

# 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**

<b>1. Die Eltern geben den Kindern das Leben . . . . .</b>	<b>49</b>
<b>2. Das Ehren der Geber und der Gaben . . . . .</b>	<b>50</b>
<b>3. Die Rangfolge in der Familie . . . . .</b>	<b>50</b>
<b>4. Störungen der Ordnung zwischen Eltern und Kindern . . . . .</b>	<b>50</b>
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
<b>5. Das Nehmen von Vater und Mutter . . . . .</b>	<b>58</b>
<b>6. Der Umgang mit den Verdiensten und den Verlusten der Eltern . . . . .</b>	<b>60</b>
<b>7. Zu einigen Stationen des gemeinsamen Weges . . . . .</b>	<b>61</b>
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
<b>8. Spezielle Themen und Bereiche der Eltern-Kind-Beziehung ..</b>	<b>66</b>
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
<b>9. Eltern und Kinder als Schicksalsgemeinschaft . . . . .</b>	<b>94</b>

### **IV. Über das Gelingen und Misslingen von Paarbeziehungen .. 96**

<b>1. Wie wir Männer und Frauen werden . . . . .</b>	<b>96</b>
1.1 Anima und Animus . . . . .	100
1.2 Von wegen kleiner Unterschied . . . . .	102
<b>2. Das Fundament der Partnerschaft von Mann und Frau . . . . .</b>	<b>102</b>
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
<b>3.</b>	<b>Die Bindung an den Partner .....</b>	<b>110</b>
3.1	Die Bedeutung des Vollzugs der Liebe .....	110
	mit dem ganz Fleischlichen und Triebhaften .....	110
3.2	Das Begehren und das Gewähren .....	114
3.3	Der Verlust an Männlichem und Weiblichem .....	116
	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
<b>4.</b>	<b>Die Hinordnung der Paarbeziehung auf Kinder .....</b>	<b>124</b>
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
<b>5.</b>	<b>Trennungen .....</b>	<b>136</b>
5.1	Wenn zwei nicht auseinandergehen können .....	136
5.2	Leichtfertige Trennung und ihre Folgen .....	137

## **V. Systemische Verstrickungen und ihre Lösungen .....**

<b>1.</b>	<b>Die Sippschaft .....</b>	<b>138</b>
<b>2.</b>	<b>Bedingungen für das Gedeihen der Sippschaft .....</b>	<b>138</b>
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
<b>3.</b>	<b>Die Rangordnung der Familiensysteme .....</b>	<b>142</b>

<b>4. Das Sippengewissen</b> .....	<b>142</b>
<b>5. Versuche, einer ausgeklammerten Person zu ihrem Recht zu verhelfen</b> .....	<b>144</b>
5.1 Das Wiederbeleben eines fremden Schicksals .....	144
5.2 Die doppelte Verschiebung .....	146
<b>6. Lösung aus Verstrickungen</b> .....	<b>149</b>
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**

<b>1. Die therapeutische Haltung</b> .....	<b>173</b>
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
<b>2. Therapeutische Orientierungen</b> .....	<b>188</b>
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 Glückes .....	200
2.10 Wahnhaftes Verknüpfungen .....	201
2.11 Die Gültigkeit therapeutischer Aussagen .....	202
<b>3. Spezifische Vorgehensweisen</b> .....	<b>204</b>
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

<b>4. Spezielle Therapiebereiche .....</b>	<b>249</b>
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

<b>VII. Die Hinbewegung zum Ganzen .....</b>	<b>311</b>
--	------------

<b>Der Schöpfungs- und der Offenbarungsglaube .....</b>	<b>312</b>
---	------------

<b>Der berufliche Weg Bert Hellingers .....</b>	<b>314</b>
---	------------

<b>Über den Herausgeber .....</b>	<b>317</b>
-----------------------------------	------------