

Das Brave-Tochter-Syndrom – wenn Frauen zu tüchtig sind

Begrüßung, Vorstellung

Ausschreibungstext lesen

Viele Frauen führen ein anstrengendes Leben als „Brave Töchter“. Innerhalb der Familie geben sie ihr Bestes als treu sorgende Ehefrauen und Mütter, und auch außerhalb der Familie sind sie oft im Dauereinsatz für andere. Ihr Selbstwertgefühl ist eng damit verbunden, dass sie gebraucht werden. Sie können sich nur schwer vorstellen, um ihrer selbst willen geliebt zu werden. Anerkennung müssen sie sich nach ihrem Empfinden immer wieder verdienen, durch neues Leisten. Erschöpfung und Unzufriedenheit sind die logische Folge. Irgendwann landen viele dieser Frauen in einer schweren Krise. Welche Dynamik steckt hinter dem Brave-Tochter-Syndrom, und wie können sich Frauen davon befreien?

Einleitung

Zuerst möchte ich Ihnen kurz erläutern, wie wir auf das Thema der „Braven Töchter“ gekommen sind.

Seit nunmehr 10 Jahren leiten wir Seminare mit Familienaufstellungen, und das seit vielen Jahren vor allem 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. 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. Manche haben Probleme mit einem Kind, andere sind gerade mit sich selbst nicht im Reinen.

Im Laufe der Zeit sind wir immer wieder auf eine ganz besondere Dynamik gestoßen, für die wir den Begriff „Brave-Tochter-Syndrom“ geprägt haben. Uns fiel auf, dass viele der Teilnehmerinnen in fast jedem Seminar etwas gemeinsam hatten: Es waren tüchtige Frauen, die in einer Krise steckten. Sie wollten es immer allen recht machen,

und sie leisteten ungeheuer viel. Irgendwie wirkten sie ein bisschen „zu“ tüchtig.

Als wir diese Dynamik einmal in den Blick bekommen hatten, stellten wir fest, dass wir auch in unserer Arbeit in Beratung und Therapie immer wieder mit Frauen mit diesem Thema zu tun hatten. Sie fühlten sich ausgebrannt und überfordert, klagten über mangelnde Unterstützung durch ihren Mann im Familienalltag und über zu wenig Hilfe durch die heranwachsenden Kinder. Oft hatten sie Probleme in ihrer Ehe, oder ihre Beziehung war gescheitert. Viele hatten mit Depressionen zu tun, und etliche von ihnen waren körperlich krank. Häufig hatten sie schon einen langen Leidensweg hinter sich, und ärztliche und therapeutische Hilfe in Anspruch genommen, ohne durchschlagenden Erfolg. Sie spürten, dass sie etwas verändern mussten, und waren auch bereit dazu, doch irgendetwas blockierte all ihre Bemühungen, aus der Falle herauszukommen, in der sie sich gefangen fühlen.

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 sie, die Braven Töchter, und vielleicht gehören Sie auch selber zu diesen Frauen, die mitten im Leben stehen und engagiert, hilfsbereit, aktiv und scheinbar grenzenlos belastbar sind. In der Familie und Verwandtschaft, in Vereinen und Ehrenämtern, in der Kirchengemeinde und natürlich auch bei Arbeitskolleginnen und Kollegen werden ihre Einsatzfreude, ihre Umsicht, ihre Zuverlässigkeit und ihr Verantwortungsbewusstsein geschätzt. Aus Gefälligkeit machen sie Überstunden und springen ein, wenn eine Kollegin sie fragt, und sie haben immer Zeit, wenn sie privat „gebraucht“ werden. Ganz selten sagen sie mal Nein. Über Jahre hinweg führen sie oft ein sehr aktives, zufriedenes Leben. Sie sind

fürsorgliche Ehefrauen und Mütter, haben ein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein, sind stets hilfsbereit und engagieren sich gerne. 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 sind stark und selbstständig, machen sich viele Gedanken, wie Probleme zu lösen sind, entwickeln oft gute Ideen und haben alles im Blick. Sie nehmen sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse nicht wichtig – Hauptsache, die anderen sind zufrieden. Kurz gesagt, sie haben eine Vielzahl von Qualitäten, sie stehen ihre Frau, und ihr Leben ist nie langweilig.

