

Einleitung _____	9
<b>Was ist Familie?</b> _____	<b>18</b>
Das Gemeinsame trennt mehr, als es verbindet _____	19
Machtfaktor Familie _____	22
Familie ist nicht nur Vater, Mutter, Kind _____	24
Formen der Familie _____	27
Wie entstand das, was wir heute Familie nennen? _____	28
Festgefügte Rollen: Brötchenverdiener versus Hausfrau ____	29
Der juristische Familienbegriff _____	30
Der genealogische Familienbegriff _____	30
Der religiöse Familienbegriff _____	31
Der psychologische Familienbegriff _____	31
Keine Familie ist gleich _____	32
Was können wir von anderen Kulturen über Familie lernen? _____	35
<b>Unsere Familienideale: Woher sie stammen und warum wir an ihnen festhalten</b> _____	<b>39</b>
Der Unterschied zwischen Landschaft und Landkarte ____	39
Ein Ausflug in die Philosophie und Erkenntnistheorie ____	43
Woher kommt das moderne Familienideal in unseren Köpfen? _____	46
Die Familie von der Antike bis ins Mittelalter ____	47
Von der bäuerlichen zur bürgerlichen und Arbeiterfamilie _____	48
Von der bürgerlichen Familie zur privatisierten Gatten-Kleinfamilie der 1950er- und 1960er-Jahre __	52
Warum unser Familienideal unglücklich machen kann ____	53

<b>Familiäre Wirklichkeiten heute</b>	<b>57</b>
Buntes Familienallerlei	58
Die biologische Kernfamilie: Ist Blut dicker als Wasser?	62
Zum Begriff der »Kernfamilie« und ihrer Häufigkeit	62
Besondere Herausforderungen und Chancen biologischer Kernfamilien	63
Ein-Eltern-Familien: Ist der Begriff »alleinerziehend« überhaupt sinnvoll?	70
Wie viele Ein-Eltern-Familien gibt es?	70
Wie alleinerziehend sind Alleinerziehende?	71
Alleinerziehende und das Alleinsein	74
Patchworkfamilien	79
»Born of loss«: Patchworkfamilien entstehen durch Abschied und Verlust	80
Das Familiensystem ist größer als der Familienhaushalt	81
Komplexitätsstress unter der Tarnkappe »Normalfamilie«	82
Irgendwie, irgendwo, irgendwann	83
Unterschiedliche Loyalitäten und Bindungen brauchen Raum	84
Powergames: Machtspiele in Patchworkfamilien	89
 <b>Trennung und Scheidung müssen keine Katastrophe sein</b>	 <b>91</b>
Bewusste Entscheidung für die Trennung	91
Wann trennen sich Paare?	95
Auswirkungen von Scheidung und Trennung	98
Kurz- und mittelfristige Auswirkungen von Scheidung und Trennung	100
Langfristige Auswirkungen von Scheidung und Trennung	104
Positive Auswirkungen von Scheidung und Trennung	111

»Scheidungskinder« lassen sich in ihrem späteren Leben selbst vermehrt scheiden _____	115
Was tun und lassen bei Trennung und Scheidung? _____	116
Die Falle der sich selbst erfüllenden Prophezeiungen _____	116
Die Simulation einer biologischen Kernfamilie _____	117
Der wichtigste Schutzfaktor für Kinder:	
Eine gute Beziehung zum »aushäusigen« Elternteil ____	118
Der zweitwichtigste Schutzfaktor für Kinder:	
Ein geringes Konfliktniveau nach der Scheidung ____	126
Was hilft Eltern, aus Scheidungen und Trennungen gestärkt hervorzugehen? _____	128
Wie können Eltern ihren Kindern helfen, aus einer Scheidung oder Trennung gestärkt hervorzugehen? _	130
<b>So stärken Sie das »Immunsystem« Ihrer Familie _____</b>	<b>137</b>
Überbehütung schadet: Muten Sie Ihrer Familie Höhen und Tiefen zu _____	137
Krisen und Tragödien gehören dazu _____	138
Verwundbarkeit und Leistungsfähigkeit _____	141
Was zeichnet ein gut funktionierendes familiäres Immunsystem aus? _____	142
Die Ebene der einzelnen Familienmitglieder _____	142
Die Ebene der Familie als Ganzes _____	151
<b>Was kann Familie leisten? _____</b>	<b>160</b>
Investieren Sie in Ihre Kinder _____	160
Kinder brauchen Geborgenheit _____	164
Berechenbarkeit: Kinder wollen es einfach und überschaubar _____	168
Sorgen Sie für eine klare Tagesstruktur _____	168
Stiften Sie durch Rituale »heilige Zeiten« _____	169
Legen Sie Wert auf klare Verantwortlichkeiten _____	170
Kinder brauchen starke Eltern _____	172
Familietherapie als Hilfe zur Selbsthilfe _____	175

<b>Abschluss und Ausblick</b>	<b>179</b>
Was ist Familie?	179
Was kann Familie leisten?	180
Future Families: Ein familienpolitischer Ausblick	181
Erforderliche gesellschaftspolitische Maßnahmen	182
Wie wichtig ist Wandel?	186
Literatur	188
Über die Autoren	195