

# Frei werden für ein glückliches Leben

## Einleitung:

Viele Menschen sind nicht wirklich frei, ihr eigenes Leben zu leben. Sie tragen eine Menge in ihrem Lebensrucksack und das hindert sie, auf Dauer glücklich zu sein. Wenn wir darauf schauen, was sie hindert, dann empfiehlt sich ein Blick sowohl in die eigene Biographie als auch in die Geschichte der Eltern, Großeltern und der ganzen Familie.

Heute Abend geht es uns um zweierlei: zunächst um das, was lastet und am Glücklichen hindert, und dann um die Frage, welche Lösungsschritte zu einem glücklichen und erfüllten Leben führen können.

Am Glücklichen hindern können sicher schwierige Lebensumstände – finanzielle Probleme, Krankheit, Verlust des Arbeitsplatzes, ein unerfüllter Kinderwunsch, Alkohol in der Familie, der Tod eines geliebten Menschen, Trennung und Scheidung und anderes mehr. Auch wenn Beziehungen durch ständigen Stress belastet sind, tragen viele Menschen schwer. Probleme mit dem eigenen Mann, der eigenen Frau, dem Partner, der Partnerin, den Kindern, dem Vater, der Mutter, dem Schwiegervater, der Schwiegermutter, mit den Großeltern, mit Freunden und Freundinnen, Kollegen und Kolleginnen, dem Chef oder der Chefin und vielen anderen für uns wichtigen Personen können die Lebensfreude stark beeinträchtigen.

Doch die Lebenssituation an sich ist nur zum Teil dafür verantwortlich, wenn Menschen schwer leben. Denn einerseits gibt es viele Beispiele, dass Menschen trotz solcher Probleme und manchmal unter schwierigsten Bedingungen wie Krankheit, Krieg oder Vertreibung ihre Lebensfreude nicht verlieren. Und andererseits gibt es viele Beispiele, dass Menschen trotz materieller Absicherung und guter Gesundheit nicht wirklich glücklich sind.

Wenn es einem Menschen schlecht geht, dann kommt ganz schnell die Frage nach der oder den Ursachen. Daraus folgen dann häufig vorschnelle und oberflächliche Urteile und Schuldzuweisungen an

andere Menschen – den Partner, den Chef, die Kolleginnen, die Freundin, die Eltern oder das Kind. Oder es beginnt das Spekulieren über mögliche psychologische Zusammenhänge nach dem Schema: „Weil der Vater oder die Mutter so waren, habe ich jetzt dieses oder jenes Problem“. Das hat oft schlimme Folgen. Beziehungen werden belastet, weil geurteilt wird über Eltern, Partner, Geschwister u.a. Die Zusammenhänge sind meistens komplexer.

Menschen, die vereinfachenden Urteilen aufsitzen, haben es schwer: Sie haben zwar eine Erklärung und die Schuldigen, doch das hilft in keiner Weise aus den Problemen heraus. Im Gegenteil, solche Erklärungen sind oft eine Falle, die Veränderungen und Entwicklungen verhindern. Das Urteilen erzeugt oft Lähmung und Unfähigkeit zum Handeln und ist auch insofern kontraproduktiv, als zu den Anforderungen und Problemen des Alltags noch Hader und Vorwurf hinzukommen.

Doch es gibt natürlich Ursachen, und die müssen in den Blick genommen werden, wenn die Gegenwart nicht gelingt. Die Empfehlung, ganz im Heute zu leben und den Blick weder auf die Vergangenheit noch auf die Zukunft zu richten, die sich in einer Vielzahl von Ratgebern für ein leichteres Leben findet, greift dann zu kurz. Nur wenn Vergangenes in einer guten Weise bewältigt wurde, was mehr bedeutet als ein verstandesmäßiges Analysieren, Begreifen und Durcharbeiten, ist es möglich, ganz im Jetzt zu leben. Sonst wirken die Lasten aus der Vergangenheit im Verborgenen und hindern uns, unser Eigenes zu leben.

