

Generalschlüssel zum Glück – die Elternbeziehung

Begrüßung und Vorstellung

Wie wir auf das Thema gekommen sind

In unseren verschiedenen Arbeitsfeldern haben wir im Lauf der Jahre viele hoch interessante und bewegende Erfahrungen gemacht und viel darüber gelernt, welche Kräfte Menschen formen, warum sie spezielle Schwierigkeiten haben, welche Rolle die Familie dabei spielt, aus der sie kommen, und was hilfreich ist, damit Leben gelingt. Über unsere Arbeit sind wir auch zu dem speziellen Thema gekommen, über wir Ihnen heute etwas erzählen und mit Ihnen ins Gespräch kommen möchte.

Ich lese zunächst nochmals den Ausschreibungstext für diesen Abend:

**„Generalschlüssel zum Glück – die Elternbeziehung
Ob eine Paarbeziehung auf Dauer gelingt, schwierig wird oder gar scheitert, hängt ganz zentral von dem Verhältnis beider Partner zu ihrem Vater und ihrer Mutter ab. Sowohl bei zu viel Nähe als auch bei zu viel Distanz sind heftige Krisen in der Paarbeziehung vorprogrammiert. Eine gute innere Verbindung und gleichzeitig einen guten inneren Abstand zu den Eltern zu finden – auch wenn sie schon tot sind –, das ist eine zentrale Voraussetzung für dauerhaftes Glück.“**

In Einzelpraxis, Beratung und in unseren Seminaren mit Familienaufstellungen sind wir immer wieder auf diesen Zusammenhang zwischen Paarproblemen und Elternbeziehung gestoßen. Einerseits haben wir oft Paare und Einzelpersonen, wo es ausdrücklich um den Einfluss von Eltern/ Schwiegereltern auf die Paarbeziehung geht, oder es geht um Vorwürfe an die Eltern. Dann ist sowieso klar, dass nicht nur auf das aktuelle Verhältnis zu den Eltern/ Schwiegereltern geschaut werden muss, sondern auch auf das, was früher war. Andererseits kommen Paare oder Einzelne aber auch mit Anliegen, die vordergründig nichts mit Herkunftssystem zu tun haben, etwa dass der Mann zu wenig Zeit hat für die Familie. Auch hier ist es

angesagt, jeweils das Verhältnis zu den Eltern in den Blick zu nehmen, nur auf die aktuelle Paarproblematik zu sehen, greift zu kurz.

Die Zusammenhänge wollen wir zunächst an einigen Fallbeispielen verdeutlichen.

Teil 1 Fallbeispiele

Brave Tochter, von Ehemann verlassen

Doris, eine lebhafte, zupackende Frau von 50 Jahren, war 25 Jahre lang verheiratet. Ihr Mann hatte sich vor 4 Jahren von ihr getrennt und war mit einer jüngeren Frau zusammengezogen. Die beiden fast erwachsenen Töchter blieben bei ihr. Sie war ihnen neben ihrer Berufstätigkeit weiterhin eine gute Mutter, und viele bewunderten sie, wie sie nach der Trennung ihr Leben meisterte. Doch entgegen dem äußeren Eindruck, den sie machte, fühlte sich Doris gar nicht stark. Dass ihr Mann sie verlassen hatte, verstand sie immer noch nicht, es machte sie wütend und verunsicherte sie tief. Sie hatte so viel investiert, hatte alles für ihn getan, und trotzdem hatte sie es nicht geschafft, die Familie zusammenzuhalten. Bittere Erinnerungen an die Scheidung ihrer eigenen Eltern kamen hoch; damals, als junges Mädchen, hatte sie in ähnlicher Weise darum gekämpft, dass der Vater nicht ging, und jetzt fühlte sie sich wieder im Stich gelassen, hilflos und wütend wie damals.

Doris war schon als kleines Mädchen sehr tüchtig. Sie spürte, dass die Eltern mit Eigenem beschäftigt waren. Sie waren nicht wirklich miteinander glücklich und konnten nur sehr eingeschränkt als Eltern für Doris da sein. Doris fühlte sich oft sehr allein. Durch Bravsein und Mithelfen versuchte sie, ihre Aufmerksamkeit und Liebe zu gewinnen, und durch Vermitteln zwischen ihnen wollte sie es ihnen leichter machen. So wurde sie vor der Zeit groß und tüchtig, blieb aber tief innen auch als erwachsene Frau immer noch das kleine Mädchen, das sich danach sehnt, sich endlich einmal anlehnen zu können.

