

Irmengard Hallweger

**Wege aus dem
Generationendilemma**



IMPRESSUM

Erstveröffentlichung:

**Das Generationendilemma – Gratwanderung zwischen Aufbau und
Auflösung familiärer Bindungen**

Kindle Direkt Publishing (KDP)

Dezember 2019

Aktuelle Ausgabe:

Wege aus dem Generationendilemma – Teil 1

Irmengard Hallweger

© 2025 Irmengard Hallweger

Alle Rechte vorbehalten.

Autorin: Irmengard Hallweger

Staufenweg 7

83334 Inzell

✉ I.H.generationendilemma@gmx.de

🔗 https://t.me/Wege_aus_dem_Generationendilemma

Trotz meiner kritischen Anmerkungen soll dieses Buch nicht als Dogma gegen das Mehrgenerationen-Modell verstanden werden. Vielmehr ist meine Absicht, Denkanstöße sowohl für die junge Familie als auch für die Herkunftsfamilien zu geben und – mit Gottes Hilfe - zum besseren Verständnis der Generationen untereinander beitragen.

Vorwort

Seit ich meine eigene Familie gegründet habe, ist die „Gratwanderung“ zwischen Aufbau und Auflösung familiärer Bindungen ein sehr zentrales Thema in meinem Leben geworden.

Im Sommer 2006 löste ich meine kleine Wohnung auf und zog zu meinem jetzigen Mann, der zusammen mit seiner Mutter in einem sehr idyllisch gelegenen Haus lebte. In den zwei Jahren, die ich dort verbrachte, erblickten auch unsere beiden Kinder das Licht der Welt. Als ich damals – ich war bereits schwanger – dort einzog, verlor ich keinen Gedanken daran, ob dieses Mehrgenerationen-Modell funktionieren würde. Von meiner Ursprungsfamilie her war ich zwar groß-familiäre Strukturen gewohnt (nicht nur meine Eltern und meine drei Geschwister lebten auf dem Hof, sondern auch die Großeltern väterlicherseits und einige meiner Onkeln und Tanten), doch jetzt ergab sich für mich eine vorher nicht abzusehende Belastung: Im Laufe der zwei Jahre wurde das unmittelbare Nebeneinander der zwei Generationen zu einem Problem der Abgrenzung für mich. Die Situation setzte mich so sehr unter Druck, dass ich schließlich darauf drängte, eine eigene Wohnung zu suchen, um von meiner Schwiegermutter einen für mich entspannten Abstand zu finden. Weder sie noch mein Mann verstanden, was mich dazu bewog und was in mir vorging - sie stellten mir die Frage: „**Warum** willst du ausziehen?“ Tatsächlich lag auch kein offensichtlicher Grund vor, denn vonseiten der Mutter meines Mannes konnte ich mich weder über eine Einmischung noch über zu hohe Erwartungen oder Anforderungen beklagen. „**Was**“ also war es dann? Da meine Entscheidung eher aus meinem „Bauchgefühl“ heraus entstanden war und ich keine für die anderen befriedigende Begründung nennen konnte, wurde der Wechsel unseres Wohnsitzes zu einer Zerreißprobe für meine Ehe.

Nicht zuletzt auch um mich selbst besser zu verstehen, versuchte ich in den vergangenen Jahren eine Antwort auf die Frage nach dem „Warum“ zu finden. Zahlreiche Erzählungen von Menschen, die mir im Vertrauen über ihre eigenen Erfahrungen mit den Eltern und Schwiegereltern berichteten und Beobachtungen in meinem sozialen Umfeld, machten mir deutlich, dass ich mit diesem Thema nicht alleine war. Die familiären Bindungen zur Ursprungsfamilie und die daraus entstehenden Konflikte führten häufig auch zu psychosomatischen Problemen und im schlimmsten Fall zum Scheitern der jungen Beziehung.

Durch die Auseinandersetzung mit verschiedenen psychologischen, religiösen und esoterischen Ansätzen versuchte ich meinem „Bauchgefühl“ eine gewisse Struktur zu verleihen und Erklärungsansätze für die Verhaltensweisen der Generationen zu finden. Dabei erlangte ich interessante Erkenntnisse, die ich in diesem Buch zusammenfasse, um sie auch anderen Menschen zugänglich zu machen.

Den Anstoß dazu, meine Erfahrungen niederzuschreiben, gab mir schließlich ein Gespräch im Sommer 2012, das, wenn es so etwas wie Zufall gibt, sich „zufällig“ ergab. Ich wartete zusammen mit zwei Müttern bis die Sportstunde unserer Kinder vorüber war. Eine der beiden Frauen kannte ich nur flüchtig und sie berichtete, dass sie mit ihrem Mann und ihren kleinen Kindern eine Wohnung

im Haus ihrer Schwiegereltern hatte, in dem auch ihre Schwägerin wohnte. Die junge Mutter wirkte auf mich bisher sehr selbstbewusst und stark. Während des Gesprächs stellte sich heraus, dass sie aufgrund dieses Umfelds Depressionen bekommen hatte und nicht mehr nach Hause gehen wollte. Eine Mutter-Kind-Kur gab ihr wieder neue Kraft und die häusliche Situation entspannte sich etwas durch den Auszug ihrer Schwägerin. Die Erzählungen dieser Frau waren für mich so etwas wie ein Schlüsselerlebnis und ich hatte das Gefühl, dass es viele Menschen gibt, die unter einem gespannten Verhältnis zwischen den Generationen leiden, auch wenn dies häufig nicht offensichtlich ist.

Auf der Suche nach Literatur zum Thema *familiäre Beziehungen zwischen den Generationen* bin ich kaum fündig geworden. Liegt es vielleicht daran, dass es innerhalb der Familie eine Art Kodex für Verschwiegenheit gibt? Auch mir fällt es schwer, meine persönliche Geschichte, in der ich noch immer verhaftet bin, einem größeren Personenkreis zugänglich zu machen. Nicht zuletzt auch aus Angst, ein Familienmitglied oder jemanden aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis bloß zu stellen. Dennoch beschäftigt mich die Beziehung zwischen den Generationen seit über zehn Jahren und es vergeht kein Tag, an dem mich diese Gedanken und Erfahrungen – auch von anderen Menschen – nicht einholen.

In diesem Buch verwende ich im Sinne eines reibungslosen Leseflusses die männliche Form, es sind aber beide Geschlechter angesprochen, d. h., wenn ich beispielsweise **der oder die Partner** schreibe, meine ich natürlich auch **die Partnerin oder Partnerinnen**. Alle Frauen mögen mir dies bitte nachsehen! Hätte ich mich für die etwas ungewohnte weibliche Schreibweise entschieden, würde dies vermutlich nicht nur die männlichen Leser - und somit mindestens die Hälfte meiner Zielgruppe – irritieren.

Inhaltsverzeichnis

1. Wenn eine neue Generation entsteht – Einführung.....	1
1.1. Die Gründung meiner Familie - Vorgeschichte.....	5
1.2. Die neue Generation im Haus meiner Schwiegermutter.....	6
1.3. Mein persönliches Generationendilemma.....	8
2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“	9
2.1. Familien-Stellen nach Bert Hellinger.....	10
2.2. Die Elternrolle – eine große Herausforderung.....	18
2.3. Die Sozialisation – eine verantwortungsvolle Aufgabe.....	26
2.4. Selbst- oder Fremdbestimmung?.....	46
2.5. Die Paarbeziehung – ein Stiefkind im Familiensystem.....	57
2.6. Das „schlechte“ Gewissen.....	65
3. Wege aus dem Generationendilemma.....	76
3.1. Signale unseres Körpers.....	76
3.2. Gehirnforschung versus Chakra-Lehre.....	81
3.3. Das Generationen- (und Geschlechter) -verhältnis in bekannten Schriften.....	107
3.4. Die Neue Kontextuelle Therapie im Fokus.....	118
3.5. Die Theorie in der „Praxis“	146
4. Danksagung.....	153
5. Abbildungsverzeichnis.....	154
6. Literatur- und Quellenangaben.....	155
7. Über die Autorin.....	159

1. Wenn eine neue Generation entsteht – Einführung

1. Wenn eine neue Generation entsteht – Einführung

Jeder Mensch ist Teil familiärer Beziehungsgeflechte, die er auf der einen Seite aktiv mitgestaltet, von denen er aber auf der anderen Seite geformt und stark beeinflusst wird. Vor allem wenn es darum geht, eine eigene Familie zu gründen, treffen zwei jeweils in sich geschlossene Systeme aufeinander - die Ursprungsfamilie und die nun selbst neu gegründete Familie. Letztere steht vor der Herausforderung, die neue, eigene Struktur einerseits aufzubauen und andererseits diese selber zu gestalten. Der genannte Prozess stellt quasi ein umfangreiches Projekt des jungen Paares dar und ist sehr vielschichtig. Beide Partner haben unterschiedliche Vorerfahrungen und Prägungen durch ihre Ursprungsfamilie mit im „Gepäck“. Wie ist - oder war - beispielsweise die elterliche Paarbeziehung, kommunizierten die Eltern auf gleicher Augenhöhe oder hatte ein Elternteil das Sagen und der andere ordnete sich unter? Welche Regeln des Zusammenlebens herrschten in der Ursprungsfamilie, gab es Tabuthemen oder konnte jeder offen über seine Probleme und Gefühle sprechen? Wer war zuständig für die Haushaltsführung, beide Elternteile gemeinsam oder ganz „traditionell“ ausschließlich die Mutter? Welche Erziehungsstrategie herrschte vor, wurden die Kinder stark reglementiert oder setzten die Eltern kaum Grenzen? Die Liste der Vorerfahrungen ist schier endlos und das junge Paar steht nun vor der Aufgabe zu sortieren, welche Strukturen sie als Bausteine für ihre eigene Familie von ihren Elternhäusern übernehmen wollen beziehungsweise welche sie bewusst ablehnen. Wie ich aus eigener Erfahrung bestätigen kann, fordert dieser Prozess von beiden Partnern ein hohes Maß an Empathie und Selbstreflexion. Gerade in der Anfangsphase ist er besonders empfindlich gegenüber Einflüssen aus dem sozialen Umfeld. Der gut gemeinte Rat-„schlag“ der Mutter an den Sohn, er solle seine Frau dazu anhalten, sich mehr um den Haushalt zu kümmern als um die Freizeitgestaltung, kann auch ein „K.-o.-Schlag“ für die junge Beziehung sein. Lässt sich der junge Mann von der Meinung seiner Mutter beeinflussen, so ist ein Streit mit der Partnerin bereits vorprogrammiert. Denn während die Argumente der beiden Partner – im besten Fall – gleich gewichten, fühlt sich die Partnerin in der beschriebenen Situation vermutlich so, als müsse sie für ihre Prinzipien gegen zwei „Fronten kämpfen“ - gegen die ihres Partners und die seiner Mutter.

Wohin verlegt die junge Familie ihren Lebensmittelpunkt?

Wir waren beide schon über dreißig, als sich die Frage nach dem gemeinsamen Wohnsitz für meinen Mann und mich stellte, also in einem Alter das auf **finanzielle Ressourcen** schließen lässt. Dem war jedoch leider nicht so, denn Aufgrund meiner relativ langen schulischen Laufbahn und dem Pech meines Mannes auf dem Aktienmarkt hatten wir beide kaum Ersparnisse, so dass für uns die Finanzierung eines Eigenheimes nicht in Betracht kam. Darüber hinaus wollte ich nach der Geburt unseres Kindes für einige Jahre zuhause bleiben, so dass mein Einkommen in absehbarer Zeit wegfallen würde. Deshalb erschien uns die Möglichkeit, im Haus meiner Schwiegermutter zu wohnen, mit der Aussicht auf eine **Übernahme der Immobilie**, eine gute Option zu sein. Auch die **Lage dieses Hauses** war traumhaft, wir konnten in einer Gegend wohnen, wo andere Urlaub machten. Der Ort hatte auch eine **gute Infrastruktur**; angefangen von den verschiedenen Einkaufsmöglichkeiten und der medizinischen Versorgung bis hin zu einem Schwimmbad mit Sauna war alles mit dem Fahrrad zu erreichen. Solche Annehmlichkeiten hätten wir in einer Region

1. Wenn eine neue Generation entsteht – Einführung

mit niedrigeren Immobilienpreisen sicherlich nicht gehabt. Auch die **kurzen Arbeitswege** sprachen für unsere Entscheidung, mit der Mutter meines Mannes unter einem Dach zu wohnen. Mein Mann arbeitete im selben Ort und meine Fahrtstrecke war nur unerheblich länger als von meiner ehemaligen Wohnung aus, so dass der Heimatort von Michael auch in Bezug auf unsere Arbeitswege strategisch günstig lag.

An die Übernahme des Hauses war auch die Verantwortung für die Versorgung meiner Schwiegermutter im Alter geknüpft. Wir planten damals einen Umbau des Gebäudes mit einer Einliegerwohnung im Erdgeschoss für meine Schwiegermutter. Im Falle ihrer **Pflegebedürftigkeit** hätte das Wohnen unter einem Dach sicherlich Vorteile gehabt. Mein Mann und ich hätten die hilfsbedürftige Frau versorgen können, ohne zusätzliche Wege mit dem Auto zurücklegen zu müssen. Darüber hinaus wohnten die Brüder meines Mannes mit ihren **Familien** unweit von ihrem Elternhaus entfernt. Sicherlich hätten wir im Bedarfsfall bei der Pflege meiner Schwiegermutter und in anderen Belangen auf deren **Unterstützung** hoffen können.

Gründe für ein Leben von mehreren Generationen unter einem Dach

Aus meiner Erfahrung haben vor allem auf dem Land die Beziehungen zu den Eltern und Geschwistern einen hohen Stellenwert und es gilt als selbstverständlich, dass sich die Familienmitglieder bei Bedarf gegenseitig helfen. Solche intakte familiäre Strukturen geben das Gefühl der **Zusammengehörigkeit** und familiäre Beziehungen **bleiben bestehen**, während Freundschaften vergehen, bzw. beendet werden können.

In landwirtschaftlichen Betrieben sind groß-familiäre Strukturen die Regel. Durch die Arbeitsfülle und -vielfalt auf den Bauernhöfen ist die ältere Generation mit ihrer **Arbeitskraft** und den **Erfahrungen** eine **wichtige Stütze**.

Ähnlich wie in den landwirtschaftlichen Betrieben, ist es auch in den sogenannten „Familienunternehmen“ üblich, dass mehrere Generationen zusammen arbeiten, leben und **voneinander profitieren**. Familiäre Strukturen in kleinen und mittelständischen Betrieben sorgen dafür, dass das „**Lebenswerk**“ der vorangegangenen Generationen **fortgeführt** wird. Denn durch die Übergabe des Betriebes an die Nachkommen gehen nicht nur die Rechte am Unternehmen sondern auch die – häufig ungeschriebenen – Pflichten und Erwartungen der Eltern, den Betrieb in ihrem Sinne fortzuführen, auf die nächste Generation über.

Möglicherweise ist dies das Geheimnis eines „**gesunden**“ **Betriebes**. Denn während die Geschäftsführungen in vielen Betrieben ausschließlich Strategien der Gewinnmaximierung verfolgen, zählen die Mitarbeiter in Familienbetrieben nicht vorrangig als „Kostenfaktor“ sondern als Menschen. Wenn sich beispielsweise abzeichnet, dass die Arbeitsleistung eines Arbeitnehmers durch private, körperliche oder seelische Gründe eingeschränkt wird, lassen konventionelle Betriebe diesen Arbeitnehmer meist wie eine „heiße Kartoffel“ fallen, aus Angst ihre Gewinne könnten geschmälert werden. In Familienunternehmen hingegen wird in der Regel nach Möglichkeiten gesucht, für den ohnehin schon gebeutelten Arbeitnehmer eine passende „Nische“ im Betrieb zu schaffen. Nach einer Trennung von ihrem Mann könnte dies beispielsweise für eine alleinerziehende Mutter ein Arbeitszeitmodell sein, das auf die Betreuungsmöglichkeiten der Kinder abgestimmt ist. Dieses Entgegenkommen von Seiten des Arbeitgebers erhöht wiederum die Einsatzbereitschaft der Arbeitneh-

1. Wenn eine neue Generation entsteht – Einführung

mer sich über das durchschnittliche Maß hinaus für den Familienbetrieb zu engagieren. Im genannten Fall wäre die alleinerziehende Mutter vermutlich bei Bedarf gerne dazu bereit Überstunden zu machen, obwohl sie noch zusätzlich nach Betreuungsalternativen für ihre Kinder suchen müsste.

Auch wenn Eltern und Großeltern nicht unter einem Dach leben, steht das Mehrgenerationen-Modell zurzeit wieder stark im Trend. Durch die Berufstätigkeit der Mütter sehen viele junge Eltern die räumliche Nähe der Großeltern als eine gute Möglichkeit die entstandenen **Betreuungslücken** ihrer Kinder zu **schließen**. Was auf dem ersten Blick sehr positiv erscheint, kann auf längere Sicht jedoch zu einer Belastung werden. Denn mit der Geburt des ersten Kindes ändert sich das Leben des jungen Paares grundlegend. Beide Elternteile sind gefordert, der neuen Rolle als Eltern gerecht zu werden, d. h. eine tragfähige Bindung zu den Kindern aufzubauen und dabei gleichzeitig die Paarbeziehung zu pflegen.



Durch die Beobachtungen in meinem sozialen Umfeld fiel mir auf, wohnt die ältere Generation in unmittelbarer Nähe, beeinflusst sie - bewusst oder unbewusst – ebenfalls diesen über eine längere Zeit andauernden und fragilen Prozess der innerfamiliären Strukturbildung.

Diese Beeinflussung kann für beide Seiten positive Effekte haben, oft überwiegen jedoch die negativen Empfindungen.

Rollenkonflikte und Rollen-“dilemma“

Gerade in der Anfangsphase der Bildung innerfamiliärer Strukturen zeigen sich die Wirkungen der Bindungen zu den Ursprungsfamilien besonders intensiv.

Bei Meinungsverschiedenheiten zwischen dem jungen Paar ergreifen die Eltern häufig Partei für ihr eigenes Kind und schwächen dadurch die Position ihres „Schwiegerkindes“, was zu zusätzlichen Spannungen in der Paarbeziehung führt.

Für die Senioren bleiben die jungen Eltern nach wie vor ihre Söhne bzw. ihre Töchter und sie übersehen manchmal, dass ihre Sprösslinge mittlerweile erwachsene und eigenständige Persönlichkeiten sind.

Durch den regen Kontakt, wie es bei einer räumlichen Nähe zur Ursprungsfamilie meist der Fall ist, werden die vermeintlich „flügge“ gewordenen Kinder häufiger damit konfrontiert, auch der **Rolle als Kind** gerecht zu werden, als jene jungen Paare, die weiter entfernt von ihren Eltern wohnen.

Die Partner hingegen werden eher als Eindringlinge in das bestehende Familiengeflecht gesehen, oder - wie mir eine junge Mutter unter vier Augen aus eigener Erfahrung berichtete – sie werden von den Schwiegereltern gewissermaßen „adoptiert“.

Nachdem diese Frau damals in die „Schwiegerkind-Rolle“ gedrängt worden war, duldeten die Schwiegereltern von ihr auch keinen Widerspruch mehr. Wenn sich beispielsweise

1. Wenn eine neue Generation entsteht – Einführung

se bei der älteren Generation Besuch angekündigt hatte, erwartete sie von der jungen Familie, dass diese ebenfalls hinzukam. Um des Friedens willen folgte die Frau der Einladung, obwohl sie dem Treffen lieber ferngeblieben wäre.

Offensichtlich lassen sich die negativen Empfindungen der jungen Mutter in Bezug auf das Verhältnis zu den Schwiegereltern – wie dies aus meiner Erfahrung oft der Fall ist - auf die Zuweisung von ungewollten Rollen zurückführen.

Ich stellte mir die Frage: Wieso lassen sich erwachsene Menschen vom familiären Umfeld ungewollt in Rollen zwingen, in denen sie nicht authentisch sein können und welche Besonderheiten kennzeichnet die Familie im Vergleich zu anderen sozialen Gefügen?

Die Autoren Franz Pfitzer und Terry D. Hargrave beschreiben die Familienstruktur folgendermaßen: *„Tradition und Vermächnisse, ein komplexes Geflecht wechselseitiger Loyalitätsverpflichtungen und eine unsichtbare „Buchführung“, die über den Ausgleich von Schuld und die Anerkennung von Verdiensten wacht, unterscheiden die Familie von anderen Gruppierungen.“* (Pfitzer & Hargrave / S. 9)

Diese meist unbewusst ablaufenden Wirkungsweisen im Familiensystem versuche ich im „Generationsdilemma“ herauszuarbeiten. Konkrete Beispiele, die ich aus Erzählungen, Medien, eigenen Erfahrungen und Beobachtungen entnommen habe, sollen den Leser dazu anregen, die eigenen – möglicherweise belastenden – Familienstrukturen zu hinterfragen.



Denn meiner Meinung nach ist die Offenlegung der auf lange Sicht manchmal sehr belastenden Strukturen und der reflektierte Umgang miteinander der Schlüssel für ein gutes und bereicherndes Verhältnis zwischen den Generationen.

Ich bin Diplompädagogin und keine Therapeutin, deshalb kann ich weder auf einen langjährigen Erfahrungsschatz dieser Tätigkeit noch auf den weitreichenden theoretischen Hintergrund einer solchen Ausbildung zurückgreifen, so dass meine Darstellungen nur subjektiv sein können.

Aus verschiedenen Gründen, die ich noch näher erläutern werde, habe ich selbst jedoch schon mehrmals eine therapeutische Hilfestellung in Anspruch genommen und kenne deshalb einige Vorgehensweisen aus der Sicht einer Klientin. Herr Seits, von der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) in Rosenheim, gab mir in einer dieser Sitzungen für das vorliegende Buch den Hinweis, mich mit der *Neuen Kontextuellen Therapie* von Franz Pfitzer und Terry D. Hargrave auseinanderzusetzen. Aus diesem Werk habe ich sehr interessante Kenntnisse gezogen und werde deshalb seine Grundlagen im Abschnitt „Die Neue Kontextuelle Therapie“ kurz darstellen.

Auch das Wissen aus meinem Diplom Pädagogik Studium, das neben der Auseinandersetzung mit pädagogischen Theorien, vor allem auch die Themenschwerpunkte Soziologie und Psychologie umfasste, hilft mir dabei Fragestellungen, wie beispielsweise die Ursachenforschung für Generationenkonflikte, systematisch zu bearbeiten.

1. Wenn eine neue Generation entsteht – Einführung

Mein persönlicher Bezug zu diesem Thema dient mir auf der einen Seite als Triebfeder, mich mit dem Generationenverhältnis auseinanderzusetzen; auf der anderen Seite entwickelte ich eine Art selektive Wahrnehmung für die verschiedenen Familienstrukturen. Es war für mich, als hätte ich spezielle Fühler in Hinblick auf Erzählungen und Theorien, die mir bei der Ursachenklärung des „Generationendilemmas“ behilflich sein könnten. Nachts kreisten meine Gedanken um dieses Thema und ich konnte erst wieder einschlafen, nachdem ich die Ideen zu Papier gebracht hatte.

Mittlerweile sind mehr als zehn Jahre seit meinen Erfahrungen im Elternhaus meines Mannes verstrichen und ich kann darüber hinaus auf über 50 Jahre Lebenserfahrung zurückblicken. Dadurch habe ich den nötigen Abstand zu meiner damaligen Lebenssituation gefunden, um die Sichtweisen sowohl der jungen als auch der älteren Generation reflektieren zu können.

1.1. Die Gründung meiner Familie - Vorgeschichte

Die Geschichte von der ersten Begegnung meines Mannes und mir klingt zwar unglaublich, ist aber wahr.

Meine Freundin Petra beabsichtigte im Februar 2005 ihren damaligen Freund und jetzigen Mann Manfred in **Melbourn** zu besuchen. Einige Wochen vor ihrer Reise traf sich der Freundeskreis zum Frühstück und Petra fragte in die Runde, ob jemand von den Anwesenden sie dorthin begleiten möchte. Der Gedanke, Australien kennenzulernen, weckte sofort meine Reiselust. Deshalb entschied ich mich, alles in Bewegung zu setzen, um diesen Traum zu verwirklichen. Nun ging es darum in kürzester Zeit alle Reisevorkehrungen zu treffen.

Die größte Hürde vermutete ich in meiner Arbeitsstelle, denn für eine Reise an das – fast – andere Ende der Welt, benötigte ich mindestens drei Wochen Urlaub. Ich hatte aber bereits die Woche vorher einen Skiurlaub gebucht und machte mir deshalb keine besonders großen Hoffnungen, dass ich insgesamt vier Wochen am Stück von der Arbeit frei bekommen würde. Doch ich hatte Glück, mein Vorgesetzter, der, wie er mir im Nachhinein mitteilte, meinen Urlaubsantrag nicht unterschrieben hätte, war selbst im Urlaub und seine Vertretung ließ sich von mir erweichen.

Auch alle anderen Urlaubsvorbereitungen und der Flug verliefen reibungslos.

In Melbourn angekommen, wohnten wir im Haus von Manfred, der vor über dreißig Jahren von Deutschland nach Australien ausgewandert war. Petra und ich nutzten die Zeit für Tagesausflüge zu zweit, da Manfred arbeiten musste.

Schließlich planten wir einen mehrtägigen Aufenthalt in den Grampians, bei dem Manfred auch mit dabei war. Am ersten Tag wanderten wir zu den **MacKenzie** Wasserfällen. Am Ziel angekommen, genossen wir das Rauschen des Wasserfalls und die Menschenleere, denn außer uns dreien war nur noch ein weiterer Besucher zu sehen, ein großer dunkelhaariger Mann um die dreißig. Wir kamen ins Gespräch und versuchten uns auf Englisch zu unterhalten. Auf Anhieb waren wir beide uns sehr sympathisch und er stellte sich als Michael vor. Bald merkten wir, dass dies nicht unsere Muttersprache war und stellten schließlich fest, dass Michael und ich aus Oberbayern und sogar aus demselben Landkreis kamen. Wir verbrachten den Rest des Tages dann zu viert und planten auch noch für den nächsten Tag eine gemeinsame Tour. Michael war insgesamt 10 Wochen alleine mit dem Auto unterwegs und beim Abschied tauschten wir unsere Telefonnummern aus. Als auch Michael wieder in

1. Wenn eine neue Generation entsteht – Einführung

Deutschland war, entwickelte sich bald zwischen uns eine feste Beziehung. Die Wochenenden verbrachten wir meist in meiner kleinen Wohnung, da Michael im Haus seiner alleinstehenden Mutter wohnte.

Nach meinen bis dahin vorwiegend negativen Erfahrungen mit Männern – Typ „Macho“ – merkte ich bald, dass Michael mir etwas gab, was mir in den vorherigen Beziehungen fehlte, nämlich das Gefühl gegenseitiger Liebe auf gleicher Augenhöhe, verbunden mit einem etwas trockenen Humor, der auch meinem entspricht und unserer Beziehung eine gewissen „Würze“ verleiht.

1.2. Die neue Generation im Haus meiner Schwiegermutter

Michael und ich waren beide Mitte dreißig und unser Wunsch eine Familie zu gründen, erfüllte sich überraschend schnell. Denn bereits im Frühjahr 2006 wurde ich mit unserem Sohn schwanger. Ich löste meine kleine Wohnung auf und zog zu Michael und seiner Mutter.

Das Haus lag etwas außerhalb vom Ort auf einer Anhöhe mit wunderschönem Bergblick. Die Schwangerschaft verlief ohne Komplikationen, so dass ich bis zu meinem Mutterschutz in die Arbeit gehen konnte.

Ich verstand mich relativ gut mit meiner Schwiegermutter und - abgesehen von den normalen Schwangerschaftsbeschwerden – genoss ich die Zeit bis zur Geburt. Bei der Entbindung war Michael zum Glück dabei, denn ich lag nach einem Blasensprung 28 Stunden im Kreißsaal.

Nachdem ich zusammen mit meiner kleinen Familie einige Wochen im Haus meiner Schwiegermutter gewohnt hatte, wo wir mit ihr Küche, Bad und Wohnzimmer teilten, wich langsam meine anfängliche Euphorie einer zunächst nicht genau definierbaren Schwere. War ich beispielsweise mit meinem Sohn im Bad beim Wickeln, störte es mich, wenn sie hereinkam und seine Aufmerksamkeit auf sich lenkte.

Wir führten mit meiner Schwiegermutter einen gemeinsamen Haushalt, aßen zusammen und sie wusch auch unsere Wäsche. Deshalb fühlte ich mich verpflichtet, meinen Beitrag an der Haushaltsführung zu leisten. Um beispielsweise den Abwasch nach dem Essen zu erledigen, legte ich ihr meinen Sohn in die Arme, damit sie ihn in der Zwischenzeit betreuen konnte. Es ging mir aber nicht gut dabei, wenn ich meinen Sprössling abgab und wenn er weinte schmerzte es mich noch mehr. Aus Angst, das Verhältnis zu meiner Schwiegermutter zu belasten, versuchte ich mir nichts anmerken zu lassen und blieb immer freundlich. Gleichzeitig hatte ich das Bedürfnis nach Abstand zu ihr bzw. den Wunsch nach mehr Freiraum, um mich wohl zu fühlen, vor allem aber auch um eine gute Beziehung zu meinem Sohn und meinem Mann entwickeln zu können.

Michael hatte die Idee, im ersten Stock eine Wohnung für uns auszubauen. Anfangs war ich auch dafür und wir ließen uns einen Bauplan erstellen.

Gleichzeitig redete Michael auch davon nach Australien auszuwandern, jedoch erfüllte keiner von uns beiden die beruflichen Kriterien dafür. Auch ich konnte mir vorstellen auszuwandern, jedoch waren meine Beweggründe weniger ein wärmeres Klima sowie andere politische und gesellschaftliche Verhältnisse, sondern viel mehr sah ich darin eine Möglichkeit der häuslichen Situation zu ent-

1. Wenn eine neue Generation entsteht – Einführung

kommen ohne die eigentlichen Gründe dafür nennen zu müssen. Meine Gedanken kreisten immer mehr um die Frage, in wieweit die familiäre Konstellation Einfluss auf meine psychische Verfassung hatte und was ich tun konnte, damit es mir wieder besser ging.

Auch in Gesprächen mit Freunden und Bekannten war meine Situation immer wieder Thema und ich war überrascht darüber, wie belastend das Verhältnis zur älteren Generation auch für viele andere war.

Eine Frau lebte mit ihren Kindern direkt neben den Schwiegereltern und die anfänglich gute Beziehung zu ihnen wandelte sich, nachdem sie das Gefühl hatte, nicht mit ihren Sprösslingen im Garten sein zu können, ohne dass ihr das Rentnerpaar über den Weg lief.

Die Situation wurde für die Frau irgendwann so unerträglich, dass sie zunächst mit den Kindern alleine in das Haus ihrer Mutter zog.

Nachdem diese eine passende Wohnung gefunden hatte, kaufte die junge Familie das Haus und ihr Mann zog ebenfalls ein. Die Beziehung zu den Schwiegereltern entspannte sich danach auch wieder, so dass die Frau mittlerweile einen Besuch bei ihnen und die damit verbundenen „Gaumenfreuden“ wieder genießen kann. Ähnlich wie bei mir, hatte auch ihr Mann kaum Verständnis für ihren Wunsch nach einem räumlichen Abstand zu den Schwiegereltern, um sich den Einflüssen der älteren Generation etwas mehr entziehen zu können.

Als ich Michael damals meine Gedanken und Gefühle über unsere bestehende häusliche Situation mitteilte und ihm den Vorschlag unterbreitete, eine eigene Wohnung zu suchen, eskalierte die Situation. Wir stritten häufig, er sagte zu mir, ich „spinne“, sei „eifersüchtig“ und „könne nicht rechnen“, da wir uns seiner Meinung nach viel Geld sparen könnten, wenn wir weiterhin bei seiner Mutter wohnen würden. Nach etwa einem Jahr, ich war mittlerweile mit unserer Tochter schwanger, lies ich mich von Michael überreden, den ersten Stock notdürftig mit einem Bad, einer Küche und einem eigenen Wohnzimmer einzurichten. Trotz der eigenen Wohnung kam der Besuch von meiner Schwiegermutter automatisch auch zu uns, beziehungsweise es wurde erwartet, dass wir uns „sehen ließen“.

Im Herbst heirateten Michael und ich im engsten Familienkreis. Zu dieser Zeit war für mich die Wohnsituation bereits so unerträglich, dass ich mich fast ganz mit unserem Sohn in dieser provisorische Wohnung „verschanzte“. Meine Schwiegermutter war halbtags berufstätig und ich ertappte mich dabei zu lauschen, ob sie da war, bevor ich durch die gemeinsame Haustür hinaus oder hineinging. Ich versuchte krampfhaft Abstand zu halten, so dass ich kaum mehr zu ihr in die Wohnung ging. Es schnürte mir förmlich die Kehle zu, wenn wir uns dann doch einmal begegneten.

Auch meine Schwiegermutter litt sehr unter der Situation, denn sie merkte zwar, dass ich mich distanzierte, wusste aber nicht warum. Sie rief schließlich bei meiner Schwester an und fragte sie um Rat. Dies war für mich der Anlass, mit ihr unter vier Augen zu sprechen. Es war ein sehr schwerer Gang für mich und ich wiederholte bei diesem Gespräch immer wieder, dass ich nichts persönlich gegen sie hätte, ich selbst mit meiner Mutter nicht auf so engem Raum leben könnte und meinen

1. Wenn eine neue Generation entsteht – Einführung

Freiraum brauchte. Schließlich weinten wir beide und sie sagte immer wieder: „**Warum** wollt ihr ausziehen, ich mische mich doch nicht bei euch ein?“. Mir war klar, dass sie mich nicht verstand und ich fand keine besseren Worte, ihr meine Gefühle verständlich zu machen.

Der Zeitpunkt meiner Entbindung kam immer näher und mein Mann schlug vor, ich solle doch unseren Sohn öfters zur „Oma“ geben, um ihn an sie zu gewöhnen, damit Michael bei der Geburt mit dabei sein konnte.

Ich hätte mir sehr gewünscht, dass mein Mann mich auch bei der zweiten Entbindung begleiten würde, aber alleine der Gedanke daran, unseren Sohn mehr an meine Schwiegermutter als Bezugsperson zu gewöhnen, löste bei mir ein sehr beklemmendes Gefühl und Magenverstimmungen aus.

So entschied ich mich alleine zu entbinden, damit Michael unseren Sohn in dieser Zeit betreuen konnte. Gott sei Dank verlief die Geburt unserer Tochter schnell und reibungslos, bereits nach einer halben Stunde im Kreißsaal erblickte sie das Licht der Welt.

1.3. Mein persönliches Generationendilemma

Das kleine Mädchen hatte von Geburt an eine nach rechts gerichteten Wirbelsäulenverkrümmung. Da ich ganzheitlichen Heilungsmethoden grundsätzlich sehr offen gegenüber stehe, lies ich meine Tochter damals **osteopathisch** behandeln. Nach einer Anamnese versuchte der Osteopath durch gezielte Berührungen des kleinen Körpers Blockaden zu lösen, um dadurch die Selbstheilungskräfte des Säuglings zu aktivieren. Der Therapeut überlegte lange bis er mir schließlich erklärte, dass das energetische Zentrum des kleinen Mädchens nicht wie gewöhnlich auf der Höhe des Brustbeines lag, sondern außerhalb ihres Körpers. Deshalb versuchte meine Tochter sich mit Hilfe der **Skoliose** nach ihrem energetischen Zentrum auszurichten. Bereits nach nur zwei Behandlungsterminen war die Wirbelsäulenverkrümmung des Säuglings behoben.

Den Angaben des Osteopathen zu folge, lag die Ursache für dieses Phänomen bei meiner psychischen Verfassung während der Schwangerschaft. Denn meine Gefühle hatten sich auf meine Tochter übertragen und sie buchstäblich aus ihrer „Mitte“ gebracht. Im Vergleich zur Schwangerschaft mit unserem ersten Kind, durchlebte das kleine Mädchen im Mutterleib mehrere belastende Faktoren: neben der bereits genannten häuslichen Situation, kam noch der Tod meiner Mutter hinzu und darüber hinaus litt ich auch sehr darunter, dass sich mein Sohn, je näher die Geburt seiner Schwester kam, immer mehr von mir ab wandte. Auch das freudige Ereignis unserer Heirat, konnte diese belastenden Faktoren offensichtlich nicht aufwiegen.

Mittlerweile lag auch die Genehmigung für den Ausbau des ersten Stocks des Elternhauses von Michael vor. Wir erkundigten uns bei den verschiedenen Kreditgebern über ihre Konditionen und als es darum ging einen Vertrag abzuschließen, konnte ich mich nicht dazu durchringen zu unterzeichnen. Abgesehen von der langen Laufzeit, bereitete mir vor allem der Gedanke Kopfzerbrechen, auf Dauer ohne den für mich so wichtigen Abstand zu meiner Schwiegermutter zu wohnen.

1. Wenn eine neue Generation entsteht – Einführung

Darüber hinaus wäre ich noch mehr in Verbindlichkeiten geraten, denn um den Kredit abbezahlen zu können, hätte ich sehr bald wieder arbeiten gehen und unsere Kinder regelmäßig abgeben müssen. Ich fühlte zusehends, dass ich in dieser räumlichen Konstellation meiner Rolle als Mutter und Frau nicht gerecht werden konnte.

Als zwischen Michael und mir kaum noch ein Gespräch möglich war, ohne dass dieses in Streit eskalierte, machte ich den Vorschlag, uns Hilfe von außen zu holen. Mein Mann war das erste Mal bei einem Beratungsgespräch und er hatte vermutlich die Hoffnung, dass der Therapeut mich doch noch von meinem Wunsch abbringen würde, von Michaels Elternhaus auszuziehen. Dem war jedoch nicht so, denn der Berater berichtete von seinen Erfahrungen mit ähnlichen Konstellationen, bei denen die Beteiligten so stark darunter litten, dass sie zum Teil an massiven psychosomatischen Problemen erkrankten. Es blieb bei dem einen Beratungsgespräch und unsere Ehe steckte mittlerweile in einer solchen Krise, dass ich Michael vor die Entscheidung stellte, entweder mit mir und den Kindern in eine eigene Wohnung zu ziehen oder alleine bei seiner Mutter wohnen zu bleiben. Widerwillig entschied er sich mit uns in eine relativ günstige Dreizimmerwohnung zu gehen. Langsam glätteten sich die Wogen wieder und ich danke Gott fast täglich, dass wir damals diesen Schritt getan haben. Der Kontakt zu meiner Schwiegermutter ist in dieser Zeit nie abgebrochen, wir besuchen uns in regelmäßigen Abständen und ich glaube, dass auch hier die Zeit alle Wunden heilen wird.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Jeder Mensch ist einzigartig und es ist erstaunlich, wie unterschiedlich Geschwister sein können, obwohl sie im gleichen familiären Umfeld aufwachsen. Während das eine Kind desselben Elternpaares eher introvertiert ist und ihm jede Erzählung aus den Erlebnissen in der Schule förmlich aus der Nase gezogen werden muss, sprießen oftmals die Geschwisterkinder vor Selbstbewusstsein und können in ihrem Redefluss kaum gebremst werden. Auch bei meinen Kindern kann ich sehr unterschiedliche Wesenszüge erkennen. Beispielsweise liebt es meine Tochter, sich nach der Schule alleine in ihrem Zimmer zurückziehen zu können, während mein Sohn es kaum erwarten kann, sich nachmittags mit seinen Freunden zu treffen.

Die Annahme über den Einfluss des sozialen Umfeldes wurde in der Psychologie sehr unterschiedlich gesehen.

Die Bandbreite reicht vom Ansatz der „Tabula Rasa“ (lat.: tabula = Tafel, rasa = rasieren), der in der Neuzeit vom Philosophen John Locke (1632 – 1704) aufgegriffen wurde und das menschliche Gehirn und die Seele als „unbeschriebenes Blatt“ gesehen hat, das durch Erziehung „beschrieben“ wird; bis hin zur „Antiautoritären Erziehung“, die davon ausgeht, „dass der

Mensch grundsätzlich gut sei und dass man das Kind sich selbst entsprechend seiner Natur entfalten lassen müsse, ohne es negativ zu beeinflussen.“ (Wikipedia / „Antiautoritäre Erziehung“)

Eine nähere Ausführung der verschiedenen Erziehungsstile würde den Rahmen des vorliegenden Buches sprengen und ich verweise deshalb auf die entsprechende Fachliteratur.

