

Eia Asen

So gelingt Familie

Hilfen für den alltäglichen Wahnsinn

Aus dem Englischen von Theo Kierdorf
und Hildegard Höhr

Zweite, unveränderte Auflage, 2013

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel, München
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Lektorat: Barbara Imgrund, Heidelberg
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Zweite, unveränderte Auflage, 2013

ISBN: 978-3-89670-606-5

© der deutschen Ausgabe 2008, 2013 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

© 1995 Dr. Eia Asen

Titel der Originalausgabe: *Family Therapy for Everyone. How to get the best out of living together*. Published by BBC Books, London 1995.

Bibliografische Informationen Der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Einleitung

Warum wirken manche Familien so streitsüchtig? Was zieht Menschen zueinander hin? Wieso sind wir in der Lage, diejenigen, die uns nahestehen, fast in den Wahnsinn zu treiben? Weshalb ist es einer Frau manchmal lieber, wenn ihr Mann depressiv ist, als wenn es ihm gut geht? Wie kann es sein, dass ich meine Mutter gehasst habe und mir dann trotzdem eine Frau suche, die ihr sehr ähnelt? Was weckt in uns den Wunsch, uns von den Menschen, die wir lieben, so weit wie möglich zu entfernen? Wann ist es an der Zeit, die Ursprungsfamilie zu verlassen und sich auf eigene Füße zu stellen? Brauchen Familien Geheimnisse? Und wer kann uns dabei helfen, Familienprobleme zu lösen?

Das Leben einer Familie verläuft immer sehr turbulent – von den ersten Beziehungen der pubertierenden Kinder bis hin zu den lautstarken Streitereien der Eltern, von den Familienfehden bis zur Altersschwermut. Wir mögen uns der Außenwelt als »glückliche Familie« präsentieren, doch sobald wir nicht mehr den Blicken der Öffentlichkeit ausgesetzt sind, gehen wir einander an die Gurgel. Manchmal ziehen wir auch Außenstehende in unsere Familiendramen hinein: Großeltern, Onkel und Tanten, Katzen und Hunde, Nachbarn, Rechtsanwälte und Ärzte – sogar die Medien!

So gelingt Familie untersucht das Familienleben von der Geburt bis zum Tode, beschreibt viele Familienszenarios und gibt praktische Ratschläge für die Überwindung schädlichen Rollenverhaltens. Außerdem erläutert das Buch, wie wir alten »Skripten«, die wir von unseren Eltern übernommen haben, eine neue Wendung geben können. Es stellt die Auffassung in Frage, dass wir Opfer unseres Schicksals sind, und empfiehlt den Lesern zahlreiche Übungen, mit deren Hilfe sie Probleme erkennen und an ihrer Lösung arbeiten können. Das Buch versucht, Familien zur Selbsthilfe zu ermutigen. Die hier beschriebenen Ideen sind als Anregungen gedacht, nicht als konkrete Lösungen. Lösungen aufzuzeigen, die bei jedem Menschen wirken, ist gar nicht mög-

lich, weil wir alle aus unterschiedlichen Kulturen stammen, Unterschiedliches erlebt haben und in einer einzigartigen familiären Situation aufgewachsen sind.

Das Buch enthält auch viele Fallgeschichten, die auf den Erlebnissen realer Familien basieren und häufig vorkommende Beziehungsprobleme veranschaulichen sollen. Die Namen der Familien und Einzelpersonen, die darin eine Rolle spielen, wurden ebenso verändert wie alle Details, die eine Identifikation der betreffenden Personen ermöglicht hätten. Viele Fallgeschichten wurden absichtlich nicht von A bis Z beschrieben, weil das, was sie enthalten, nur für bestimmte Menschen Gültigkeit hat. Ich möchte in diesem Buch nicht den Eindruck erwecken, dass Probleme, die vielfach komplex sind, einfach zu lösen seien.

