



Leseprobe aus Samuel, Jede Familie hat eine Geschichte,
ISBN 978-3-407-86760-5 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86760-5](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86760-5)

Inhalt

Vorwort 9

Einführung 12

Therapie 25

Unklare Vaterschaft

Wer bin ich? Die Summe meiner Gene oder
erschaffe ich mich selbst? 33

Eltern werden durch Adoption

Wie verarbeiten wir große Lebensereignisse? 74

Empty Nest

Wie können wir mit unseren Kindern in Verbindung bleiben,
wenn sie das Haus verlassen? 111

Konfliktreiches Patchwork

Wie können Stieffamilien zu Harmonie finden? 145

Tod eines Kindes

Wie kann die Familie mit dem Verlust umgehen? 186

Suizid des Vaters

Wie lässt sich das Trauma überwinden? 223

Holocaust-Trauma

Wie können Familien über Generationen
hinweg die Angst besiegen? 258

Unheilbar krank

Wie erfüllt leben im Angesicht des Todes? 293

Schlussbetrachtungen 330

Zwölf Tipps für eine glückliche Familie 338

Eine kurze Geschichte der Familie 352

Anhang 360

Danksagung 367

Literatur 370

Über die Autorin 389

Vorwort von Gitta Jacob

Bei Familie denkt man oft an Vater-Mutter-Kind. Und wenn es in der Therapie um die Kindheit geht, dann liegt häufig ein großer Fokus darauf, welche schädlichen Muster, Verhaltensweisen und Appelle der Eltern Narben auf den Seelen der erwachsenen Kinder, die unsere Klienten und Klientinnen sind, zurückgelassen haben. Nicht ganz selten kommt es vor, dass unsere Gespräche darauf hinauslaufen, dass die Eltern alles Mögliche kaputt gemacht haben und am Elend unserer Klientin die Schuld tragen. In der Schematherapie erkennen wir das dann beispielsweise mit Konzepten wie dem verletzlichen inneren Kind, das die Gefühle der Klientin in ihrer Kindheit repräsentiert, und strengen inneren Stimmen, mit denen sich die Klientin oder der Klient das Leben schwer machen und die als strafende oder kritische Elternstimmen bezeichnet werden. Andere Therapiekonzepte machen sehr ähnliche Annahmen.

Es gibt eigentlich einen Konsens unter Psychotherapeuten, dass jeder Mensch letztlich selbst dafür verantwortlich ist, sein Leben in die Hand zu nehmen und seine Probleme zu überwinden. So wollen wir in der Schematherapie unseren Klientinnen beibringen, sich empathisch und liebevoll um ihre verletzliche Kind-Seite zu kümmern, um ihr Leid und ihre Störung zu überwinden. Dennoch bleibt oft viel Schuldzuweisung an die Eltern im Raum stehen, und immer wieder finden sich Klienten und Klientinnen, die über diese Schuldzuweisungen kaum oder gar nicht hinausgehen.

Von dieser einfachen und linearen Sichtweise war ich noch nie so richtig überzeugt. Es ist so einfach und bequem, die Schuld auf die Mutter abzuschieben – und womöglich sitzt die Tochter der Klientin in 20 Jahren (oder auch jetzt schon) ebenfalls bei einer Psychotherapeutin und macht das Gleiche. Ich erinnere mich an ei-

JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

nen Vortrag über Schematherapie bei Borderline-Störung, den ich bei einer Trialog-Veranstaltung in einer psychiatrischen Klinik halten durfte. Bei diesen Trialogen treffen sich Menschen mit psychiatrischen Störungen, ihre Ärzte, Therapeuten und ihre Angehörigen, um sich gemeinsam über mögliche Wege aus der Erkrankung oder den Umgang damit auszutauschen. Da stand ich nun und stellte das Konzept der strafenden inneren Elternstimmen vor – und vor mir im Publikum ein Drittel Angehörige, darunter viele Elternteile von Borderline-Patientinnen, die ihr Wochenende auf dieser Trialog-Veranstaltung verbrachten, um für ihre Kinder da zu sein. Ich schämte mich ordentlich, sie als Verursacher dieser bösen inneren Stimmen zu bezichtigen, und konnte mir beim Blick auf diese Gesichter auch nicht vorstellen, dass das alles so einfach ist.

Wenn ich außerdem auf mein eigenes Leben blicke, dann gibt es zwar Eltern und Geschwister, die zu bestimmten Mustern neigen, die sich sicherlich gegenseitig verstärken oder erklären. Und wenn ich heute meine Geschwister treffe, dann fühlt sich manches an wie seit mittlerweile fast 50 Jahren, und auch ich verfalle in bestimmte Muster, die für die anderen bestimmt manchmal schwierig sind. Aber: Es gibt auch Menschen, die ich als einflussreich erinnere, die nicht zu meiner Familie gehörten. Der Deutschlehrer, der mir beigebracht hat, die Struktur von Texten zu sehen und zu gestalten, und an den ich heute dankbar denke, wenn ich dieses Vorwort schreibe. Die Klavierlehrerin, deren Familie eine zweite Heimat für mich war.

Was mich an diesem Buch von Julia Samuel so überzeugt, ist, dass sie mit ihren tiefen, unterhaltsamen, überraschenden und sehr liebevollen Geschichten das einfache Bild von den bösen oder schuldigen Eltern so ganz nebenher über den Haufen wirft. Es wird deutlich, wie jede und jeder in seiner Rolle für sich und seine Liebsten kämpft; und wie jede und jeder seine Grenzen und Macken hat – nicht nur durch frühe Beziehungen, sondern auch durch prägende

VORWORT

Erlebnisse, durch soziale und historische Bedingungen und durch sein Wesen. Es wird auch deutlich, wie komplex die Einflüsse auf die Entwicklung von Menschen sind und dass nicht nur die Eltern, sondern viele andere Personen eine Rolle spielen. Auch später im Leben gibt es Beziehungen, die tragen und heilen – oder das eben auch nicht tun.

