

# Inhalt

Einleitung	13
I	
WAS BEDEUTET EMOTIONALER INZEST?	15
1 <i>DIE KINDHEIT MIT EINEM VEREINNAHMENDEN ELTERNTEIL</i>	17
Spielarten des inzestuösen Gefühlsmißbrauchs 21 · Die Anwendung von Erkenntnissen von heute auf die Familien von gestern 24	
2 <i>ELTERN, DIE DOPPELBOTSCHAFTEN AUSSENDEN: LIEBE, VERNACHLÄSSIGUNG UND MISSBRAUCH</i>	26
Eltern, die ihr Kind vernachlässigen 26 · Eltern, die ihr Kind mißhandeln bzw. ständig kritisieren 30 · Eltern, die das Verhältnis zum Kind sexualisieren 35	
3 <i>WORUNTER ERWACHSENE LEIDEN, DIE EIN AUSERWÄHLTES KIND WAREN</i>	43
Verleugnung und Familienmythen 46 · Schuldgefühle und Ängste 50 · Probleme mit dem Selbstbild 55 · Perfektionismus 61 · Identitätsprobleme 65 · Beziehungsprobleme 71	
4 <i>QUER DURCH DIE FAMILIE: SO WIRKT SICH DER GEFÜHLS- MISSBRAUCH AUF ANDERE FAMILIENMITGLIEDER AUS</i>	77
Blut ist dicker als Wasser 79 · Der vereinnahmende Eltern- teil 80 · Das ausgeschlossene Kind 84 · Der ausgeschlossene	

Ehepartner 87 · Schattenväter und -mütter 91 · Der Ehepartner des auserwählten Kindes 92 · Ein Drama, bei dem es nur Verlierer gibt 95

5 *WARUM KLAMMERN SICH MANCHE ELTERN SO AN IHRE KINDER?* 97

Kinder – nicht nur Last, sondern auch Lust 98 · Die Elternliebe in Grenzen halten 100 · Erziehen ohne Liebe, Kenntnisse, Vorbilder 101 · Mangelnde Selbsterkenntnis 103 · Die Warnsignale für einen Gefühlsmißbrauch 108

6 *SO ERKENNT MAN RISIKOFAMILIEN* 110

Emotionaler Inzest und Alleinerziehende 110 · Emotionaler Inzest und die Stieffamilie 113 · Das Einzelkind 115 · Suchtkrankheiten und emotionaler Inzest 117 · Psychische Erkrankungen als begünstigende Ursache 118 · Das Superkind-Syndrom 119 · Sonstige Risikofamilien 120

7 *DIE HAUPTUNTERSCHIEDE ZWISCHEN VERSTRICKTEN UND GESUNDEN FAMILIEN* 123

Das eheliche Subsystem: Rollen und Verantwortlichkeiten der erwachsenen Partner 125 · So befriedigen Alleinerziehende ihre emotionalen Bedürfnisse 130 · Das elterliche Subsystem: Rollen und Verantwortlichkeiten der Eltern 131 · Definition der wesentlichen Unterschiede zwischen Elternschaft und Partnerschaft 136 · Das geschwisterliche Subsystem: Rollen und Verantwortlichkeiten von Brüdern und Schwestern 137 · Welche Folgen ergeben sich aus dem Leben in einer funktionalen bzw. einer dysfunktionalen Familie? 139

II  
DER WEG ZUR HEILUNG 145

8 *DEN WEG ZUR HEILUNG FREILEGEN: FOLGE DER STRASSE MIT DEN GOLDENEN PFLASTERSTEINEN!* 147

Wie Wunden wieder heilen – ein persönliches Denkmodell 148 · Das Wunder der kindlichen Selbstheilung 150

Jim: »Ich habe den größten Teil meines Lebens im Leerlauf verbracht.« 154 · Psychotherapie und der Zauberer von Oz 155 · Verdrängung und das auserwählte Kind 157 · Das Zwei-Phasen-Wiederherstellungsprogramm 158 · Die Veränderung zweiter Ordnung 160 · Erfolgreiche Veränderungen bei Geschwisterrivalität 163 · »KWUs: Kaum wahrnehmbare Unterschiede« 165