So gelingt Familie will

- einen Einblick in die therapeutische Arbeit mit Familien vermitteln,
- Ihnen ermöglichen, Ihre eigene und andere Familien aus einer anderen Perspektive zu betrachten,
- Ihnen helfen, problematische Aspekte des Familienlebens zu erkennen und sich damit auseinanderzusetzen,
- Ihnen ermöglichen, Knoten in Beziehungen aufzulösen,
- Ihnen helfen, innerhalb und außerhalb Ihrer Familie bessere Beziehungen aufzubauen.

So gelingt Familie soll Ihnen Freude machen und Ihnen gleichzeitig zu neuen Erkenntnissen über das Familienleben verhelfen. Niemand braucht die Übungen zwingend auszuführen, schon gar nicht, wenn Sie und Ihre Familie an Ihrem Zusammenleben auf keinen Fall etwas ändern wollen. Vielleicht wählen einige Übungen Sie zu sehr auf. Falls Sie etwas ausprobieren wollen, sollten Sie in jedem Fall vorsichtig sein. Dieses Buch ist nicht als Ersatz für eine Therapie gedacht; manchmal ist es einfach unverzichtbar, einen Fachkundigen um Hilfe zu ersuchen. Scheuen Sie sich nicht, das zu tun.

Familiäre Skripte verändern

- A: Immer muss ich den Abwasch machen.
B: Du lässt mir ja nie die Möglichkeit, es dann zu tun, wenn es mir passt.
A: Du lässt es ja doch liegen ... Da mache ich es besser gleich selbst.
B: Aber wie soll ich denn jemals abwaschen können, wenn du mir immer zuvorkommst, ohne dass ich die Chance gehabt hätte, es zu tun?
A: Du hast in den letzten fünfzehn Jahren ziemlich viele Chancen gehabt.
B: Du lässt mich nur deshalb den Abwasch nicht erledigen, weil du dich über mich beschweren möchtest.
A: Dann mach's doch, und zwar jetzt.
B: Du willst immer Recht behalten. Merkst du das eigentlich nicht?
A: Du zwingst mich doch dazu, diese Rolle zu übernehmen.

Familien perfektionieren ihre Skripte oft über Generationen. Sie vermitteln ihren Kindern ihre unreflektierten »Rezepte« für alles und jedes, angefangen von Erziehungspraktiken bis hin zum Umgang mit Beziehungen. Jede Generation geht mit dem Leben ähnlich um wie die vorherige und wiederholt dadurch das familiäre Skript. Oder die nächste Generation versucht, um die Fehler der Eltern zu vermeiden, ein Skript, das an sie weitergereicht wurde, zu korrigieren, indem sie genau das Gegenteil tut. Wenn sich beispielsweise jemand als Kind unterdrückt fühlte, gesteht er seinen eigenen Kindern mehr Unabhängigkeit zu.

Den meisten Menschen ist nicht so recht klar, dass viele ihrer Handlungen von einem feststehenden Skript gesteuert werden. Einige familiäre Skripte sind, ebenso wie bestimmte Theaterstücke, so erfolgreich, dass sie ständig wiederholt werden. *Die*

Mausefalle von Agatha Christie wird seit mittlerweile über 50 Jahren in einem Londoner Theater gespielt. Es handelt sich dabei um eine klassische Kriminalkomödie, deren Text immer gleich geblieben ist, obwohl das Stück von zahllosen Schauspielern gespielt wurde, die in der Zwischenzeit Kinder bekommen haben, sich haben scheiden lassen und gestorben sind. Doch verglichen mit den Dramen des realen Lebens steckt *Die Mausefalle* noch in den Kinderschuhen. *Die Ehefalle* beispielsweise ist mit Sicherheit eine der weltweit am längsten laufenden »Inszenierungen« – und in dieser Show gibt es nicht nur einen einzigen Täter und eine simple Auflösung des Rätsels, wer die Tat begangen hat. Viele von uns verstricken sich in ihren eigenen Theaterstücken und sehnen sich danach, das Skript, dem sie folgen, zu verändern.

