

Inhalt

Einführung 14

- »Werdet wie die Kinder«: Ein spirituelles Missverständnis 14
- Erwachsen sein 17
- Zum Aufbau des Buches: Eine Lesehilfe 19

1. Kapitel

Positiv hoffnungslos – Über den erwachsenen Umgang mit kindlichen Illusionen 21

- Zugehörigkeit: Urtrieb und Notwendigkeit 21
- Selbstbilder: Garanten unserer Zugehörigkeit 23
- Der Wächter: Ein mächtiger Irrtum in der Zeit 25
- Der scheinbar harmlose Wächter: To-do-Listen 26
- Der Wächter als Lebensgefahr 28
- Der Wächter: »Willst du mich überwinden, so musst du wachsen« 28

2. Kapitel

Die Eltern und die sauren Trauben – Unser Standort im Strom von Vorfahren und Nachkommen 36

Einschließlichkeit 38

»Die Bürde des Menschen ist unantastbar« 41

Wie wir unsere Vorfahren wahrnehmen, so wirken sie in uns 46

Ungehorsam gegenüber den Vorfahren als Ausdruck von Respekt 50

3. Kapitel

Die freundlichen Toten – Gute Gedenkstätten 52

Heilsame Grenzen zwischen Lebenden und Gestorbenen 54

Sterben als Wandlung 57

Angst vor den Toten 58

Zum Wesen der Toten und unsere Vorstellungen von ihnen 59

Zweierlei gute Gedenkstätten 60

Was sind gute kollektive Gedenkstätten? 62

4. Kapitel

Identitäten: Segen, Abgründe und Lösungen oder »Wer bist du?« – »Ich bin niemand« 65

Was ist Identität? 67

Unsere neurobiologische Grundausstattung:

Glückshormone bei Kooperation und Altruismus 68

Am Anfang: Gesunde, primäre Identitäten 69

Gefährliche Einengung: Hermetische Identitäten	70
Gefährliche Ausweitung: Kollektive Identitäten in Großgruppen	71
Mörderische Identitäten – Wie kommt es dazu?	72
Exkurs: Ein psychopolitischer Pionier	74
Drei weitere Faktoren, die Identitäten gefährlich verändern können	76
Erwachsenen werden und die Notwendigkeit radikaler existenzieller Bewährung	83
Exkurs: »Peace Studies« – Ein harter und guter Weg	85
Eine Zwischenbilanz: Vier Merkmale für gefährliche Identitäten und die vier Medizinen dafür	86

5. Kapitel

Unser »wissender Körper« 98

Das Naturwunder Körper: Einige erstaunliche Zahlen und Befunde und – nicht aufgeben!	99
Merkwürdige Verbindungen: Die Kommunikation mit Pflanzen und mit eigenen Körperzellen	104
Körperwissen und Körpersprache	105
Systemisches Körperwissen: »Meine Leute sind alle in meinem Körper«	107
»Das Trauma liegt nicht im Ereignis, sondern im Körper«	111
Traumauflösung ist Körperarbeit	112
Das Leiden am Körper, unreife Körperfeindlichkeit und erwachsene Körperfreundlichkeit	117
Der sexuelle Körper – Anarchie im eigenen Haus	121
Sexuelle Erfahrungen – Von heilig bis schrecklich	125
Zur »Kontrolle« von Sexualität	127
Sexualität, Gender, Kultur und systemisches Wissen	128

Der Segen medizinischen Fortschritts – Am Beispiel der Palliativmedizin	133
Die Würde-Therapie	134
In summa: Erwachsen im Körper	136

6. Kapitel

Das Herz – Der springende Punkt	138
---------------------------------	-----

Wissenschaftliches zum Herzen	138
-------------------------------	-----

Das kommunikative Herz: Neuronal, hormonell, elektromagnetisch und per Druckwellen	141
---	-----

Das intelligente Herz: Herzkohärenz, Flow und womöglich Vorausahnung	142
---	-----

Im Herzen <i>alles</i> fühlen – Aus dem Herzen keine Mördergrube machen	145
--	-----

