

Inhalt

Vorwort	9
1 Familie – ein co-regulierendes oder dysregulierendes System	15
1.1 Familien im Kontext	15
1.1.1 Familien-Zeit	15
1.1.2 Familien-Bilder	16
1.2 Familiensprachen	19
1.2.1 Sprachlabor Familie	19
1.2.2 Emotionen und Sprache	20
1.2.3 Neurozeption – Emotion – Co-Regulation	21
1.3 Hintergrund und Vordergrund	25
1.3.1 Begriffe – Konzepte	25
1.3.2 Dysregulierende Beziehungen	28
1.3.3 Fallbeispiel 1	30
2 Familien zwischen Körper, Kommunikation und Verhalten	35
2.1 Körper sprechen in Beziehungen	35
2.1.1 Beziehungskörper	35
2.1.2 Social Engagement System	38
2.1.3 Don't fall back ... Fazit zum Social Engagement System	41
2.1.4 Beziehungssicherheit in Familien	42
2.2 Systemische Psyche	45
2.2.1 Kann das System Familie psychisch erkranken?	45
2.2.2 Subjekt im System	47
2.2.3 Unser Körper ist (k)ein duales System	49
2.2.4 Fallbeispiel 2	51
3 Bindung und Beziehung: zwischen Theorie, Metapher und Neuropsychologie	55
3.1 Anbindungen	55
3.1.1 Wir bleiben da – Wir gehen weg	55
3.1.2 Bindung – und was sie bedeuten kann	57
3.1.3 Familien-Bindung	61
3.2 Was wir uns durch die Sprache vorstellen können	66
3.2.1 Zwischen Bindung und Beziehung	66
3.2.2 Steinige Wege der Beziehungen in Familien	69

3.3	Beziehungssprachen	74
3.3.1	»Es ist kompliziert.«	74
3.3.2	Identität, Rolle und Bindungsthematik: Fallbeispiel 3	79
3.3.3	Was ist innen, was außen?	84
3.4	Polyvagalthorie und Therapie	87
3.4.1	Systemische Anlagen der Polyvagalthorie	87
3.4.2	Therapeutische Chancen der Polyvagalthorie	90
3.5	Traumatische Kontexte	94
3.5.1	Die Verbindung – die Täuschung – das Trauma	94
3.5.2	Trauma	96
3.5.3	Trennung und Trauma (Fallbeispiel 4)	99
3.5.4	Traumata erkennen	105
3.5.5	Traumatische Erstarrung	107
3.6	Problem-Zonen	108
3.6.1	Wo ist jetzt das Problem?	108
3.6.2	»Bleiben Sie bitte geduldig ...!«: Emotionen sind (nicht) das Problem.	112
3.7	Orte, Zeiten, Systeme	116
3.7.1	Standortbestimmung	116
3.7.2	Familie ist ein nervendes System – Familie hat ein Nervensystem	120
3.7.3	Systeme verhalten sich in uns	125
3.7.4	Familien im Fokus ihrer Aufmerksamkeit	134
3.8	Weitere Blickwinkel	138
3.8.1	Wie sehen wir uns in Familien?	138
3.8.2	Fallbeispiel 5	141
4	Wir erzählen Geschichten	148
4.1	Handlungsoptionen	148
4.1.1	Unser Körper zwischen Handlung und Sprache	148
4.2	System-Sprachen	155
4.2.1	Systeme und Narrative	155
4.2.2	Narrative, die uns beruhigen oder beunruhigen	158
4.3	Weitere Räume zwischen Sprach- und Körperlichkeit	160
4.3.1	Räume der Sprache	160
4.3.2	Die Wahrnehmung der Sprache und die Sprache der Wahrnehmung	166
4.3.3	Die Polyvagalthorie – ein Narrativ zur Wahrnehmung unseres Körpers	170

4.4 Die Wahrnehmung der eigenen sprachlichen Identität	174
4.4.1 Fallbeispiel 6	174
4.5 Wir fühlen uns in der Sprache	180
4.5.1 Die fruchtbare Brache der Sprache	180
4.5.2 Sprachräume zwischen Emotionen, Ausdruck und Wahrnehmung	185
4.6 Reflexion	186
4.7 Tonalität offener Wendungen für ein Ende	191
Glossar	195
Anmerkungen	207
Literatur	221
Über den Autor	232