

## **Das bleibt in der Familie – von Liebe, Loyalität und uralten Lasten**

von Sandra Konrad (Piper  
Verlag, 8. Auflage 2019)

Wir alle sind – mehr als es uns bewusst ist, und mehr, als es uns manchmal lieb ist – geprägt von den Erfahrungen unserer Eltern und Großeltern. Häufig übernehmen wir familiäre Grundsätze und Regeln, denen schon unsere Großeltern folgten. Meist sind diese familiären Richtlinien durchaus hilfreich und geben uns Orientierung und Halt in unserem Leben. Manchmal jedoch hindert uns das emotionale familiäre Erbe



daran, unser eigenes Leben zu führen. Wir übernehmen unbewusst belastende Lebensthemen der Eltern oder Großeltern. Familiäre Loyalität und Schuldgefühle binden uns so stark, dass wir uns nicht altersangemessen ablösen können. Schlimmstenfalls übernehmen wir unverarbeitete Ängste, Trauer und Leid unserer Eltern – besonders Traumata sind hochansteckend.

Die Psychologin und Familientherapeutin Sandra Konrad zeigt wie wichtig eine bewusste Auseinandersetzung mit der Familie und dem unsichtbaren emotionalen Erbe ist. Denn nur so können wir uns aus alten, leidbringenden Mustern lösen und unseren Lebensweg frei und glücklich gestalten. Das Buch gibt Denkanstöße und mögliche Erklärungen für Verhaltensmuster, es ersetzt

keine Therapie aber ist eine gute erste Hilfe beim Entwirren von familiären Verstrickungen.

Gelesen und empfohlen von Angelika Sigel