

Vortrag am 15. Oktober 04 im Haus der Familie in Heilbronn

Das „Brave - Tochter - Syndrom“ Auswege sind möglich

Einleitung

Zuerst möchte ich Ihnen erläutern, wie wir auf das Thema der „Braven Töchter“ gestoßen sind und warum wir den Begriff vom „Braven-Tochter-Syndrom“ geprägt haben.

Seit nunmehr 7 Jahren leiten wir Seminare mit Familienaufstellungen, hauptsächlich an Wochenenden in den beiden evangelischen Tagungshäusern in Löwenstein und in Pforzheim-Hohenwart. Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind meist Frauen und Männer, die mitten im Leben stehen, nur in Ausnahmefällen ernsthaft krank oder psychisch extrem belastet. Sie haben vielerlei ganz persönliche Anliegen, z. B. möchten sie Schwierigkeiten bezüglich ihrer Partnerschaft lösen oder zu den eigenen Eltern hin in Ordnung bringen, was noch nicht gut ist.

Im Laufe unserer Arbeit an diesen ganz „normalen“ Themen sind wir immer wieder auf eine ganz besondere Dynamik gestoßen, auf „Brave Töchter“ mit ganz speziellen Problemen und Anliegen. Uns mit dieser Thematik näher zu beschäftigen, war auch deshalb für uns wichtig, da wir in unserer Arbeit in Beratung und Therapie immer wieder damit zu tun hatten und haben.

Es kommen häufig Frauen zu uns, außerhalb und/oder innerhalb der Familie berufstätig, die sich ausgebrannt und überfordert fühlen. Sie sind über mangelnde Unterstützung durch ihren Mann im Familienalltag frustriert und beklagen sich über zu wenig Hilfe durch die heranwachsenden Kinder. Ich möchte Ihnen dies an dem Beispiel einer Klientin verdeutlichen, nennen wir sie **Ilse**:

Ilse ist eine Frau von etwa 40 Jahren, gelernte Krankenschwester. Sie ist verheiratet und hat zwei Kinder. Ihr Mann verdient gut. Die Familie wohnt im eigenen Haus. Mit den Kindern gibt es keine wirklichen Probleme. Sie ist eingebunden in einen großen Bekanntenkreis. Darüber hinaus ist sie aktiv in der Kirchengemeinde und im Sportverein. Viele bewundern ihre Einsatzfreude und Hilfsbereitschaft, und ihre Freundinnen schätzen sie als verständnisvolle ZuhörerIn. Eigentlich könnte Ilse zufrieden sein, und früher war sie es auch meist.

Doch in den letzten Monaten versteht sie sich oft selber nicht: Sie fühlt sich erschöpft, allein und leer. Sie ist unzufrieden mit ihrem Mann, der beruflich stark eingespannt ist und wenig Zeit für sie hat. Die Kinder haben ihre eigenen Interessen. Einerseits ist es ein täglicher Kampf ums Mithelfen, andererseits brauchen sie die Mutter nicht mehr so wie früher. Ilses Fürsorge scheint ihnen zunehmend lästig zu sein. Und in der Kirchengemeinde, so ihr Eindruck, haben inzwischen andere das Sagen. Ihr Einsatz wird nicht mehr so gewürdigt wie früher, es gibt sogar Kritik. Ilse fühlt sich ungerecht behandelt, abgelehnt, unwichtig, überflüssig – was ist los mit ihr, und wie soll es weitergehen?

An guten Ratschlägen aus dem Kreis der Familie und der Freundinnen mangelt es Frauen wie Ilse nicht: sie müsse besser mit den eigenen Kräften haushalten, schließlich müsse sie ja auch nicht überall mitmischen, und sie solle doch froh sein, wenn andere ihr Arbeit abnehmen; den Kindern müsse sie klare Ich-Botschaften geben und endlich lernen, Grenzen zu setzen; und im übrigen habe sie doch jetzt, wo die Kinder älter seien, endlich die Möglichkeit, eigenen Interessen nachzugehen und die entstandenen Freiräume zu nutzen. Vielleicht wird ihr auch eine Kur schmackhaft gemacht, damit sie mal rauskommt aus dem täglichen Einerlei, und was die in die Jahre gekommene Ehe betrifft, wird das Thema Paarberatung in den Raum gestellt.

All diese gut gemeinten Überlegungen sind natürlich nicht falsch, und in manchen Fällen helfen sie auch weiter. Doch oft lässt sich so keine grundlegende Verbesserung und Erleichterung erreichen, trotz aller Offenheit für Anregungen und trotz aller Versuche, sie im Alltag umzusetzen. Irgendwie sind bei Frauen wie Ilse alle Bemühungen um Veränderung blockiert.

Was dieses hindernde und hemmende „Etwas“ ist, darüber geben Familienaufstellungen in beeindruckender Weise Aufschluss. Bevor ich Ihnen demonstrieren werde, wie diese besondere Arbeitsform mit ihren kraftvollen Lösungsimpulsen aussieht, wird Ihnen meine Frau genauer schildern, was wir meinen, wenn wir von einer „Braven Tochter“ sprechen.

