

Thomas Schäfer

Was die Seele krank macht  
und was sie heilt

Die psychotherapeutische Arbeit  
Bert Hellingers



Umles-lehrer-Btibliotiek  
des Fürstentums Liechtenstein  
Vaduz

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Brief von Bert Hellinger. . . . .  | 11        |
| Vorwort . . . . .  | 13        |
| <b>I Einführung. . . . .</b>   | <b>15</b> |
| Unterschiede zu anderen psychotherapeutischen<br>Ansätzen . . . . .              | 19        |
| Was ist gute Psychotherapie? . . . . .   | 25        |
| Die Aufstellungen. . . . .   | 26        |
| Leiden ist leichter als Handeln. . . . .   | 31        |
| Die Wirkung des Lösungsbildes. . . . .   | 33        |
| Wodurch kommt die Wirkung einer Aufstellung<br>zustande? . . . . .               | 36        |
| Beeinflußt der Therapeut, was bei der Aufstellung<br>dargestellt wird? . . . . . | 37        |
| <b>II Wie menschliche Beziehungen gelingen. . . . .</b>                          | <b>41</b> |
| Bindung, Ordnung und Ausgleich. . . . .  | 43        |
| Die Bindung . . . . .  | 43        |
| Die Ordnung . . . . .  | 49        |
| Der Ausgleich zwischen Geben und Nehmen. . . . .                                 | 51        |
| Schuld und Unschuld. . . . .   | 55        |
| Der Ausgleich in der Erziehung . . . . .   | 56        |
| Die Übernahme fremder Schuld. . . . .  | 57        |

|  |    |
|--|----|
| Das Kind übernimmt oft die Schuld bei<br>einer Mußheirat . . . . . | 59 |
| Das Verzeihen als falscher Umgang mit Schuld. . . . .              | 60 |
| Schicksal und Schuld. . . . .                                      | 62 |
| Das Gewissen. . . . .  | 65 |
| Das Gewissen dient einer höheren Ordnung. . . . .                  | 67 |
| Die Grenzen des Gewissens. . . . .                                 | 68 |
| Das Sippen- oder Gruppengewissen. . . . .                          | 68 |
| Wer gehört zur Sippe?. . . . .                                     | 70 |
| Der schlimme Ausgleich. . . . .                                    | 71 |
| Was Schicksalsverstrickungen löst. . . . .                         | 73 |

### **III Eltern und Kinder. . . . . 75**

|   |     |
|---|-----|
| Grundsätzliches. . . . .  | 77  |
| Das Nehmen der Eltern. . . . .                                    | 80  |
| Wenn Kinder zu Eltern oder Partnern der Eltern<br>werden. . . . . | 90  |
| Der Umgang mit dem Persönlichen der Eltern. . . . .               | 94  |
| Sorge für die Eltern im Alter. . . . .                            | 97  |
| Besondere Fragen der Eltern-Kind-Beziehung: . . . . .             | 99  |
| Außereheliche Kinder - der Vorrang<br>der neuen Familie. . . . .  | 99  |
| Kinder aus geschiedenen Ehen. . . . .                             | 100 |
| Adoption. . . . .   | 102 |
| Sexueller Mißbrauch. . . . .                                      | 103 |
| Erziehungsgrundsätze. . . . .                                     | 110 |
| Die unterbrochene Hinbewegung. . . . .                            | 116 |

|   |         |
|---|---------|
| IV Mann und Frau. . . . .   | 119     |
| Der »richtige Mann« und die »richtige Frau« . . . . .                       | 121     |
| Was macht den Mann zum Mann und die Frau<br>zur Frau? . . . . .             | 125     |
| Anima und Animus. . . . .   | 129     |
| Der Mann dient dem Weiblichen, und die Frau<br>folgt dem Mann. . . . .      | 133     |
| Achtet die Frau den Mann weniger als der Mann<br>die Frau? . . . . .        | 137     |
| Ebenbürtigkeit . . . . .  | 139     |
| Sexualität . . . . .  | 141     |
| Die Bedeutung der früheren Partner. . . . .                                 | 143     |
| Die Kunst, sich richtig zu trennen. . . . .                                 | 149     |
| Wut auf den Partner. . . . .  | 151     |
| Was bedeuten Kinder und Kinderlosigkeit für<br>die Paarbeziehung? . . . . . | 153     |
| Künstliche Befruchtung und Sterilisation. . . . .                           | 157     |
| Abtreibung. . . . .   | 159     |
| Treue und Untreue. . . . .  | 164     |
| <br>V Dynamiken, die krank machen. . . . .                                  | <br>167 |
| Lieber ich als du. . . . .  | 171     |
| Ich folge dir nach. . . . .   | 173     |
| Kann der christliche Glaube manchmal lebens-<br>feindlich sein? . . . . .   | 174     |
| Sühne für persönliche Schuld. . . . .                                       | 178     |
| Sühne für fremde Schuld. . . . .  | 180     |
| Unglück als Preis für Errettung aus einer Gefahr. . . . .                   | 181     |
| Ich komme mit. . . . .  | 182     |
| Stellvertretendes Sterben in der Paarbeziehung. . . . .                     | 184     |
| Woran erkennt man systemische Verstrickungen? . . . . .                     | 186     |

|   |            |
|---|------------|
| <b>VI Ausgesuchte Krankheiten und körperliche Symptome. . . . .</b> | <b>187</b> |
| Allgemeines. . . . .  | 189        |
| Krebs. . . . .  | 194        |
| Sucht . . . . .   | 196        |
| Alkohol- und Drogensucht. . . . .                                   | 196        |
| Bulimie. . . . .  | 197        |
| Magersucht. . . . .   | 198        |
| Fettsucht. . . . .  | 199        |
| Depression. . . . .   | 201        |
| Psychosen. . . . .  | 203        |
| Herzbeschwerden. . . . .  | 205        |
| Übelkeit. . . . .   | 206        |
| Rückenschmerzen. . . . .  | 207        |
| Kopfschmerzen und Migräne. . . . .                                  | 208        |
| Neurodermitis. . . . .  | 209        |
| <br>  |            |
| <b>VII Spiritualität und Religion. . . . .</b>                      | <b>211</b> |
| <br>  |            |
| <b>VIII Der Umgang mit dem Tod. . . . .</b>                         | <b>223</b> |
| <br>  |            |
| Anhang I: Bert Hellingers Weg zur Familienaufstellung. . . . .      | 233        |
| Anhang II: Familienaufstellung. . . . .                             | 243        |
| <br>  |            |
| Literatur. . . . .  | 267        |