

## **Das Nehmen und das Lassen der Eltern**

### **Einführung**

Je länger wir mit Menschen arbeiten im Rahmen unserer Seminare und unserer Arbeit in Therapie und Beratung, desto mehr rückt für uns die Frage in den Blick: Wie hast Du es mit Deinem Vater, und wie hast du es mit Deiner Mutter? Viele aktuelle Probleme haben ihre Wurzel nämlich in der Art der Elternbeziehung. Da gibt es eine Tiefendimension, die im Rahmen einer Therapie und eines Seminars in den Blick gehört, wenn nachhaltige Hilfe geschehen soll. Etwas allgemeiner ausgedrückt:

Hinter Depressionen, beruflichen Problemen, hinter Ehekonflikten und Schwierigkeiten mit den eigenen Kindern kann das Nicht - Versöhnt - Sein mit dem eigenen Vater oder der eigenen Mutter stehen.

Erwachsene, die sich von ihren Eltern abwenden, sie verachten, sich über sie erheben und ihnen Vorwürfe machen, wo sie als Eltern "versagt" haben, schaden sich damit selber. 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 seine Mutter.

Auch wenn jemand zu eng beim Vater oder der Mutter steht, kommt es früher oder später ebenfalls zu großen Schwierigkeiten, denn die Paarbeziehung hat darunter oft sehr zu leiden, und Mütter und Väter sind oft zerrissen zwischen all dem, was sie leisten wollen und oft nicht auf die Reihe kriegen. Viele Männer sind innerlich zu nah bei ihrer Mutter, und viele Frauen sind innerlich zu nah bei ihrem Vater, und alle haben es dadurch schwer, ganz für ihre Frau, ihren Mann da zu sein und sie oder ihn ganz zu nehmen als Frau oder als Mann.

In diesen Fällen geht es mehr um das Lassen - Lernen der Eltern, in dem Falle der Vorwurfshaltung mehr um das Nehmen - Lernen der Eltern. So oder so ist das Ziel, sich in einer guten Weise von seinen Eltern zu lösen. Denn eine gute Lösung von beiden Eltern ist die Voraussetzung zu einer glücklichen Paarbeziehung und der Fähigkeit, in der eigenen Familie glücklich zu sein.

Im ersten Teil wird meine Frau auf die in der Kindheit liegenden Gründe des Nicht - Versöhntseins mit den Eltern eingehen, sowie auf die Auswirkungen einer zu engen Bindung an den Vater oder die Mutter, oder an beide.

Dann werde ich mich mit der Frage beschäftigen: Was brauchen Eltern von kleinen Kindern, um die vielen Anforderungen zu bewältigen, die ab dem ersten Kind oft lawinenartig auf sie niederwalzen?

In Teil 3 werden wir Ihnen anhand von Beispielen zeigen, wie es hilfreich sein kann, systemische Zusammenhänge in den Blick zu nehmen, wenn es Probleme mit Kindern gibt, oder in der Partnerschaft, oder auch, wenn jemand vorrangig mit sich selber Probleme hat.

## Teil 1

### Bedürfnisse und Verhaltenweisen von Kindern

Die Ursachen dafür, ob wir als Erwachsene ein sehr enges, ein angespanntes oder aber ein gutes, liebevolles, entspanntes Verhältnis zu unseren Eltern haben, sind weit zurück in der Vergangenheit zu suchen – in unserer Kindheit und in der Geschichte unserer Eltern. Zum Einstieg in diesen Teil unseres Vortrags möchte ich Sie einladen, einmal zurückzudenken an Ihre eigene Geschichte mit Ihren Eltern – wie war das in Ihrer Kindheit und in Ihrer Jugend?

Wahrscheinlich sind etliche unter Ihnen, deren Beziehung zu den Eltern oder zu einem Elternteil belastet ist. Meist erinnern wir uns in solchen Fällen zunächst an Ereignisse, die nicht so weit zurück liegen, etwa an Konflikte in der Pubertät oder die Scheidung der Eltern mit Kontaktabbruch zum Vater im Grundschulalter. Manchmal denkt jemand auch zuerst an Ungerechtigkeiten, die passiert sind, als er oder sie schon erwachsen war. Etwa an Geschenke oder Unterstützung der Eltern für die Kinder der Geschwister, während die eigenen zu kurz kommen, oder an die Einmischung der Eltern in ganz persönliche Angelegenheiten. Doch wenn man genauer hinschaut finden sich in der Regel auch schon in der vermeintlich heilen Welt der Kindheit Anzeichen dafür, dass etwas im Verhältnis zu den Eltern schwierig war.

