

Inhalt

Brief von Bert Hellinger	11
Dank	13
Vorwort	15
I Einführung	17
Unterschiede zu anderenpsychotherapeutischen Ansätzen	21
Was ist gute Psychotherapie?	27
Die Aufstellungen	28
Leiden ist leichter als Handeln	33
Die Wirkung des Lösungsbildes	35
Wodurch kommt die Wirkung einer Aufstellung zustande?	38
Beeinflusst der Therapeut, was bei der Aufstellung dargestellt wird?	39
II Wie menschliche Beziehungen gelingen	43
Bindung, Ordnung und Ausgleich	45
Die Bindung	45
Die Ordnung	51
Der Ausgleich zwischen Geben und Nehmen	53
Schuld und Unschuld	57
Der Ausgleich in der Erziehung	58
Die Übernahme fremder Schuld	60
Das Kind übernimmt oft die Schuld bei einer Mussheirat	62
Das Verzeihen als falscher Umgang mit Schuld	62

Schicksal und Schuld	65
Das Gewissen	67
Das Gewissen dient einer höheren Ordnung	69
Die Grenzen des Gewissens	70
Das Sippen- oder Gruppengewissen	70
Wer gehört zur Sippe?	72
Der schlimme Ausgleich	73
Was Schicksalsverstrickungen löst	75
III Eltern und Kinder	77
Grundsätzliches	79
Das Nehmen der Eltern	82
Wenn Kinder zu Eltern oder Partnern der Eltern werden	92
Der Umgang mit dem Persönlichen der Eltern	96
Sorge für die Eltern im Alter	99
Besondere Fragen	
der Eltern-Kind-Beziehung	101
Außereheliche Kinder – der Vorrang der neuen Familie	101
Kinder aus geschiedenen Ehen	102
Adoption	104
Sexueller Missbrauch	106
Erziehungsgrundsätze	112
Die unterbrochene Hinbewegung	118
IV Mann und Frau	123
Der »richtige Mann« und die »richtige Frau«	125
Was macht den Mann zum Mann und die Frau zur Frau? ..	129
Anima und Animus	133

Der Mann dient dem Weiblichen, und die Frau folgt dem Mann	136
Achtet die Frau den Mann weniger als der Mann die Frau?	140
Ebenbürtigkeit	142
Sexualität	144
Die Bedeutung der früheren Partner	146
Die Kunst, sich richtig zu trennen	152
Wut auf den Partner	154
Was bedeuten Kinder und Kinderlosigkeit für die Paarbeziehung?	156
Künstliche Befruchtung und Sterilisation	160
Abtreibung	162
Treue und Untreue	167
V Dynamiken, die krank machen	171
Lieber ich als du	175
Ich folge dir nach	177
Kann der christliche Glaube manchmal lebensfeindlich sein?	178
Sühne für persönliche Schuld	182
Sühne für fremde Schuld	184
Unglück als Preis für Errettung aus einer Gefahr	185
Ich komme mit	186
Stellvertretendes Sterben in der Paarbeziehung	188
Woran erkennt man systemische Verstrickungen?	190
VI Ausgesuchte Krankheiten und körperliche Symptome	191
Allgemeines	193
Krebs	198

Sucht	201
Alkohol- und Drogensucht	201
Bulimie	202
Magersucht	203
Fettsucht	204
Depression	206
Psychosen	208
Herzbeschwerden	211
Übelkeit	212
Rückenschmerzen	213
Kopfschmerzen und Migräne	214
Neurodermitis	215
VII Spiritualität und Religion	217
VIII Der Umgang mit dem Tod	231
Anhang I: Bert Hellingers Weg zur Familienaufstellung ...	241
Anhang II: Familienaufstellung	251
Literatur	281