Das Herz als Wegweiser	146
------------------------	-----

Exkurs: Das Herz der anderen – Herztransplantation	148
--	-----

Damit aus einer Organtransplantation etwas Gutes werden kann	153
---	-----

Das spirituelle und das wissenschaftliche Herz – <i>Ein Herz</i>	154
---	-----

Das Herzensgebet	156
------------------	-----

Zusammenfassend: Das erwachsene Herz	157
--------------------------------------	-----

7. Kapitel

Sucht – Die Sehnsucht nach einem guten Leben	159
--	-----

Süchtig machen kann alles	160
---------------------------	-----

»Drogen« sind nicht per se pathologisch	161
---	-----

Hungrige Geister	163
------------------	-----

Aus der Arbeit mit Drogenabhängigen	164
-------------------------------------	-----

Krank machende Familienstrukturen: Notgereifte und überforderte Kinder	165
Die Bedeutungen der Drogen	167
Was therapeutisch hilft: <i>Spiritus contra spiritum</i> oder Spiritualität statt Spirituosen	175
Nützliches für die Therapie	176
In summa: Co-intelligente Nüchternheit, ein erwachsener Umgang mit Sucht	181

8. Kapitel

Kollektive Weisheit – Kollektive Dummheit – Kollektiver Wahnsinn	182
--	-----

Herausforderungen kollektiv lösen	183
Was ist kollektive Weisheit?	185
Eine größere Familie: Die Verwandten von kollektiver Weisheit	187
Gute Bedingungen für kollektive Weisheit	193
Gemeinsam sind wir blöd – Wie entsteht kollektive Dummheit?	194
Des Teufels Advokat oder wie Gruppendenken verhindert werden kann	196
Gleichschaltung und ihre Bedingungen – Wie entsteht kollektiver Wahnsinn?	198
Traumaheilung in der Gemeinschaft	207
Ein guter Umgang mit kollektiver Weisheit und ihren Widersachern	213

9. Kapitel

»Der Krieg ist wie die Liebe: Er findet immer einen Weg« – Anmerkungen zur Unvermeidbarkeit von Krieg und zu Möglichkeiten jenseits von Krieg 216

Naive Vorstellungen vom Frieden 217

Die Menschheitsgeschichte ist eine Gewalt- und Kriegsgeschichte 220

Der Krieg: Faszinosum, Verheißung, Sinngebung 221

Eine herausfordernde Liste: Was für die unwiderstehliche Anziehungskraft oder gar »Notwendigkeit« von Gewalt und Krieg spricht 225

Überraschendes: Gewalt nimmt ab 229

Was haben wir richtig gemacht? 230

Exkurs: Systemische Momentaufnahmen in der Europäischen Union und in den Vereinten Nationen 233

Auf Engelsflügeln – Frauen und der Rückgang von Gewalt 237

Versuche zu Lösungen jenseits von Krieg 238

»Der Krieg ist wie die Liebe, er findet immer einen Weg« – Ist das so? 251

10. Kapitel

JETZT – Die einzig wirkliche Wirklichkeit 253

Ganz ins Jetzt kommen 254

Ewiges Damals und Jetzt 256

Was ist das Jetzt? 258

Erholung bei Haikus 260

Jetzt für jedefrau und jedermann 261

Förderliche Vergangenheit – Die Kunst, sich gut zu erinnern und gut zu vergessen 264

11. Kapitel

Jetzt in Auschwitz 266

Auschwitz ist heute auch ein guter Ort 266

Gewandelt? Rudolf Höß, Kommandant von Auschwitz 268

Ein zunehmend attraktives Ziel für Touristen 270

»Lass mich durch deine Augen sehen« 274

Epilog 276

Das Glück, erwachsen zu sein: »Was ist *nicht* Gnade?« 276

Nichts glauben 277

Die eigene Pest lieben 279

Festhalten, aufgeben und fallen: Auf die eigenen Füße 282

Anhang 284

Systemaufstellungen – Bewusstseinslaboratorien

für das Erwachsensein 284

Dank 291

Literatur 292