Nur: Wie können wir das finden, was aus unserer eigenen Vergangenheit unser Leben bis heute einengt und belastet, und wie können wir das ablegen lernen? Und: Wie können wir das finden, was aus dem Leben unserer Eltern und anderer Verwandten hemmend und belastend in unser Leben hineinwirkt, und wie können wir erreichen, dass dieses Lasten nicht unser Leben mitprägen und einengen? Das sind wichtige Fragen. Auf sie werden wir im Folgenden eingehen.

Schlimme Familienereignisse sind in der Regel der Schlüssel zum Verständnis dessen, was in den Familien wirkt. Diese Ereignisse können wir selbst erlebt haben, vor allem in unserer Kindheit; sie können aber auch weiter zurückliegen und für das Leben unserer

Eltern, Großeltern und Geschwister bedeutsam gewesen sein. Zunächst zu den Hindernissen, dauerhaft glücklich leben zu können, die mit der persönlichen Geschichte zu tun haben.

### Teil 1:

#### **Hindernisse, die mit der persönlichen Geschichte zu tun haben**

Es gibt viel persönlich erfahrenes Leid, das bei uns in der Beratung und Therapie benannt wird. Noch nach Jahrzehnten leiden Menschen darunter, wenn sich z.B. die Eltern früh getrennt haben oder es häufig Streit und Spannungen zwischen den Eltern gab; wenn Geschwister behindert waren und sind; wenn es in der Familie schwere Krankheiten gab oder das Thema Sucht eine Rolle spielte; wenn Kinder brutal geschlagen wurden oder missbraucht wurden.

Dass solche Kindheitserfahrungen das weitere Leben eines Menschen prägen, ist heutzutage weitgehend bekannt und anerkannt. Daneben gibt es weitere Ereignisse, deren Reichweite noch nicht so allgemein gesehen wird, etwa wenn ein Kind in den ersten Lebensjahren länger von den Eltern getrennt war, z.B. wegen einem Krankenhausaufenthalt; wenn ein Kind zur Adoption weggegeben wurde; oder wenn ein Kind seinen leiblichen Vater überhaupt nicht kennt.

Auch wenn die Kindheit weitgehend „normal“ war, können Menschen das Gefühl haben, sie seien in der Kindheit zu kurz gekommen: ihre Eltern hätten sie nicht geliebt, sie seien ungerecht gewesen oder zu streng, sie seien nicht wirklich für die Kinder da gewesen, sondern nur mit sich selbst beschäftigt oder mit der Arbeit. Dann wird ihr Leben als Erwachsene oft davon überschattet. Depressionen, Aggressivität, Minderwertigkeitsgefühle, ständiger Leistungsdruck, Probleme auf der Paarebene, im Verhältnis zu den eigenen Kindern und im Berufsleben können damit im Zusammenhang stehen. Die eigenen Kindheitserfahrungen bestimmen unser Verhalten etwa bei Konflikten in einem Ausmaß, das uns in der Regel nicht bewusst ist. Sie hindern uns daran, uns wirklich erwachsen zu fühlen und zu verhalten.

In der Einleitung habe ich betont, dass der Blick auf das, was war allein nicht weiter hilft. Es geht darum, mit dem allem so leben zu lernen, dass es nicht belastend und einengend wirkt. Und das ist nicht möglich, wenn das Loslassen und das trotz allem freundlich damit Umgehen

nicht gelernt wird. Viele von schlimmen Erfahrungen Betroffene leiden ihr Leben lang, doch längst nicht alle suchen professionelle Hilfe.