Es gibt sicher unter Ihnen auch etliche, die sich auch als Erwachsene den Eltern noch sehr verpflichtet und verbunden fühlen. In solchen Fällen ist es meist so, dass das Verhältnis schon immer, seit der frühen Kindheit, besonders eng war: ich war schon immer „Mamas Große“ oder „Papas Liebling“, das war einfach so, und ist so geblieben. Auch diese enge Verbundenheit hat ihre schwierigen Seiten, auch wenn sie nicht so offen zu Tage liegen; dazu gleich mehr.

Bevor wir uns diesem Schwierigen im Einzelnen zuwenden, lassen Sie uns zunächst kurz überlegen, was eigentlich eine glückliche Kindheit ausmacht. Was sagen Erwachsene, die mit ihren Eltern ein ganz entspanntes, gutes Verhältnis haben – solche glücklichen Menschen gibt es ja gelegentlich auch - über ihre Kindheit?

Da ist die Rede davon, dass sich das Kind angenommen gefühlt hat, die Eltern sich für es wirklich interessiert haben, dass es, so wie es war, weitgehend akzeptiert wurde, dass es unbeschwert spielen und eigenen Interessen nachgehen konnte, dass es nicht zu hohem Leistungs- und Erwartungsdruck ausgesetzt war, dass die Eltern hinter ihm gestanden sind, dass die Eltern sich miteinander verstanden haben und mit ihrem Leben zufrieden waren, dass es sich sicher fühlen konnte, nicht nur, was die materielle Grundlage betraf, sondern auch bezogen auf die Regeln des Zusammenlebens

Diese Erwachsenen hatten Glück: sie hatten Eltern, die die ursprünglichen legitimen körperlichen und emotionalen Grundbedürfnisse ihres Kindes ernst nehmen und befriedigen konnten. Das Kind fühlte sich geliebt, so wie es ist, und es war damit einverstanden, das Kind genau dieser, seiner, Eltern zu sein.

Schwierig für ein Kind ist es immer dann, wenn diese ursprünglichen, legitimen Bedürfnisse nicht befriedigt werden, wenn ein Kind also nicht das bekommt, was es zu seiner gesunden Entwicklung braucht.

Dabei gibt es objektiv eine große Vielfalt von Mangelserfahrungen, und auch die Schwere ist sehr unterschiedlich – z.B. ist ein Kind, das einfach immer mithelfen musste und keine Zeit zum Spielen hatte nur bedingt vergleichbar mit einem Kind, das fast täglich verprügelt wurde. Wenn Sie in Ihre eigene Geschichte gehen, fallen Ihnen da sicher konkrete Szenen ein, in denen Sie von Ihren Eltern nicht das bekommen haben, was Sie brauchten. Und wenn wir uns hier darüber austauschen würden, kämen sicher sehr viele unterschiedliche Erfahrungen zur Sprache.

Doch bei all der Vielfalt lassen sich grundsätzlich zwei verschiedene Formen von Elternverhalten unterscheiden, welches Kinder daran hindert, sich gut und glücklich zu fühlen.

Da ist zum einen das auf enge Bindung ausgerichtete Verhalten von Eltern. Sie lieben ihr Kind, aber sie haben zugleich viele Erwartungen an das Kind und feste Vorstellungen davon, wie es sein soll und was es leisten soll. Meist brauchen diese Eltern das Kind, um eigene unbefriedigte Bedürfnisse zu erfüllen oder um sich selbst zu stabilisieren. Überbehütung und Bevormundung sind Teil dieser elterlichen Haltung. Das Kind fühlt sich zwar im Blick der Eltern und insofern beachtet und geliebt – diese Liebe ist aber an ein den Wünschen

der Eltern entsprechendes Verhalten gebunden. Wenn es nicht so ist, wie die Eltern es haben wollen, droht Liebesentzug. Ich vermute, ein Teil von Ihnen kennt das.

