

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
<i>Einführung</i>	23
Über dieses Buch	24
Konventionen in diesem Buch	25
Was Sie nicht unbedingt lesen müssen	25
Törichte Annahmen über den Leser	25
Wie dieses Buch aufgebaut ist	26
Teil I: Probleme in der Familie erkennen – und bearbeiten	26
Teil II: Familienprobleme mit System angehen	26
Teil III: Familienprobleme mithilfe einer systemischen Familien-, Symbol- und Strukturaufstellung bearbeiten	27
Teil IV: (Tabu-)Themen bearbeiten, die in (fast) jeder Familientherapie eine Rolle spielen	27
Teil V: Der Top-Ten-Teil	27
Anhang	27
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	28
Wie es weitergeht	28
<i>Teil I</i>	
<i>Probleme in der Familie erkennen – und bearbeiten</i>	29
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Was Familientherapie überhaupt ist</i>	31
Familie Kluge sucht eine Familientherapie auf	32
Was sich in einer Familientherapie abspielt	34
Bei welchen Problemen eine Familientherapie angezeigt ist	35
Merkmale einer Familientherapie	37
Diese Ziele stehen im Vordergrund	37
Schwerpunkte und Richtungen der Familientherapie	38
Der psychoanalytische Blickwinkel	38
Die verhaltenstherapeutische Vorgehensweise	39
Der systemische Ansatz	39
Was die verschiedenen Richtungen miteinander verbindet	40
Die »Werkzeuge« der Familientherapie	41
Es geht nicht um die Suche nach dem »Schuldigen«	42
Therapie mit Einzelnen, Paaren und der ganzen Familie	43

Kapitel 2

Was in der Familie krank macht

45

Früher war alles besser? – Familie im Wandel	45
Ein systemisches Verständnis von Familie	46
Gestörten Kommunikationsmustern auf der Spur	47
Unklare Botschaften	48
Stress erzeugende Kommunikation	48
Doppelte Botschaften und »Kommunikationsfallen«	49
Krank machende Beziehungsmuster erkennen	51
Familiengeheimnisse	51
Das Erbe der Ahnen – wenn der Großvater Nazi war	51
Die versteckte Agenda in Beziehungen erkennen	52
Die verstrickte Familie – »Sei ein anderer!«	52
Schädliche Dreiecksbeziehungen – Triaden	53
Probleme in der Familie	54
Wenn die Eltern Probleme haben	54
Trennung und Scheidung verkraften Kinder nur schwer	55
Familie mit Symptomträger – Leuchtbojen in bewegter See	56
Die Patchworkfamilie – meine, deine, unsere Kinder	57
Familien mit Migrationshintergrund – nicht mehr wissen, wohin man gehört	58
Familie ohne feste Strukturen – ein Rollenchaos	58
Wenn »Nicht-loslassen-Können« zum Problem wird	59
Wann Sie eine Familientherapie brauchen	60

Kapitel 3

Weshalb Familie so wichtig ist

63

Wenn Eltern laufen lernen – das schwierige Geschäft der Erziehung	63
Unterschiedliche Erziehungsstile – kann das gut gehen?	64
Die Entwicklung des Kindes beleuchten	64
Was Kinder brauchen	65
Liebe allein genügt nicht – Bindungsverhalten will gelernt sein	67
Wie sich das Bindungssystem entwickelt	67
Der Stoff, aus dem die Bindung gemacht ist	67
Urvertrauen entwickeln	68
Von »Kuschel-« und »Drahtmüttern«	69
Das innere »Arbeitsmodell« des Kindes	69
Was im Gehirn des Kindes passiert	71

Kapitel 4

Die Landkarten der Familientherapie erkunden 73

Ursprünge der Familientherapie	73
Ursprung: Psychoanalytische Kindertherapie	74
Ursprung: Erforschung familiärer Kommunikationsmuster	74
Ursprung: Verhaltenstherapie	75
Richtungen der Familientherapie	75
Die psychoanalytische Ausrichtung der Familientherapie	75
Verhaltenstherapie und Kognitive Therapie	81
Die Systemische Familientherapie	83
Unterschiede zwischen Systemischer und allgemeiner Familientherapie	88

