

REINHARD WINTER
CLAUDIA STAHL

FAMILIE

★ EINE GEBRAUCHSANWEISUNG ★
WAS ELTERN UND KINDER
ZUSAMMENHÄLT

BELTZ

Inhalt

Einleitung	10
-------------------	-----------

Teil 1	
Hauptsache Liebe	21

Jede Familie kann Beziehung lernen	23
---	-----------

Investition ins Lebensglück	24
-----------------------------	----

Familie im Wandel der Zeiten	26
------------------------------	----

Und heute?	30
------------	----

Nicht alles tut gut, was Familie zusammenhält	34
---	----

Familie entlasten	35
-------------------	----

Die große Kraft der Elternliebe	36
--	-----------

Was heißt denn hier Liebe?	38
----------------------------	----

Liebe tun	41
-----------	----

Verbindung aus Liebe	45
----------------------	----

Was heißt »sicher gebunden«? Ein Exkurs in die Wissenschaft	51
---	----

Auf Regen folgt Sonnenschein	58
-------------------------------------	-----------

»Immer schön brav sein!«	59
--------------------------	----

Zwischentöne	61
--------------	----

Faustregeln für das Prinzip Liebe	63
-----------------------------------	----

Vorsicht vor zu viel Liebe?	65
-----------------------------	----

Mich lieben – dich lieben	67
---------------------------	----

Nein aus Liebe	72
----------------	----

Was geht, was geht nicht?	81
---------------------------	----

Familienliebe hat viele Gesichter	84
--	-----------

Unterschiede bereichern	85
-------------------------	----

Wie Kinder ihre Eltern lieben	86
-------------------------------	----

Elternliebe als Paarliebe	92
---------------------------	----

Der liebevolle Umgang mit sich selbst	94
Väter lieben anders. Mütter auch	97
Geschwisterkinder: Jedes Kind anders lieben?	114
Elternliebe wächst mit	118
Alles ist Liebe!	118
Geborgenes Größerwerden	123
Spielräume	126
Weggehen um anzukommen: Elternliebe in der Jugendphase	128
Lieben im Hier und Jetzt	129
Familienbande 2.0: die bunte Vielfalt der Familien	132
Netz und doppelter Boden fürs Kind: Zweielternfamilien	133
Gleichgeschlechtlich Eltern: Regenbogenfamilien	141
Im kleineren Rahmen stark: Einelternfamilien	144
Eltern bleiben Eltern: Trennung konstruktiv gestalten	147
Ein bunter Flickenteppich: Patchworkfamilie	154

Teil 2

Zusammen Halt schaffen: zwölf Familienanker	161
1 Kurs halten auf die Liebe	163
Ängste überwinden – auch im Gegenwind	167
Hilfe durch das Kind	169
2 Vertrauen: Alles wird gut!	172
Vertrauensbrüchen auf den Grund gehen	177
Vertrauen ist keine Einbahnstraße	179
Liebe stärken durch Tonglen	180
3 Familienwerte aufspüren	185
Werte verbinden	188
Im Auf und Ab der Wertungen	189
4 Wahrheit und Wahrhaftigkeit	192
Auch Kritisches wahrhaftig mitteilen	194
5 Liebe ohne Wenn und Aber	199
Der Wenn-dann-Falle entkommen	201
Was hat schlechte Laune mit Liebe zu tun?	203

6 Kinder haben Bedürfnisse. Eltern auch!	206
Elternwünsche	210
Vorsicht: Konsum- und Wohlstandsfall!	211
Weniger ist mehr	213
Gefährlich gesund: zwei Äpfel und eine Milchschnitte	215
7 Freiheit. Und Regeln	217
Opfergaben nützen niemandem	218
Das Ich aufs Wir einstimmen	220
Sicherheit geht vor	224
Konsequenzen und Strafen	225
8 Familie als Friedensort	230
Wichtiges Lernfeld Konflikt	231
Die beleidigte Leberwurst	234
9 Die Familie und das Mehr: von Spiritualität und Zweckfreiheit	240
Feste und Rituale	243
Liebe hat keinen Zweck	244
10 Raum für Gelassenheit	250
Dem Perfektionismus die rote Karte zeigen	252
Präsenz: einfach da sein im Jetzt	255
11 Bei aller Liebe: Fehler machen!	258
(Nicht) alles ist machbar	260
Fehler gehören dazu	264
12 Familie macht Spaß	267
Humor ist, wenn Mama trotzdem lacht	271
»Ich erzähl dir 'nen Witz«	272
Nachwort	275
Zum Weiterlesen	277
Beratungsstellen und Internetadressen	280
Dank	285
Das Autorenteam	287