Kinder solcher Eltern versuchen meist, den Erwartungen ihrer Eltern gerecht zu werden, weil sie nur so die elterliche Liebe bekommen, und fühlen sich innerlich allein und unverstanden. Zwischendurch können sie durchaus mal aufmucken oder bockig sein. Dann wundern sich die Eltern, was mit ihrem lieben Kind auf einmal los ist – es ist doch sonst nicht so... Diese überwiegend angepassten Kinder bleiben oft ein Leben lang innerlich „Brave Töchter“ und „Brave Söhne“, die versuchen, es nicht nur ihren Eltern, sondern auch anderen Menschen recht zu machen.

Zum anderen gibt es ein abweisend-gleichgültiges Verhalten von Eltern – auch diese Variante elterlichen Verhaltens ist wohl manchen von Ihnen aus eigener Erfahrung vertraut. Die Eltern haben keine Zeit, sind mit sich selbst beschäftigt, überfordert; das Kind ist unerwünscht und lästig, es ist oft sich selbst überlassen; es kann den Eltern nichts recht machen, es wird beschimpft, abgewertet, geschlagen.

Kinder solcher Eltern versuchen meist mit all ihrer Kraft, doch noch die Liebe ihrer Eltern zu gewinnen, oder doch, wenn das offenbar nicht gelingt, wenigstens ihre Aufmerksamkeit. Manche passen sich an, sie leiden im Stillen, geben sich selbst die Schuld, versuchen immer wieder, brav zu sein und es recht zu machen. Andere produzieren eher das, was man „auffälliges Verhalten“ nennt, und zwingen die Eltern auf diese Weise, sich irgendwie um sie zu kümmern. Und noch als Erwachsene haben sie dann oft das Gefühl, von niemand wirklich geliebt zu werden, und kämpfen ständig um Aufmerksamkeit. (Eine kleine Anmerkung: Kinder können natürlich auch aus anderen Gründen Schwierigkeiten haben und machen, also nicht jedes schwierige Kind hat Eltern, die sich nicht kümmern!)

Sie sehen, beides hat so seine Tücken, das bindende wie das gleichgültig - zurückweisende Verhalten. Eine glückliche Kindheit gehabt zu haben, in der man wirklich Kind sein konnte, ist eher die Ausnahme als die Regel.

Das hängt damit zusammen, dass unsere Eltern oft selber schon eine schwierige Kindheit hatten, und deren Eltern vielleicht auch schon, so dass die Mangelenerfahrungen über Generationen hinweg unbewusst weitergereicht werden.

Dass Eltern ihre Kinder so annehmen sollen, wie sie sind, und dass sie ihren Kindern auch Spielraum geben müssen, ist Ihnen ja nichts Neues. Diese Empfehlung ist aber gar nicht so leicht umzusetzen. Das gelingt im Grunde nur, wenn Sie selber mit Ihren Eltern im Reinen sind. Nur wenn Sie Ihre eigenen Eltern „genommen und gelassen“ haben, sind Sie auch in der Lage, Ihrerseits Ihre Kinder wieder „zu nehmen und zu lassen“. Dadurch ermöglichen Sie dann wieder Ihren Kindern, ihre Grundbedürfnisse zu erfüllen: Jedes Kind will seine Eltern nehmen, d.h. haben und lieben können, und zwar als starke Erwachsene und nicht als Kumpel oder als zu beschützende schwache Wesen; und es will seine Eltern lassen können, d.h. es braucht ein gewisses Maß an Freiraum, um mit Zustimmung der Eltern und ohne Sorge um sie sein Eigenes machen zu können. Nur wenn beides möglich ist, das Nehmen und das Lassen der Eltern, kann es wirklich Kind sein. Und dann hat es seinerseits wieder gute Voraussetzungen, ein starker, glücklicher erwachsener Mensch zu werden und seine guten Erfahrungen an die nächste Generation weiterzugeben.