Feedback ist wichtig

Es ist unmöglich, auf das, was andere Menschen sagen oder tun, *nicht* zu reagieren. Selbst wenn wir uns vornehmen, zu ignorieren, was ein anderer sagt, ist diese Entscheidung eine Reaktion auf das Gesagte. Anderen Menschen geht es genauso: Sie reagieren auf unsere Reaktionen auf ihre Reaktionen und so weiter ... Wir bezeichnen diesen Prozess als »Feedback«. Es handelt sich dabei um den Motor der menschlichen Kommunikation.

Wenn beispielsweise der Vater zum dreijährigen Matthias sagt, es sei gut, dass er sein Spielzeug weggeräumt habe, und Matthias räumt am nächsten Tag wieder auf, dann reagiert er dadurch positiv auf die Bestätigung, die sein Vater ihm gegeben hat. Das Lächeln des Vaters nach dem Aufräumen wirkt auf Matthias, und er erhält dadurch mehr positives Feedback. Die beiden befinden sich in einem positiven Prozess, in dem die positiven Signale beider Seiten einander verstärken. Dabei ist es schwer zu sagen, was der Anfang war. Der Vater glaubt, sein Lob habe Matthias zu mehr »gutem« Verhalten angespornt: Tritt dieses Verhalten spontan auf, verstärkt der Vater es. Man könnte aber auch

vertreten, dass Matthias seinen Vater zu positiven Äußerungen veranlasste, indem er »das Richtige« tat.

Die meisten von uns profitieren von dem, was wir »positives Feedback« nennen – von der Anerkennung und dem Lob, die wir für gute Leistungen erhalten. Hierzu folgender Dialog:

Sie: Ich liebe dich.

Er: Ich liebe dich.

Sie: Ich habe noch nie einen Menschen so geliebt wie dich.

Er: Ich hätte mir nie vorstellen können, dass ich einmal einen Menschen so lieben würde wie dich.

Sie: Ohne Liebe bin ich niemand.

Er: Ohne Liebe bin ich nichts.

Beide Partner geben einander positives Feedback, und deshalb fühlen sich wahrscheinlich beide gut. Positive Äußerungen rufen positive Reaktionen hervor, und das ist sicherlich eine gute Sache. Hört das irgendwann auf? Nicht, solange die Verliebtheit anhält.

Wenn ein Außenstehender den Dialog des Paares mit anhört, erkennt er in der gegenseitigen Bewunderung, die darin zum Ausdruck kommt, möglicherweise aber auch negative Auswirkungen: Die beiden Verliebten sind nur mit sich selbst beschäftigt, sie vergessen die Welt außerhalb ihrer Beziehung, und sie messen sich eine Bedeutung bei, die sie nicht haben. Außerdem kann unser Beobachter eifersüchtig werden, während er sich anhört, wie sehr diese beiden Menschen einander lieben, und dies kann sich negativ auch auf ihn auswirken.

Kurz gesagt: Alles hängt (wie so oft) von der eigenen Perspektive ab: Was einige für positiv halten, erscheint anderen negativ. Beispielsweise kann es sein, dass die Mutter einer jungen Frau deren Freund nicht mag, und wenn sie sieht, wie verliebt die beiden sind, sieht sie die Beziehung möglicherweise in einem noch negativeren Licht. Erzählt sie dann ihrer Tochter von ihren gemischten Gefühlen dem Freund gegenüber, versteht diese die Äußerung wahrscheinlich als negatives Feedback – obgleich die Mutter

glaubt, ihre Reaktion könne für die Tochter wichtig und wertvoll (positives Feedback) sein.

