

INHALT

	Seite
Vorwort zur deutschen Ausgabe (Helga Aschaffenburg)	IX
Vorwort	1
DARF ICH BITTEN?	3
Um welche Tänze geht es hier? Wie sind wir in sie hineingeraten? In welcher Hinsicht schaden sie uns? Können wir sie beenden und die Beziehung zu unseren Eltern trotzdem aufrechterhalten?	
GESEGNET SEI DAS BAND, DAS BINDET	13
Elterliche Doppelaussagen. In welcher Weise binden sie uns an die Eltern? Wie können wir uns aus dieser Bindung lösen?	
WEN DU LIEBST, DEM TUST DU IMMER WEH	27
Die Märtyrer-Mutter. Wie sie von der Schuldprovokation Gebrauch macht, um Macht über uns ausüben zu können und unsere Angreif- barkeit ihren Taktiken gegenüber.	
DER KLEINE MANN, DER NICHT DA IST	43
Der nie zur Verfügung stehende Vater. Der Vater, der so schwach oder zurückgezogen ist, daß er für uns keine Alternative zur Mutter darstellt; aber wir sind unter Umständen dennoch auf das Engste an seine schwache Stellung gebunden.	
DER ALLMÄCHTIGE	57
Der despotische Vater. Er beherrscht uns, indem er uns Angst einflößt und uns lächerlich macht, aber wir können uns frei machen, wenn wir den unsicheren kleinen Jungen erkennen, der es nötig hat, solche Macht auszuüben.	
THE SAINTS GO MARCHING IN	75
Moralisierende Eltern. Sie sind im Besitz der allein seligmachenden Wahrheit darüber, wie Du und jeder andere sich zu benehmen hat, und Liebesentzug und Mißachtung sind die Folgen, wenn Du Dich nicht an ihre Gebote hältst.	
WIE SOLL ICH IHN DENN LIEBEN?	97
Lieblose Eltern. Eltern, die aus einer Reihe von Gründen - meist aus Nar- zismus - uns nicht sehr zu lieben vermochten, und das Defizit und die schwachen Stellen, die sie dadurch bei uns verursacht haben, liefern uns allen Arten von Tanzliedern aus.	
MIT MIR NUR SOLLST DU WANDERN ÜBER DIE GRÜNDE HEID	117
Verführerische Eltern. Mütter und Väter, die unsere ödipalen Gefühle verschärfen, anstatt sie zu entschärfen, legen den Keim zu Konflikten in unserer Beziehung zu ihnen und beeinträchtigen unsere Beziehung zu anderen Menschen.	

	Seite
SPERR MICH NICHT EIN	133
<p>Das Tanzlied der Familie. Die alten vorgeschriebenen Wechselbeziehungen unter den Familienmitgliedern ziehen uns immer mit unwiderstehlicher Kraft in abgenutzte und gewohnte Rollen, wenn wir in das Kräftefeld der Familie eintreten.</p>	
ZWEI VERSCHIEDENE WELTEN	153
<p>Geschiedene (oder getrennt lebende) Eltern. Ein Bruch in der Ehe der Eltern bringt das Kind in ihnen gewaltsam an die Oberfläche, so daß wir dazu herausgefordert werden, all die alten Tanzlieder aufzuführen und zusätzlich noch einige neue, die ihren Ursprung in der neuen Situation haben.</p>	
JA WENN MAN ÄLTER WIRD, EIN WENIG KÄLTER WIRD	167
<p>Alternde Eltern. Die zunehmende Hilflosigkeit bei fortschreitendem Alter ist ein weiterer Faktor, der das Kind in unseren Eltern in den Vordergrund rückt, und wir müssen hier lernen, die alten Tanzlieder von der tatsächlichen und der angebrachten Abhängigkeit von uns zu unterscheiden.</p>	
DAS LIED IST AUS (ABER DIE MELODIE KLINGT NOCH NACH)	179
<p>Verstorbene Eltern. Es kann schwieriger sein, ein Tanzlied mit toten als mit noch lebenden Eltern zu beenden, denn unsere Erinnerungen an sie sind in der Vergangenheit erstarrt und mit ihnen unsere emotionalen Reaktionen.</p>	
ES SEI	195
<p>Das Aufgeben weiterer Versuche. Wir haben zwar unsererseits die alten Tanzlieder beendet, aber die Eltern haben eine unnachgiebige und feindselige Haltung angenommen, die uns zu der traurigen, aber befreienden Entscheidung zwingt, die Beziehung abzuberechnen.</p>	