Teil 1

„Brave Töchter“ – eine erste Annäherung

Sie alle kennen „Brave Töchter“ – in Ihrem Bekanntenkreis, unter Ihren Kolleginnen, in Ihrem familiären Umfeld, und vielleicht erkennen sich einige von Ihnen sogar selbst wieder. Viele der Frauen, die sich für einen sozialen Beruf entscheiden, etwa als Sozialarbeiterinnen, Altenpflegerinnen, Kranken-schwestern oder Therapeutinnen, sind „Brave Töchter“. Auch im kirchlichen Bereich finden sie sich als hauptamtliche oder ehrenamtliche Mitarbeiterinnen in großer Zahl. Etliche von ihnen, besonders der älteren Generation, sind ganz bewusst „Nur-Hausfrauen“ und Mütter.

„Brave Töchter“ sind als Ehefrauen und Mütter sehr fürsorglich. Sie tun alles, damit es ihrem Mann und ihren Kindern an nichts fehlt. Sie fühlen sich für das Wohlergehen ihrer Lieben verantwortlich, und sie haben schnell Schuldgefühle, wenn der Mann oder die Kinder nicht glücklich sind. An sich selbst denken sie zuletzt – sie sind zufrieden, wenn ihre Familie zufrieden ist.

Bisweilen vergessen sie sogar ihre eigenen Bedürfnisse. Ich möchte Ihnen das an einem kleinen aktuellen Beispiel aus unserem Ehealltag verdeutlichen – Sie erinnern sich, Beraterinnen sind vielfach auch „Brave Töchter“...

Herbstzeit – Quittenzeit. Vor Jahren schenkte mir eine Bekannte mal eine selbst zusammengestellte Sammlung mit köstlichen Rezepten zur Verwertung von Quitten. Außer Quittenmarmelade und Quittenspeckle, die schon vorher zu meinem Repertoire gehörten, machte ich ein paar Jahre lang Quitten in Rotwein und Quitten-Chutney. Mir schmeckte beides, während mein Mann von dem süß-sauren Chutney nicht so restlos begeistert war; die Quitten in Rotwein fand er aber immer wieder toll.

Wahrscheinlich ahnen Sie schon, wie sich die Sache weiter entwickelte: ich stellte kürzlich fest, dass ich schon mehrere Jahre lang keinen Chutney mehr gemacht hatte, aber mit schöner Regelmäßigkeit Quitten in Rotwein und Quittenmarmelade – mein Lieblingsrezept hatte ich schlichtweg vergessen...

„Brave Töchter“ machen sich generell viele Gedanken darüber, was Mann und Kinder brauchen könnten. Sie haben alle und alles im Blick, um auf diese Weise den Alltag möglichst reibungslos und zur Zufriedenheit aller zu gestalten. Sie haben oft gute Ideen und machen durchdachte Vorschläge - sie kennen ihre Lieben ja durch und durch und wissen am besten, was gerade gut für sie ist.

Verständlicherweise ist es ihnen arg und oft auch Anlass zur Sorge, wenn sie mit ihren Vorstellungen nicht auf Gegenliebe stoßen, und meist lassen sie sich nur schwer davon überzeugen, dass andere Ideen genauso gut sind und alternative Lösungsstrategien auch zum Ziel führen können.

Situationen und Zeiten, in denen ihre Lieben ihrer direkten Obhut entzogen sind, etwa wenn die Kinder in der Schule sind oder sie selbst nicht daheim sein können, stellen für ihre Fürsorglichkeit natürlich eine besondere Herausforderung dar. Auch hierzu wieder ein persönliches Beispiel.

Ich arbeite in der 1. Wochenhälfte in der Beratungsstelle. Für die Tage, an denen ich nicht zum Essen daheim bin, bereite ich in der Regel das Mittagessen für meinen Mann vor. Im Sommer erklärte mir mein Mann, als ich mal wieder abends etwas für den nächsten Tag kochen wollte, er könne mittags auch gut Müsli essen statt einer warmen Mahlzeit und brauche auch abends dann nicht noch eine warme Mahlzeit. Ich konnte ihm das kaum glauben. Irgendwie wurde ich den Verdacht nicht los, dass er eigentlich doch gerne eine warme Mahlzeit hätte und mich nur entlasten will. Es kann einem Mann doch nur gut gehen, wenn er eine warme Mahlzeit am Tag hat.

Woher diese fast unverrückbare Überzeugung bei mir kommt, weiß ich nicht. Und es fällt mir sehr schwer zu glauben, dass es meinem Mann wirklich lieber ist, nicht so perfekt umsorgt zu werden und immer im Blick zu sein. Das heißt, dass ich mir letztlich kaum vorstellen kann, dass für ihn etwas anders aussieht als für mich, dass etwas für mich Wichtiges für meinen Mann nicht wichtig ist und umgekehrt, dass für ihn etwas in Ordnung sein kann, was für mich selber nicht in Ordnung ist. Oder noch grundsätzlicher: Wenn ich meine, es könne ihm mit etwas nicht gut gehen, bin ich nur schwer davon zu überzeugen, wenn er sagt, es gehe ihm gut damit.