Der Umgang mit schweren Erlebnissen ist individuell verschieden. Nicht alle verfallen in Selbstmitleid oder in Anklagen. Es ist oft bewundernswert, wie aufrecht viele Menschen ihr Schicksal tragen und was sie trotz allem aus ihrem Leben machen. Doch viele sind auf die Dauer nicht wirklich glücklich, und viele müssen erleben, dass diese Dinge im Verborgenen weiter wirken und irgendwann dann, manchmal in einem ganz anderen Zusammenhang, zu einer massiven Krise führen.

Krisen können sich ganz unterschiedlich zeigen, etwa in der Familie bezogen auf Kinder oder Partner, aber auch im Beruf. Sie können sich auch in einer körperlichen Krankheit ausdrücken, wie z.B. Krebs. Es gibt auch vielerlei psychosomatische Erkrankungen, bei denen die Ärzte nach ihren Untersuchungen mitteilen, sie könnten nichts Organisches feststellen. Gibt es keinen klaren Befund, wird, wie in der Einleitung schon erwähnt, oft die Ursache in einer schweren Kindheit vermutet, für die häufig Vater oder Mutter verantwortlich gemacht werden. Nur, wie schon gesagt, das hilft nicht weiter, im Gegenteil. Dabei wird oft nicht gesehen, dass auch die Eltern ihrerseits oft schon „Leidtragende“ ihrer eigenen Lebensgeschichte sind und dass es Kräfte gibt, gegenüber denen alles menschliche Wollen, es gut zu machen, keine Chance hat. Es greift zu kurz, wenn auf die vielen Defizite bei den Eltern geschaut wird. Daher ist die Sicht auf deren Schicksal für eine gute Lösung von entscheidender Bedeutung.

## **Teil 2:**

### **Hindernisse, die mit der Geschichte der Eltern zu tun haben**

Um die Frage zu beantworten, woher unsere Probleme kommen und wie wir sie lösen können, reicht es meist nicht aus, die eigenen lebensgeschichtlichen Erfahrungen heranzuziehen. Oft ist es notwendig, hinter die eigene Kindheit zurück in die Geschichte der Eltern zu schauen und auf das, was in den Generationen vor ihnen geschehen ist.

Ein für ein Kind so schmerzliches Verhalten der Eltern ist oft in deren eigener Geschichte begründet. Wenn etwa eine Mutter selbst als Kind

ihre Mutter oder ihren Vater verloren hat, bleibt sie oft ihr Leben lang ein wenig das bedürftige Kind – sie braucht dann viel von ihren eigenen Kindern und kann nur wenig in mütterlicher Weise geben.

Oder wenn ein Vater als uneheliches Kind geboren wurde und seinen Vater kaum oder gar nicht gekannt hat, fehlt ihm oft die von ihm erwartete Stärke als Ehemann und Vater, die Frau ist mit ihm unzufrieden, und die Kinder halten ihn dann manchmal für schwach, verachten ihn oder haben Mitleid mit ihm.

In der Regel sind uns diese Fakten aus dem Leben der Eltern ja bekannt, doch wie stark sie in der Tiefe die Lebenskraft und Lebensfreude von Mutter oder Vater beeinträchtigen können, ist uns meist nicht klar – diese Dimension erschließt sich nicht über den Verstand, sondern über spezielle Methoden wie Psychodrama, Familienrekonstruktion und besonders auch über das Familienstellen, von dem her mein Mann und ich ja kommen.

Oft haben Schwierigkeiten, die ein Mensch mit sich selber und in seinen Beziehungen hat, ihre Wurzeln weit zurück im Familiensystem. Besonders durch die Methode des Familienstellens ist klar geworden, dass alle Mitglieder eines Familiensystems über Generationen hinweg wie in einem Netz miteinander verbunden sind, ob sie voneinander wissen oder nicht, und auch dann, wenn sie es nicht wollen. Und es hat sich gezeigt, dass sich schwere Ereignisse der Familiengeschichte im Leben der Nachgeborenen belastend auswirken können, besonders wenn sie ausgeklammert oder bagatellisiert werden. Wir möchten also Ihren Blick erweitern auf das, was hinter dem Verhalten von Menschen steht.