Kapitel 5

»Werkzeuge« der Familientherapie 89

Die tiefenpsychologisch fundierte Familientherapie:	
Der eigenen Herkunftsfamilie auf den Grund gehen	89
Das tiefenpsychologische Erstinterview	89
Den zentralen Beziehungskonflikt klären	90
Verstehen als Behandlungsmethode	90
Szenisches Verstehen der familiären Interaktionen und Übertragungen	91
Die Gegenübertragung handhaben	92
Das familiäre Erbe begutachten	93
Den Abwehrmechanismen auf der Spur	93
Abhängigkeitsmuster unter die Lupe nehmen – Ödipus ist überall	93
Bewusst machen – Einsicht fördern – durcharbeiten	94
Die verhaltensorientierte Familientherapie –	
die »Super Nanny« muss ran	94
Das ABC der Gefühle lernen	95
Einen besseren Kommunikations- und Kooperationsstil entwickeln	96
Elterntaining	96
Struktur lernen	97
Psychoedukation – Anleitung zur konkreten Problembewältigung	98
Die Systemische Familientherapie: Familie als System	
mit Stärken und Schwächen	99
Ziele einer Systemischen Familientherapie	99
Auftragsklärung	100
Ungewöhnliche Fragen stellen	100
Ausnahmen zum Problem finden	101
Das Rollenverhalten in der Familie erleben	102
Familienaufstellungen und Skulpturarbeit:	
Krank machende Beziehungsmuster erkennen und verändern	102
Persönliche Stärken und Kraftquellen entdecken	103

Das Problem in einen anderen Bezugsrahmen stellen	104
Die »Verschreibung« des Gegenteils	105
Externalisierung: Das Problem nach außen verlagern	106
Eine positive Zukunft »vorhersagen« – positive Ziele formulieren	107
Am Ende der Sitzung: Abschlusskommentare, »Hausaufgaben« und »Verschreibungen«	108

Kapitel 6

Was Sie in einer Familientherapie erwartet **109**

Familientherapie mit unterschiedlichen Beteiligten	109
Einzelberatung ohne Familie	109
Paarberatung	110
Familientherapie mit Kindern	110
Familientherapie mit der ganzen Familie	110
Der äußere Rahmen	111
Die Dauer einer Familientherapie	111
Die leidige Kostenfrage	111
Mit oder ohne Einwegscheibe	111
Schulenkongforme oder schulübergreifende Familientherapie	112
Risiken beachten	113
Wohin Sie sich wenden können	114
Psychotherapeutische Praxen	114
Beratungsstellen	114
Familientherapie im stationären Bereich	115
Aufsuchende Familientherapie	115
Multifamilientherapie	115

Teil II

Familienprobleme mit System angehen **117**

Kapitel 7

Familie mit schwerem Erbe – Eine tiefenpsychologische Familientherapie **119**

Rituale, Regeln und Vorgehensweisen in einer tiefenpsychologisch geführten Therapie	119
Das Übertragungsgeschehen im Auge haben	121
Erste Hypothesen	121
Familiären Verstrickungen auf den Grund gehen	122
Konfrontieren – erkennen, wieder erleben	123
Die Rollen neu besetzen	125
Die Mehrgenerationenperspektive nutzen	125
Das Erbe neu verteilen	126

Lösungen in Sicht	127
Was Sie bei einer psychoanalytischen Familientherapie beachten sollten	128
Kapitel 8	
<i>Eine verhaltensorientierte Familientherapie mit Symptomträger</i>	129
Scham und Hilflosigkeit überwinden – der Weg zu einer Verhaltenstherapie mit der Familie	129
Kombinierte Familientherapie bei kindlichen Verhaltensstörungen	130
Auslösern und Verstärkern auf die Spur kommen	131
Ein Verhaltens- beziehungsweise Verstärkerprotokoll führen	132
Programme der Verhaltensänderung anwenden	133
Das ABC der Gefühle analysieren	133
Das Symptom stufenweise bearbeiten	134
Was in einem Elternttraining passiert	136
Verstärkungspläne machen	137
Erwünschtes Verhalten belohnen	137
Time-out – Entzug von Verstärkern	138
Selbstinstruktionstraining: Lernen, sich selbst zu helfen	139
Gemeinsam den Fortschritt überprüfen	140
Zu einem neuen Gleichgewicht finden	141
Kapitel 9	
<i>Nein aus Liebe – Ablösungsprobleme systemisch angehen</i>	143
Schwierigen Beziehungen auf den Grund gehen	143
Interventionen der »ersten Stunde«	144
Auftragsklärung: Was in der Therapie passieren soll	145
Durch »zirkuläre« Fragen zu neuen Bewertungen kommen	146
Personen, Gefühle, Erwartungen auf dem »Familienbrett« agieren lassen	147
Das eigene Selbst zu Wort kommen lassen	148
Symbiotisches Verhalten thematisieren	150
Regeln des Miteinanders neu definieren	151
Ziele und Möglichkeiten jedes Einzelnen bestimmen	151
Abschiedsrituale initiieren	152
Kapitel 10	
<i>Familie ohne Grenzen – wie eine strukturelle Familientherapie helfen kann</i>	155
Wie eine strukturelle Familientherapie abläuft	155
Die Hypothesen des Therapeuten	156
Wenn der Therapeut mit der Familie »tanzt«	156
Eine klare Sprache sprechen	157

