

Vorwort von Gunthard Weber ... 7

Vorwort der Autorin ... 9

1 Warum wieder heimkommen? ... 13

2 Ihr Familienstammbaum

Die Vergangenheit als Prolog ... 29

Das Genogramm ... 31

Das Individuum und die Familie ... 35

Über Familienbeziehungen nachdenken ... 40

Fragen und Geschichten: Schlüssel zum Verständnis ... 43

Wie Sie Ihre Sicht auf Ihre Familie umkrempeln können ... 57

3 Familiengeschichten, Mythen und Geheimnisse ... 60

Die Familie der Brontës ... 62

Die Familie Adams ... 70

Familiengeheimnisse ... 83

4 Familienbände und Bindungen ... 92

Reaktionen auf Stress ... 93

Die Marx-Familie ... 100

Kommunikation reguliert die Distanz ... 109

Der Umgang mit Schmerz und Konflikten in der Familie ... 114

Verzerrungen der Kommunikation ... 116

Verschmelzung und Ausstoßung ... 117

Die Familie O'Neill ... 118

Der Symptomträger ... 121

Dreiecke ... 123

Die Familie Beethoven ... 127

5 Verlust ... 140

Die zentrale menschliche Erfahrung ... 140

Trauern ... 143

Die Reaktionen von Familien auf Verlusterfahrungen ... 149

Die Familie Hepburn ... 154

Dysfunktionale Anpassung an einen Verlust ... 161

Die Familie Barrett Browning ... 163

Die Familie Kennedy ... 173

Die Familie Freud ... 188

Verluste in Ihrer eigenen Familie ... 193

- 6 Woher kommen wir? ... 197**
Eltern und Kinder ... 197
Die Familie Franz Kafkas ... 207
Die Ehe von Charles Dickens und Catherine Hogarth Dickens ... 212
Das Dilemma der Rolle der Frau in der Familie ... 216
Seine Eltern finden, wenn man sie verliert ... 218
Fragen, die Ihre Eltern betreffen ... 223
- 7 Schwestern und Brüder ... 226**
Zwillinge ... 233
Älteste Söhne und Töchter ... 243
Das jüngste Kind ... 247
Mittlere Kinder ... 256
Einzelkinder ... 259
Geschwisterkonstellation und Ehe ... 261
Geschwisterbeziehungen im Erwachsenenleben ... 266
Fragen zu den Mustern der Geschwisterbeziehungen
in Ihrer Familie ... 267
- 8 Paarbeziehungen ... 269**
Eine komplizierte Ehe: Gustav und Alma Mahler ... 284
Eheliche Komplementarität ... 293
Dreiecksbeziehungen, in die Paare sich verstricken ... 303
Fragen mit Blick auf Heirat und Ehe ... 305
- 9 Schichtzugehörigkeit, Kultur und Familienbeziehungen ... 308**
Rituale ... 310
Klassenzugehörigkeit ... 320
Geld ... 326
Religion und spirituelle Werte ... 327
Fragen ... 328
- 10 Wieder Verbindung aufnehmen ... 331**
- Allgemeine Literatur ... 349**
Literatur zu einzelnen Familien ... 354
Über die Autorin ... 371