

Gunthard Weber (Hrsg.)

Zweierlei Glück

Die systemische Psychotherapie
Bert Hellingers

Siebte Auflage, 1995

Inhalt

Einleitung des Herausgebers	15
Danksagung	19
I. Bedingungen für das Gelingen von Beziehungen	21
1. Die Bindung	21
2. Der Ausgleich von Geben und Nehmen	22
a. Das Glück richtet sich nach der Menge von Geben und Nehmen	23
b. Wenn ein Gefälle von Nehmen und Geben besteht ...	23
<i>Geben ohne zu nehmen 23, Die Weigerung zu nehmen 24, Kleine Makel 24</i>	
c. Wenn ein Ausgleich nicht möglich ist	25
<i>Zwischen Eltern und Kindern 25, B. v. Münchhausen: Der goldene Ball 25, Danken als Ausgleich 26, Geschichte: Gottes würdig 27, Wenn Wiedergutmachung nicht mehr möglich ist 27</i>	
d. Der Ausgleich im Negativen	27
<i>Beim Schlimmen darf es etwas weniger sein 28, Das Fordern von Sühne 29</i>	
e. Das schlimme und das gute Verzeihen	29
f. Vorbeugendes Leiden bei Trennungen	32
g. Verzicht auf Glück als Versuch des Ausgleichs	32
<i>Geschichte: Der doppelte Ausgleich 33, Sühnen als blinder Ausgleich: wenn eine Mutter bei der Geburt eines Kindes stirbt 34</i>	
h. Die Zustimmung zum Schicksal	36
i. Zum Ausgleich ein Kind als Ablöse	39
3. Die Ordnung	39

II. Das Gewissen als Gleichgewichtssinn in Beziehungen	40
1. Das Gewissen wacht über die Bedingungen für Beziehungen	41
a. Gewissen und Bindung	41
<i>Bindungslove und die Opferbereitschaft der Schwachen</i> 42	
b. Gewissen und Ausgleich	43
c. Gewissen und Ordnung	44
<i>Geschichte: Der Eisbär</i> 45	
2. Das Zusammenspiel der Bedürfnisse nach Bindung, Ausgleich, Ordnung	45
3. Jedes System hat sein eigenes Gewissen	46
<i>Geschichte: Die Spieler</i> 47	
4. Das Ausgrenzen durch das Gewissen und seine Überwindung	48
<i>Geschichte: Die Erkenntnis</i> 49	
5. Die Grenzen der Freiheit	50
<i>Geschichte: Die große Seele</i> 50, <i>Unterschiedliche Ordnungen der Liebe</i> 51	
III. Die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern	53
1. Die Eltern geben den Kindern das Leben	53
2. Das Ehren der Geber und der Gaben	54
3. Die Rangfolge in der Familie	54
4. Störungen der Ordnung zwischen Eltern und Kindern	55
a. Die Umkehrung der Ordnung von Nehmen und Geben	55
b. Das Ablehnen eines Elternteils	57
c. Wenn ein Kind ins Vertrauen gezogen wird	60
5. Das Nehmen von Vater und Mutter	62
<i>Gebet am Morgen des Lebens</i> 64	
6. Der Umgang mit den Verdiensten und den Verlusten der Eltern	65
7. Zu einigen Stationen des gemeinsamen Weges	66
a. (Nicht)-Werden wie die Eltern	66
b. Du darfst so werden wie dein Vater/deine Mutter	67
c. Regeln für die richtige Erziehung	68
d. Die Lösung von den Eltern und das Eigene	69

- e. Die Suche nach Selbstverwirklichung und Erleuchtung 69
- f. Sorgen für die alten Eltern 70

8. Spezielle Themen und Bereiche der Eltern-Kind-Beziehung 71

- a. Das Verschweigen der Herkunft der Kinder 71
- b. Der Uneheliche, der seine Brüder nicht kannte 71
Geschichte: Der Weg 72
- c. Zu wem kommen die Kinder nach der Scheidung? 73
- d. Die ehrenvolle und die gefährliche Adoption 74
Schau auf die Kinder 76, Der arme Neffe und die gute Gelegenheit 77, Der Vorteil der SOS-Kinderdörfer 77, ... wie der Räuber seine Taler! 78
- e. Eine mutige Hilfe für sexuell mißbrauchte Kinder 89
Die Dynamik 89, Die Lösung für das Kind 91, Fragen zum Thema Inzest 91, Die Wirkung der Lösungssätze 92, Wenn es für das Kind auch lustvoll war 94, Die Bindung durch den Inzest 96, Die Verfolgung der Täter hilft niemandem 96, Der Platz des Therapeuten 97

9. Eltern und Kinder als Schicksalsgemeinschaft 99

Geschichte: Das Rasthaus 99

IV. Über das Gelingen und Mißlingen von Paarbeziehungen 101

1. Wie wir Männer und Frauen werden 101

Das kleine Glück 105

- a. Anima und Animus 106
- b. Von wegen kleiner Unterschied 107

2. Das Fundament der Partnerschaft von Mann und Frau 107

- a. Der Verzicht auf das andere Geschlecht in sich 108
- b. Die Ebenbürtigkeit als Voraussetzung einer dauerhaften Paarbeziehung 108