„Brave Töchter“ sind auch außerhalb der engsten Familie ständig aktiv für andere: in der Verwandtschaft, im Freundeskreis, im Verein, in der Kirchengemeinde – die Reihe ließe sich fortsetzen. Ihre Hilfsbereitschaft und ihre Einsatzfreude werden geschätzt, und sie sind zufrieden, wenn sie gebraucht werden. Nichts scheint ihnen zuviel, sie sind zuverlässig da, wenn es etwas zu helfen gibt.

Damit sie zeitlich alles schaffen, ist eine genaue Planung erforderlich, wann was zu erledigen ist, und es bedeutet Stress, wenn etwas nicht klappt wie geplant. Diesen Aspekt möchte ich Ihnen mit einem weiteren selbst erlebten Beispiel verdeutlichen.

Als ich vor einiger Zeit kurz vor halb eins das Haus der Diakonie verließ, um mir etwas zum Essen zu besorgen, stand eine jüngere Frau vor der Tür, die vergeblich beim Sekretariat geläutet hatte. Auf meine Frage, ob ich ihr weiterhelfen könne, erfuhr ich, dass sie ehrenamtlich in der Asylbewerberarbeit engagiert sei und in ihrer Mittagspause bei der Diakonie etwas erledigen wollte. Sie hatte 2

Tage zuvor extra im Sekretariat angerufen, um zu fragen, wann sie kommen könne, und man hatte ihr gesagt, „jederzeit“. Nun war sie extra 10 Minuten hergeradelt und stand vor verschlossener Tür – „jederzeit“ war für die Sekretärin natürlich nicht die Mittagspause, sondern „jederzeit während der üblichen Öffnungszeiten“. Die Frau war total gefrustet und sauer: Sie hatte vermeintlich an alles gedacht, damit nichts schief gehen konnte; und sie wollte ja nichts für sich selber, sondern es ging um irgend etwas, was mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz für die Asylbewerber zu tun hatte; und sie hatte sich ziemlich unter Stress gesetzt, dass sie die Sache in ihrer kurzen Mittagspause auch hinkriegen würde. Grund, sich über Gott und die Welt und vielleicht auch sich selbst zu ärgern...

Zum Schluss dieser ersten Annäherung ans Thema noch ein paar Worte zu den „Braven Töchtern im Beruf“. Hier sind die „Braven Töchter“ diejenigen, die ihre Kollegen und Kolleginnen im Blick haben und eigene Interessen zurückstellen. Sie übernehmen Vertretungen, besorgen Geschenke, kümmern sich um den Kaffee. Wenn man etwas sucht, tut man gut, sich an sie zu wenden – meist wissen sie, wo etwas ist, und bei ihnen sammelt sich vieles, was irgend jemand vielleicht irgend wann noch einmal brauchen könnte.

Und wenn etwas schief gelaufen ist, sind sie es, die sich die meisten Gedanken darüber machen – vielleicht hätten sie es ja verhindern können... Und sie überlegen natürlich intensiv, wie sich solche Pannen in Zukunft vermeiden lassen.

Sie sehen, das Leben „Braver Töchter“ ist nie langweilig. Sie haben immer etwas zu tun – irgendwie sind sie immer im Dienst, um anderen das Leben leichter und schöner zu machen.

Dass dieses Leben der „Braven Töchter“ ausgesprochen anstrengend ist, liegt - zumindest von außen betrachtet - auf der Hand. Und manchmal spüren die „Braven Töchter auch selber ihre Erschöpfung und Überforderung. Und zwischendrin keimt auch

mal der leise Verdacht, ausgenutzt zu werden. Doch wenn „Not an der Frau“ ist, fällt es der „Braven Tochter“ sehr schwer, nein zu sagen – sie geht bis an die Grenze ihrer Kräfte oder sogar darüber hinaus.

Die Hintergründe, weshalb „Brave Töchter“ ein so anstrengendes Leben führen, sind uns, wie schon gesagt, in unseren Seminaren mit Familienaufstellungen klar geworden. Und auch Ihnen werden die Zusammenhänge sicherlich schnell deutlich, wenn Ihnen jetzt mein Mann drei Ausschnitte von Aufstellungen zeigt.

Teil 2:

Ausschnitte von Aufstellungen von „Braven Töchtern“

In unseren Seminaren haben wir häufig Teilnehmerinnen, die darunter leiden, daß sie von klein auf als brave Töchter für ihre Mama oder ihren Papa oder für beide gelebt haben. Warum sie das so gemacht haben, das zeigt sich meistens sehr klar und anschaulich in ihren Aufstellungen.

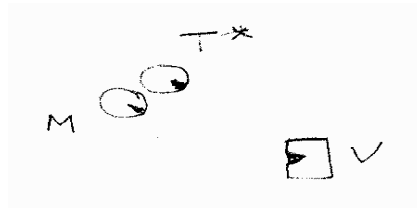
Zunächst ein paar Sätze, wie das so geht. Zuerst wird in einem Gespräch geklärt, was das Ziel der Arbeit sein soll, was also das aktuelle, persönliche Anliegen ist. Dann wird vom Leiter/der Leiterin entschieden, welche Personen aus dem Herkunftssystem für ein gutes Ergebnis wichtig sind, z.B. die Eltern, eventuell die Geschwister und/oder andere Personen aus dem System, speziell diejenigen mit einem schweren Schicksal. Letztere kommen dann oft im Verlauf einer Aufstellung dazu. Man fängt oft an mit drei Personen, dem Vater, der Mutter und der betreffenden Person selber, vertreten durch eine andere Person, und das Weitere entwickelt sich dann im Verlauf der Arbeit.