Dass diese kindlichen Bedürfnisse dann in unguter Weise ihre Partnerschaft beeinflussten, das ist sicher einleuchtend. Ihr Mann hatte es nicht leicht: Er musste aufpassen, dass er nicht in eine Kindrolle hineingeriet – sie umsorgte ihn wie eine gute Mutter, hatte aber auch ganz bestimmte Vorstellungen davon, wie etwas zu laufen hatte, konnte andere Meinungen schlecht akzeptieren, und Kritik brachte sie schnell aus der Fassung. Andererseits hatte seine Frau Erwartungen an ihn wie an einen guten Vater – er sollte immer für sie da sein, er sollte sie verstehen, er sollte dies und das. Eigentlich wollte er aber eine selbständige Partnerin. Auf Dauer kam er nicht mit dieser Mutter-Tochter-Mischung zurecht und ging.

Braver Sohn, dessen Frau an Scheidung denkt

Die Ehemänner Braver Töchter sind oft Brave Söhne und haben ihre ganz eigene Thematik.

Paul, Mitte 50, ist ein solcher Braver Sohn. Sein Vater war an den Folgen einer Kriegsverletzung gestorben, als Paul 5 Jahre alt war. An seinen Vater hatte er kaum eine Erinnerung, außer dass dieser recht unzugänglich und streng war. Seine Mutter heiratete nicht wieder, ihre ganze Liebe und Fürsorge konzentrierte sich auf ihren Sohn. Ihm ging es weitgehend gut damit, er fühlte sich wichtig und geliebt. Er bewunderte, wie seine Mutter mit ihrem Schicksal umging. Pauls erste Ehe scheiterte nach wenigen Jahren, und auch seine zweite Frau war sehr unzufrieden damit, dass für Paul die Mutter immer an erster Stelle stand. Seit einigen Jahren war sie pflegebedürftig, dadurch hatte sich die Situation noch verschärft. Paul fand es im Grunde in Ordnung, sich so intensiv um seine Mutter zu kümmern – schließlich hatte sie ja auch unendlich viel für ihn getan. Andererseits wollte er aber keine zweite gescheiterte Ehe.

Männer wie Paul strahlen zunächst einmal Fürsorglichkeit und Verlässlichkeit aus – im Umgang mit ihrer Mutter haben sie gelernt, was Frauen schätzen. In der Regel wollen sie es auch ihrer Frau recht machen, so wie früher ihrer Mutter. Wie einst für ihre Mutter, so wollen sie nun für ihre Partnerin da sein. Harmonie ist ihnen wichtig, deshalb leiden sie auch darunter, wenn es wegen der Mutter immer wieder zu Streit kommt. Zu ihrem Vater haben sie entweder ein

gespanntes Verhältnis, oder aber er rangiert unter „ferner liefen“. Dadurch fehlt ihnen oft das männliche Standvermögen und eine wirkliche Eigenständigkeit, und die Ehefrau bekommt zunehmend den Eindruck, keinen Partner, sondern einen Sohn als Gegenüber zu haben, dem sie sagen muss, wo es lang geht, der sich aber zunehmend nichts sagen lässt. Und gegen seine Mutter zieht sie ihrem Gefühl nach sowieso immer den Kürzeren.

Mann, ohne Kontakt zu Eltern und voller Vorwürfe, dessen Frau alles abkriegt

Bisweilen haben wir es mit Klienten zu tun, die – meist nach langen Jahren des Kampfes – den Kontakt zu ihren Eltern oder zumindest einem Elternteil abgebrochen haben, weil jeder Kontakt in Vorwürfen und Auseinandersetzungen endete.

Herr und Frau A. sind seit über 25 Jahren in erster Ehe verheiratet. Seitdem die beiden Kinder aus dem Haus sind, hat sich die Ehesituation in der Weise zugespitzt, dass immer wieder tagelang geschwiegen wird, was für Frau A. kaum auszuhalten ist. Auslöser sind meist Kleinigkeiten, die dazu führen, dass Herr A. sie verbal heftigst attackiert und sich dann beleidigt zurückzieht. Beide empfinden diese Phasen als sehr kräftezehrend und auch als besorgniserregend, da Herr A. sowieso Herzprobleme hat, die sich durch die Auseinandersetzungen akut verschlimmern. Frau A. empfindet eine Mischung aus Sorge und heftigem Ärger, sie weiß nicht mehr weiter, und manchmal mag sie einfach nicht mehr.