## Teil 2:

### Die Situation von Eltern mit kleinen Kindern

Für ein Paar ist ein Kind ein total heftiger Anschlag auf die Paarbeziehung, weil ab dem Tag der Geburt alles anders ist. Die Elternbeziehung drängt sich ab diesem Tag so auf, dass die Paarbeziehung bei ganz vielen Paaren früher oder später verloren geht. Bei Belastungen in dieser Beziehung ist es total wichtig – sie hörten schon davon - dass der Mann und die Frau ihre eigenen Eltern im Rücken haben, also von ihnen Unterstützung und Verständnis bekommen, ohne sich einzumischen. Wenn es ihnen vergönnt ist, Eltern zu haben, die sie als ihre Kinder lieben und nicht vereinnahmen, dann sind die Chancen gut, eigene familiäre Belastungen zu meistern und auch schwere Zeiten gut zu überstehen. Wenn es zu den Eltern belastet ist oder zu eng, dann hat das Paar es schwer. Wir wissen, was viele junge Eltern mit ihren Eltern zu tragen haben, das geht oft auf keine Kuhhaut. In der Praxis und in den Seminaren hören wir oft, welche Dramen sich ereignen und wie schwer es viele mit ihren eigenen Eltern haben. Doch das Anklagen oder sich Zurückziehen hilft letztlich nichts. Hilfreich ist nur, den steinigen Weg zu gehen, das Nehmen der Eltern und das Lassen der Eltern zu erlernen. Das geht oft nur mit professioneller Hilfe, und zwar nur über das kurzzeitige Eintauchen in das Schicksal der Eltern und deren Eltern und Geschwister und der ganzen Herkunftsfamilie. Genaueres dazu später.

## Teil 3

### **Frei werden für eine glückliche Partnerschaft und ein glückliches Familienleben**

Wir möchten Ihnen nun anhand von 2 Beispielen aus unseren Aufstellungsseminaren verdeutlichen, wie es gelingen kann, sich als erwachsenes Kind mit seinen Eltern zu versöhnen bzw. einen guten Abstand zu finden und sein eigenes Leben zu leben. Sie werden sehen, dass es vor allem schlimme Ereignisse aus der Familiengeschichte sind, die Menschen daran hindern, in angemessener Weise Partner und Eltern zu sein. Und Sie werden erfahren, wie es gehen kann, dass trotz des Schweren im Familiensystem das eigene Leben gelingt.

Wir haben 2 Fälle ausgesucht, in denen Frauen mit ihrer Herkunftsfamilie nicht im Reinen waren. Den ersten werde ich Ihnen vorstellen, den zweiten anschließend mein Mann. Häufig ist es so wie in diesen beiden Fällen: nur zu einen Elternteil hin ist die Beziehung wirklich schwierig, zum anderen wird sie als relativ „normal“ erlebt. Dass jemand gegenüber beiden Eltern gleichermaßen Vorwürfe hat oder dass zu beiden eine noch kindlich enge Gebundenheit besteht, ist zum Glück eher die Ausnahme. Ich vermute, das deckt sich mit Ihren eigenen Erfahrungen.

Im ersten Fall geht es um das Thema Versöhnung. Es handelt sich um eine Frau, die voll von Vorwürfen gegenüber ihrem Vater ist, während die Mutter ihr Leid getan hat.

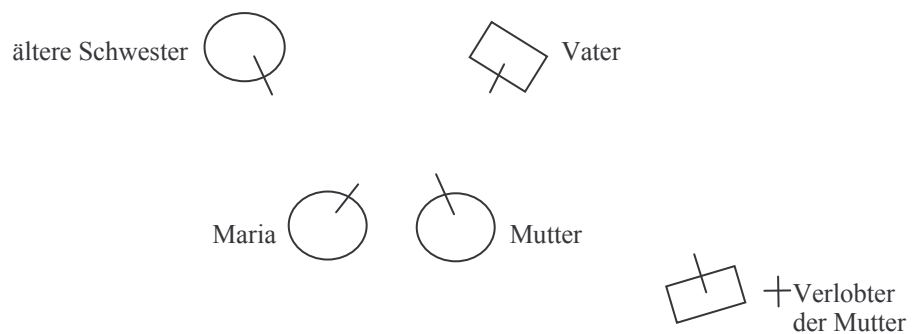
Die Frau, nennen wir sie Maria, ist 35 Jahre alt und Single. Sie hat mehrere kürzere Beziehungen hinter sich; die letzte mit einem 10 Jahre älteren Mann ging auseinander, weil der Mann gerne Kinder wollte und Maria sich das nicht vorstellen konnte, jedenfalls jetzt noch nicht. Sie hat, sagt sie, sowieso 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, deshalb hatte sie sich zu dem Seminar angemeldet, um eine Familienaufstellung zu machen.