Julia Samuel zeigt, wie wichtig Liebe ist, um zu heilen, und wie tief heilsam Liebe tatsächlich sein kann, wenn sie gespürt werden kann. Sie zeigt aber auch, wie wichtig es ist, für sich und sein Leben Verantwortung zu übernehmen und Verständnis dafür zu haben, wenn andere sich nicht optimal verhalten – wer von uns tut das schon immer! Sehr wichtig finde ich auch, dass an ihren Fallgeschichten deutlich wird, wie spannend und gleichzeitig hoffnungsvoll es ist, dass die Entwicklung von Menschen in ihren Familien nie zu Ende ist.

Ich wünsche diesem Buch viele begeisterte Leser und Leserinnen, die sich davon inspirieren lassen mögen. Die danach vielleicht auch mit etwas mehr Liebe und Verständnis auf sich und auf die Menschen sehen, von denen sie in ihrem Leben umgeben sind.

Gitta Jacob zählt zu den einflussreichsten deutschen Psychotherapeutinnen. Ihre Bücher, die in viele Sprachen übersetzt wurden, haben dazu beigetragen, die Schematherapie und damit die Arbeit zum inneren Kind weltweit zu etablieren.

Einführung

Jede Familie hat ihre Geschichte. Eine Geschichte von Liebe und Leid, Freude und Schmerz.

Die Geschichte der Familie, in die ich hineingeboren wurde, war eine Geschichte großer Privilegien und zahlreicher Traumata. Aber darüber wurde nie gesprochen. Es gab kein Narrativ und kein Verständnis dafür, was sich ereignet hatte, was vor sich ging und wie man damit umgehen sollte. Meine Eltern waren während des Zweiten Weltkriegs junge Erwachsene. Mein Vater war bei der Marine, meine Mutter kam vom Land. Doch das war nicht der Grund für ihre Traumata. Als meine Mutter 25 Jahre alt war, waren bereits ihre Eltern und zwei ihrer Geschwister verstorben. Auch mein Vater musste schon als junger Mann den plötzlichen Verlust seines Bruders und seines Vaters verkraften. Die Väter meiner Eltern hatten beide im Ersten Weltkrieg gekämpft. Wie die meisten Menschen in der damaligen Zeit, wie meine Generation der Babyboomer bestätigen kann, fügten sie sich der Notwendigkeit, zu überleben und sich fortzupflanzen. Sie waren bewundernswert hartnäckig, zäh und mutig. Für sie gab es nur eine Möglichkeit, die Vergangenheit zu bewältigen: Sie mussten versuchen, zu vergessen und einfach weiterzumachen. Sie lebten nach dem Motto »Worüber man nicht spricht oder nachdenkt, tut einem nicht weh«. Gute Miene zum bösen Spiel machen, keine Schwäche zeigen und die Ohren steifhalten, das waren die Mantras meiner Kindheit und der meisten meiner Generation. Aber auch wenn es äußerlich nicht sichtbar ist – ja, vielleicht gerade dann –, vertieft sich unsere Prägung durch Liebe und Leid, wird komplexer. Sie ist nicht mit bloßem Auge erkennbar, hat aber weiterhin vielschichtige, schmerzhafte Auswirkungen.

EINFÜHRUNG

Oft bleibt unerkannt, dass solche Verhaltensweisen (wie die meiner Eltern) das Erbe eines Traumas sind. Trauma hat keine Sprache. Trauma hat kein Zeitkonzept. Es verbirgt sich in unserem Körper, ständig alarmbereit, und kann noch viele Jahrzehnte nach dem ursprünglichen traumatischen Ereignis ausgelöst werden. Es lässt keine Verarbeitung von Gefühlen zu. Mir fehlten viele Teile meines Familienpuzzles. Ich erinnere mich daran, dass ich mir Schwarz-Weiß-Fotos meiner toten Großeltern, Tanten und Onkel anschauten und sie nach Hinweisen untersuchte, weil ich praktisch nichts über sie wusste. Ein Foto meines Großvaters mütterlicherseits sah ich erstmals in diesem Jahr. Es gab so viele Geheimnisse, und so viel blieb unausgesprochen, dass ich jetzt auf meine Eltern zurückblicke und mich frage: Was haben sie gewusst? Woran haben sie gedacht? War ihnen bewusst, was sie fühlten? Haben sie als Paar jemals über die Dinge gesprochen, die ihnen wichtig waren? Haben sie einander von diesen Geheimnissen erzählt oder nicht? Während ich in Hörweite war, ließen sie jedenfalls nichts darüber verlauten.

Folglich beobachtete ich sie ständig und lauschte nach Hinweisen. Wie sich herausstellte, war das das perfekte Rezept, um eine Psychotherapeutin aus mir werden zu lassen: Ich war stets neugierig, hörte aufmerksam zu und interessierte mich brennend dafür, was hinter der Fassade geschah, wie eine Detektivin, die im Staub nach Fußspuren sucht.

Meine Eltern leben nicht mehr. Beim Schreiben dieses Buch haben sich meine Liebe zu ihnen und mein Verständnis für sie verändert und sind gewachsen. Sie leben in mir weiter, prägen und beeinflussen mich fortgesetzt, genau wie alle unsere wichtigen Beziehungen. Ich bin ihnen unendlich dankbar. Ich habe von ihnen viele wichtige Fähigkeiten, Verhaltensweisen und Lebensweisheiten gelernt, die mir sehr nützlich sind. Noch heute profitiere ich von den immensen Möglichkeiten, die sie mir geboten haben.