Strukturgebende Maßnahmen und Aufträge	157
Was Sie in einer strukturell ausgerichteten Familientherapie erwartet	158
Wie gearbeitet wird	159
Die Familienlandkarte: Die besondere Familienkultur rekonstruieren	159
Was Strukturen im systemischen Verständnis sind	160
Der Therapeut als Steuermann und Regisseur	160
Die drei Stufen der strukturellen Familientherapie	161
Stellen Sie die Autorität, Machtgrenzen und Ordnung in Ihrer Familie wieder her	161
Bearbeiten Sie als Eltern Ihre eigenen Themen	162
So kann sich Ihre Familie stabilisieren und neu organisieren	162

Kapitel 11

Wenn es in der Beziehung kriselt – eine Systemische Paartherapie **165**

Wenn die Beziehung auf der Kippe steht	165
Das Problemverhalten jedes Einzelnen würdigen	166
Kommunikationsverhalten untersuchen	167
In der Kommunikation die fünf »apokalyptischen Reiter« vermeiden	167
Männer und Frauen nehmen eine Beziehungskrise unterschiedlich wahr	168
Richtig miteinander reden	169
Das aktive Zuhören üben	169
Mehr über die eigenen Gefühle als über den anderen sprechen	170
Dialoge im »Reißverschlussverfahren« führen	170
Zirkuläres Fragen: Zugänge zu Wirklichkeitskonstruktionen	171
»Hausaufgaben«: Was Sie zwischen den Sitzungen tun können	173
Regelmäßig eine »Parkkonferenz« abhalten	173
Veränderungen wahrnehmen	174
Nicht immer an rosa Elefanten denken: In einer Paartherapie einmal paradox vorgehen	176
Gemeinsame Wünsche und Träume pflegen: Wir-Gefühl entwickeln	177
Ganz wichtig: Intimität pflegen	178
Sie schaffen es	178

Kapitel 12

Familientherapie ohne Familie – eine Systemische Einzeltherapie **179**

Von der Anhörung zur Auftragsklärung	179
Fragen, die am Anfang stehen	180
Ziel- und Auftragsklärung	182
Die familiären »Systemkräfte« verstehen und nutzen	182
Die nicht anwesenden Bezugspersonen sprechen lassen	183

»Familienblitzlicht«: Das Familienbrett zurate ziehen	184
Die Nachbearbeitung	185
Positive Veränderungen ins Visier nehmen und ungewöhnliche Erlebnissräume betreten	186
Sich eine positive Zukunft vorstellen	186
Antworten auf die »Wunderfrage« finden	187
»Erfolgsfotoalben« wieder hervorkramen	188
Hausaufgaben: Neue und »alte« Wege ausprobieren	190

Teil III

Familienprobleme mithilfe einer systemischen Familien-, Symbol- und Strukturaufstellung bearbeiten **191**

Kapitel 13

Die eigene Familie symbolisch darstellen: Das Genogramm **193**

Sich als Archäologe der eigenen Vergangenheit betätigen	193
Fragen zum Einstieg	194
Die eigene Familiengeschichte recherchieren	194
Ihr ganz persönliches Genogramm erstellen	195
Die Grundstruktur des Genogramms	196
Die Symbole eines Genogramms	197
Mit dem Genogramm arbeiten	202
Fragen an das Familiensystem	202
Die Perspektive ändern	203
Fragen zur eigenen Entwicklung	203
»Ressourcen«: Kraftvolle Einflüsse im Familiensystem erkennen	204
Nachstellen auf dem Familiensystembrett	204
Das Genogramm in der Aufstellungsarbeit	205