Aus einer großen Zahl von Beispielen möchte ich Ihnen kurz drei Ausschnitte zeigen. Dazu brauche ich mehrere Personen, die bereit sind, sich z. B. als Stellvertreter für den Vater, die Mutter und die Tochter aufstellen zu lassen.

Nennen wir unsere erste brave Tochter **Rita**:

Sie hat sich stützend links neben die Mutter gestellt und den Vater nach links versetzt gegenüber, etwas an der M vorbeischauend.

Bild 1:



Schon von außen betrachtet ist es für jemand, der Erfahrung mit dieser Arbeit hat, nicht verwunderlich, dass es keiner der drei Personen wirklich gut geht an dem jeweiligen Platz. (*nachfragen*)

Bei einer solchen Aufstellung kommen die Vertreter, ohne Genaueres über die Familie zu erfahren, in die Gefühle der Personen, die sie vertreten. So kann man durch Befragen der Vertreter viel Wesentliches über die betreffende Familie erfahren. Es ist ein Phänomen, das viele fasziniert, das aber bis heute nicht befriedigend erklärt werden kann.

Der oder die Aufstellende kann das alles von außen sitzend beobachten. Das ist ganz wichtig, diese Möglichkeit zur Außenansicht. Wenn man ihn oder sie dann fragt, ob sie mit dem, was die Vertreter sagen, etwas anfangen können, so sind sie meist total erstaunt, wie sehr es den eigenen Erfahrungen aus der Kindheit entspricht.

Wenn noch nicht bekannt, wird dann nach schweren Schicksalen in der Familie gefragt. Bei Rita war die Mutter ein Einzelkind. Ihr Vater wurde 10 Jahre lang von den Nazis in Gefangenschaft gehalten, weil er sich gegen sie ausgesprochen hatte.

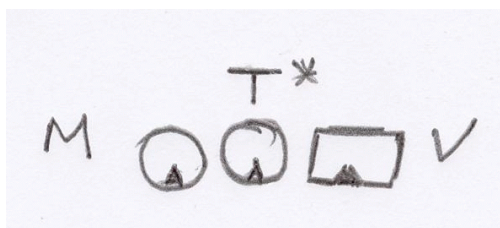
Darüber hinaus war der Vater des Vaters bei der SS. Es ist leicht nachzuvollziehen, warum es in Ritas Familie zwischen den Eltern viele Spannungen gab und warum sich dann die Tochter für das Wohlergehen der Eltern verantwortlich fühlte und versuchte, ausgleichend und harmonisierend zu wirken. Vor allem ihre Mutter tat ihr leid, und so begann sehr früh dieses Stützen, das eine normale Kindheit von Rita verhinderte.

Bei der Arbeit werden diese Großväter, mit ihrem besonderen Schicksal, mit aufgestellt, in den Blick genommen, wird für Einzelne oder alle ein guter Platz im System durch Umstellungen gesucht und dann zum Abschluß oft noch mit Sätzen gearbeitet.

Wie bei einer solchen Konstellation eine gute Lösung und ein guter Platz für die aufstellende Seminarteilnehmerin gefunden werden kann, das möchte ich Ihnen erst später an einem Beispiel zeigen.

Bei **Karin** war es daheim oft schwierig. Sie hat gespürt, dass ihre Eltern sich nicht gut waren und daher stellte sie sich in ihrer Familienaufstellung zwischen ihre Eltern. Das ist dann meistens das Bild einer geschiedenen Ehe, egal, ob die Eltern sich real getrennt haben oder nur innerlich.

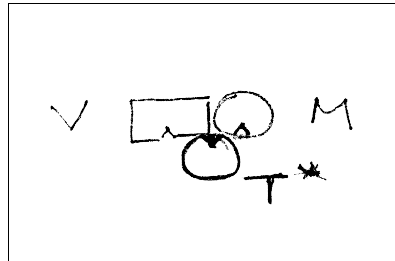
Bild 2:



Durch Befragen kam ans Licht, der Vater des Vaters hat seine Familie früh verlassen wegen einer andern Frau, die von ihm schwanger wurde. Der Vater, der nicht mit seinem Vater aufwachsen konnte, war dadurch als Mann und als Ehemann geschwächt, und es ergaben sich, wie oft bei einer solchen Konstellation, Paarprobleme. Die Mutter musste viel alleine tragen, folgerichtig sprang die Tochter für die Mutter in die Bresche und übernahm von klein auf Verantwortung für das Wohlergehen der Mutter und wohl auch des Vaters.