Wo nun ist das Problem? Natürlich ist Tüchtigsein grundsätzlich eine sehr positive Eigenschaft. Klar ist es angenehm, wenn jemand zuverlässig und zügig „sein Sach“ wegschafft“, erkennt, wo Hilfe nötig ist und dann zulängt, sich ehrenamtlich engagiert, eher Ja als Nein sagt, wenn um Hilfe gebeten wird. Es geht uns nicht darum, Qualitäten wie Hilfsbereitschaft, Umsicht, Mitdenken, Verantwortungsbewusstsein, Fürsorglichkeit, Sorgfalt und Fleiß abzuwerten und dem Egoismus oder der Bequemlichkeit auf Kosten anderer das Wort zu reden. Außerdem müssen bestimmte Arbeiten ja einfach erledigt werden, Raus- und Reinlassen geht manchmal nur sehr begrenzt. Vor allem die Älteren unter Ihnen kennen es wahrscheinlich gar nicht anders, als dass frau immer im Einsatz ist; und das hat schon in der Kindheit ganz früh angefangen. Und da gibt es ganz viele wirklich starke Frauen, die enorm viel geleistet haben und zufrieden auf ein nicht nur leichtes, aber erfülltes Leben zurückblicken können.

Und doch: Es kann ein Zuviel an Tüchtigkeit geben, und es gibt eine Form von Tüchtigsein, nämlich bei den Frauen, die wir Brave Töchter nennen, die mit Nebenwirkungen und Risiken behaftet ist, für sie selbst und auch für die Menschen in ihrem Umfeld, und die können ganz schön heftig sein.

Zum einen ist das Leben solcher Frauen für sie selber sehr anstrengend. Eigentlich haben sie nie richtig Zeit, sie sind immer in Aktion, gedanklich beschäftigt mit dem, was noch zu tun ist, können schlecht Nein sagen, wollen alles perfekt machen. Es ist meist ein sehr hochtouriges Leben, welches Brave Töchter führen, und so regelmäßig über die eigenen Grenzen zu gehen, das kostet auf Dauer

Kraft. Dazu kommt noch der Stress, wenn etwas schief läuft, was ja durchaus normal ist, oder nicht nach ihren meist wohl überlegten Vorstellungen geht: So gut haben sie alles geplant und durchdacht, und es hat nicht funktioniert, kaum zu fassen! Schlimm für Brave Töchter ist es auch, wenn sie sich Kritik ausgesetzt sehen. Sie fühlen sich dadurch schnell umfassend in Frage gestellt und nicht mehr geliebt. Ihrer äußeren Stärke entspricht im Inneren nämlich keineswegs ein stabiles Selbstwertgefühl, sie sind sehr darauf angewiesen, akzeptiert und bestätigt zu werden.

Diese Mischung führt auch zu typischen Konflikte zwischen ihnen und den Menschen um sie herum. Durch ihre große Tüchtigkeit wirken sie selbstbewusst, doch dazu passt irgendwie nicht, dass sie es allen recht machen wollen und viel Bestätigung brauchen. Vor allem der Mann einer Braven Tochter hat es nicht nur leicht, obwohl die Tüchtigkeit seiner Frau natürlich auch sehr bequem für ihn ist – er kommt leicht in die Rolle eines Kindes. Aber auch andere Menschen sind nicht nur begeistert, wenn jemand so feste Vorstellungen darüber hat, wo es lang geht und zugleich so empfindlich ist, wenn nicht alles läuft wie geplant. Und sich im Vergleich zu einer Braven Tochter meist weniger tüchtig vorzukommen, ist für Beziehungen auch nicht gerade förderlich.