Kapitel 14

Eine Familienaufstellung zur Neuorientierung nutzen **207**

Ziele einer Familienaufstellung	207
Familienaufstellungen sind kein Allheilmittel	208
Ursprünge der Methode	209
Ablauf einer Familienaufstellung	210
Ein Anliegen formulieren	210
Die Stellvertreter auswählen	211
Eine Innenposition einnehmen	212
Das Lösungsbild gestalten	212
Eine »gute« Lösung finden	212
Die Verwendung von Symbolen	213
Das »Familienbrett« in der Einzeltherapie	215

Was bei einer Familienaufstellung beachtet werden sollte	215
Familienaufstellungen sind nicht ungefährlich	215
Familienaufstellungen »... nach Bert Hellinger«	216
Worauf man bei der Wahl des Aufstellungsleiters achten sollte	217

Kapitel 15

Skulptur- und Symbolarbeit mit der »inneren« Familie **219**

Das System der »inneren« Familie	219
Das Selbst und das »innere Kind«	220
Die »innere« Familie darstellen	221
Das Problem nach außen verlagern	221
Die Aussöhnung mit den eigenen Persönlichkeitsanteilen	223
Sich selbst auf der Zeitlinie begegnen	224
Grundprinzip und Anwendungsbereiche der Timeline	225
Vorgehensweise bei der Timeline-Methode	226
Change History – Veränderung der persönlichen Geschichte	228
Veränderung von Glaubenssätzen	230
Die Zukunft positiv gestalten	231

Kapitel 16

Fragen vor, während und nach einer System-/Strukturaufstellung **233**

Warum es wichtig ist, Struktur- und Symbolarbeit ernst zu nehmen	234
Die einfühlsame Vorbereitung	235
Für den größtmöglichen Schutz sorgen	235
Ein Vorgespräch führen	236
Aufstellungsarbeit in der Gruppe und in der Einzeltherapie	236
Häufig gestellte Fragen	236
Wann eine Systemaufstellung angezeigt ist	236
Die Kostenfrage	237
Eine Aufstellung führt nicht immer zu einer Lösung	237
Wie viele Aufstellungen man braucht, um ein Problem zu lösen	237
Wann eine Sitzung abgebrochen werden muss	237
Was Aufsteller beachten sollten	238
Eine Systemaufstellung heilt keine körperlichen Krankheiten	239
Das Leben danach	239

Teil IV	
<i>(Tabu-)Themen bearbeiten, die in (fast) jeder Familientherapie eine Rolle spielen</i>	241
Kapitel 17	
<i>Umgang mit Scham, Trauer und Hilflosigkeit</i>	243
Was Scham-, Schuldgefühle und unangemessene Trauer in Familien anrichten können	243
Scham und Hilflosigkeit überwinden	245
Über Gefühle reden	245
Selbstwertprobleme bearbeiten	246
Andere Bewertungsmaßstäbe anlegen	246
Glaube und Religion	247
Aus der Opferrolle heraustreten	248
Erfolgserlebnisse – Selbstwirksamkeit erleben	248
Alltagsprobleme lösen	249
Ihr Denken prüfen	250
Am gesellschaftlichen Leben teilnehmen	250
Therapien, die Ihnen helfen können	251
Was Sie in einer Systemischen Therapie lernen können	251
Die Kognitive Therapie nutzen	252
Schuld- und Schamgefühle mithilfe der Gruppe überwinden	252
Kapitel 18	
<i>Wenn der Alkohol und die Droge zum Familienmitglied werden</i>	253
Wenn die Droge zum bestimmenden Prinzip wird	253
Thema Wesensveränderung	253
Drogen und Kinder	255
Wenn das eigene Kind drogenabhängig ist	256
Die Sucht mit Unterstützung der Familie in den Griff bekommen	256
Auf den moralischen Zeigefinger verzichten	256
Die Familie als Unterstützer	257
Koabhängigkeit erkennen und überwinden	258
Den Alkohol beziehungsweise die Droge »aufstellen«	259
Den »sanften« Ausstieg wählen	260
Begleitende familientherapeutische Sitzungen nutzen	262
Kapitel 19	
<i>Gewalt und Missbrauch in der Familie</i>	263
Bei uns doch nicht ...	263
Der Missbrauch hat viele hässliche Gesichter	264
Die Tochter als »Ersatzehefrau«	265