Zu den in ihrer Wirkung besonders weit reichenden Ereignissen gehören vor allem: früher Verlust des Vaters oder der Mutter durch Krankheit, Unfall, Krieg oder Trennung; Tod einer Frau im Kindbett; schwere, lange dauernde Krankheit eines Elternteils, eines Bruders oder einer Schwester; Behinderung oder früher Tod von Geschwistern; Flucht und Vertreibung; wirtschaftlicher Zusammenbruch eines Familienunternehmens. Immer stärker werden auch die Auswirkungen von Kriegsteilnahme und Gefangenschaft und von Verwicklungen in das NS-Unrecht offenbar.

Es lassen sich bei Aufstellungen immer wieder die gleichen allgemeinen Dynamiken feststellen. Es geht um Bindung, Ausgleich und Ordnung. Kinder sind vor allem ihren Eltern in tiefer Liebe verbunden, auch noch als Erwachsene und oft ohne sich dessen bewusst zu sein bzw. gegen ihre bewusste Einstellung. Auch kann es eine tiefe Verbundenheit mit dem Schicksal eines Familienmitgliedes geben. Dadurch kann es geschehen, dass Kinder aus Liebe zu dieser Person oder aus Liebe zu einem Elternteil selbst unglücklich oder krank werden oder sich das Leben nehmen. Innerlich sagen sie sich: „Ich folge dir nach“ – auf diese Weise können sie sich mit dem geliebten Menschen verbunden fühlen.

Die Liebe kann sich auch darin ausdrücken, dass ein Kind unbewusst versucht, etwa den suizidgefährdeten Vater zu retten, indem es selber schwer krank wird oder verunglückt. Es ist, wie wenn es sagen würde: „Lieber will ich sterben, als dass du gehst, lieber Papa“.

Die dritte Form, in der sich die kindliche Liebe ausdrückt, ist: „Ich sühne für deine Schuld“. Hier berührt sich der Aspekt der Bindung mit dem des Ausgleichs. Schuld muss anerkannt und getragen werden, das zeigt sich in Familienaufstellungen immer wieder. Wenn sich der Schuldige selbst nicht seiner Schuld stellt, übernimmt es eben ein Unschuldiger, meist ein Kind, manchmal auch ein Enkel oder Urenkel.

Ausgleich durch Nachgeborene wird auch immer dann versucht, wenn einem Familienmitglied Unrecht getan wurde, etwa wenn die erste Verlobte des Vaters totgeschwiegen wird oder der leibliche Vater der unehelich geborenen Mutter als Lump ausgeschlossen wird. Alle, die durch Geburt oder Heirat zu einem Familiensystem dazugehören, müssen auch dazugehören dürfen. Andernfalls ist das ein Verstoß gegen die Ordnung, schmerzhaft Ausgleichsbewegungen durch Nachgeborene sind die Folge. Auch das Herkunftsland, etwa die „alte Heimat“ bei Aussiedlern oder Flüchtlingsfamilien, muss gewürdigt werden.

*Eine Seminarteilnehmerin, deren Familie mütterlicherseits aus Bessarabien kam, fühlte sich von der alteingesessenen Familie ihres Mannes abgelehnt und machte immer wieder ihrem Mann Vorwürfe, er würde sie nicht genügend unterstützen. Es zeigte sich, das Problem lag nicht im Verhalten des Mannes, sondern darin, dass sie sich ihrer*

*ungebildeten Mutter schämte und am liebsten ihre Bessarabien-Herkunft aus ihrem Leben ausradiert hätte.*

Eine weitere Störung der Ordnung ist, wenn Eltern nicht Eltern sind und Kinder nicht Kinder. Wenn etwa die Mutter innerlich nicht präsent ist, weil sie noch an ihrem früh verstorbenen Vater hängt, kann sie ihrem Mann nicht wirklich Frau sein, und oft springt dann die Tochter in die Bresche und nimmt den Platz ein, der eigentlich der Mutter gebührt. Sie ist Papas Liebling, und das Verhältnis zur Mutter ist eher angespannt und von Vorwürfen geprägt, oft bis ins Alter hinein. Oder es gibt eine Dynamik, die man „Identifizierung“ nennt: Ein Kind vertritt für Vater oder Mutter ein früh gestorbenes oder ausgeklammertes Familienmitglied und kann deshalb später nicht sein eigenes Leben führen.