Der Basso continuo 110

- c. Die Frau folgt dem Mann, und der Mann muß dem Weiblichen dienen 110
- d. Das Verhältnis von Liebe und Ordnung 111
- e. Wann ist die Partnerschaft auf Sand gebaut? 112
- f. Die Verliebtheit ist blind, die Liebe ist wach 112

Durchschaut! 113

- g. Wenn zwei Familientraditionen aufeinander treffen .. 114

3. Die Bindung an den Partner	115
a. Die Bedeutung des Vollzugs der Liebe mit dem ganz Fleischlichen und Triebhaften	115
<i>Die Überlegenheit des Fleisches über den Geist 117,</i> <i>Geschichte: Die Einsicht 117</i>	
b. Das Begehren und das Gewähren	120
c. Der Verlust an Männlichem und Weiblichem in einer langdauernden Partnerschaft	122
<i>Geschichte: Die Fülle 123</i>	
d. Die Erleuchtung des Männlichen und des Weiblichen ..	124
e. Mit der Anzahl der Partnerschaften nimmt die Bindung ab, das Glück nicht	125
f. Dreiecksbeziehungen	129
g. Eifersucht	129
h. Die Grenzen der Freiheit	130
<i>Hölderlin: Die Liebenden 130</i>	
4. Die Hinordnung der Paarbeziehung auf Kinder	131
a. Die Liebe zum Kind geht über die Liebe zum Partner ..	131
b. Der Verzicht auf Kinder	132
c. Künstliche Befruchtung	134
d. Die Bedeutung von Abtreibungen und was dann fällig ist	134
<i>Geschichte: Der Gast 137, Wie kann man nach einer</i> <i>Abtreibung helfen 142</i>	
5. Trennungen	142
a. Wenn zwei nicht auseinandergehen können	142
<i>Geschichte: Das Ende 143</i>	
b. Leichtfertige Trennung und ihre Folgen	144
V. Systemische Verstrickungen und ihre Lösungen	145
1. Die Sippschaft	145
2. Bedingungen für das Gedeihen der Sippschaft	146
a. Das Recht auf Zugehörigkeit	146
b. Das Gesetz der vollen Zahl	146
c. Das Gesetz des Vorrangs der Früheren	147
<i>Der Ordnung ist es egal, wie ich mich verhalte 147</i>	
d. Die Anerkennung der Vergänglichkeit	148
<i>Geschichte: Das Urteil 149</i>	

3. Die Rangordnung der Familiensysteme	149
4. Das Sippengewissen	150
<i>Die Unterschiede zwischen dem persönlichen Gewissen und dem Sippengewissen 151, Der Kampf der Liebe gegen die Ordnung 151</i>	
5. Versuche, einer ausgeklammerten Person zu ihrem Recht zu verhelfen	152
a. Das Wiederbeleben eines fremden Schicksals	152
b. Die doppelte Verschiebung	154
6. Lösung aus Verstrickungen	157
a. Finden, wer fehlt?	157
<i>Ein Irrläufer im System 160</i>	
b. Woran erkennt man Verstrickungen?	160
<i>Hineingezogenwerden in fremde Dynamiken 161, Geschichte von einem, der nicht wusste, daß schon Frieden war 162</i>	
c. Den schlimmen durch den guten Ausgleich ersetzen ..	163
<i>Geschichte: Die Rückkehr 164</i>	
d. Gott geweiht zur Sühne	167
<i>Geschichte: Die Liebe 171, Geschichte: Die Umkehr 179</i>	
 VI. Zur Praxis der systembezogenen Psychotherapie	 181
1. Die therapeutische Haltung	181
a. Das ressourcenorientierte Wahrnehmen	181
<i>Geschichte: Das Maß 183, Der andere als Gegenüber 183</i>	
b. Die Zurückhaltung	184
<i>Die kleine Tochter, die Bettnässerin war 184, Vom Helfen wollen 186, Geschichte: Der Glaube 186, Die Brandfackel des Guten im Heuhaufen der Welt 187</i>	
c. Die Kraft liegt beim Minimum	188
<i>Geschichte: Die Heilung 189</i>	
d. Auf die Lösung schauen	191
<i>Für die Lösung braucht man kein Problem 193, Auf Unglück programmiert 193, Die Praxis stört die Theorie 193, Das genügt! 194, Der gedeckte Tisch 194, Der Gift-Satz 195, Sich-dumm-Stellen hat ein Element von Seligkeit 195, Der letzte Platz ist nicht der sicherste 196</i>	
2. Therapeutische Orientierungen	196
a. Die Deutung ist vom Mantel nur der Zipfel	196
<i>Die psychologische Deutung von Krankheiten 199, Achten auf die Wortwahl 199</i>	
b. Die Neugier zerstört die Wirkung	200