Mein Interesse liegt mehr in der Darstellung, welchen Einfluss die Gesellschaft im Allgemeinen und die Familie im Speziellen auf die Persönlichkeitsstruktur des Individuums nehmen kann.

2.1.Familien-Stellen nach Bert Hellinger

Durch eine Freundin wurde ich vor etwa siebzehn Jahren auf das „Familien-Stellen“ nach Bert Hellinger aufmerksam, also lange bevor ich meine eigene Familie gegründet habe. Damals zog ich aus dieser therapeutischen Methode tiefgreifende, ja fast unglaubliche Erkenntnisse in Bezug auf meine Ursprungsfamilie. Deshalb hoffte ich erneut mit Hilfe des Familien-Stellens Einsichten über die Zusammenhänge meiner gegenwärtigen Familienkonstellation zu gewinnen, um einen Ausweg aus der für mich sehr schwierigen Situation im Hause meiner Schwiegermutter zu finden.

Zum besseren Verständnis - einige Grundlagen dieser Methode

In der Psychologie gibt es eine Reihe verschiedener therapeutischer Vorgehensweisen, um die psychischen Probleme der Klienten zu behandeln. Bert Hellinger selbst ordnet sein Familien-Stellen den **systemischen Methoden** zu.

Der Fokus von systemischen Therapien richtet sich auf den sozialen Kontext des hilfesuchenden Menschen. Bei der Lösung psychischer Probleme werden beispielsweise die Interaktionen und die Beziehungsstrukturen in Familien und anderen **sozialen Systemen** genau unter die Lupe genommen. Denn im Zusammenspiel von Aktion und Reaktion beeinflussen sich die einzelnen Mitglieder gegenseitig und gewöhnen sich bestimmte Verhaltensmuster an. Bekommt ein Mädchen beispielsweise immer nur die Aufmerksamkeit des Vaters, wenn es ihn durch laute Musik oder das Zuknallen der Türen provoziert, gewöhnt es sich daran ihr Bedürfnis nach Zuwendung – auch wenn diese negativ ist – in provokanter Form zu artikulieren.

Neben dem Bewusstmachen der „kranken“ Strukturen werden bei den systemischen Methoden auch die **Ressourcen** der sozialen Systeme offenkundig. Im Rahmen der Therapie wird dann überlegt, wie diese Ressourcen im Sinne eines „gesunden“ Miteinanders genutzt werden können. Um bei dem Beispiel mit dem verhaltensauffälligen Mädchen zu bleiben, könnte das gemeinsame Hobby „Schwimmen“ von Vater und Tochter als Ressource bzw. Möglichkeit des Mädchens dienen, die fehlende Zuwendung des Vaters auch ohne störendes Verhalten zu bekommen.

Ein weiteres wesentliches Kriterium des systemischen Ansatzes ist die **Lösungsorientierung**. Dazu schreibt der Therapeut Jürgen Degner: *„Das Problem wird nur so lange beleuchtet, wie es zum Finden des Lösungsansatzes nötig ist. Lösung bedeutet, dass Stagnation und Blockaden aufgehoben werden und ein Entwicklungsprozess in Gang kommt. Lösung ist also kein fertiger Zustand, sondern ein Prozess.“* (Degner / S. 1)

Vom Ende der 70er bis Mitte der 90er Jahre entwickelte Bert Hellinger seine besondere Form des systemischen Ansatzes, das „Familien-Stellen“. Durch Hellingers erstes Buch „Zweierlei Glück“ kam 1993 der große Durchbruch. Seither sind zahlreiche Lehrvideos und Bücher mit Materialien und Aufstellungen zu diesem Thema entstanden. Mit Hilfe dieser therapeutischen Richtung ist es möglich, Gesetzmäßigkeiten zu erkennen, die Einfluss über mehrere Generationen haben.

In Bertold Ulsamers Buch wird das Prinzip des Familien-Stellens nach Bert Hellinger folgendermaßen beschrieben: *„Durch die systemische Familientherapie von Bert Hellinger können Spannungen und Konflikte innerhalb einer Familie aufgedeckt werden. Mittels Stellvertretern wird dem Betref-*

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

fenden die psychische Dynamik der eigenen Familie vor Augen geführt, sodass sich destruktive Muster offenbaren.“ (Ulsamer / S.1)

Da auch die aufstellende Person in diesem Kreis eine Stellvertretung hat, ermöglicht ihr das Familien-Stellen einen Blick auf das Familiensystem aus der Vogelperspektive.

Das Familien-Stellen nach Hellinger findet oft im Rahmen einer Großveranstaltung statt. Eine Person, die ein bestimmtes Thema, zum Beispiel das Verhältnis zu den Eltern, aufstellen möchte, sucht sich aus den Teilnehmern der Veranstaltung Stellvertreter für ihr Familiensystem aus. Anschließend unterstützt die Leitung der Veranstaltung die aufstellende Person dabei, die Stellvertreter auf der Bühne (oder in der Mitte eines Personenkreises) zu positionieren und deren Aussagen zu interpretieren. Erstaunlicherweise schlüpfen die Stellvertreter so intensiv in die Rolle des Vaters oder der Mutter, dass sie sogar die Gefühlsregungen der realen Familienmitglieder wiedergeben können. Dieses Phänomen wird durch das sogenannte „**morphische** (auch „morphogenetische“) **Feld** begründet, deren Existenz der Biochemiker und Philosoph Rupert Sheldrake postuliert. Seiner Theorie zu Folge existiert ein hypothetisches Feld, das sämtlichen Strukturen ihre Form verleiht. Es ist eine Art universeller Bauplan für Lebewesen, soziale Systeme und sogar Galaxien.

In der Biologie wird das morphische Feld beispielsweise dafür verantwortlich gemacht, dass durch die Zellteilung der ursprünglich identischen Zellen schließlich verschiedene Körperteile entstehen, d. h. Hände, Füße oder ein Rumpf. Dieser Bauplan für eine spezielle Gattung ist gewissermaßen „universell“, denn er existiert nicht nur an diesem Ort sondern bringt ganz unabhängig von Raum und Zeit gleiche Strukturen auch an einem anderen Ort hervor, da die Spezies durch das morphische Feld auf diesen Bauplan „zugreifen“ können.

Beim Familien-Stellen wird davon ausgegangen, dass die einzelnen Familienmitglieder über Generationen hinweg ihr eigenes morphisches Feld geschaffen haben. Die Nachkommen sind unbewusst dieser Familiendynamik ausgesetzt und entwickeln Verhaltensweisen, in denen sie nicht authentisch sein können. Diese Handlungen sind gewissermaßen „Antworten“ auf die Informationen, die von diesem Feld ausgehen.

Wie bereits erwähnt, übernehmen in den Familienaufstellungen Stellvertreter die Rollen der Familienmitglieder und mit Hilfe des morphischen Feldes haben sie auch deren Gefühle. Durch die gewonnenen Erkenntnisse aus der Betrachtung des Familiensystems, kann im Rahmen der Veranstaltung bewusst auf das morphische System des Familienverbundes Einfluss genommen und dadurch Blockaden gelöst werden. Diese Veränderungen erreichen aufgrund des morphischen Feldes gleichzeitig auch die realen Familienmitglieder.

Thomas Schäfer greift die Theorie nach Hellinger in seinem Buch auf und spricht von einer „Ordnung“, die in jedem System, auch im Familiensystem existiert. Diese „Rangordnung“ ist durch die Zeit begründet, d. h. ob jemand früher oder später kam. So haben Eltern Vorrang vor den Kindern. (Schäfer / S. 49)

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“



Wenn ich diesen Gedanken weiter verfolge, würde eigentlich in der Rangordnung die Mutter vor der Partnerin stehen. In meinem Fall hätte aus Michaels Sicht demzufolge meine Schwiegermutter mir gegenüber Vorrang.

Das vermutete offensichtlich auch Herr Peschke, bei dem ich einige Jahre zuvor meine ersten Erfahrungen mit dem Familien-Stellen machen durfte. In einem Telefonat mit ihm schilderte ich kurz meine Situation und dass ich Michael vor die Alternative gestellt hatte mit mir und unseren Kindern in eine andere Wohnung zu ziehen oder bei seiner Mutter wohnen zu bleiben. Ohne die tatsächliche Entscheidung von Michael abzuwarten, vermutete Herr Peschke aus seinen langjährigen Erfahrungen mit dem Familien-Stellen, dass mein Mann bei seiner Mutter geblieben sei. Als ich ihm erzählte, dass Michael sich – zwar zähneknirschend – für uns entschieden hatte, war er überrascht. Herr Peschke erzählte mir, dass er in seinen Familienaufstellungen immer wieder an die Mütter appelliert hatte, ihre erwachsenen Söhne loszulassen, denn sonst wird die Bindung zur Mutter stärker sein als die zu ihrer Partnerin. Nur dann ist es diesen Männern möglich eine erfüllte Beziehung zu einer anderen Frau aufzubauen, die gleichzeitig Basis für ein gutes Familienklima ist, in der sich nicht zuletzt auch die daraus hervorgehenden Kinder geborgen fühlen. Herr Peschke sieht die Konflikte in einer Paarbeziehung zu einem großen Teil in der mangelnden Ablösung von den Müttern begründet.

Diese „ungesunde“ Bindung ist jedoch nicht nur auf die Mutter-Sohn-Beziehung beschränkt, sondern kann auch zwischen Vater und Tochter, Vater und Sohn sowie Mutter und Tochter wirken.

Eine Frau um die fünfzig berichtete, dass ihre alleinstehende Mutter seit dem Tod des Ehemannes sehr auf sie fixiert sei. Die betagte Frau versucht ihr einziges Kind bei vielen Aktivitäten und möglichst bei allen Entscheidungen mit einzubeziehen. Als sich die Tochter vor mehreren Jahren dazu entschied, ihrem Mann ins Ausland zu folgen, wollte die Mutter dies nicht akzeptieren und machte ihr den Vorwurf, sie lasse sie im Stich. Die Wogen haben sich mittlerweile zwar wieder geglättet, bei jedem Besuch ihrer alten Heimat versucht jedoch die alleinstehende Frau ihre Tochter wieder in die ursprüngliche Rolle als „Ersatzpartner“ zu drängen.



Grundsätzlich können alle Bindungen, die das Kind als Partnerersatz missbrauchen, seine persönliche Entfaltung behindern. Meiner Meinung nach wirkt jedoch die Mutter-Sohn-Beziehung am stärksten. Zum einen ist die Mutter aufgrund der traditionellen Rollenverteilung meist die Hauptbezugsperson der Kinder und zum anderen „passt“ der Sohn als männliche Bezugsperson am besten in die Rolle des Partners der Mutter.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Aufgrund der eigenen sehr bewegenden Erfahrungen mit dem Familien-Stellen nach Hellinger, sehe ich diese therapeutische Richtung als gute Möglichkeit, verschiedenste hemmende und / oder krank-machende Beziehungsgeflechte zu erkennen und aufzulösen.

Meine Erfahrungen mit dem Familien-Stellen

Wie bereits eingangs erwähnt, berichtete mir eine Freundin 2003 von ihren Erfahrungen, die sie beim Familien-Stellen gemacht hatte. Sie erzählte mir, dass sie Stellvertreterin für eine Frau war, die ihre gegenwärtige Familiensituation aufgestellt hatte. In der Rolle dieser Frau durchlebte sie so heftige Gefühle, wie sie sie selbst zuvor noch nie gekannt hatte. Als die besagte Freundin nach der Veranstaltung der Aufstellerin ihre Emotionen beschrieb, waren diese identisch mit denen dieser Frau. Die Freundin berichtete auch über ihre eigene Aufstellung, bei der das etwas schwierige Verhältnis zur Tochter thematisiert wurde. Dabei stellte sich heraus, dass Schuldgefühle gegenüber ihrem Exfreund die Ursache dafür waren. Bereits am Tag nach dem Familien-Stellen beobachtete sie einen auffallend positiven Wandel in der Beziehung zu ihrer Tochter.

Die geschilderten Erfahrungen beeindruckten mich sehr und ich wollte mir mein eigenes Bild über diese therapeutische Methode nach Hellinger machen.

Ich war zu dieser Zeit mit einem kubanischen Mann verheiratet, den ich während eines neunmonatigen Aufenthalts im Rahmen meiner Diplomarbeit im Sommer 2000 in Kuba kennen und lieben gelernt hatte. Diese Beziehung steckte damals in einer tiefen Krise und ich hoffte mit Hilfe des Familien-Stellens mehr Klarheit über unser Verhältnis zu gewinnen. Die besagte Freundin gab mir einen Flyer von Herrn Alfred Otto Peschke, einen psychologischen Berater, der zu dieser Zeit im Heilpädagogischen Zentrum Ruhpolding Systemische Familienaufstellungen nach Hellinger durchführte.

Zwei Tage vor der eigentlichen Veranstaltung wurden bei einem Info-Abend die theoretischen Grundlagen und der Verlauf der Aufstellung sowie einige organisatorische Hinweise besprochen.

Die Familienaufstellung dauerte das ganze Wochenende. Ursprünglich beabsichtigte auch mein damaliger Mann dabei zu sein, aber nachdem er die ganze Nacht in irgendwelchen Kneipen verbracht hatte, entschied ich mich alleine am Seminar teilzunehmen.

Das stellte sich im Nachhinein als sinnvoll heraus, denn von den etwa dreißig Teilnehmern kannte ich niemanden, so dass ich mich völlig unbefangen der Veranstaltung widmen konnte. Es herrschte eine sehr offene und herzliche Atmosphäre und ich führte mit verschiedenen Leuten gute und tiefgehende Gespräche. Am letzten Tag der Veranstaltung stellte ich mein Thema auf und wählte meine Ursprungsfamilie dafür.

Ich überreichte Herrn Peschke eine Skizze mit meinem Familienstammbaum, den ich bereits am Vorabend angefertigt hatte. Zunächst wählte ich für mich eine Vertreterin aus dem anwesenden Personenkreis aus und dann für meine Eltern und Geschwister. Während der Aufstellung wurde mir klar, dass die Beziehung zwischen meinem Vater und meiner Schwester viel enger war als zu mir. Diese Feststellung spiegelte auch meine Gefühle wieder, die ich seit früher Kindheit hatte. In einem nächsten Schritt wurden

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

auch die verstorbenen Geschwister im Kreis mit aufgestellt. Meine Eltern hatten einen kleinen Bauernhof und meine Mutter musste trotz Schwangerschaft körperlich schwer arbeiten, so dass neben uns vier lebende Geschwister noch vier weitere Kinder während der Schwangerschaft abgegangen waren. Ich wusste, dass auch zwischen meiner älteren Schwester und mir eine Fehlgeburt war. Und als ich in der Familienaufstellung meine Rolle übernahm und in die Augen der Vertreterin meiner verstorbenen Schwester blickte, brachen wir beide in Tränen aus und ich konnte mich für einige Zeit gar nicht mehr fassen.



Jetzt wurde mir klar wie sehr ich mit dieser Schwester verbunden war. Der Theorie nach Hellinger zufolge ist diese Bindung vor allem zwischen gleichgeschlechtlichen Geschwistern, die in der Familienreihe nach einem verstorbenen Kind geboren werden, besonders stark. Und das noch lebende Geschwister möchte aus Liebe – meist unbewusst – diesem Familienmitglied in den Tod folgen. Am Ende der Aufstellung wurde diese starke Bindung, die mich nicht mit beiden Beinen im Leben stehen ließ, gelöst. Erst einige Monate nach der Aufstellung fiel mir auf, dass eine tiefe Traurigkeit in mir verschwunden war, die ich verspürte, wenn ich alleine war.

Auch die Beziehung zu meinem damaligen kubanischen Mann, der viele Wesenszüge eines „Machos“ hatte, wurde während dieser Veranstaltung noch kurz thematisiert.

Herr Peschke wählte zwei Männer aus dem Kreis und stellte sie mir gegenüber. Unwillkürlich fühlte ich mich zu einem der beiden stärker hingezogen.

Erst nach dieser Aufstellung klärte mich der Seminarleiter darüber auf, dass einer der beiden Männer, zu dem ich mich - zum Glück – nicht hingezogen fühlte, einen „Macho“ vertrat. Tatsächlich hielt die Beziehung mit meinem kubanischen Mann nicht mehr lange.

Bei einer Reflexion der Persönlichkeit meines damaligen Mannes auf dem Hintergrund des Familien-Stellens wird deutlich, dass seine Biographie genau in das Raster eines „Machos“ passte.



Aufgrund einer Trennung der Mutter vom Vater - sei es durch Scheidung, häufige Abwesenheit aus beruflichen Gründen oder Tod - nimmt der Sohn meist unbewusst den Platz des Vaters ein. So entsteht zwischen der Mutter und ihrem Sohn eine Bindung, die ihn daran hindert, eine dauerhafte und tiefgehende Bindung zu einer anderen Frau einzugehen. Durch die männlichen Hormone fühlt dieser Mann sich zwar zum anderen Geschlecht hingezogen, jedoch bleibt diese Beziehung meist auf der sexuellen Ebene haften. Auf dieser Ebene sind die Frauen für ihn auswechselbar und er stürzt sich von einer Affäre in die nächste.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Auch die Eltern meines damaligen Mannes lebten getrennt und als einziger Sohn hatte er eine starke Bindung zu seiner Mutter. Er fühlte sich auch als wir bereits in Deutschland waren sehr verantwortlich für sie.

Etwa fünf Jahre später, meine Beziehung mit Michael steckte, wie bereits erwähnt, in einer tiefen Krise und ich suchte nach einer Klärung meines so intensiven Bedürfnisses nach Abstand zu meiner Schwiegermutter, erinnerte ich mich an die therapeutische Methode des Familien-Stellens. Ich hörte von einer Heilpraktikerin, die mit Hilfe ihres Tensors und eines skizzierten Stammbaumes familiäre Strukturen durchleuchtete. Diese Variante kam mir insofern entgegen, da für mich wegen der Betreuung meiner zwei kleinen Kinder die zeitlich aufwändigere Methode von Herrn Peschke damals nicht möglich war. Während zwei Freundinnen sich um meine Kinder kümmerten, erklärte mir die Heilpraktikerin, dass Michael den Platz seines verstorbenen Vaters eingenommen und dadurch eine sehr starke Bindung zu seiner Mutter hatte.

Dem Autor Thomas Schäfer zu Folge, fühlen wir uns mit der Familie in der wir hineingeboren wurden aufs engste verbunden. „*Das Kind erlebt diese Bindung als Liebe und Glück (...) Diese Liebe kann als Urliche oder primäre Liebe bezeichnet werden.*“ (Schäfer / S. 47)



Wenn der Sohn den Platz seines Vaters einnimmt, fühlt er sich gleichermaßen geehrt und verpflichtet: „geehrt“, weil er neben der Rolle als Sohn, die der Elternrolle untergeordnet ist, die gleichrangige Stellung als Partner der Mutter einnimmt.

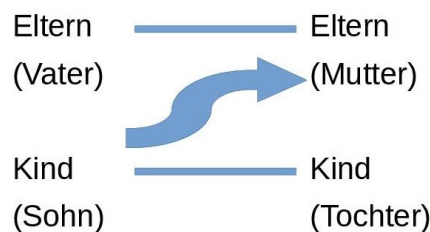


Abbildung 1: Der Rang in der Generationenfolge wird durchbrochen (Hallweger / 2019)



„Verpflichtet“ fühlt sich der Sohn deshalb, weil er seine Mutter - nicht wie der Vater – verlassen und / oder verletzen möchte. Denn dadurch würde er den „Sonderstatus“ der Gleichrangigkeit mit der Mutter gefährden bzw. aufgeben.

Die Aussage der Heilpraktikerin war für mich stimmig und ich konnte meine eigenen Gefühle besser verstehen, denn ich fühlte mich in der Beziehung zu Michael meiner Schwiegermutter tatsächlich untergeordnet.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Nachdem die Kinder meinem Mann von der Heilpraktikerin erzählt hatten, berichtete ich Michael über den Inhalt und das Ergebnis des Beratungsgesprächs. Damals wertete er die Aussage, dass er die Rolle seines Vaters eingenommen hätte und dies einen starken Einfluss auf unsere Beziehung nehmen solle, als „Unsinn“ ab. Seine abfällige Reaktion verwunderte mich nicht weiter, denn für Menschen, die sich noch nicht mit der Theorie nach Hellinger befasst haben, erscheinen diese Zusammenhänge verständlicherweise sehr absurd. Vor allem in Bezug auf die eigene Person fällt es besonders schwer, solche Aussagen selbstkritisch zu reflektieren.

Einige Jahre später wollten wir aus der kleinen und wie sich später herausgestellt hatte, auch verschimmelten Wohnung ausziehen. Wir waren auf der Suche nach einem Eigenheim und ich bat Michael ebenfalls zu dieser Heilpraktikerin zu gehen. Denn obwohl er seit seinem 16. Lebensjahr berufstätig war und nur wenig für Unterkunft und Verpflegung ausgegeben hatte, zog sich durch seine Biografie eine Art „finanzielle Pechsträhne“, die seine Ersparnisse immer wieder schmälerte. Ich erhoffte mir, dass mein Mann mit Hilfe des Familien-Stellens dieses hemmende Muster in Bezug auf seine Finanzen auflösen könnte. Gleichzeitig sollte er meiner Ansicht nach selbst die Beziehung zu seiner Mutter noch einmal thematisieren. Schließlich willigte er ein und ich vereinbarte für ihn einen Termin.

Meine hohen Erwartungen an dieses Gespräch wurden leider nicht erfüllt. Zum finanziellen Problem gab es in dieser Sitzung kein Ergebnis und das Verhältnis zu seiner Mutter wäre „ein ganz normales Mutter-Kind-Verhältnis“, das unsere Beziehung nicht belastet. Vor allem die zweite Aussage irritierte mich sehr und ich konnte sie kaum glauben. Wieso kam dieselbe Therapeutin zu unterschiedlichen Ergebnissen?

Nach einigen Wochen konnte ich mich endlich dazu durchringen, bei dieser Heilpraktikerin anzurufen. Bereits nach den ersten Sätzen bemerkte ich bei ihr eine große Distanz mir gegenüber, die mich sehr überraschte, denn bei meinen Gesprächsterminen herrschte bisher immer eine angenehme und herzliche Atmosphäre.

Als ich sie auf die widersprüchlichen Aussagen hinwies, entgegnete mir die Heilpraktikerin, dass zwischen den beiden Testungen der Beziehung zwischen Michael und seiner Mutter einige Jahre verstrichen waren und sich in dieser Zeit Veränderungen ergeben können.

Während dieses kurzen Telefonats meinte sie schließlich, Michael war mir gegenüber schon zu vielen Zugeständnissen bereit und aus Rücksicht auf seine „sensible Seele“ sollte ich nicht immer wieder die Beziehung zu seiner Mutter thematisieren.

Gerne hätte ich während des Gesprächstermins meines Mannes Mäuschen gespielt, um das distanzierte Verhalten der Therapeutin mir gegenüber besser verstehen zu können...

Deutsche Gesellschaft für Systemisches Denken und Familientherapie (DGSF)

In Fachkreisen wird die Vorgehensweise des Familien-Stellens nach Bert Hellinger sehr kritisch gesehen. Der Dachverband „Deutsche Gesellschaft für Systemisches Denken und Familientherapie“ (DGSF) räumt der Methode des Familien-Stellens im Rahmen einer Beratung und einer Systemi-

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

schen Therapie grundsätzlich positive Aspekte ein. Von der Vorgehensweise, die Bert Hellinger in seinen Großveranstaltungen an den Tag legt, distanziert sich die DGSF jedoch eindeutig. Sowohl Hellinger als auch seine Anhänger ordnen seine Form des Familien-Stellens dem Systemischen Ansatz in der Psychologie zu. Dieser Zuordnung widerspricht jedoch die DGSF, da die Vorgehensweise Hellingers gegen Grundsätze der Systemischen Therapie verstößt. Zum einen bedarf es eines Therapeuten mit fundierter Ausbildung, der die Autonomie des Klienten achtet und ihn dabei unterstützt seine Handlungsoptionen zu erweitern, zum anderen soll der Therapeut gegenüber dem Klienten eine respektvolle und einführende Haltung einnehmen, die selbstkritisch und ohne Anspruch auf die absolute Wahrheit ist.

Der Vorstand der DGSF sieht Hellinger hingegen folgendermaßen: *Da ist zunächst einmal der Protagonist der Familienaufstellungen Bert Hellinger zu nennen. Seit mehr als einem Jahrzehnt ist es u. a. sein Markenzeichen, dass er in Großveranstaltungen publikumswirksame Familienaufstellungen durchführt. Schon hier ergeben sich Fragen nach der Rollendefinition des Therapeuten und seiner Beziehungsdefinition innerhalb der Trias Publikum-Klient-Therapeut.*

Zudem haben Hellingers Auftritte viel zu dem Bild beigetragen, dass Familienaufstellungen als "Ultra-Kurz-Event" große Veränderungen herbeiführen können. In den Familienaufstellungen postuliert er die Existenz vorgegebener Grundordnungen und Hierarchien und vertritt seine Konzepte, Interpretationen und Interventionen immer wieder mit einer Absolutheit, die die Autonomie der KlientInnen enorm einschränkt. Gleichzeitig entzieht er sich einer ernsthaften und kritischen Diskussion seiner Vorgehensweisen und scheint sich lieber von einer "gläubigen" Anhängerschar bewundern zu lassen. Dies führt zu einer Aura des "Nicht-Kritisierbaren", die mit dem Selbstverständnis der Systemischen Therapie unvereinbar ist. (DGSF / 17.10.2018)

Bei ernsten psychischen Problemen sieht die DGSF eine Teilnahme an Veranstaltungen wie sie Hellinger praktiziert sogar als gefährlich an. Denn *„Klienten werden hier in Großgruppen zum Teil schutzlos dem in seinen Auswirkungen nicht zu kalkulierenden Handeln eines oftmals unzureichend ausgebildeten Therapeuten ausgeliefert.“ (DGSF / 17.10.2018)*

In solchen Fällen ist es wichtig, ein Beratungsgespräch mit einem kompetenten Psychologen zu führen. Nach meiner Erfahrung gehört auch hier eine „Portion Glück“ dazu, den richtigen Therapeuten zu finden, wie die folgenden Beispiele zeigen.

Als Grundschulkind war ich sehr schüchtern und wurde von einem Mädchen gemobbt, das den Rest der Klasse gegen mich aufhetzte. Wegen meiner häufigen Weinanfälle wandte sich meine Mutter schließlich an eine Kinderpsychologin – wie sich herausstellte, leider an die falsche. Die Therapeutin lies mich malen und sagte immer wieder ich müsse mich einfach wehren. Auch in diesem „zarten Alter“ wusste ich, dass ich kontern sollte, mir fehlten jedoch die entsprechenden Handlungsstrategien und das nötige Selbstbewusstsein, um mich wehren zu können. Schließlich brachen wir die Beratung nach einer Reihe von Sitzungen ab. Erst im Erwachsenenalter stellte sich in einem Ge-

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

sprach mit einem anderen Therapeuten heraus, auf den ich noch später zurückkommen werde, dass diese Kinderpsychologin nicht den besten Ruf im Kollegenkreis hatte.

Während meiner Schulzeit plagte mich auch eine starke Prüfungsangst mit den bekannten Symptomen wie Zittern, kalter Schweiß und Denkblockaden. Als sich diese Symptome in meiner Zeit an der Berufsoberschule immer noch nicht gelegt hatten, suchte ich Rat bei einem Therapeuten in München. Er führte in der ersten Sitzung mit mir ein Autogenes Training durch, das mir dabei helfen sollte, mich in Prüfungssituationen zu entspannen. Dies war auch die einzige Sitzung, bei der ich das Gefühl hatte, dass der Therapeut sich meinem Problem widmete, denn die folgenden Male unterhielten wir uns ausschließlich über die geschichtlichen und soziologischen Themen, die ich in der Schule bearbeitete. Nach etwa zehn Sitzungen fragte ich den Psychologen, wann wir konkret etwas gegen meine Prüfungsangst tun würden. Darauf antwortete er mir, dass dafür nun die Zeit zu knapp wäre, worauf hin ich die Beratung abbrach.

Glücklicherweise traf ich auf der Suche nach Unterstützung bei den Beziehungsproblemen während meiner ersten Ehe endlich auf einen kompetenten Berater, der damals in der Ehe- und Partnerschaftsberatung in Traunstein arbeitete. Er begleitete mich mit Hilfe verschiedener therapeutischer Ansätze bei der Suche nach Ursachen für bestimmte belastende Verhaltensmuster und half mir diese zu bearbeiten.

Diese drei Beispiele sollen zeigen, dass sich die Suche nach einem kompetenten Therapeuten lohnt, auch wenn man bereits weniger positive Erfahrungen in diesem Bereich gesammelt hat.

2.2. Die Elternrolle – eine große Herausforderung

Die Vielzahl an Ratschlägen und Erziehungskonzepten macht es jungen Eltern oft nicht einfach, die passende „Erziehungsstrategie“ für sich zu finden. Trotz der unterschiedlichen Theorien, die ich während meines Pädagogik Studiengangs kennengelernt habe, versuche ich persönlich bei der Erziehung unserer beiden Kinder möglichst authentisch zu bleiben und im Zweifelsfall auf mein Bauchgefühl zu hören. Immer wieder stellen unsere Kinder meinen Mann und mich vor neuen Herausforderungen und wir diskutieren unter vier Augen, wie lange sie beispielsweise täglich die modernen Medien, wie Fernseher und Computer nutzen dürfen. Abweichungen von den vereinbarten Regelungen werden ebenfalls nur im beidseitigen Einvernehmen von uns Eltern erlaubt oder wir informieren uns nachträglich darüber. Durch diese Absprachen können wir von den Kindern nicht gegeneinander ausgespielt werden.

Wie wichtig es für die Kinder ist, dass die Eltern an „einem Strang“ ziehen, wurde mir bei der Beobachtung von zerrütteten Paarbeziehungen bewusst. Die Eltern versuchen die Gunst der Kinder mit allen Mitteln für sich zu gewinnen und erlauben Dinge, die der andere Elternteil verboten hat.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Darüber hinaus fällt vor den Kindern oft noch die eine oder andere abfällige Bemerkung über den Partner, was die Autorität des Vaters bzw. der Mutter noch zusätzlich untergräbt.



Das Ergebnis sind Verhaltensauffälligkeiten der Kinder, die wiederum Anlass für gegenseitige Schuldzuweisungen der Eltern sind und diese noch zusätzlich in ihrer Autorität schwächen. So entsteht ein „Teufelskreis“ von gegenseitigen Schuldzuweisungen, der Schwächung von elterlicher Autorität bei gleichzeitigem Bedürfnis der Kinder nach klaren Strukturen, auf deren Fehlen sie wiederum mit Verhaltensauffälligkeiten reagieren.

Im Spannungsverhältnis der Generationen

Großeltern, die nach dem Motto handeln: „Die Eltern sind zum Erziehen da, die Großeltern zum Verziehen“, tun ihren Enkelkindern - vor allem wenn sie sehr häufig bei ihnen sind und dadurch erheblichen Einfluss auf die Erziehung nehmen – mit dieser Devise keinen Gefallen.

Eine Mutter berichtete mir, dass aufgrund ihrer Berufstätigkeit die Kinder an einem Wochentag von ihren Schwiegereltern und an einem zweiten von ihrer Mutter betreut werden. Während die eigene Mutter einen ähnlichen Erziehungsstil wie sie verfolgte und die Kinder auch wussten, dass daran nicht zu rütteln war, wollten die Schwiegereltern ihre Enkelkinder „verwöhnen“ und setzten kaum Grenzen. Die junge Mutter klagte darüber, dass es nach jedem Aufenthalt bei den Schwiegereltern für sie schwierig war, ihre Kinder wieder „einzubremsen“. Auch das Kindergartenpersonal berichtete von Grenzüberschreitungen und respektlosem Verhalten, wenn die Schwiegereltern ihre Enkel von der Betreuungseinrichtung abholten.

Meinen Beobachtungen zufolge, erwartet die ältere Generation von den Vätern und Müttern, dass diese klare Grenzen setzen, während sie selbst ihre Enkel „verwöhnt“. Dadurch schieben die Großeltern den Erziehungsberechtigten den „Schwarzen Peter“ zu. Bei Konflikten mit den Eltern – bzw. häufig mit der Mutter, da diese in der Regel die meiste Zeit mit den Kindern verbringt – können Kinder den Sanktionen leichter aus dem Weg gehen, indem sie zu den Großeltern gehen, statt sich den Konsequenzen der Eltern zu stellen. Ziehen die Großeltern dann nicht am gleichen Strang wie die Eltern, untergraben sie zum einen deren Autorität, zum anderen binden sie ihre Enkelkinder dadurch stärker an sich. Für die Eltern kann dies dann sehr belastend und schmerzhaft sein, denn einerseits tun sie sich schwer, ihre Rolle als Erzieher wahrzunehmen, andererseits fehlen die Rahmenbedingungen, um eine innige Eltern-Kind Beziehung aufzubauen.



Eltern entscheiden sich in dieser Situation dann oft für den scheinbar einfacheren Weg und setzten ebenfalls keine klaren Strukturen, die den Kindern Sicherheit und Gebor-

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

genheit geben. Werden die Grenzen nicht vorgegeben, dann fordern die Sprösslinge sie ein, indem sie mit ihrem Verhalten provozieren.

Heranwachsende wünschen sich starke Eltern, an denen sie sich orientieren und mit denen sie sich auch identifizieren können. Die Großeltern sollten deshalb meiner Meinung nach diesen Prozess **nicht untergraben, sondern untermauern**.

Als meine eigenen Kinder noch in der Babyphase waren, habe ich sie kaum abgegeben und diese Phase als sehr intensiv und zum Teil über meine Kräfte hinausgehend empfunden.

Dieses für Außenstehende vielleicht auch als „glückenhaft“ angesehene Verhalten mag durch die bereits eingangs beschriebene Situation im Haus meiner Schwiegermutter verstärkt worden sein. Dennoch habe ich rückblickend das Gefühl, dadurch eine innige und tragfähige Beziehung zu meinen Kindern entwickelt zu haben. In manchen Situationen spürte ich damals auch eine Art Überdross in meiner Rolle als 24-Stunden-Mutter. Wenn ich mich beispielsweise mit einer Freundin unterhielt, konnte ich kaum einen Satz zu Ende sprechen, ohne dabei mehrmals von meinen Kindern unterbrochen worden zu sein; entweder, weil sie genau in diesem Moment „sofort“ ein Bedürfnis befriedigt haben wollten oder weil ich ihnen „nach robbte“, um sie vor irgendeiner Gefahr zu schützen. Genau diese Momente der Überdrüssigkeit von der Mutterrolle möchte ich nicht missen, denn sie machen es mir leichter, meine Kinder mit zunehmendem Alter immer mehr loszulassen. Ihre wachsende Selbständigkeit ruft bei mir nun nicht das Gefühl hervor, etwas versäumt zu haben, sondern im Gegenteil, es freut mich, wenn ich sie wieder bei einem Entwicklungsschritt begleiten durfte.

Der elterliche Bezug nach Jesper Juul

Jesper Juul, ein dänischer Gruppen- und Familientherapeut, setzt sich in seinem Buch „Aus Erziehung wird Beziehung“ mit der Rolle der Eltern bei der Kindererziehung auseinander. „*Wir Erwachsenen müssen lernen, Kinder auf eine neue, sensible Weise zu sehen und ernst zu nehmen und auch störendes Verhalten in Botschaften zu übersetzen.*“ (Juul / S. 2) Eltern haben demnach die Aufgabe, ihre Kinder in ihrer Individualität ernst zu nehmen. Dazu gehört auch, dass sie ihre Sprösslinge bei Entscheidungen, die diese betreffen, so weit wie möglich „mit ins Boot“ holen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass uns Eltern im Alltag manchmal weder die Zeit noch die Geduld für lange Diskussionen bleibt und manchmal stoßen wir auch an unsere Grenzen, wenn es darum geht, komplexere Themen altersgerecht darzustellen.

Ich erinnere mich an eine Situation, die schon einige Jahre zurück liegt. Eine Freundin, die ich sehr selten treffe, lud meine Kinder und mich ein, sie am Nachmittag zu besuchen. Während sich mein Sohn über die Einladung freute, da er sich mit dem fast gleichaltrigen Jungen meiner Freundin gut verstand, weigerte sich meine Tochter mitzufahren. Sie befürchtete von den Jungs ausgegrenzt zu werden und sich dort zu langweilen. Meine Tochter war noch zu klein, um alleine zuhause zu bleiben, noch dazu wohnte die Freundin etwa eine Stunde Fahrzeit von uns entfernt, so dass ich auch zwischendurch nicht nach meiner Tochter sehen hätte können.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Mir war der Besuch aber sehr wichtig und dies teilte ich dem kleinen Mädchen auch mit. Wir überlegten daraufhin gemeinsam, unter welchen Bedingungen sie bereit wäre mitzukommen. Schließlich einigten wir uns darauf, dass sie sich Bügelperlen kaufen durfte, mit denen sie bei meiner Freundin spielen konnte.

Herr Juul betont zwar die Gleichwertigkeit zwischen Eltern und Kindern, gleichzeitig bedürfen die Kinder seiner Ansicht nach der Führung durch die Erwachsenen, denn sie haben den Vorsprung an Erfahrung. *„Kinder, denen diese Führung nicht zuteil wird, sind sehr unglücklich und sie bleiben es, auch wenn sie älter werden.“* (Juul / S. 2) Der Autor untermauert diese Aussage an Hand des Beispiels der Kibbuz. In dieser jüdischen Lebensgemeinschaft wurde das Prinzip der patriarchalisch geprägten Kleinfamilie aufgelöst. Es war den Eltern nicht erlaubt, ihre Rolle als Hauptbezugspersonen einzunehmen, denn häufig wurden die Kinder nach der Geburt in eigens dafür geschaffenen „Kinderhäusern“ mit Gleichaltrigen erzogen.

Ein Paar, beide waren bei den Kibbuz aufgewachsen, kamen zu Herrn Juul in die Beratung. Sie hatten sich gegen Kinder entschieden, denn sowohl die Frau als auch der Mann waren der Meinung, sie wären keine guten Eltern. Erst nachdem sie bei Herrn Juul in therapeutischer Behandlung waren, entschieden sie sich doch Kinder zu bekommen. Jesper Juul hatte in seiner Arbeit als Gruppen- und Familientherapeut die Erfahrung gemacht, dass alle seine Klienten, die in einem Kibbuz aufgewachsen sind, nicht besonders glücklich darüber waren.

Es mag vielleicht etwas weit hergeholt oder auch provokant klingen, wenn ich Parallelen zwischen der Lebensgemeinschaft der Kibbuz und einer Großfamilie mit mehreren Generationen unter einem Dach ziehe. Aufgrund der räumlichen Nähe haben die Großeltern einen starken Einfluss auf die Erziehung ihrer Enkelkinder. Dadurch kann es auch in großfamiliären Strukturen für die Mütter und Väter von kleinen Kindern schwierig werden, ihre Elternrolle zu übernehmen.

Vor allem unterschiedliche Auffassungen von Erziehung zwischen den beiden Generationen führen zu Spannungen bis hin zu offenen Streitigkeiten, bei denen häufig auch die Kinder zwischen die Fronten geraten und für die Interessen der Erwachsenen instrumentalisiert werden.

Neben den Absprachen in der Erziehung, richten mein Mann und ich unser Augenmerk darauf, trotz Sanktionen bei einem Fehlverhalten der Kinder, den Bezug zu ihnen nicht zu verlieren.

Diese Absicht ist auch Kern des pädagogischen Konzepts von Jesper Juul. Hat ein Kind beispielsweise einem anderen wehgetan und die Eltern bestrafen diese Regelüberschreitung mit einem Hausarrest für eine Woche, so hat ein Entgegenkommen von Seiten der Eltern, in dem sie die Sanktionen bereits nach vier Tagen beenden, einen positiven Einfluss auf die Eltern-Kind-Beziehung.