Ich habe dieses Buch über Familien geschrieben, weil bisher al-

JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

len meinen Klientinnen und Klienten ihre Familienbeziehungen das Wichtigste waren. Alle wollten wissen, warum sie Schwierigkeiten mit ihren Verwandten haben, oder beschreiben, warum sie sie lieben, und alles dazwischen. Auch ich selbst: In meiner Therapie habe ich viel Zeit damit verbracht, meine Herkunftsfamilie und meine jetzige Familie zu erforschen, um zu verstehen, welche Mechanismen eine Rolle spielen.

Familien und ihre Rollen heute

Der Begriff »Kernfamilie«, also zwei miteinander verheiratete Elternteile und ihre Kinder, beschreibt die 19 Millionen Familien, die zum Beispiel in Großbritannien leben, nicht mehr ausreichend. Familien gibt es in vielen Formen: Alleinerziehende, gleichgeschlechtliche Familien, Adoptivfamilien, Großfamilien, polyamore Familien, Patchworkfamilien, Familien ohne Kinder und Familien, die sich aus Freunden zusammensetzen, zwischen denen keine Blutsverwandtschaft besteht.

In der Vergangenheit bestanden der zentrale Zweck und die Funktion einer Familie darin, Kinder aufzuziehen. In der Gesellschaft hat jedoch mittlerweile ein tief greifender Wandel stattgefunden: Immer mehr Mütter sind berufstätig und haben im Durchschnitt weniger Kinder. Da wir länger leben, nimmt die Kindererziehung nur noch die Hälfte unserer Lebenszeit als Erwachsene in Anspruch. Wir leben heute aber viel länger in unserer Familie, tragen ihre Bürde oder genießen die Vorteile. Jeder Mensch, in welchem dieser unterschiedlichen Familienmodelle er auch lebt, reagiert darauf auf seine eigene Art und Weise, die geprägt ist von seinen Genen, seiner Umgebung und seinen Erfahrungen.

Ich wollte hinter die Fassade einiger dieser Familientypen blicken, um herauszufinden, was dort vor sich geht, und um Fragen zu

EINFÜHRUNG

stellen: Was ermöglicht es manchen Familien, trotz enormer Widrigkeiten zu gedeihen, während andere zerbrechen? Welche Faktoren lassen das Scheitern von Familien im Voraus erahnen? Warum treiben uns unsere Familien in den Wahnsinn?

Dieses Buch zielt darauf ab, solchen Fragen nachzugehen und unser Verständnis für sie zu vertiefen. Es geht nicht darum, wie man perfekte Familien konstruiert. Die gibt es nicht. Familien bewegen sich auf einem Spektrum zwischen Dysfunktion und Funktionstüchtigkeit, das von internen und externen Stressfaktoren abhängt. Ich erzähle die Geschichten von acht Familien, die mit einer besonderen Herausforderung konfrontiert sind, und untersuche sie über mehrere Generationen hinweg. Der Einfluss, den eine Generation auf die nächste ausübt, wird so oft unterschätzt. Die ungelösten Stressfaktoren einer Generation können tradiert werden und den täglichen Lebensdruck der nächsten Generation verstärken.

Familien sind ständig in Veränderung begriffen; deshalb sind sie so kompliziert und nervenaufreibend. Während die ältere Generation dem Alter entgegensieht, müssen sich die erwachsenen Kinder damit auseinandersetzen, dass ihr eigener Nachwuchs das Haus verlässt, und gleichzeitig gewöhnen sich die jungen Menschen ans Erwachsensein und suchen ihren eigenen Weg. Was früher als normaler vierstufiger Lebenszyklus galt – Gründung (Heirat), Expansion (Kinder), Schrumpfung (Auszug der Kinder), Auflösung (Tod des Partners) – gilt heute bei Weitem nicht mehr für alle. Beziehungen enden oft mit einer Scheidung, die Kinder ziehen nicht aus oder kehren nach einigen Jahren zurück oder es gibt gar keine Kinder. In den folgenden Geschichten sehen wir, wie manche Familien sich zusammenraufen, während in anderen Bindungen brüchig werden oder zerreißen. Es ist dieser Tanz – das Hin-und-herziehen als Familie, das Streben nach Harmonie und das Akzeptieren von Unterschieden –, der für Stabilität sorgt.

JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

Ich bin aus gutem Grund von Familien fasziniert: Familien sind wichtig. Die Familie übt den bedeutendsten Einfluss auf das Leben eines Kindes und seine Entwicklung aus. Verlässliche Liebe trägt Kinder bis ins Erwachsenenalter: Sie stärkt ihr emotionales, körperliches und geistiges Wohlbefinden und ermöglicht ihnen ein glückliches, gesundes und produktives Leben. Im besten Fall ist die Familie der sichere Ort, an dem wir ganz wir selbst sein können, mit all unseren Schwächen und Fehlern, und trotzdem geliebt und zutiefst verstanden werden. Im Idealfall ist sie ein Ort, an dem die Wurzeln unserer Entwicklung vollständig bekannt sind und allen die Atmosphäre bewusst ist, in der wir aufgewachsen sind.

