

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