Übung 9: Unterbrechen der Feedbackschleife

- Denken Sie an einen Streit, den Sie häufig mit Ihren Eltern, Ihrem Partner, Ihren Kindern oder mit anderen Menschen haben.
- Versuchen Sie herauszufinden, welchen Satz Sie in diesem Streit am häufigsten benutzen (beispielsweise »Ich muss immer den Abwasch erledigen«, »Du spielst nie mit den Kindern« oder »Du gehst verantwortungslos mit Geld um«).
- Stellen Sie sich nun vor, welches Feedback diese Äußerung hervorrufen wird, und sagen Sie Ihre Antwort oder Reaktion darauf voraus.
- Sagen Sie nun die Reaktion der anderen Person auf Ihre Reaktion voraus – beginnen Sie, das Skript aufzuschreiben.
- Haben Sie gemerkt, dass Sie dieses Skript schon in- und auswendig kennen?
- Verändern Sie nun eine Ihrer Standardbemerkungen vom Negativen zum Positiven und denken Sie darüber nach, wie sich das Skript dadurch verändern könnte.
- Schreiben Sie diese Äußerung auf und üben Sie sie ein, z. B.:
 A: Ich muss immer den Abwasch erledigen.
 B: Ich weiß, und es tut mir leid, dass das so ist. Es muss sich ändern, und zwar sofort!

Negatives Feedback ist weit verbreitet: Die meisten Streitigkeiten basieren darauf. Generell haben wir etwas gegen negatives Feedback, auch wenn es manchmal eine positive Wirkung hat. Wenn es uns zu unangenehm wird, sorgen wir dafür, dass wir es uns nicht mehr anhören brauchen. Doch die häufigste Art des Umgangs mit negativem Feedback besteht darin, Gleiches mit Gleichem zu vergelten: Wenn A B kritisiert, kritisiert B A. Eine negative Äußerung ruft die nächste hervor, der weitere verbale Beleidigungen folgen, und so weiter.

Manchmal kann man den Eindruck gewinnen, das Leben sei eine Endlosschleife negativen Feedbacks, die alle Beteiligten gern

unterbrechen würden. Solche Muster kann man mit Hilfe von *unerwartetem* Feedback durchbrechen. Wenn jemand gewohnheitsmäßig zu allem und jedem Nein sagt, erwarten das irgendwann alle von ihm. In unserem Leben gibt es viele vertraute Schritte und Wendungen dieser Art, die wir im Laufe des nie endenden Tanzes familiärer Streitigkeiten einstudiert haben. Warum bewegen wir uns ständig in vertrauten Mustern? Warum probieren wir nicht hin und wieder einen neuen Schritt oder ein neues Lied aus? Warum sagen wir nicht zur Abwechslung einmal Ja?

Der Ton macht die Musik

Einmal etwas Neues zu sagen ist nur eine Möglichkeit, eine Feedbackschleife zu unterbrechen. Wir alle wissen, dass nicht nur zählt, *was* Menschen sagen, sondern auch, *wie* sie dies tun. Wir hören nicht nur den Inhalt des Gesagten, sondern auch den Ton, in dem es gesagt wird – die Art, *wie* die Botschaft übermittelt wird.

Auf der Bühne, ob in der Oper oder im Theater, nehmen wir das gesamte Spektrum der Möglichkeiten, Intonation und Sprachmelodie zu beeinflussen, wahr: Piano und Fortissimo, Pausen, sarkastische oder traurige Untertöne sowie besonders schnelles oder langsames Sprechen. Die Sprechweise beeinflusst das, was gesagt wird, entscheidend. Die gleichen Worte können, wenn sie sehr laut gesprochen werden, einen völlig anderen Sinn ausdrücken, als wenn sie geflüstert werden. Hierzu folgendes Beispiel:

Vater (mit lauter Stimme): Jack, ich kann deine Mutter nicht ausstehen.

Vater (flüstert): Jack, ich kann deine Mutter nicht ausstehen.

Im ersten Fall ist die Botschaft direkt an die Mutter gerichtet, die als Mithörerin einkalkuliert ist – Jack fungiert lediglich als Bezugspunkt für die Äußerung. Die zweite Mitteilung wird insgeheim übermittelt und dient der Begründung einer Allianz, durch die Jack in eine heikle Situation kommen könnte.