*Wir hatten etwa einen Fall, wo der Vater einer Klientin seine große Schwester als Kind verloren hatte, und diese Klientin als einzige Tochter stand für diese früh gestorbene Schwester. Nach der Aufstellung war ihr dann völlig klar, wieso sie sich in Beziehungen meist eher als große Schwester ihres Partners und weniger als seine Frau gefühlt hatte...*

*Und wir hatten einen anderen Fall, in dem ein Sohn bei der Mutter für deren verunglückten ersten Mann stand, an den sie innerlich noch gebunden war. Zu seinem Vater war dadurch das Verhältnis belastet, unbewusst erlebte er den Sohn als Konkurrenz. Die Identifizierung mit diesem ersten Mann der Mutter verhinderte zudem, dass er auf Dauer eine Partnerin fand.*

Sie sehen, die Familiengeschichte bestimmt unser aller Leben und eben auch unsere Beziehungen mehr als uns bewusst ist. In besonderer Weise wirken die tabuisierten und verdrängten Anteile.

### **Teil 3: Lösungen bezüglich der Eltern**

Das Verhältnis zu den Eltern ist für viele so etwas wie das Eingangstor zum Paradies. Wenn es zu den Eltern hin nicht gut ist, kann man oder frau sich damit zwar arrangieren, doch in der Tiefe nagt es oft, und

Abgrenzung kostet Energie. Zudem haben – wie schon erläutert – Schwierigkeiten in anderen Beziehungen, etwa in der Partnerschaft, zu den Kindern oder am Arbeitsplatz, oft etwas mit dem Verhältnis zu den Eltern oder mit weiter zurück liegenden Ereignissen aus der Familiengeschichte zu tun. Deshalb möchte ich Ihnen zunächst einmal verdeutlichen, wie es gelingen kann, sich als erwachsenes Kind seine Eltern so anzunehmen, wie sie sind, um dann einen guten inneren Abstand zu ihnen zu finden um dann das eigene Leben gut leben zu können.

**Beispiel mit Beate und zwei Eltern zeigen.**

#### **Teil 4: Lösungen bei Paarproblemen**

Manche Schwierigkeiten in Beziehungen haben sicher damit zu tun, dass die Partner in vielen Bereichen unterschiedliche Auffassungen und Wertvorstellungen haben. Als Kinder sind sie in einer bestimmten Weise erzogen worden, haben bestimmte Sachen so oder so gelernt oder auch nicht gelernt, und sind als Erwachsene davon überzeugt, dass ihre Sicht der Dinge die richtige ist. Es ist normal, dass Partner sich erst einmal zusammenraufen müssen, und das gelingt in der Regel, sofern sie als Erwachsene sachlich mit den unterschiedlichen Positionen umgehen können. Oft aber spielen kindliche Anteile mit hinein, und dann ist Verständigung sehr schwierig oder unmöglich.

Um sich dem eigenen Leben, dem Partner und den Kindern ungeteilt zuwenden zu können, ist eine gute Ablösung von den Eltern die nötige Voraussetzung. Die Eltern müssen als Eltern genommen und dann auch in Frieden gelassen werden. Individuation kann nur gelingen, wenn das Nehmen und das Lassen der Eltern gelingt. Nur so wird das Ziel erreichbar, frei zu werden für eine glückliche Partnerschaft und ein glückliches Familienleben.

