



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

ZU DIESEM BUCH

Die bekannte amerikanische Psychotherapeutin Virginia Satir regt in diesem »Klassiker der Familientherapie« den Leser an, eine Bestandsaufnahme der eigenen Familie vorzunehmen: Die wesentlichen Elemente des Zusammenlebens (Selbstwertgefühl der Familienmitglieder, Kommunikation, Familienregeln und -systeme) sollen analysiert und, wenn nötig, verändert werden. Die Entwicklung einer Familie, vom Paar beginnend über Kindererziehung bis hin zu den Problemen von Scheidung oder Tod des Partners, wird behandelt; Gespräche, Experimente und Übungen werden vorgeschlagen, mit denen sich jeweils eine Klärung der Beziehungen, eine Verbesserung der Kommunikation erreichen lässt. Ein Buch, das der Familie, in der ja die soziale Person geformt wird, Chancen einer gesunden Entwicklung zeigt. In der 15. Auflage des Buches wurde die Übersetzung kritisch durchgesehen und an manchen Stellen leicht verändert. Eine übersichtlichere Gestaltung des Textes soll das Auffinden der zahlreichen Übungen erleichtern.

Virginia Satir († 1988) war als Sozialarbeiterin und Dozentin für Familientherapie tätig, Mitarbeiterin an zahlreichen Kliniken und sozialpsychologischen Instituten in Kalifornien, Leiterin von Seminaren und Gruppentrainings in vielen Ländern, große therapeutische Praxis.

Alle Bücher aus der Reihe »Leben Lernen« finden sich unter www.klett-cotta.de/lebenlernen

Virginia Satir

Selbstwert und Kommunikation

Familientherapie für Berater
und zur Selbsthilfe

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Maria Bosch und Elke Wisshak

Klett-Cotta

Leben Lernen 18

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Peoplemaking«

© 1972 by Science and Behavior Books Inc., Palo Alto, Kalifornien

Für die deutsche Ausgabe

© 1975 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Titelbild: Hundertwasser, (831) Tender Dinghi, 1982

© Hundertwasser Archiv, Wien

Satz: Filmsatz Schröter GmbH, München

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-89044-0

21. Auflage, 2013

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Vorwort der Übersetzer	7
Vorwort	9
Dank	10
 <i>1. Kapitel</i>	
Einleitung	11
 <i>2. Kapitel</i>	
Wie sieht Ihre Familie aus?	18
 <i>3. Kapitel</i>	
Selbstwert: Der Pott, auf den niemand Acht gibt	29
 <i>4. Kapitel</i>	
Kommunikation: Sprechen und Hören	39
 <i>5. Kapitel</i>	
Kommunikationsmuster	67
 <i>6. Kapitel</i>	
Kommunikationsspiele	87
 <i>7. Kapitel</i>	
Ihre Lebensregeln	103
 <i>8. Kapitel</i>	
Offene oder geschlossene Systeme	118
 <i>9. Kapitel</i>	
Das Ehepaar	128

<i>10. Kapitel</i>	
Ihre Familien-Karte	145
<i>11. Kapitel</i>	
Das Netz der Familienbeziehungen	158
<i>12. Kapitel</i>	
Besondere Familienzusammensetzungen: unvollständige und gemischte Familien	175
<i>13. Kapitel</i>	
Das Familienkonzept: Grundlage für Familienbildung und Erziehung der Kinder	199
<i>14. Kapitel</i>	
Das Familienkonzept: einige wesentliche Bestandteile	227
<i>15. Kapitel</i>	
Die Kunst der Familienorganisation	256
<i>16. Kapitel</i>	
Die erweiterte Familie	278
<i>17. Kapitel</i>	
Die Familie in der Gesellschaft	290
<i>18. Kapitel</i>	
Die Familie der Zukunft	298

Vorwort der Übersetzer

Nur wenige therapeutische Fachbücher standen so kurz nach ihrem Erscheinen bereits auf der (amerikanischen) Bestsellerliste wie dieses. Die Autorin hat offensichtlich in diesem Werk ein zentrales Bedürfnis breiter Schichten aufgenommen, verstanden und in einer Art beantwortet, die weiterhilft.

Diese außerordentliche Fähigkeit ist tatsächlich das, was Menschen im Zusammensein mit Virginia Satir erlebten. Auf einmal erkannten und wussten sie, wie sie ihre Kräfte gebrauchen und Freude haben können, obwohl einige jahrelang ihre Hoffnungen auf ein befriedigendes Leben aufgegeben oder unterschiedlichste Anstrengungen erfolglos unternommen hatten, ihre Probleme zu lösen. Es war für viele, als ob sie das erste Mal wirklich lebten, als Menschen menschlich waren und mit anderen in echten Kontakt treten konnten. Und, was uns Übersetzern, die wir bei Virginia gelernt haben, sehr wichtig erscheint: Viele konnten selber weiterkommen und eine Menge ihrer Konflikte allein lösen.

Was ist Virginias Wirkkraft, und was gibt sie den vielen verschiedenen Personen wie ein Werkzeug in die Hand? Es ist ein Dreifaches: ihre Grundeinstellung, ihre Art, sich selbst zu handhaben und anderen Menschen zu begegnen, sowie ihr Wissen, das sie erfahrbar und umsetzbar vermittelt.

Virginia selbst war zutiefst vom »Leben« überzeugt und sah alle Menschen und alles Verhalten als Ausdrucksform dieses »Lebens« an sich. Sie zeigte fortlaufend, dass jeder sich und seine eigenen Kräfte anders handhabt, sobald er mit diesem »Leben« in sich selbst in Berührung tritt. Ohne inneren, sich selbst akzeptierenden Kontakt führt das Verhalten der Menschen oft zu Leid, Stagnation und anderen unerwünschten Ergebnissen. Virginia war überzeugt, dass der Umgang mit sich und anderen erlernt ist und umgelernt werden kann.

Aus dieser Grundeinstellung heraus brachte sie jeder Person maximales Vertrauen entgegen. Ihr Gegenüber erhielt ihre volle Aufmerksamkeit zum Zeitpunkt der Begegnung, was beide in ihrer eigenständigen Persönlichkeit bestätigte. Sie ermöglichte dadurch Vertrauen, Verstehen und die Bereitschaft, Risiken auf sich zu neh-