

Ronald W. Richardson

# Wie Familie funktioniert

Die eigene Herkunft verstehen und  
Beziehungen neu definieren

**orell füssli** Verlag

# Inhalt

Dank	9
KAPITEL 1 Einleitung	11
KAPITEL 2 Familien sind seltsame Kreaturen	21
1. Das Hüftbein ist mit dem Oberschenkelknochen verbunden – wie Familien funktionieren	21
2. Iss deinen Spinat – Regeln in der Familie	27
KAPITEL 3 Nie redest du mit mir – Nähe und Distanz zwischen Familienmitgliedern	35
1. Komm näher – aber nicht zu nahe	35
2. Der Schein trügt	40
3. Alle Welt will eine Mama	42
KAPITEL 4 Du bist nicht besser, nur anders – vom Umgang mit Unterschieden	47
1. Ich sage »Zucchini«, du sagst »Zucchetti« – die Angst vor Unterschieden	47
2. Tu's auf meine Weise, sonst... – die Forderung nach Gleichheit	50
2.1 »Ich will nur das, was du willst, Liebling« – die Fügsamen	51

2.2 »Ich hab's auf meine Weise gemacht« – die Rebellen	54
2.3 »Ich bin der König des Berges« – die Angreifer	56
2.4 »Und tschüss!« – die Trennung	60
<b>KAPITEL 5 Wie man sich selbst treu bleibt und dennoch Freunde hat</b>	<b>63</b>
1. Frei, ich selbst zu sein – ich selbst sein und wissen, wer das ist	63
1.1 Zielgerichtet sein	66
1.2 Zwischen Denken und Fühlen unterscheiden	67
2. Im Sumpf feststecken – Verschmelzung	71
3. Ich habe das deinerwegen getan – Verantwortung für sich selbst übernehmen	77
4. Lass Mutter sich darum kümmern – »Unter«- und »Überfunktionieren«	80
4.1 Negative Konsequenzen	81
4.2 Positive Konsequenzen	83
5. Fazit	84
<b>KAPITEL 6 Dreieckskonstellationen in Beziehungen</b>	<b>87</b>
1. Drei sind einer zu viel – Was ist eine Dreiecks- konstellation überhaupt?	88
2. Wie Dreieckskonstellationen funktionieren	95
3. Du und ich gegen sie – die Bedeutung von Koalitionen innerhalb von Dreiecks- konstellationen	101
4. Die Welt ist eine Bühne – Rollen im Dreieck	110

<b>KAPITEL 7</b>	<b>Wer kommt zuerst? – Geburtenfolge und Geschlechterposition in der Herkunftsfamilie</b>	115
1.	Das älteste Kind	122
1.1	Die älteste Schwester von Schwestern	124
1.2	Die älteste Schwester von Brüdern	126
1.3	Der älteste Bruder von Brüdern	127
1.4	Der älteste Bruder von Schwestern	128
2.	Das jüngste Kind	129
2.1	Die jüngste Schwester von Schwestern	131
2.2	Die jüngste Schwester von Brüdern	133
2.3	Der jüngste Bruder von Brüdern	134
2.4	Der jüngste Bruder von Schwestern	135
3.	Das mittlere Kind	137
4.	Das Einzelkind	140
4.1	Das männliche Einzelkind	143
4.2	Das weibliche Einzelkind	144
5.	Zwillinge	145
<b>KAPITEL 8</b>	<b>Die praktische Arbeit</b>	149
Schritt 1:	Die Verwandtschaft – wer gehört zur Familie?	151
Schritt 2:	Hallo, Mama, kennst du mich noch? – Kontaktaufnahme mit Familienmitgliedern	156
Schritt 3:	Entwicklung einer Familiengeschichte	160
Schritt 4:	Dr. Livingston, nehme ich an? – Recherche	162
Schritt 5:	Sie können wieder nach Hause gehen – Familienbesuche	170
Schritt 6:	So bin ich, ob es dir gefällt oder nicht – Differenzierung	179
Schritt 7:	Das Ganze noch einmal von vorn	187

<b>KAPITEL 9</b>	<b>Die systemische Familienarbeit des Autors</b>	189
	1. Meine eigenen Familienverhältnisse	191
	1.1 Mein Familienstammbaum	194
	2. Die Arbeit beginnt	197
	3. Die Arbeit geht voran	201
	4. Der Umgang mit Dreieckskonstellationen	205
	5. Die Differenzierung des eigenen Selbst	209
	6. Fazit	212
<b>ANHANG</b>	<b>Familienforschung</b>	215