

# Inhalt

Einführung	15
Danksagung	18

## **Einsicht durch Verzicht** 19

<i>Geschichte: „Die Erkenntnis“</i>	19
Der wissenschaftliche und der phänomenologische Erkenntnisweg	20
Der Vorgang	21
Der Verzicht	21
Der Mut	22
Der Einklang	22
Philosophische Phänomenologie	23
Psychotherapeutische Phänomenologie	24
Die Seele	25
Religiöse Phänomenologie	26
<i>Geschichte: „Die Umkehr“</i>	27

## **Verstrickungen und ihre Lösung**

Aus einem Selbsterfahrungs- und Fortbildungskurs

### 1. Tag

Der Einstieg	30
Die Adoption ist gefährlich	30
Sich als Gegenüber stellen	32
<i>Geschichte: „Mehr oder weniger“</i>	32
Die doppelte Verschiebung	33
Die erste Frau	34
Das Glück macht Angst	35
<i>Aufstellung: Sohn vertritt Bruder der Mutter</i>	36
Der Unterschied zwischen Identifizierung und Vorbild	46
Mut haben zum Minimum	47
Durch die Individuation nimmt die Innigkeit in Beziehungen ab	48

Liebe und Ordnung	49
Die Ursprungsordnung	49
Der Vorrang der ersten Bindung	50
Rangordnungen	51
Die Rangfolge in der Familie	51
Der Rang des Intimen	52
Der Vorrang bei der Scheidung	52
Die Rangfolge in Organisationen	54
Der Einwand	56
Die Entscheidung gegen ein eigenes Kind	56
Das Sein und das Nicht	57
Die Folgen für die Beziehung	57
Auf Kriegsfuß	58
Schlechte Noten der Kinder	59
Verschobene Trauer	59
<i>Aufstellung:</i>	
<i>Tochter vertritt die verstorbene Schwester des Vaters</i>	61
Der Ausgleich durch Schlimmes	65
Die Ordnung der Liebe	66
Der Ausgleich durch Würdigen	67
<i>Aufstellung: Nehmen, auch wenn viele hergeben mussten</i>	67
<i>Geschichte: „Sie sind da“</i>	70
Die anerkannte persönliche Schuld als Quelle von Kraft	78
Das Gesicht für den Vater wahren	80
Leiden ist leichter als lösen	80
Die demütige Lösung tut weh	81
Die unterbrochene Hinbewegung	82
Schulterschmerzen	85
Der Floh im Ohr	85
<i>Aufstellung: Mutter drohte, sich mit den Kindern umzubringen</i>	86
Die Folgen von Morddrohung	
und von schweren Verbrechen in der Familie	95
Wer seine Zugehörigkeit verwirkt hat, muss gehen	97
Vertrauen auf das innere Bild	98
Die Verantwortung des Therapeuten	
bei Familienaufstellungen	99
Zur Vorgehensweise beim Aufstellen von Theas Familie	100

Übernommene Verwirrung und übernommene Gefühle	100
Selbstmorddrohung der Mutter	101
<i>Geschichte: „Das Ende“</i>	103
Auf Leben und Tod	105
Das Grab	106
<i>Aufstellung: Verstoßene Großonkel und verachteter Onkel</i>	107
Wer gehört zum Familiensystem?	115
Die Schicksalsgemeinschaft von Überlebenden und Toten und von Tätern und Opfern	116
Wirken, ohne zu handeln, nur durch das richtige innere Bild	118
Selbstmorddrohung der Ehefrau	118
<i>Aufstellung:</i>	
<i>Tochter vertritt für den Vater dessen frühere Verlobte</i>	119
Der gute Platz für die Kinder	124
Die unbewusste Identifizierung mit einem früheren Partner der Eltern	125
Die Sorge um Gott	127
Zu wem muss das Kind einer geschiedenen süchtigen Mutter?	129
Was zur Sucht führt	130
Sucht als Sühne	133
Die Intuition ist an die Liebe gebunden	134
Sucht als Selbstmordversuch	134
Die heilende Hinbewegung zur Mutter	134
Die Lösung bei einer unterbrochenen Hinbewegung	136
Durch die Eltern	136
Durch Stellvertreter der Eltern	136
Die tiefe Verneigung	137
Die Hinbewegung über die Eltern hinaus	138