Diese Vorgehensweise haben wir auch bei den verschiedenen Fehlverhalten unserer Kinder praktiziert. Das nach wie vor innige und vertrauensvolle Verhältnis zu ihnen spricht dafür, dass im Mittelpunkt der Bezug zum Kind und nicht die Sanktion stehen sollte.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Die Vielschichtigkeit der Mutterrolle

Ich erlebe immer wieder, dass in unserer Leistungsgesellschaft die Rolle als Hausfrau und Mutter kaum wertgeschätzt wird. Die Berufswelt verlangt nach Müttern, die nach der Geburt ihres Kindes möglichst schnell wieder, am besten in Vollzeit und flexibel in ihren Beruf zurückkehren. Bei solchen, fast übermenschlichen Anforderungen ist es naheliegend, dass dabei mindestens ein Lebensbereich, aber vor allem auch die Frau mit ihren eigenen Bedürfnissen auf der Strecke bleibt.

Trotz dieser überzogenen Erwartungen wird dem Ideal der berufstätigen Mutter nachgeeeifert und die hohen Maßstäbe werden nicht nur von Seiten der Berufswelt an diese Frauen herangetragen, sondern kommen auch aus ihrem sozialen Umfeld. Müttern, die sich ausschließlich der Erziehung ihrer kleinen Kinder und dem Haushalt widmen, wird nicht die entsprechende Wertschätzung entgegengebracht, die sie meiner Meinung nach verdienen.



Denn die Rolle als Mutter kann nicht nach acht Stunden abgelegt werden, sondern die Frauen bleiben die Hauptbezugspersonen, rund um die Uhr, sieben Tage die Woche und ohne Urlaub. Welcher Beruf ist so facettenreich wie dieser? Denn die Mutterrolle deckt die verschiedensten Berufssparten ab, angefangen von der Köchin, Reinigungskraft, Wäscherin, Näherin, Finanzbuchhalterin, Gärtnerin, Disponentin, bis hin zur Erzieherin, Psychologin mit medizinischen Kenntnissen, Animateurin, Lehrerin und Taxifahrerin.

Diese Aufzählung an Berufen ließe sich noch beliebig fortführen und dennoch meinen Mütter sich rechtfertigen zu müssen, wenn sie nicht auch noch eine (Berufs-) Tätigkeit außerhalb der Familie vorweisen können. Viele Frauen, die nicht berufstätig sind, engagieren sich in den unterschiedlichsten Initiativen und Vereinen und wollen allen Aufgaben zu hundert Prozent gerecht werden. Natürlich funktioniert dies nur begrenzt, denn vieles im Familiensystem ist nicht vorhersehbar und das freiwillig auferlegte Engagement kollidiert dann mit den Anforderungen an die Rolle als Mutter.

Dies ist beispielsweise der Fall, wenn das Kind krank ist und deshalb ein besonders großes Bedürfnis nach der Zuwendung der Mutter hat oder wenn die Kinderkrippe im Bedarfsfall geschlossen ist. Solche Rollenkonflikte können sehr am Nervenkostüm nagen und die sonst so geliebten Kinder werden dann sogar als Belastung und Hindernis empfunden.

Überzogene Rollenerwartungen und deren Folgen

Was steckt hinter dieser Suche der Mütter nach einer zusätzlichen Aufgabe? Ist es der psychische Ausgleich, den die Frauen benötigen, um den täglichen Anforderungen als Mutter gewachsen zu sein? Oder ist es die verinnerlichte Erwartungshaltung des sozialen Umfeldes, die sich nicht mit der Rolle als Hausfrau und Mutter zufrieden gibt? Aus Sicht der Gehirnforschung gibt es aber auch noch einen weiteren Grund für die Rastlosigkeit von Menschen, nämlich das Verdrängen von Erfahrungen, die der Einzelne gerne im Unterbewusstsein belassen würde. Durch Zeiten der Muße, das heißt, wenn unser Default-Mode-Netzwerk (darauf komme ich später nochmal zurück) aktiv ist, würden diese Themen an unser Bewusstsein „klopfen“. Der Kognitionswissenschaftler Andrew

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Smart schreibt hierzu: „*Von Workaholics sagt man gemeinhin, dass sie durch fortwährende Arbeit seelischem Leid entkommen möchten und daher den Müßiggang und die Untätigkeit nicht ertragen*“ (Smart / S. 93)



Biologisch gesehen ist der weibliche Körper zwar stärker auf Ausdauer ausgerichtet als der des Mannes, jedoch steigert auch bei Frauen der fortwährende Stress durch Überarbeitung langfristig gesehen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Schlaganfälle, bestimmte Krebsarten und Depressionen.

Durch den Ausbau der Kinderkrippen und -gärten wird von staatlicher Seite versucht, vor allem den Müttern den baldigen beruflichen Wiedereinstieg schmackhaft zu machen. Theoretisch ist in diesen Einrichtungen die Betreuung des Nachwuchses völlig abgedeckt. Dort werden sie betreut, haben Kontakt mit anderen Kindern, bekommen zum Teil das Mittagessen und können dort auch schlafen. Doch was ist, wenn das Kind krank wird? Laut Gesetz können Eltern an maximal zehn Tagen im Jahr wegen Krankheit der Kinder zuhause bleiben und bekommen weiterhin ihren Lohn bezahlt. Aus Angst vor negativen Konsequenzen Seitens des Arbeitgebers oder weil ein wichtiger Termin eingehalten werden muss, schicken die Eltern ihre Kinder in Betreuungseinrichtungen, obwohl sie krank sind. Darüber hinaus sind die Schließtage und vor allem die Ferienzeiten kaum mit den Urlaubstagen abzudecken. Dadurch werden diese Kinder oftmals ungewollt zu sogenannten „Schlüsselkindern“, die sich weitestgehend selbst überlassen sind.



Selbst, wenn die Rahmenbedingungen in den Betreuungseinrichtungen sehr gut und professionell gestaltet werden, so können sie meiner Meinung nach nicht den dauerhaften persönlichen Bezug und die Nestwärme bieten, die (Klein-) Kinder benötigen.

„Default-Mode-Network“

Die **aktuelle Gehirnforschung** deutet darauf hin, dass unser Gehirn Auszeiten benötigt, um optimal und innovativ zu funktionieren. Die moderne Konsumgesellschaft und Theorien von Zeitmanagement, die mehr auf „Masse“ als auf „Klasse“ zielen, stehen offensichtlich im Gegensatz dazu. Andrew Smart, ein Kognitionswissenschaftler, schreibt dazu folgendes: „*Wenn wir unser geistiges Fassungsvermögen über einen längeren Zeitraum hinweg überstrapazieren, führt das zu schlechteren Leistungen im Job, zu Erschöpfung und letztendlich zu chronischen physischen oder psychischen Erkrankungen.*“ (Andrew Smart / S. 48)

Durch die revolutionäre Entdeckung des „**Default-Mode-Network**“ oder zu Deutsch „**Leerlaufnetzwerk**“ im Jahre 2001 wurde deutlich, wie wichtig Pausen für die Gehirnleistung sind. Der Neurowissenschaftler Marcus Reichle entdeckte bei einer Studie an der Washington University in St.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Louis mithilfe der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT-Experiments), dass das Gehirn im Ruheintervall zwischen zwei Aufgaben in einer **bestimmten Gehirnregion besonders hohe Aktivität** zeigte.

Bis zu diesem Zeitpunkt gingen die Wissenschaftler von einem allgemeinen „flachen Grundniveau“ des Gehirns während der Ruhephasen aus, das sich erst durch das Lösen von kognitive Aufgaben wieder erhöhen würde.

Bei der Studie von Marcus Reichle wurde jedoch deutlich, dass einige Gehirnregionen während der Ruhephase auch bei geschlossenen Augen aktiv sind, die während der vorangegangenen Phase der Aufgabenstellung keine Aktivitäten zeigten. Gleichzeitig sank in Zeiten der „Muße“ jedoch das Aktivitätsniveau in den Gehirnregionen, die durch die äußeren Reize (Aufgabenstellung) stimuliert wurden. Die Bereiche, die während der Ruhephasen aktiv sind und für die Verarbeitung von bereits vorhandenen Erfahrungen und die Selbstreflexion zuständig sind, werden als „Default-Mode-Network“ bezeichnet. Wenn wir gedanklich abschweifen und wir das schöne Gefühl eines Aha-Moments erleben dürfen, sind diese Gehirnregionen beteiligt. Ruhephasen und Zeiten der Muße, in denen wir unsere Seele baumeln lassen können, sind in unserer multimedialen Gesellschaft kaum mehr möglich. Smartphone, Besorgungen und volle Terminkalender bombardieren unser Gehirn mit Herausforderungen die ausschließlich die Gehirnregionen beanspruchen, die für die Bewältigen der gegenwärtigen Anforderungen des Alltags zuständig sind.

In Extremsituationen mag die Fähigkeit, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen, überlebensnotwendig sein, wie beispielsweise das Davonlaufen oder in Sicherheit bringen vor einem wilden Tier. Während unsere Vorfahren als Jäger und Sammler solchen Herausforderungen nur hin und wieder ausgesetzt waren, katapultieren wir uns durch den straffen Zeitplan, den vor allem auch berufstätige Mütter haben, permanent in „Extremsituationen“. Dadurch bleibt dem Gehirn keine Zeit mehr, um äußere Einflüsse zu verarbeiten, d. h. neue Informationen mit der bestehenden Gehirnstruktur zu verknüpfen. Häufig sind es aber gerade die kognitiven Verbindungen, die thematisch zunächst nicht übereinstimmen, aus denen durch Muße jedoch am Ende neue und kreative Ideen entstehen.



Die Geschäftigkeit, die uns jeden Tag treibt, lässt das Default-Mode-Network brach liegen. Das nach innen gerichtete System, das sich mit autobiographischen Themen beschäftigt, kann nur arbeiten, wenn es nicht von äußeren Einflüssen unterbrochen wird. Es organisiert die sozialen und emotionalen Vorgänge, kurz um, es ist auch für das psychisch-emotionale Gleichgewicht zuständig. Große Denker, wie Isaac Newton, Rainer Maria Rilke und Bertrand Russel, nahmen sich die Zeiten der Muße und die daraus entsprungenen Ideen haben bis heute ihren Einfluss nicht verloren.

„Manomama“ - ein familienverträgliches Firmenmodell

Mir ist Bewusst, dass auch ich ein kleines Rädchen in diesem gehetzten System bin und mich den äußeren Zwängen nicht entziehen kann.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Muße und Nichtstun ist in der gegenwärtigen Leistungsgesellschaft verpönt und Sätze wie „Müßiggang ist aller Laster Anfang“ haben sich als allgemeines Gedankengut manifestiert.

Obwohl „Zeit“ in unserem täglichen „Hamsterrad“ Mangelware ist, so ist es meiner Meinung nach wichtig sich diese zu nehmen, um sich die Frage nach den persönlichen Prioritäten zu stellen: Ist es das neue schicke Auto oder der Kontakt mit Menschen, an dem ich Freude habe? Ist es der gut bezahlte Job und die Karriere oder die gemeinsame Zeit mit der Familie, was mich glücklich macht? Ist es die Freude am Beruf oder der finanzielle Zwang, der für mich als Mutter von kleinen Kindern Triebfeder für eine Vollzeitbeschäftigung ist? Letzteres ließe sich vermeiden, wenn die Arbeitserträge gerechter verteilt wären und sich Wirtschaftsbosse nicht auf Kosten von Geringverdienern bereichern würden. Ein Beispiel dafür, dass es gerechtere und familienverträgliche Firmenmodelle in Deutschland gibt, zeigt das Textilunternehmen Manomama in Augsburg.

Anders als in herkömmlichen Firmen, bei denen die Maximierung von Gewinnen an erster Stelle steht und die Arbeitnehmer nach den formal besten Qualifikationen ausgewählt werden, steht in der Firmenphilosophie von Frau Trinkwalder der **Mensch im Vordergrund**.

Die Belegschaft mit rund 150 Mitarbeitern wird auf der Homepage von Manomama folgendermaßen beschrieben: *„Jung & alt, gehandicapt, mit Migrationshintergrund, Alleinerziehende, ohne Schulabschluss – sie alle haben zwei Dinge gemeinsam: In den Jobcentern werden sie geführt als „Menschen mit multiplen Vermittlungshemmnissen“, bei uns sind sie wertvolle und fleissige Familienmitglieder. Menschen, die bei Manomama arbeiten. Ausschließlich in unbefristeten Arbeitsverhältnissen, Stundenlöhne von mindestens 10 Euro, und nach Arbeitszeiten, die mit der Familie vereinbar sind.“* (Homepage Manomama / 14.12.17)

Die Idee von Frau Trinkwalders Firmenmodell entstand aus ihrer damaligen persönlichen Situation heraus. Denn sie gehörte selbst zu dem Personenkreis mit „multiplen Vermittlungshemmnissen“; sie war alleinerziehende Mutter, bereits über dreißig, hatte zwei Studiengänge abgebrochen und einen schlechten Abiturabschluss.



In ihrem Unternehmen setzt Frau Trinkwalder auf ein hohes Maß an **Eigenverantwortlichkeit**, bietet flexible Arbeitszeitmodelle und macht damit gute Erfahrungen. Denn Mütter, die morgens Zeit haben sich von ihren Kindern zu verabschieden, kommen entspannt in die Firma und können sofort mit der Arbeit beginnen. Mütter hingegen, die gehetzt zu einer vorgegebenen Zeit erscheinen, benötigen etwa eine halbe Stunde, um auch gedanklich in der Arbeit anzukommen.

Nicht nur in der Auswahl der Mitarbeiter, sondern auch in der Bezahlung hebt sich der Betrieb von Frau Sina Trinkwalder deutlich von den herkömmlichen Firmenmodellen ab.

Während in anderen Betrieben die Geschäftsführung im Vergleich zur übrigen Belegschaft meist deutlich mehr verdient, bewertet Frau Trinkwalder ihre Funktion als Betriebsleitung nicht als herausragend, sondern ordnet diese anderen Aufgabenbereichen, wie dem Zuschnitt der Textilien, unter. Denn das **entscheidende Lohnkriterium ist die Bedeutung des Arbeitsbereichs für die Produktion**, so dass es in ihrem Betrieb Mitarbeiter gibt, die mehr verdienen als sie selbst.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

In einem Interview berichtet Frau Trinkwalder, dass es bei Manomama keine Hierarchie, sondern Gleichberechtigung gibt und die Mitarbeiter nicht nur ein Mitspracherecht, sondern sogar eine „**Mitsprachepflicht**“ haben.

Trotz dieser sozialen und familienverträglichen Komponenten trägt sich Manomama selbst und Frau Trinkwalder betont, dass ihr Unternehmen auch ohne staatliche Zuschüsse „schwarze Zahlen“ schreibt.

Für ihre sozialverträgliche Art der Betriebsführung hat Frau Trinkwalder bereits viele Auszeichnungen erhalten, wie den Verdienstpreis der Bundesrepublik Deutschland, den Vorbildpreis, den Deutschen Fairness-Preis und den Deutschen Nachhaltigkeitspreis. Bedauerlicherweise hat dieses beispielhafte Modell bisher in anderen Firmen noch keine Nachahmung gefunden.



Bei aller Diskussion um die schnelle Wiedereingliederung der Frau nach der „Babypause“ wird jedoch vergessen, dass Mütter, die sich ausschließlich der Erziehung ihrer kleinen Kinder widmen, einen wesentlichen Beitrag für die Zukunft leisten. Denn die kontinuierliche und tragfähige Bindung zu einer Bezugsperson ist die beste Voraussetzung für eine gelungene Sozialisation von Kindern. Und nicht zuletzt profitiert auch die Wirtschaft von gesunden und emotional gut entwickelten Arbeitnehmern, die wir den liebevollen „Vollzeitmüttern“ verdanken.

2.3. Die Sozialisation – eine verantwortungsvolle Aufgabe

Die Hauptfunktion der Elternrolle ist die Erziehung, sie zielt auf die sozio-emotionale-Entwicklung der heranwachsenden Persönlichkeit. Den lebenslangen Prozess der „*Entstehung individueller Verhaltensmuster, Werte, Maßstäbe, Fähigkeiten und Motive in der Auseinandersetzung mit den entsprechenden Maßstäben einer bestimmten Gesellschaft*“ nennt man **Sozialisation**. (Zimbardo / S. 73)

Auf diesen Prozess nehmen viele Personen Einfluss, zum Beispiel das Personal in den verschiedensten Institutionen wie Kindergärten, Schulen und Kirchen aber auch Freunde der Familie und Nachbarn.

Die zentralste Rolle in der Sozialisation spielt jedoch die Familie. Sie bietet dem Kind die Basis dafür, grundlegende **Interaktionsmuster** im Umgang mit anderen Menschen zu entwickeln und hat einen nachhaltigen und lebenslangen Einfluss auf die soziale Interaktion des Menschen.

Mit anderen Worten bedeutet dies, dass die Art und Weise, wie wir als Erwachsene mit unseren Mitmenschen kommunizieren, bereits im Kindesalter durch die Familie grundgelegt wurde.

Mein Vater war eine ziemlich autoritäre Persönlichkeit und duldete vor allem von uns Kindern keinen Widerspruch. Um lautstarke Auseinandersetzungen und möglicherweise auch eine Ohrfeige zu vermeiden, ging ich Meinungsverschiedenheiten mit meinem Vater so gut es ging aus dem Weg. Dadurch erlernte ich in meiner frühen Kindheit ein sehr angepasstes Verhaltensmuster und ich war fast krampfhaft darauf bedacht, es allen Per-

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

sonen in meinem Umfeld recht zu machen. Spätestens mit dem Schuleintritt stellte sich jedoch heraus, dass dieses Verhalten auch seine schmerzvollen Schattenseiten hatte, denn ich war ein wehrloses Opfer für Mobbing-Angriffe. Ein Mädchen aus meiner Klasse bemerkte bald, dass ich mich nicht zu wehren wusste und hetzte den Rest der Klasse gegen mich auf.

An eine Situation erinnere ich mich noch besonders genau und wenn ich davon berichtete, stiegen mir bis ins Erwachsenenalter Tränen in die Augen. Während der Schulpause saß ich alleine an meinem Tisch und baute mit den Rechenstäbchen einen Turm. Aus einigen Metern Entfernung sah ich das besagte Mädchen, um das sich einige meiner Mitschüler scharren, mit den Blick auf mich gerichtet. Plötzlich kamen sie näher und zogen mir den Stuhl weg. Ich fiel zu Boden und mit mir auch mein Turm, alle lachten und ich fing an zu weinen. Als wäre es gestern gewesen, sehe ich meine Lehrerin nach Unterrichtsmaterialien suchend am Schrank stehen und nicht einmal sie stand mir zur Seite. Die Situation in der Schule war für mich unerträglich und ich wünschte mir in diesem zarten Alter sehr oft, ich wäre tot. Aber im Sinne, „was mich nicht umbringt, macht mich noch härter“ arbeitete ich in den vergangenen Jahrzehnten hart daran, mich der Rolle als Mitläuferin und angepasstes „Lämmchen“ zu entledigen. Trotz meiner Fortschritte in Richtung Selbstbestimmung, bin ich jedoch nach wie vor auf der Hut, dass mich meine alten Verhaltensweisen nicht wieder einholen.

Auch wenn, wie mein Beispiel zeigt, Sozialisation durchaus nachteilige Interaktionsmuster hervorufen kann, so ist in der Regel das Hauptanliegen der Eltern, Bedingungen zu schaffen, die ihre Kinder zu lebensfähigen Erwachsenen heranreifen lassen. Die konkreten Erziehungsziele sind je nach kulturellem und sozialem Hintergrund unterschiedlich.

In unserem Kulturkreis haben beispielsweise Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit und Höflichkeitsformen wie „Bitte“ und „Danke“ einen hohen Stellenwert.

In westlichen Industriegesellschaften wird auch von einem „normalen“ Erwachsenen erwartet, dass er eine stabile und intime Beziehung zu anderen Menschen eingehen kann.

Die emotionale Bindung – wie entwickelt sie sich?

Grundlage für den Prozess der sozialen Entwicklung ist eine enge emotionale Beziehung zwischen dem Kind und der Mutter oder einer anderen Bezugsperson. Wir sind soziale Wesen und bereits nach der Geburt ist das Verhalten des Säuglings darauf ausgerichtet, mit den Menschen, die ihn umsorgen und ihm Geborgenheit und Nähe geben, eine dauerhafte emotionale Beziehung aufzubauen. In erster Linie sind das die Eltern, aber auch andere Personen wie Tagesmütter oder Großeltern.

Das Zeitfenster in dem diese starke und stabile Beziehung entsteht, die auch **Bindung** genannt wird, ist das **erste Lebensjahr**.

Voraussetzung dafür sind einerseits gewisse sensorische Fähigkeiten des Säuglings, wie das Spüren von Hautkontakt oder die Wahrnehmung der menschlichen Stimme. Andererseits ist ein hinreichend ausgereiftes Verhaltensrepertoire erforderlich. Dazu gehört beispielsweise die Fähigkeit, Blickkon-

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

takt aufzunehmen, zu weinen oder sich festzuklammern. Sehr wichtig für die Entstehung von Bindung ist auch ein enger emotionaler und körperlicher Kontakt zur Hauptbezugsperson, das heißt meist zur Mutter.

Sind die genannten Voraussetzungen gegeben, zeigt das Baby bereits zwischen dem 6. und 9. Lebensmonat das sogenannte **Bindungsverhalten**. Das Kleinkind sucht die Nähe der Mutter und sträubt sich, wenn es von ihr getrennt wird. Im Beisein dieser Vertrauensperson als sichere „Basis“ erkundet das Kleinkind seine Umgebung und sucht Zuflucht bei Situationen, die ihm Angst machen. Durch Lautäußerungen, Blickkontakt, Lächeln oder Weinen, versucht der Nachwuchs die Aufmerksamkeit und Anerkennung der Mutter zu erhalten.



Erstgeborene oder Risikokinder haben während des ersten Lebensjahres oft die besten Bedingungen für den Aufbau einer Bindung, da sie in dieser entscheidenden Phase durch ihre Lebensumstände häufiger und länger in den „Genuss“ des intensiven Körperkontakts kommen.

Der Aufbau einer Bindung ist nicht nur wichtig, sondern sogar lebensnotwendig. Dies zeigt eine Studie in Waisenhäusern Baltimore's Anfang des vergangenen Jahrhunderts. Die Säuglinge wurden nach dem Prinzip „satt und sauber“ ohne eine liebevolle Beziehung versorgt. Das erschütternde Ergebnis war, dass 90 % der Babys innerhalb des ersten Lebensjahres starben.

Die hospitalisierten Kinder litten, neben psychischen Auffälligkeiten, überdurchschnittlich oft an Infektionen der Atemwege und undefinierbarem Fieber, Essstörungen, Muskelschwächen und trotz ausgewogener Ernährung nahmen sie kaum an Gewicht zu.

Im Standardwerk „Psychologie“ berichtet der Autor Philip G. Zimbardo auch, dass Kinder, die in einem sehr distanzierten und feindseligen Familiensystem aufwachsen, häufiger an Untergewicht und einem verzögerten Knochenwachstum leiden. Sobald sie aus den widrigen Lebensumständen herausgenommen werden, setzt das körperliche Wachstum ein. Wenn sie jedoch erneut diesem negativen familiären Umfeld ausgesetzt sind, kommt die positive physische Entwicklung wieder zum Erliegen. Dieses Phänomen wird in Fachkreisen als „psychosoziale Wachstumsschwäche“ benannt. (Zimbardo / S.75)

Zimbardo schreibt hierzu: *„Eine enge lebendige Beziehung zu einem liebevollen Erwachsenen ist der erste Schritt eines Kindes auf dem Wege zu einer gesunden körperlichen Entwicklung und einer normalen Sozialisation.“* (Zimbardo / S. 75)

Wer ist Hauptbezugsperson? – eine Streitfrage

Nicht nur bei den Eltern und ihrem sozialen Umfeld, sondern auch in den Reihen der Psychologen ist es umstritten, ob die Rolle der Hauptbezugsperson ausschließlich der leiblichen Mutter vorenthalten ist oder diese Funktion auch jede andere Person übernehmen kann.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Während Michael Rutter, Professor für **Entwicklungspsychologie** in England, die These vertritt, dass „*die frühe Nähe zur Mutter weder eine hinreichende noch eine notwendige Bedingung der Bindungsfähigkeit ist*“ (Zimbardo / S.76), sah John Bowlby (1907 - 1990), ein renommierter britischer Psychologe, Psychiater und Psychoanalytiker, in der frühkindlichen **Beziehung zur Mutter** die fundamentale Voraussetzung für die Gestaltung der späteren Beziehungen.

Auch in der alten asiatischen Lehre über die Chakren wird der **innige Kontakt mit der Mutter**, der sich der **Chakren-Lehre** zufolge bereits **während der Schwangerschaft** entwickelt, als grundlegende Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung des Kindes - auch in spiritueller Hinsicht - gesehen. *“Ein Strom von liebevollen Gefühlen, von positiver emotionaler Energie fließt automatisch und ohne bewußtes Zutun von der Mutter zu ihrem Neugeborenen hin und reißt nicht ab, solange ihr Körper das Kind spürt oder es zumindest in ihrer emotionalen Aura bleibt. Er erfüllt die kleine Seele mit Vertrauen und Freude.”* (Sharamon & Baginski / S. 47)

Wird das Kind nach der Geburt jedoch von der Mutter getrennt, so empfindet der Säugling einen tiefen Trennungsschmerz und eine extreme Hilflosigkeit. Sendet die Mutter hingegen ihrem Baby bewusst liebevolle Gedanken und Emotionen, so kann der Kontakt weiterhin aufrechterhalten werden. Ist die Mutter abgelenkt oder durch Medikamente blockiert, reißt der Kontakt jedoch aus spiritueller Sicht ab. Diese traumatische Erfahrung kann das Energiesystem des Neugeborenen in der Regel nicht verarbeiten und dadurch entstehen in den Energiezentren, die auch Chakren genannt werden, erste Blockaden.

Shalila Sharamon und Bodo Baginski beschreiben die Auswirkungen dieser Trennungserfahrung folgendermaßen: *“Verliert ein Kind die Gefühle des Urvertrauens, der Sicherheit, der Erfüllung und Geborgenheit, so wird es beim Heranwachsen immer mehr im äußeren, materiellen Bereich danach suchen. Es wird Beziehungen zu Dingen aufbauen anstatt zu Menschen. Das beginnt bei den Kuscheltieren, die als Ersatz für menschliche Nähe und Wärme herhalten müssen. Später verlangt es nach immer neuerem Spielzeug und Süßigkeiten, auf der unbewußten Suche nach etwas, das dieses leise nagende Gefühl der Leere vertreibt. Und als Erwachsener sind es die schönen Kleider, das Auto (...) oder die gesellschaftliche Stellung, an die die meisten Menschen ihr Herz hängen in der Hoffnung, dadurch das in der Kindheit abhanden gekommenen Gefühl der Sicherheit und Erfüllung zurückzugewinnen. Unsere Konsumgesellschaft könnte ohne diese ungestillten Bedürfnisse der großen Mehrzahl ihrer Mitglieder nicht existieren.”* (Sharamon & Baginski / S. 50)

Sharamon und Baginski appellieren deshalb an die Mütter, sich im ersten Lebensjahr völlig dem Neugeborenen zu widmen und ihre eigenen Bedürfnisse in dieser Phase zurückzustellen. Denn der Fluss an Freude und Liebe durch den engen Körperkontakt dient nicht nur dem Wohle des Neugeborenen, sondern entschädigt auch die Mutter für ihre Entbehrungen.

Die beiden Autoren berichten davon, dass Väter, die bei der Entbindung des Kindes dabei waren und es streicheln durften, ein innigeres und intuitiveres Verhältnis zu ihren Sprösslingen entwickeln.



Nahezu alle Naturvölker handeln intuitiv nach diesem Prinzip, denn sie tragen ihre Kinder bis zum Krabbelalter permanent in Tragetüchern eng an ihrem Körper, auch

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

wenn die Babys darin einschlafen. Beginnen sie zu krabbeln, werden sie, wann immer sie es wollen, von der Mutter hochgenommen. Auch in der Nacht schlafen sie bei der Mutter und können bei Bedarf ihren Hunger an ihrer Brust stillen. Die innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit dieser Kinder zeigt sich unter anderem auch darin, dass sie kaum weinen und relativ früh bereit sind, soziale Verantwortung zu übernehmen.

Ein so eng und permanenter Körperkontakt zum Baby, wie er bei den Naturvölkern gelebt wird, steht in vielerlei Hinsicht im Widerspruch zu den Anforderungen an die Rolle der Mutter in unserer Gesellschaft. Angefangen von den sehr hohen Erwartungen an die Haushaltsführung, die nach wie vor oft von den Müttern alleine bewältigt wird, den beruflichen Erwartungen an die Frau, die am besten immer “am Ball” bleiben sollte, bis hin zur Freizeitgestaltung, die häufig ein hohes Maß an Mobilität fordert.

Als ich mit unseren beiden Kindern diese frühkindliche Phase durchlebte, dachte ich nicht mehr daran, dass ich während meines Pädagogikstudiums bereits das Thema “Bindung” behandelt hatte. Intuitiv pflegte ich einen engen und kontinuierlichen Kontakt zu meinen Kindern, der jedoch bei weitem nicht an den Gepflogenheiten der Naturvölker heranreichte. Und dennoch kam ich mir damals im Vergleich zu anderen Müttern oft als “Glücke” vor, die ihre Kinder kaum abgeben wollte.

Die genannten Zusammenhänge zwischen der Bindungsfähigkeit und der Mutter als Hauptbezugsperson sollten meiner Meinung nach nicht als Dogmen und als Knebelung der Mütter, sondern als Leitfäden und Gedankenanstöße gesehen werden. Denn abgesehen von den Anforderungen unserer – zum Teil sehr festgefahrenen - Lebensumstände, ist nicht jede Mutter dazu bereit ein solches Maß an Einschränkung auf sich zu nehmen. Und eine Frau, die ungewollt in die Rolle einer 24-Stunden-Mutter gedrängt wird, bietet vermutlich durch ihre Unzufriedenheit mit dieser Situation nicht gerade die besten Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung der Bindungsfähigkeit und Sozialisation ihres Kindes.



Dennoch bleibt zu bedenken, dass den Eltern die alleinige Verantwortung für das Wohl ihrer Sprösslinge obliegt und bei all den Verlockungen der modernen Gesellschaft, finde ich, sind unsere Kinder das Wertvollste das wir haben und die Gelegenheit so grundlegende Weichen für ihre gesunde Entwicklung zu stellen, bietet sich nur in der frühen Kindheit.

Die Bedeutung des “Hier und Jetzt”

Unser Handeln ist meist zukunftsorientiert; wir besuchen die Schule, damit wir später den gewünschten Beruf erlernen können, wir gehen täglich in die Arbeit, damit wir uns irgendwann ein neues Auto oder Eigenheim leisten können, usw. Unser ganzes gesellschaftliches System ist darauf ausgerichtet in der Gegenwart – manchmal den eigenen Bedürfnissen widersprechende – Verpflichtungen einzugehen, in der Hoffnung, zukünftig davon profitieren zu können.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Dem gegenüber steht die Lehre des “Tigerberichts”, in dem die Essenz des **Zen Buddhismus** verdeutlicht wird. Er handelt davon, sich auf das Wesentliche im Hier und Jetzt zu konzentrieren, dort heißt es:

“Alles hat seine Zeit. Für alles gibt es die rechte Dauer, den rechten Zeitpunkt und die rechte Reihenfolge. Du kannst etwas zu früh oder zu spät tun, zu lange oder zu flüchtig oder verkehrt herum. Der Tiger ist in seiner Haltung und in seinem Tun stets der Situation angemessen. Zugleich sind seine Haltung und sein Tun stets Ausdruck seiner wahren Natur. Seine Erscheinung stimmt immer mit seinem inneren Zustand überein und ist zugleich auf die äußeren Bedingungen eingestellt.“
(Wild / S. 33)

In Bezug auf die Sozialisation würde dies bedeuten, den Bedürfnissen unserer Kinder im Hier und Jetzt die volle Aufmerksamkeit zu widmen.

Nicht nur die kindliche Entwicklung fordert in der Gegenwart nach der Erfüllung ihrer Bedürfnisse, sondern auch die Elternrolle. Eltern, und wie ich beobachtet habe, vor allem Väter, stellen im Alter wehmütig fest, dass sie zwar auf eine beeindruckende berufliche Karriere zurückblicken können, aber keine innige Beziehung zu ihren Kindern aufbauen konnten. Da sich die Zeit bekanntermaßen nicht zurückdrehen lässt, können die versäumten Gelegenheiten auch nicht adäquat nachgeholt werden, denn erwachsene Kinder lassen sich nicht mehr in die Kleinkind-Rolle hineinzwängen. Eine gutgemeinte übermäßig hohe Präsenz des Vaters bewirkt dann bei den erwachsenen Kindern meist nicht den erhofften innigeren Kontakt zur jüngeren Generation, sondern löst bei ihnen eher eine Abwehrreaktion aus.

Manche Entwicklungsabschnitte vollziehen sich auch schneller als es die Eltern erwarten. Mich überraschte beispielsweise sehr, dass es für unseren Sohn bereits mit elf Jahren “peinlich” war, wenn mein Mann und ich am nahegelegenen See badeten, während unser Sprössling sich dort mit seinen Freunden traf.

Auch **Maria Montessori**, eine italienische Pionierin auf dem Gebiet der Pädagogik, beobachtete in der Entwicklung vom Kleinkind bis zum Erwachsenenalter eine Art Zeitfenster, sogenannte “Sensible Phasen”, in denen der Mensch bestimmte Fähigkeiten besonders leicht erlernen kann.

Im Alter zwischen 0 und 6 Jahren durchläuft das Kind beispielsweise die erste Sensible Phase. In dieser Zeit ist das Kind besonders empfänglich für das Erlernen von Sprache und der motorischen Fähigkeiten. Wichtig ist jedoch zu erwähnen, dass sowohl die Altersgrenze als auch die Intensität der Sensiblen Phasen von Kind zu Kind variieren können. Wird während eines dieser Zeitfenster versäumt, dem Kind die Möglichkeit zu bieten, entsprechende Fähigkeiten zu erlernen, so können diese Defizite nur mit großer Mühe und auch nicht mehr vollständig ausgeglichen werden.



In diesem Punkt lassen sich zwischen der Montessoripädagogik, der Entwicklungspsychologie und dem genannten Prinzip des Zen Buddhismus Parallelen ziehen. Denn bei allen Ansätzen zählt das Hier und Jetzt, denn die Möglichkeiten der Gegenwart bieten sich in ihrer Intensität nur einmal.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Umso wichtiger ist es, sich der Verantwortung in der Rolle als Eltern bewusst zu sein und das Augenmerk auf die gegenwärtigen Bedürfnisse und das Wohl des Kindes zu richten.

Das biologische und psychologische Geschlecht

Als Mutter eines Mädchens und eines Jungen kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen, dass sich trotz der individuellen Unterschiede zwischen uns Menschen schon in früher Kindheit sowohl innerhalb der Gruppe von Mädchen als auch der Jungen Gemeinsamkeiten feststellen lassen.

Einen bedeutenden Einfluss haben hier natürlich die **biologisch determinierten Merkmale**. Die wesentlichsten Unterschiede sind die Merkmale, die zur Fortpflanzung benötigt werden. Bei der Frau sind dies die Menstruation, die Bildung von Eizellen, das Austragen des Fötus und das Stillen des Neugeborenen. Männer hingegen produzieren Spermien und ejakulieren. Diese Eigenschaften sind universell und biologisch festgelegt, darüber hinaus bilden sie die Grundlage der gesellschaftlichen Rollenverteilung. Biologische Merkmale bilden die Voraussetzungen für bestimmte Verhaltensweisen, wobei diese nicht für alle Männer und Frauen zwingend sind, sondern lediglich ein bestimmtes Verhaltensmuster begünstigen. Beispielsweise sind Jungen und Männer aufgrund der männlichen Hormone – abgesehen vom Säuglingsalter - in der Regel körperlich aktiver und zeigen eine höhere Aggressionsbereitschaft als Mädchen und Frauen.



Vieles von dem, was wir als typisch „weiblich“ oder „männlich“ ansehen, ist jedoch gelernt und kann je nach kulturellem und gesellschaftlichem Hintergrund sehr unterschiedlich sein. Dieses **„psychologische Geschlecht“** erlernen Kinder auf verschiedene Weise.

Beispielsweise wird von Eltern oder Spielkameraden geschlechtskonformes Verhalten belohnt, während Verhalten, das sich nicht mit den Geschlechtsrollen deckt, negativ sanktioniert wird. Auch die Kinder selbst formulieren bestimmte geschlechtsbezogene Regeln, wie „Buben spielen nicht mit Puppen“ oder „Mädchen können nicht Fußballspielen“. Die Nachahmung hat ebenfalls einen großen Einfluss auf den Geschlechtsrollenerwerb, d. h. Jungen ahmen eher Verhaltensweisen von Männern nach, während sich Mädchen mehr an weiblichen Vorbildern orientieren.

Nicht zuletzt spielt auch die Erwartungshaltung der Eltern eine bedeutende Rolle. Zimbardo berichtet in seinem Werk, dass Eltern kurz nach der Entbindung ihre kleinen Jungen eher als lebhaft und kräftig beschreiben, während die neugeborenen Töchter tendenziell häufiger als zart, schön und schwach beurteilt werden, obwohl objektiv keine nennenswerten Unterschiede im Gewicht und im Verhalten der Babys festgestellt werden konnten. (vgl. Zimbardo / S. 79)

Diese Geschlechtsrollenstereotype ziehen sich durch viele Bereiche und über die Phase der Erziehung hinaus. Angefangen von den „geschlechtsspezifischen“ Kleidungsstücken und Spielgegenständen bis hin zur unterschiedlichen Gewährung von Freiräumen. Jungen dürfen vergleichsweise bald außerhalb der elterlichen Wohnung ihre Umgebung erkunden, von Mädchen wird hingegen erwartet, sich mehr zuhause bei der Mutter aufzuhalten. Diese Unterschiede bei den Zugeständnissen von

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Freiräumen sind vermutlich evolutionsbedingt. Während unsere männlichen Vorfahren für die Jagd zuständig waren, hatten ihre Frauen die Aufgabe, die Nahrung zuzubereiten und sich um den Nachwuchs zu kümmern.

Grundsätzlich wird den Frauen eher eine fürsorgliche und passive Rolle, den Männern eine nach außen gerichtete aktive Rolle zugeschrieben.

Aussagen über die weibliche Identitätsbildung

Obwohl die Gleichberechtigung der Geschlechter in vielen modernen Industriestaaten im Vergleich zu früheren Generationen schon relativ weit vorangeschritten ist, hat die Rolle der Frau nach wie vor nicht den gleichen Stellenwert in der Gesellschaft wie die des Mannes, was sich beispielsweise in der unterschiedlichen Entlohnung bei gleicher Arbeit und Qualifikation widerspiegelt. Die Unterschiede der körperlichen Kraft zwischen Mann und Frau sollte in unserer Gesellschaft meiner Ansicht nach nicht mehr das aus -“schlag“- gebende Argument in den nach wie vor patriarchisch geprägten Strukturen sein.

Die amerikanische Sozialpsychologin **Carol Gilligan** befasst sich in ihrem Buch „Die andere Stimme“ mit den Unterschieden der Identitätsbildung der beiden Geschlechter und stellt die bisherige psychologische Theoriebildung, deren Grundlage die männliche Entwicklung ist, in Frage. Koryphäen auf dem Gebiet der Psychologie, wie Sigmund Freud, Jean Piaget und Lawrence Kohlberg, erkannten zwar die Andersartigkeit der psychologischen, kognitiven und moralischen Entwicklung von Frauen, stuften diese jedoch als „minderwertig“ ein, da sie aufgrund der männlichen Orientierung nicht in die Theoriebildung passte.

Folgende Zitate von Carol Gilligan spiegeln die Kernaussagen der drei genannten Psychologen über den Stellenwert der weiblichen Entwicklung im Vergleich zur männlichen wieder.