Im Zentrum unseres Wohlbefindens steht die Bindung zu anderen. Die Qualität unseres Lebens hängt von der Qualität unserer Beziehungen ab. Als Therapeutin, die sich auf die Bindungstheorien von John Bowlby stützt, sehe ich, dass unser gesamtes Beziehungsleben in unserer Familie seinen Anfang nimmt. Die Familie ist der zentrale Schauplatz, an dem wir lernen, miteinander in Kontakt zu treten und mit Emotionen in jedem Aspekt unseres Lebens umzugehen – in uns selbst, in der Liebe, in der Freundschaft, bei der Arbeit. Die Grundlage unserer Überzeugungen und Werte wird uns durch unsere Familie einprogrammiert, egal ob wir uns diesem Familiensystem fügen oder dagegen rebellieren. Am wichtigsten ist jedoch, dass uns unser Selbstwertgefühl von unserer Herkunftsfamilie vermittelt wird: Von Geburt an entwickeln wir die Überzeugung, dass wir etwas wert sind oder nicht.

Wenn sie »gut genug« ist, wie es Donald Winnicott, der berühmte Kinderarzt und Psychoanalytiker, formuliert hat, bildet die Familie das Fundament unseres Lebens, ein Fundament, das uns Halt gibt, wenn wir mit den Widrigkeiten des Lebens konfrontiert werden. Wenn die Familie intakt ist, können wir uns in schlechten Zeiten an sie wenden und auf die Unterstützung unserer »Teams« zählen. Wenn sich die Außenwelt zerrissen und entfremdet anfühlt,

EINFÜHRUNG

können unser Zuhause und unsere Familie uns helfen, uns zu erholen und neue Kraft zu schöpfen.

Auch wenn unsere Familie nicht um uns ist, bleibt sie für immer ein Teil von uns: genetisch, durch unsere Erinnerungen und in unserem Unterbewusstsein. Wir können sie nie in der Art und Weise hinter uns lassen, wie wir einen Partner oder eine Freundin verlassen können.

Außergewöhnliche Familien sind ganz normal

Die Familien, über die ich schreibe, sind sowohl außergewöhnlich als auch ganz normal. Ich bin davon überzeugt, dass ich gemeinsam mit jeder Familie zu jedem Zeitpunkt so einiges herausfinden könnte, was sich hinter ihrer äußerer Fassade verbirgt, was sie prägt und beeinflusst. Seien es die »Geister ihrer Kindheit«, also die Einflüsse ihrer Kindheit, ihrer Eltern oder Großeltern, oder ihre eigenen Kinder, die sie zwingen, sich Aspekten ihres Selbst zu stellen, mit denen sie sich noch nicht auseinanderzusetzen wagten. Was wir entdeckten, wäre ganz individuell und doch auch, auf gewisse Weise, auf uns alle zutreffend.

Die Entdeckung dieser verborgenen Anteile in sich selbst verlieh meinen Klientinnen und Klienten – und verlieh jeder Familie – Klarheit und Zuversicht, um ihr Leben in all seinen Turbulenzen zu meistern.

Es fasziniert mich, dass in Familien das meiste, worüber gesprochen wird, bedeutungslos ist, während vieles, was wichtig ist, unausgesprochen bleibt. Das bedeutet, dass sich unsere Vorstellungskraft an unbekannte und beängstigende Orte vorwagt: Die Geschichten, die wir uns erzählen, sind voller Lücken und Spekulationen. Da Familiengeschichten sich durch die Generationen fortschreiben, interessierten mich besonders diese machtvollen Geheimnisse und die

JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

Kraft des Verschweigens. Mir wurde klar, dass das, was in uns abgelehnt wird, was in einen dunklen, unausgesprochenen Winkel verbannt wird, oft beginnt, zu gären und feindselig und gefährlich zu werden.

Meine Klienten und Klientinnen wandten sich nicht an mich, weil sie durch eine Therapie mit den Wunden der Vergangenheit fertig werden wollten, sondern weil es ihnen in der Gegenwart schlecht ging. Wir fanden jedoch gemeinsam heraus, dass ihre Gegenwart mit Fäden aus ihrer Vergangenheit verwoben war. Unter anderem sah ich deutlich, wie ein Trauma von einer Generation an die nächste tradiert werden kann.

Mir war die Theorie vertraut, dass ein traumatisches Ereignis, das in einer Generation nicht angesprochen und verarbeitet wird, über die nächsten Generationen hinweg weitergegeben wird, bis irgendjemand bereit ist, den Schmerz zu fühlen. Ich kannte auch die Forschungen zur Epigenetik: Wie ein Trauma die chemische Zusammensetzung in unseren Genen verändert, die unser Betriebssystem beeinflusst, unsere Reaktion auf äußere Ereignisse verstärkt und den für das Kampf-/Flucht-/Starreverhalten zuständigen Teil unseres Gehirns, die Amygdala, aktiviert. Ich habe festgestellt, dass die Amygdala noch Jahrzehnte nach dem Ereignis in Alarmbereitschaft bleibt, wenn das Trauma nicht verarbeitet wurde. Hätten wir zum Beispiel das Trauma des Suizids in der Familie Rossi nicht aufgearbeitet, wäre womöglich eines der Enkelkinder von Ängsten, verzerrten Körperbildern und Empfindungen heimgesucht worden, die es sich nicht hätte erklären können; es hätte geglaubt, dass etwas mit ihm nicht stimmt. Die Lehre, die ich daraus ziehe, ist erstens, dass es uns und zukünftigen Generationen helfen wird, zu erkennen, dass die Wunden unserer Seele vielleicht gar nicht aus uns selbst röhren und keineswegs unser persönliches Versagen bedeuten. Und zweitens, dass wir die zukünftigen Generationen schützen, indem wir den Schmerz ansprechen und verarbeiten.