## 2. Tag

Die Opferrolle als Rache	139
Die Zusicherung	140
Der Ausgleich	140
Überraschende Linderung	141
Friedfertig	141

Der doppelten Verschiebung auf der Spur	141
<i>Aufstellung:</i>	
<i>Eine doppelte Verschiebung wird in Ordnung gebracht</i>	143
Das schlimme Verzeihen	149
Die Folgen für das Kind	150
<i>Aufstellung: Behinderter Bruder und verheimlichter Halbbruder,     beide als Kinder gestorben</i>	151
<i>Geschichte: „Die Fülle“</i>	160
Vergeblicher Kampf	162
Übernommene Trauer macht schwach	163
Lösen durch Lassen	163
Überlastung durch das Glück	164
Scheidung und Schuld	165
Eine leichtfertige Trennung wird von den Kindern gesühnt	165
Der triebhafte Ausgleich durch Sühne	166
Schuld als Verleugnung von Wirklichkeit	166
Bindung durch den Vollzug der Liebe	167
Im Bann der Mutter	168
Verschiedene Weisen des Gebens und Nehmens in der Familie	169
Geliebte Last	170
Stellvertretendes Opfer	171
<i>Aufstellung:</i>	
<i>Der Vater unehelich, der Vater des Vaters ausgeklammert</i>	172
Parentifizierung: Wenn ein Kind Eltern der Eltern vertritt	179
Sühne für den Tod im Kindbett	179
<i>Geschichte: „Die Täuschung“</i>	182
Vater und Sohn	186
Unbekannter Großvater	187
Würdigen der Mutter	188
Verschobener Eifer	188
<i>Aufstellung: Tochter ist mit der Verlobten des Vaters identifiziert     und übernimmt deren Gefühle</i>	190
Objektive und subjektive Anmaßung	195
Heimweh nach dem Vater	196
Wann hat der Mann und wann hat die Frau in einer Familie den Vorrang?	197

Die Frau folgt dem Mann, und der Mann muss dem Weiblichen dienen	198
Vergebliche Liebe	199
Was hab' ich dir nur angetan, dass ich so wütend auf dich bin?	201
Wut als Abwehr von Schmerz	201
Beherrschte Wut	202
Verschiedene Arten der Wut	202
Vorsicht und Mut	204
<i>Aufstellung: Sohn vertritt den Verlobten der Mutter</i>	205
Der systemische Gleichgewichtssinn	208
Die verschiedenen Gewissen	209
<i>Geschichte: „Die Unschuld“</i>	210
Gewissen und Ausgleich	211
Der gute und der schlimme Ausgleich	212
Die Grenzen des Ausgleichs	213
Ausgleich durch Danken und Demut	213
Andauernde Klarheit	214
In Ruhe lassen, was war	215
Vom Feuer die Asche	216
Keine Rückenschmerzen mehr	216
<i>Aufstellung:</i>	
<i>Verletzte Ebenbürtigkeit und das Gesetz des Ausgleichs</i>	216
Eifersucht und Ausgleich	222
Unschuld und Rache	223
Untreue und Treue	223
Übernommene Rache	225
Nachdenken über die Unschuld	225
Geschenke für die Mutter	225
Krisen werden am leichtesten an der äußersten Grenze entschieden	226
<i>Aufstellung: Das andere Bild</i>	227
<b>3. Tag</b>	
Die Runde	231
Übernommene Symptome	231
Jüdische Herkunft	232