Zur Familie von Maria: sie hat noch eine 2 Jahre ältere Schwester, die ebenfalls Single ist. Die Eltern leben zusammen, die Ehe ist aber 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 als junge Frau schon einmal verlobt, der Verlobte verunglückte tödlich mit dem Auto. Der Großvater der Mutter war bei einem Grubenunglück kurz nach dem Krieg ums Leben gekommen; die Mutter der Mutter war damals 18 Jahre alt. Ab der Geburt von Marias Mutter hatte sie mit schweren Depressionen zu tun, so dass sie ihr Kind nicht selber versorgen konnte. Deshalb ist Marias Mutter bei ihrer Oma aufgewachsen.

Maria stellte dann ihre Herkunftsfamilie auf, d.h. sie wählte aus dem Kreis der SeminarteilnehmerInnen Stellvertreter aus für ihren Vater, ihre Mutter, ihre ältere Schwester, für sich selber sowie für den verunglückten Verlobten der Mutter und stellte sie dann ihrem inneren Bild entsprechend zueinander in Beziehung. Diese StellvertreterInnen ordnete sie folgendermaßen an



Es ist ein Phänomen, das bis heute nicht befriedigend erklärt werden kann: die Stellvertreter kommen, wenn sie so aufgestellt werden, in die Gefühle der Personen, die sie vertreten, und so kann durch eine Befragung dieser Stellvertreter in besonderer Weise ein Einblick gewonnen werden in das, was in der Familie wirkt.

Die Befragung der StellvertreterInnen ergab folgendes:

Der Mutter ist alles zuviel, zu ihrem Mann hin fühlt es sich schwer an, und es zieht sie mit Macht zu ihrem verunglückten Verlobten. Der Vater fühlt sich sehr allein und irgendwie beziehungslos in der Familie.

Die ältere Schwester schaut ins Leere, sie empfindet wenig. Ihre eigene Stellvertreterin, die Maria direkt neben die Mutter gestellt hatte, äußert, dass sie eigentlich weg will von dem Platz neben der Mutter und näher hin zum Vater, der ihr fehlt. Den Verlobten zieht es auf den Boden.

Nach dem, was die Stellvertreter sagen, ist klar, was in Marias Familie los ist. Die Mutter ist mit ihrem Herzen bei ihrem verunglückten ersten Verlobten, sie ist noch an ihn gebunden. Außerdem fühlt sie sich schwach, vermutlich auch deshalb, weil sie ihre leibliche Mutter nicht wirklich gehabt hat. Ihr Ehemann, der Vater von Maria, hatte keine Chance bei ihr, sie konnte ihm nicht wirklich Frau sein. Hinzu kommt seine eigene Geschichte als „Republik-Flüchtling“, der auf sich allein gestellt hier im Westen bei Null anfangen musste. Auf diesem Hintergrund erscheinen seine vielen Außenbeziehungen in einem anderen Licht: sie sind nicht das eigentliche Problem von Marias Eltern, sondern eher Versuche ihres Vaters, ein für ihn bestehendes Problem zu lösen.

Die StellvertreterInnen wurden dann umgestellt, d.h Marias Familie wurde geordnet – die Eltern nebeneinander, Maria und ihre Schwester gegenüber, der verunglückte Verlobte seitlich für alle gut zu sehen. Hinzu kam noch ein Stellvertreter für den bei dem Grubenunglück ums Leben gekommenen Urgroßvater von Maria.

