



Warum tue ich das bloß?

Manchmal fällen wir unkluge Entscheidungen – und verstehen uns dabei selbst nicht. Die **Diplom-Psychologin Dr. Sandra Konrad** erklärt, was das mit unseren Eltern oder sogar Großeltern zu haben könnte

Unseren Eltern verdanken wir Offensichtliches wie die Augenfarbe, den sozialen Status und den Familiennamen. Was geben sie uns noch mit auf den Weg?

Viel mehr. Unsere Familie ist die Schablone, die uns formt. Wir alle sind – mehr als es uns bewusst ist, und mehr, als es uns manchmal lieb ist – von unserer Familie, unseren Ahnen beeinflusst. Häufig übernehmen wir familiäre Grundsätze und Regeln, denen schon unsere Großeltern folgten. Meist sind diese familiären Richtlinien durchaus hilfreich und geben uns Orientierung und Halt in unserem Leben. Mitunter hindern uns jedoch diese familiären Weitergaben am eigenen Wachstum und blockieren uns, freie Entscheidungen zu treffen. So kommt es, dass Menschen berufliche und private Entscheidungen treffen, die ihnen nicht entsprechen und sie auf Dauer unglücklich machen.

Wie können solche Aufträge lauten? Mancher zielt darauf ab, dass ein Kind das elterliche Leben fortsetzt. Alles soll so bleiben, wie es ist. Da wird für die erwachsenen Kinder im elterlichen Haus eine Einliegerwohnung abgetrennt oder

auf demselben Grundstück ein Haus gebaut. Oder einem Kind wird unbewusst aufgetragen, krank zu sein, Sorgenkind zu sein und zu bleiben.

Gibt es auch den umgekehrten Fall? Dass Eltern sich wünschen: Mach's bloß nicht wie ich?

Ja, manchmal lautet der elterliche Auftrag: Dein Leben soll anders verlaufen als unseres. Die Nachkommen sollen dann erreichen, was im Leben der Eltern fehlte, Träume erfüllen oder alte Wunden heilen. Die Erfolge der Kinder werden wie eigene gefeiert. ‚Mach‘ Dich nie von einem Mann abhängig‘ ist wiederum ein häufige Mitgabe von Müttern, die keinen eigenen Beruf hatten und in ihrer Ehe unglücklich waren oder es sind. Das mütterliche Lebensunglück wird dabei in eine Formel gepresst, die Töchter machtvoll behindern kann, sich zu binden und eine eigene Familie zu gründen. Auf unserer Reise durchs Leben tragen wir solche familiären Aufträge und Botschaften oft wie sperriges Gepäck mit uns herum. Mitunter ist es denkbar unpassend.

Ist den Menschen, die zu Ihnen in die Praxis kommen, bewusst, was sie da beschwert?

Das ist unterschiedlich. Manche ahnen, dass ihre Familiengeschichte eine Rolle spielt, dass da etwas sein könnte. Andere sind sehr überrascht, wenn sich während der Therapie abzeichnet, dass ihre aktuellen Schwierigkeiten möglicherweise schon in der Großelterngeneration ihren Anfang genommen haben.

Wie bewusst oder unbewusst verlaufen solche Weitergaben?

Familiäre Wünsche können eindrucksvoll vermittelt und laut ausgesprochen oder aber im Verborgenen eingeflüstert werden. Sie können alle in eine einzige Richtung weisen oder sich zutiefst widersprechen. So unterschiedlich die Botschaften und Kanäle, über die diese übertragen werden, auch sein mögen: Sie kommen beim Kind an. Ausgesprochene Aufträge sind vergleichsweise leicht zu identifizieren, was aber nicht heißt, dass wir uns leicht von ihnen lösen können.

„Wir tragen familiäre Aufträge wie Gepäck durchs Leben“

„Rollen geben Halt – wenn sie uns entsprechen und wir sie erfüllen können“

Ein Beispiel?

Der leistungsbezogene Auftrag „Bring gute Noten nach Hause“ kann sich im Laufe der Zeit verwandeln in „Sei erfolgreich“ und so stark wirken, dass er uns im Erwachsenenleben sogar unsere Gesundheit und Beziehungen kostet. Unausgesprochene, verdeckte Aufträge sind schwieriger zu erkennen, sie wirken im Verborgenen und machen es den Empfängern dementsprechend schwer, sich von ihnen zu lösen.

Wie wird Unausgesprochenes weitergegeben?

Über alltägliches Verhalten, über die Art, wie in einer Familie Gefühle gezeigt oder nicht gezeigt werden, über erzählte Geschichten und faszinierenderweise auch über verschwiegene Geschichten. Kinder nehmen elterliche Botschaften sehr stark über Beobachtung und Nachahmung in sich auf. Gerade in unausgesprochenen familiären Aufträgen liegt die Tücke, dass diese oftmals nicht als elterliche, also fremde Wünsche wahrgenommen werden, sondern als etwas, das dem eigenen Kern entspringen ist.

