgehensweise	216
Beim Wesentlichen bleiben	216
Das Kraftfeld	217
Dem Kraftfeld trauen	218
Reparieren oder wachsen lassen	219
Die Heilung als Geschenk	219
Vorsicht bei Erfolgskontrollen	220
Mut zur Wahrheit, wie sie sich zeigt	221
Neugierde entwürdigt	222
In der Seele an die Liebe rühren	222
Die Grenzen des Familien-Stellens	223
Die Lebenden und die Toten	223
Wissen durch Teilhabe an einer gemeinsamen Seele	224
Helfen im Einklang	225
Eigene und fremde Gefühle	227
Wie authentisch sind die Stellvertreter?	227
Stellvertretung und Ich	229
Der Vorrang des Großen	229
Die eine Wirklichkeit	230
Deutungen engen ein	231
Die Wirkung auf abwesende Familienmitglieder	232
Wann hört man auf	232
Mit den Eltern im Rücken nach vorne schauen	232
Die Rücksichtnahme	233

Minimalismus	233
Das Handeln folgt der Seele	233
Das Aufstellungsbild hinter sich lassen	234
Wirken, ohne zu handeln	235
Die leere Mitte	235
Es trägt der Augenblick	238
Lösungen als reife Frucht	238
Lösung und Verzicht	239
Lösung durch Lassen	239
Die Lösungssätze	240
Die Tiefen der Seele	242
»Ich bleibe noch ein bisschen«	243
Das Gewöhnliche und das Leichte	244
Die Heilung der Familienseele	245
Der Blitz	246
Wie das Familien-Stellen gelingt: Ein Überblick	246
Der Erkenntnisweg	246
Der Vorgang	247
Das Familien-Stellen	247
Der Klient	248
Der Therapeut	249
Die Stellvertreter	249
Die Fragen	250
Die Sammlung	251
Die Zeichen	251
Die Offenheit	252
Der Anfang	252
Die Vorgehensweise	253
Verdichtete Aufstellungen	254
Der Raum	254
Die Teilhabe	255
Das Kraftfeld	255
Die Toten	256
Die Seele	256
Die Liebe	257
Der Ausgleich	258
Der Vorrang der Früheren	258
Die Vollständigkeit	258
Die Lösungen	259

<i>Geschichte: »Zweierlei Wissen«</i>	260
Das Familien-Stellen und die Bewegungen der Seele	262
Die Ordnungen des kollektiven Gewissens	263
Die Ordnungen des persönlichen Gewissens	264
Gegensätzliche Bewegungen der beiden Gewissen	266
Die Bewegungen der Seele	267
Erfahrungen mit den Bewegungen der Seele	267
Beispiel: Krebskranke Frau	270
Beispiel: Israelis und Palästinenser	271
Beispiel: Esssüchtige Frau	272
Die Toten	273
Beispiel: Frau, die im Kindbett starb	273
Beispiel: Indianerin, deren Schwester einen tödlichen Unfall hatte	274
Die Ahnen	276
Der Tod	276
Beispiel: Die Angst vor dem Tod	277
Die Zukunft	278

## **Helfen und lösen**

<i>Einführung</i>	280
Lösungen ohne Probleme	281
Intuition und Lösung	281
Lösungen folgen der Liebe	281
Die Beschreibung eines Problems hält es aufrecht	282
Abweichungen dienen der Lösung	282
Die Grenzen helfenden Tuns	282
Schauen auf die Zeit, die bleibt	287
Im Einklang mit dem Tod	287
Bindung und Fortschritt	288
Therapeutische Grundhaltungen	289
Die Runde	290
Zweierlei Helfen	291
Die Achtung	291
Die Zurückhaltung	293
Der Widerstand	293
Folgen, die bleiben	293
Das Mitleiden	294

Die Vollständigkeit	295
Psychotherapie im Einklang	295

## Märchen und Geschichten

<i>Einführung</i>	298
Schicksale im Spiegel von Märchen und Geschichten	299
Das eigentliche Thema	299
Die Illusion	299
Der Wendepunkt	300
Die Lücken	300
Die Täuschungsstrategien	301
Die Verschiebung	301
Der Sitz im Leben	301
Die Symptome	302
Die Lösungen	302
Gegengeschichten	303
Beispiele für Gegengeschichten	303
Kindern mit Geschichten helfen	304
Bettnässen	304
Verstopfung	305
Einkoten	306
Trotziges Kind	307

## Religion

<i>Einführung</i>	310
Die Religionen	311
<i>Geschichte: »Der andere Glaube«</i>	314
Die Achtung vor dem Geheimnis	315
Das Stillehalten	315
Gottesbilder	317
Die Marienverehrung	317
Kritik an der Kirche	318
Das höchste Gut	318
Bewegungen der Seele	319

# Leben und Tod

<i>Einführung</i>	323
Sammlung und Tod	324
Lebende und Tote	325
Kommen und Gehen	325
Die Bewegung zum Tod	326
Nehmen und Lassen des Lebens	327
Tod und Vollendung	328
Die Achtung vor den Toten	329
Die früh Verstorbenen	331
Abtreibungen	332
Der Tod ist größer als das Leben	333
Gewaltsames Sterben	333
Organspende	334
Sterben und Tod	334
Der Urgrund	335
Der frühe Tod	336
Tod und Versöhnung	337
Die Todesangst	339
Frieden mit den Toten	340
Bilder von Tod und Leben	342
Der Vorrang des Lebens	343
Die Seele	344
Der Gang zu den Toten	345
Die Zwischenzeit	347
Leben bis ans Ende	348
Schlussworte	349
Das Leben geht weiter	349
Das Glück	349

## Anhang

Blick in die Werkstatt: Norbert Linz befragt Bert Hellinger	352
Der Schaffensprozess	352
Die Geschichten	354
Der größere Glaube	354
Der Gast	356
Das Nicht	357

Der Kreis	358
Sinnsprüche	359
Sprache und Denken	360
Mut zum Minimalismus	363
Die Bewegungen der Seele	364
Die Toten	366
Themen der Zeit	367
Neue Sichtweisen	368
Ausblick	369
Stichwortverzeichnis	374
Veröffentlichungen zur Systemischen Arbeit	
»nach Bert Hellinger« von Bert Hellinger und anderen	389