Auf der 6-stufigen Skala, in der **Kohlberg** die moralische Entwicklung des – männlichen - Menschen darstellt, erreichen die meisten Frauen gerade mal die dritte Stufe. Denn ein wesentlicher Pfeiler der moralischen Entwicklung nach Kohlberg ist das Erstellen und Einhalten von allgemeingültigen Konventionen. *„In diesem Stadium wird die Moral in zwischenmenschlichen Begriffen definiert, und Gutsein wird mit Helfen und Anderen-eine-Freude-Machen gleichgesetzt.*

Diese Konzeption des Guten bestimmt nach Auffassung Kohlbergs und Kramers (1969) insofern das Leben erwachsener Frauen, als sich dieses im eigenen Heim abspielt. Kohlberg und Kramer implizieren, dass Frauen nur dann, wenn sie die traditionelle Arena männlicher Aktivität betreten, die Unzulänglichkeit dieser moralischen Perspektive erkennen und wie Männer zu höheren Stadien fortschreiten werden, in denen Beziehungen Regeln untergeordnet werden (viertes Stadium) und Regeln universeller Prinzipien der Gerechtigkeit (fünftes und sechstes Stadium).“ (Gilligan / S. 29)

„Freud, der die Bildung des Über-Ich oder Gewissens mit der Kastrationsangst verknüpft hatte, kam zu dem Schluß, daß der Frau von Natur aus der Antrieb für eine gründliche Lösung des Ödipuskomplexes fehle. Entsprechend sei auch das Über-Ich der Frauen – das Erbe des Ödipuskomplexes – kompromittiert: es sei niemals „so unerbittlich, so unpersönlich, so unabhängig von sei-

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

nen emotionalen Ursprüngen, wie wir das von den Männern fordern.“ Aus dieser Beobachtung eines Unterschieds – nämlich daß „Frauen andere Kriterien des ethischen Normalen haben als Männer“ - schloß Freud, daß Frauen „weniger Rechtsgefühl (zeigen) als der Mann, weniger Neigung zur Unterwerfung unter die großen Notwendigkeiten des Lebens, sich öfter in ihren Entscheidungen von zärtlichen und feindseligen Gefühlen leiten (lassen“)“ (Gilligan / S. 15)

*„Mädchen, stellt **Piaget** fest, haben eine „pragmatischere“ Einstellung zu Spielregeln, d. h. „sie betrachten eine Regel als gut, solange sie sich im Spiel bewährt“ (...). „Mädchen sind toleranter in ihrer Einstellung zu Spielregeln, immer bereit, Ausnahmen zu machen, und finden sich leichter mit Innovationen ab. Die Folge ist, daß das Rechtsgefühl, das Piaget als wesentlich für die moralische Entwicklung betrachtet, „bei den kleinen Mädchen weitaus geringer entwickelt ist als bei Jungen“(…).“ (Gilligan / S. 19)*



Bei solchen Aussagen über die psychologische, kognitive und moralische Entwicklung der Frau, wie sie aus den oben angeführten Zitaten hervorgehen, mag es nicht verwundern, dass ihr Stellenwert in der Gesellschaft nach wie vor so gering ist. Zumal die genannten Psychologen zur gesellschaftlichen Elite der Wissenschaftler gehören und wegweisend für die Theoriebildung sind.

Carol Gilligan – „Die andere Stimme“

Doch was macht diese Andersartigkeit der Frauen aus, die sich nicht in die bisherigen psychologischen Konzepte „hineinzwängen“ lässt?

In ihrer Forschungsreihe beobachtete Carol Gilligan, dass Mädchen oft in kleinen Gruppen oder zu zweit in privaten Räumen spielen.

Jungen hingegen spielen häufiger in großen, alters heterogenen Gruppen. Die Spiele sind eher Konkurrenz orientiert und dauern länger als die Spiele der Mädchen.

Letzteres ist zum einen darauf zurückzuführen, dass Jungen häufig Spiele bevorzugen, die ein höheres Maß an Geschicklichkeit fordern und dadurch nicht so schnell langweilig werden. Zum anderen führen Streitigkeiten – anders als bei Mädchen – nicht zum Abbruch des Spiels, sondern die Buben finden an den „hitzigen Debatten“ sogar gefallen.

Mädchen hingegen beenden nach einer Streitigkeit in der Regel das Spiel. Die Kleingruppen oder Zweierbeziehungen fördern die Entwicklung der Sensibilität und Empathie und führen eher zur Fähigkeit, den Anderen als unterschiedlich im Vergleich zum eigenen Selbst zu sehen. Mädchen lernen dadurch sich besser in den Standpunkt des anderen hineinzusetzen und sind deshalb eher geneigt, unter Berücksichtigung der Bedürfnisse des Gegenübers, Regeln und Konventionen zu überdenken und gegebenenfalls „über Bord zu werfen“.

Jungen tendieren dazu, die Rolle „des generalisierten Anderen“ (nach Mead) zu übernehmen und menschliche Beziehungen abstrakt zu sehen. Durch klare und feste Konventionen innerhalb einer

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Gemeinschaft wird das Verhalten der Gruppenmitglieder vorhersehbar. So ist es beispielsweise ziemlich unwahrscheinlich, dass eine Gruppe von Jungen mit Puppen spielt, da dies im Sinne des „generalisierten Anderen“ nicht zum erwarteten Spielverhalten des männlichen Geschlechts gehört.

„Zusammengenommen deuten diese Darstellungen darauf hin, daß Jungen und Mädchen die Pubertät mit einer verschiedenen interpersonellen Orientierung und einer unterschiedlichen Palette sozialer Erfahrungen erreichen.“ (Gilligan / S. 20)

Vor allem in unmittelbaren Konkurrenzsituationen zeigen Männer und Frauen unterschiedliche Verhaltensweisen. Georgia Sasson (1980) behauptet beispielsweise, dass Frauen nicht grundsätzlich stärker an Erfolgsangst leiden als Männer, sondern nur in Wettbewerbssituationen. Frauen verzichten dann eher auf Erfolg, wenn dieser auf den Misserfolg anderer gründet. Während die soziale Orientierung der Männer eher positionsbezogen ist, ist die der Frauen überwiegend persönlichkeitsbezogen.



Diese Erkenntnis verdeutlicht, warum Frauen in unserer Gesellschaft in führenden Positionen unterrepräsentiert sind. Denn unser Gesellschaftssystem ist überwiegend auf Konkurrenzdenken ausgerichtet, das eher dem männlichen Naturell entspricht, d. h. es wird für den eigenen Erfolg gerne der Misserfolg anderer in Kauf genommen.

Die vorgegebenen Strukturen und die Erkenntnis über ihre Andersartigkeit verunsichern die Frauen. Hinzu kommt noch die Neigung zu widersprüchlichen Urteilen, die sich aus dem öffentlichen und privaten Bereich ergeben und zum Teil völlig konträr zueinander sind. Im Berufsleben erwartet beispielsweise mein Chef von mir, dass ich mich stets souverän zeige und meine Gefühle unter Kontrolle habe. Im beruflichen Kontext ist es für mich auch selbstverständlich so zu handeln und keine Schwächen zu zeigen. Innerhalb meiner Familie und gegenüber guten Freunden lasse ich jedoch meine „Fassade“ fallen und es ist völlig in Ordnung, wenn auch Mal die eine oder andere Träne fließt.

Virginia Woolf kommt zu der Erkenntnis: *„Die Unterordnung der Frauen wurzelt nicht nur in ihrer gesellschaftlichen Zweitrangigkeit, sondern auch im Wesenskern ihrer Moralbegriffe. Sensibilität gegenüber den Bedürfnissen anderer und ihre Bereitschaft zur Verantwortung für andere veranlassen Frauen, auch auf andere Stimmen zu hören als ihre eigenen und andere Standpunkte in ihr Urteil einfließen zu lassen. Die moralische Schwäche der Frauen, manifest in einer scheinbaren Diffusion und Konfusion des Urteils, ist somit untrennbar von der moralischen Stärke der Frauen, der vorrangigen Bedachtnahme auf Beziehungen und Verantwortungen. Das Zögern, ein Urteil zu fällen, könnte als solches ein Indiz der Fürsorge (care) und Rücksichtnahme auf andere gewertet werden, die die Entwicklungspsychologie der Frauen kennzeichnen und jene Aspekte bewirken, die gemeinhin als problematisch betrachtet werden.“ (Gilligan / S. 27)*

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

In Bezug auf die psychologische Theoriebildung Kohlbergs bedeutet dies, dass Frauen zwar nur die dritte der insgesamt sechsstufigen Skala zugetraut wird, gleichzeitig merkt Carol Gilligan kritisch an: *„Die Entdeckung der Wichtigkeit von Intimität, von Beziehungen und Zuwendung, die Männer in der Lebensmitte jetzt als eine Offenbarung empfinden, ist etwas, das Frauen von Anfang an gewußt haben. Da dieses Wissen bei Frauen jedoch als „intuitiv“ oder „instinktiv“ betrachtet wurde, als eine Funktion der Anatomie, die man als Schicksal bezeichnete, haben es Psychologen unterlassen, seine Entwicklung zu beschreiben“* (Gilligan / S. 28)

Carol Gilligan möchte mit ihrem Ansatz kein stereotypisches Modell der beiden Geschlechter darstellen, ganz im Gegenteil, die „andere Stimme“ ist nicht ausschließlich an Frauen gebunden, sondern es existiert bei beiden Geschlechtern eine Art Wechselspiel dieser Stimmen.

Insgesamt gesehen entstehen diese geschlechtlichen Unterschiede bei der Sozialisation *„in einem sozialen Kontext, in dem Faktoren des sozialen Status und der Macht einerseits und die biologischen Gegebenheiten der Fortpflanzung andererseits die Erfahrungen von Männern und Frauen und die Beziehungen zwischen den Geschlechtern prägen.“* (Gilligan / S. 10)

Die genannten Unterschiede der Sozialisation von Mann und Frau, die sowohl biologisch aber vor allem auch durch den sozialen Kontext bedingt sind, machen deutlich, dass es nicht unbedingt darum geht, die beiden Geschlechter „gleich“, sondern „gleichwertig“ zu sehen.



Es ist nicht meine Absicht, Frauen in ein alt hergebrachtes Rollenklischee zu drängen, sondern durch eine Aufwertung der Rolle als Hausfrau und Mutter würde es meiner Meinung nach den Frauen einfacher gemacht, sich frei und ohne schlechtes Gewissen zu entscheiden, ob sie sich für einen baldigen beruflichen Wiedereinstieg entscheiden oder nicht. Denn während früher die Mütter oft „unfreiwillig“ ausschließlich für den Haushalt und die Kindererziehung zuständig waren, sehe ich gegenwärtig die Tendenz, dass sie wegen fehlender Arbeitskräfte „unfreiwillig“ in den Arbeitsmarkt gedrängt werden.

Was die „Macht“ der Kultur mit uns „macht“

Die Sozialisation steht im engen Zusammenhang mit dem kulturellen Hintergrund und dieser nimmt einen großen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung der Heranwachsenden.

Ein Syrer, der schon viele Jahre in Bayern lebt und ein Lokal in München betreibt, erzählte von sehr autoritären und patriarchischen Prinzipien bei der Erziehung in seinem Heimatland. Im Gegensatz zu den Kindern hierzulande, bei denen er schon sehr früh ein selbstbewusstes Auftreten beobachtet, wird in seinem Heimatland von den Heranwachsenden Gehorsam und Anpassung erwartet.

Solche Erziehungsprinzipien bahnen meiner Meinung nach den Weg für totalitäre und radikale politische Regime. Denn der Keim für Demokratie und Mitbestimmung muss aus meiner Sicht bereits

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

im Kindesalter gelegt werden, damit die junge Generation zu reflektierten und verantwortungsbewussten Erwachsenen heranreifen kann.

In der deutschen Geschichte ist der Zusammenbruch der Weimarer Republik ein Beispiel dafür, dass Demokratie „mündige Bürger“ braucht, die politische und gesellschaftliche Verantwortung übernehmen können.

Die Menschen von damals waren geprägt vom **Obrigkeitsdenken** aus der Zeit von Kaiser Wilhelm. Die Macht der Adligen und der kirchlichen Oberhäupter verlangte nach „braven“ Untertanen, jede Art von Freigeist und Kritik am Regime wurde bereits im Keim erstickt. Die Informationen für die breite Bevölkerung wurden von den führenden Kräften zensiert und das weit verbreitete Analphabetentum leistete dem Mangel an offener Kritik noch Vorschub.

Hinzu kam auch, dass sich die gesellschaftliche Elite auf Kosten der arbeitenden Bevölkerung bereicherte, während ihre Untertanen um ihr tägliches Überleben kämpften.

Kinder wurden schon früh zur Arbeit herangezogen und Wertschätzung erfuhren sie in erster Linie nur dann, wenn sie gehorsam und angepasst waren und ihren Beitrag bei der Arbeit leisteten. Zeit für Muse und das Bedürfnis über den eigenen „Tellerrand“ hinauszusehen, war nur einer kleinen wohlhabenderen Bevölkerungsgruppe vorenthalten.



Der Demokratiegedanke in der Weimarer Republik, der nach informierten und kritischen Bürgern verlangte, viel zur damaligen Zeit auf „unfruchtbaren Boden“. Das totalitäre Regime von Adolf Hitler hingegen konnte bei der breiten Bevölkerung an die gegebene Gesellschaftsstruktur anknüpfen, die sich nach einer „starken Hand“ sehnte.

Jean Baker Miller (1927 - 2006), eine amerikanische Psychiaterin und Psychoanalytikerin, unterscheidet zwischen **Beziehungen von dauernder und zeitweiliger Ungleichheit**. Letztere ist bezeichnend für die Kindererziehung. Eltern oder Lehrer benutzen den Machtvorsprung idealerweise, um die Entwicklung der Heranwachsenden zu fördern, damit am Ende dieses Machtgefälle aufgehoben werden kann.

Im Gegensatz dazu wird dieser Machtvorsprung in Beziehungen mit *dauerhafter Ungleichheit* durch Theorien, aber auch durch totalitäre Gesellschaftsstrukturen und religiöse Vorgaben manifestiert, die die Notwendigkeit der Unterdrückung - vor allem von Frauen - „begründen“.

Auch in den modernen Industriegesellschaften ist nicht alles Gold was glänzt. Ebenso wie uns Erwachsenen, gönnen wir auch unserem Nachwuchs kaum Zeit zur Muße. Wir reproduzieren bereits in der frühen Sozialisation unserer Kinder diese krankmachenden Muster. Ihre Terminkalender sind voll mit Aktivitäten, die angeblich bereits im Kleinkindalter gefördert werden sollen.

Bei der Bandbreite an sportlichen und musischen Freizeitangeboten fällt es schwer, sich auf einige wenige zu beschränken. Für Kinder ist es einfacher, sich von außen „bespaßen“ zu lassen als sich selbst eine Beschäftigung zu suchen. Wir haben gelernt zu konsumieren, sei es durch vorgefertigte Freizeitaktivitäten oder durch die verschiedenen Medien. Ich kenne Kinder im Grundschulalter, die

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

jeden Tag mindestens eine feste Freizeitaktivität in ihrem Kalender stehen haben. Die Eltern übernehmen dabei mehr die Rolle des Taxifahrers als der Hauptbezugsperson oder des Spielgefährten.

Eine erfahrene Erzieherin in unserem örtlichen Kindergarten sieht diese Entwicklung sehr kritisch. Das große Freizeitangebot bietet den Kindern zwar die Möglichkeit, den verschiedensten Neigungen nachzugehen, es verleitet aber auch dazu, die Kinder zu sehr zu verplanen. Die Kehrseite der Medaille ist dann, dass die Kinder selbst nicht mehr gefordert sind ihre **Kreativität** zu entwickeln.

Diese Erfahrung wird durch die Gehirnforschung untermauert, denn das kindliche Gehirn benötigt Ruhephasen, um die Erfahrungen, die es während des Tages gesammelt hat, zu verknüpfen und seine Persönlichkeitsstruktur zu entwickeln.

Andrew Smart schreibt dazu: *„Der einzige Weg, diesen Prozess in Gang zu setzen führt über das Nichtstun. Für Kinder ist es unerlässlich, die Außenwelt jeden Tag für eine geraume Zeit ausschalten zu können, ohne Forderungen und Erwartungen. Es könnte sich für die spätere geistige Gesundheit als besonders wichtig herausstellen, einen Großteil der Kindheit damit zu verbringen, vor sich hinzuträumen, ohne Ziel und Zweck zu spielen und sorglose Freude zu erleben.“* (Smart / S. 99)

In diesem Zusammenhang bestätigt sich, dass „weniger“ manchmal auch „mehr“ sein kann, mit anderen Worten, fördern *wenige* gezielt ausgewählte Freizeitaktivität die gesunde seelische und kognitive Persönlichkeitsentwicklung nachhaltiger als *viele*.



Ein mit vorgefertigten Freizeitangeboten gefüllter Terminkalender führt dazu, dass Kinder nur noch **konsumieren wollen** statt selbst etwas zu „kreieren“. Durch den Mangel an Zeit, ihre Phantasie zu entwickeln, entsteht ein **Teufelskreis**: Ihr Verlangen nach „Bespä-ßung“ von außen nimmt zu, da ihnen Muße fremd ist und sie nicht gelernt haben, sich selbst zu beschäftigen.

Innerfamiliäre Verhaltensmuster und ihre – negativen - Folgen

Die Familie als kleinste gesellschaftliche Einheit hat gleichzeitig den größten Einfluss auf die Sozialisation des Kindes.

Leider beeinflussen die innerfamiliären Strukturen die persönliche Entwicklung des Kindes nicht nur im positiven sondern auch im negativen Sinne.

Dies verdeutlicht beispielsweise eine Studie der Washington University und der Arizona State University, an der mehr als 400 Studenten teilgenommen haben. Im Zentrum der Untersuchung stand die Frage „warum wird jemand zum **Mobber**?“ Das Ergebnis dieser Studie zeigt, dass besonders streng erzogene Kinder überdurchschnittlich häufig gehänselt werden oder andere mobben. Aber

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

auch eine sehr freizügige und nachlässige Erziehung bringt dieser Studie zufolge „kleine Tyrannen“ hervor.

Ein Mangel an liebevoller Wärme im Elternhaus und die fehlende Teilnahme am Leben des Kindes begünstigt ebenfalls die Entwicklung zum „Mobber“.

Eltern haben eine wichtige Vorbildfunktion, wenn es darum geht Wertschätzung und Einfühlungsvermögen gegenüber anderen Menschen zu entwickeln. Aussagen wie „so sind halt Jungen“ als Reaktion auf mobbende Verhaltensweisen, statt Grenzen aufzuzeigen, wirken sich kontraproduktiv auf das Einfühlungsvermögen von Kindern aus.

Ebenso negative Folgen auf die emotionale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen hat der ausgeprägte Konsum von Medien mit gewaltverherrlichendem Inhalt. Denn nicht nur das aktive Bedrohen oder „Hänseln“ anderer Kinder, sondern auch das passive Konsumieren von Medien mit aggressivem und grausamem Inhalt führen zur Verrohung und mangelnder Empathie bei Kindern.

Bei der Ursachenforschung von **Essstörungen** spielt die Herkunftsfamilie ebenfalls eine bedeutende Rolle. Beispielsweise nehmen Eltern durch die Unzufriedenheit mit ihrem Körper und ihr Diätverhalten eine Vorbildfunktion ein. Gleichzeitig verleihen sie dadurch dem vorherrschenden Schönheitsideal, das bedenklich nahe an Magersucht grenzt, einen hohen Stellenwert. Negative Bewertungen der Figur des Kindes und die Aufforderung zur Diät leisten einer Essstörung noch zusätzlich Vorschub.

Eine weitere Ursache für Essstörungen bei Heranwachsenden kann der vergebliche Versuch sein, Schuldgefühle zu verdrängen. Diese entstehen beispielsweise, weil die Kinder die schulischen Erwartungen der Eltern nicht erfüllen.

Gestörte Mutter-Kind-Beziehungen spielen ebenso eine bedeutende Rolle bei der Entstehung einer krankhaften Nahrungsverweigerung. Hinter diesem Verhalten stehen unbewusste Erinnerungen an Situationen, in denen frühkindliche Erwartungen an die Mutter nicht erfüllt wurden, wie beispielsweise die fehlende liebevolle mütterliche Zuwendung. Die Nahrungsverweigerung kann hier ein Ausdruck von Selbstbestrafung sein. Diese Menschen fühlen sich vermutlich durch den Mangel an mütterlicher Wertschätzung „minderwertig“ und meinen sich dafür bestrafen zu müssen.

Wenn junge Mädchen die Nahrungsaufnahme „boykottieren“, kann dies auch auf eine Ablehnung der weiblichen Geschlechtsrolle hindeuten. Die Tatsache, dass Essstörungen am häufigsten in der Pubertät erstmals auftreten, ist ein Indiz dafür. Die Jugendlichen haben offensichtlich davor Angst, aus welchen - meist familiär bedingten - Gründen auch immer, in die Rolle als Frau zu „schlüpfen“. Diese Mädchen versuchen zwanghaft ihre kindliche Figur beizubehalten. Sie sträuben sich etwas zu essen, aus Angst die kleinen „Fettpolster“ könnten sich während der Pubertät in weibliche Rundungen verwandeln.

Während eines Praktikums in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie betreute ich ein Mädchen mit dieser Diagnose. Sie versuchte durch heimliches Erbrechen nach dem Essen oder durch übermäßig viel Bewegung ihr Körpergewicht möglichst gering zu halten, um den „weiblichen Rundungen“ entgegenzuwirken. Diese Verhaltensweise betrieb das damals dreizehn jährige Mädchen so exzessiv, dass ihre Magersucht lebensbedrohlich wurde und sie schließlich künstlich ernährt werden musste.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Möglicherweise ist die Essensverweigerung aber auch eine Reaktion auf ein zu dominantes Verhalten der Eltern. Diese Form der Essstörung stellt für die Heranwachsenden eine Chance dar, sich als autonomes Subjekt zu erleben. Während die Eltern beispielsweise durch den Kauf der Kleidung auf das Erscheinungsbild des Kindes einen relativ starken Einfluss nehmen können, ist eine fremdbestimmte Nahrungsaufnahme des Kindes durch die Eltern kaum möglich.

Die **narzisstische Persönlichkeitsstörung**, die sich durch eine Überschätzung der eigenen Fähigkeiten, einem überzogenen Verlangen nach Anerkennung und einem Mangel an Einfühlungsvermögen auszeichnet, hat ebenfalls im Elternhaus ihren Ursprung. Diese Personen haben Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich, denn sie *„fühlen sich berechtigt, besondere Gefälligkeiten entgegenzunehmen, ohne entsprechende Verpflichtungen einzugehen, sie beuten andere aus, um den eigenen Neigungen freien Lauf zu lassen, sie haben Beziehungen, die zwischen Überbewertung und völliger Ablehnung schwanken, und es fehlt ihnen an Empathie für die Gefühle anderer.“* (Zimbardo / S. 506)

Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung neigen dazu, Personen in ihrem sozialen Umfeld – besonders Sexualpartner und Kinder - emotional zu missbrauchen, um dadurch ihr „Ego“ auf Kosten anderer aufzuwerten. Auffallend ist auch die mangelnde Kritikfähigkeit dieser Menschen. Entweder übergehen sie kritische Bemerkungen aus ihrem sozialen Umfeld und zeigen sich nach außen hin unberührt davon oder sie reagieren sehr ablehnend und unverhältnismäßig stark darauf.

Die Ursachenforschung für narzisstische Persönlichkeitsstörungen beschränkt sich in erster Linie auf hypothetische Annahmen, da sich Personen mit dieser Diagnose kaum in therapeutische Behandlung begeben. Es existieren sehr unterschiedliche Erklärungsansätze, sie reichen von einem kalten, strengen und sogar feindseligen Elternhaus, in dem der überzogene Narzissmus als Verteidigungsstrategie dient, bis hin zur Annahme, dass Eltern die Kinder daran gewöhnt haben, von ihrem sozialen Umfeld „Ergebenheit“ zu erhalten.

Auch eine genetische Disposition wird angenommen, da in den betroffenen Familien eine auffallende Häufung dieser Persönlichkeitsstörung in der Generationenfolge erkennbar ist. Weitgehende Einigkeit besteht jedoch in den psychologischen Fachkreisen darin, dass die Eltern das Kind daran hindern, aus der Phase des ursprünglich kindlichen Narzissmus - die nach Sigmund Freud jedes Kleinkind durchlebt - herauszuwachsen.

Dadurch verharrt es dauerhaft in diesem Zustand und benutzt die übertriebene Selbstbewunderung zur Verteidigung seines Egos, weil es dem Kind an Alternativen fehlt, sein Selbstwertgefühl zu stärken.

Die Psychoanalyse leitet von einer narzisstischen Störung nicht nur die genannte Narzisstische Persönlichkeitsstörung ab, sondern auch andere psychische Krankheiten, wie Hyperaktivität, Depression, (Auto-) Aggression und Suizidalität. Grundsätzlich besitzt jeder Mensch narzisstische Anteile, einige Wissenschaftler, wie Heinz Kohut und Alice Miller, bewerten diesen auch als positiv. Entscheidend für die pathologische Einstufung ist das Ausmaß des Narzissmus.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“



Menschen mit dieser Persönlichkeitsstörung versuchen ihren „Hunger nach Bewunderung“ häufig durch prestigeträchtige Positionen in Politik und Gesellschaft zu stillen – zum Leidwesen der jeweiligen Bevölkerung bzw. Belegschaft. Denn für narzisstische Persönlichkeiten ist Aufmerksamkeit und Bewunderung wichtiger als Zustimmung und Kooperation mit anderen Menschen.

Nicht zuletzt hat der Erziehungsstil auch Auswirkungen auf das **suizidale Verhalten** der Kinder. Dies zeigt eine repräsentative Studie einer Forschergruppe um Dr. Carolin Donath vom Uni-Klinikum Erlangen, die 2014 publiziert wurde. An der Studie nahmen über 44.000 Jugendliche im Alter von etwa 15 Jahren teil.

Die Forschungsgruppe kam zum Ergebnis, dass Jugendliche, die in ihrer Kindheit ein hohes Maß an elterlicher Zuwendung und Wärme bei gleichzeitiger federführender Rolle der Eltern genossen haben (= **autoritative Erziehung**), weniger anfällig für Suizidversuche sind als solche, denen es in ihrer Kindheit an elterlicher Wärme und Kontrolle fehlte. Konkret lag das Risiko für spätere Suizidversuche in der genannten Studie bei einem vernachlässigenden Erziehungsstil um mehr als das 1,5-fache über den „autoritativen“ Erziehungsstil.

Anders als beim autoritären Erziehungsstil, bei dem die Eltern von ihren Sprösslingen in erster Linie Gehorsam erwarten, der gegebenenfalls mit harten Sanktionen eingefordert wird, schätzt die autoritative Richtung den Willen des Kindes und versucht es durch Gespräche „mit ins Boot“ zu holen, wobei auch bei dieser Erziehungsmethode der elterliche Wille Vorrang hat.



Die genannten Persönlichkeitsstörungen, die ihren Ursprung in der Kernfamilie haben, sind nur einige von vielen. Sie dienen jedoch dazu, exemplarisch darzustellen, welchen nachhaltigen Einfluss die Familienstruktur auf die Persönlichkeitsentwicklung hat – im positiven wie im negativen Sinne.

Die modernen Medien – ein notwendiges Übel?

In einem Vortrag mit dem Namen „Smarter Angriff“ berichtete der Dozent von einer Klassenfahrt, bei der in einem Versuch der Einfluss des Smartphones auf das **Schlafverhalten** von Jugendlichen demonstriert wurde.

Die Schüler wurden dazu aufgefordert, vor dem Schlafengehen ihr Gerät in der Küche zu lassen und darüber Buch zu führen, wie häufig sie in der Nacht aufwachten, um nach ihrem „Knochen“ zu sehen. In einem Vorgespräch waren die „Probanden“ der Meinung, dass sie durchschlafen würden. Der Test zeigte jedoch ein anderes Bild; die Jugendlichen griffen nachts im Halbschlaf mehrmals nach ihrem Smartphone und wachten auf, als sie es nicht fanden. Eine Schülerin berichtete sogar von sieben Unterbrechungen

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

ihres Schlafs während der ersten Nacht. In den folgenden Nächten reduzierten sich die kurzen Aufwachphasen, so dass die meisten Schüler nach der einwöchigen Klassenfahrt durchschliefen. Der Dozent berichtete über eine ungewöhnliche Rückmeldung der Eltern nach der Heimkehr ihrer Sprösslinge: Die Jugendlichen seien nun ausgeschlafener als vor ihrer Abreise, obwohl eine Klassenfahrt in der Regel das Gegenteil bewirkt.

Der genannte Dozent thematisierte auch **körperlichen Folgen** einer permanenten Nutzung des Smartphones. So wurde beispielsweise bereits bei Jugendlichen eine einseitige Abnützung der Halswirbelsäule festgestellt. Der leicht gesenkte Kopf beim Blick aufs Display führt zu diesen ernsthaften Verschleißerscheinungen.

Auch die Angewohnheit, das Smartphone in die vordere Hosentasche zu stecken, kann negative Auswirkungen auf die Geschlechtsorgane wie Eierstöcke und Hoden haben. Die vom Gerät ausgehenden Mikrowellen besitzen eine Reichweite von etwa fünf Zentimeter und erwärmen das Zellgewebe bzw. können es schädigen. Während sich die männlichen Spermien nach etwa einem halben Jahr wieder erneuert haben, sind die Schädigungen an den weiblichen Eizellen jedoch irreparabel.

Eine Gymnasiallehrerin, die meinen Sohn in Mathematik unterrichtete, erwähnte in einem Elterngespräch die sogenannte „Blick Studie 2017“ des Bundesministeriums für Gesundheit.

In einer großangelegten deutschlandweiten Forschungsreihe wurden 2016 und 2017 im Rahmen der Früherkennungsuntersuchung (ab U3 = 4. Lebensmonat bis J1 = 14. Lebensjahr) Informationen zum Medienverhalten dieser Altersgruppe erhoben.

Die Studie kommt zu dem ernüchternden Ergebnis, dass ein uneingeschränkter Medienkonsum bei den jungen Probanden zu **Sprachproblemen**, **Verhaltensauffälligkeiten** und **Konzentrations-schwierigkeiten** führt.

Im Bereich der Sprachentwicklung kam die Blick-Studie beispielsweise bei der Auswertung der Fragebögen aus der U9 (Kinder im Alter von etwa fünf Jahren) zum Ergebnis, dass eine Smartphone-Nutzung von täglich mehr als einer halben Stunde bei 35,71 % der Probanden zu einer Sprachentwicklungsstörung geführt hat. Bei gleicher Fernsehnutzungsdauer lag der Anteil der Kinder, die Sprachprobleme aufweisen bei 23,08 %.



Mit anderen Worten, sowohl ein hoher Fernsehkonsum als auch eine mehr als 30-minütige Smartphone-Nutzung wirken sich negativ auf die **Sprachentwicklung** der Kinder aus, wobei die Nutzung des Smartphones offensichtlich noch negativere Folgen hat als die des Fernsehens.

Ein ähnliches Bild zeigt die Studie in Bezug auf Verhaltensauffälligkeiten und Konzentrationsproblemen. Auch hier klagten die Eltern von 29,23 % der etwa fünfjährigen Probanden bei einer Nutzung des Smartphones von täglich mehr als 30 Minuten darüber, dass ihr Kind zuhause hyperaktiv und unkonzentriert sei, bei den TV-Nutzern lag der Anteil bei 12,28 %.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“



Besonders gravierend waren die Ergebnisse bei den Zweijährigen (!), das heißt die Werte aus der U7. Hier litten 28,07 % der kleinen Fernsehkonsumenten und 21,43 % der Smartphone-Nutzer bei mehr als 30-minütiger Mediennutzung unter **Konzentrations-schwierigkeiten** und waren **hyperaktiv**.

Nach Ansicht der ehemaligen Mathematiklehrerin meines Sohnes lernen die Schüler durch die Kurzberichte in den modernen Medien, die zum Teil nur aus einer Überschrift bestehen, nicht mehr sich auf ein Thema länger zu konzentrieren. Diesen traurigen Trend kann die genannte Lehrkraft in ihrem Schulalltag bestätigen, denn immer mehr ihrer Schüler haben Schwierigkeiten, die mathematischen Textaufgaben konzentriert zu lesen.

Obwohl ich noch zu der Generation gehöre, die ohne Computer und Internet aufgewachsen ist, genieße auch ich mittlerweile die Vorteile der modernen Medien. Denn auf nahezu jede noch so ungewöhnliche Frage weis Google und Konsorten zu jeder Tages- und Nachtzeit mindestens eine Antwort. Es ist sehr verführerisch sich von der Informationsfülle berieseln zu lassen ohne darüber nachzudenken, ob die eine oder andere Information überhaupt der Wahrheit entspricht.

Mit sogenannten „Fake News“ oder Halbwahrheiten wird – zum Teil mit großem Erfolg - versucht, Einfluss auf die Meinungsbildung der Bevölkerung zu nehmen, wie dies beispielsweise 2016 beim Wahlkampf von Donald Trump der Fall war.

Während vor allem unsere beiden Kinder fast alles für bare Münze nehmen, was in der modernen Medienlandschaft kursiert, versuchen mein Mann und ich uns unsere kritische Haltung gegenüber diesen Informationsquellen zu bewahren und auch unsere Sprösslinge dahingehend zu sensibilisieren.

Im Sinne von „Glaube nie einer Statistik, die du nicht selbst gefälscht hast“ fällt mir beispielsweise auf, dass in Bezug auf die Einführung des 5G-Netzes in den Nachrichten – wenn überhaupt – meist nur die positiven Eigenschaften dieser neuen technischen Errungenschaft dargestellt werden. Erst nach Hinweisen aus meinem Bekanntenkreis stieß ich auf kritische - und wie ich finde, sehr erschreckende - Beiträge von Wissenschaftlern und Ärzten zu diesem Thema sowie einem Link zu einer Petition gegen die Einführung dieser neuen Mobilfunkgeneration.

So behauptet beispielsweise Dr. Barrie Trower, ein ehemaliger Spezialist der Royal Navy für die Entwicklung von Mikrowellenwaffen, hinsichtlich der Einführung von 5G: *„In Ihrem Land, in Deutschland, werde ich garantieren und es ist eine Tatsache (...), dass in drei Generationen, wenn Sie nichts tun, nur eines von acht Kindern erwarten kann, dass es gesund geboren wird! (...) Die anderen sieben von acht werden entweder tot sein oder eine genetische Krankheit haben. Das ist veröffentlicht.“* (Trower / 30.03.2019)

Wenn die Auswirkungen des 5G-Netzes erwiesenermaßen so verheerend für Mensch, Tier und Natur sind, wieso wird es dann eingeführt? Auch darauf hat Dr. Trower in diesem Interview eine Antwort: *„Die Gewinne für die Industrie sind jedoch so hoch, dass sie (= beispielsweise die verant-*

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

wortlichen Firmenbosse) *der Meinung sind, dass es sich lohnt, dass Sie diesem Risiko ausgesetzt sind, und deshalb werden Mikrowellen für die Kommunikation verwendet.*“ (Trower / 30.03.2019)



Und dies in einer Zeit, wo das Umweltbewusstsein besonders in Hinblick auf die kommenden Generationen in unserer Bevölkerung präsenter ist denn je. Fast täglich wird in den Medien über Umweltaktionen gegen die Treibhausgase und den daraus resultierenden Klimawandel berichtet. Angesichts dieser Umweltbewegungen erscheint es grotesk, wenn sang und klanglos Technologien eingeführt werden, die unter anderem das Erbgut der folgenden Generationen schädigen können. Ist es Zufall, dass der Klimawandel in den Medien häufig thematisiert wird, während die Nachteile von 5G „totgeschwiegen“ werden oder ist es ein bewusstes Ablenkungsmanöver bzw. ein Versuch der vermeintlichen Nutznießer dieser Technologie uns zu manipulieren, um ganz stillschweigend das „**for our future**“ meiner Ansicht nach nicht minder gefährliche 5G-Netz einzuführen?

Der Medienkonsum ist in unserer Familie ein tägliches Streitthema. Die Vorgaben von Wissenschaftlern und Ärzten gehen hier weit auseinander und konzentrieren sich in erster Linie auf eine zeitliche Beschränkung.

Auch mein Mann und ich versuchen – mit mehr oder weniger großem Erfolg – das Zeitfenster für diese Form der technischen Errungenschaft bei unseren Kindern zu beschränken. Wichtiger als die genauen zeitlichen Vorgaben einzufordern ist meiner Meinung nach, den **Medieninhalt** zu hinterfragen. Ein einstündiger Konsum von informativen Kindersendungen wie die „Sendung mit der Maus“ oder die kindgerechten Abenteuer von „Pippi Langstrumpf“ sind aus entwicklungspsychologischer Sicht wohl eindeutig einer halben Stunde gewaltverherrlichender Computerspiele vorzuziehen.

Mein Sohn machte in der dritten Klasse die leidvolle Erfahrung, dass sich sein Klassenlehrer vorher nicht genügend darüber informierte, was die Schüler bei der Internetrecherche zum Thema „Krieg in Syrien“ an Bildern zu sehen bekommen. Der Junge kam damals völlig verstört nachhause und war den Tränen nahe. Anders als Worte, die mit der Zeit etwas verblassen, bleiben traumatische Bilder leider ein ganzes Leben im Gedächtnis und können immer wieder abgerufen werden.

Die virtuelle Welt hinterlässt Spuren in der Psyche des Heranwachsenden. Denn aggressive und grausame Medieninhalte führen offensichtlich zur **Verrohung ihrer Gefühlswelt** und zu einem Mangel an Empathie. Statt froh über den Frieden hier zu Lande zu sein, holen wir die Kriegsschauplätze in unsere Wohn- und Kinderzimmer – mit den bisher nicht absehbaren Folgen für die Psyche unserer Kinder und kommender Generationen. Neben der Verantwortung, die wir Eltern in dieser Hinsicht haben, richtet sich mein Appell auch an das Verantwortungsbewusstsein der Medienproduzenten, interessante **gewaltfreie Alternativen** zum derzeitigen Überangebot an Krimis und Kriegsspielen auf den Markt zu bringen.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Die beklemmende Vision einer Familie – der Vater sitzt auf dem Sofa und spielt stundenlang mit seinem Smartphone, die Mutter ist ausgezogen, der Sohn im Grundschulalter vertreibt sich die Zeit zusammen mit einem Freund am Computer mit Kriegsspielen – ist leider schon Realität. Denn eine Frau, deren Sohn bei einem verhaltensauffälligen Mitschüler zu Besuch war, berichtete von genau dieser Familiensituation.

Die sogenannte „**Posttraumatische Belastungsstörung**“ (PTBS), der mehrere belastende Ereignisse von außergewöhnlichem Umfang oder katastrophalem Ausmaß voraus gehen, kann nicht nur Folge eines Unfallgeschehens oder einer realen Gewalt sein, sondern wird auch durch die virtuelle Welt ausgelöst, wie der Dokumentarfilm „The Cleaners“ von Hans Block und Moritz Riesewieck beweist. Menschen, die mit der „Säuberung“ von gewaltverherrlichenden und ethisch verwerflichen Inhalten des Internets ihren Lebensunterhalt verdienen, berichten in dieser Dokumentation von typischen PTBS Symptomen wie Schlafstörungen, emotionaler Taubheit und Depressionen, die bis hin zum Suizid reichen.

Manche von ihnen haben auch Angst davor, sich in öffentlichen Räumen aufzuhalten, weil sie der menschlichen Natur nicht mehr trauen.

Offiziellen Angaben zufolge gibt es weltweit etwa 100 000 sogenannte „Content Moderatoren“, nicht nur in Entwicklungsländern wie Philippinen, sondern auch in Deutschland.

Die Nutzer von Facebook und Co sollen die verstörenden Inhalte nicht zu Gesicht bekommen, um das Image als Werbepattform und den damit verbundenen finanziellen Gewinn nicht zu gefährden. Die meisten „Cleaner“ operieren im Verborgenen, sie haben eine Schweigepflichtserklärung unterschreiben müssen, weil die Internetkonzerne ihre Arbeit verschleiern wollen. Dadurch ist die tatsächliche Anzahl der Menschen, die das Internet säubern vermutlich weitaus höher. Darüber hinaus haben die meisten von ihnen keine Möglichkeit diese „Bilderfolter“ - 25 000 täglich! - mit professioneller Unterstützung zu verarbeiten.

Nicht alle traumatischen Inhalte des Internets unterliegen jedoch dieser Art von Zensur oder sie werden zu spät entfernt, so dass sie für uns dennoch sichtbar werden.



Wenn solche Bilder bereits die Psyche von Erwachsenen gravierend schädigen, wie verheerend werden dann erst die Folgen für die psychische Entwicklung unserer Kinder sein? Wird ein Umdenken in Richtung vernünftigem und kritischem Umgang mit den Medien stattfinden oder flüchten wir uns in eine virtuelle Welt, aus Angst vor der Realität? Sind wir am Ende nur noch ein willenloses, unreflektiertes und gestresstes Rädchen in einer konsumorientierten und gefühlskalten Welt?