EINFÜHRUNG

Jede der acht Familien stand vor schwierigen Herausforderungen, wie sie uns allen im Leben begegnen. Besonders die ganz großen Veränderungen – wie Tod, Krankheit und Trennung – bringen Familien oft ins Wanken. Die Neigung, an der Vergangenheit festzuhalten und sich vor der Zukunft zu fürchten, macht den familiären Wandel sowohl bedrohlich als auch aufregend, da jedes Familienmitglied eine andere, manchmal sogar gegensätzliche Haltung einnimmt. Die acht Familien haben gezeigt, dass es enormer Hingabe und viel Engagements bedarf, um die Familie zu schützen, ihr Vorrang vor anderen Lebensanforderungen einzuräumen und in Krisenzeiten zusammenzuhalten. An ihrem Beispiel sieht man, dass Familien im Umbruch, ja, im Grunde auch zu allen anderen Zeiten, von uns verlangen, dass wir all unsere Reserven an Liebe, Geduld, Selbstbewusstsein, Zeit, Mühe und natürlich auch Geld ausschöpfen. Ich habe versucht, alle Kleinigkeiten innerhalb der jeweiligen Familien zu beleuchten, da ich überzeugt bin, dass noch das persönlichste Detail die Perspektive zu einem universellen Gesamtbild öffnen kann.

Generationen

Die Arbeit mit Familiensystemen fesselt mich zunehmend, weil ich unsere Leben als miteinander verbunden und voneinander abhängig und nicht als voneinander getrennt betrachte. Ich sehe den Prozess der Veränderung als eine kollektive Angelegenheit. Durch meine Arbeit habe ich erkannt, dass nicht die äußeren Einflüsse auf die Familie, sondern die Qualität der Beziehungen und die gezielte Hinwendung unter ihren Mitgliedern deren Fähigkeit beeinflusst, mit Traumata umzugehen.

Welche Macht Großeltern und Eltern besitzen, selbst erwachsene Kinder positiv oder negativ zu beeinflussen, hat mich wirklich erstaunt und war mir neu. In den Fallstudien sehen wir, dass

JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

Familie mehr ist als ihre einzelnen Mitglieder. Jedes Mitglied hat seine eigene Geschichte, aber sie alle verbinden sich auch zu einem Familiensystem und einer Lebensweise. Die Beispiele zeigen, dass der Lebenszyklus der Familie, von der Geburt über die Jugend und das Erwachsensein bis ins hohe Alter, der wichtigste Kontext für die menschliche Entwicklung ist. Indem wir die unterschiedlichen Geschichten von einer Generation zur anderen betrachten und uns anschauen, wie sie sich gegenseitig beeinflussen, können wir lernen, uns selbst zu verstehen.

In jedem Kapitel bildet die Familie die Struktur, die das emotionale System jeder ihrer lebenden Generationen enthält, über drei oder sogar fünf Generationen hinweg. Wie die einzelnen Familienmitglieder mit diesem emotionalen System umgehen, beginnend mit den Eltern und Großeltern, prägt ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber großen Veränderungen im Leben oder sogar bei traumatischen Verlusten. Es zeigt sich dabei, dass emotionale Systeme nicht logisch sind. Möglicherweise finden wir, dass unser Kind/Eltern-Teil/Großelternteil sich nicht über etwas aufregen sollte, was wir für trivial – oder, im anderen Extrem, für traumatisch – halten, aber so funktioniert es nicht. Die Aufgabe unseres emotionalen Systems besteht darin, uns Botschaften über Sicherheit und Gefahr zu vermitteln, die unseren Körper durchströmen und uns erlauben, Freude zu empfinden und unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Dabei sollte man sich vor Augen halten, wie wichtig es ist, dass die Emotionen frei durch uns hindurchfließen können, egal ob sie schmerhaft oder freudig sind. Wenn Emotionen unterdrückt werden, treten Störungen auf. In Familien kann Dysfunktion von Generation zu Generation weitergegeben werden, wenn die Eltern sie ihren Kindern durch ihr Verhalten vermitteln, und auf diese Weise setzt sich der Kreislauf immer weiter fort.

Eine dysfunktionale Familie weist zahlreiche Schattierungen und Ausprägungen von Störungen auf. In der Regel finden in einer sol-

EINFÜHRUNG

chen Familie mehr negative als positive Interaktionen statt. Es gibt keine vorhersehbare, wohlwollende Haltung unter den einzelnen Familienmitgliedern, keine gegenseitige Fürsorge und Unterstützung. Sie wissen nicht, wie sie mit Schwierigkeiten umgehen sollen: Ein Konflikt kann zu einer Auseinandersetzung eskalieren, die unter Umständen Monate, Jahre oder sogar Generationen dauert. Sie neigen zu einer starren Haltung mit festen Vorstellungen von richtig und falsch und blocken die Kommunikation eher ab, als sie zu suchen. In ihrem Verhalten und ihrer Psyche sind sie unberechenbar und eine Quelle des Leids für jedes Familienmitglied, wenn keine Lösung gesucht oder gefunden wird. Das kann dazu führen, dass sich die Familienmitglieder sowohl vernachlässigt als auch gefangen fühlen. Sie können die süchtig machende Anziehungskraft der intermittierenden Verstärkung erleben, indem sie manchmal die ersehnte Liebe und Aufmerksamkeit erhalten und dann ohne Grund den Entzug erleben: Alle sind süchtig und warten auf den nächsten Kick.

Es ist unwahrscheinlich, dass sich solche Familien, die am extremen Ende des Spektrums stehen und sich keinen Zentimeter bewegen, an mich wenden. Ich wundere mich oft über das scheinbar unlösbare Problem, dass gerade die, die besondere Unterstützung und Einsicht brauchen, am seltensten darum bitten. Oder, noch schlimmer, keinen Zugang dazu haben.

