

Inhalt

Einleitung des Herausgebers	10
Zur 15. Auflage	14
Danksagung	16
I. Bedingungen für das Gelingen von Beziehungen	17
1. Die Bindung	17
2. Der Ausgleich von Geben und Nehmen	18
2.1 Das Glück richtet sich nach der Menge von Geben und Nehmen	19
2.2 Wenn ein Gefälle von Nehmen und Geben besteht	19
2.3 Wenn ein Ausgleich nicht möglich ist	20
2.4 Der Ausgleich im Negativen	23
2.5 Das schlimme und das gute Verzeihen	25
2.6 Vorbeugendes Leiden bei Trennungen	27
2.7 Verzicht auf Glück als Versuch des Ausgleichs	28
2.8 Die Zustimmung zum Schicksal	31
2.9 Zum Ausgleich ein Kind als Ablöse	34
3. Die Ordnung	34
II. Das Gewissen als Gleichgewichtssinn in Beziehungen ..	36
1. Das Gewissen wacht über die Bedingungen für Beziehungen ..	36
1.1 Gewissen und Bindung	37
1.2 Gewissen und Ausgleich	39
1.3 Gewissen und Ordnung	40
2. Das Zusammenspiel der Bedürfnisse nach Bindung, Ausgleich, Ordnung	41
3. Jedes System hat sein eigenes Gewissen	42
4. Das Ausgrenzen durch das Gewissen und seine Überwindung ..	43
5. Die Grenzen der Freiheit	45

III. Die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern 49

1. Die Eltern geben den Kindern das Leben	49
2. Das Ehren der Geber und der Gaben	50
3. Die Rangfolge in der Familie	50
4. Störungen der Ordnung zwischen Eltern und Kindern	50
4.1 Die Umkehrung der Ordnung von Nehmen und Geben . .	50
4.2 Das Ablehnen eines Elternteils	52
4.3 Wenn ein Kind ins Vertrauen gezogen wird	55
5. Das Nehmen von Vater und Mutter	58
6. Der Umgang mit den Verdiensten und den Verlusten der Eltern	60
7. Zu einigen Stationen des gemeinsamen Weges	61
7.1 (Nicht-)Werden wie die Eltern	61
7.2 Du darfst so werden wie dein Vater/deine Mutter	62
7.3 Regeln für die richtige Erziehung	63
7.4 Die Lösung von den Eltern und das Eigene	64
7.5 Die Suche nach Selbstverwirklichung und Erleuchtung . .	65
7.6 Sorgen für die alten Eltern	65
8. Spezielle Themen und Bereiche der Eltern-Kind-Beziehung ..	66
8.1 Das Verschweigen der Herkunft der Kinder	66
8.2 Der Uneheliche, der seine Brüder nicht kannte	67
8.3 Zu wem kommen die Kinder nach der Scheidung?	68
8.4 Die ehrenvolle und die gefährliche Adoption	69
8.5 Eine mutige Hilfe für sexuell missbrauchte Kinder	84
9. Eltern und Kinder als Schicksalsgemeinschaft	94

IV. Über das Gelingen und Misserfolg von Paarbeziehungen .. 96

1. Wie wir Männer und Frauen werden	96
1.1 Anima und Animus	100
1.2 Von wegen kleiner Unterschied	102
2. Das Fundament der Partnerschaft von Mann und Frau ..	102
2.1 Der Verzicht auf das andere Geschlecht in sich	103
2.2 Die Ebenbürtigkeit als Voraussetzung einer dauerhaften Paarbeziehung	103