Maria wurde dann selber an ihren Platz gestellt und hat sich in die geordnete Familie eingefühlt. Sie wurde dann zu den einzelnen Familienmitgliedern hingeführt. Ihr wurden Sätze zum Nachsprechen vorgeschlagen, in denen ausgedrückt wurde, was passiert war und was das mit den einzelnen Betroffenen gemacht hatte. Es wurde ihr vorgeschlagen, sich vor dem tödlich verunglückten Uropa zu verneigen und ihn um seinen Segen zu bitten. Danach würdigte sie den verunglückten Verlobten der Mutter, sagte ihm, wie schlimm sein Tod für die Mutter war und wie sehr er ihr gefehlt hat und bat ebenfalls um den Segen.

Maria hatte als Kind nur sehen können, dass es der Mutter schlecht ging, und sie meinte, der Vater ist 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 Eigenem beschäftigt war, dass er für seine Töchter nicht richtig Vater sein konnte. Sie wurde zum Stellvertreter des Vaters geführt und aufgefordert, vor ihm in die Kindposition zu gehen, also klein zu werden. Das geschah, indem sie vor ihm auf die Knie ging. Hinter ihrer Wut auf den Vater war die Sehnsucht nach ihm und viel Trauer zu spüren, die sie auch jetzt noch als erwachsene Frau empfand. Diese Trauer kam zum Vorschein, als sie vor dem Vater klein wurde und ihm sagte, wie sehr sie sich nach seiner Liebe geseht habe und dass sie jetzt sehe, wie es ihm wohl gegangen sei. Ihre Vorwürfe schmolzen dahin.

Als sie dann zu der Vertreterin der Mutter geführt wurde, kam noch einmal viel Trauer zum Vorschein. Sie machte ihr zwar keine Vorwürfe, aber sie hätte so gerne eine starke, fröhliche Mutter gehabt; stattdessen hatte sie oft das Gefühl, sie müsste der Mutter zur Seite stehen. Durch die Aufstellung konnte Maria spüren, wie sehr ihre Mutter belastet war und bis in die Gegenwart geprägt war durch den Tod ihres Verlobten und dass sie daher ihre Mutter nur begrenzt haben konnte. Sie lernte, sich mit dem Wenigen zufrieden geben. Nachdem sie das Trennende weggeräumt hatte und das Nehmen der Eltern vollzogen hatte, ging es ihr nach der Aufstellung sehr gut.

Das zweite Beispiel berichtet über eine Frau, ich nenne sie **Doris**. Sie stand zu nahe bei ihren Eltern. Ihr Alter beträgt 55 Jahre. Sie war fast 30 Jahre lang verheiratet. Die letzten 6 Jahre lebte sie mit ihren zwei Töchtern getrennt von ihrem Mann, der in einer neuen Beziehung lebt.

**Ihr Anliegen war:**

Sie muss immer stark sein, wird von allen immer in Beschlag genommen und kommt nicht zu ihrem Eigenen. Sie möchte daher lernen, ihr eigenes Leben zu leben.

Ihr Vater hat sich von ihrer Mutter getrennt, als Doris 20 Jahre alt war. Sie hat viel ihre Mutter unterstützt.

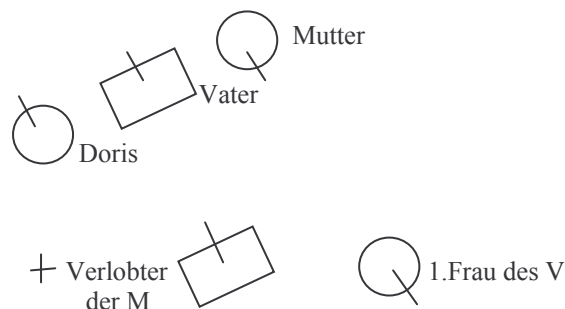
Der **Vater** von Doris wurde im Krieg stark verwundet und er hatte dadurch bleibende gesundheitliche Schäden. Seine Mutter starb 1944 an Lungenentzündung. Als er vom Krieg zurückkam, war der Vater des Vaters ein zweites Mal verheiratet. Da das Zusammenleben mit der Stiefmutter nicht klappte, war er mit 22 Jahren auf sich allein gestellt. Er heiratete, doch diese Ehe dauerte nur kurze Zeit.