Herr A., zweites von 5 Kindern, konnte es seiner Mutter nie recht machen. Sie war immer die dominierende Gestalt in der Familie, sein Vater, der in den landwirtschaftlichen Betrieb eingeehelichtet hatte, hatte nicht viel zu melden und war in der Familie wenig präsent. Absoluter Liebling der Mutter war und ist der erstgeborene Bruder. Nach dem Tod seines Vaters schränkte Herr A. die Besuche im Elternhaus zunächst stark ein und fuhr schließlich gar nicht mehr hin, doch wirklich gelöst war das Problem dadurch nicht.

Männer wie Herr A. mit einer Kindheit mit wenig Platz für Liebe sind auf der Suche nach jemand, der sie endlich einmal bedingungslos liebt

und wirklich versteht. In seiner Frau hatte er solch einen Menschen gefunden. Er fühlte sich so wichtig und so gut verstanden wie noch nie in seinem Leben, und er fühlte sich geliebt und deshalb stark. Allmählich kam die Partnerschaft jedoch in eine Schiefelage: Frau A. fühlte sich bisweilen überfordert, wenn sie ständig die gute Mutter sein musste, obwohl sie diese Rolle anfangs ganz gerne ausgefüllt hatte, und Herr A. kam sich zunehmend als schwächerer Teil vor, als kleiner Junge, dem die Mama sagte, was er zu tun und zu lassen hatte. Die Aggressionen, die eigentlich seiner Mutter galten, richteten sich zunehmend gegen seine Frau.

Vatertochter, die keine feste Partnerschaft findet

Bei Frau Z. handelt sich um eine Frau, die voll von Vorwürfen gegenüber ihrem Vater war, während die Mutter ihr Leid getan hat.

Sie ist 35 Jahre alt und Single. Sie hat mehrere kürzere Beziehungen hinter sich; die letzte mit einem 10 Jahre älteren Mann ging auseinander, weil der Mann gerne Kinder wollte und Frau Z. sich das nicht vorstellen konnte, jedenfalls jetzt noch nicht. Sie hat, sagt sie, sowieso Angst, sich fest zu binden, obwohl sie sich eigentlich nach einer dauerhaften Beziehung sehnt. Außerdem berichtet sie von phasenweise auftretenden Depressionen.

Es war ihr klar geworden, dass ihre aktuellen Probleme mit der Situation in ihrer Herkunftsfamilie zu tun hatten. Weil sie lernen wollte, dauerhaft in einer Partnerschaft zu leben, hatte sie sich zu einem Seminar angemeldet. Zur Herkunftsfamilie von Frau Z.:

Die Eltern leben zusammen. Sie hat noch eine 2 Jahre ältere Schwester, die ebenfalls Single ist. Die Ehe der Eltern ist durch viele Außenbeziehungen des Vaters sehr belastet, Scheidung war immer wieder Thema. Der Vater war noch kurz vor dem Mauerbau aus der früheren DDR alleine in den Westen gekommen. Die Mutter war bei ihrer Großmutter aufgewachsen, weil ihre Mutter wegen schwerer Depressionen nicht für sie sorgen konnte, und hatte als junge Frau durch einen Autounfall ihren Verlobten verloren, der ihre große Liebe war.

Frau Z. hatte als Kind nur sehen können, dass es der Mutter schlecht ging, und sie meinte, der Vater sei daran schuld. Daher machte sie ihm Vorwürfe und ergriff Partei für die Mutter. Dabei sehnte sie sich gleichzeitig nach der Liebe des Vaters, der so sehr mit seiner eigenen Geschichte und unbefriedigenden Ehe beschäftigt war, dass er für seine Töchter nicht richtig Vater sein konnte. So war sie zu einer sehnsuchtsvollen Vattertochter geworden, und unbewusst hatte sie sich immer Männer als Vater-Ersatz gesucht, was letztlich natürlich scheitern musste.

Außer sehnsuchtsvollen Vattertöchtern gibt es übrigens auch viele geliebte Vattertöchter, für die Papi nach wie vor der Größte ist – neben ihm hat kein Mann eine echte Chance, weshalb ihnen oft keine dauerhafte Partnerschaft gelingt, obwohl sie sich sehr darum bemühen.