Wir kommen zu **Lisa**. Sie hat ihre Mutter an Krebs verloren, als sie 18 Jahre alt war. Als Einzelkind berichtete sie von einer harmonischen Kindheit. Ihr Bild der Familie stellte sie folgendermaßen:

Bild 3:

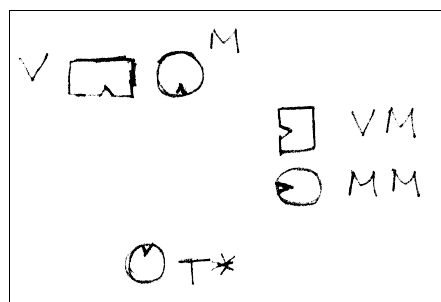


Ihre Mutter ist mit 38 Jahren nach einem einjährigen, schweren Leiden mit mehreren Klinikaufenthalten gestorben. Es stellte sich heraus, dass der Vater von Lisas Mutter ebenfalls mit 38 Jahren an Krebs gestorben ist, die Mutter war mit 16 Jahren das jüngste von 3 Kindern. Nach dem Tod ihres Mannes hatte die Großmutter nicht nur ihre drei Kinder, sondern auch noch eine Landwirtschaft zu versorgen.

So ist klar, schwer hatte es der Großvater, der seine Familie so früh zurücklassen musste, schwer hatte es die Großmutter, die dann so viel alleine zu tragen hatte, schwer hatten es die Kinder, denn es war ja seit dem Tod des Vaters eine große Lücke in der Familie. Es ist nahe liegend, warum Lisas Mutter eine „Brave Tochter“ wurde: Sie wollte es ihrer Mutter so leicht wie irgend möglich machen. Und das setzte sich dann fort, auch Lisa wurde eine „Brave Tochter“, um ihre Mutter zu unterstützen, die es so schwer gehabt hatte.

Um die Dynamik deutlich zu machen, brauche ich nun noch zwei Stellvertreter für den früh verstorbenen Opa und für die Oma. (*dazustellen, dann befragen*)

Bild 4:



Lisa hatte Probleme mit einem Mann. Deswegen war sie da. Wie die Arbeit an einer guten Lösung mit Lisa dann weiterging, das möchte ich Ihnen später zeigen, wenn Sie sich nachher noch einmal als Stellvertreter zur Verfügung stellen. Vorher erläutert Ihnen meine Frau die Kehrseite der Fürsorglichkeit „Braver Töchter“.

Teil 3

Die Kehrseite der Fürsorglichkeit

Diese Demonstrationen veranschaulichen sehr gut die im Familiensystem liegenden tieferen Hintergründe des Fühlens, Denkens und Verhaltens „Braver Töchter“, nämlich einschneidende Ereignisse in der Familien-geschichte. Diese wirken sich nicht nur auf die direkt Betroffenen aus, also die Inhaftierung im 3.Reich hat nicht nur mit dem inhaftierten Großvater von Rita innerlich etwas gemacht. Die schlimmen Geschehnisse wirken weiter auf Kinder und Enkelkinder. Manchmal sind es hoch dramatische Ereignisse, wie Flucht oder Tod im Krieg; manchmal eher „normale“, wie etwa dass ein Kind ohne seinen leiblichen Vater aufwächst.

Das Ergebnis ist immer dasselbe: Eine Tochter trägt viel für die Mutter, die Schlimmes erlebt hat. Oft ist dann auch die Beziehung zum Vater belastet mit einem stillen oder offenen Vorwurf, dass er die Mutter nicht genügend unterstützt. Oder sie trägt viel für den Vater, mit entsprechendem Vorwurf an die Mutter. So ist dann weder zur Mutter noch zum Vater eine unbelastete Kind-Beziehung möglich.

Dieses Tragen der Kinder für die Eltern fängt schon sehr früh an. Die Kinder spüren, dass die Eltern mit Eigenem beschäftigt sind, und verhalten sich unbewusst möglichst so, dass sie für die Eltern keine zusätzliche Belastung sind. Oft versuchen sie sogar, die Mama oder den Papa zu trösten. Sie werden früh selbstständig und entwickeln Stärke im Lösen von Problemen.

Vor allem die Töchter übernehmen früh Aufgaben in der Familie wie das Mithelfen im Haushalt oder das Betreuen kleinerer Geschwister. Es ist normal für sie, ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, wenn die Mama sie braucht, und sie sind stolz, wenn sie es recht gemacht haben und dafür gelobt werden.

In diesem frühen Mittragen und Starksein-Müssen liegen die Wurzeln für all die offensichtlichen Qualitäten der "Braven Töchter": Umsicht, Einsatzbereitschaft, Fürsorglichkeit, Zuverlässigkeit, Einfühlungsvermögen und anderes mehr. Hier liegen aber auch die Wurzeln für das, was „Brave Töchter“ dazu führt, Beratung und Therapie zu suchen oder Familienaufstellungen zu machen, und dazu möchte ich nun noch einiges erläutern.