2.3	Die Frau folgt dem Mann, und der Mann muss dem Weiblichen dienen	105
2.4	Das Verhältnis von Liebe und Ordnung	106
2.5	Wann ist die Partnerschaft auf Sand gebaut?	107
2.6	Die Verliebtheit ist blind, die Liebe ist wach	107
2.7	Wenn zwei Familientraditionen aufeinandertreffen	108
3.	Die Bindung an den Partner	110
3.1	Die Bedeutung des Vollzugs der Liebe mit dem ganz Fleischlichen und Triebhaften	110
3.2	Das Begehrten und das Gewähren	114
3.3	Der Verlust an Männlichem und Weiblichem in einer langdauernden Partnerschaft	116
3.4	Die Erneuerung des Männlichen und des Weiblichen	118
3.5	Mit der Anzahl der Partnerschaften nimmt die Bindung ab, das Glück nicht	118
3.6	Dreiecksbeziehungen	123
3.7	Eifersucht	123
3.8	Die Grenzen der Freiheit	124
4.	Die Hinordnung der Paarbeziehung auf Kinder	124
4.1	Die Liebe zum Kind geht über die Liebe zum Partner	125
4.2	Der Verzicht auf Kinder	126
4.3	Künstliche Befruchtung	127
4.4	Die Bedeutung von Abtreibungen und was dann fällig ist	128
5.	Trennungen	136
5.1	Wenn zwei nicht auseinandergehen können	136
5.2	Leichtfertige Trennung und ihre Folgen	137
V.	Systemische Verstrickungen und ihre Lösungen	138
1.	Die Sippschaft	138
2.	Bedingungen für das Gedeihen der Sippschaft	138
2.1	Das Recht auf Zugehörigkeit	139
2.2	Das Gesetz der vollen Zahl	139
2.3	Das Gesetz des Vorrangs der Früheren	140
2.4	Die Anerkennung der Vergänglichkeit	141
3.	Die Rangordnung der Familiensysteme	142

4. Das Sippengewissen	142
5. Versuche, einer ausgeklammerten Person zu ihrem Recht zu verhelfen	144
5.1 Das Wiederbeleben eines fremden Schicksals	144
5.2 Die doppelte Verschiebung	146
6. Lösung aus Verstrickungen	149
6.1 Finden, wer fehlt	149
6.2 Woran erkennt man Verstrickungen?	153
6.3 Den schlimmen durch den guten Ausgleich ersetzen	155
6.4 Gott geweiht zur Sühne	159

VI. Zur Praxis der systembezogenen Psychotherapie 173

1. Die therapeutische Haltung	173
1.1 Die ressourcenorientierte Wahrnehmung	173
1.2 Die Zurückhaltung	175
1.3 Die Kraft liegt beim Minimum	179
1.4 Auf die Lösung schauen	182
2. Therapeutische Orientierungen	188
2.1 Die Deutung ist vom Mantel nur der Zipfel	188
2.2 Die Neugier zerstört die Wirkung	192
2.3 Der richtige Zeitpunkt	193
2.4 Weg vom Drama!	193
2.5 Jeder ist gut	194
2.6 Verantwortung fällt zu	196
2.7 Das Leichte und das Schwere	198
2.8 Der Geist weht	199
2.9 Varianten des Glücks	200
2.10 Wahnhafte Verknüpfungen	201
2.11 Die Gültigkeit therapeutischer Aussagen	202
3. Spezifische Vorgehensweisen	204
3.1 Runden	204
3.2 Die unterbrochene Hinbewegung ans Ziel bringen	213
3.3 Das Aufstellen von Familienkonstellationen	230
3.4 Zusammenfassung: Beachtenswertes bei Familienaufstellungen	247

4. Spezielle Therapiebereiche	249
4.1 Der therapeutische Umgang mit Gefühlen	249
4.2 Der therapeutische Umgang mit Träumen	264
4.3 Der therapeutische Umgang mit »Widerständen«	273
4.4 Wenn Einsicht nicht hilft, hilft Leiden: Der therapeutische Umgang mit Symptomen	282
4.5 Leiden ist leichter als Handeln: Therapeutische Vignetten..	306
VII. Die Hinbewegung zum Ganzen	311
Der Schöpfungs- und der Offenbarungsglaube	312
Der berufliche Weg Bert Hellingers	314
Über den Herausgeber	317