Teil 2 Die Rolle der Kindheit

Was unsere Kindheit prägt

Unser aller Kindheit wird wesentlich dadurch bestimmt, wie wir unsere Eltern erleben, wie sie sich uns gegenüber verhalten. Im Idealfall füllen die Eltern ihre Rolle so aus, dass ihre Kinder sich entsprechend ihren Bedürfnissen entwickeln können. Sie nehmen zuverlässig ihren Platz als Eltern ein und lassen das Kind möglichst unbeschwert Kind sein. So etwas nennt sich dann eine glückliche Kindheit. Leider ist das aber nicht die Regel.

Was die Eltern ihren Kindern geben können, hängt wesentlich davon ab, was sie in ihrem eigenen „Lebensrucksack“ haben. Wenn das schlimme, einschneidende Ereignisse sind, etwa der frühe Verlust eines Elternteils oder Kriegserlebnisse oder der Tod eines Geschwisters, um nur einige zu nennen, dann sind die Eltern mit diesem Eigenem beschäftigt und können nicht wirklich als Eltern für ihre Kinder da sein, selbst wenn sie das eigentlich möchten. Die Kinder spüren, dass etwas nicht in Ordnung ist, dass es Geheimnisse oder Tabus gibt. Sie bekommen auch das eine oder andere aus der Familiengeschichte am Rande mit, doch sie können das alles letztlich nicht verstehen und einordnen. Besonders die schmerzlichen und die

schuld- und schambesetzten Ereignisse werden von den Kindern ferngehalten. Sie registrieren aber gefühlsmäßig, dass der Vater oder die Mutter innerlich nicht ganz da sind, mit irgendetwas schwer tun, traurig, unzufrieden, zornig oder überfordert sind, und reagieren unbewusst darauf, in unterschiedlicher Weise.

Manche Kinder wollen dann **aus kindlicher Liebe mittragen** und es den Eltern leichter machen. Sie werden zu Braven Töchtern und zu Braven Söhnen. Sie 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.

Andere gehen eher in den **inneren Rückzug**. Sie geben es schon früh auf, um die unerreichbar erscheinende Liebe der Eltern zu kämpfen. Ihr Lösungsversuch besteht darin, sich in eine eigene Welt zu flüchten und, sobald es geht, eigene Wege zu gehen.

Wieder andere versuchen, wenn nicht Liebe, dann wenigstens Aufmerksamkeit dadurch zu bekommen, dass sie **Schwierigkeiten machen**, sei es über auffälliges Verhalten, Schulprobleme oder auch Krankheiten und Unfälle.

In all diesen Fällen konnten die Kinder nicht unbeschwert Kind sein, weil die Erwachsenen ihre Rolle als Eltern nicht so ausgefüllt haben, wie es das Kind zu seiner ungestörten Entwicklung gebraucht hätte.

Auswirkungen auf das weitere Leben

Das bedeutet für das weitere Leben **zweierlei**: Wenn ein Kind seine kindlichen Bedürfnisse nicht als Kind ausleben konnte, werden sie es in sein Erwachsenenleben begleiten. Da sie nicht zu ihrer Zeit erfüllt worden sind, konnten sie sich nicht erledigen. Kindern, die die Erfüllung ihrer legitimen kindlichen Bedürfnisse nicht als Kinder

erleben konnten, haftet zum Teil **auch noch in ihrem Erwachsenenleben eine gewisse kindliche Bedürftigkeit** an. Die Braven Töchter etwa brauchen es weiterhin, gebraucht zu werden, deshalb machen sie sich nützlich, wo sie können. Ihr Selbstwertgefühl bleibt davon abhängig, dass andere mit ihnen zufrieden sind. Deshalb wollen sie es recht machen, möglichst perfekt sein, möglichst keinen Anlass zu Kritik geben, gelobt werden. Alle, die als Kinder unter der Interesselosigkeit oder Ablehnung ihrer Eltern gelitten haben, möchten sie sich endlich mal wirklich verstanden fühlen, geliebt werden, möchten wichtig sein. Sie möchten jemand, der für sie da ist und sie so sein lässt, wie sie sind. Manche möchten auch jemand, der dafür sorgt und dafür Verantwortung übernimmt, dass es ihnen gut geht.