Die Hintergründe, weshalb „Brave Töchter“ ein so anstrengendes Leben führen, und was zu ihrem speziellen, übergroßen Tüchtigsein geführt hat, sind uns, wie schon gesagt, in unseren Seminaren mit Familienaufstellungen klar geworden. Dazu nun einiges von meinem Mann.

Teil 2

Ausschnitte von Aufstellungen von „Braven Töchtern“

Um Ihnen verständlich zu machen, wie es zu dem Brave-Tochter-Syndrom kommt, gibt es zwei Möglichkeiten. Einmal könnte ich Ihnen die Zusammenhänge anhand von Beispielen erläutern, indem ich darüber spreche.

Lieber würde ich demonstrieren, wie bei Aufstellungen gearbeitet wird, indem wir hier im Raum kurze Ausschnitte von Aufstellungen nachstellen. Dazu bedarf es Ihrer Bereitschaft, Stellvertreterrollen zu übernehmen. Ich bräuchte dazu 5 Personen. Sie können dabei nichts

falsch machen. Für das Nachstellen spricht, dass die Zusammenhänge dadurch anschaulicher werden.

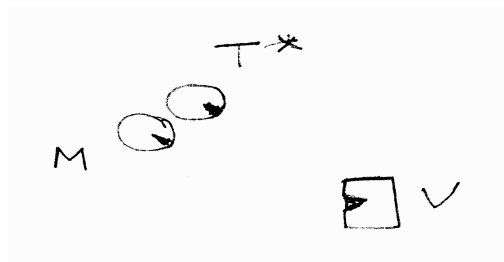
Zunächst ein paar Sätze, wie das so geht. Zuerst wird in einem Gespräch geklärt, was das Ziel der Arbeit sein soll, was also das aktuelle, persönliche Anliegen ist. Dann wird vom Leiter/der Leiterin entschieden, welche Personen aus dem Herkunftssystem für ein gutes Ergebnis wichtig sind, z.B. die Eltern, 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.

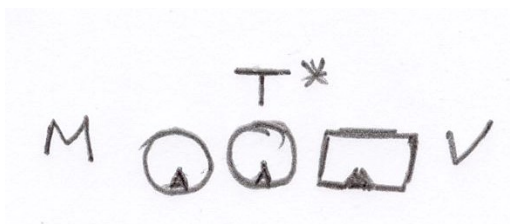
Wenn noch nicht bekannt, wird dann nach schweren Schicksalen in der Familie gefragt. Bei Rita war die Mutter ein Einzelkind. Ihr Vater wurde 10 Jahre lang von den Nazis in Gefangenschaft gehalten, weil er sich gegen sie ausgesprochen hatte. Darüber hinaus war der Vater des Vaters bei der SS. Es ist leicht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

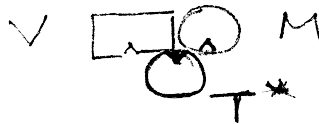
Bild 2:



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:

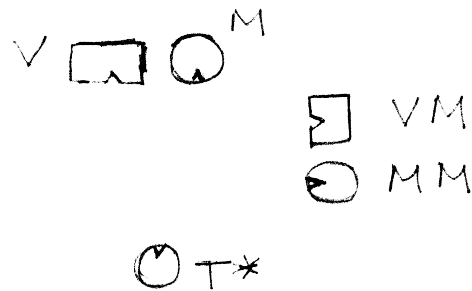


Ihre Mutter ist mit 38 Jahren nach einem einjährigen, schweren Leiden mit mehreren Klinikaufenthalten gestorben. Es stellte sich heraus, dass der Vater von Lisas Mutter ebenfalls mit 38 Jahren an Krebs gestorben ist, die Mutter war mit 16 Jahren das jüngste von 3 Kindern. Nach dem Tod ihres Mannes hatte 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 wird Ihnen meine Frau die Zusammenhänge, die Sie hier sehen konnten, noch genauer erläutern.