Das rechte Maß	234
Entlastet	235
Der Preis	235
Das Grundgefühl, und was es ins Heitere hebt	236
Frieden durch Liebe	238
Das heimliche Glück	239
Das andere Wissen	239
Geben ohne zu nehmen	240
Die neue Perspektive	241
Vergebliches Beziehungsideal	241
Geben und Nehmen in der Partnerschaft	242
Den Druck abfließen lassen	243
Die religiöse Frage	244
Trauer über umgekommene Tanten	244
Den Eltern behinderter Kinder helfen – mit Achtung	245
Die Anmaßung und ihre Folgen	245
Der halbe Weg	248
Ja und Nein zum eigenen Kind	248
Die zweite Frau	249
Ja und Nein zum Rauchen	250
Was Kopfschmerzen lindert	250
Den Vater ehren – und hinter ihm Gott	251
Verweigerte Entlastung	252
<i>Aufstellung:</i>	
<i>Jüngste Tochter ist mit der Mutter der Mutter identifiziert</i>	253
Erben mit und ohne Preis	258
<i>Aufstellung: Weiterwirkendes Schicksal</i>	261
Kurze Runde	272
Auf beiden Beinen	272
Flucht vor der Fülle	272
Fülle und Vollkommenheit	273
<i>Geschichte: „Das Fest“</i>	273
Mögen und Achten	274
Gleiche unter Gleichen	275
Versöhnende Klarheit	276
Achtsam bleiben	276
Sich zurückhalten: wach und mit Kraft	277
Die Grenzen der Unschuld	277

In der Gegenwart bleiben, erleichtert	278
Achten auf den inneren Vollzug	278
Was hilft den Opfern von Inzest?	279
Was hilft den Tätern?	283
<i>Geschichte: „Die Stille“</i>	284
Die Entrüstung	285
<i>Geschichte: „Die Ehebrecherin“</i>	286
<i>Aufstellung: Was Frauen, die wie Gott erscheinen, entmachtet</i>	288
<i>Geschichte: „Gnade geht vorbei“</i>	289
Frauen und Männer	299
Der Abfall von Gott	299
<i>Geschichte: „Der größere Glaube“</i>	301
<i>Aufstellung: Die Eltern des Vaters wurden im KZ ermordet, die Eltern der Mutter überlebten versteckt</i>	302
Die Gnade des Lebens	308
<i>Aufstellung: Den früh verstorbenen Vater finden und nehmen</i>	309
<i>Aufstellung: Gemäße Trennung</i>	314
Der Segen des Schweren	319
Der nächste Schritt	320
Die Enge	320
Mutter und Kind	320
Für die alten Eltern das Richtige tun	321
Das Gemäße wagen	321
Der Ausblick	322
<i>Geschichte: „Der Lauf des Lebens“</i>	323
Würdigen, was war	323

## **Ordnungen der Zugehörigkeit**

Aus einem Kurs für Familienberater

Die Lösung als religiöser Vollzug	326
<i>Aufstellung: Frau kann keine Kinder bekommen und hat ein Kind adoptiert</i>	327
Der Preis	334
Die Rangfolge der Zuständigkeit	335
Einwände	335
Das Recht des Kindes auf seine Eltern	337

Auf die Opfer schauen statt auf die Täter	338
Der nächste Schritt	339
Die Lösung durch Lösung	340
Das Entsetzliche	341
Mitleid und Vergessen	343
Hören und Sehen	344
Gleiche Schuld hat gleiche Wirkung	344
Die Lösung verlangt den Verzicht auf den Einwand	345
Einsicht und Vollzug	345
Vererbte Kinder	347
<i>Aufstellung: Mann hat der Adoption seiner unehelichen Tochter durch den zweiten Mann ihrer Mutter zugestimmt</i>	348
<i>Geschichte: „Die Heimkehr“</i>	356

## **Was in Familien krank macht und heilt**

Aus einem Kurs für Kranke, Therapeuten und Ärzte  
während einer internationalen Fachkonferenz über „Medizin und Religion“