Außerdem können Kinder, die nicht wirklich Kind sein konnten, die **Strategien, die zur Bewältigung ihrer Kindheit geeignet waren, mit zunehmendem Erwachsenwerden nicht hinter sich zurücklassen.** Kindliche Verhaltensweisen, wie Schmeicheln, Weinen, Bravsein, Um-Erlaubnis-Fragen, Gelobtwerden-Wollen, Toben, Um-sich-Schlagen, Trotzen und Quengeln halten sich weiter und machen sich in den wichtigen Beziehungen der Erwachsenen immer wieder störend bemerkbar. Letztlich ist es für einen Menschen, der nicht Kind sein konnte, sehr schwer, in vollem Umfang selbst Verantwortung dafür zu übernehmen, was er tut und wie es ihm geht. Er bleibt stark vom Verhalten anderer abhängig. Zugespitzt kann man sagen: Wer nicht wirklich Kind sein konnte, hat es schwer, richtig erwachsen zu werden.

Dieses Nicht-ganz-Erwachsensein kann also ganz schön Probleme verursachen. Manchmal hat man oder frau selber das nicht gerade tolle Gefühl, sehr bedürftig zu sein oder sich nicht ganz angemessen zu verhalten, das ist nicht gerade förderlich für das Selbstwertgefühl. In der Paarbeziehung können die kindlichen Reste massive Turbulenzen verursachen, ich erinnere an die Fallbeispiele vom Anfang. Und im Verhältnis zu den eigenen Kindern können sie zu einer Schiefelage führen, ähnlich der, die in der eigenen Kindheit leidvoll erfahren wurde: die Kinder spüren die Bedürftigkeit der Mutter oder des Vater, nehmen Rücksicht, tragen mit, ziehen sich zurück oder revoltieren gegen die unangemessene Inanspruchnahme durch Eltern, die ihre

Rolle nicht angemessen ausfüllen können. So setzt sich das Drama oft über Generationen fort, eine unendliche Geschichte.

Teil 3 Lösungen

Wie nun kann eine Lösung aussehen? Das auszugleichen, was wir von unseren Eltern nicht bekommen haben, damit sind Partner wie Kinder überfordert, und dafür sind sie nicht zuständig. Und unsere Kindheit war nun mal so, wie sie war, daran lässt sich ja nichts mehr ändern. Oder doch?

Bei Familientherapeuten gibt es die pointierte Aussage: „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben“. Ganz so möchte ich das nicht formulieren, aber ein bisschen was ist dran an diesem Satz. Zum Glück ist es möglich, sich im Nachhinein mit etwas auszusöhnen, was als schlimm oder zumindest unbefriedigend erlebt wurde. Und auch im fortgeschrittenen Alter kann es noch gelingen, endlich erwachsen zu werden und die Beziehung zu den Eltern neu zu gestalten.

Das, was sich so belastend auswirkt, manchmal ein Leben lang und in den unterschiedlichsten Bezügen, ist nämlich nicht die Realität an sich, sondern das Gefühl, was sich damit verbindet. Es gibt Kinder, die unter objektiv sehr schwierigen Bedingungen Kind waren, aber trotzdem nicht hadern, sondern ohne Groll zurückblicken. Und es gibt andererseits Kinder, die von ihren Eltern umsorgt und geliebt wurden und die trotzdem das Gefühl haben, nicht genug von Vater oder Mutter bekommen zu haben. Entscheidend ist, ob ich mit meinen Eltern im Reinen bin oder ob ich ihnen real oder innerlich Vorwürfe mache. Dann nämlich bleibe ich in kindlicher Weise an meine Eltern gebunden und kann nicht wirklich erwachsen werden. Dann bin ich auch nicht wirklich frei für eine Partnerschaft. Und dann fließen auch leicht die ungestillten kindlichen Bedürfnisse in die Partnerschaft hinein, womit der Partner oder die Partnerin auf die Dauer überfordert ist.

Es geht also nicht darum, die Kindheit im Nachhinein zu verändern, sondern unseren Blick darauf und vor allem das Gefühl, das wir damit

verbinden. Dazu ist unserer Erfahrung nach in vielen Fällen das Familienstellen ein hoch wirksames Instrument.

Das Familienstellen als Königsweg

Das Familienstellen hat aus unserer Sicht und nach unserer Erfahrung mehrere Vorzüge gegenüber anderen Formen, sich mit den eigenen Wurzeln zu beschäftigen und in der eigenen Entwicklung voranzukommen.