Missbrauch als Wiederholungsphänomen	265
Familie ohne Grenzen	265
Wie sich der Missbrauch beim Kind auswirkt	266
Die widersprüchliche Gefühlswelt der Opfer	266
Woran man den Missbrauch erkennen kann	266
Spätfolgen des Missbrauchs	267
Hilfen für die Opfer und deren Familien	268
Die klassische Familientherapie stößt an ihre Grenzen	268
Die Alternative: Aufsuchende Familientherapie	269
Traumatherapie mit dem Opfer	270
Die Verantwortung liegt bei den Eltern	273
Die körperliche Unversehrtheit des Kindes respektieren	273
Dem Missbrauch vorbeugen	274

Kapitel 20

Familie mit Essstörungen: Der Hunger nach Liebe und Anerkennung **275**

Essstörungen und familiäre Muster erkennen	275
Die Rolle der Pubertät	276
Ein immer wiederkehrendes Thema: »Kontrolle«	278
Regeln und Rituale in »essgestörten« Familien	278
Essstörungen in der Familie vorbeugen	279
Konflikte offen ansprechen	279
Öfter gemeinsam mit der Familie etwas unternehmen	280
Für Sport und ausreichende Bewegung sorgen	281
Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit fördern	281
Wie man sich selbst helfen kann	282
Die eigenen Bedürfnisse erkennen	282
Unangemessene Leistungsansprüche zurückschrauben	283
Sich selbst besser akzeptieren	283
Ausnahmen ausfindig machen	284
Nicht alles in sich »hineinfressen«	284
Aus Rückschlägen lernen	285
Therapien, die weiterhelfen können	285
Eine Systemische (Familien-)Therapie nutzen	285
Eine Psychoanalyse in Erwägung ziehen	286
Verhaltenstherapeutische Methoden anwenden	287

Kapitel 21

Verhaltensproblemen bei Kindern vorbeugen **289**

Typische »Erziehungsfehler« vermeiden	289
Wie Kinder reagieren	291
Was Eltern tun können	293
Innere und äußere Widerstandsfaktoren nach Kräften unterstützen	293

Ausnahmen und Unterschiede erkennen	294
Die Stärken des Kindes hervorheben	295
Sich Auszeiten nehmen	296
Für viel Bewegung und gesunde Ernährung sorgen	296
Familientherapie bei Verhaltensproblemen	297
Verhaltensorientiert vorgehen	297
Psychodynamisch verstehen	298
Systemisch denken und intervenieren	299

Teil V

Der Top-Ten-Teil 301

Kapitel 22

Zehn Fälle, bei denen eine Familientherapie/-beratung hilfreich sein kann 303

Verhaltensproblemen bei Kindern entgegenwirken	303
Paarkonflikte lösen	303
Trennung, Scheidung bearbeiten	304
Erbstreitigkeiten und die Nachfolge bei Familienunternehmen regeln	304
Antworten auf drängende Erziehungsfragen finden	305
Unterstützung bei Alkohol- und Drogenentzug finden	305
Den eigenen Wurzeln nachgehen	306
Patchworkfamilien helfen klarzusehen	307
Orts-, Berufs- und Schulwechsel bewältigen	307
Mit schulischen Problemen besser umgehen können	308

Kapitel 23

Zehn Tipps für die Suche nach einem Familientherapeuten 309

Im Zweifelsfall eine Beratungsstelle aufsuchen	309
Einen Familientherapeuten finden	309
Die Kostenfrage klären	310
Ihren Therapeuten auf die Probe stellen	311
Ihrer Intuition folgen	312
Sich von seinen positiven Seiten her wahrnehmen	312
Werden die Kompetenzen und Fähigkeiten der Familienmitglieder angesprochen und genutzt?	313
Was die Familie außerhalb der Therapiesitzungen tun kann	313
Wie prüft der Therapeut die Fortschritte der Familie?	314
Wie es weitergeht	314

Kapitel 24

Zehn goldene Regeln für eine glückliche und zufriedene Familie **315**

Jeder braucht seine Freiräume	315
Lernen, mit den Widrigkeiten des Lebens fertigzuwerden	316
Den Zusammenhalt stärken	316
Feste Regeln und Strukturen	317
Kontakte nach außen pflegen	317
Keine Angst vor Veränderungen	318
Die Scham überwinden	319
Richtig miteinander reden	319
Gemeinsam das Leben genießen	320
Mit Humor geht alles besser	320

Anhang

Informationsquellen und Anlaufstellen **323**

Organisationen in Deutschland	323
Organisationen in Österreich	324
Organisationen in der Schweiz	325
Organisationen in Luxemburg	325
Interessante Webadressen	326

Stichwortverzeichnis **329**