Teil 3:

Wie die Kindheit das Erwachsenenleben beeinflusst

Diese Demonstrationen veranschaulichen sehr gut die im Familiensystem liegenden tieferen Hintergründe des Fühlens, Denkens und Verhaltens „Braver Töchter“. Letztlich sind es einschneidende Ereignisse in der Familiengeschichte. Diese wirken sich nicht nur auf die direkt Betroffenen aus, sondern sie wirken weiter auf Kinder und Enkelkinder, besonders wenn nicht über sie gesprochen wird. 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: Wenn Eltern schlimme, einschneidende Ereignisse in ihrem „Lebensrucksack“ haben, etwa den frühen Verlust eines eigenen Elternteils oder Kriegserlebnisse oder den Tod eines Geschwisters, dann sind sie mit diesem Eigenem beschäftigt und können nicht wirklich als Eltern für ihre Kinder da sein. Die Kinder spüren, dass der Vater oder die Mutter an irgendetwas schwer trägt, und reagieren unbewusst darauf, in unterschiedlicher Weise.

Manche wollen dann aus kindlicher Liebe mittragen und es den Eltern leichter machen. Sie verhalten sich dann schon 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. Ihr Selbstwertgefühl beruht darauf, dass sie für andere wichtig sind und dass ihre Leistung gewürdigt wird. Das geht aber nur, wenn sie alles richtig machen, sie müssen perfekt sein, sonst gibt's Kritik, und Kritik heißt, sie werden nicht mehr geliebt, und nicht geliebt zu werden, ist für ein Kind kaum auszuhalten.

Ein Kind, das wirklich unbeschwert Kind sein konnte, weil die Erwachsenen ihre Rolle als Eltern ausgefüllt haben, konnte seine kindlichen Bedürfnisse als Kind ausleben. Sie werden es nicht in sein Erwachsenenleben begleiten, sie sind zu ihrer Zeit erfüllt worden, sie haben sich erledigt. Und auch kindliche Verhaltensweisen wie Schmeicheln, Weinen, Bravsein, Um-Erlaubnis-Fragen, Gelobtwerden-Wollen, Trotzen und Quengeln werden zunehmend weniger, da mit zunehmender Selbständigkeit das Kind selbst Verantwortung dafür übernimmt, was es tut und wie es ihm geht.

Brave Töchter nun konnten aber nicht wirklich Kind sein, deshalb konnten sie die Strategien, die zur Bewältigung ihrer Kindheit geeignet waren, mit zunehmendem Erwachsenwerden nicht hinter sich zurücklassen – sie brauchen es weiterhin, gebraucht zu werden, deshalb machen sie sich nützlich, wo sie können. Ihr Selbstwertgefühl ist nach wie vor sehr davon abhängig, dass andere mit ihnen zufrieden sind. Deshalb wollen sie es recht machen, möglichst perfekt sein, möglichst keinen Anlass zu Kritik geben. Es fällt ihnen weiterhin sehr schwer, sich ganz auf jemand anderen zu verlassen – die eigene Tüchtigkeit ist wie in der Kindheit die Garantie, irgendwie das Leben zu bewältigen.

Andererseits haftet ihnen auch noch in ihrem Erwachsenenleben eine gewisse kindliche Bedürftigkeit an. Sie möchten sie sich endlich mal an jemand anlehnen können, sich wirklich verstanden fühlen, geliebt werden, einfach so, wie sie sind, ohne dass sie etwas leisten. Doch einfach mal etwas nur für sich tun, mal nicht für andere da sein, das macht schnell Schuldgefühle, mal ganz abgesehen davon, dass sie

allein mit sich selbst auch nicht soviel anfangen können – in der Kindheit konnten sie ja kaum eigene Interessen entwickeln, sie selbst waren ja nicht wichtig.

Aus all diesen Gründen wünschen sie sich eigentlich einen starken Mann, der den Karren zieht und zugleich für sie da ist, so wie sie ja auch für ihn da sind. Eigentlich möchte eine Brave Tochter jemand, der dafür sorgt und Verantwortung übernimmt, dass es ihr gut geht. Andererseits: zu stark und unabhängig darf er auch nicht sein, er soll sie auch seinerseits brauchen, denn sie will ganz für ihn da sein. Das kann sie schließlich, das hat sie in der Kindheit gelernt, und wenn sie nicht gebraucht wird, fühlt sie sich schnell unsicher und ungeliebt.