Zum einen ermöglicht es einen unmittelbaren und ganzheitlichen Zugang zu dem, was in einem Familiensystem in der Tiefe wirkt. Durch das Aufstellen wird sichtbar, dass in einem Familiensystem alle Mitglieder wie in einem Netz miteinander verbunden sind. Diese unsichtbare Verbindung besteht auch mit denjenigen, die wir gar nicht kennen oder deren Existenz verschwiegen wird. Sie gehören auch dazu und müssen gesehen und geachtet werden. Sie müssen ihren Platz bekommen.

In jedem Familiensystem gibt es zwischen einigen Personen eine besonders enge Beziehung, und es gibt Personen, die durch ein schweres Schicksal oder auch Schuld ein besonderes Gewicht haben. So haben etwa zahlreiche Familienschicksale in Deutschland und Europa mit Ereignissen während des 2. Weltkrieges und des Nationalsozialismus zu tun. Diese Zeit ist in ihren Auswirkungen in vielen Familien bis heute gewichtig, denn die Ereignisse von damals wirken belastend und hemmend bis in die Gegenwart. Ehemänner, Söhne und Väter, die als Soldaten gefallen sind, Täter und Opfer, verstorbene Zivilisten, Männer und Frauen, Opfer von Gewalt und Terror, Soldaten, die den Krieg überlebt haben, mit Verwundungen an ihrem Körper und ihrer Seele, Frauen mit schlimmen Schicksalen, deren Kinder umgekommen sind, die ihre Heimat verlassen mussten unter schrecklichen Bedingungen wie Vergewaltigung und Bombenhagel, Menschen mit schweren Krankheiten und schweren Verlusten. An Personen mit solch schlimmen Schicksalen sind Nachgeborene bisweilen in der Weise gebunden, dass sie unbewusst versuchen, ihr Los durch eigenes Leiden mit zu tragen, Unrecht auszugleichen, Schuld zu sühnen. Sie sind mit diesen Familienmitgliedern in unbewusster, blinder Liebe verstrickt.

Diese Verstrickungen lösen zu können, darin liegt der andere große Vorzug des Familienstellens. Sicher können Sie sich ein Stückweit durch Nachsinnen darüber klar werden, was Ihre Kindheit geprägt hat und welche Erfahrungen Ihre Eltern so haben werden lassen, wie Sie sie dann erlebt haben. Vielleicht sehen Sie Ihre Eltern schon dadurch in einem anderen Licht und erleben auch sich selbst anders, nämlich als ein Kind, das die Eltern auf ihre Weise geliebt haben und dem sie alles gegeben haben, was sie konnten – ihre 100%, und vielleicht können Sie dann alte Vorwürfe weglegen. Da aber meist Verstrickungen der Grund sind für Störungen im Eltern-Kind-Verhältnis, sowohl bei sehr großer kindlicher Nähe als auch bei sehr großem vorwurfsvollen Abstand, ist es kaum möglich, über bloßes Nachdenken und mit viel gutem Willen der Kindheit so zuzustimmen, wie sie war, und wirklich in Frieden mit den Eltern zu kommen.

Klärung der Elternbeziehung

Um sich aus einer Verstrickung zu lösen, ist es notwendig, zu den Personen und zu den Ereignissen während der Kindheit und zu den Personen und Schicksalen aus dem Familiensystem einen neuen inneren Zugang zu finden. Das ist nur möglich über eine tiefe innere Bewegung des Sich-Öffnens, des Trauerns, des Achtens, des Dankens und des Loslassens. Sich gewaltsam aus den Bindungen der Familie zu lösen, bringt keine wirkliche Befreiung. Das wäre ein Kappen der eigenen Wurzeln, weiteres eigenes Wachstum würde verhindert.

Schon allein durch das Sichtbarwerden des familiären Hintergrundes im Rahmen einer Familienaufstellung erscheinen dem erwachsenen Kind die Eltern in einem ganz anderen Licht, wie auf einem Bild, auf dem hinter ihnen die Vorfahren mit ihren Schicksalen stehen. Es bekommt eine erste Ahnung davon, was alles die Eltern beeinflusst hat und wie alles zusammenhängt. Es „macht“ z.B. etwas mit einer Enkelin, wenn sie hört, ihr Großvater, den sie nicht mehr kennen gelernt hat, ist nicht einfach vor ihrer Geburt gestorben, sondern hatte wegen einer anderen Frau, die ein Kind von ihm erwartete, die Großmutter verlassen, als der Vater noch ganz klein war, und wenn ihr dann bewusst wird, dass ihrem Vater sein Vater sicher sehr gefehlt hat.