Bei der **Mutter** haben sich die Eltern getrennt, als die Mutter 10 Jahre alt war. Sie durfte ihren Vater danach nicht sehen. Er wurde totgeschwiegen. Ihre Mutter hatte einen Verlobten – ihre große Liebe – er kam aus dem Krieg nicht zurück. Die Mutter musste durch Flucht ihre Heimat Schlesien verlassen.

Doris stellte ihr System folgendermaßen auf:

### Anfangsaufstellung:

(Stellvertreter heraus bitten, incl. große Liebe der M und 1. Frau des Vaters)

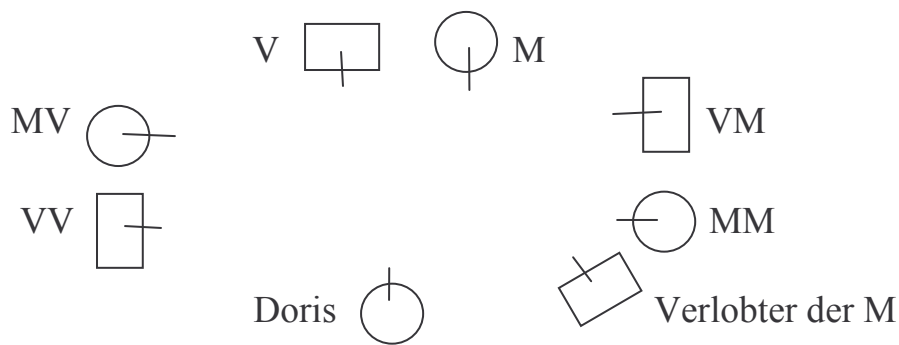


In der Aufstellung ging es dann ganz klassisch weiter. Die Vertreter wurden befragt. Sie sagten:

- Doris: zu M okay, zu V Klärungsbedarf  
V: nach links Sicherheit, zur Frau hin merkwürdig  
M: gut neben Mann, spürt Kind nicht; nervös; große Liebe ist wichtig, etwas unheimlich  
Liebe der M: gut  
1. Frau des V: verlassen

Dann wurde schrittweise umgestellt, bis zum geordneten Bild VM und MM kamen dazu, dsgl. MV und VV dann Doris hereingenommen

## Endaufstellung:



Sätze von V zu erster Frau, von M zu ihrer großen Liebe, da wichtig, dass jeder und jede beachtet wird und gewürdigt wird.

### Sätze von Doris

**zu VM:** Lieber Opa, Du bist mein Opa und Du gehörst zu unserer Familie. Du hast der Mama sehr gefehlt. Bitte schau freundlich auf mich, Deine Enkelin!

**zu MM:** Liebe Oma, Du hattest es sehr schwer. Ohne Mann hattest Du Deine Kinder großgezogen. Bitte schau freundlich auf mich, wenn ich es mir gut gehen lasse.

**dann zu MV:** Liebe Oma, du bist viel zu früh gestorben. Ich verneige mich vor Deinem Schicksal. Du hast dem Papa sicher sehr gefehlt, als er verletzt aus dem Krieg zurückkam. Bitte sei freundlich, wenn ich nun mein eigenes Leben lebe.

**zum VV:** Lieber Opa, ich achte Dich als meinen Opa. Du gehörst auch zu unserer Familie.

**Sätze von Doris zu M:** Liebe Mama, Du hast es sehr schwer gehabt in Deinem Leben. Dein Papa hat Dir gefehlt und dann auch Dein Verlobter, der nicht mehr aus dem Krieg zurückkam.

*Dann Doris fragen, ob sie versucht hat, es der M leicht zu machen.*

*Sie bejaht. Dann auf Knie:*

Du bist die Große, ich die Kleine. Ich bin Deine Tochter und du darfst mich haben als Deine Tochter. Danke für all das Gute, was ich von Dir bekommen habe.

*Dann sie fragen, ob sie manchmal gemeint hat, sie wäre die bessere Frau für den Papa. Sie bejaht.*

Manchmal habe ich gedacht, ich wäre die bessere Frau für den Papa. Es tut mir leid. Ich bin nur das Kind. Bitte schau freundlich auf mich, wenn ich es mir nun gut gehen lasse.