Können elterliche Aufträge auch hilfreich sein?

Sie sind es immer dann, wenn sie zu uns passen. Rollen geben Halt, Aufträge verleihen unserem Dasein eine Richtung und Sinn – wenn sie uns entsprechen und wir sie erfüllen können. Einige Aufträge werden gerne erfüllt, vielleicht machen sie uns zu besseren Menschen, oder wir können unserer Familie damit etwas zurückgeben und unseren Dank zeigen. **Manche Menschen verweigern sich ganz den familiären Wünschen und wenden sich radikal ab.**

Die meisten werden jedoch die Erfahrung machen: Die Familie kann man nicht hinter sich lassen. Ein Umtausch ist unmöglich. Familie ist wie das Hotel California, das von den Eagles besungen wird: „You can check out any time you

want, but you can never leave.“ Selbst wenn wir ans andere Ende der Welt ziehen – wir tragen unsere Familie in unseren Genen und Erinnerungen, in den verinnerlichten Botschaften, wie die Welt ist und wie man selbst sein soll. Man ist durch sie geprägt und durch Liebe und Loyalität an sie gebunden – über Jahrzehnte, Kontinente, Generationen, sogar über Kontaktabbrüche und den Tod hinweg.

Gibt es Menschen, denen elterliche Botschaften und Aufträge besonders zu schaffen machen?

Vor allem nicht abgelöste Kinder kämpfen mit dem massiven Einfluss der Familie. Bis ins Erwachsenenleben versuchen sie, dem Bild, das die Eltern von ihnen haben zu entsprechen und bleiben von deren Zustimmung abhängig. Solche übergroße Loyalität zur Herkunftsfamilie und eine nicht vollzogene Ablösung führen dann auch in Paarbeziehungen unweigerlich zu Schwierigkeiten. In Paartherapien habe ich es dann oft mit fuchsteufelswildem Frauen zu tun, die alle das Gleiche sagen: „Er steht nicht hinter mir. Ich komme gegen seine Familie nicht an.“

Diese Männer sind hin- und hergerissen: Zu wem gehöre ich? Wessen Erwartungen erfülle ich?

Das ist so. Aber es ist eine existenzielle Entwicklungsaufgabe zu begreifen: ‚Ich bin nicht geboren, um den Erwartungen meiner Eltern zu entsprechen‘ – und das, ohne die Herkunftsfamilie deshalb insgesamt zu verneinen. Denn absoluter Widerstand gegen die Eltern bedeutet nicht, ein eigenständiges Leben zu führen, es bedeutet lediglich, noch im Kampf mit den Eltern zu sein.

Was kann ich tun, um die Kette zu unterbrechen? Wie schütze ich meine eigenen Kindern vor einem möglicherweise schwierigen familiären Erbe? Zunächst einmal muss ich mich mit

meinem eigenen Leid beschäftigen: Wo habe ich – weil ich zu sehr an die familiären Gesetze gebunden war – einen Weg eingeschlagen, der mich unglücklich macht und wie kann ich das korrigieren? Je bewusster wir uns über unsere emotionalen Altlasten sind, desto eher werden wir sie loslassen können und sie nicht noch an die nächste Generation übergeben. Wenn wir unsere eigenen emotionalen Baustellen anschauen und bearbeiten, ist sehr viel gewonnen. Für uns selbst und für unsere Kinder.

Leicht fällt das nicht.

Nein. Alte Loyalitäten in Frage zu stellen und sich von ihnen zu lösen, kostet Kraft. Veränderungen machen Angst. Und wenn sich etwas bewegt, bekommt mitunter das ganze System, also die gesamte Familie Angst. Eltern befürchten Vorwürfe und Schuldzuweisungen oder empfinden es als Verrat, wenn ihr Kind, zum Beispiel in einer Therapie, beginnt, familiäre Glaubenssätze in Frage zu stellen.

Aber irgendwann löst sich doch etwas ... Die transgenerationale Betrachtung einer Familie liefert keine einfachen Antworten. Aber sie gibt Hinweise, welchen alten Regeln und Gesetzen wir folgen. In welche alten Geschichten wir verwickelt sind. Und oft ist es so, dass dieser Prozess am Ende von allen Beteiligten als erleichternd und heilsam empfunden wird. Ich erlebe immer wieder, wie diese Art der therapeutischen Arbeit zu großer Entlastung führt. Die Familienmitglieder erkennen: ‚Wir können raus aus den alten Regeln. Und wir dürfen auf unsere eigene Art glücklich sein‘. ▲

Sandra Konrad

ist Diplom-Psychologin und arbeitet seit 2001 als systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin in eigener Praxis in Hamburg. Sie ist spezialisiert auf transgenerationale Weitergaben. Ihr Buch „Das bleibt in der Familie. Von Liebe, Loyalität und uralten Lasten“ ist im Piper Verlag erschienen.