Das Abgespaltene, das Verdrängte und das Traumatische der Familiengeschichte kann dann durch passende Rituale und Sätze zu den einzelnen Familienmitgliedern und besonders zu den Eltern in uns hineingenommen werden. Allem wird ein Platz in uns gegeben, aber nicht im Sinne von Mittragen, denn uns als Nachgeborenen steht das Mittragen und Sühnen nicht zu. Andernfalls mischen wir uns in etwas ein, das zu groß ist für uns.

Dasselbe gilt für das Urteilen: Es steht uns nicht zu. Viele Erwachsene haben sich ja ihre Mutter oder ihren Vater anders gewünscht, als sie waren. Sie konnten die Liebe ihrer Mutter oder ihres Vaters nicht so bekommen, wie sie es ersehnten, und machen deshalb ihrem Vater oder ihrer Mutter innerlich oder offen Vorwürfe, was er oder sie alles falsch gemacht hat. Diese Vorwürfe begleiten sie dann, oft bis ins hohe Alter und sogar über den Tod der Eltern hinaus. Aber: Was wissen wir denn schon, wie wir uns verhalten hätten, wenn wir an der Stelle unserer Eltern gestanden hätten, mit ihren inneren und äußeren Belastungen?

Außerdem tut uns das Urteilen nicht gut. Wenn Erwachsene ihren Eltern Vorwürfe machen, wo sie als Eltern „versagt“ haben, sich von ihren Eltern abwenden, sie verachten, schaden sie sich damit selber, auch wenn vieles tatsächlich schwer und schlimm war. Dafür gibt es einen ganz einfachen Grund: Wer seine Eltern verachtet, lehnt sich damit zugleich selber ab, denn jeder Mensch ist zu einem Teil sein Vater und zu einem Teil seine Mutter. Zudem stellt sich ein Kind, das seine Eltern verurteilt, über sie, es macht sie klein und sich selber groß.

Diese Zusammenhänge möchte ich Ihnen mit einem weiteren Fallbeispiel verdeutlichen.

Frau V. leidet unter dem gespannte Verhältnis zu ihrer alkoholkranken Mutter, die alleine lebt und oft so unzufrieden ist und für die sie immer viel getan hat. Die Mutter der Mutter und zwei ihrer Kinder sind bei einem Fliegerangriff in einem Luftschutzkeller erstickt, überlebt hat dabei als einziges Kind nur die Mutter von Frau V. Zwischen Frau V. und ihrem Mann gibt es ebenfalls viele Spannungen. Ihre Ehe ist dadurch schwierig, dass die

Schwiegermutter mit in ihrem Haushalt lebt und ihr Verhältnis zu ihrer Schwiegermutter ebenfalls sehr belastet und angespannt ist. Die Schwiegermutter sei eine sehr schwierige Frau. Durch Befragen kam ans Licht: Einer ihrer Brüder ist durch einen tragischen, schuldhaften Unfall mit 6 Jahren ums Leben gekommen.

Frau V. konnte ihre Mutter nicht achten. Sie hätte sich ihre Mutter anders gewünscht. Sie hatte sich oft nicht als Kind, sondern eher als Mutter ihrer Mutter gefühlt. Nachdem Frau V. die schweren Schicksale in der Familie ihrer Mutter sehen lernte, die auf ihrer Mutter lasteten, begriff sie, weshalb diese so wenig für sie als Kind da sein konnte und weshalb sie selber so viel brauchte.

Sie nahm dann noch die Schicksale auf der Seite ihres Mannes in den Blick und würdigte sie. In der Folge konnte sie zu ihrer Mutter, zu ihrem Mann und zu ihrer Schwiegermutter viel wohlwillender sein als bisher. Einige Wochen später berichtete sie, mit der Mutter und mit der Schwiegermutter sei es viel leichter geworden, und ihr Mann sei so freundlich und ihr zugewandt. Es sei richtig schön mit ihm, und ihr selbst gehe es um Welten besser.

Soweit das Fallbeispiel, das sehr schön zeigt: Wenn es Vorwürfe gibt gegenüber dem eigenen Vater oder der eigenen Mutter und manchmal gegenüber beiden, dann ist es von zentraler Bedeutung, dass diese in Dankbarkeit und in Liebe verwandelt werden. Vorwürfe binden auf eine ungute Weise und machen unglücklich, während Dankbarkeit entlastet und befreit. Daher löst sich bei Menschen mit solchen Vorwürfen ganz viel, wenn es gelingt, die Eltern achten zu lernen, sich vor ihnen innerlich zu verneigen und ihnen von Herzen zu danken.