Die Reihe von (negativen bzw. positiven) Einflussfaktoren auf die Sozialisation lässt sich noch beliebig fortführen. Die genannten Beispiele sollen jedoch verdeutlichen, wie nachhaltig die Einflüsse der Ursprungsfamilie auf das zukünftige Leben der Heranwachsenden sind. Eine Erziehung „zwischen Tür und Angel“, d. h. zwischen den zahlreichen Terminen und einer Vollzeitbeschäftigung beider Eltern, wird meiner Meinung nach der großen Verantwortung für das körperliche und vor allem

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

auch für das psychische Wohl ihrer Sprösslinge nicht gerecht. Auf der anderen Seite verlangt Erziehung, wie ich auch selbst immer wieder schmerzhaft erfahren musste, ein hohes Maß an Selbstkritik und -reflexion, damit wir nicht die krankmachenden Verhaltensmuster an die nächste Generation „vererben“.

2.4. Selbst- oder Fremdbestimmung?

Je älter ich werde, umso mehr wird mir bewusst, wie wichtig für mich ein weitgehend selbstbestimmtes (Familien-) Leben ist.

In Gesprächen mit Eltern, die mit den Großeltern unter einem Dach leben, wurde mir klar, dass diese Familien häufig entweder ein höheres Maß an Fremdbestimmung in Kauf nehmen oder durch das permanente Setzen von Grenzen ein gespanntes Verhältnis zwischen den Generationen akzeptieren müssen. Die gut gemeinten Hilfestellungen von Seiten der Großeltern werden von der jüngeren Generation häufig als Einmischung und Grenzüberschreitung gesehen.

Beispielsweise hörte ich von einer Frau, dass ihre Schwiegereltern, die unweit von ihr wohnen, den Rasen der jungen Familie mähen, ohne dies vorab mit ihnen zu besprechen. Die gutgemeinte Hilfestellung der Senioren empfindet die Frau jedoch als Grenzüberschreitung.

Auch die Kinderbetreuung fordern die Großeltern regelmäßig ein. Als die Schwiegertochter den Schwiegereltern folgende Kurzmeldung schickte: „*heute keinen Bedarf an Kinderbetreuung*“, wurde dies von den Großeltern als Kränkung missverstanden.

Bei einer räumlichen Nähe zu den Großeltern ist es schwieriger, selbst zu bestimmen, welche Regeln von den Kindern eingehalten werden sollen, wenn gleichzeitig die ältere Generation Einfluss auf die Erziehung nimmt. Angefangen von den Süßigkeiten, die den Enkelkindern möglicherweise auch noch kurz vor dem Essen zugeschoben werden, bis hin zur Freizeitgestaltung, bei der die Vorstellungen der Eltern manchmal im Gegensatz zu den Forderungen der Großeltern stehen. So wird beispielsweise die Planung der Eltern, zusammen mit den Kindern den Sonntagnachmittag bei Freunden zu verbringen, durch die spontane Vereinbarung zwischen den Schwiegereltern und ihren Enkelkindern durchkreuzt, zeitgleich einen Nachbarn im Krankenhaus zu besuchen.

Mit einer Mutter, deren Eltern und Schwiegereltern einige Fahrstunden entfernt wohnen, tauschte ich mich über das Für und Wider von räumlicher Nähe und Distanz zur älteren Generation aus. Aus ihrer Sicht überwiegen die Vorteile der räumlichen Anbindung an die ältere Generation. Denn als Mutter von drei kleinen Kindern wünscht sie sich manchmal eine Großmutter, die den Enkeln etwas vorlesen könnte, damit sie entlastet wäre.

Wie so oft, scheint gerade das, was wir nicht haben, erstrebenswert. Immer wieder höre ich, wie Mütter, die berufstätig sind und keine Großeltern in erreichbarer Nähe haben, neidvoll auf die bli-

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

cken, die nur einen „Katzensprung“ entfernt von der älteren Generation wohnen. Umgekehrt wünschen sich die Eltern mit Anbindung an die Großeltern oft mehr Distanz, vor allem bei belasteten Beziehungen zwischen den Generationen.

Die Räumliche Nähe - Pro und Contra

Grundsätzlich gibt es immer ein Pro und Kontra bezüglich der räumlichen Nähe zur Herkunftsfamilie bzw. zu den Schwiegereltern und es existiert hierzu auch keine allgemein gültige Regel. Vielmehr geht es darum, dass sich die junge Familie bewusst entscheidet, was für sie wichtig ist und welche Konsequenzen sich daraus ergeben können. Die im Folgenden aufgeführten Situationen sollen als Leitfaden für diese weitreichende Entscheidung dienen:

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“



Abbildung 2: Pro und Contra in Bezug auf die räumliche Nähe zu den Großeltern (Hallweger / 2019)

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“



Unter Berücksichtigung der konkreten Lebenslage ist es natürlich sinnvoll, wenn junge Familien diese Tabelle für sich individuell erstellen. Wichtig ist dabei, dass beide Elternteile offen und gleichrangig ihre Vorschläge und Befürchtungen darlegen und bei allen konkreten Beweggründen auch ihr „Bauchgefühl“ mit berücksichtigen.

Patrick Weidner, der zusammen mit seiner Frau seit zwanzig Jahren im Bereich Ehevorbereitung und Begleitung von jungen Paaren tätig ist, empfiehlt folgendes: *„Je nach Eltern-Kind-Beziehung kann es hilfreich sein, nach der Hochzeit für einige Jahre auf größere räumliche Distanz zu den Eltern zu gehen, um die eigene Familie ohne Einfluss bauen zu können. In dieser Zeit kann die Ehe wachsen und stabil werden. So können zum Beispiel spätere emotionale, psychische oder physische Belastung besser gemeistert werden.“* (Weidner / S. 3)

Das Pro und Kontra in Bezug auf die räumliche Distanz zur älteren Generation war immer wieder Gesprächsthema in meinem Freundes- und Bekanntenkreis. Eine Frau hatte diesbezüglich folgenden Standpunkt:

„Wir haben uns damals entschieden nicht direkt bei meinen Eltern zu bauen, denn ich würde es auch nicht wollen, so nahe bei meinen Schwiegereltern zu wohnen, deshalb mutete ich es auch meinem Mann nicht zu.“

Diese Aussage verdeutlicht, wie wichtig Empathie bei dieser Entscheidungsfindung ist. Denn ein Hineinversetzen in die Position des Partners bewirkt, dass Streitfragen am Ende keine „Streit“-fragen mehr sind.

Für mich persönlich wäre das Maß an Fremdbestimmung bei fehlender räumlicher Distanz zur älteren Generation zu hoch, ganz unabhängig davon, ob ich mit meiner Familie in unmittelbarer Nähe zu meinen Eltern oder zu meinen Schwiegereltern wohnen würde. Natürlich ist jeder Mensch unterschiedlich und von seiner Biographie geprägt.

Durch meine Entscheidung, auf eine weiterführende Schule zu gehen, um mein Abitur nachzuholen, war ich zunächst „gezwungen“, von zuhause auszuziehen. Ich kann mich noch daran erinnern, wie schwer mir der Auszug aus der vertrauten Umgebung gefallen ist. Jahrelang pendelte ich am Wochenende zu meinen Eltern und erst im Laufe des Studiums verlagerte sich der Schwerpunkt meines Freundeskreises Richtung Augsburg. Nur langsam „nabelte“ ich mich von meinem Elternhaus ab und die Abstände meiner Heimfahrten wurden immer größer.

Der fast neunmonatige Aufenthalt auf Kuba, den ich für meine Diplomarbeit benötigte, machte mir klar, dass ich nun auf meinen eigenen Beinen stehen konnte. Mein Vater war ein Jahr vor meinem Auslandsaufenthalt gestorben und als ich zurückkam, freute ich mich natürlich sehr, meine Mutter und meine Geschwister wieder zu sehen, die mir auch

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

in der Ferne unterstützend zu Seite standen. Aber ich merkte, dass ich auf Dauer nicht mehr zuhause einziehen konnte. Alleine die gut gemeinte Frage, „*Wo gehst du denn heute noch hin?*“, war ich nicht mehr gewohnt und stieß mir deshalb auch unangenehm auf.

Meiner Ansicht nach ist es für die persönliche Entwicklung sehr wichtig, einen Abstand von der vertrauten Umgebung des Elternhauses zu haben und wenigstens für eine gewisse Zeit einen eigenen Haushalt zu führen, damit man sich von der Rolle als Kind zu einem gewissen Maße „freistrampeln“ kann. Durch die Distanz zu meiner Ursprungsfamilie wurde mir auch klar, was ich in der Rolle als Elternteil für meine Kinder von meiner Herkunftsfamilie übernehmen möchte und was nicht.



Hätte ich diese Erfahrungen nicht gemacht, wäre mir vermutlich vieles in meiner Beziehung mit Michael erst später bewusst geworden. Ich hätte vielleicht mit ihm gemeinsam das Obergeschoss bei meiner Schwiegermutter ausgebaut und mich wahrscheinlich länger „verbogen“, um es allen recht zu machen. Jedoch bin ich mir sicher, dass ich auf längere Sicht so nicht glücklich werden hätte können und vermutlich wäre meine Ehe daran zerbrochen.

„Erwachsene“ Kinder

Seit ich in die Mutterrolle „geschlüpft“ bin, habe ich das Gefühl, die Jahre ziehen noch schneller an mir vorbei als vorher. Die Kinder wachsen heran und jede neue Entwicklungsstufe stellt meinen Mann und mich wieder vor neuen Herausforderungen. Plötzlich werden liebgewonnene Rituale, wie der Abschiedskuss am Eingang der Schule, von den Kindern nicht mehr akzeptiert. Wenn die Kinder ihre zunehmende Selbständigkeit an die Eltern zurückmelden und somit ihre neuen Grenzen setzen, kann dies für „Mama“ und „Papa“ auch manchmal schmerzhaft sein, gleichzeitig sollten wir als Eltern aber dankbar über eine offene und ehrliche Vorgabe der kindlichen Grenzen sein. Denn vor allem in der Beziehung zu den erwachsenen Kindern beobachte ich, dass die ältere Generation die Grenzen ihrer Sprösslinge ignoriert, wenn diese nicht genau definiert sind.

Verhaltensweisen, die in einer Eltern-Kleinkind-Beziehung als „normal“ gelten, wie das Betreten der Schlafräume, werden dann von ihren erwachsenen Kindern, die möglicherweise schon in einer Partnerschaft leben, als übergriffig und inakzeptabel empfunden.

Ein junges Paar wohnte im Haus der getrennt lebenden Mutter der Frau. Immer wenn die ältere Dame Besuch bekam, wurde von der jüngeren Generation erwartet, dass „sie sich sehen lassen“, was vor allem den Partner nervte. Auch in ihrer gemeinsamen Wohnung wurde die Privatsphäre nicht geachtet. Die Mutter erschien wann immer sie wollte und stand eines Morgens sogar am ehelichen Bett. Schließlich entschlossen sich die beiden,

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

in eine andere Wohnung zu ziehen. Rückblickend berichtete die Frau, wenn sie damals nicht weggezogen wären, hätte ihre Beziehung dies nicht überstanden.

Unter der räumlichen Nähe zur älteren Generation leiden jedoch nicht nur Schwiegertöchter, sondern auch Schwiegersöhne. Durch die gängige Rollenverteilung ist der Vater als Hauptverdiener zwar während des Tages meist außer Haus, dennoch kann der Mangel an Distanz für Männer ebenfalls sehr belastend sein.

Eine Frau erzählte von einem sehr gespannten Verhältnis zwischen ihrem Mann und ihrer alleinstehenden Mutter. Die beiden wohnten mit ihrem Kind in einer Wohnung, die sich im Haus ihrer Mutter befand. Durch den gemeinsamen Eingang hatten die beiden Generationen zwangsläufig Berührungspunkte und für die Frau stellte dies auch kein Problem dar, denn der Kontakt zu ihrer Mutter war ihr natürlich von Kind an vertraut. Auch für die ältere Dame war es selbstverständlich, dass sie regelmäßig Kontakt zur jungen Familie hatte. Wenn die Seniorin jemanden im gemeinsamen Gang bemerkte, war sie meist zur Stelle und versuchte sowohl die Tochter als auch den Schwiegersohn in ein Gespräch zu verwickeln, da sie ansonsten kaum soziale Kontakte pflegte. Besonders dem Schwiegersohn stießen mit der Zeit bestimmte immer wiederkehrende Redewendungen der betagten Frau sehr unangenehm auf und sein Verhalten ihr gegenüber wurde zusehends ablehnender und oft sehr verletzend. Dies war wiederum Anlass für Streitigkeiten zwischen dem Paar, weil seine Partnerin für ihre Mutter Stellung bezog. Die Frau bedauerte das entstandene Spannungsverhältnis zwischen ihrem Mann und ihrer Mutter sehr, zumal die beiden sich am Anfang ihrer Beziehung sehr gut verstanden hatten und ihr Mann auch gerne bei einer Tasse Kaffee mit seiner Schwiegermutter alleine plauderte.

Ein junger Vater berichtete ebenfalls, dass ihm die Nähe zu den Schwiegereltern sehr belastete. Er lebte mit seiner Lebensgefährtin und ihrem gemeinsamen Kind unweit von den Großeltern entfernt. Wenn er nach der Arbeit nachhause kam, fand er die beiden meist bei den Schwiegereltern, was ihn sehr störte. Als der Mann seine Partnerin aufforderte, sich für ihn oder ihre Eltern zu entscheiden, zerbrach die Beziehung.



Im Sinne der „erwachsenen Kinder“ wäre es aus meiner Sicht sinnvoll, wenn sich die ältere Generation das Sprichwort „*Kinder sind nur geliehen*“ zum Leitsatz nehmen würde. Denn das Ziel der elterlichen Erziehung ist, die selbige mit zunehmendem Alter der Kinder „überflüssig“ zu machen. Alles was danach von Seiten der Eltern unternommen wird, um die erwachsenen Kinder „klein“ zu halten, ist für die jüngere Generation eine Bürde, die sie daran hindert unbefangen ihre eigenen Wege zu gehen.

Mitten im „Rollenduell“

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Wenn ich von innerfamiliären Streitigkeiten höre, überkommt mich manchmal das Gefühl als würden menschliche Beziehungen und Liebe zu einem „Schlachtfeld“, wie dies Pat Benatar in ihrem Songtitel „Love is a Battlefield“ aus dem Jahr 1983 sehr treffend formulierte.

Die Waffen sind zwar hier keine Kanonen und Gewähre, sondern verletzende Worte und perfide Sticheleien. Zerbricht eine Paarbeziehung, entsteht - vor allem wenn Kinder mit im Spiel sind – meist ein „Rosenkrieg“ und wegen der Streitigkeiten um Finanzen und der Gunst der Kinder, geraten letzter oft zwischen die „Fronten“.

Wie in allen Lebensbereichen, nimmt auch innerhalb des Familiensystems jeder unterschiedliche Rollen ein. Neben der Rolle als Mutter habe ich auch die der Partnerin, Schwiegertochter, Schwester, Tante usw. und an jeder sind verschiedene Erwartungen geknüpft. So wird von mir als Mutter beispielsweise erwartet, dass ich mich um meine Kinder kümmere und zu ihnen eine vertrauensvolle Beziehung aufbaue.

Nicht nur das äußere Umfeld trägt an uns Mütter eine gewisse Erwartungshaltung heran, sondern auch wir haben das Bedürfnis diese Rolle nach unseren Vorstellungen auszufüllen. Mit der Geburt des ersten Kindes fühlen wir Frauen uns nicht sofort der Rolle als Mutter gewachsen und versuchen nach dem Prinzip von „Trial and Error“ herauszufinden, wie wir uns in der aktuellen Situation am besten verhalten sollen. Vor allem die Versorgung des Nachwuchses, aber auch der Aufbau einer Bindung zum Neugeborenen, stellt für uns Mütter am Anfang eine große Herausforderung dar.

Als mein Sohn zur Welt kam, gaben mir zwar das Personal der Entbindungsstation und meine Hebamme einige gute und hilfreiche Tipps, wie ich mit meinem Säugling umgehen soll, dennoch war mir die Rolle als Mutter zunächst noch fremd. Wenn der Kleine weinte, versuchte ich alles, um ihn zu beruhigen und ich wurde schnell nervös, wenn meine Bemühungen nicht fruchteten.

Damals wohnten wir noch im Haus meiner Schwiegermutter und teilten – bis auf das Schlafzimmer – alles mit ihr. Natürlich freute sie sich auch darüber, ihr Enkelkind so oft wie möglich zu sehen. Ich wollte ein gutes und harmonisches Verhältnis zu ihr und versuchte mich ein wenig bei der Hausarbeit einzubringen, währenddessen beschäftigte sie sich mit ihrem Enkel. Häufig weinte der kleine Säugling wegen der Trennung von mir als Mutter und mich überkam jedes Mal ein ungutes Gefühl, weil ich ihn eigentlich nicht abgeben wollte. Als ich meinem Mann von meinen Gefühle erzählte, meinte er, ich sei eifersüchtig und solle daran arbeiten, diese Eifersucht zu überwinden.

Rückblickend glaube ich war dieses Unwohlsein der ganz normale Mutterinstinkt. Ich wollte für mein Kind da sein, hatte aber gleichzeitig das Gefühl, ich könne unter diesen Rahmenbedingungen keine gute Mutter-Kind-Beziehung aufbauen. Meine Schwiegermutter war in der Rolle als Mutter schon mehr als 30 Jahre routiniert. Ich hingegen stand im Spannungsfeld, auf der einen Seite eine „brave“ Schwiegertochter und Ehefrau sein zu wollen, auf der anderen Seite in meiner neuen Rolle als Mutter Fuß zu fassen.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Die Wickelkommode stand damals im gemeinsamen Bad und zunächst störte mich dies auch nicht. Mit der Zeit wurde es mir jedoch immer wichtiger, dass ich unseren Sohn ungestört wickeln und lieblosen konnte.

Durch das enge Zusammenleben mit meiner Schwiegermutter konnte ich mich meinem Sohn gegenüber nicht so verhalten wie ich es gerne getan hätte, denn ich fühlte mich beobachtet.

Obwohl meine Schwiegermutter sicherlich nicht die Absicht hatte, mir die Rolle als Mutter streitig zu machen, hatte ich das Gefühl, sie dränge mich aus dieser Rolle. Ebenso wie ich, wollte auch sie eine innige Beziehung zu meinem Sohn aufbauen und ich fühlte mich in gewisser Weise mit ihr wie in einem „Rollenduell“.

Kurz nach unserem Auszug erfuhr ich, dass im Bekanntenkreis ein junges Paar in einer ähnlichen Wohnsituation war. Auch diese junge Familie teilte den elterlichen Hof mit der Mutter des Mannes.

Eines Tages eskalierte die Situation, die Frau und die Schwiegermutter stritten sich so sehr, dass die bisherige Wohnsituation auf so engem Raum nicht mehr möglich war.

Nach Aussage des Familientherapeuten Herr Seits ist ein Zusammenleben zweier Generationen nur möglich, wenn beide Familiensysteme sehr reflektiert und offen miteinander umgehen und die Grenzen der Generationen wahren.



Herr Seits sieht das Wegziehen der Kinder – und Enkelkinder - aus dem elterlichen Haus als Chance für die Großeltern, denn sie haben dadurch mehr Zeit für Dinge, die die zweite Lebenshälfte mit sich bringt.

Dies könnte eine langersehnte Reise mit dem Partner oder gemeinsame Hobbys sein, wie Bergwandern und Radtouren. Auch für alleinstehende Großeltern eröffnen sich mit dem Auszug der jungen Familie neue Möglichkeiten, wie Unternehmungen mit Freunden, Seniorenstudiengänge, Hobbys oder auch Biografie Arbeit. Dazu gehört beispielsweise sich unverarbeiteten Themen zu stellen, die die ältere Generation selbst betreffen, wie der frühe Tod oder der Alkoholmissbrauch eines Elternteils, aber auch Gewalt in der Ursprungsfamilie oder in der eigenen Beziehung.

Werden diese belastenden Erfahrungen unter dem Gesichtspunkt der „Neuen Kontextuellen Theorie“ - auf diesen Ansatz gehe ich später noch näher ein - betrachtet, haben traumatische Ereignisse auch einen nachhaltigen Einfluss auf die folgenden Generationen. Deshalb sollte sich der einzelne nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Leider ist gerade bei den Senioren die Hürde einen Psychologen zu konsultieren besonders hoch, sei es, weil diese Berufssparte bei ihnen nach wie vor tabuisiert wird oder weil sie Angst davor haben, sich den unaufgearbeiteten Themen zu stellen, die sie lieber im Unterbewussten belassen wollen.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“



Bleiben die Kinder im Haus, so sieht die ältere Generation meist keinen Anlass, sich neu zu orientieren und neuen Interessen nachzugehen. Die Senioren suchen ihre Bestätigung und ihren Lebensinhalt weiterhin als Eltern - oder Großeltern - und machen es den bereits „flügge“ gewordenen Kindern manchmal schwer, den eigenen Nachwuchs nach ihren eigenen Vorstellungen zu erziehen.

Herr Seits schreibt zu diesem Thema folgendes: *„Die ältere Generation hingegen hat die Aufgabe, ihr erwachsenes Kind loszulassen und diesem zu vertrauen, dass es alle Qualitäten mitbringt, das eigene neugeborene Kind zu versorgen.*

Aber um das Angebot der Großeltern zu wissen, die mit Rat und Tat zur Seite stehen, ist von unschätzbarem Wert, wenn es ein Angebot bleibt und nicht in den Zustand des Besserwissens und des An-sich-Bindens gegenüber der mittleren Generation verfällt.“ (Seits / S. 8 f)

Die Gefahr einer ungewollten Fremdbestimmung junger Paare geht nicht nur von deren Eltern aus, sondern auch von anderen Personen wie das folgende Beispiel zeigt.

Eine Familie zog in das Haus eines alleinstehenden Onkels der Frau, der keine Nachkommen hatte. Nach dem Tod des Onkels sollte die Immobilie in den Besitz der jungen Leute übergehen. Die Bedingung dafür war jedoch das Wohnrecht im gemeinsamen Haushalt und die Versorgung des Onkels zu Lebzeiten. Durch die Anwesenheit des alten Mannes fand der Partner der Frau nur schwer Zugang zur Rolle als Vater, da diese zum Teil vom permanent anwesenden Onkel übernommen wurde. Rückblickend bedauert das Paar, dessen Kinder mittlerweile ihre eigenen Wege gehen, den damals vereinbarten Vertrag, denn im Nachhinein würden sie ihn unter diesen Bedingungen nicht noch einmal unterzeichnen.

Ursula Nuber - „gesunder“ Eigensinn

Im November 2016 verfolgte ich mit großem Interesse im Radio ein Interview von Ursula Nuber, der Chefredakteurin der Zeitschrift "Psychologie heute", die darüber hinaus als Paartherapeutin und als psychotherapeutische Beraterin tätig ist. In ihrem Buch „Eigensinn: die starke Strategie gegen Burnout und Depression – und für ein selbstbestimmtes Leben“ berichtet sie darüber, welche Faktoren zu diesen psychischen Problemen führen und wie ihnen entgegengesteuert werden kann.

Während der Begriff „Burnout“ als eine Folge von Überlastung den Leistungsträgern unserer Gesellschaft zugeschrieben wird und dadurch vergleichsweise positiv behaftet ist, hat Depression eher den Beigeschmack von persönlichen Unzulänglichkeiten und ist deshalb nicht „gesellschaftsfähig“. Beides ist jedoch ein Ausdruck von Überforderung. Doch warum werden die einen krank und die anderen stecken ähnliche Situationen gut weg?

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Ein Grund dafür ist sicherlich die persönliche „Resilienz“, d. h. die Fähigkeit, mit Krisensituationen umzugehen und auch bei Grenzerfahrungen, wie dem Tod eines geliebten Menschen oder dem extremen Arbeitsdruck, nicht völlig zusammenzubrechen. Es ist eine Art Selbstschutzprogramm, das vor allem in den ersten drei Lebensjahren grundgelegt wird.

Menschen die in dieser Lebensphase ein hohes Maß an Liebe, Zuwendung, Geborgenheit und Akzeptanz erfahren haben, d. h. das „Leuchten in den Augen der Mutter“ sahen, besitzen diese psychische Widerstandsfähigkeit im höheren Maße als Kinder, denen solche positiven Faktoren verwehrt blieben.

Für Letztere ist es schwer, diese Erfahrungen nachzuholen, auch wenn sie beispielsweise auf Freunde oder Partner treffen, die versuchen sie „nachzubeeltern“. Es erfordert von Menschen, denen dieser Selbstschutzmechanismus fehlt, eine hohe Bereitschaft an sich zu arbeiten und Krisensituationen gegebenenfalls mit Hilfe einer Psychotherapie zu bewältigen.

Neben der Resilienz ist ein gesunder „Eigensinn“ die beste Voraussetzung, gegen Burnout und Depression gewappnet zu sein. Frau Nuber weiß aus eigener Erfahrung, dass es nicht so sehr die Arbeitsfülle ist, die krank macht, sondern der **Zwang** etwas zu tun, worin man keinen Sinn sieht, keine Wertschätzung erhält und / oder Fremdbestimmung erfährt. Frau Nuber sieht sich selbst, trotz langer Arbeitstage nicht gefährdet, an Burnout oder einer Depression zu erkranken, weil sie das was sie macht, gerne tut. Durch die gesellschaftlichen Zwänge sind die Freiräume für ein selbstbestimmtes Leben oft sehr klein. Dennoch ist es für die psychische Gesundheit wichtig, sich solche Nischen zu schaffen. „Nein“ zu sagen und sich abzugrenzen fällt vielen schwer. Vor allem Frauen, die ihr Leben nach ihrem „Eigen-en-sinn“ gestalten, werden als „zickig“ abgestempelt. Deshalb sind sie häufig sehr angepasst und ein „Nein“ fällt ihnen besonders schwer.

Auch hier liegen die Gründe in der Sozialisation. Ab dem zweiten Lebensjahr äußert sich der eigene Wille in Form der sogenannten „Trotzphase“. Strafen, Ablehnung sowie das Verhalten „Zuckerbrot und Peitsche“ lassen beim Kind den Eindruck entstehen, dass ein eigener Wille von den Eltern und anderen Bezugspersonen nicht gewollt ist. Da wir soziale Wesen sind, wollen wir - vor allem unseren Eltern - gefallen und der „Eigensinn“ weicht schließlich einem konformen Verhalten. Unsere Anpasstheit ist letztendlich so stark, dass wir nicht mehr wissen, was wir wollen und das vorgegebene Rollenmuster führt besonders bei Frauen zu Selbstlosigkeit und persönlicher Entfremdung sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Vor lauter „Nettigkeit“ verlieren vor allem Frauen den Bezug zu sich selbst, erkennen ihre eigenen Bedürfnisse nicht mehr und sind dadurch besonders gefährdet, an Burnout und einer Depression zu erkranken.

In der Rolle als Hausfrau und Mutter wird dem weiblichen Bevölkerungsanteil in unserer Gesellschaft leider nicht die gebührende Wertschätzung entgegengebracht. Die von außen vorgegebenen aber auch von ihnen selbst gesetzten Maßstäbe sind so hoch, dass sie permanent das Gefühl haben, den Anforderungen nicht gerecht werden zu können und sie sind unzufrieden mit ihrer eigenen Leistung. Viel sinnvoller und gesünder wäre es jedoch, sich die eigene Leistung vor Augen zu führen und dem in unserer Gesellschaft weit verbreiteten Phänomen des Vergleichens und aneinander Messens eine deutlich Absage zu erteilen.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Personen, denen ein klares „Nein“ schwerfällt, rät Frau Nuber die **„ja-nein-ja-Strategie“**. Fragt beispielsweise eine Nachbarin, ob ich nächste Woche ihre Blumen gießen kann, könnte ich nach dieser Methode folgendermaßen reagieren:

Ja: „Ich verstehe, dass jemand die Blumen gießen muss, weil du auf Fortbildung bist.“

Nein: „Nächste Woche geht es leider bei mir nicht.“

Ja: „Ein andermal kann ich sie dir jedoch gerne gießen.“

Frau Nuber betont, dass für das „Nein“ keine Rechtfertigung und Begründung notwendig ist. Auch mir fällt es nach wie vor schwer, nein zu sagen, obwohl ich in den letzten Jahren dahingehend Fortschritte gemacht habe.



Rückblickend war es in der Anfangsphase meiner Beziehung mit Michael die richtige Entscheidung, auf meinem „nein“ zum dauerhaften Wohnen im Elternhaus meines Mannes zu bestehen. Denn mein Bedürfnis nach Harmonie und der Mangel an Mut zur Abgrenzung hätten ein selbstbestimmtes Familienleben vermutlich nicht zugelassen. Ohne damals über die Zusammenhänge zwischen einem gesunden „Eigensinn“ und meiner seelischen Gesundheit informiert zu sein, zeigte mir mein Bauchgefühl, was für mich und meine Familie und letztendlich auch für die Beziehung zu meiner Schwiegermutter das Beste war.

Wie wichtig ist die „Abnabelung“ von der Ursprungsfamilie?

Die räumliche Nähe bzw. Distanz zu den Eltern oder Schwiegereltern ist nur einer von vielen Faktoren, die Einfluss auf die junge Familie nehmen. Im Zeitalter der multimedialen Kommunikation relativieren sich die Entfernungen gewissermaßen, denn sich zu sehen und zu hören, ist mit Hilfe neuer Techniken mit wenig Aufwand verbunden.

Wenn zwei Menschen eine Partnerschaft eingehen, haben sie häufig auch sehr unterschiedliche Erfahrungen aus ihrer Ursprungsfamilie mit im „Gepäck“: gut betucht oder ärmliche Familienverhältnisse, gemeinsam oder getrennt lebende Eltern, liebevolle Erziehung oder sich selbst überlassen, usw. Das alles beeinflusst – bewusst oder unbewusst – das junge Paar, das vor der Aufgabe steht, sich aus den verschiedenen Vorerfahrungen ihre eigene Familienstruktur zu entwickeln. Eine wichtige Voraussetzung für die Erarbeitung eines Familienkonzepts ist jedoch die **Ablösung von der Ursprungsfamilie** und das klare Bekennen, dass der Partner nun an erster Stelle steht.

Dies kann vor allem für die Ursprungsfamilie ein schmerzhafter Prozess sein. Aber auch bei den erwachsenen Kindern hinterlässt diese Ablösung eine Art Vakuum, denn die Vertrautheit und Nähe, die sie von ihren Eltern gewohnt sind, muss unter anderem durch die neue Beziehung erst wieder „aufgefüllt“ werden. Dies gelingt jedoch nur mit Hilfe von vertrauensvollen offenen Gesprächen über die eigenen Bedürfnisse und Ängste. Wie wichtig eine Ablösung von den Eltern nicht nur für

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

die persönliche Entwicklung und die eigene Entscheidungsfähigkeit ist, sondern auch für das nach innen und außen gelebte neue Familienkonzept, zeigt folgende Aussage von Patrick Weidner: *„Der Einfluß der Eltern oder Schwiegereltern kann dann unter Umständen eine freie Entwicklung der neuen Familie verhindern. In solchen Fällen kommt es immer wieder zu Konflikten zwischen den Partnern. Je nachdem wie stark die noch bestehende Bindung eines der Partner zu den Eltern ist, können diese Konflikte den Verlauf einer Ehe positiv oder auch negativ beeinflussen.“* (Weidner / S. 3)

Die Abnabelung von den Eltern bedeutet jedoch nicht, den Kontakt mit ihnen zu beenden oder sie nicht mehr zu lieben, vielmehr sollte die Beziehung zu ihnen auf eine neue Ebene gestellt werden: weg vom Beziehungsgefälle Eltern-Kind hin zu einem liebevollen freundschaftlichen Kontakt auf gleicher Augenhöhe, der viel Raum für Eigenständigkeit lässt.

Fehlt jedoch die Bereitschaft der Eltern, die neu gesetzten Grenzen zu akzeptieren, bzw. versucht die ältere Generation oder aber auch einer der beiden Partner die Strukturen der Ursprungsfamilie und die damit verbundenen Forderungen aufrechtzuerhalten, ist auch ein Abbruch des Kontakts mit der Herkunftsfamilie ratsam. Dies ist der Fall, wenn beispielsweise der Sohn durch die häufige Abwesenheit des Vaters dessen Rolle in der Ursprungsfamilie eingenommen hat oder wenn die Tochter regelmäßig an den Freizeitaktivitäten der älteren Generation teilnehmen soll.



Es ist auch ratsam, Beziehungsprobleme des jungen Paares nicht mit den Eltern zu besprechen, da diese in der Regel den Standpunkt und das Wohl ihres eigenen Kindes im Fokus haben. Dadurch wird nicht nur die Beziehung zum „Schwiegerkind“ belastet, sondern der Partner kann auch aus seiner Rolle als Hauptbezugsperson gedrängt werden. Es besteht dann die Gefahr, dass das junge Paar zunehmend durch die ältere Generation fremdbestimmt wird, was früher oder später das Ende der Beziehung bedeuten kann.

Ich wünsche mir für meine Kinder, dass sie ihr Leben weitestgehend selbst bestimmen können. Mir ist es ein sehr großes Anliegen, sie bis zu ihrer Selbständigkeit zu begleiten und ihnen das in der Rolle des Elternteils gebe, was sie dazu brauchen.

2.5. Die Paarbeziehung – ein Stiefkind im Familiensystem

Bevor wir in die Elternrolle schlüpfen, sollten wir uns die Frage stellen, sehe ich meinen Partner nur als Vater / Mutter von unseren gemeinsamen Kindern oder haben wir auch außerhalb dieser Rolle etwas, das uns verbindet? Dieses „Bindeglied“ gilt es zu erhalten und zu pflegen. Jeder, der Kinder hat, weiß wie schwierig es gerade in der Anfangszeit ist, die Paarbeziehung nicht aus den Augen zu verlieren, wenn der Nachwuchs den Schlaf raubt und am Tag den Großteil des Tagesablaufs bestimmt. Hierzu steht in der Broschüre „Leben in Beziehung nach der Geburt“: *„Allzu oft rückt die Beziehungsgestaltung eines Paares mit der Geburt ihres ersten Kindes in den Hintergrund des fami-*

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

liären Lebens bis hin zum völligen Verlust einer Weiterentwicklung der gemeinsamen Paarkultur. Für das Ehepaar ist dies äußerst unbefriedigend. Zum anderen weisen neuere Forschungsergebnisse immer wieder auf die hohe Bedeutung einer guten, stabilen und Konflikt reduzierten Beziehungsgestaltung des Paares für eine körperlich und psychisch gesunde Entwicklung des Kleinkindes hin.“
(Seits / S. 1)

Gleichnis vom „Wolf und den sieben Geißlein“

Zum Thema Paarbeziehung und Kinder nahm Herr Huber, bei dem ich in osteopathischer Behandlung war, das bekannte Märchen vom „Wolf und den sieben Geißlein“ der Gebrüder Grimm als Grundlage für ein interessantes Gleichnis, das mich sowohl zum Schmunzeln als auch zum Nachdenken angeregt hat.

Im Märchen lebt die Geißen Mutter mit ihren sieben Geißlein in einem Haus. Als sie eines Tages einmal weg muss, warnt sie ihre Kinder vor dem „bösen Wolf“, den sie nicht hineinlassen sollten. Im übertragenen Sinne hat die Geißen Mutter die Rolle der Frau, die völlig in ihrer Mutterrolle aufgeht. Sie verliert dabei die Paarbeziehung mit dem Vater, der im Märchen den „böse Wolf“ darstellt, aus den Augen und drängt ihn dadurch aus der Familie hinaus.

Die Geißen Mutter reiht die Sprösslinge zwischen ihr und dem Vater (= Wolf), so dass er nicht an seine Partnerin herankommt, wodurch die Paarbeziehung gewissermaßen „auf Eis“ gelegt wird. Im realen Leben sucht sich der Vater Aktivitäten außerhalb der Familie oder kommt spät von der Arbeit nachhause, ohne dass ihn die Arbeitsfülle dazu zwingt. Überspitzt ausgedrückt, führen beide gewissermaßen ein Leben nebeneinander und nicht miteinander, die Frau als Mutter und der Mann außerhalb des Familiensystems, wodurch sich beide immer mehr voneinander entfernen, was früher oder später das Ende der Beziehung bedeutet.

In dieser Geschichte bleibt ein Geißlein unbeschadet, nämlich das jüngste, das die Geißen Mutter im Uhrkasten findet.

Gerade die jüngsten Kinder beanspruchen die Mütter sehr stark und lösen sich nur schwer von ihnen bzw. die Mütter von ihren „Nesthäkchen“. Diese enge Bindung beeinflusst sowohl die Paarbeziehung der Eltern als auch die der jüngsten Kinder. Denn sie können sich als Erwachsene ebenfalls nicht völlig ihren eigenen Beziehungen bzw. Familien widmen, da sie sich ihren Müttern gegenüber verpflichtet fühlen. Die Mütter hingegen versuchen häufig diese innige Beziehung aufrechtzuerhalten, um den Platz zu füllen, der eigentlich dem Partner, d. h. im Märchen dem „bösen Wolf“ gehört.

Das Phänomen, die eigenen Kinder als Partnerersatz zu sehen, betrifft nicht nur Mütter sondern ebenso Väter und führt bei den erwachsenen Kindern in der Phase der Familiengründung zum Gefühl, zwischen zwei Stühlen zu sitzen.

Auch wenn die Mutter in den ersten Jahren nach der Geburt der Kinder mehr Zeit für die Kinder als für die Paarbeziehung investiert, so sollte die Paarbeziehung trotzdem ihren besonderen Stellenwert behalten. Bezogen auf das Gleichnis vom „Wolf und den sieben Geißlein“, sollte der „Wolf“ im

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Haus der Geißlein wohnen und die Sprösslinge nicht „zwischen“ ihm und der Geiß, sondern „um die beiden herum“ platziert sein.

Die Paarbeziehung in der Triade

Der Übergang von der Dyade zur Triade, d. h. wenn sich das erste Mal Nachwuchs ankündigt, stellt eine große Herausforderung für die Paarbeziehung dar. Zu den bisherigen Lebensbereichen als Individuum und Partner, kommt nun noch die Elternrolle hinzu. Diese drei Schwerpunkte gilt es im Gleichgewicht zu halten.

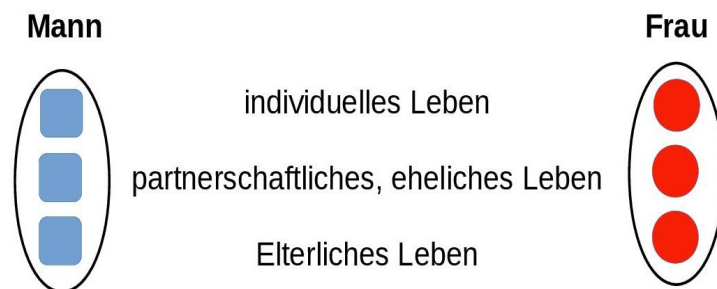


Abbildung 3: Ausgewogene Paarbeziehung (Seits / S. 6)

Gelingt diese Balance der drei Lebenssequenzen nicht, so kommt es meist zu Beziehungskrisen. Die unterschiedliche Gewichtung dieser Bereiche lässt eine Vielzahl verschiedener Szenarien zu. Nimmt nach der Geburt des ersten Kindes beispielsweise das **elterliche Leben** einen sehr großen Raum ein, so bleibt für die anderen Bedürfnisse kaum noch Raum was schematisch folgendermaßen dargestellt werden kann.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

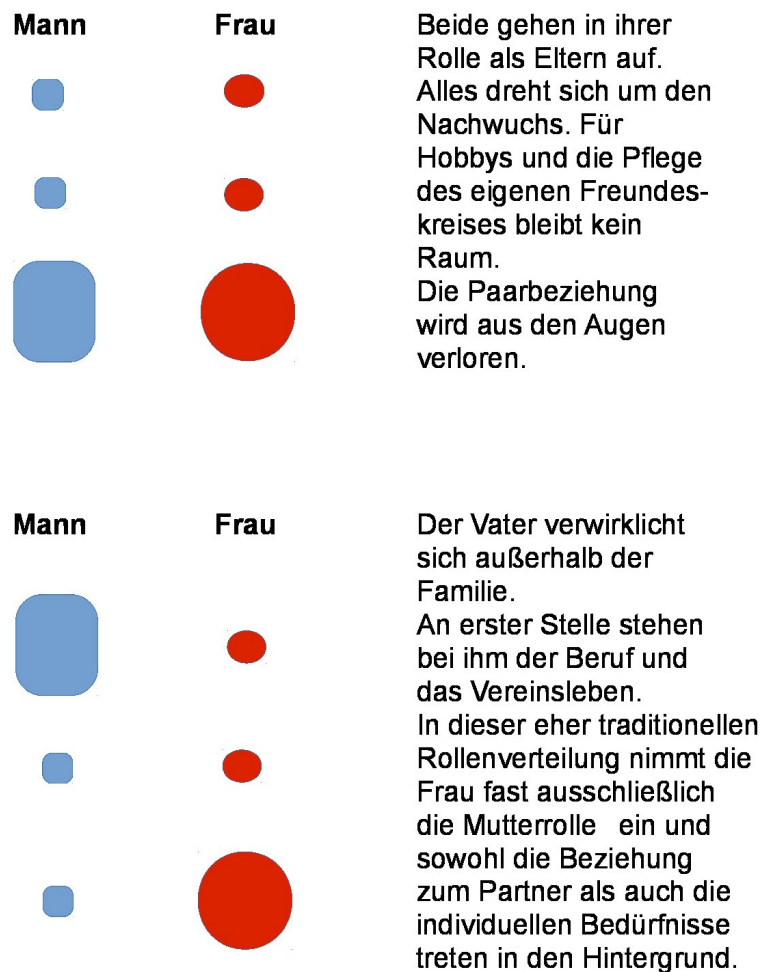


Abbildung 4: Unausgewogene Paarbeziehungen (Seits / S. 7)

Diese beiden Darstellungen zeigen die Vernachlässigung der Paarbeziehung nach dem Übergang von der Dyade zu Triade und spiegeln die langjährigen Erfahrungen von Herrn Seits in der Paarberatung wieder. Wie es zu solchen Verschiebungen der drei Lebenssequenzen kommen kann, wird durch eine Studie deutlich, die 2006 an der Uniklinik Bonn durchgeführt wurde.