„Brave Töchter“ haben sich in der Kindheit oft sehr allein gefühlt. Es gab oft niemand, an den sie sich wirklich hätten anlehnen können; der sie verstand und auffing und tröstete; niemand, der ihnen vermittelte: so wie du bist, bist du in Ordnung und liebenswert, ich freue mich an dir; ich hab dich lieb, auch ohne dass du etwas leistest, und ich interessiere mich dafür, wie es dir wirklich geht; niemand, der ihre eigenen Wünsche verstand und wichtig nahm; niemand, bei dem sie wirklich Kind sein konnten. Das hat für ihre seelische Entwicklung weitreichende Folgen.

„Brave Töchter“ konnten **kein stabiles Selbstwertgefühl** entwickeln, sie waren abhängig von Rückmeldungen der wichtigen Bezugspersonen. Nur wenn diese mit ihnen zufrieden waren, konnten sie sich einigermaßen okay fühlen. Es den Eltern recht zu machen, war deshalb ganz wichtig, und wenn die Eltern nicht zufrieden waren oder gar schimpften, war das kaum auszuhalten. Das ist der Hintergrund, warum „Brave Töchter“ es allen recht machen wollen und so empfindlich auf Kritik reagieren – wie lange habe ich gebraucht, mich nicht total in Frage gestellt zu fühlen und nicht an der Liebe meines Mannes zu zweifeln, wenn er mal mit etwas nicht so ganz einverstanden war, was ich gemacht hatte - einige von Ihnen kennen so etwas sicher auch....

„Brave Töchter“ haben schnell **Schuldgefühle**, wenn sie mal nicht für andere im Einsatz sind, sondern etwas für sich selber tun. Am ehesten gestatten sie sich etwas für sich selber, wenn sie es als Belohnung für etwas sehen können, was sie zuvor geleistet haben – „die Tasse Kaffee hab ich mir jetzt aber wirklich verdient...“

Weil „Brave Töchter“ als Kinder erfahren haben, dass eigene Impulse und Interessen nicht wichtig genommen oder unterbunden wurden, fällt es ihnen als Erwachsenen oft sehr schwer, überhaupt **Bedürfnisse zu spüren** und eigene Interessen zu erkennen. Wenn sie nicht gebraucht werden, fühlen sie sich wie gelähmt. Sie alle kennen Frauen, die ihr Leben lang gearbeitet haben und nun im Alter, wenn sie nicht mehr so können, wie sie wollen, sich überflüssig fühlen, darüber klagen, dass sie nicht mehr gebraucht werden und eigentlich nur sterben wollen – Leben ist identisch mit Arbeit für andere. Oder andere Frauen, die im Beruf äußerst tüchtig waren, sich auf den Ruhestand gefreut haben und dann völlig überraschend Depressionen bekommen oder sogar körperlich krank werden.

Ein weiteres Charakteristikum „Braver Töchter“ ist, dass äußerer Eindruck und inneres Erleben oft stark auseinanderklaffen. Sie wirken meist selbständig, unabhängig und stark, während sich tief innen das kleine Mädchen danach sehnt, sich endlich einmal verstanden zu fühlen und sich anlehnen zu können. Die kindlich - bedürftige Seite der „Braven Tochter“, die nie ausgelebt werden konnte, spielt im Erwachsenenleben stark in ihr Verhalten mit hinein, besonders gegenüber Mann und Kindern. Wenn der Mann abends müde von der Arbeit heim kommt, gibt es dann die typischen Konflikte – sie will ihm von ihrem Alltag erzählen oder Probleme besprechen; oder sie möchte endlich mal ein paar Minuten für sich haben und ihm am liebsten sofort die beiden kleinen Kinder übergeben.

Und wenn er erklärt, er sei erst mal selber k.o., sollte er wenigstens ihre Vorschläge zum möglichst schnellen Regenieren umsetzen – also sich vielleicht etwas hinlegen, aber bitte nicht Zeitung lesen oder sich vor den Fernseher setzen.... Kommt Ihnen das bekannt

vor? Da spielt dann wieder die Überzeugung der „Braven Tochter“ eine Rolle, dass sie am besten wisse, was für den anderen gut ist, Sie erinnern sich an mein Müsli-Beispiel...

Was die Kinder betrifft, nur eine kurze Bemerkung - die Zusammenhänge sind sehr einleuchtend: die „Brave Tochter“ wiederholt oft die eigene Kindheitstragödie. Als Mutter braucht sie wegen ihrer eigenen kindlichen Bedürftigkeit ihre eigenen Kinder wieder als Stütze, wie sie selbst von ihren Eltern gebraucht wurde. Und das Kind wird wieder eine „Brave Tochter“ oder ein „Braver Sohn“. So setzt sich das Drama oft über Generationen fort, eine unendliche Geschichte.

Nun noch ein paar Gedanken zum Thema Partnerwahl und Ehe: „Brave Töchter“ verlieben sich meist in Männer, die wie sie selber eine starke und eine schwache Seite haben – jemand Starkes zum Anlehnen, der sie aber auch braucht. Und zunächst scheint auch alles bestens zu passen. Die „brave Tochter“ stellt sich voll auf die Bedürfnisse des Mannes ein und bekommt ihrerseits viel zurück an Aufmerksamkeit und Wertschätzung, und beide sind glücklich und zufrieden.