Familiensysteme übertragen mehr als Prägungen und Gefühle. Sie legen auch implizit und explizit die Verhaltensmuster und Verbindungen zwischen den einzelnen Familienmitgliedern fest – wer welche Rolle spielt, wer die Macht hat – sowie die Überzeugungen und Regeln, was kommuniziert werden darf, was blockiert und welches Verhalten sanktioniert wird. Ist die Familiendynamik negativ, kann sie zu den Problemen eines bestimmten Familienmitglieds beitragen und zur Ursache für individuelle und kollektive Ängste werden. Wenn zum Beispiel der Vater schwach ist, kann sein Kind herrschsüchtig werden. Die Dynamik zwischen den beiden wird ge-

JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

meinsam geschaffen und wirkt sich auf alle aus. Anstatt sich nur mit dem schwachen Vater zu befassen, ist es daher wichtig, die gesamte Familiendynamik anzugehen, da die Familie in ihrer Gesamtheit das Medium für Veränderungen darstellt.

Manchmal zeigt eine Person ein Verhalten, das Ausdruck einer systemischen Schwierigkeit ist. Wenn zum Beispiel Geldsorgen nicht von allen in der Familie angesprochen werden, kann eines der Kinder Probleme in Bezug auf Kontrolle entwickeln. Manchmal klammern sich Familien bei Veränderungen und Krisen an ein überholtes Bewältigungsmuster, in der Hoffnung, dass das Ergebnis diesmal anders ausfällt, und verfangen sich daraufhin noch mehr in ihren Schwierigkeiten. Es ist die Familie als Ganzes, die verstanden werden muss. Manchmal braucht sie mehr als nur Verständnis: Sie braucht eine aktive Veränderung und Hilfe, um andere Verhaltensweisen anzunehmen. Bei meiner Arbeit mit diesen Familien habe ich mir die Muster zwischen allen Familienmitgliedern angesehen und versucht, die Ursachen für die Probleme herauszufinden, statt nur auf eine »Problemperson« zu fokussieren.

Alle, die sich mit ihrer Familie beschäftigen, können davon profitieren, wenn sie ihre tradierten Familienmuster und Verhaltensweisen daraufhin überprüfen, was möglicherweise verändert werden muss. Oft sind es kleine, überraschende Korrekturen, die Verbesserungen bringen. Die Familie Wynne zum Beispiel half dem depressiven Sohn, indem sie sich gemeinsam sämtliche Staffeln von *Modern Family* anschauten.

Auf die Liebe kommt es an!

Liebe, die grundlegende Ressource für Familien, um ihre Emotionen zu bewältigen, ist der Schlüssel. Liebe in all ihren Formen: die Fähigkeit, sie zu geben und zu empfangen, indem man sich zurück-

EINFÜHRUNG

zieht, loslässt oder sich auf sie zubewegt, indem man Brüche überwindet und kittet.

Die Ursache für Zerwürfnisse und Herzensleid in Familien sind oft Eifersucht und der Wettbewerb um die als begrenzt angesehene Ressource der Liebe in all ihren Formen. Das führt zu Elend und Schmerz durch die daraus resultierenden Kämpfe zwischen Geschwistern und Paaren oder die Rivalität zwischen den Generationen.

Immer wieder wird die Debatte über *nature or nurture* geführt – was beeinflusst einen Menschen mehr, Anlage oder Umwelt? Bei der Geburt bringen wir einen genetischen Bauplan mit: unsere Veranlagung zu Intelligenz, Sportlichkeit und bestimmten Charaktereigenschaften, und wir wissen, dass dieses Potenzial durch unsere Umwelt gefördert oder unterdrückt werden kann. Das zufällige Schicksal der Familie, in die wir hineingeboren werden, Reichtum oder Armut, Geschichte, psychische Gesundheit und Familienmuster beeinflussen die Qualität der Erziehung. Doch das Herzstück für unser Wohlbefindens ist unsere Kernidentität: »Ich werde geliebt und gehöre dazu. Diese Familie ist mein Zuhause und ein sicherer Ort, egal was mit mir oder den anderen passiert.«

Nach meiner eigenen Erfahrung und dem, was ich von den Familien in diesem Buch gelernt habe, im Vergleich zwischen verwandten und nicht verwandten Familien, werden die Geschichten, die wir uns erzählen, zu dem, was wir sind. Wenn dieses Narrativ wahrhaftig ist, gewinnen wir das feste Vertrauen darauf, dass wir geliebt werden und dazugehören. Und wir fühlen uns wohl, unabhängig von unserem genetischen Erbe, egal, ob und wie nah wir verwandt sind oder nicht.

Familien sind wirr, chaotisch und unvollkommen. In dem Umfeld, in dem wir die größte Liebe empfinden und die größte Zuwendung geben und empfangen, fügen wir anderen die schlimmsten Verletzungen zu, streiten am erbittertsten und machen die größten Fehler. Und andererseits blühen wir auf, wenn uns unsere Fami-

JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

lie innerlich und äußerlich sicheren Halt bietet. Sie lohnt die Mühe, den Herzschmerz und den Streit. Solange wir auf sie vertrauen können, kann sie die Kraft sein, die uns zusammenhält, wenn unsere Welt aus den Fugen gerät. Wenn wir uns auf unsere Familie fokussieren, kann sie uns auch über große Entfernungshinweg helfen, trotz der Unordnung und des Wahnsinns um uns herum unser Gleichgewicht zu finden.

Dafür können wir am besten sorgen, indem wir unserer Familie Priorität einräumen, in unseren Herzen, in unserem Verstand – und bei unserer Zeitplanung.