Diese Mischung aus Stärke und Bedürftigkeit erweist sich in vielen Ehen als zunehmend schwierig. Von einer Partnerschaft in Augenhöhe kann nicht mehr die Rede sein: die Frau fühlt sich eher wie eine Mutter für ihren Mann, zugleich aber auch wie ein zurückgewiesenes, nicht beachtetes Kind, und der Mann kommt in eine Mischung aus Kind- und Vaterrolle – irgendwoher kennt er das schon, dass eine Frau im sagt, wo es lang geht, und dass es große Erwartungen an ihn gibt, er es aber nie recht machen kann. Resignation breitet sich aus, Streitereien häufen sich. Beide sind unglücklich und fragen sich, wie es mit ihrer Liebe so weit kommen konnte.

Auch im Hinblick auf die Beziehung zu den Kindern haben Brave Töchter spezielle Themen. Am liebsten würden sie ein Leben lang intensiv für ihre Kinder da sein und an ihrem Leben teilhaben. Unbewusst erwarten sie von ihnen die Erfüllung eigener Bedürfnisse nach Verstanden- und Umsorgtwerden. Aber Kinder bleiben auch als Erwachsene Kinder und sind nicht dazu da, die kindlichen Bedürfnisse ihrer Eltern zu erfüllen. Das ist eine verkehrte Welt, die es leider allzu oft gibt.

Mittelfristig sind also Probleme vorprogrammiert, da sowohl der Partner als auch Kinder damit überfordert sind, das auszugleichen, was von der Kindheit her in Unordnung ist - es muss zu den Eltern hin in Ordnung gebracht werden.

Deshalb ist es auf jeden Fall nützlich, sich damit zu beschäftigen, was die eigene Kindheit und vor allem das Leben der Eltern geprägt hat. In manchen Fällen wird schon allein dadurch ein anderer Zugang zu den

Eltern möglich. Vorwürfe können dann beiseite gelegt und Überreste kindlicher Verhaltensweisen nach und nach überwunden werden. Da jedoch die Prägung aus der Kindheit bei vielen sehr tief sitzt, ist in vielen Fällen ein echter Fortschritt aus eigener Kraft nicht zu erreichen, trotz zahlreicher Selbsthilfeversuche. Dann empfiehlt es sich, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen. Der Königsweg dazu ist unserer Erfahrung nach das Familienstellen. Wie dies dann geschieht, dazu wird Ihnen mein Mann nun nochmals einiges am letzten Beispiel demonstrieren.

Teil 4:

Auswege sind möglich

Um eine Verstrickung im Familiensystem, z.B. als „Brave Tochter“, zu lösen, gibt es beim Familienstellen bewährte, aufeinander abgestimmte Arbeitsformen. Das anfänglich ungeordnete Familiensystem wird durch Umstellen zu einer geordneten Familie, in der jedes Mitglied den ihm zustehenden Platz bekommt. Die Person, die ihr System gestellt hat, nimmt dann selbst ihren Platz in der Aufstellung ein, ihr Stellvertreter setzt sich wieder in die Runde. Das, was war, wird in den Blick genommen, wobei oft Trauer hochkommt. Personen mit ihren schweren Schicksalen werden durch Rituale und Sätze gewürdigt. Durch Anerkennen und Danken wird ein wichtiger Schritt hin zu mehr Eigenständigkeit und Ablösung getan. Die inneren Bilder, die im Verlauf der Arbeit kreiert werden, wirken tief in der Seele. Die gesprochenen Sätze, wenn es die „richtigen“ sind, und die mit großem Ernst vollzogenen Rituale wirken sie entlastend, heilsam und belebend. Davon möchte ich Ihnen nun einen Eindruck vermitteln.

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, selbstbewussten Frau 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 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 allen 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 Gemeindegemeinschaftsnachmittag 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.