

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
Erwachsen 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
Traumaauflösung 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: Spiritus contra spiritum
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