9 SO ZIEHEN SIE EINEN STRICH UNTER  
IHRE VERGANGENHEIT

166

So werden Sie mit Verleugnungstendenzen und inneren Widerständen fertig 167 · So werden Sie die Schuldgefühle los, die den Zugang zur Vergangenheit blockieren 170 · Ein Schmerzquell wird angezapft. 173 · Einführung in die Autobiographie-Übung 175 · Haben Sie Geduld mit blockierten Gefühlen! 176 · Widerstand gegen die Autobiographie-Übung 177 · Autobiographie – eine Orientierungsrichtlinie 179 · So zeichnen Sie ein Familien-Genogramm 189

10 SO SCHLIESSEN SIE MIT IHREN ELTERN FRIEDEN

195

Beth: »Ich wußte nie, warum meine Mutter so wütend war.« 196 · So werden Sie objektiver 198 · So akzeptieren Sie die negativen Eigenschaften Ihrer Eltern 199 · So akzeptieren Sie die guten Eigenschaften eines Elternteils 203 · So weisen Sie einen vereinnahmenden Elternteil in die Schranken 205 · Marc: »Ich konnte in meiner Familie kein Bein an den Boden kriegen.« 206 · Gründe für das Bedürfnis, in der Verstrickung mit den Eltern zu bleiben, und wie Sie sie herausfinden 208 · So werden Sie Meister in der Kunst der Zehn-Sekunden-Konfrontation 210 · Fertig werden mit Schuldgefühlen und Ängsten 213 · So »befreien« Sie sich von einem extrem vereinnahmenden Elternteil 214 · So gestalten Sie Ihr Verhältnis zu Vater bzw. Mutter positiver 215 · Tun Sie so, als ob – bis es funktioniert! 216 · Machen Sie mal etwas gänzlich Unerwartetes! 217 · Das offizielle Versöhnungstreffen 218 · Gefühle klären, wenn der Elternteil verstorben ist 221 · So schließen Sie Frieden mit Ihren Schwiegereltern 224 · Eine Erfolgsgeschichte 226

11	SO SCHLIESSEN SIE MIT IHREN GESCHWISTERN FRIEDEN	229
	So stellen Sie größere Zusammenhänge her 230 · Veränderung zweiter Ordnung 232 · Anleitung für ein Versöhnungstreffen mit Schwester oder Bruder 234 · Die einzigartige Dynamik der Geschwisterbeziehung 237	
12	SO VERTIEFEN SIE DIE BINDUNG ZU IHREM PARTNER	239
	Die Ehe und Veränderungen zweiter Ordnung 240 · So entwerfen Sie ein positives Zukunftsbild 242 · Die universale Hausaufgabe 244 · Widerstand 246 · So vertiefen Sie die Nähe zueinander 247 · Hörst du mir auch zu? 253 · Zusätzliche Tips zur besseren Kommunikation 256 · So lösen Sie generationsübergreifende Bündnisse auf 259 · So lernen Sie die Kunst, Kompromisse zu schließen 262 · So schalten Sie die Projektionen aus 264 · Polarisierung 266 · Das muß gefeiert werden! 268 · Und was ist, wenn Ihr Partner nicht an der Ehe arbeiten will? 269	
13	SO VERSTÄRKEN SIE IHR UNTERSTÜTZENDES UMFELD	271
	So finden Sie heraus, welche Art von Abgrenzungsproblemen Sie haben 273 · So lernen Sie sich stärker abzugrenzen 274 · Der Abbau von Gefühlsbarrieren 276 · Vorschläge, wie Sie neue Freunde gewinnen 280 · So wahren Sie angemessene Grenzen am Arbeitsplatz 283	
14	LIEBLINGSKINDER ALS ELTERN: SO KÖNNEN SIE DEN TEUFELSKREIS DER VERSTRICKUNG BEENDEN	286
	Zehn Grundregeln für eine gesunde Elternschaft 289 · Die Befreiung des Kindes aus der Verstrickung 293 · Zehn Schritte, um die Beziehung zu einem auserwählten Kind neu zu ordnen 295 · Wiedergutmachung am ausgeschlossenen Kind 302 · Drei Schritte, um die Beziehung zu einem ausgeschlossenen Kind neu zu ordnen 305 · Erfolgsgeschichte einer Mutter 308	
15	AM ZIEL	311
	Evan: »Ich kam schon als Streithammel auf die Welt!« 311 Diana: »Mein Vater sagte immer zu mir: ›Du wirst mich nie im Stich lassen.« 318 · Heimkehr zu uns selbst 325	
	Anmerkungen 327 · Hinweise auf Beratungsstellen 331	