

Angelika Glöckner

Lieber Vater, liebe Mutter..

Sich von den Schatten
der Kindheit befreien

Vorwort von Hans Jellouschek

HERDER y

FREIBURG • BASEL WIEN

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	14
I. Unsere persönliche frühe Geschichte.	19
1. <i>Wozu der Mensch von Natur aus fähig ist.</i>	19
1.1 Erfüllung, Glück und innere Ruhe.	19
1.2 Potentialentwicklung	19
1.3 Gefühlbarkeit.	20
1.4 Einklang.	20
1.5 Kontaktfähigkeit	20
1.6 Kommunikationsfähigkeit	20
1.7 Leistungsfähigkeit	20
1.8 Friedensfähigkeit	20
1.9 Sinnfähigkeit	21
1.10 Verantwortungsbewußtsein	21
2. <i>Was Menschen für ihre Entwicklung brauchen</i>	21
2.1 Einen Platz haben	22
2.2 Raum zur Entfaltung	22
2.3 Respekt	22
2.4 Fürsorge.	23
2.5 Schutz.	23
2.6 Halt und Unterstützung.	24
2.7 Erlaubnis.	24
2.8 Orientierung	24
2.9 Begrenzung	25
3. <i>Wenn Basisbedürfnisse unerfüllt bleiben.</i>	26
3.1 Keinen eigenen Platz haben.	27
3.2 Ungenügender Entfaltungsspielraum.	29
3.3 Respektlosigkeit erfahren.	30

3.4	Unbehütet aufwachsen	32
3.5	Ungenügender Schutz	34
3.6	Haltlosigkeit und Mangel an Unterstützung	36
3.7	Fehlende Erlaubnis	37
3.8	Orientierungsmangel	38
3.9	Fehlende Begrenzung	41
4.	„ Was kann denn ich dafür? " - Zur Frage von Verantwortung und Schuld.	46
5.	<i>Wie und warum wir manches wiederholen.</i>	49

II. Zum Thema Rituale und ritueller Satzvollzug 56

1.	<i>Was ist ein Ritual (Definition).</i>	56
2.	<i>Formen des Rituals (wichtige Unterschiede).</i>	57
3.	<i>Wozu dient ein Ritual (Funktion).</i>	59
4.	<i>Vom Wesen des Rituals.</i>	611
5.	<i>Das therapeutisch wirksame Ritual.</i>	61
5.1	Was ist ein therapeutisches Ritual? Beschreibung	61
5.2	Absicht und Wirkung des Sprachrituals	63
5.3	Zum Hintergrund und Gebrauch des rituellen Satz Vollzugs	67
5.4	Der Ablauf des rituellen Satzes und sein Vollzug im therapeutischen Rahmen	69
5.5	Die Konsequenzen für „das Leben draußen"	72

III. Was es Kindern schwierig macht: Wie Eltern binden oder zurückweisen. 74

1.	<i>Bindung und Verbundenheit.</i>	74
2.	<i>Vom bindenden zum weg- oder ausstoßenden Verhalten.</i>	77
3.	<i>Der bindende Modus: Wie Eltern zu sich ziehen und festhalten.</i>	80
3.1	Die erwartungsvolle Haltung	80
3.2	Die fordernde Haltung	80
3.3	Die unter Druck setzende Haltung	811
3.4	Die emotional-erpresserische Haltung.	81

3.5	Das Angst machende Verhalten	82
3.6	Das überbehütende Verhalten	82
3.7	Die grenzüberschreitende Haltung	83
3.8	Die leidensvolle Haltung	85
3.9	Die verrückt-machende Haltung	86
4.	<i>Der wegstoßende Modus: Wie Eltern weg- oder von sich stoßen.</i>	88
4.1	Die desinteressierte Haltung	88
4.2	Die versagungsvolle Haltung und Atmosphäre.	89
4.3	Die abwertende Haltung	90
4.4	Die ausgrenzende Haltung.	91
4.5	Die gewaltvolle Haltung und gewaltvolles Verhalten.	91

IV. Vom Problem zur Lösung.

Die Begegnung mit den Eltern. 95

1.	<i>Die blockierende Angst:</i> Der Körper in Lähmung und Aufruhr.	97
2.	<i>Die blockierende Ausweglosigkeit:</i> Keine gute oder gar keine Wahl haben (Zwickmühle oder Doppelbindung).	103
3.	<i>Die unerledigte Anklage und Klage:</i> Das Staugefühl	114
4.	<i>Der unerfüllt gebliebene Wunsch:</i> Das Gefühl von Mangel und ungestilltem Bedürfnis	124
5.	<i>Das unbewältigte Schuldgefühl:</i> Die Last des Verpflichtetseins.	137
6.	<i>Die nicht ausgedrückte Lebendigkeit:</i> Das Gefühl von „Überschuß“.	149
7.	<i>Die nicht gelebte Liebe:</i> Das Erleben von Überfluß.	159

V. Im Kraftfeld des familiären Systems. 171

1.	<i>Einführung.</i>	171
2.	<i>Was in der Familie schicksalhaft wirken kann</i>	173

3. <i>Die Bedingungen, unter denen sich Schicksalhafteres zuweilen ungut austrägt.</i>	.175
4. <i>Zum Thema „Austragung“:</i>	
<i>Wie Kinder von den Folgen der Tabuisierung, Verheimlichung oder Rücksichtslosigkeit betroffen sind.</i>	.177
5. <i>Das Wichtigste zusammengefaßt.</i>	.180
6. <i>Drei wirkende Ordnungsprinzipien.</i>	.182
6.1 <i>Geben und Nehmen im Ausgleich.</i>	.184
6.2 <i>Zugehörigkeit und Bindung.</i>	.188
6.3 <i>Der Vorrang des Vorausgegangenen.</i>	.193
7. <i>Wie die Seele sich bindet.</i>	.195
7.1 <i>Identifikation.</i>	.196
7.2 <i>Loyalität.</i>	.198
8. <i>Heilende Kräfte im System.</i>	.203
9. <i>Das Angebot an den Leser.</i>	.208