Erkenntnisse aus unserer Arbeit führen deshalb zu folgenden Empfehlungen:

- Den Partner achten mit allem, was er in seinem Rucksack hat, mit seinen Eltern und mit seinem Wertesystem, auch wenn er

oder sie z.B. bei der Kindererziehung manches anders sieht.

- Zu den eigenen Eltern hin in Ordnung bringen, was nicht in Ordnung ist – der Partner kann nicht ausgleichen, was ich als Kind vermeintlich oder tatsächlich nicht bekommen habe.
- Bei sich selber bleiben, die eigene Entwicklung in Angriff nehmen und nicht den Partner ändern wollen – das geht nicht, und dazu habe ich kein Recht, ich bin nicht besser, nur anders.

Noch ein Hinweis: Wenn ein Paar ein Kind bekommt, dann kommt zur Paarebene die Elternebene dazu. Ein systemischer Therapeut hat mal formuliert, dass ein Kind der größte Anschlag auf eine Paarbeziehung sei, den man sich vorstellen könne. Das Kind wird oft der Mittelpunkt in der Familie, und vielen Paaren geht dann die Paarbeziehung langsam und unbemerkt verloren. Viele Paare erinnern sich mit Wehmut, wie alles so gut und schön war zu Beginn ihrer Beziehung. Doch irgendwann ist alles aufgebraucht, was es an Verbindendem zwischen dem Paar gab.

Wenn Paare selber Eltern werden, ist es ganz besonders wichtig, dass die Partner ihr Mannsein und ihr Frausein weiter pflegen und sich weiter als Paar begegnen. Doch oft ist dies auf Grund von Verstrickungen vor allem mit dem Herkunftssystem nur schwer möglich.

Abschließend möchte ich Ihnen an einem Fallbeispiel erläutern, was dazu nötig ist, dass Liebe in einer 2. oder 3. Beziehung gelingen kann. Es geht um die Patchwork - Familie von Hans und Sabine:

*Die beiden sind verheiratet und haben eine 3jährige Tochter. Hans war schon einmal kinderlos verheiratet, Sabine hat aus einer ersten Beziehung einen 12-jähr. Sohn, den sie mit in die Ehe gebracht hat. Zum Gegenwartssystem von Hans und Sabine gehören sie beide, die erste Frau von Hans, der erste Mann von Sabine, der Sohn aus dieser Ehe, und die gemeinsame Tochter von Hans und Sabine.*

*Sabine hat das Gefühl, nichts mehr mit ihrem ersten Partner zu tun zu haben, für sie ist diese Beziehung längst abgeschlossen, zumal sie nicht*

*lange zusammen waren. Das ist eine folgenschwere Fehleinschätzung. Er ist immerhin der Vater ihres Sohnes. Wenn der 1. Mann ausgeklammert wird, wird sein Sohn mit großer Wahrscheinlichkeit irgendwie auf ihn aufmerksam machen, etwa indem er so wird wie der Vater, sehr zum Kummer der Mutter; er wird ihn mit großer Wahrscheinlichkeit im System vertreten.*

*Auch Hans hat Vergangenes nicht gut gelöst. Er ist immer noch sauer auf seine erste Frau, die sich „wegen einem anderen“ von ihm getrennt hat. Das ist keine gute Basis für seine neue Beziehung mit Sabine. Nicht ohne Grund ging es Hans und Sabine so schlecht in ihrer neuen Beziehung, dass sie nicht wussten, wie es mit ihnen weitergeht, und dass das Thema Trennung im Raum stand.*

Etwas allgemeiner: Es ist für ein Kind verheerend, wenn die Mutter den Vater nicht achtet oder sogar ausdrücklich schlecht macht, oder der Vater die Mutter. Dadurch fühlt sich das Kind in dem Teil, in dem es der abgelehnte Elternteil ist, selbst abgelehnt. Eine Abwertung des leiblichen Vaters oder der leiblichen Mutter eines Kindes ist oft Ursache dafür, dass Kinder in Stieffamilien Schwierigkeiten haben und Schwierigkeiten machen. Zum anderen kann es auf der Paarebene schwierig werden, wenn so getan wird, wie wenn die früheren Bindungen gar nicht existierten oder völlig belanglos gewesen seien.

