

eines Seemanns davon abhängt, dass er etwas über den Eisberg *unter* Wasser weiß, so hängt das Schicksal einer Familie davon ab, ob die Gefühle, Bedürfnisse und Verhaltensmuster verstanden werden, die hinter den täglichen familiären Geschehnissen liegen.



Glücklicherweise fand ich über die Jahre auch Lösungen für viele Rätsel und ich möchte sie in diesem Buch mitteilen. In den folgenden Kapiteln werden wir die Unterwasserseite des Eisbergs anschauen.

In diesem Zeitalter des sich ausweitenden Wissens über Atome, Weltraum, Genetik des Menschen und andere Wunder unseres Universums lernen wir auch Neues über die Beziehungen der Menschen mit Menschen. Ich glaube, dass die Geschichtsschreiber in tausend Jahren unsere Zeit deuten werden als den Beginn einer neuen Epoche der menschlichen Entwicklung, als die Zeit nämlich, in der die Menschheit begann, mit ihrer Menschlichkeit besser zurechtzukommen.

Über die Jahre hin entwickelte ich ein Bild davon, wie es aussehen könnte, wenn ein menschliches Wesen menschlicher lebt: Es ist eine Person, die ihren Körper versteht, wertschätzt und entwickelt, ihn schön und nützlich findet; eine Person, die real und ehrlich zu sich selbst, über sich und andere ist; eine Person, die bereit ist, Risiken auf sich zu nehmen, kreativ zu sein, kompetent zu sein, sich zu ändern, wenn es die Situation erfordert, und Wege zu finden, um Neues und Verschiedenartiges aufzunehmen, den Teil des Alten, der noch nützlich ist, zu behalten und den Teil, der es nicht ist, abzulegen.

All dies zusammengenommen macht ein körperlich gesundes, geis-

tig waches, fühlendes, liebendes, spielerisches, authentisches, kreatives und produktives menschliches Wesen aus. Es kann auf den eigenen beiden Füßen stehen, es kann tief lieben sowie fair und effektiv kämpfen. Es steht in gleicher Weise zu seinen zarten Seiten wie zu seinen zähen und kennt die Unterschiede zwischen beiden. Es kann sich deswegen wirksam bemühen, seine Ziele zu erreichen.

Die Familie ist die »Fabrik«, in der diese Art Person entsteht. Die Erwachsenen sind die »*Menschenmacher*«.

In meinen Jahren als Familientherapeutin fand ich heraus, dass in den leidenden Familien, die mich um Hilfe baten, stets vier Aspekte des Familienlebens auftauchten. Es sind:

- die Gefühle und Vorstellungen, die man über sich selbst hat; ich nenne sie *Selbstwert*;
- die Techniken, die die Menschen entwickeln, um einander zu verstehen und gegenseitige Bedeutsamkeit zu erfahren; ich nenne sie *Kommunikation*;
- die *Regeln*, die die Menschen dafür aufstellen, wie sie sich verhalten oder fühlen sollen; sie entwickeln sich schließlich zu dem, was ich *Familiensystem* nenne;
- die Art, wie die Menschen zu anderen Menschen und Institutionen außerhalb der Familie in Beziehung treten, was ich die *Verbindung zur Gesellschaft* nenne.

Gleichgültig, was für eine Art Problem eine Familie zuerst in meine Praxis führte – ob es eine nörgelnde Ehefrau oder einen untreuen Ehemann, einen straffälligen Sohn oder eine schizophrene Tochter betraf –, ich fand bald, dass das Rezept gleich lautete. Um ihren Schmerz zu verringern, musste irgendein Weg gefunden werden, diese vier Schlüsselfaktoren zu verändern. In all den geplagten Familien entdeckte ich:

- Der Selbstwert war niedrig,
- Kommunikation fand indirekt, vage und nicht wirklich ehrlich statt,
- Regeln waren starr, unmenschlich, durften nicht hinterfragt werden und galten für die Ewigkeit und die

- Verbindung zur Gesellschaft war angstbesetzt, anklagend oder schuldzuweisend im Grundton.

Glücklicherweise lernte ich zu meiner Freude auch nichtgestörte und fördernde Familien kennen –, insbesondere in Seminaren, in denen ich Familienmitgliedern helfe, ihr eigenes Potenzial als menschliche Wesen voller zu entwickeln. In diesen vitalen und fördernden Familien sehe ich durchweg ein anderes Muster:

- Der Selbstwert ist hoch;
- die Kommunikation ist direkt, klar, spezifisch und ehrlich;
- die Regeln sind flexibel, menschlich, entsprechend den gegenwärtigen Bedürfnissen und Situationen – also eine veränderbare Angelegenheit;
- die Verbindung zur Gesellschaft ist offen und voll Hoffnung.

Es ist gleichgültig, wo ein Chirurg Medizin studiert hat, er ist fähig, Menschen überall in der Welt zu operieren, weil die inneren Organe und die Glieder gleich sind. Durch meine Arbeit mit Familien, gestörten und fördernden, lernte ich in den USA, Mexiko und Europa, dass auch Familien überall bestimmte Funktionen gemeinsam haben. In allen Familien:

- *hat jedes Mitglied ein Gefühl seines Wertes – positiv oder negativ* (die Frage ist: Welches?);
- *steht jede Person in Kommunikation* (die Frage ist: Wie und mit welchem Ergebnis?);
- *folgt jede Person bestimmten Regeln* (die Frage ist: Was für einer Art von Regeln, und welchen Erfolg ermöglichen sie ihr?);
- *steht jede Person in Verbindung zur Gesellschaft* (die Frage ist: Wie und mit welchem Resultat?).

Dies alles gilt, gleichgültig, ob es sich um eine *natürliche* Familie handelt, wo die natürlichen Eltern fortgesetzt für ihr Kind sorgen, bis es erwachsen ist, ob es sich um eine Familie mit *einem Elternteil* handelt, in der der andere die Familie allein ließ, indem er starb, sich scheiden ließ oder wegging, und wo alle elterlichen Aufgaben vom zurückbleibenden Elternteil übernommen werden, ob es eine