Doch das Konzept von Liebe, das dieses Miteinander prägt, ist problematisch, weil es stark von Brauchen und Gebraucht-werden, also letztlich von Bedürftigkeit bestimmt wird. Fragt man die „Brave Tochter“, was Lieben für sie bedeutet, würde die Antwort etwa so ausfallen: Ich gebe ihm alles, was er braucht; ich will ganz für ihn da sein; mein Lebensinhalt ist, ihn glücklich zu machen, und das schaffe ich auch; ich bin für ihn die gute Mutter, die er so nicht gehabt hat.

Auf der anderen Seite hat sie aber massive unaus-gesprochene Erwartungen an den Mann, ähnlich denen, die eine Tochter an ihren Vater hat: Er soll immer für sie da sein; er soll sie verstehen ohne viele Worte; er soll an ihrem Leben Anteil nehmen; er soll das, was sie für ihn tut, dankbar und widerspruchslos annehmen, sie loben und anerkennen und ihr das Gefühl geben, sie ist das Wichtigste in seinem Leben.

In der Phase der Verliebtheit wird der Mann diesen Erwartungen meist problemlos gerecht, da auch er es genießt, vielleicht zum ersten Mal in seinem Leben, so wichtig zu sein und sich so verstanden zu fühlen – er hat ja wahrscheinlich auch seine eigene Problematik.

Doch mittelfristig sind Probleme vorprogrammiert, da eine Partnerschaft damit überfordert ist, das auszugleichen, was von den Eltern her in Unordnung ist - es muss zu den Eltern hin in Ordnung gebracht werden.

Wie dies geschehen kann, dazu wird Ihnen mein Mann nun nochmals einiges am letzten Beispiel demonstrieren. Es ist, wie Ihnen nach all dem Gesagten sicher schon klar ist, kein Zufall, dass die junge Frau wegen Problemen in ihrer Paarbeziehung Hilfe suchte....

Teil 4:

Auswege sind möglich

Gibt es eine Verstrickung im Familiensystem, z.B. als „Brave Tochter“, kann oft durch eine Umstellung in Richtung einer geordneten Familie, durch das In-den-Blick-Nehmen, was war, durch Würdigen, durch Trauern, durch Anerkennen, durch Danken ein wichtiger Schritt hin zu mehr Eigenständigkeit und Ablösung - in der Fachsprache heißt das Individuation- vollzogen werden. Innere Bilder, die kreierte werden, wirken tief in der Seele. Wenn es die „richtigen“ Sätze sind, wirken sie entlastend, heilsam und belebend. Dazu werden Rituale vollzogen, die für Sie sicher gewöhnungsbedürftig sind, doch sind sie meistens kein Problem, da niemand überfordert wird und ein achtsames Arbeiten selbstverständlich ist.

Bitte kommen Sie noch einmal nach vorne. Nochmals nach Bild 4 aufstellen. Lisa wird, wenn ihr System geordnet ist wie jetzt hier, selber in die Aufstellung mit hereingenommen.

Ich möchte Ihnen die weiteren Schritte bei der Aufstellung von **Lisa** zeigen. Ist jemand bereit, sich als **Lisa** aufstellen zu lassen, nicht als ihre Stellvertreterin?

Sie soll sich dann einfühlen. Wie ist es? Alle ihr nochmals vorstellen. Dann sie zu den verschiedenen Personen hinführen, in der Seele von Lisa wirkt dies, wie wenn sie direkt zu ihren Verwandten hingehen würde.

*Zuerst einmal zu **Großvater** führen.
Sätze vorsprechen und dann sagen lassen:*

„Lieber Opa, Du bist viel zu früh gestorben. Es war schlimm für Dich, Deine Frau und Deine Kinder allein lassen zu müssen. Schade, dass ich Dich nicht kennenlernen konnte. In meinem Herzen hast Du einen guten Platz. Bitte schau freundlich auf mich, wenn ich es mir gut gehen lasse. Ich achte Dich und Dein schweres Schicksal.“
Verneigen, evtl. Umarmung

*Dann Lisa zu ihrer **Großmutter** führen, sie ist inzwischen schon sehr alt und hat Alzheimer.*

Sätze:

„Liebe Oma, Du hattest es schwer in Deinem Leben. Dein Mann ist viel zu früh gestorben. Danach hattest Du die Arbeit im landwirtschaftlichen Betrieb und die Kinder allein zu tragen. Ich verneige mich vor Deiner Leistung und achte Dich als meine Großmutter. Bitte schau freundlich auf mich, wenn ich es mir gut gehen lasse.“

*Dann zu ihrer **Mutter**. Sie hat schwer für ihre Mutter getragen, aus Liebe. Runtergehen auf Knie, den Kopf auf Boden legen, evtl. Steinübergabe.*

Sätze:

„Liebe Mama, ich danke Dir für alles, was ich Gutes von Dir bekommen habe, es war eine Menge. Du hast in Deinem Leben viel getragen, für Deine Mama und für Deinen Papa. Ich versuchte, es Dir leicht zu machen und Dir keine Last zu sein.