Übung 10: Den richtigen Ton wählen

- Entscheiden Sie, was Sie sagen wollen.
- Werden Sie sich darüber klar, welche Antwort Sie bekommen wollen:
 - eine positive
 - eine negative
 - eine ambivalente.
- Wählen Sie aus der folgenden Liste eine »Tonart« aus:
 - ruhig
 - wütend
 - sarkastisch
 - verletzt
 - traurig
 - glücklich.
- Welche dieser Ausdrucksmöglichkeiten ruft am wahrscheinlichsten die Art von Reaktion hervor, die Sie sich wünschen?
- Bis zu diesem Punkt haben Sie dieses Experiment allein durchgeführt, vielleicht vor einem Spiegel, und niemand hat Ihnen zugehört. Nun sollten Sie sich ein Herz fassen und es zusammen mit einem Freund, dem Sie vertrauen, abschließen.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie die neue(n) Tonart(en) das erste Mal in ihrer Familie benutzen; Sie könnten heftige Reaktionen hervorrufen ...

Der Ton, in dem eine Aussage vorgetragen wird, kann dem Inhalt entsprechen oder auch nicht. Wenn eine frisch verwitwete Mutter ihren 22-jährigen Sohn auffordert: »Geh, unternimm etwas, und amüsier dich. Mach dir wegen mir keine Sorgen. Ich komme schon allein zurecht«, dann kann sie dies mit einem Ausdruck der Überzeugung sagen – was wahrscheinlich bewirkt, dass ihr Sohn ihr glaubt, tatsächlich ausgeht und auch Freude dabei hat. Aber

die gleiche Aussage kann auch traurig und vorwurfsvoll klingen und unterschwellig vermitteln, dass die Mutter sich schrecklich fühlen würde, wenn der Sohn sie tatsächlich allein ließe. Wie sich dies auf den Sohn auswirken wird, ist vorhersehbar: Er wird die Botschaft mit gemischten Gefühlen aufnehmen, unzufrieden sein, wenn er zu Hause bleibt, und sich schuldig fühlen, wenn er ausgeht. Wie wir bereits gesehen haben, können solche Doppelbotschaften Menschen an den Rand des Wahnsinns treiben.

Der richtige Zeitpunkt und der richtige Ort

Nicht nur, was wir sagen und wie wir es sagen, ist wichtig. Auch der Zeitpunkt, zu dem wir etwas sagen, und der Kontext, in dem wir dies tun, spielen eine entscheidende Rolle.

Wann man es sagen sollte

Warten Sie beispielsweise, bis Ihr Partner die Beine hochgelegt hat, bevor Sie ihm sagen, dass Sie wieder einmal eine Schramme in sein teures Auto gefahren haben? Oder teilen Sie ihm die Hiobsbotschaft mit, wenn er von der Arbeit zurückkommt? Welches ist der beste Zeitpunkt, um Ihrer Frau beizubringen, dass Ihre Mutter beschlossen hat, mit Ihnen in Urlaub zu fahren? Warten Sie damit bis zum letzten Augenblick?

Wir wählen häufig den schlechtesten Zeitpunkt, um etwas Wichtiges mitzuteilen: um drei Uhr morgens, bei der »Tageschau« oder während einer Geburt. Die Folge ist, dass uns entweder niemand zuhört oder dass wir einen ohnehin schon schwellenden Konflikt noch zusätzlich anheizen. Ein solcher ungünstiger Zeitpunkt wird nur selten absichtlich gewählt, obwohl dieser Vorwurf von den Empfängern entsprechender Botschaften häufig zu hören ist: »Das machst du doch absichtlich, um mich auf die Palme zu bringen. Immer kommst du mit wichtigen Themen an, wenn ich mir gerade ein Fußballspiel anschau.« Doch gene-