Therapie

Ich bin meinen Klientinnen und Klienten, die mir die Erlaubnis erteilten, über ihre persönlichsten und schwierigsten Themen zu schreiben, zu großem Dank verpflichtet. Ich bezeichne ihre Erzählungen als Geschichten, was auch stimmt, aber es lohnt sich, daran zu denken, dass ich jeweils ihr ganz persönliches Leben beschreibe. Für sie ist es keine »Geschichte«. Ihre Großzügigkeit und ihr Mut beruhten auf der Hoffnung, dass andere durch das Erzählen ihrer Familiengeschichte Einblick in ihre eigene erhalten und so vielleicht manche Wunden heilen könnten. Ich glaube, dass die Erkenntnisse, die beide Seiten in der Verschwiegenheit des Sprechzimmers sammeln, viel zu lange eine ungenutzte Ressource waren, die doch für alle von großem Wert ist.

Ich habe die wahre Identität meiner Klientinnen und Klienten verschleiert, um ihre Privatsphäre zu schützen. Bei einigen handelt es sich um Kombinationen mehrerer Persönlichkeiten, und abgesehen von einer Familie fanden alle Kontakte, über die ich in diesem Buch berichte, während der Coronapandemie 2020/21 und daher online statt. Ich habe die Auswirkungen der Pandemie nur dann erwähnt, wenn sie meine Klienten und Klientinnen wesentlich bestrafen. Bei all den Herausforderungen, die Corona mit sich brachte, gab es auch einige unerwartete Vorteile für den therapeutischen Prozess. Aus praktischer Sicht bedeutete es, dass ich mehr Menschen zu einer vereinbarten Zeit sehen konnte: Es ist eine viel größere logistische Herausforderung, mehr als ein oder zwei Personen in einem Raum mit mir zusammenzubringen, da man die Anreise mit einkalkulieren und mit Zeitplänen jonglieren muss. Außerdem habe ich festgestellt, dass Ferntherapien weniger beängstigend sind, besonders für ältere Generationen. In der Sicherheit des eigenen Zu-

JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

hauses zu sitzen, vielleicht mit einer Tasse Tee in der Hand, und die anderen Familienmitglieder und mich auf demselben Bildschirm zu sehen, schuf eine freundliche Umgebung, in der wichtige, oft intensive Themen besprochen werden konnten. Am Ende der Sitzung verließ ich die Videokonferenz, die Familie aber blieb häufig noch beisammen und redete weiter über das, was wir besprochen hatten. Ich dachte oft, dass dies die besten Gespräche waren, und bat regelmäßig um ein Update, aber es kam keines. Bei allen Nachteilen, die es mit sich bringt, etwa dass ich die Körpersignale meiner Klientinnen und Klienten nicht wahrnehme, dass die Verbindung oft schlecht ist, dass ich anderen teilweise eher in die Nasenlöcher als in die Augen blicke, so überwiegen doch die Vorteile von Videokonferenzen bei Weitem die negativen Aspekte. Mein Bestreben wird es immer sein, mit meinen Klienten und Klientinnen in meinem Sprechzimmer zu arbeiten, aber für Familien ist die Videokonferenz meiner Erfahrung nach der richtige Weg.

Viele der Familien gehörten bereits vor dem Buchprojekt zu meiner Klientel. Andere, wie die Bergers und die Familie Singh/Kelly, habe ich ausgewählt, weil sie ganz andere Sichtweise mitbringen oder weil sie mit besonderen Schwierigkeiten zu kämpfen haben, wie zum Beispiel die Craigs. Jede Geschichte kann auch für sich allein gelesen werden. Die Gemeinsamkeit zwischen allen Familien besteht darin, dass sie den Mut aufbrachten, die Schwierigkeiten, mit denen sie zu kämpfen hatten, zu benennen und Unterstützung zu suchen. Sie erkannten, dass sie neue Wege finden mussten, um mit ihnen umzugehen. Wenn ich dagegen meinen Klienten und Klientinnen zuhöre, die schmerzhafte und hartnäckige Probleme mit Familienmitgliedern haben, welche nicht mit ihnen in die Therapie gehen, beharren deren Eltern oder Geschwister oft darauf, im Recht zu sein, anstatt zu schauen, was sonst noch Teil des Problems sein könnte. Das Festhalten an starren Positionen ist typisch für Familien, die in negativen Mustern gefangen sind. Ich glaube, die Famili-

THERAPIE

lien in diesem Buch zeigen, dass sie die wichtige Fähigkeit besitzen, sich auf der Suche nach Nähe und stabilen Beziehungen anzupassen und ihre Perspektive zu verändern. In dieser Hinsicht reagieren sie sehr gesund. Eine Therapie war und ist in der Regel ein sehr guter Ausgangspunkt, um diese bedeutende Fähigkeit zu erforschen und sogar zu üben. Dass diese Familien dazu in der Lage waren, zu lernen, mit ihren Emotionen umzugehen und sie auch zuzulassen, war ein wichtiger Faktor dafür, dass sie die Herausforderungen des Lebens über Generationen hinweg gut gemeistert hatten.