Damals wurden Frauen sechs Monate nach der Geburt zu ihrer Sexualität befragt. Bei dieser Studie klagte jede zweite Frau über eine Verschlechterung ihrer Sexualität. Ein Drittel der Frauen berichteten über Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und mangelnde sexuelle Befriedigung. Am häufigsten waren davon stillende Frauen betroffen. Die Frauen sahen sich einer höheren psychischen Belastung und sozialen Unsicherheit bei einer gleichzeitig depressiven Stimmungslage ausgesetzt.

Gründe für die „Unlust auf Lust“ sind zum einen der hohe lustmindernde Prolaktin-Spiegel während der Stillphase, zum anderen der geringere Östrogen-Spiegel, wodurch die Scheide trockener und damit verletzbarer wird, was beim Geschlechtsverkehr schmerzhaft sein kann. Darüber hinaus fühlen sich die stillenden Frauen oft müde und schlapp und ihr Bedürfnis nach körperlicher Nähe ist durch den intensiven Kontakt mit dem Nachwuchs gestillt bzw. übersättigt.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Hinzu kommen die zum Teil überzogenen Erwartungen und die noch ungeklärte Rollenverteilung durch die neu entstandene Triade, was ebenfalls zu Spannungen in der Paarbeziehung führen kann.



Auch Ursula Nuber, Paartherapeutin, psychotherapeutische Beraterin und Chefredakteurin der Zeitschrift "Psychologie heute", spricht von der Geburt des ersten Kindes als „Klassiker“ der zu Krisen in der Beziehung führen kann. Neben den genannten sexuellen Problemen, ist für diese Phase auch bezeichnend, dass die Partner aneinander vorbeireden, als würden sie zwei verschiedene Sprachen sprechen.

Beispielsweise kann der gut gemeinte Rat des Mannes, die junge Mutter sollte doch zur Rückbildungsgymnastik gehen, von der Frau als Kritik an ihrer Figur aufgefasst werden, obwohl der Mann diesen Vorschlag im Sinne einer Auszeit von der anstrengenden Mutterrolle für seine Partnerin gesehen hat.

Darüber hinaus haben sich junge Paare häufig vor der Geburt bewusst dazu entschieden, die traditionelle Rollenverteilung zu durchbrechen. Ist das Kind dann da, finden sie sich schließlich aus verschiedenen Gründen, wie z. B. durch den höheren Verdienst des Mannes, in den herkömmlichen Rollenmustern wieder.

Das soziale Umfeld – Chance oder Risiko?

Mit der Geburt wird auch das Interesse des sozialen Umfeldes geweckt. Plötzlich wollen alle Kontakt und Beziehung zum Baby aufnehmen und bei verschiedensten Themen mitreden. Anhand des folgenden Schaubildes wird deutlich, wie komplex sich dieses Beziehungssystem alleine auf der familiären Ebene gestaltet:

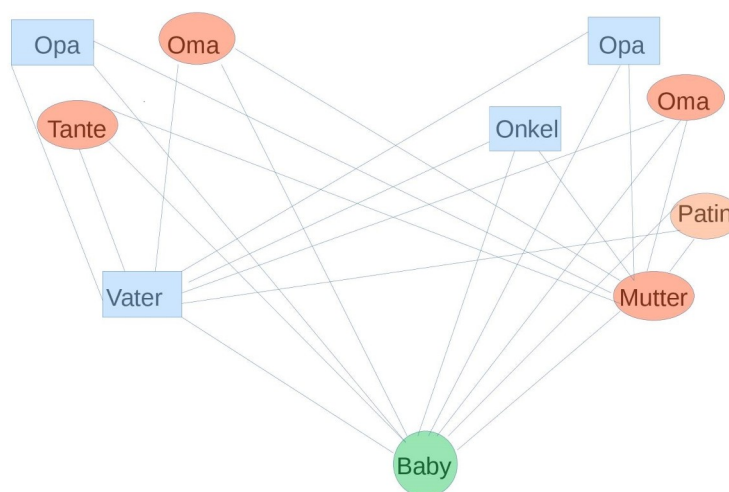


Abbildung 5: Einflussnahme auf die Triade durch das familiäre Umfeld (Seits / S. 5)

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Hinzu kommen noch Freunde, Nachbarn und nicht zuletzt auch das Fachpersonal wie Ärzte und Hebammen, die mit ihren „guten Ratschlägen“ Einfluss auf die junge Familie nehmen.

Die Fülle an Einflussfaktoren und Änderungen in der Paarbeziehung durch die Elternrolle mag auf den ein oder anderen etwas beängstigend oder beklemmend wirken und möglicherweise Zweifel an einem Kinderwunsch hervorrufen. Dies ist natürlich nicht meine Absicht, denn aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass die Freude über den Nachwuchs die Schwierigkeiten, die eine Elternschaft mit sich bringt, bei weitem aufwiegt und eine große Bereicherung für die Paarbeziehung darstellt.

Mein Anliegen ist vielmehr, die Strukturen und Abläufe darzustellen, die mit einer Triade verbunden sind, um zu verdeutlichen, wie wichtig eine gute und reflektierte Paarbeziehung ist. Denn ohne Zweifel wird diese durch den Nachwuchs auf die Probe gestellt. Die weitläufige Meinung, dass ein Kind eine „krankende“ Beziehung „kitten“ kann, ist meiner Meinung nach ein Irrglaube und geht nicht zuletzt auf Kosten der Kinder, die unter dem Spannungsfeld der beiden Elternteile zu leiden haben.

Eine „gesunde“ Paarbeziehung der jungen Eltern ist deshalb das wirksamste Instrument, sich gegen ungewollte Einflüsse zu wappnen.

Die Darstellung dieser Zusammenhänge soll gleichzeitig auch ein größeres Verständnis zwischen den Generationen schaffen. So dass die Großeltern ein „Nein“ zu einer Einladung oder einem Hilfsangebot nicht gleich als Ablehnung definieren sondern als „freie“ Entscheidung der jungen Familie wohlwollend akzeptieren.

In Zusammenhang mit „konfliktträchtigen“ Themen, wie zum Beispiel die Zurückweisung des Betreuungsangebots der Großeltern, gab mir Herr Seits in einem Beratungsgespräch folgenden Rat: Zunächst sollte das Paar im Vorfeld besprechen, welchen Standpunkt es vertritt bzw. welche Rückmeldung der älteren Generation geben werden soll. Das Ergebnis sollte dann der Partner den Großeltern mitteilen, der in Blutsverwandtschaft zu ihnen steht. Ist dieser Partner bei der Fragestellung nicht anwesend oder ein Gespräch mit ihm unter vier Augen nicht möglich, so kann durch Aussagen wie „ich werde mit meinem Mann darüber sprechen und wir geben euch dann Bescheid“ die Entscheidung aufgeschoben werden. Dieses auf dem ersten Blick etwas umständlich anmutende Vorgehen, hat sich in der jahrelangen Beratungspraxis von Herrn Seits bewehrt. Denn Eltern können in der Regel Zurückweisungen oder Kritik von ihren eigenen Kindern leichter annehmen als von ihren Schwiegerkindern. Durch diese Form der innerfamiliären Kommunikation wird das Verhältnis zwischen Schwiegereltern und -kindern weniger belastet.

Im „Gemeinde Anzeiger Inzell“ fand ich 2014 das Inserat des Diakonischen Werks mit folgender Überschrift: „*Wunschgroßeltern gesucht – Generationenübergreifende Bande knüpfen*“. (Gemeinde

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Anzeiger Inzell / S. 5) In diesem Artikel wurde das Projekt „Wunschgroßeltern“ angepriesen, um durch den Kontakt zwischen Familien und Senioren neue soziale Netzwerke zu schaffen.

Bei all den positiven Effekten, die ein Miteinander von Alt und Jung bewirken kann, bleibt jedoch offen, wer bei dieser Dienstleistung die Rolle des Vermittlers von „unangenehmen“ Themen übernehmen soll und wie die Reaktion der „Ersatzgroßeltern“ darauf sein wird. Während blutsverwandte Großeltern, egal wie das Verhältnis zur folgenden Generation auch sein mag, Großeltern bleiben - mit all den Emotionen bezüglich ihrer Enkel -, steht eine Bindung zu den „Ersatzgroßeltern“ auf „wackligeren Beinen“. Sie kann sowohl durch eine „falsche Bemerkung“ der Eltern als auch der betagten Kontaktpersonen abrupt beendet werden.



Das Bewusstmachen der genannten Abläufe kann letztendlich auch als Anstoß gesehen werden, der elterlichen Paarbeziehung einen neuen Inhalt zu geben und durch gemeinsame Hobbys und Unternehmungen das Verhältnis zum Partner wieder neu zu beleben. Denn die Kleinkinderphase, die den Eltern sowohl zeitlich als auch emotional vieles abverlangt, ist nur begrenzt und mit zunehmender Selbständigkeit der Kinder werden die Freiräume für die Eltern auch wieder größer.

Wie wichtig eine gute Paarbeziehung in einer Triade ist, wurde mir erst durch die Beratungsgespräche mit Herrn Seits und der Auseinandersetzung mit der „Neuen Kontextuellen Theorie“ (vgl. „Die Neue Kontextuelle Therapie“) deutlich.

Anfangs „tappten“ mein Mann und ich genauso in die „Fallen“, die sich aus der Unwissenheit über diese Zusammenhänge ergeben: ich hatte die Vorstellung, dass meine Kinder immer an mir als Mutter „hängen“ müssten, so dass mein Mann sicherlich manchmal etwas außen vor war; es gab auch Phasen, in denen sich die Kinder mehr zum Vater hin orientierten, während ich mich überflüssig und gekränkt fühlte und meinte als Mutter versagt zu haben; ich vernachlässigte aus Müdigkeit aber auch aus Unbedarftheit unsere Paarbeziehung und es kam oft zu Krisensituationen und Verletzungen zwischen mir und meinem Mann.

Das „Ringeln“ um die Gunst und Zuwendung von Seiten der Kinder ist ein häufiges Phänomen zwischen den Partnern. Ich beobachtete eine Mutter, die ihre kleinen Kinder fragte, ob sie ihren Vater oder sie lieber haben? Alle ihre Kinder sagten, dass sie die Mutter lieber hätten und sie war zufrieden. Ich reagierte leider damals nicht darauf, denn ich wusste nicht wie. Dennoch blieb bei mir ein ungutes Gefühl zurück. Wieso bringt diese Mutter ihre Kinder mit einer solchen Frage in Bedrängnis? Denn grundsätzlich lieben Kinder beide Elternteile und wollen keinen von ihnen verletzen. Ich bezweifle auch die Ehrlichkeit der Antwort. Denn vermutlich befürchteten die Kinder, dass eine andere Aussage negative Sanktionen seitens der Mutter nach sich ziehen könnte.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“



Rückblickend bin ich sehr froh, dass unsere Beziehung diese „Durststrecke“ gut überstanden hat und weiß, dass die Orientierung der Kinder zum Vater, der in der Regel durch die Arbeit weniger Zeit mit ihnen verbringen kann, ganz normal und wichtig ist. Denn in Familien mit einer traditionellen Rollenverteilung wollen die Kinder die begrenzte Zeit mit dem Vater intensiv nutzen, während der Kontakt mit der Mutter eher in den Hintergrund tritt, da sie immer zur „Verfügung“ steht.

Bei zwei oder mehreren Kindern kann natürlich auch eine gewisse Eifersucht zwischen den Geschwistern mitspielen. Mein Sohn erzählte mir einmal auf die Frage hin, warum er nach der Entbindung meiner Tochter im Krankenhaus nicht zu mir kommen wollte, dass er sehr eifersüchtig auf die kleine Schwester war.

Neben dem alt hergebrachten Bild einer Mutter, um die alleine die kleinen Kinder „kreisen“, war mein inneres Gleichgewicht durch die häusliche Situation am Anfang unserer Elternschaft und die hormonelle Umstellung völlig aus dem Lot geraten. Mein Selbstwertgefühl „hungerte“ förmlich nach Anerkennung und Zuwendung. Von meinem Mann bekam ich diese wegen den Spannungen in unserer Beziehung nicht so wie ich sie gebraucht hätte und erhoffte sie mir von meinen Kindern.

Nachdem ich mich mit der „Neuen Kontextuellen Theorie“ befasst hatte, auf die ich später noch näher eingehen werde, wurde mir klar, dass Eltern von Seiten ihrer Kinder keinen Anspruch auf Zuwendung haben.

Auch ich bin ein Produkt meiner persönlichen Erfahrungen und der familiären Strukturen meiner Ursprungsfamilie. Die Paarbeziehung meiner Eltern war von den damaligen bäuerlichen Strukturen und der Unterordnung der Frau geprägt.

Durch die Fülle der Arbeit, die vor allem meine Mutter bewältigen musste, verbrachte ich als Kleinkind am Nachmittag oft viele Stunden alleine im Gitterbett, das sich im Schlafzimmer meiner Eltern befand. Obwohl ich noch sehr klein war, kann ich mich erinnern, dass ich nach meinem Mittagsschlaf aufwachte und häufig solange nach jemanden schrie und weinte bis ich wieder einschlief. Aus heutiger Sicht weiß ich, wie sehr diese Erfahrung mein Ur- oder Selbstvertrauen geschwächt hat. Trotz meiner Versuche diese Kindheitserfahrungen aufzuarbeiten, begleiten sie mich – nach fünfzig Jahren! – bis heute noch.

Ob das soziale Umfeld für die Paarbeziehung und - im Falle von Nachwuchs – für die Bildung familiärer Strukturen eher als Chance oder als Risiken zu sehen ist, kann nicht pauschal beantwortet werden.

Meiner Ansicht nach hat die **Qualität der Paarbeziehung** eine Schlüsselrolle in Bezug auf diese Frage. Denn eine tragfähige Beziehung ist entscheidend dafür, ob das Paar durch die Auseinander-

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

setzung mit ihrem sozialen Umfeld stärker zusammengeschweißt wird oder ihr Verhältnis daran zerbricht.

2.6. Das „schlechte“ Gewissen

Der Ablösungsprozess von den Eltern kann für beide Seiten schmerzhaft sein. Die Kinder verlassen ihre gewohnte Umgebung – Räumlichkeiten, Eltern, die ihnen Sicherheit, Vertrauen und Geborgenheit geben, ohne dass sie sich aktiv darum bemühen müssen usw.

Die Eltern hingegen empfinden diese „Abnabelung“ als eine Art Sinnentleerung oder „leeres Nest“, wie diese Phase in der Fachliteratur auch genannt wird. Wenn die Kinder bisher als einziger Lebensinhalt gesehen wurden, ist die Phase besonders einschneidend. Um die Ablösung zu umgehen bzw. sie so lange wie möglich hinauszuzögern, versuchen Eltern ihre Kinder weiterhin an sich zu binden, indem sie an das Gewissen ihrer bereits „flügge“ gewordenen Sprösslinge appellieren.

Dies geschieht zum Teil offen, wie durch die Aussage, „wir haben so viel für dich getan, ist das der Dank dafür?“ oder verdeckt, indem sie ihren Kindern die Traurigkeit über ihre vermeintliche Einsamkeit regelmäßig spüren lassen, statt sich neu zu orientieren und ihrem Leben dadurch wieder einen Inhalt zu geben.

Auch ich hatte ein schlechtes Gewissen, als wir meine Schwiegermutter alleine in ihrem Haus zurückgelassen hatten. Ich haderte mit mir und dachte häufig darüber nach, ob ich vielleicht zu egoistisch war, weil ich mit meiner Familie allein leben wollte. Die ortsansässige Ärztin erzählte mir, dass meine Schwiegermutter mit den Tränen gekämpft hatte, als sie sie auf unseren Auszug ansprach. Die Medizinerin bezweifelte auch die Notwendigkeit unseres Schritts, da ich mich doch mit meiner Schwiegermutter arrangieren hätte können. Sie formulierte das, was sich vermutlich viele im Ort gedacht hatten. Es verging kaum ein Tag, an dem ich nicht darüber nachdachte, ob die Entscheidung von mir wirklich richtig war. Ich versuchte in der Literatur eine Antwort darauf zu finden und sprach mit Freunden und Bekannten über meine Gefühle.

Die meisten bestärkten mich in meiner Entscheidung und berichteten mir von ihren eigenen Erfahrungen. Dennoch ließ mich dieses schlechte Gewissen nicht los und ich bat Herrn Seits von der Ehe- und Partnerschaftsberatung in Rosenheim um einen Termin.

Der Familientherapeut konnte damals auf etwa dreißig Jahre Berufserfahrung zurückblicken und ich merkte bald, dass die Beziehung zwischen den Generationen ein häufiges Thema in seiner Praxis war.

Nach Ansicht von Herrn Seits war der Auszug aus dem Elternhaus meines Mannes ein richtiger Schritt in vielerlei Hinsicht. Denn in den meisten Fällen führt die räumliche Nähe zwischen den Generationen zu Spannungen. Der Partner, bei dessen Eltern die junge Familie wohnt, sitzt bildlich gesehen häufig zwischen „zwei Stühlen“. Die Ursprungsfamilie sieht in ihm nach wie vor ihren Sohn, gegenüber dem sie eine bestimmte Erwartungshaltung hat. Diese hat der Sohn seit seiner Kindheit mehr oder weniger bewusst internalisiert und möchte ihr gerecht werden. Die Partnerin hingegen

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

bringt in die Beziehung ihre Wertvorstellungen mit ein, die möglicherweise mit denen der Familie, bei der sie wohnen, kollidieren.

Der Konsens, den die junge Familie finden sollte, geht dann häufig zu Lasten der Partnerin, die in die räumliche Nähe der Schwiegereltern gezogen ist. Denn es liegt nahe, dass es für die zugezogene Partnerin schwieriger ist, sich gegenüber den Wertvorstellungen des Partners zu behaupten, wenn dieser seine Familie direkt im Hintergrund hat.

Darüber hinaus entsteht beim Partner, der in räumlicher Nähe der Eltern wohnt, nicht nur ein Rollen, sondern auch ein **Gewissenskonflikt**. Zum einen bleibt er nach wie vor in der Rolle des Sohnes und ein Ende der täglichen Besuche seiner Eltern ist vermutlich mit einem schlechten Gewissen verbunden, zum anderen erwartet die Partnerin – wie ich meine zurecht – eine Beziehung auf Augenhöhe, in der sie an erster Stelle steht. Themen des Tages, die der Partner bereits mit seinen Eltern besprochen hat, werden oft nicht nochmal in der eigenen Paarbeziehung aufgegriffen, so dass dem Paar eine wichtige Gesprächsgrundlage fehlt, um die Sichtweise und Persönlichkeit des anderen besser kennenzulernen und dadurch eine gute Vertrauensgrundlage schaffen zu können.

Durch den häufigen Kontakt können Ansichten der älteren Generation über die Kindererziehung oder Lebensgestaltung leicht Einfluss auf die junge Familie nehmen.

Bei einer Bergwanderung hörte ich am Nebentisch, wie sich eine ältere Sennerin mit den Eltern eines etwa fünfjährigen Kindes unterhielt. Die Sennerin erzählte, dass sie oft auf ihre Enkelkinder aufpasse. Sie meinte, als junge Eltern habe man so viel zu tun, da bleibt für die eigenen Kinder kaum Zeit. Nun genießt sie die Treffen mit den Enkelkindern umso mehr. Den Eltern behagte die Vorstellung offensichtlich nicht, sich mangels Zeit für die eigenen Kinder auf die Erziehung der Enkelkinder zu konzentrieren. Jedoch versuchte die Sennerin die jungen Leute durch mehrmaliges Wiederholen ihrer Aussagen, dass es den Eltern an Zeit für die eigenen Kinder mangle, von ihrer Meinung zu überzeugen.

Mir gab diese Unterhaltung sehr zu denken. Haben junge Eltern tatsächlich keine Zeit für die Erziehung ihrer Sprösslinge oder werden ihnen von außen Zwänge aufgebürdet bzw. an sie Erwartungen gestellt, die mit Kindern nicht zu vereinbaren sind? Hat ein perfekter Haushalt beispielsweise eine höhere Priorität als die Beschäftigung mit den eigenen Kindern? Oder werden – etwas provokativ ausgedrückt - diese überzogenen Erwartungen von der älteren Generation geschürt und den jungen Eltern übergestülpt, damit sie ihre Enkelkinder möglichst oft betreuen können?

Natürlich ist es gut zu wissen, dass bei Bedarf auf den Rat und die Unterstützung der Großeltern zurückgegriffen werden kann, wenn berufliche oder sonstige Verpflichtungen dies fordern. Ich meine auch nicht, dass die Enkelkinder den Großeltern vorenthalten werden sollen. Vielmehr geht es mir darum zu klären, welche Motivation hinter der Aussage steckt, dass den *Eltern die Zeit für ihre Kinder fehlt* und diese deshalb an die Großeltern *abgegeben werden müssen/sollen/dürfen*.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Mit *müssen* meine ich, die finanziellen oder beruflichen Zwänge, denn häufig erfordert das neue Eigenheim die Berufstätigkeit beider Elternteile.

Wenn ich von *sollen* spreche, meine ich die Erwartungshaltung der Großeltern, ihre Enkelkinder so und so oft haben zu dürfen. Die jungen Eltern kommen diesen ausgesprochenen oder unausgesprochenen Forderungen dann eher unfreiwillig nach.

Es ist meiner Meinung nach auch ganz legitim, die Kinder an jemanden abgeben zu *dürfen*, um in dieser Auszeit auch neue Energie schöpfen und eigenen Interessen nachgehen zu können.

Ein „überzogenes Interesse“ an den Enkelkindern

Um nochmals auf die oben genannte Aussage der Sennerin zurückzukommen; bedauert sie vielleicht heute, nicht mehr Zeit mit ihren Kindern verbracht zu haben und hofft nun diese Elternphase mit den Enkelkindern nachzuholen zu können, um die verpasste Chance von damals – und das damit verbundene schlechte Gewissen - wieder Wett zu machen?

Oder ist es die Suche nach einer sinnerfüllten Aufgabe, die sie im Zusammensein mit ihren Enkeln meint gefunden zu haben?

Bei beiden Gründen steht nicht das Interesse der Kinder und Enkelkinder im Vordergrund, sondern in erster Linie das der Großeltern.

Auf dem Hintergrund der *Neuen Kontextuellen Theorie* entsteht durch ein überzogenes Interesse an den Enkelkindern ein Ungleichgewicht hinsichtlich der Eltern-Kind-Beziehung. Anhand des folgenden Beispiels einer fünfköpfigen Familie, die im Haus der Eltern des Mannes wohnen, soll dies verdeutlicht werden.

Nach der Geburt des ersten Kindes erwarteten die Großeltern, dass ihre Schwiegertochter sie regelmäßig mit dem kleinen Mädchen besuchen bzw. das Baby zu ihnen bringen sollte. Die Schwiegertochter kam diesen Erwartungen nicht in dem Maße nach, wie es sich die betagten Leute erhofften. Die Beziehung zwischen den beiden Generationen wurde zusehends gespannter, so dass der Kontakt zu den Großeltern fast ausschließlich nur noch über den Vater des kleinen Mädchens stattfand. Als dann die Schwiegertochter einige Jahre später Zwillinge bekam, banden die Großeltern das Mädchen vor allem durch Geschenke immer mehr an sich. Die Mutter konnte dem nicht entgegenwirken, denn die Versorgung der Zwillinge nahm sie sehr in Anspruch.

Das ältere Ehepaar meinte nun, durch die Betreuung ihrer Enkelin einen neuen Lebenssinn gefunden zu haben. Die Großeltern etablierten sich in ihrer neuen Rolle als „Ersatzeltern“ schließlich so stark, dass ihnen während einer Reise mit ihrer Enkelin, die beiden Zwillinge auch noch hinterher gefahren wurden.

Durch das Hineindrängen der Großeltern in die Elternrolle ist ein Aufbau einer gesunden Eltern-Kind-Beziehung kaum möglich, so dass das betagte Ehepaar dadurch vor allem ihrem Enkelkind schadet. Grundsätzlich haben die Eltern die Hauptverantwortung für die nächste Generation. Durch

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

die starke Position der Großeltern wird den Kindern die nötige Zuwendung von Seiten der Eltern vorenthalten, d. h. sie werden gewissermaßen um ihre berechtigten Ansprüche „betrogen“. Durch die Verschiebung der Rollen entsteht ein Mangel an elterlicher Zuwendung, so dass die Kinder dieses Defizit in ihrem Erwachsenenleben mit Hilfe der eigenen Paarbeziehung versuchen zu kompensieren, was diese jedoch meist überfordert und nicht selten zum Scheitern der Beziehung führt.

Gleichzeitig erwartet die ältere Generation Dankbarkeit und sie gibt der jungen Familie das Gefühl, von ihr abhängig zu sein.

Während der Bauphase wohnte eine Familie bei den Eltern der Mutter. Als sich die junge Frau mit ihrem Kind zurückziehen wollte, meinte die Großmutter zu ihr, sie könne sich nicht nur die Lorbeeren herauspicken und günstig bei ihnen wohnen. Die ältere Frau hatte sich scheinbar erhofft, ihre Tochter mit dem Enkel sehr häufig bei sich zu haben, wenn sie im selben Haus wohnen würden.

Das Entgegenkommen der älteren Generation, d. h. die Gewährung eines Wohnraums, war offensichtlich an **Bedingungen geknüpft**, unter denen kaum ein ungestörtes Familienleben möglich ist. Dieses Abhängigkeitsverhältnis führt im Sinne des Ausgleichs von Geben und Nehmen wiederum zu einem **schlechten Gewissen** gegenüber den Eltern/ Schwiegereltern. Deshalb trauen sich die jungen Eltern kaum *nein* zu sagen, wenn Großeltern zum Beispiel mehr Zeit mit den Enkelkindern oder mit der ganzen Familie einfordern, als die jüngere Generation unter anderen Umständen bereit dazu wäre. Es entsteht ein so genannter „Teufelskreis“, der sich schematisch folgendermaßen darstellen lässt:

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

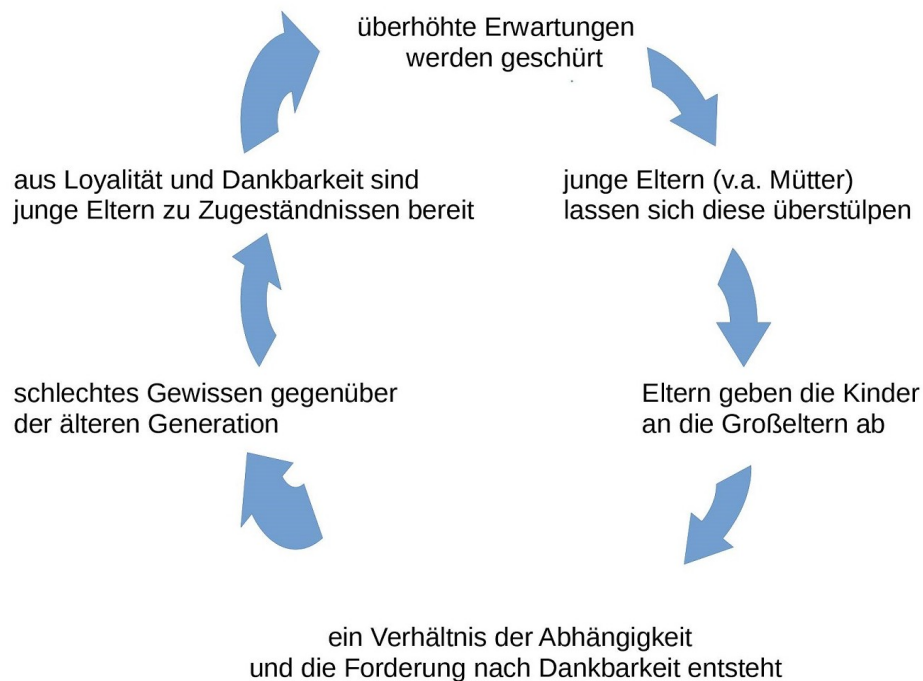


Abbildung 6: Der Teufelskreis des „schlechten Gewissens“ (Hallweger / 2019)



Es geht mir nicht darum, den Großeltern grundsätzlich die Absicht zu unterstellen, die junge Familie manipulieren zu wollen. Vielmehr möchte ich die Beziehung zwischen den Generationen dahingehend hinterfragen, ob der Eigennutz der älteren Generation über dem Wohl der jungen Familie steht. Denn ein gutes und befriedigendes Verhältnis zwischen „Alt“ und „Jung“ kann meiner Ansicht nach nicht auf der Basis von Abhängigkeitsverhältnissen und schlechtem Gewissen entstehen.

Kinder als Bindeglied der Elternbeziehung

Eltern fällt es besonders schwer loszulassen, wenn ihre Kinder mit den Jahren das Hauptbindeglied der elterlichen Beziehung geworden sind.

Eine Frau machte ein Aufbaustudium zur „Therapeutin“. Ein wesentlicher Bestandteil dieses Studiums war, dass die Studentin selbst eine gewisse Anzahl an Therapiestunden nehmen musste. Zu dieser Zeit hatte sie einen Freund, was ihren Eltern gar nicht behagte.

Sie kritisierten gegenüber ihrer fast dreißig jährigen Tochter Verschiedenes an deren Lebensgefährten. In den therapeutischen Sitzungen wurde der Frau klar, dass die Kritik an

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

ihrem Freund von Seiten der Eltern eine Trennung der Beziehung bewirken sollte. Denn die gemeinsame Fürsorge gegenüber der Tochter war wesentlicher Bestandteil der elterlichen Paarbeziehung. Durch den Lebenspartner der Tochter rückte dieser an die erste Stelle als Bezugsperson.

Aus Angst über eine Sinnentleerung der Beziehung zwischen den beiden Elternteilen, die möglicherweise zur Trennung führen könnte, versuchten sie den Lebensgefährten ihrer Tochter aus dem seit vielen Jahren bestehenden Beziehungssystem hinauszudrängen. Der angehenden Therapeutin wurde klar, die Kritik ihrer Eltern gegenüber ihrem Freund war nicht persönlich gegen ihn gerichtet, sondern war nur ein „Mittel zum Zweck“, um die eigene elterliche Paarbeziehung nicht zu gefährden und hätte jeden noch so „perfekten“ Partner treffen können.



Die genannten Zusammenhänge laufen unterbewusst ab und ich möchte den Eltern hier auch keine böse Absicht unterstellen, denn grundsätzlich hatte ich das Gefühl, dass die Beziehung zwischen der angehenden Therapeutin und ihren Eltern auf Liebe und Zuneigung basierte.

Dieses Phänomen ist auch sehr verbreitet, wenn es um die Erziehung und Betreuung eines Kindes mit Behinderung geht. Denn solche Kinder benötigt meist ein höheres Maß an Zuwendung über einen langen - zum Teil „lebenslangen“ - Zeitraum, was die Gefahr in sich birgt, die Paarbeziehung zu vernachlässigen.

Ein geistig behinderter Mann wohnte bei seinen Eltern und litt seit längerem an starken psychischen Schwankungen. Das Betreuungspersonal befürwortete eine Unterbringung in einem Wohnheim, da sie die Ursachen für seine psychischen Probleme vor allem in der häuslichen Situation sahen.

Der Mann wurde von den Eltern offensichtlich „künstlich“ unselbständig gehalten, um ihn möglichst stark an sie zu binden, denn Tätigkeiten, die der behinderte Mann in der Arbeit alleine verrichten konnte, wurden ihm von den Eltern abgenommen.

Dies legte die Vermutung nahe, dass der Sohn das Bindeglied der elterlichen Paarbeziehung war und die Eltern deshalb einem Wechsel in ein Wohnheim nicht befürworteten. Denn wenn der behinderte Mann seine eigenen Wege gehen würde, dann wäre die tatsächliche Qualität der elterlichen Paarbeziehung offensichtlich und sie könnte daran zerbrechen.

Auch berufliche Perspektiven werden den Wünschen der älteren Generation und deren Paarbeziehung untergeordnet, wie das folgende Beispiel zeigt.

Ein Mann um die vierzig, war viele Jahre Single und hatte im Haus seiner Eltern eine kleine Wohnung. Als einziger noch zuhause wohnender Sohn war er eine willkommene

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Abwechslung im Alltag des Rentnerpaars und die Mutter führte seinen Haushalt. Seit einigen Jahren hat dieser Mann nun eine Freundin und lebt mit ihr in seiner Wohnung. Die sehr selbstbewusste Frau suchte eines Tages das Gespräch mit ihrer Schwägerin und unter Tränen erzählte sie von ihrer häuslichen Situation.

Als die Frau beispielsweise neue Vorhänge kaufte, kam von den Schwiegereltern der Kommentar, die alten seien doch noch gut. Auch sonstige Veränderungen in ihrer Wohnung wurden nicht geduldet. Ebenso wurde ihre Gartendekoration, die sie auf einem ihr und ihrem Freund zugewiesenen Fleck Rasen postierte, regelmäßig von den Schwiegereltern verrückt, weil nach deren Meinung der Rasen darunter litt. Beruflich eröffnete sich dem Mann die Möglichkeit zeitlich befristet ins Ausland zu gehen. Auch seine Freundin hätte sich für diese Zeit von ihrer Arbeit freistellen lassen können. Als alle Hürden scheinbar überwunden waren und diesem Vorhaben nichts mehr im Wege stand, kam die Schwiegermutter mit Tränen in den Augen zu ihnen in die Wohnung und sagte zu ihrem Sohn, er könne sie doch nicht alleine lassen. Daraufhin stornierte dieser unter Protest seiner Freundin den Auslandsaufenthalt.

Offensichtlich fühlte sich der Mann gegenüber seinen Eltern und dem Erhalt ihrer Paarbeziehung stärker verpflichtet als seiner beruflichen Karriere und dem Wunsch seiner Partnerin.

Ich kann mir gut vorstellen, dass das Gefühl der „Zweitrangigkeit“ gegenüber der älteren Generation auf längere Sicht so sehr an den Fundamenten der jungen Beziehung nagen wird, bis diese schließlich daran zerbricht – ein hoher Preis den der Sohn in diesem Fall dafür bezahlen würde, er „opfert“ seine Beziehung für den Erhalt der elterlichen Paarbeziehung.

„Hotel Mama“

Mütter neigen dazu, ihren Kindern alles abzunehmen, dabei möchte ich mich selbst nicht ausnehmen. Grundsätzlich sollte eine Erziehung jedoch zur weitest gehenden Selbstständigkeit im Erwachsenenleben hinführen. Dazu zählt auch die Fähigkeit zur Haushaltsführung.

Sicherlich ist das „Hotel Mama“ sehr angenehm und der „perfekte Haushalt“ der Mutter wird nicht selten mit der Haushaltsführung der Partnerin verglichen.

In einem konkreten Fall hat die „Glorifizierung“ der Haushaltsführung der Schwiegermutter nicht zuletzt auch zum Scheitern einer Beziehung mit drei Kindern geführt.

Die fünfköpfige Familie wohnte in einem relativ großen Haus und der Mann kritisierte sehr oft und vor den Kindern die nach seiner Ansicht ungenügende Sauberkeit und Ordentlichkeit der verschiedenen Räumlichkeiten. Da der Mann nicht gelernt hatte zu kochen, war dies ebenfalls ausschließlich die Aufgabe der Frau. Natürlich forderte auch der Nachwuchs einen großen Teil der mütterlichen Aufmerksamkeit ein und für Kinder im Kleinkindalter ist erfahrungsgemäß ein vermeintlich ordentlicher Raum geradezu eine Herausforderung ihre eigene „Ordnung“ darin zu schaffen.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

Der Familienvater hingegen wuchs in einem Einfamilienhaus auf und verbrachte relativ viel Zeit bei seiner Großmutter väterlicherseits oder beschäftigte sich in seinem Zimmer alleine mit seiner Eisenbahn. Die Mutter hatte dadurch Zeit für einen „perfekten“ Haushalt und sie sah offensichtlich auch keinen Bedarf, ihren Sohn beim Kochen, Bügeln oder Putzen mit einzubeziehen. Nach der Heirat wechselte der Mann direkt vom elterlichen Haushalt in den mit seiner Partnerin und hatte an sie die gleichen Erwartungen in Bezug auf die Haushaltsführung wie an seine Mutter, ohne zu wissen, wie viel Zeit und Arbeit dahinter steckt. Sein Beitrag im Eigenheim konzentrierte sich in erster Linie auf die Wartung und Reparatur des Hauses und des Gartens. Die häufige Kritik nagte sehr am Selbstwertgefühl der Frau und gleichzeitig an den Gefühlen ihrem Partner gegenüber. Als dieser schließlich merkte, wie sehr er durch den ständigen Vergleich mit der mütterlichen Haushaltsführung ihrer Beziehung schadete, war es bereits zu spät.



Als Fazit lässt sich aus dem genannten Beispiel ziehen, dass Eltern ihre Kinder - vor allem auch ihre Söhne - dazu anhalten sollten, gewisse Arbeiten im Haushalt zu übernehmen.

Ich mache im Moment selbst die Erfahrung, wie schwierig es ist, pubertierende Kinder zu motivieren, etwas Ordnung in das Chaos ihres Schreibtisches zu bringen oder hin und wieder die Spülmaschine auszuräumen. Trotzdem habe ich die Hoffnung, dass beide, sowohl meine Tochter als auch mein Sohn, bis zum Auszug aus dem Elternhaus ihre Wäsche waschen, kochen und die Wohnung sauber halten können.

Obwohl wir in unserer Familie weitgehend die traditionelle Rollenverteilung leben, mein Mann als Hauptverdiener, ich als Hausfrau, Mutter und nach meiner Elternzeit wieder Teilzeitbeschäftigte, unterstützt mich mein Mann bei der Haushaltsführung und kann bei Bedarf kochen, waschen und sauber machen. Dies schätze ich auch sehr in Hinblick auf die Erziehung unserer Kinder, denn das geliebte Vorbild durch die Erziehungsberechtigten prägt das zukünftige Verhalten der Heranwachsenden in ihrer eigenen Paarbeziehung bekanntermaßen besonders nachhaltig.

Die vermeintliche Unselbständigkeit der Kinder in der Haushaltsführung kann auch als „Instrument“ der Eltern genutzt werden, den flügge gewordenen Nachwuchs an sich zu binden. Hat der Sohn beispielsweise nicht gelernt seine Hemden selbst zu bügeln, kann dies auch ein Grund für regelmäßige Besuche bei den Eltern sein. Diese Treffen basieren dann weniger auf Freiwilligkeit, sondern resultieren aus einer Notwendigkeit heraus, die wiederum zu einem Ungleichgewicht von Geben und Nehmen führt – ein guter Boden für die Entstehung des „schlechten Gewissens“.