Himmel und Erde	360
Die Schicksalsgemeinschaft	360
Die Bindung und ihre Folgen	360
Ähnlichkeit und Ausgleich	361
Die Krankheit folgt der Seele	362
„Lieber ich als du“	362
Die wissende Liebe	366
„Schwindsucht“	367
„Auch wenn du gehst, ich bleibe“	367
„Ich folge dir nach“	368
„Ich lebe noch ein bisschen“	368
Der Glaube, der krank macht	369
Die Liebe, die heilt	370
<i>Geschichte: „Glaube und Liebe“</i>	370
Krankheit als Sühne	371
Der Ausgleich durch Sühne bringt doppeltes Leid	372
Der Ausgleich durch Nehmen und versöhnendes Tun	373
Die Sühne ist Ersatz für Beziehung	374
Schuld geht auf der Erde vorbei	375
Krankheit als stellvertretende Sühne	375

Krankheit als Folge von verweigertem Nehmen der Eltern	376
Ehren der Eltern ist Ehren der Erde	376
<i>Geschichte: „Das Nicht“</i>	377
<i>Aufstellung: „Ich folge dir nach“</i>	379
<i>Aufstellung: Mutter folgt ihrem behinderten Kind in den Tod</i>	389
<i>Aufstellung: Lieber sterben als sich tief vor dem Vater verneigen</i>	402
<i>Aufstellung: Spätfolgen einer Kinderlähmung und einer schweren Schwangerschaft und Geburt</i>	411
<i>Aufstellung: Gegengeschlechtliche Identifizierung</i>	419
Gegengeschlechtliche Identifizierung bei gleichgeschlechtlicher Liebe und bei Psychosen	423
Sich für den Vater und gegen den Freund der Mutter entscheiden	425
Das Wissen dient dem Handeln	425
<i>Aufstellung: „Lieber ich als du“</i>	426
Aufstellungen wirken durch das innere Bild	436
Das „Richtige“	437
Familienaufstellungen nur mit Symbolen	437
<i>Aufstellung: Der erste Bruder starb nach der Geburt, der zweite hat sich umgebracht</i>	438
Selbstmord aus Liebe	445
Schuldige suchen als Abwehr von Schmerz	445
Verweigerte Antwort	446
Zur Vorgehensweise bei Familienaufstellungen	447
Wann kommt der Klient ins Spiel?	447
Wie nahe dürfen Tote bei den Lebenden stehen?	447
<i>Aufstellung:</i>	
<i>Heroinabhängige Tochter – Das Männliche fehlt</i>	448
Kinder müssen dem Vater folgen wie ihre Mutter dem Mann	455
<i>Aufstellung: Kein Mitgefühl mit Männern</i>	461
Der Vorrang des Nahen	466
Frühere Partner werden später von Kindern vertreten	466
Außereheliche Kinder während der Ehe	467
Abtreibungen gehen die Kinder nichts an	468

Wenn es keine Lösungen gibt	469
<i>Aufstellung:</i>	
<i>Unfall des Sohnes – „Lieber gehe ich als du, mein lieber Vater“</i>	470
<i>Aufstellung: Magersüchtiges Mädchen –</i>	
<i>„Lieber verschwinde ich als du, mein lieber Vater“</i>	475
Essanfälle mit anschließendem Erbrechen (Bulimie)	481
Im Einklang mit Größerem sein	482
<i>Geschichte: „Zweierlei Wissen“</i>	483
<b>Nach-Fragen an einen Freund</b>	487
Die systemische Dimension von Problemen und Schicksal	487
Lehrer und Anreger	489
Familienaufstellungen	493
Das Schauen	494
Die Einwände gegen das Schauen	494
Die Hypnotherapie nach Milton Erickson	495
Geschichten	496
Lebenserfahrungen	497
Einsichten	498
Die Liebe	499
Der Ausgleich	499
Das gleiche Recht auf Zugehörigkeit	500
Was in Familien krank macht und heilt	501
Wichtige Vorgehensweisen	502
Die Führung übernehmen	502
An die Grenze gehen	502
Bei der Wirklichkeit bleiben, auch wenn sie schockiert	503
Absehen vom erzählten Problem	505
Achten auf die Energie	506
Arbeiten mit dem Minimum	506
Der Abbruch	507
Sich der Neugierde entziehen	507
Keine Erfolgskontrollen	508
Der Augenblick zählt	509
Stichwortverzeichnis	512
Veröffentlichungen von und über Bert Hellinger	517