In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, einen Blick in Daniel Golemans Buch *EQ Emotionale Intelligenz* zu werfen. Nach seiner Definition ist emotionale Intelligenz »die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen, zu bewerten und zu kontrollieren«. Wenn wir uns nicht vom Dauerstress des modernen Familienlebens ver einnahmen lassen wollen, sollten wir intelligent mit unseren Emotionen umgehen. Wir müssen unser Selbstbewusstsein stärken, indem wir erkennen, was wir fühlen und warum wir es fühlen. Wenn wir uns unserer selbst bewusst sind, können wir uns in schlimmen Stresssituationen daran erinnern, dass es auch andere Stimmungen und Emotionen gibt: Wir sind nicht immer so und werden nicht für immer so bleiben. Das ermöglicht uns, durch erlernte Achtsamkeitsübungen oder auch nur dadurch, dass wir kurz den Raum verlassen, wieder in Balance zu kommen, wodurch wir besser einschätzen können, wie wir unseren Ärger am besten überwinden, ohne ihn ausagieren zu müssen. Dies verleiht uns die Disziplin, Worte und Gefühle zugunsten der Beziehung zu filtern und nicht direkt zum Angriff überzugehen. Wir aktivieren unser Denken und Empfinden und stellen uns mit Empathie auf andere ein. Wenn wir uns selbst beruhigen können und sehen, dass andere das auch tun, müssen wir uns nicht mehr unbedingt durchsetzen, sondern können darauf vertrauen, dass im Familiensystem genug Liebe vorhanden ist.

JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

Eine Familientherapie ist oft intensiver als eine Einzeltherapie. Jede Erfahrung in der Gruppe wird durch die Anzahl der Personen vergrößert. Für die Eltern, die die Verantwortung für ihre Situation tragen (auch wenn sie es nicht wollen), kann es besonders hart sein. Sich die Kritik oder den Schmerz der eigenen Kinder anzuhören braucht Nachsicht. Man benötigt Mut und Engagement, um diese Gefühle auszuhalten. Schmerzhafte Enthüllungen verletzen tief, aber es kann auch unerwartet viel Positives dabei herauskommen. Ich glaube daher, dass die Familien, die es wagten, sich der Wucht ihrer Gefühle zu stellen, sie durch sich hindurchfließen zu lassen und ihre Beziehungen untereinander zu verändern, sich in einigen Fällen verwandelt und in anderen eine große Hilfe dadurch erfahren haben. Schmerz ist leider der Motor der Veränderung. Ihn zu vermeiden verhindert den Wandel. Die Bereitschaft jeder dieser Familien, immer wieder ihre Schwierigkeiten zu benennen, zu durchleben und zu verarbeiten, wird ihr neues Familienmuster prägen.

Ich bin keine Spezialistin für Familiensystemtherapie, die eine bestimmte Form der Psychotherapie darstellt. Meine Arbeit beruht jedoch auf den Theorien dieser Richtung. Ich berate die Familien mit dem Ziel, eine starke Bindung zu ihnen aufzubauen, die Vertrauen schafft: die Voraussetzung für gute Ergebnisse in der Therapie. Die matrilinearen überwiegen die patrilinearen Perspektiven, da mehr Frauen in meine Praxis kommen, was die Zahl der Männer in der Therapie insgesamt widerspiegelt. Männer kommen zwar in zunehmendem Maße, aber in viel geringerer Zahl als Frauen.

Die Vereinbarungen mit meinen Klientinnen und Klienten sind unterschiedlich. Manche Paare wünschen sich nur ein paarmal im Jahr eine Sitzung zur Unterstützung, und einige Familien kommen aus ähnlichen Gründen einmal im Monat. Einzelsitzungen dagegen finden in der Regel einmal pro Woche oder alle zwei Wochen statt. Ich freue mich darüber, wenn mir meine Klienten und Klien-

THERAPIE

tinnen nach Beendigung der Therapie weiterhin Berichte über ihr Leben oder Weihnachtspost schicken, aber ich erwarte es nicht von ihnen. Doch ihre Geschichten wirken in mir weiter. Sie prägen und beeinflussen mich, wie alle wichtigen Beziehungen in meinem Leben.

Eine Therapie dauert nicht ewig. Sie hat immer ein Ende. Nachdem wir zwischendurch immer wieder Resümee ziehen, kommt irgendwann der Zeitpunkt, an dem ich mich mit den Klientinnen und Klienten darauf verständige, die Therapie zu beenden. Sie sind dann in der Lage, ihr Leben ohne Psychotherapie weiterzuführen. Wenn alles gut geht, haben sie ihre Resilienz so weit gestärkt, dass sie mit Hindernissen und Verlusten fertig werden und aus eigener Verantwortung heraus weitermachen können. Sie haben die Verletzungen durch ihre Eltern, ihren Partner oder ein Ereignis zur Kenntnis genommen, sind aber nicht in einer Schuldzuweisungsschleife gefangen. Eine Therapie bringt nicht in Ordnung, was schiefgelaufen ist: Sie hilft uns zu lernen, uns anzupassen, zu wachsen und uns zu verändern, obwohl etwas schiefgelaufen ist.

Die Beendigung einer Therapie ist ein wichtiges, integrales und entscheidendes Element im Therapieprozess. Es ist Teil der ursprünglichen Vereinbarung, und es ist wichtig, dass es nicht als Schock empfunden wird. Das Ende wird geplant und erfolgt in der Regel schrittweise. Wenn sich eine so enge und vertrauensvolle Beziehung entwickelt hat, bin ich immer traurig, wenn sie endet. Es kann verlockend sein, anschließend befreundet zu bleiben, aber es ist nicht ratsam. Wenn ich tatsächlich überlege, eine andere Art von Beziehung zu ehemaligen Klientinnen oder Klienten einzugehen, spielt es eine wichtige Rolle, ob dadurch irgendein Schaden entstehen könnte. Die Therapie und ihre Bedeutung für beide Seiten wird nicht zuletzt dadurch wertgeschätzt, dass man klare Grenzen zieht. Ich habe gelegentlich Doppelrollen bei früherer Klientel entwickelt,