Dankbarkeit und „Kindespflicht“

Auf den Weg zur Kugelbachalm bei Bad Reichenhall befindet sich die sogenannte Amalienruhe, die Alfred Nathan 1908 zum Gedenke an seine Mutter errichtete. Am Eingang des kleinen Bauwerks

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

mahnt eine Tafel zu „Dankbarkeit und Kindespflicht“. Diese Tugenden gegenüber den Eltern hatten nicht nur damals einen hohen Stellenwert, sondern sind nach wie vor in vielen Köpfen verankert.



Abbildung 7: Gedenkstätte „Amalienruhe“ bei Bad Reichenhall (Hallweger / 2019)

Vor allem auf den Bauernhöfen leben nach wie vor mehrere Generationen unter einem Dach. Obwohl Seniorenheime mittlerweile weit verbreitet sind, sehen die Nachkommen es als ihre „Kindespflicht“, sich um die betagten und hilfebedürftigen Eltern oder Schwiegereltern selbst zu kümmern, auch wenn dies zu Lasten ihrer eigenen Familie geht.

Darüber hinaus wohnen häufig die unverheirateten Geschwister noch im gemeinsamen Haushalt.

Dies war auch das Los meiner Mutter. Sie heiratete Ende der 50iger Jahre in einen sehr alten und relativ kleinen Bauernhof ein, in dem neben ihren Schwiegereltern noch zwei Brüder und vier Schwestern meines Vaters wohnten. Nach und nach zogen zwar einige der Geschwister aus, behielten jedoch das sogenannte „Heimatrecht“, das den erwachsenen Kindern einen Wohnraum garantierte, der von ihnen je nach Bedarf voll oder zeitweise bewohnt werden konnte. Die Benutzung von Küche und den sanitären Räumlichkeiten meiner Eltern war dabei inbegriffen.

Erst nach über fünfzehn Jahren zog die letzte Schwester meines Vaters aus, zu dieser Zeit waren meine Großeltern bereits verstorben.

Als ich erwachsen war, erzählte mir meine Mutter, dass es für sie oft sehr belastend war, in diesen großfamiliären Strukturen zu leben. Zwar mischten sich die Schwiegereltern kaum in die Entscheidungen meiner Eltern ein, dennoch entstand vor allem mit einer von meinen Tante ein sehr gespanntes Verhältnis, das meine Mutter belastete. Um sich

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

diesen Spannungen zu entziehen, zog sie es oftmals vor auf dem Feld zu arbeiten anstatt im Bauernhaus.



Die Lebenskonzepte der damaligen Frauen waren anders als heute, denn die Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung und Freizeitgestaltung waren sehr eng gesteckt. Auch das soziale Umfeld wachte genau darüber, was eine Frau zu tun und zu lassen hatte. Es gab nur wenige Seniorenheime und auf den Bauernhöfen, den meist der älteste Sohn von den Eltern übernahm, hatte in der Regel die Schwiegertochter die „Pflicht“ die ältere Generation zu versorgen und sie zu pflegen.

Eine sehr bekannte Biographie einer jungen Bäuerin, die mit ihrer Schwiegermutter und einigen betagten Verwandten ihres Mannes unter einem Dach lebte, war die von Anna Wimschneider, sie wurde 1988 unter dem Namen „Herbstmilch“ verfilmt.

Die Geschichte zeigt ein von Eifersucht und Demütigung geprägtes Verhältnis zwischen der alleinstehenden Schwiegermutter und der jungen Schwiegertochter, deren Mann in den zweiten Weltkrieg eingezogen wurde. Obwohl die junge Frau von ihrer Schwiegermutter gedemütigt wurde und der kleine Sohn in der bäuerlichen Stube an eine Leine gekettet war, beugte sie sich dem Willen der älteren Frau und verrichtet schwerste Arbeiten alleine – aus Dankbarkeit? Aus Kindespflicht?

In einer Auseinandersetzung zwischen den beiden Frauen wurde deutlich, dass der Hauptgrund für die belastete Beziehung der nicht vollzogene Ablösungsprozess der Schwiegermutter von ihrem Sohn war. Völlig aufgebracht warf sie der jungen Bäuerin vor: „Du hast mir meinen Sohn weggenommen!“. Als der junge Vater aus dem Krieg zurückkehrte, war er Zeuge einer erneuten Demütigung seiner Frau und beendete dieses „Martyrium“ indem er seine Mutter vom Hof verwies.

Aber nicht nur von den jungen Bäuerinnen, sondern auch von Frauen aus Arbeiterfamilien wurde die bedingungslose Unterordnung und aufopfernde Pflege der älteren Generation im gemeinsamen Haushalt erwartet.

Eine 80-jährige Frau erzählte mir, dass sie im Haus ihrer Schwiegermutter wohnte, an dem ein kleiner „Tante Emma Laden“ angegliedert war. Neben der alleinstehenden Mutter ihres Mannes lebte auch noch ein Kriegsveteran im gemeinsamen Haushalt. Zu Gunsten eines „harmonischen Zusammenlebens“ stellte die damals junge Mutter ihre eigenen Interessen stets ganz hinten an. Auch bei der Kindererziehung waren ihr die Hände gebunden, denn wenn sie im Laden stand und eines ihrer Kinder weinte, waren meist die Schwiegermutter oder der Kriegsveteran schneller zur Stelle, um das Kind zu trösten, so dass die Frau keine befriedigende Mutter-Kind-Beziehung aufbauen konnte. Die Seniorin stimmte diese Erinnerungen sehr traurig, denn erst bei ihrem vierten Kind war

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“

sie mit ihrer Familie alleine im Haus und konnte sich selbst um ihren Nachwuchs kümmern.

Seniorenheime – ein Tabu?

Die jahrelange Pflege der Eltern oder Schwiegereltern kann auch das Verhältnis zwischen den Generationen sehr belasten und es entsteht das Dilemma, dass ein Ende der schwierigen Situation mit dem Lebensende des Elternteils gleichgesetzt werden muss.

Sicherlich tragen die Negativschlagzeilen über die Zustände in einigen Seniorenheimen dazu bei, dass sich ältere Leute mit Händen und Füßen gegen eine Unterbringung in einer solchen Einrichtung wehren. Tatsächlich lässt so manches Altenheim zu wünschen übrig, denn wie in vielen sozialen Einrichtungen wird auch hier zur Gewinnmaximierung am Personal gespart. Aber qualifiziertes Pflegepersonal hat nun mal seinen Preis. Bei diesem Thema ist einerseits die Politik gefragt, die den Rahmen für ein gutes und menschenwürdiges Pflegesystem für ältere Menschen schaffen muss, auf der anderen Seite haben meiner Meinung nach auch die Betreiber von Alten- und Pflegeeinrichtungen die moralische Pflicht für gute Betreuung und menschenwürdige Pflegequalität zu sorgen.

Wie die Unterbringung in einem Seniorenheim sich positiv auf die Beziehung zwischen den Generationen auswirken kann, zeigt das folgende Beispiel.

Eine Familie lebte mit der alleinstehenden Mutter des Mannes in einem Mehrfamilienhaus. Sowohl der Sohn, als auch die Schwiegertochter hatten ein sehr gespanntes Verhältnis zu der älteren Frau. Ihr gesundheitlicher Zustand verschlechterte sich zusehends, so dass sie kaum noch alleine in ihrer Wohnung bleiben konnte. Schließlich beschloss die jüngere Generation im Einvernehmen mit der pflegebedürftigen Frau deren Unterbringung im örtlichen Seniorenheim. Einige Zeit nach dem Umzug in die Pflegeeinrichtung berichtete mir die Schwiegertochter, dass diese Entscheidung im Nachhinein die beste für die beteiligten Familienmitglieder war. Zwar bedeutet die Unterbringung eine große finanzielle Belastung für die Familie, jedoch ist das Verhältnis zwischen der Schwiegermutter und ihr seither besser als je zuvor.

Nicht zuletzt ist auch ein guter Kontakt zur älteren Generation in den Pflegeeinrichtungen die beste Kontrollinstanz für die Qualität eines Altenheimes.

Mittlerweile gibt es auch ein sehr differenziertes Versorgungssystem für pflegebedürftige Menschen außerhalb von stationären Senioreneinrichtungen. Mobile Pflegedienste ermöglichen beispielsweise älteren Personen, die mit ihrer eigenen Körperpflege überfordert sind, dass sie weiterhin in ihren eigenen vier Wänden leben können. Diese Dienste sollten meiner Meinung nach auch beansprucht werden, wenn die Angehörigen aus verschiedenen Gründen die nötigen Hilfestellungen nicht übernehmen können oder wollen.

2. Was Familie und Gesell-“schaft“ alles „schafft“



Wir sind hochentwickelte soziale Wesen und haben ein System von sehr differenzierten Dienstleistungen geschaffen. Dieses reicht vom Lebensmittelsektor bis hin zum sozialen Bereich. Wir haben Kinderkrippen, -gärten und Schulen, wo wir unseren Nachwuchs ohne schlechtes Gewissen hingeben. Warum ist es in unserer Gesellschaft nach wie vor ein Tabu, für pflegebedürftige Eltern entsprechende Dienstleistungen und Einrichtungen in Anspruch zu nehmen? Ist es das schlechte Gewissen gegenüber unseren Eltern, weil wir meinen, die Hilfe und Unterstützung, die wir als Kind erfahren durften, ihnen im selben Maße wieder zurückgeben zu müssen?

Ich würde es bedauern, wenn meine beiden Kinder mich später einmal pflegen und deshalb nicht ihren eigenen Lebensweg gehen könnten. Ich glaube, ein gutes Pflege- oder Seniorenheim ist letztendlich die bessere Alternative. Denn zur Pflege von alten Menschen ist nicht jeder „berufen“.

In Hinblick auf eine harmonische und bereichernde Beziehung zwischen den Generationen, die frei von Zwängen und Schuldgefühlen ist, erscheint mir folgendes Zitat von Diana Cooper zum Thema „Erkenntnis“ wegweisend: *„Selbsterkenntnis ist das Fundament, das Du brauchst, um tragfähige Beziehungen und Freundschaften aufzubauen und auch in Deiner Arbeit etwas zu bewegen. Um Dein spirituelles Selbst und Deine Aufgabe auf der Erde verstehen zu können, musst Du zuerst einmal Deine eigene Persönlichkeit erkennen.“* (Diana Cooper / 2004)

3. Wege aus dem Generationendilemma

Wie eingangs erwähnt, beabsichtige ich mit dem vorliegenden Buch Denkanstöße sowohl für die junge Familie als auch für die Herkunftsfamilien zu geben, um dadurch zum besseren Verständnis zwischen den Generationen beizutragen.

Während ich bisher meinen Fokus auf die verschiedenen Ursachen für die Entstehung eines Generationendilemmas gerichtet habe, konzentriere ich mich im folgenden Teil darauf, mögliche Auswege aus den belastenden Familienstrukturen aufzuzeigen. Ganz im Sinne des Sprichworts „viele Wege führen nach Rom“, sind auch die Auswege aus dem Generationendilemma sehr unterschiedlich und es ist die Aufgabe jedes Einzelnen, seinen individuellen Weg zu finden. Es würde mich sehr freuen, wenn ich mit den folgenden Beispielen wegweisende Denkanstöße dazu geben könnte.

3.1. Signale unseres Körpers

Auch ohne psychologische Schulungen können wir aufgrund des äußeren Erscheinungsbildes unserer Mitmenschen auf deren wesentliche Charaktereigenschaften schließen. Intuitiv folgern wir beispielsweise, dass eine sehr schlanke Person leichter aus der Ruhe zu bringen ist als eine korpulente. Auch die Kleidung nimmt Einfluss auf die Zuweisung bestimmter Charaktereigenschaften. Farben-

3. Wege aus dem Generationendilemma

frohe und schrille Kleidung lassen auf exzentrische Persönlichkeiten schließen, während introvertierte Menschen sich eher wie „graue Mäuse“ kleiden.

Das Körpergewicht und die Kleidung können wir relativ leicht verändern, unsere Gene hingegen nicht. Die Form und Größe unseres Körperbaus ist genetisch vorgegeben und hat ebenfalls einen starken Einfluss auf unser Aussehen und somit auch darauf, wie uns unser soziales Umfeld wahrnimmt. Unser äußeres Erscheinungsbild lässt sogar auf das Maß an Selbstbestimmung schließen, das wir für unser Wohlbefinden brauchen.

Eine Frau berichtete mir von einem Seminar zum Thema „Körpersprache“, an dem sie kurz zuvor teilgenommen hatte. Als ich ihr davon erzählte, wie sehr mich die räumliche Nähe zu meiner Schwiegermutter belastete, meinte sie salopp, dass sie dies bereits an meinem Körperbau erkennen kann. Lies ich meine Arme locker nach unten hängen, so waren diese so lang, dass meine Handgelenke die Hüftknochen berührten. Drehte ich mich im Kreis, benötigte ich wegen der Fliehkraft für meine Arme eine relativ große Fläche. Mein Körperbau zeigte mir also im übertragenen Sinne, dass ich viel (Frei-)Raum benötige, um mich wohlfühlen.

Für mich persönlich hat Selbstbestimmung tatsächlich einen sehr hohen Stellenwert. Menschen, deren Arme kürzer sind, benötigen demnach weniger Freiräume und könnten mit einem höheren Maß an Fremdbestimmung besser zurechtkommen.

Die Körpersprache ist ein Ansatz, der den Zusammenhang zwischen dem äußeren Erscheinungsbild und bestimmten Wesenszügen verdeutlicht. Ich selbst habe mich bisher noch nicht eingehend mit diesem Thema befasst und verweise deshalb auf die einschlägige Literatur zur Körpersprache.

Mein Interesse fokussiert sich mehr auf den Zusammenhang zwischen körperlichen Krankheiten und deren seelische Ursachen. In unserem Sprachgebrauch sind Redewendungen wie „das schlägt mir auf den Magen“ oder „mir kommt gleich die Galle hoch“ weit verbreitet. Diese Aussagen deuten auf den engen Bezug zwischen der psychischen Verfassung und den körperlichen Symptomen hin. Während wir mit Hilfe von Medikamenten versuchen körperliche Beschwerden „in den Griff“ zu bekommen, übersehen wir häufig, dass die Ursache auf der psychischen Ebene liegt. Statt diese unangenehmen körperlichen Beschwerden als Hinweis zu sehen, an der gegenwärtigen Situation etwas zu ändern, versuchen wir sie zu verdrängen und wundern uns, wenn die Symptome nach dem Absetzen des Medikaments wieder auftreten bzw. sich noch verstärken. Dieser Zusammenhang von Körper und Psyche, der in den Fachkreisen als „Psychosomatik“ bezeichnet wird, ist auch ein Grundprinzip von naturheilkundlichen Methoden. Die beiden folgenden Ansätze von Rainer Körner und Luise L. Hay sind beispielhaft für das enge Zusammenspiel von Körper und Seele.

Rainer Körner - „BioLogisches Heilwissen“

Der Heilpraktiker **Rainer Körner** erarbeitete ein Lehrbuch, das die Prinzipien des noch sehr jungen naturwissenschaftlichen Gebiets der Psyche-Gehirn-Organ-Verbindung umfassend darstellt. Diese

3. Wege aus dem Generationendilemma

Theorie basiert auf den Erkenntnissen von Dr. Hamer und wurde von Rainer Körner systematisiert und erweitert.

Im Folgenden versuche ich den komplexen naturheilkundlichen Ansatz kurz darzustellen. Das Biologische Heilwissen basiert auf **fünf** sogenannte „**Biologische Naturgesetze**“:

1. Am Anfang steht der biologische Konflikt als **Auslöser** einer Erkrankung. Dies kann beispielsweise eine belastende Lebenssituation oder ein Schockerlebnis sein, das zu stark, zu viel und / oder zu schnell war, um damit umgehen bzw. es verarbeiten zu können.
2. Der aus dem Konfliktlebnis entstehende **Krankheitsverlauf** lässt sich immer in neun Phasen unterteilen. (vgl. Abbildung 8)
3. Aus der Entwicklungsgeschichte des Menschen heraus haben sich nach und nach verschiedene **Hirnregionen** entwickelt, die in direktem Bezug zu einem spezifischen Organ bzw. **Gewebearten** stehen. So ist beispielsweise die weibliche Brustdrüse an das Kleinhirn gekoppelt, die Brustwarze und Milchgänge hingegen an die Großhirnrinde. Jede Gewebeart reagiert wiederum anders auf einen biologischen Konflikt. Während der Tumor an den Drüsen in der Konfliktphase wächst und nur durch eine Konfliktlösung gestoppt werden kann, entsteht ein Tumor an den Milchableitungsgängen erst in der Lösungsphase und baut sich selbst wieder ab.
4. **Mikroorganismen** wie Pilze, Bakterien und Viren erfüllen nicht nur in der Natur sondern auch im Menschen ihren Sinn. So leisten Darmbakterien beim Abbau und der Umwandlung von Nahrung einen lebenswichtigen Beitrag. Auch im Krankheitsfall helfen Mikroben in der Heilungsphase, beispielsweise bauen sie den Tumor ab. Dem Ansatz von Körner zufolge ist die Aufgabe des Immunsystems die Mikroben zu koordinieren und nicht sie global zu vernichten, wie dies in der Schulmedizin durch die Verabreichung von Medikamenten häufig der Fall ist.
5. Dieses Naturgesetz befasst sich mit dem **biologischen und seelisch-geistigen Sinn** der Krankheit. Rainer Körner schreibt hierzu: „*Jede Krankheit macht auf einen anstehenden Lern- und Entwicklungsschritt aufmerksam. Zur Überwindung einer chronischen Krankheit bedarf es meist der Entfaltung neuer seelischer Qualitäten, um den Konflikt zu lösen.*“ (Körner / S. 52)

Der Autor verdeutlicht diese Biologischen Naturgesetze und Zusammenhänge anhand eines konkreten Fallbeispiels. Er berichtet von einer Frau, die einen Brustdrüsentumor an der **linken Brust** hatte. Tumore an der linken Brust deuten, nach den Erkenntnissen von Herrn Körner, auf einen „Sorgekonflikt“ in **Bezug auf ein Kind** hin.

Die Frau berichtete, dass ihr Sohn vom alkoholabhängigen und psychisch kranken Vater misshandelt und aus dem Elternhaus verwiesen wurde. Die Mutter machte sich große Sorgen um den jungen Mann, der bei Bekannten „Unterschlupf“ gefunden hatte.

3. Wege aus dem Generationendilemma



Dem BioLogischen Heilwissen zufolge, hat jede Krankheit einen biologischen Sinn. Im Fall des Brustdrüsentumors versucht der weibliche Körper durch die Vermehrung der Brustdrüsen den Nachwuchs besser versorgen zu können.

Herr Körner beschreibt in seinem Buch, wie durch die Erkenntnis und Auflösung des traumatischen Erlebnisses die Patientin insgesamt neun Stadien bis zur völligen Genesung durchlaufen hat.

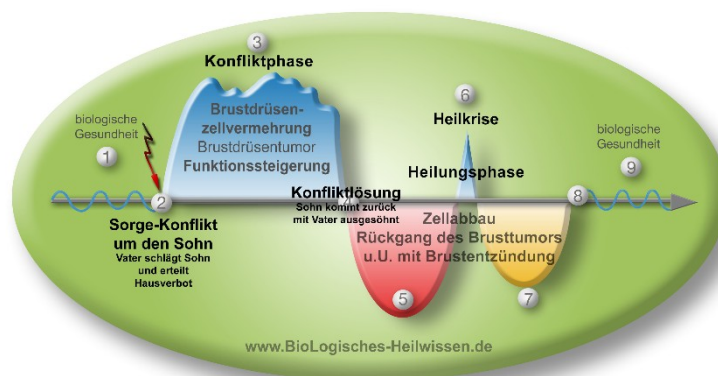


Abbildung 8: Klassischer Verlauf einer Brustdrüsenerkrankung (Körner (1) / S. 13)

Wie aus der Abbildung 8 zu entnehmen ist, wird durch die Aussöhnung mit dem Vater und dem Wiedereinzug in das elterliche Haus der Sorgekonflikt der Mutter gelöst und dadurch der Heilungsprozess angestoßen (Phase 4). Jede Phase wird von unterschiedlichen Symptomen begleitet - wie Unruhe und kalte Extremitäten in der Konfliktphase bzw. Müdigkeit, Fieber und eine Brustdrüsenentzündung während der 4. - 8. Phase.

Im Verlauf der sogenannten „Heilkrise“ (Phase 6) durchleben die Patienten jedoch häufig das gesamte Konfliktgeschehen und die damit verbundenen Symptome nochmals in Kurzform.

Neben dem beschriebenen Sorgekonflikt, gibt es noch eine Reihe anderer Konflikte wie beispielsweise den „Alleinseinkonflikt“, der wiederum mit den „Existenzkonflikt“ eng verbunden ist. Hinter diesem steckt u. a. das unverarbeitete Gefühl, schlecht versorgt zu sein. Der Stoffwechsel läuft bei diesen Personen im „Sparmodus“, d. h. sie sind meist übergewichtig, leiden an einer Schilddrüsenunterfunktion oder / und Diabetes Typ II.

Welche Auswirkungen ein Alleinseinkonflikt nicht nur auf das Individuum sondern auf das ganze Familiensystem haben kann, zeigt folgendes Beispiel von Rainer Körner.

Die Mutter einer jungen Frau wurde in ihrer Kindheit stark vernachlässigt, was bei der älteren Dame zu einem Alleinseinkonflikt führte.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Aus Angst vor Einsamkeit klammerte die Frau sich an ihre erwachsene Tochter und drängte sich dadurch sowohl in ihren Tagesablauf als auch in ihr Beziehungsleben hinein. Daraus entwickelte sich bei der Tochter wiederum ein „Revierärgerkonflikt“, der sich in Form einer Magersucht äußerte.

Luise L. Hay – „Heile deinen Körper“

Eine etwas andere Herangehensweise, die Zusammenhänge zwischen den seelisch-geistigen Gründen und den daraus resultierenden körperlichen Beschwerden zu beschreiben, verfolgt **Luise L. Hay**. Sie ordnet Organe und Leiden Denkmustern zu, die sehr wahrscheinlich zu bestimmten körperlichen Symptomen geführt haben. Durch entsprechende Glaubenssätze (Affirmationen) sollen diese krankmachenden Denkmuster aufgelöst werden, was eine Heilung des Leidens zur Folge hat. Die Botschaft der Autorin lautet: *„Wenn wir bereit sind mental an uns zu arbeiten, ist fast alles heilbar.“* (Hay / S. 95)

Durch eine leidvolle Erfahrung in ihrer Kindheit erkrankte Louise L. Hay als erwachsene Frau selbst an Vaginalkrebs und nachdem sie den ersten Schock über diese Diagnose überwunden hatte, wandte sie ihr Wissen in einer Art Selbstversuch bei sich an. Für sie lag es auf der Hand, dass der sexuelle Missbrauch, den sie im Alter von fünf Jahren erleben musste, sich in Form eines Krebsleidens im Vaginalbereich manifestiert hatte. Frau Hay hatte dieses Trauma bisher verdrängt und löste nun das Gedankenmuster auf, dem Groll zugrunde lag.

Parallel dazu ging sie zu einem Heilpraktiker, der ihr dabei half ihren Körper zu entgiften. Nach sechs Monaten wurde ihr von den Ärzten eine vollkommene Genesung ihres Krebsleidens bescheinigt. (Hay / S. 9f)

Luise Hay ist der Ansicht, dass „metaphysische Ursachen“ unsere Lebenserfahrungen - und somit auch Krankheiten - prägen. *„Wir wissen, dass allen Einflüssen in unserem Leben ein Gedankenmodell zugrunde liegt. Fortwährende Gedankenmuster erschaffen unsere Erfahrungen. Deshalb verändern wir mit einem veränderten Denken auch unsere Erfahrungen.“* (Hay / S. 14)



Aus dieser Sichtweise heraus sind nicht das Schicksal und die „bösen“ Mitmenschen „schuld“ an unserer Misere, sondern wir haben es selbst in der Hand, wie sich unser Leben und unsere Gesundheit entwickelt.

Nach dem Prinzip von Ursache und Wirkung sieht Luise Hay Ärger, Groll, Kritik und Schuldgefühle als Hauptursache für Krankheiten. So entwickelt sich - wie in ihrem Fall – aus jahrelangem **Groll** ein *Krebsleiden* oder aus **Wut** und **Enttäuschung** über bestehende Zustände eine *Entzündung*.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Die Erkenntnisse über den Zusammenhang von Denkmustern als Ursache für bestimmte Krankheiten und die zur Heilung dienenden neuen Gedankenmuster stellt Luise Hay in ihrem Buch alphabetisch gegliedert in einer **Tabelle** dar:

Angefangen vom **Abszess**, dessen Ursache vermutlich fortwährende Gedanken an Kränkungen, Verletzungen und Rache sind und dessen heilendes Gedankenmuster lautet: „*Ich erlaube meinen Gedanken, frei zu sein. Die Vergangenheit ist vorbei. Ich bin im Frieden*“. (Hay / S. 20) Bis hin zum gesundheitlichen Problem **Zysten**, das von Verletzungen im Kleinkindalter herrührt und eine Wiederholung von alten Schmerzmuster darstellen kann. Das entsprechende neue Gedankenmuster ist bei diesem Symptom: „*Die alten Muster meines Denkens sind so mächtig, weil ich ihnen Macht gebe. Ich liebe mich.*“ (Hay / S. 82)



Eine wichtige Voraussetzung für die positive Wirkung der Gedankenmuster-Affirmationen ist die innere Bereitschaft, das krankmachende Bedürfnis - nach Rauchen, dem Übergewicht oder dem Kopfschmerz – aufzugeben.

„*Die Gedanken und Worte, für die wir uns heute, jetzt, entscheiden, werden unser Morgen bestimmen, wie auch den nächsten Tag und nächste Woche und nächsten Monat und nächstes Jahr usw. Unsere Macht liegt immer im Hier und Jetzt.*“ (Hay / S. 11)

Auf dem Hintergrund der Herangehensweisen von Rainer Körner und Luise Hay an das komplexe Zusammenspiel von Körper und Psyche wird besonders deutlich, wie wichtig das familiäre Umfeld nicht zuletzt auch für das körperliche Wohlbefinden ist.

Als ich mit meinem Sohn und meinem Mann etwa ein Jahr im Haus meiner Schwiegermutter lebte, war unsere Paarbeziehung bereits so zerrüttet, dass wir uns in endlose Streitereien verstrickten. Schließlich holten wir beide uns Hilfe bei einem Therapeuten. Bereits zu Beginn des Beratungsgespräches wurde deutlich, dass wir unser Problem mit vielen seiner Klienten teilten. Wie der Therapeut berichtete, werden die Schwierigkeiten in der Paarbeziehung, die ihren Ursprung nicht zuletzt auch im engen Zusammenleben zwischen den Generationen haben, lange ignoriert, so dass sich die psychischen Spannungen zum Teil bereits in schweren Krankheitsverläufen äußern.

3.2. Gehirnforschung versus Chakra-Lehre

Beim folgenden Kapitel wurde ich gefragt, welchen Bezug es zum Thema „Generationendilemma“ hat. Denn weder die Chakra-Lehre, die dem esoterischen Bereich zuzuordnen ist, noch die Kognitionsforschung, die sich mit den Funktionsweisen des menschlichen Gehirns auseinandersetzt, erscheinen auf den ersten Blick für das Verhältnis zwischen den Generationen relevant zu sein. Darüber hinaus ist dieses Kapitel durch die Theorielastigkeit keine „leichte Kost“ und verlangt dem Leser eine Portion Ausdauer und Konzentration ab. Deshalb möchte ich gleich eingangs den Inhalt zu-

3. Wege aus dem Generationendilemma

sammenfassen und meine Entscheidung für diesen Gliederungspunkt begründenden. So bleibt es jedem selbst überlassen, ob er tiefer in die Beschreibung des kognitiven Alterungsprozesses und der asiatischen Chakra-Lehre eintauchen möchte oder dieses Kapitel lieber überspringt.

Leben mehrere Generationen unter einem Dach, wird besonders deutlich, dass die Sichtweisen und Denkprozesse je nach Lebensphase sehr unterschiedlich sein können. In unserer Gesellschaft werden die Jugend und die damit verbundenen Assoziationen, wie Gesundheit, Dynamik und straffe Haut als erstrebenswertes Ideal glorifiziert. Den Alterungsprozess hingegen versuchen wir so weit wie möglich zu verdrängen beziehungsweise hinauszuzögern. Mit dem Alter werden nicht nur die Angst vor dem immer näher rückenden Lebensende sondern auch die zunehmenden körperlichen und geistigen Gebrechen sowie ein Mangel an Lebensfreude verbunden. In der Phase der sogenannten „Midlife-Crisis“, die sich um das fünfzigste Lebensjahr abzeichnet, wird der Versuch sich gegen den Alterungsprozess aufzulehnen, besonders deutlich.

Auch die Enkelkinder erscheinen für viele ältere Leute wie ein „Jungbrunnen“. Sie sehen durch den Kontakt mit den kleinen Kindern wieder eine neue Lebensperspektive, vor allem wenn die Senioren es versäumt haben, sich anderen Aufgaben und Interessen zuzuwenden. Die vielen Urlaubsangebote, die auf die Bedürfnisse für Großeltern mit Enkelkindern zugeschnitten sind, machen deutlich, wie beliebt es bei der älteren Generation ist, wenigstens für eine gewisse Zeit wieder in die Elternrolle zu schlüpfen, um nicht zuletzt dadurch auch die Frage nach ihrer eigentlichen Lebensaufgabe zu verdrängen.

Bei all dem Jugendkult in unserer Gesellschaft wird oft übersehen, dass jede Lebensphase ihre Bedeutung und auch ihre positiven Seiten hat. Das Bild der vier Jahreszeiten wird beispielsweise häufig mit den Lebensphasen des Menschen verglichen und kaum jemand mag bestreiten, dass alle vier Zyklen ihre Vorzüge haben. Jede Jahreszeit ist sinnvoll und die folgende baut darauf auf. Blühen im Frühling Knospen an den Bäumen, können im Sommer Früchte heranreifen und im Herbst gibt es etwas zu ernten, wovon wir im Winter zerren können.

Werden die einzelnen Zyklen im Jahreskreis ihren Bestimmungen entsprechend durchlaufen, so können wir uns im Winter an der reichen Ernte erfreuen.

Ein anderer Versuch, das menschliche Leben in Zyklen einzuteilen ist die asiatische **Chakra-Lehre**. Wesentlicher Bestandteil dieses alten Wissens ist die Annahme, dass wir Menschen uns in vorgegebenen Zeitabschnitten weiterentwickeln. Alle sieben Jahre durchlaufen wir sieben Unterthemen (vgl. Abbildung 12). Dieser Zyklus wiederholt sich mit jeweils neuen Schwerpunkten insgesamt sieben Mal, so dass wir im Alter von 49 Jahren alle Lebensthemen durchlaufen haben. Werden bestimmte Aufgaben nicht im vorgegebenen Zeitfenster gelöst, so stellen sie sich uns immer wieder, jedoch können wir ein bestimmtes Lebensthema nur in der dafür vorgesehenen Phase **optimal** bearbeiten. Für die Entwicklung des „Urvertrauens“ ist beispielsweise das erste Lebensjahr vorgesehen. Dasselbe gilt für alle anderen Themen bis hin zum „universellen Bewusstsein“ - ein Thema des 49. Lebensjahres.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Das menschliche Gehirn unterliegt im Laufe unseres Lebens ebenfalls einem gewissen Zyklus. Denn die biologische Uhr zeigt sich nicht nur in der Veränderung unseres äußeren Erscheinungsbildes, wie den grauen Haaren und der Zunahme an Falten im Gesicht, sondern auch in einem **Wandel unserer Gehirnfunktion**. Neben den gravierenden Einschnitten durch Krankheiten wie Alzheimer oder einem Schädelhirntrauma, das meist durch einen Unfall oder einen Schlaganfall verursacht wird und deren Wahrscheinlichkeit mit dem Alter zunimmt, vollzieht sich in der Regel beim alternen Gehirn ein schleichender Prozess der Veränderung unserer kognitiven Leistungsfähigkeit. Diese Entwicklung, die bei den meisten ein gewisses Unbehagen auslöst, bringt nicht nur negative Aspekte mit sich, sondern bietet auch Chancen, vor allem wenn mit diesem Prozess bewusst umgegangen wird. Während sich junge Menschen mit ihrer vergleichsweise hohen Denkgeschwindigkeit rascher in ungewohnten Situationen orientieren können, trumpfen Senioren mit einem großen Wortverständnis und ihrem Erfahrungswissen.



Beim Vergleich der Chakra-Lehre mit dem Wandel unserer Gehirnfunktion im Laufe des Lebens fielen mir einige Parallelen auf, die ich in diesem Gliederungspunkt herausarbeiten werde. Zum einen möchte ich die Kenntnisse aus der modernen Kognitionsforschung mit traditionellem asiatischem Wissen verknüpfen. Zum anderen sehe ich durch die Gegenüberstellung der beiden Richtungen einen zusätzlichen Erkenntnisgewinn über die Bedeutung der einzelnen Lebensabschnitte.

So deutet beispielsweise nicht nur die Fruchtbarkeitskurve der Frau darauf hin, dass in der Phase zwischen dem 22. und 29. Lebensjahr biologisch gesehen die optimale Zeit für eine Familiengründung ist, sondern auch die Ergebnisse der Kognitionswissenschaft und die Chakra-Lehre.

Während bei der jungen Generation der Aufbau einer dauerhaften Partnerschaft und der Kinderwunsch im Vordergrund steht, sind ihre Eltern zu diesem Zeitpunkt etwa um die fünfzig – ein Alter in dem in der Regel die kognitive Leistungsfähigkeit nur noch einen „Durchschnittswert“ erreicht und in der bereits alle Entwicklungszyklen der Chakra-Lehre durchlaufen wurden. In dieser Phase stellt sich die Frage nach der individuellen „Lebensaufgabe“. Habe ich nach der Familienphase einen neuen erfüllenden Lebensinhalt gefunden und habe ich mich den Herausforderungen gestellt, die mir eine persönliche Weiterentwicklung ermöglichen? Wenn ja, dann ist nun die Zeit der Konsolidierung bzw. der „Ernte“ meines Lebenswerkes. Denn die „Lebenskraft“ hat um das fünfzigste Lebensjahr einen Stand erreicht, an dem die Erarbeitung einer neuen Lebensaufgabe nur noch bedingt möglich ist.

Wurde beispielsweise nicht schon in einer früheren Phase der Grundstein für ein Handwerk in Form einer Ausbildung zum Schreiner gelegt, ist es kaum mehr möglich sie in diesem Alter adäquat nachzuholen. Dasselbe gilt auch für Hobbys und den Freundeskreis. Kinder und Enkelkinder werden dann häufig als „Ersatz“ für den fehlenden Lebensinhalt gesehen und je mehr Zeit die Großeltern mit ihnen verbringen können, umso weniger verspüren sie die nagenden Gedanken an die „verpassten Gelegenheiten“.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Der Kognitionswissenschaftler Andrew Smart sieht in der Überflutung durch äußere Reize und dem daraus resultierenden Mangel an Muße eine Art Verdrängungsmechanismus (vgl. „Die Elternrolle – eine große Herausforderung“). Auch ein „Hineindrängen“ der älteren Generation in das junge Familiensystem kann analog dazu gesehen werden. Sind Kinder im Haus, so sind die Großeltern ständig äußeren Reizen ausgesetzt. Das Default-Mode-System des Gehirns, das sich mit biographischen Erfahrungen auseinandersetzt und nur in Phasen der Ruhe und Muße arbeitet, wird ständig in seiner Funktion behindert, so dass unangenehme Themen des Unterbewusstseins nicht „anklopfen“ können. Dabei würden Großeltern ihren Kindern und Enkelkindern einen großen Gefallen tun, wenn sie sich mit ihrer eigenen **Biographie und den damit verbundenen traumatischen Erlebnissen auseinandersetzen würden**. Denn auf dem Hintergrund der *Neuen Kontextuellen Therapie* haben diese Erfahrungen einen negativen Einfluss auf die folgenden Generationen.



Die Großeltern könnten durch ihre Aufarbeitung von verdrängten Themen einen großen Beitrag leisten, die Altlasten aus früheren Zeiten zum Wohle der kommenden Generationen aufzulösen. **Denkanstöße** dazu habe ich am Ende des Kapitels aus verschiedenen Erfahrungsberichten und theoretischen Ansätzen zusammengetragen.

Einigen Lesern werden vermutlich die rigiden zeitlichen Vorgaben vor allem aus der Chakra-Lehre unangenehm aufstoßen. Wie bei allen Theorien wird auch hier von einer „Idealvorstellung“ ausgegangen und dieses Konstrukt sollte meiner Meinung nach auch deshalb nicht als „absolut“ sondern nur als Richtwert gesehen werden. Denn aus meiner persönlichen Erfahrung weiß ich, dass häufig die beruflichen Anforderungen aber auch das Schicksal die eigene Lebensplanung durchkreuzen und völlig auf den Kopf stellen.

Je mehr wir Zeit sparen wollen, umso schneller scheint sie zu vergehen und die Wochen und Jahre ziehen wie im Flug an uns vorbei. Ehe wir uns versehen, schlüpfen wir von der Rolle als Kind in die der Eltern und schließlich der Großeltern. Manchmal überkommt uns das Gefühl, nicht genügend auf die nächste Phase vorbereitet zu sein. Leider lässt sich jedoch das Rad der Zeit nicht mehr zurückdrehen und erst im Nachhinein werden die verpassten Gelegenheiten offenkundig.



Deshalb habe ich mich im Rahmen dieses Buches für die Darstellung sowohl des Zyklus im kognitiven Bereich als auch der Chakra-Lehre entschieden. Denn beide Theorien geben wichtige Anhaltspunkte und **Orientierungshilfen**, um zu erkennen, in welcher Lebensphase wir uns befinden und welche Themen und Aufgaben gegenwärtig relevant für uns sind. Dadurch bietet sich uns die Chance rechtzeitig die Weichen zu stellen, um im Alter zufrieden auf ein erfülltes Leben zurückblicken zu können.

Unser Gehirn – ein Wunderwerk

3. Wege aus dem Generationendilemma

Es ist phänomenal, was unser Gehirn alles leistet, es kann komplexe Zusammenhänge innerhalb kürzester Zeit erfassen, verarbeiten und Emotionen an das Erlebte knüpfen. Trotz modernster technischer Hilfsmittel auf dem Gebiet der Kognitionsforschung stellt uns das menschliche Gehirn immer wieder vor neue Rätsel. Nach wie vor ist es beispielsweise der Wissenschaft noch nicht gelungen unsere Gedanken zu lesen. Egal was in uns vorgeht, so lange wir es nicht preisgeben, bleibt es für unsere Mitmenschen ein Geheimnis. Somit hat das alte Volkslied „Die Gedanken sind frei,...“ – Gott sei Dank – noch nicht an seiner Gültigkeit verloren.

Trotzdem haben die Kognitionsforscher bisher großes geleistet und stellen uns ein breites Wissen über die Zusammenhänge und die Funktionsweise unseres Gehirns zur Verfügung. Einige grundlegende Prinzipien dieses „Wunderwerks“ stelle ich im Folgenden dar, um im anschließenden Abschnitt „Woher kommt der „Sand im Getriebe“?“ die altersbedingten Veränderungen des menschlichen Gehirns nachvollziehbar darzustellen.

Der **Hippocampus** gehört zu den entwicklungsgeschichtlich ältesten Gehirnregionen und spielt eine wichtige Rolle bei der Überführung der Informationen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis, bei der räumlichen Orientierung und bei der Entstehung von Gefühlen, wie Angst, Wut und sexuelle Wünsche.

Der **präfrontale Cortex** ist ein Teil des Frontallappens und befindet sich an der Stirnseite des Gehirns. Ganz anders als der bereits genannte Hippocampus ist dies eine Gehirnregion, die sich von der Entstehungsgeschichte des Menschen her gesehen sehr spät entwickelt hat.