c.	Der richtige Zeitpunkt	202
d.	Weg vom Drama	202
e.	Jeder ist gut	202
	<i>Vom Guten im Bösen 203</i>	
f.	Verantwortung fällt zu	205
g.	Das Leichte und das Schwere	206
	<i>Geschichte: Zweierlei Glück 207</i>	
h.	Der Geist weht	208
i.	Varianten des Glücks	209
j.	Wahnhaftige Verknüpfungen	210
k.	Die Gültigkeit therapeutischer Aussagen	211
	<i>Der gute Führer und der Guru 212</i>	
3.	Spezifische Vorgehensweisen	213
a.	Runden	213
b.	Die unterbrochene Hinbewegung ans Ziel bringen	222
	<i>Mutti, bitte! 223, Geschichte: Der Vorwurf 224</i>	
c.	Das Aufstellen von Familienkonstellationen	239
	<i>Innenbilder, die fesseln, und Innenbilder, die lösen 239,</i>	
	<i>Das Aufstellen eines Systems 242, Die Vorgehensweise beim</i>	
	<i>Aufstellen 243, Voraussetzung für das Aufstellen 244, Hinweise für</i>	
	<i>das Aufstellen 244, Das Absehen vom Eigenen 245, Die Arbeit mit</i>	
	<i>dem Minimum 247, Die Standardaufstellung gemäß der</i>	
	<i>Ursprungsordnung 248, Das lösende Bild entsteht aus der</i>	
	<i>Interaktion 249, Die Wirkung des Lösungsbildes 249, Wenn das</i>	
	<i>Bild stimmt 250, Aufhören zur rechten Zeit 251, Abrechnen als eine</i>	
	<i>schwierige und wirksame Intervention 251, Familientherapie, Familien-</i>	
	<i>skulptur, Familienkonstellation 252, Ein Platz für die Kirche 254,</i>	
	<i>Paare im Kurs 254, Wiederkehrende Muster bei Aufstellungen 254,</i>	
	<i>Die Geschichte von einem, der es genau wissen wollte 256</i>	
d.	Zusammenfassung: Beachtenswertes bei Familienauf-	
	stellungen	257
	<i>Hinweise für das Aufstellen 258</i>	
4.	Spezielle Therapiebereiche	259
a.	Der therapeutische Umgang mit Gefühlen	259
	<i>Stärkung oder Schwächung 262, Abschied und Trauerarbeit 265,</i>	
	<i>Trauer und Selbstmitleid 266, Wenn Trauer nicht aufhört 267,</i>	
	<i>Helfenwollen bei Trauer 267, Eigene oder übernommene Trauer 268,</i>	
	<i>Schicksalhaftes oder gesuchtes Leid 269, Angst vor Kontrollverlust 269,</i>	
	<i>Das Bild hängt schief 270, Geschichte: Die Wirkung 270</i>	
b.	Der therapeutische Umgang mit Träumen	274
	<i>Fallbeispiele aus den Seminaren 277</i>	

c.	Der therapeutische Umgang mit „Widerständen“	282
	<i>Einwände als Bremse 282, Die Suche nach Ursachen und Erklärungen 284, Die Kuh und der Stachelzaun 284, Trotz und Widerspruchsgest 285, Solange man ein Ei kocht 285, Triumph oder Erfolg 286, Das Wissen-Wollen 287, Die jungen Fische beißen an 288, Etwas ist dran 289, Aus dem „Heimkino“ geholt 289, Der Ausweg, daß es so bleiben kann 290, Unentschiedenheit 290, Das Geheimnis des Weges 291, Geschichte: Der Esel 291</i>	
d.	Wenn Einsicht nicht hilft, hilft Leiden:	
	Der therapeutische Umgang mit Symptomen	292
	<i>Damit kann stezum Zirkus (Nägelkauen) 292, Ich mache das schon für dich (z.B. krank werden) 292, Kopfschmerz als angestaute Liebe 293, Bei Rückenschmerzen ist eine Verneigung fällig 293, Die Suchtdynamik und ihre Lösung 294, Lieber verschwinde ich als du, mein liebe Papa (Magersucht) 295, Bei dir, Papa schmeckt's mir (Bulimie) 302, Lieber verspiele ich mein Geld, als mein Leben (Spielsucht) 302, Selbstmord: die Entscheidung respektieren 306, Einer, der seine Symptome vergaß 315</i>	
e.	Leiden ist leichter als Handeln: Therapeutische Vignetten	315
	<i>Wenn das andere nicht klappt 315, Die Schlittschuh-Schule 316, Der zweite Wasserhahn 316, Meine „Beziehung“ 317, Zu viel Worte 317, Aufpassen auf die Quelle 318, Sich verteidigen ist überflüssig 318, Fügungen 318, Geschichte: Das Gottvertrauen 319</i>	

VII. Die Hinbewegung zum Ganzen 320

1. Der Schöpfungs- und der Offenbarungsglaube 321

Der berufliche Weg Bert Hellingers 324

Anhang 327

Stichwortverzeichnis 327

Sätze, die lösen 331

Verzeichnis der Geschichten 337

Abkürzungen für die grafische Darstellung von Familiensystemen 338