Im Gegenteil, ich meinte, Dir Lasten abnehmen zu können, aus Liebe, damit es Dir besser geht. Das steht mir nicht zu. Es ist Dein Schicksal. Ich achte Dich jetzt, indem ich das Schwere bei Dir lasse, es ist Deins. Und indem ich jetzt etwas Gutes aus meinem Leben mache, Dir zur Freude. Bitte willige ein, wenn ich es mir jetzt gut gehen lasse.“

Genug? Oder noch möglich, zum Vater zu gehen? Sätze zum Vater, evtl. Umarmung, Erlaubnis vom Vater holen, nun einen eigenen Weg zu gehen und ganz gut für sich selber zu sorgen.

Die grundlegende Voraussetzung dafür, um sich von einer verstrickten „Braven Tochter“ zu einer freien, selbst-bewussten Frau entwickeln zu können, ist, wie Ihnen mein Mann gerade veranschaulicht hat, dass zu dem Herkunftssystem hin das in Ordnung gebracht wird, was in Unordnung war. Der zentrale Vorgang dabei ist das, was als „Nehmen der Eltern“ bezeichnet wird. Damit ist gemeint, dass das Kind klein wird und die Eltern groß.

Dieses „Schrumpfen“ des Kindes ist oft erst möglich, wenn ihm bewusst wird, was die Eltern alles getragen haben – ihr Schicksal gibt ihnen Größe und Würde. Dann gelingt es, die Vorwürfe an die Eltern zu lassen. Dann ist es plötzlich nicht mehr wichtig, was sie alles versäumt und falsch gemacht haben und dass sie nie für das Kind da waren. Dann kann das Kind glauben, dass die Eltern ihm das ihnen Mögliche gegeben haben, ihre 100%, und kann für das danken, was es bekommen hat. Und es weiß plötzlich, dass die Eltern es „eigentlich“ geliebt haben und sich ihm gern deutlicher und liebevoller zugewandt hätten, wenn sie nicht durch ihr eigenes Schweres daran gehindert worden wären.

Eine „Brave Tochter“, die in einer Aufstellung gegenüber ihren Eltern klein geworden ist und ihren Eltern gedankt hat und sich endlich als geliebtes Kind fühlt statt als Stütze der Eltern, braucht in ihrem Erwachsenenleben nicht mehr die alten Gefühle und Verhaltensweisen der Kindheit zu reproduzieren. Sie muss es nicht mehr allein recht machen, um sich geliebt zu fühlen; sie darf ihre eigenen Bedürfnisse wichtig nehmen und ohne Schuldgefühle „spielen gehen“, wie es einmal ein erfahrener Aufstellerkollege von uns formuliert hat; sie wird durch Kritik nicht mehr total in Frage gestellt; und ihr Selbstwert hängt nicht mehr nur davon ab, dass sie gebraucht wird.

Doch auch wenn dieser erste grundlegende Schritt, meist im Rahmen einer Aufstellung, getan ist, liegt vor vielen „Braven Töchtern“ noch ein langer Weg, weil das in der Kindheit entwickelte Verhalten sehr stabil ist. Es ist praktisch zur zweiten Natur geworden, neues Verhalten muss erst mühsam eingeübt werden – wie soll frau z.B. „spielen“, wenn sie es nie gelernt hat? Da ist es schon leichter, wieder einen Kuchen für den Gemeindenachmittag zu backen...

Wir haben nicht ohne Grund den Begriff „Syndrom“ im Zusammenhang mit dem Thema „Brave Töchter“ verwendet. Es ist ein sehr komplexes Phänomen, dessen Wurzeln nicht auf den ersten und oft auch nicht auf den zweiten Blick erkennbar sind. Und es ist auch nicht so leicht, die belastenden Symptome auf einen Schlag endgültig loszuwerden.

Was können Sie tun? Sie haben am heutigen Abend einen Einblick in die Hintergründe bekommen. Wenn Sie sich selbst als „Brave Tochter“ erkannt haben, ist ein erster Schritt, sich darüber klar zu werden, wie die hier dargestellten Zusammenhänge in Ihrer eigenen Familie Ihre Kindheit geprägt haben. Vielleicht sehen Sie dann Ihre Eltern in einem anderen Licht und erleben auch sich selbst anders. Sie können innerlich Sätze formulieren, wie die hier gesagten, oder ganz real üben, natürlich in einem stillen Kämmerlein, sich vor der eigenen Mutter zu verneigen.

Sich die einmal erkannten Zusammenhänge immer wieder im Kopf klar zu machen, kann sehr hilfreich sein, um alt vertraute Situationen im Alltag in neuer Weise zu bewältigen, d.h. anders darauf zu reagieren als bisher. Dabei geht es nicht darum, dass Sie etwa nicht mehr hilfsbereit und einfühlsam und fürsorglich sein sollen und nur noch in egoistischer Weise an sich selbst denken sollen – Sie können immer noch einen Kuchen fürs Gemeindefest backen; aber Sie haben dann die Freiheit, auch mal ohne schlechtes Gewissen nein zu sagen, und wenn Sie ihn doch backen, tun Sie es nicht für Ihr Selbstwertgefühl und um geliebt zu werden, sondern weil Ihnen Backen und Helfen Freude macht.

Verabschiedung