**Sätze von Doris an Vater:** Lieber Papa, Du hattest es sehr schwer in Deinem Leben. Ganz jung musstest Du in den Krieg, dann die Kriegerverletzung und die Mutter verloren.

*Befragen.* Du tatest mir oft leid. Ich meinte, ich könnte Dir Dein Schweres abnehmen. Es ist Deins. Ich achte Dich nun, indem ich das Schwere bei Dir lasse.

*incl. Steinübergabe*

Bitte willige ein, wenn ich mich jetzt zu der Mama stelle. Darf ich es mir gut gehen lassen?

Wir gingen bei der Aufstellung also ganz klassisch vor: Zuerst konnte Doris sehen, was wirkt. Dann bekam sie ein geordnetes Bild ihrer Familie. Danach ging es um das Anerkennen, was war, und dann durfte sie die Lasten des Vaters und der Mutter an diese zurückgeben. Da es sich ein Kind oft nicht gut gehen lassen darf, wenn es den Eltern schlecht ging, holte sie sich bei ihrem Vater und bei ihrer Mutter die Erlaubnis, es sich gut gehen lassen zu dürfen.

Letztlich ging es sowohl bei Maria wie bei Doris darum, sich vom Vater und der Mutter mit Liebe lösen zu können, um sich dem eigenen Leben ungeteilt zuwenden zu können. 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.

Diese Zusammenhänge sind leider viel zu wenig bekannt. Viele suchen ihr Heil in der Abgrenzung von den Eltern, wenn es ihnen nicht gut geht, und das macht das ganze Unglück nur noch größer. Wenn sie den schmerzhaften, aber befreienden Weg als Kinder hin zu den Eltern gehen würden, d.h. sowohl auf Vorwürfe als auch auf das Mittragen verzichten würden, könnten sie viele Lasten in ihrem Rucksack dorthin zurückgeben, wo sie hingehören. Diese Lasten können den Eltern letztlich sowieso nicht abgenommen werden. Wenn die Kinder mitleiden und mittragen, wird das Leid nur noch schlimmer. Andersherum hören wir immer wieder durch Berichte nach den Seminaren und nach therapeutischen Sitzungen in der Praxis, wie die Probleme mit den Eltern geschrumpft seien und dass für manche ein ganz neues Leben begonnen habe.

## **Abschluß**

### **Erstens:**

Viele Erwachsene hätten sich ihre Eltern anders gewünscht und machen ihnen innerlich oder offen Vorwürfe, was sie alles falsch gemacht haben. Diese Vorwürfe begleiten sie dann oft bis ins hohe Alter und sogar über den Tod der Eltern hinaus.

Das Annehmen der Eltern, so wie sie sind, ohne Vorbehalt, das ist der zentrale Vorgang bei der Lösung von Verstrickungen und der Hinwendung zu einem vollen Leben. Individuation, die Ablösung von den Eltern, kann nur gelingen "in Liebe", d.h. wenn das, was jemand bekommen hat, gewürdigt wird. Wenn sich viel Schweres angehäuft hat zwischen dem Vater oder der Mutter und dem Kind, dann sind die inneren Schritte hin zum Vater oder zur Mutter manchmal sehr schmerzhaft und mühevoll. Doch wenn es gelingt, sind große Lasten wie weggeblasen.

### **Zweitens:**

Wenn Eltern etwas Gutes für ihre Kinder tun wollen, dann sollten sie vorrangig darauf achten, dass es ihnen selber gut geht, und dafür sollten sie auch viel tun. Denn Kinder ersehnen nichts mehr als ausgeglichene und zufriedene Eltern. Nach meiner Erfahrung ist die Zufriedenheit der Eltern der wichtigste Beitrag, den Eltern für das Glück ihrer Kinder leisten können. Leider wissen das viele Eltern nicht, und so rackern sie sich bezogen auf ihre Kinder ab, anstatt sich selber wichtig zu nehmen. Das hat dann nichts mit Egoismus zu tun, eher etwas mit Liebe und Weisheit. Das wünsche ich Ihnen, das wünsche ich uns.

### **Literatur:**

Angelika Glöckner: **Lieber Vater, liebe Mutter** Sich von den Schatten der Kindheit befreien Herder-Verlag Freiburg 2000