Auf dem Weg ins Erwachsenenleben

Die grundlegende Voraussetzung dafür, um sich von einem verstrickten Kind zu einem freien, selbstbewussten erwachsenen Menschen entwickeln zu können, ist also, 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 entsteht das Gefühl: „Alle Achtung, was Ihr geleistet habt. Wer weiß, ob ich das so geschafft hätte.“ Dann gelingt es zum einen, 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. Dann weiß das Kind 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. Und es begreift zum anderen in seinem Innersten, dass es anmaßend und verdreht war, wenn es glaubte, den Eltern ihr Schweres leichter machen oder sogar abnehmen zu können – die vermeintlich schwachen Eltern hatten und haben oft eine verborgene Stärke und sind belastbarer, als es gedacht hatte.

Ein Kind, das in einer Aufstellung gegenüber seinen Eltern klein geworden ist und sie groß sein lässt, das seinen Eltern gedankt hat, alte Vorwürfe weglegt und sich endlich als geliebtes Kind fühlt, braucht in ihrem Erwachsenenleben nicht mehr die alten Gefühle und Verhaltensweisen der Kindheit zu reproduzieren. Klar, es gibt Rückfälle, und manches muss regelrecht eingeübt werden. Aber der Grundstein zum Erwachsensein ist gelegt.

Die Eltern so nehmen zu lernen, wie sie waren oder sind, ohne Vorbehalt, das ist oft nicht einfach, wenn sich viel Schweres aufgehäuft hat, u. a. durch Schläge oder Vernachlässigung. Der Vorgang des Nehmens ist dann oft sehr schwer und erfordert viel Demut. Andererseits: Die Eltern haben dem Kind das Größte gegeben, was es gibt – das Leben. Anzunehmen, wie meine Eltern waren, dass ich diese und keine anderen Eltern habe, dass sie für mich die „Richtigen“ sind, das ist das, was das Kind wirklich frei macht. Das Nehmen der Eltern bedeutet gerade nicht, dass ich lebenslang kindlich an sie gebunden bleibe. Es ist vielmehr die Voraussetzung dafür, ungeteilt sein Eigenes zu leben und ganz Mann bzw. ganz Frau zu werden. Damit ist dann nach unserer Erfahrung eine der Voraussetzungen für dauerhaftes Glück erfüllt. Das wurde uns immer wieder von ehemaligen Klientinnen und Klienten bestätigt.

Schluss

Mit den eigenen Eltern im Einklang, „versöhnt“ zu sein, sie als Kraft hinter sich zu spüren, das ist die Voraussetzung für das Gelingen dauerhafter Paarbeziehungen. Speziell ist es wichtig, dass der Mann seinen Vater und die Frau ihre Mutter hinter sich hat, denn die weibliche Kraft kommt nur von der Mutter, und die männliche nur vom Vater. Wenn die Frau innerlich näher beim Vater steht, oft gekoppelt mit einem gespannten Verhältnis zur Mutter, ist sie nicht ganz frei für einen „neuen“ Mann. Und ein Mann, der innerlich näher bei seiner Mutter steht, ist nicht wirklich frei für eine „neue“ Frau. Beziehungen von Dauer entstehen erst gar nicht, oder sie sind belastet aufgrund der alten Bindungen und kindlichen Bedürfnisse, die in die Partnerschaft hinein wirken.

„Nur“ Mann und Frau zu sein, das entlastet eine Beziehung. Erst dann kann sich die Form von Liebe entwickeln, die stark macht und die dann auch ein gemeinsames Tragen aller Belastungen ermöglicht. Wenn Paare es dann noch schaffen, Krisen als Chancen zu Wachstum zu erkennen, und wenn sie daran als Einzelne und als Paar wachsen,

Wir können unseren eigenen, besonderen Weg erst dann gehen, wenn die Bindung an die Herkunftsfamilie anerkannt und die Beziehung zu allen wichtigen Personen aus dem System der Familie gut ist. Dann spüren wir die Kraft unserer Eltern und unserer Herkunftsfamilie im Rücken.

Sich gegenseitig als Mann und Frau zu nehmen, analog dem Nehmen der Eltern, das kann gelingen, wenn beide den Rücken frei haben zum eigenen Familiensystem, wenn beide auf eine gute Weise mit ihren familiären Wurzeln verbunden sind und ihnen dadurch Kraft zufließt.