Die Bindung an den früheren Partner muss als Tatsache anerkannt werden; es gab diesen ersten Mann in Sabines Leben, und Hans ist nicht der erste, sondern der zweite. Ebenso ist Sabine nicht die erste, sondern die zweite. Und paradoxerweise verliert diese erste Bindung an Einfluss, wenn sie anerkannt wird, und eine neue Partnerschaft kann sich in guter Weise entwickeln, ohne Eifersucht auf den früheren Partner, ohne Konkurrenz. Und frühere PartnerInnen sind in der Regel wohlwollend, wenn sie geachtet werden, bestehende Probleme mit ihnen verringern sich oder verschwinden.

Ein Kind braucht Vater und Mutter, auch nach der Trennung oder Scheidung. Der „gute Platz“ für einen Sohn ist, jedenfalls ab einem gewissen Alter, oft eher beim Vater – wegen der männlichen Kraft, die er nur von seinem Vater bekommen kann. Und auch wenn der Sohn im konkreten Fall nicht zum Vater kann, ist das innere Bild, dass er dort

hingehört und dort einen guten Platz hat, sehr wichtig. Nochmals zu Hans und Sabine:

*Hans hat keine direkte Verbindung zu dem Kind von Sabine aus ihrer ersten Beziehung. Er ist nicht der leibliche Vater und hat auch keine Rechte als Vater. Andererseits hat er auch keine väterlichen Pflichten. Das, was er aus Liebe zu Sabine und zu ihrer Unterstützung im Alltag hinsichtlich ihres Sohnes tut, ist nicht selbstverständlich, und schon gar nicht hat Sabine einen Anspruch darauf. Es gehört extra gewürdigt. Sicher muss Hans sie „mit allem Drum und Dran“ nehmen, wenn er mit ihr eine dauerhafte Partnerschaft leben will. Doch dadurch, dass sie ein Kind hat und er nicht, besteht faktisch ein Ungleichgewicht; dieses muss unbedingt gesehen und ernst genommen werden. Denn eine Partnerschaft kann nur auf Dauer gelingen, wenn Geben und Nehmen im Gleichgewicht sind.*

### **Schluss:**

Uns war es wichtig, Ihnen zu zeigen, wie hinter vordergründigen Problemen oft systemische Verstrickungen stecken, und warum es keine guten Erfolgsaussichten haben kann, an den Problemen herumzudoktern, anstatt an die Wurzeln der Probleme zu gehen, die meist mit dem Familiensystem zu tun haben.

Frei werden für ein glückliches Leben in Partnerschaft und Familie kann gelingen, wenn das alles „in Ordnung“ ist, d.h. wenn alle im Blick sind und alle dazugehören dürfen. Nur so entsteht ein Gefühl von Ganzheit, Gelassenheit und Leichtigkeit, und ein Gefühl von Freiheit, es sich gut gehen lassen zu dürfen, auch wenn es anderen sehr schlecht gegangen ist. Nur so kann es gelingen, es sich dauerhaft ganz real gut gehen zu lassen, ohne schlechtes Gewissen gegenüber anderen im System.

Ich wünsche Ihnen, dass Ihnen dieses Gut-Gehen-Lassen gelingt, dass Sie zu den Glücklichen gehören, die es schaffen, glücklich und zufrieden zu leben. Falls es Ihnen nicht so recht gelingt, dann hoffe ich, Sie haben heute Abend einige Anregungen bekommen, was Ihnen weiterhelfen könnte.