Auch bei Heranwachsenden reift dieser Bereich erst relativ spät. Andrew Smart schreibt hierzu: *„Tatsächlich ist der präfrontale Cortex bei Männern erst im Alter von etwa 25 Jahren voll entwickelt. Ich habe (.....) bereits erwähnt, dass der präfrontale Cortex für die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und zu planen, verantwortlich ist, genau wie für die Impulskontrolle und die Selbstbeurteilung – Fähigkeiten, an denen es vielen Männern unter 25 Jahren noch mangelt.“* (Smart / S. 72 f)

Diese Gehirnregion fungiert als eine Art oberstes Kontrollzentrum, das nach den geeigneten Handlungsmöglichkeiten in einer gegebenen Situation sucht. Dabei werden die Signale der Umwelt mit den bereits vorhandenen Gedächtnisinhalten und emotionalen Bewertungen abgeglichen. Je nach Sachverhalt, ist eine angemessene Reaktion erforderlich und gleichzeitig reguliert der Frontallappen die emotionalen Abläufe im Gehirn, so dass beispielsweise auf ein freundliches „Hallo“ der Kassiererin in der Regel ein ebenso netter Gruß des Kunden folgt.

3. Wege aus dem Generationendilemma

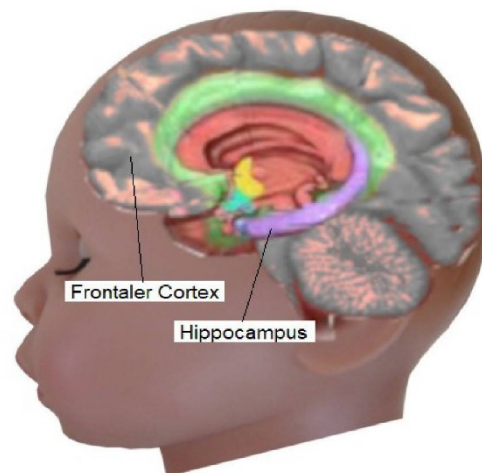


Abbildung 9: Lage des frontalen Cortex und des Hippocampus im Gehirn (in Anlehnung an: Blausen / 2014)

Der Begriff „Gedächtnis“ ist etwas irreführend, denn er lässt darauf schließen, dass es sich hierbei um eine Art mentale Einheit handelt. Ergebnisse der Kognitionswissenschaft weisen jedoch auf ein Zusammenspiel verschiedener Gedächtnisprozesse hin.

Um zu verdeutlichen, welche Gehirnleistungen vom Alterungsprozess besonders beeinflusst werden, ist es sinnvoll, grundlegende Erkenntnisse über die kognitiven Funktionen darzustellen.

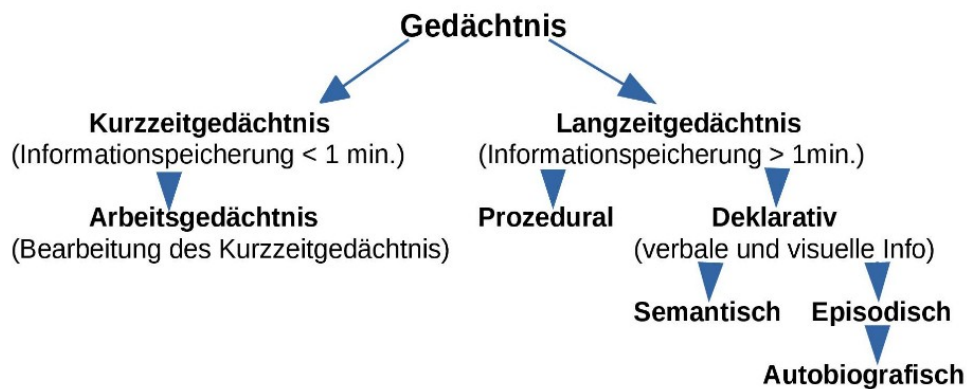


Abbildung 10: Schematische Darstellung des menschlichen Gedächtnisses (Hallweger / 2019)

Wie der Name **Kurzzeitgedächtnis** schon vermuten lässt, werden hier Informationen für einen sehr begrenzten Zeitraum, d. h. weniger als eine Minute gespeichert. Wenn wir beispielsweise eine Telefonnummer wählen, kommt das Kurzzeitgedächtnis zum Einsatz. Werden wir beim Wählen abgelenkt, gehen diese Gedächtnisinhalte verloren.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Ganz anders ist dies beim **Langzeitgedächtnis**, hier werden Informationen über einen längeren Zeitraum gespeichert und die verinnerlichten Daten sind wieder abrufbar, auch wenn wir zwischendurch etwas anderes getan haben. Das Langzeitgedächtnis wird wiederum in das **prozedurale** und das **deklarative** Gedächtnis unterteilt. Während der *prozedurale* Bereich für eingeübte Handlungen, wie beispielsweise Fahrradfahren zuständig ist, befasst sich der *deklarative Gedächtnisanteil* mit Informationen, die wir uns verbal (sprachliche Information) oder visuell (gesehene Information) eingeprägt haben. Hierzu gehört beispielsweise das Auswendiglernen von Vokabeln.

Die Abläufe des *prozeduralen Gedächtnisses* laufen meist unbewusst, denn wer einmal Fahrradfahren kann, braucht sich nicht darauf zu konzentrieren, wie die Bremse bedient oder die Kurve richtig genommen wird.

Die *deklarativen* Gedächtnisanteile hingegen werden bewusst abgerufen und lassen sich nochmals unterteilen in das **semantische** und **episodische** Gedächtnis.

Semantik kommt aus dem Griechischen und ist die Theorie oder Wissenschaft von der Bedeutung der Zeichen. Das semantische Gedächtnis befasst sich deshalb mit der Bedeutung von Namen, Begriffen und Zahlen. Das episodische Gedächtnis beinhaltet hingegen die zeitliche Zuordnung von Ereignissen.

Um bei dem Beispiel Radfahren zu bleiben, befasst sich der semantische Gedächtnisanteil damit, *was* ein Fahrrad ist und der episodische gibt Antwort auf die Frage, *wann* ich mit dem Fahrrad das letzte Mal gefahren bin.

Eine Sonderform des episodischen Gedächtnisses ist das **autobiographische** Gedächtnis, das sich mit den individuellen Lebensereignissen befasst.

Woher kommt „der Sand im Getriebe“?

Nach dieser kurzen theoretischen Einführung über die Funktionsweise unseres Gehirns, geht es im Folgenden darum, wie sich der physiologische Alterungsprozess im Alltag widerspiegelt bzw. in welchen Bereichen Veränderungen erkennbar sind.

Ähnlich wie bei Computern, hinterlässt die Zeit auch bei unserem „Kommandozentrum“ seine Spuren. Ältere Menschen, die das 65. Lebensjahr bereits überschritten haben, klagen häufiger über Gedächtnisprobleme als jüngere, das lässt vermuten, dass die Gedächtnisleistung erst im höheren Alter, in der sogenannten 3. Lebensphase abnimmt.



Ergebnisse der Gehirnforschung zeigen jedoch ein ganz anderes Bild. Andre Aleman zufolge, beginnt der Abbau der Gedächtnisleistung bereits um das 20. Lebensjahr (!!!). Ab dem sechzigsten Lebensjahr sinkt die Fähigkeit, Erinnerungen abzurufen, unter dem Durchschnittswert der Gesamtbevölkerung und geht steil nach unten.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Ein Grund für den gravierenden Abfall der Gedächtnisleistung ist wohl auch der Eintritt in das Rentenalter. Denn häufig wird das Gedächtnis in dieser Lebensphase nicht mehr so stark beansprucht. So zieht bereits ein mehrwöchiger Urlaub bei Berufstätigen einen leichten Abfall der kognitiven Fähigkeiten nach sich. Da mag es nicht verwundern, wenn mit der Pensionierung, die eine Art „Dauerurlaub“ darstellt, eine Verringerung der Gedächtnisleistung einhergeht.



Die Leistungsfähigkeit des menschlichen Gehirns steht in enger Relation zu seinem Volumen. Es wächst bis zum 21. Lebensjahr, bleibt bis Anfang fünfzig relativ konstant, nimmt bis zum 80. Lebensjahr etwa um 10 Prozent ab und verliert danach deutlicher an Masse. Einige Gehirnregionen, wie der Hippocampus und der Frontallappen sind vom Alterungsprozess besonders betroffen, während andere kaum in Mitleidenschaft gezogen werden.

Bestimmt ist es uns schon einmal passiert, dass wir den Namen einer bestimmten Person vergessen haben. Die gespeicherte Information scheint nicht mehr abrufbar zu sein. Ob dieses Phänomen mit dem Alter zunimmt, wird anhand von Wortlisten getestet. Den Testpersonen werden fünfzehn **Begriffe** vorgelesen, die keinen Bezug zueinander haben. Die Probanden mittleren Alters (ca. 45 Jahre) konnten kurz darauf durchschnittlich sieben Wörter wiedergeben, während sich die Gruppe von Senioren um die 70 Jahre nur noch an etwa fünf Begriffe aus der vorgelesenen Wortliste erinnerte.

Wie verhält es sich mit der Merkfähigkeit von **Geschichten** mit zunehmendem Alter, da sie mehr Inhalte und Struktur aufweisen als zusammenhangslose Wortlisten? Wissenschaftliche Studien verwenden zur Klärung dieser Frage meist die sogenannte „Wechsler Memory Scale“, so auch das Forscherteam von Andre Aleman. Bei diesem Verfahren sollen sich die Probanden eine kurze Geschichte merken. Werden die Testpersonen gleich darauf gebeten die Geschichte wiederzugeben, lassen sich zwischen der Seniorengruppe und einer Gruppe von Zwanzigjährigen kaum Unterschiede feststellen. Werden eine halbe Stunde später die beiden Testgruppen unerwartet nochmals aufgefordert, die Geschichte zu erzählen, können sich Senioren an deutlich weniger Details erinnern als die jüngere Vergleichsgruppe.

Beide Tests zielen auf die Leistungsfähigkeit des **verbalen Gedächtnisses** und es wird deutlich, dass der Alterungsprozess sich auf diesen Bereich negativ auswirkt.

Trifft dies auch auf die **visuelle Gedächtnisleistung** zu? Um das herauszufinden, werden den Testpersonen komplexe Zeichnungen vorgelegt, welche sie ohne Vorlage nachzeichnen sollen. Die Ergebnisse zeigen, dass im Alter zwischen 20 und 70 Jahren auch das visuelle Gedächtnis durchschnittlich um dreißig Prozent nachlässt.



Im praktischen Leben bedeutet dies einerseits eine zunehmende Beeinträchtigung der Merkfähigkeit von Namen, Zahlen und Lebensereignissen, andererseits tun sich ältere

3. Wege aus dem Generationendilemma

Menschen auch schwerer sich räumlich zu orientieren, da sie sich beispielsweise nicht mehr so gut an Einzelheiten einer Krankenhausstation erinnern können, auf der sie vor einiger Zeit gewesen sind.

Zur Bewältigung von alltäglichen Arbeitsabläufen, wie beispielsweise Kochen, gebrauchen wir das sogenannte „**Arbeitsgedächtnis**“. Hierbei ist es wichtig, die benötigten Informationen kurzfristig parat zu haben und sie dem nächsten Arbeitsschritt anzupassen. Beim Kochen bedeutet dies zum Beispiel, die entsprechenden Kochutensilien bereit zu stellen, um die Speisen vorbereiten zu können, gegebenenfalls den Herd vorzuheizen und den zeitlichen Ablauf der Zubereitung stets im Hinterkopf zu behalten. So werden die Arbeitsschritte je nach Bedarf sukzessiv aneinandergereiht und aktualisiert, die für ein Gelingen der Speise notwendig sind.

Das kurzfristige Abrufen und die fortwährende Aktualisierung der gespeicherten Informationen brauchen wir, ebenso wie beim Kochen, auch bei der Lösung von Rechenaufgaben oder beim Neu-erlernen von komplexen Fähigkeiten wie die Bedienung eines Computers. Zur Testung des Arbeitsgedächtnisses werden oft sogenannte „N-back“ Aufgaben verwendet, die mit Zahlenreihen arbeiten. Andre Aleman berichtet in seinem Buch „Wenn das Gehirn älter wird“, dass ältere Menschen sich schwerer tun, komplexe Aufgaben zu bewältigen. Dies liegt nicht zuletzt auch daran, dass sie irrelevante Informationen weniger gut ausblenden können. Dadurch wirken beispielsweise Gedächtnisinhalte, die nur für den vorangegangenen Arbeitsschritt bedeutend sind, noch nach.



Insgesamt fällt es dem älteren Gehirn schwerer, beim Erlernen neuer komplexer Fähigkeiten die wichtigen Informationen herauszufiltern und die unwichtigen zu ignorieren. So können sich beispielsweise Großeltern weniger gut auf das Lesen eines Buches konzentrieren als Eltern, wenn die Enkelkinder bzw. Kinder nebenbei herumtoben.

Die hirnphysiologische Ursache für diesen Leistungsabfall liegt im präfrontalen Cortex, der, wie bereits erwähnt, vom Alterungsprozess besonders betroffen ist und unter anderem Informationen filtert.

Die **Denkgeschwindigkeit** ist wohl die am stärksten vom Alterungsprozess betroffene Gehirnfunktion. Timothy Salthouse, ein Vorreiter auf dem Gebiet der Forschung über die altersbedingte Veränderung des Gehirns, sieht in der nachlassenden Denkgeschwindigkeit die Hauptursache für den bereits genannten kognitiven Abbau. Ältere Leute fühlen sich schneller überfordert, wenn es darum geht, in kurzer Zeit etwas Neues zu lernen. Können sie jedoch das Lerntempo selbst bestimmen, kommen sie zu vergleichbaren Ergebnissen.



Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass in der Regel das Arbeitsgedächtnis und episodische Gedächtnis vom Alterungsprozess am meisten in Mitleidenschaft gezogen

3. Wege aus dem Generationendilemma

wird. Wobei die kontinuierlich nachlassende Denkgeschwindigkeit Hauptursache für den Abfall des Arbeits- und des episodischen Gedächtnisses ist.

„Gehirnjogging“ und Co.

Das Gehirn ist ebenso auf Training angewiesen wie ein Muskel, ansonsten „erschläft“ auch hier die Leistungsfähigkeit. „Gehirnjogging“, wie auch kognitives Training genannt wird, wirkt sich positiv auf die Funktionsfähigkeit des älter werdenden Gehirns aus. Während bei „Untrainierten“ bereits ab dem 40. Lebensjahr eine deutliche Verringerung der kognitiven Leistung festgestellt werden kann, ist bei geistig aktiven Menschen dieser Prozess häufig erst später erkennbar, so dass ein deutliches Nachlassen der raschen und flexiblen Informationsverarbeitung sogar bis zum 70. Lebensjahr hinausgezögert werden kann.

Neben der Vielzahl der speziell auf die Denkleistung zielenden Formen des „Gehirnjoggings“, von denen in den Buchläden viele zu finden sind, ist auch das Lesen eines anspruchsvollen Buches oder das Erlernen eines Instruments eine gute Möglichkeit, sein Gedächtnis „fit“ zu halten.

Positiven Einfluss auf die Gehirnleistung hat auch eine ausgewogene Ernährung, verschiedene Nahrungsergänzungsmittel und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Darüber hinaus wirken sich soziale Kontakte und vor allem körperliche Aktivität sehr positiv auf die Gehirnfunktion aus. Wöchentlich dreimal eine halbe Stunde körperliches Training, bei dem wir ins Schwitzen kommen, gilt als Richtwert, um physisch aktiv zu bleiben. Denn schon die alten Griechen wussten, „in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“.



Regelmäßige körperliche Aktivität, ist eines der effektivsten Mittel, um den Alterungsprozess - sowohl im physisch als auch im kognitiv Bereich - entgegenzuwirken.

Natürlich spielen auch die Erbanlagen eine große Rolle, denn während bei manchen Personen trotz gesundem und bewussten Lebensstil der Alterungsprozess deutlich voranschreitet, gibt es hochbetagte Menschen, bei denen vergleichsweise wenig altersbedingte kognitive und körperliche Veränderungen erkennbar sind.

So berichtet der niederländische Autor und Gehirnforscher Andre Aleman von Theodora Caasen-Roos, die mit ihren 102 Jahren noch täglich ihre Runden dreht, soziale Kontakte pflegt und die unter anderem interessiert wissenschaftliche Zeitungsartikel liest.

Bei all den Studien darf jedoch die psychologische Komponente nicht übersehen werden. Denn das Phänomen der „Selbsterfüllenden Prophezeiung“ (englisch: „Selffulfilling Prophecy“) hat ebenfalls einen großen Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit. Junge Leute geben oft Ablenkung als Begründung vor, wenn ihnen etwas entfallen ist. Senioren hingegen führen ihre Vergesslichkeit tenden-

3. Wege aus dem Generationendilemma

ziell mehr auf ihr Alter zurück, auch wenn andere Faktoren einen wesentlichen Einfluss auf die Merkfähigkeit in einer bestimmten Situation hatten.

Positive Aspekte des „alternden“ Gehirns

Nach diesen in Bezug auf das Älterwerden nicht gerade rosigen Erkenntnissen der Gehirnforschung stellt sich die Frage, ob es auch Positives über dieses Thema zu berichten gibt. Dies kann mit einem eindeutigen „Ja“ beantwortet werden. Ältere Menschen profitieren aus ihrer Lebenserfahrung, denn in den Bereichen **Wortschatz** und **Weltwissen** schneiden Senioren in Tests besser ab als jüngere Personen.

Nicht nur die kognitiven Fähigkeiten und Lebensumstände des Menschen unterliegen durch den Alterungsprozess einem gewissen Wandel, sondern auch die Zielrichtung der Gehirnforschung hat sich verändert. Während dieser Forschungszweig zu Beginn den Fokus in erster Linie auf das Nachlassen verschiedener kognitiver Fähigkeiten richtete, rücken nun immer mehr auch die positiven Aspekte des älter werdenden „Kommando-zentrums“ als Untersuchungsobjekt in den Vordergrund.



Dies bedeutet meiner Meinung nach eine Umorientierung in der Kognitionsforschung; weg von der defizitorientierten, hin zur ressourcenorientierten Sichtweise, denn jede Lebensphase bringt auch positive Aspekte mit sich.

So stehen in der ersten Lebenshälfte die sogenannten „**flüssigen Funktionen**“ des Gehirns, wie eine rasche Orientierung in ungewohnten Situationen oder eine mühelose Gedächtnisbildung im Vordergrund. Ältere Personen hingegen „trumpfen“ mit den „**kristallisierten Funktionen**“. Zu ihnen zählen die Sprachflüssigkeit und das Wortverständnis, Fähigkeiten, die im Alter kaum abnehmen oder sogar durch Aktivität und Übung noch gesteigert werden können.

Die *kristallisierten Funktionen* des Gehirns basieren im Wesentlichen auf Erfahrungswissen und stehen im engen Zusammenhang mit dem Begriff „**Weisheit**“. Es gibt viele unterschiedliche Definitionen von Weisheit.

In der Enzyklopädie Wikipedia wird Weisheit vorrangig als „*ein tiefgehendes Verständnis von Zusammenhängen in Natur, Leben und Gesellschaft*“ (gesehen)“ sowie *die Fähigkeit, bei Problemen und Herausforderungen die jeweils schlüssigste und sinnvollste Handlungsweise zu identifizieren.*“ (Wikipedia / 02.05.2018)



Nicht jeden älteren Mensch würden wir als „weise“ bezeichnen, denn es hängt auch von den kognitiven und emotionalen Voraussetzungen des Einzelnen ab, inwieweit Lebenserfahrungen reflektiert und letztendlich als Entscheidungsgrundlage genutzt wer-

3. Wege aus dem Generationendilemma

den. Auch wenn die Zunahme an Weisheit zwischen den Personen gleichen Alters sehr variieren kann, nimmt das individuelle Maß an Weisheit mit dem Alter in der Regel zu.

Hirnphysiologisch wird der „**Sitz der Weisheit**“ spezifischen Gehirnregionen zugeordnet. Der *präfrontale Cortex* nimmt hier eine sehr zentrale Rolle ein, er **steuert, koordiniert und integriert Gedächtnisinhalte** bei komplexen Anforderungen, wie beispielsweise in sozialen Situationen. Wir passen unser Verhalten dem jeweiligen sozialen Kontext an, denn während wir zuhause vielleicht mit einer ausgewaschenen Jogginghose herumlaufen, werden wir in unserer Arbeitsstelle so sicherlich nicht erscheinen.

Darüber hinaus befähigt der präfrontale Cortex zur **Empathie**, d. h. das Hineinversetzen und Mitfühlen mit anderen. Menschliche Gefühle spielen bei der Entwicklung der Weisheit eine wichtige Rolle. So behauptet die Autorin Judith Glück, dass Weisheit sich in erster Linie durch die gedankliche Auseinandersetzung mit Gefühlen entwickelt.

Eine weitere, sehr wesentliche Aufgabe dieser Gehirnregion ist es, **Handlungsmuster zu aktivieren**. Eine Person, die Erfahrungen in Führungspositionen hat, kann auf diese bei Bedarf zurückgreifen und dadurch mit großer Wahrscheinlichkeit die richtigen Entscheidungen treffen.

Neben den genannten Gehirnfunktionen, die dem unteren Bereich des präfrontalen Cortex zugeordnet werden, liegen die Zentren für das **rationale Denken** und das Finden der adäquaten Problemlösestrategie in der Außenseite des präfrontalen Cortex, dem sogenannten *dorsolateralen präfrontalen Cortex*.

Geht es darum, Konflikte zwischen den rationalen und den emotionalen Beweggründen aufzuspüren, kommt es zu erhöhten Aktivitäten im *cingulären Cortex*. Dieser Bereich ist bedeutend für die **Entscheidungsfindung** und ist bei **emotionalen Prozessen** beteiligt, indem er beispielsweise Impulse kontrolliert.



Obwohl das Alter im präfrontalen Cortex seine Spuren hinterlässt, schaffen es die meisten Senioren die nachlassenden Funktionen dieser Gehirnregion wirkungsvoll zu kompensieren. Zu diesem Zweck werden zusätzliche Hirnaktivitäten mobilisiert.

Das geschieht unter anderem durch die Verringerung der Asymmetrie der beiden Gehirnhälften.

Um ein Beispiel zu nennen: Während jüngere Personen bei Sprachaufgaben vorwiegend die linke Gehirnhälfte nutzen, kann bei älteren Probanden darüber hinaus auch eine erhöhte Aktivität der rechten Hirnhemisphäre gemessen werden.

„Last but not least“ ist auch das *Striatum* eine Gehirnregion, die in puncto „Weisheit“ ihren Beitrag leistet und tief im Inneren des Gehirns eine Art **Belohnungssystem** darstellt. Die Fähigkeit, Fehler aufzuspüren, nimmt im Alter ab. Das Striatum hingegen bleibt vom Alterungsprozess weitgehend verschont.

3. Wege aus dem Generationendilemma



Aus diesem Grund ist es ratsam, ältere Personen beim Erlernen neuer Fähigkeiten nicht ihre Fehler aufzuzeigen, sondern ihre Lernerfolge positiv zu bestärken. Denn Senioren konzentrieren sich mehr auf die Belohnung von Fortschritten als auf die negativen Folgen bei Fehlern.

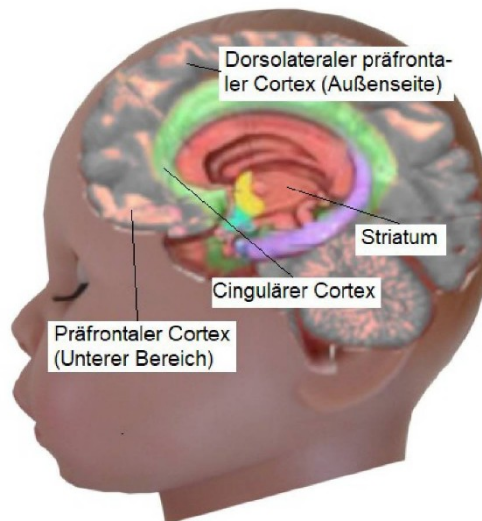


Abbildung 11: Gehirnregionen, die für die Weisheit von Bedeutung sind (in Anlehnung an: Blausen / 2014)

Nicht nur in kognitiver Hinsicht, sondern auch auf emotionaler Ebene bringt das Alter positive Aspekte mit sich. So sind ältere Menschen weniger anfällig für Neurosen, sie lassen sich nicht so leicht aus der Bahn werfen und sind meist ausgeglichener.

Eine Studie an der Stanford-Universität in Kalifornien kam zu dem Ergebnis, dass sich Menschen jenseits des sechzigsten Lebensjahres glücklicher fühlen und **emotional stabiler** sind als die Vergleichsgruppe im Alter zwischen zwanzig und vierzig Jahren.

Ältere Menschen leiden auch seltener an schweren Depressionen, hingegen treten depressive Verstimmungen, d. h. leichte bis mittelschwere Depressionen, die sich beispielsweise in Antriebschwäche und Niedergeschlagenheit äußern, bei den über 70-Jährigen häufiger auf. Dies lässt sich unter anderem darauf zurückführen, dass ältere Personen öfter mit dem Tod eines geliebten Menschen konfrontiert werden. Eine Abnahme der körperlichen und geistigen Aktivität kann ebenfalls depressive Verstimmungen zur Folge haben.



Ursachen für die emotionale Stabilität der älteren Generation vermuten Wissenschaftler zum einen in der Biographie, die älteren Leuten rückblickend die Sicherheit gibt

3. Wege aus dem Generationendilemma

auch schwierige Situationen meistern zu können, zum andern in der stärkeren Orientierung im Hier und Jetzt.

Während jüngere Menschen zukunftsorientierter sind und unangenehme Phasen in Kauf nehmen, wie zum Beispiel eine schwierige Prüfung, um davon zukünftig zu profitieren, nehmen ältere Menschen solche Strapazen seltener auf sich und freuen sich eher an den kleinen Dingen des Lebens, die ihnen die Gegenwart beschert.



Ein weiterer Grund für die höhere emotionale Stabilität der Senioren liegt in ihrer Lebenserfahrung, denn sie haben meist eine genauere Vorstellung darüber, was sie glücklich macht und treffen dadurch häufiger Entscheidungen, die sie rückblickend nicht bereuen.

Eng damit verbunden ist auch die Tendenz älterer Personen, sich eher an die positiven Produkteigenschaften einer Anschaffung (Elektrogeräte, Möbel etc.) zu erinnern als dies jüngere Menschen tun.



Darüber hinaus, gehen ältere Menschen aufgrund ihrer Lebenserfahrung „geübter“ mit ihren Gefühlen um.

Im Falle negativer Emotionen wird meist eine der folgenden Möglichkeiten genutzt:

1. Wir versuchen die **Gefühle**, die durch eine unangenehme Situation hervorgerufen werden, zu **unterdrücken**, in dem wir so tun als würde uns die psychische Belastung gar nicht berühren. Innerlich zittern wir jedoch vor Angst oder beben vor Wut und es bleiben die entsprechenden körperlichen Reaktionen (z. B. erhöhter Blutdruck und Herzschlag sowie ein höherer Cortisolspiegel), deren Aufgabe es ist, uns auf eine Handlung vorzubereiten, unverändert.
2. Eine andere Möglichkeit mit unangenehmen oder der Situation unangemessenen Gefühlen umzugehen, ist die **Umdeutung** der vermeintlich negativen Gegebenheiten, indem der Auslöser hinterfragt wird. Beispielsweise sagt eine Verkäuferin an der Kasse zu einem Kunden freundlich „Guten Morgen“, dieser zeigt jedoch keine Reaktion. Statt sich darüber zu ärgern, führt die Kassiererin das unfreundliche Verhalten des Mannes darauf zurück, dass er gerade in ein Gespräch vertieft war, welches der Kunde mit einer Person in der Warteschlange führte und deshalb ihren Gruß nicht wahrgenommen hat.

Manchmal ist es sinnvoll, sich für die erstere Variante zu entscheiden, wenn wir uns beispielsweise in einem Verhandlungsgespräch nicht anmerken lassen, wie gerne wir etwas hätten.

3. Wege aus dem Generationendilemma



In Hinblick auf das körperliche und psychische Wohlbefinden ist eine Umdeutung der Situation in der Regel jedoch ratsamer. Diese Vorgehensweise wird von der älteren Generation auch häufiger praktiziert als von der Jüngeren. Insgesamt haben Menschen, die negative Situationen umdeuten, weniger Herz-Kreislauf-Probleme, sind emotional ausgeglichener und sogar die Abnahme des geistigen Potentials im Alter verlangsamt sich.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass *„ältere Menschen mehr Mühe mit völlig neuen Aufgaben (haben) als mit Aufgaben, bei denen sie auf ihr Erfahrungswissen zurückgreifen können. Besonders aufgrund der umfangreichen „Datenbank“, die sie im Laufe der Jahre in ihrem Gehirn gespeichert haben, können sie in vielen Alltagsfragen gute Lösungen finden.“* (Aleman / S. 189)

Alter und gesellschaftlicher Status

Bei vielen Naturvölkern nimmt der gesellschaftliche Status mit dem Alter zu und mündet häufig in einer Position im *Ältestenrat*, ein Gremium, das wegweisende Entscheidungen über den Einzelnen und das ganze Volk trifft. Beispielsweise tritt bei den Massais, einer ostafrikanischen Volksgruppe, jedes männliche Mitglied mit dem Erreichen des 35. Lebensjahres in den Kreis des „Ältestenrates“ ein.

Im Deutschen Bundestag hat das Wissen über die positiven Effekte der Erfahrungswerte in Form des „Ältestenrates“ Einzug genommen. Dieses Gremium besteht aus dem Bundestagspräsidenten, seinen Stellvertretern und derzeit 23 weiteren Abgeordneten. Er erörtert den Ablauf der Parlamentsarbeit und unterstützt den Präsidenten bei seiner Arbeit. Der Begriff „Ältestenrat“ ist nicht im engen Sinn zu verstehen, denn in diesem Gremium sind nicht die betagtesten Politiker vertreten, sondern die Betonung liegt hier vielmehr auf die Erfahrungswerte in der politischen Arbeit.

Auch die Bibel bringt Weisheit mit dem Alter in Verbindung, so heißt es: *„Bei den Großvätern nur soll Weisheit sein, und Verstand nur bei den Alten“* (Luther-Bibel / Hiob 12 Vers 12)

In den gegenwärtigen Industriegesellschaften, bei denen der Fokus auf Schnelligkeit und Flexibilität gelegt wird, haben die „Alten“ ihre Vorrangigkeit verloren. Die ältere Generation bestimmt nicht – zumindest nicht mehr direkt – darüber, wem ihre Kinder heiraten sollen und haben – Gott sei Dank – auch sonst nicht mehr die absolute Entscheidungsmacht über die jüngere, erwachsen gewordene Generation. Das Blatt hat sich vielmehr schon fast ins Gegenteil gewendet. Ältere Leute werden als Kostenfaktor oder als Bremse im Getriebe der modernen Leistungsgesellschaft gesehen.

Ich glaube, weder das eine noch das andere Extrem ist zu befürworten, das Optimum liegt vielmehr im goldenen Mittelweg: Die junge Generation sollte die Freiheit haben, wegweisende Lebensentscheidungen selbst treffen zu dürfen, gleichzeitig ist es sinnvoll, bei Bedarf die ältere Generation mit ihrem Erfahrungswissen zu Rate zu ziehen. Auch im Berufsleben könnten wir von beiden Kompetenzen profitieren, von der Schnelligkeit der jungen Belegschaft und von der Erfahrung der älteren Mitarbeiter. Denn eine wohl durchdachte und weise Entscheidung kann der Firma unter dem

3. Wege aus dem Generationendilemma

Strich einen weitaus höheren Gewinn einbringen als ausschließlich durch die Schnelligkeit der jungen Belegschaft erwirtschaftet werden hätte können.

Was sind Chakren?

Dieser sehr umfangreiche asiatische Ansatz der Chakra-Lehre basiert auf der Annahme, dass unsere körperliche Erscheinungsform aus einem komplexen Energiesystem besteht. Diese lebendige Kraft, die den physischen Körper belebt, d. h. uns Menschen dazu befähigt sich auszudrücken und Gefühle zu haben, kann in drei wesentliche Komponenten untergliedert werden:

1. den Energiekanälen, auch **Nadis** genannt
2. den Energiezentren oder **Chakren** und
3. den **vier Energiekörpern**, das sind feinstoffliche Systeme, die unseren Körper umhüllen.

Eine genauere Ausführung dieser Bereiche würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Deshalb verweise ich bei näherem Interesse an die entsprechende einschlägige Literatur, wie zum Beispiel „Das Chakra-Handbuch“ von Shalila Sharamon und Bodo J. Baginski.



Ich möchte mich im Wesentlichen auf die Bedeutung der **Chakren** konzentrieren. Denn interessanterweise lassen sich viele Parallelen zu den in der Chakra-Lehre beschriebenen Lebensphasen und unseren kognitiven Fähigkeiten ziehen.

Chakren sind Energiezentren des menschlichen Körpers, die für eine Aufnahme, Umwandlung und Weitergabe von Energien zuständig sind. In alten Schriften ist die Rede von 88 000 dieser Körperregionen. Am bedeutendsten sind jedoch die **sieben Hauptchakren**, die sich entlang einer senkrechten Achse an unserer Körpervorderseite verteilen.

Diese Energiezentren unterscheiden sich im Aussehen und in ihrer Funktion voneinander, darüber hinaus wird jedem der sieben Hauptchakren eine Farbe zugeordnet (vgl. Abbildung 12).

Anfangen vom sogenannten „Wurzel-Chakra“, das sich im Bereich des Schambeins befindet, bis hin zum siebten Chakra, dem „Kronen-Chakra“, das über dem Kopf schwebt, durchlaufen wir **alle sieben Jahre** ein Chakra und die damit verbundenen Lebensthemen. Jedes Chakra ist in **sieben Unterthemen** gegliedert, welche wiederum den einzelnen Jahren zugeordnet sind und die Inhalte der Hauptchakren widerspiegeln.

Als ich in der folgenden Abbildung die sieben Chakren farblich markierte, fiel mir auf, dass sich die Lebensjahre 1, 9, 17, 25, 33, 41 und 49 in der diagonalen Schnittstelle befinden, in der die Themen der Hauptchakren mit denen der sieben Unterthemen identisch sind. So steht beispielsweise das erste Lebensjahr völlig im Zeichen des **Wurzel-Chakras**, da es sowohl von Seiten der übergeordneten senkrechten Achse (Hauptchakren) als auch von der Waagerechten (Unterthemen) als aktuelles Lebensthema vorgegeben ist.

3. Wege aus dem Generationendilemma

	1. Wurzel-Chakra: Beziehung zur materiellen Welt, Standfestigkeit, Fortpflanzung, Urvertrauen	2. Sakral-Chakra: Kreativität, Erotik, Freude, Staunen, im Lebensfluss sein	3. Solar-Plexus-Chakra: Persönlichkeitsentfaltung, Macht, Einfluss, Willenskraft	4. Herz-Chakra: Liebe, Mitgefühl, Selbstlosigkeit, Heilung	5. Hals-Chakra: Ausdrucksfähigkeit, Entdeckung der feineren Seinsebenen, Unabhängigkeit	6. Stirn-Chakra: Intuition, Eigenverantwortung, kritische Selbstreflexion, Geisteskraft	7. Kronen-Chakra: universelles Bewusstsein, Erkenntnis des allumfassenden Seins, Vollendung
1. Wurzel-Chakra: Beziehung zur materiellen Welt, Standfestigkeit, Fortpflanzung, Urvertrauen	1*	2*	3*	4*	5*	6*	7*
2. Sakral-Chakra: Kreativität, Erotik, Freude, Staunen, im Lebensfluss sein	8*	9*	10*	11*	12*	13*	14*
3. Solar-Plexus-Chakra: Persönlichkeitsentfaltung, Macht, Einfluss, Willenskraft	15*	16*	17*	18*	19*	20*	21*
4. Herz-Chakra: Liebe, Mitgefühl, Selbstlosigkeit, Heilung	22*	23*	24*	25*	26*	27*	28*
5. Hals-Chakra: Ausdrucksfähigkeit, Entdeckung der feineren Seinsebenen, Unabhängigkeit	29*	30*	31*	32*	33*	34*	35*
6. Stirn-Chakra: Intuition, Eigenverantwortung, kritische Selbstreflexion, Geisteskraft	36*	37*	38*	39*	40*	41*	42*
7. Kronen-Chakra: universelles Bewusstsein, Erkenntnis des allumfassenden Seins, Vollendung	43*	44*	45*	46*	47*	48*	49*

* Lebensjahre

Abbildung 12: Menschliche Entwicklungszyklen in der Chakra-Lehre (Hallweger / 2019)

Dieser asiatischen Theorie liegt zugrunde, dass wir Menschen uns als geistige Wesen in einem stofflichen Körper in vorgegebenen Zyklen entwickeln und „uns „Mutter Natur“ zu bestimmten Zeiten vor ganz spezifischen Aufgaben stellt, welche es genau in dieser Zeit zu lösen gilt. Wenn diese Aufgaben auch in immer anderen „Gewändern“ erscheinen, können wir doch generell sagen, daß wir eine bestimmte Entwicklung jeweils nur in einer bestimmten Lebensperiode optimal vollziehen können.“ (Sharamon & Baginski / S. 35)

3. Wege aus dem Generationendilemma



Im Umkehrschluss bedeutet dies, fehlende Erfahrungen bzw. ungenügend ausgebildete Fähigkeiten in den dafür vorgesehenen Phasen ziehen sich wie „Luftlöcher“ durch das Fundament des „Lebensgebäudes“.

Alte asiatische Lehre „trifft“ auf moderne Forschung

Im Folgenden versuche ich zu klären, ob sich die bereits genannten Veränderungen der kognitiven Leistungen im Lebenszyklus auch im asiatischen Wissen der Chakra-Lehre widerspiegeln. Wenn ja, welche Bedeutung haben sie auf diesem Hintergrund?

In der Phase von der Geburt bis zum siebten Lebensjahr (Wurzel-Chakra)

steht unter anderem die Beziehung zur materiellen Welt im Fokus. Das Kind entdeckt durch seine Sinne die ihm noch fremde Umwelt.

In den ersten Lebensjahren nahm meine Tochter alles was sie fand in den Mund. Wenn ich ihr heute davon erzähle, dass es kaum etwas gab, wovor sie zurückschreckte, läuft ihr immer noch ein Schaudern über den Rücken. Offensichtlich bevorzugte das kleine Mädchen damals zur Erkundung ihrer Umwelt den Geschmackssinn.

Auch in der kognitiven Entwicklungstheorie nach Piaget entdeckt das Kind im Stadium der „*Sensorischen Intelligenz*“ (0 – 24 Monate) seine Umgebung. Durch das Prinzip von „Trial and Error“ bekommt es nach und nach eine Vorstellung über die konkreten Zusammenhänge seiner sozialen und materiellen Umwelt. Das Baby hört die Stimme und den Tonfall der Eltern und spürt, wie sich sein Teddy anfühlt. Bis zum siebten Lebensjahr entwickelt sich in der sogenannten Phase der „*Prä-operationalen Intelligenz*“ beim Kleinkind eine Verinnerlichung geistiger Aktivitäten, die den Erwerb des Vorstellungs- und Sprechvermögens beinhaltet. Das Kind hat beispielsweise verinnerlicht, dass ein Gegenstand, der unter einer Decke versteckt ist, trotzdem noch da ist, obwohl es ihn nicht sieht.



Diese Verinnerlichung geistiger Aktivitäten ist eine wichtige Voraussetzung für das Schreiben lernen und das Verstehen grundlegender mathematischer Gesetzmäßigkeiten. Der Schuleintritt, der in der Regel zwischen dem 6. und 7. Lebensjahr vollzogen wird, ist ein entscheidender Lebensabschnitt und findet zeitgleich mit dem Übergang vom ersten Siebenjahresturnus der Chakra-Lehre in den nächsten statt.

Die **folgenden sieben Jahre** stehen im Zeichen des **Sakral-Chakra** und beinhalten das Staunen, die Kreativität und Erotik.

3. Wege aus dem Generationendilemma

In diesem Zeitfenster befinden sich gerade meine beiden Kinder. Vor allem in Bezug auf die Entwicklung ihrer Kreativität bedauere ich, dass die modernen Medien einen so hohen Stellenwert eingenommen haben. Denn bevor sie ein Smartphone besaßen, verbrachten sie viel Zeit damit, mit Hilfe von Legosteinen und Playmobil-Figuren ihre eigene Welt zu kreieren.

Bei Piaget durchschreitet das Kind im Alter zwischen 7 und 11 Jahren das dritte Stadium, nämlich das der sogenannten *Konkret-operationalen Intelligenz*, und ab dem 11. Lebensjahr, das Vierte, das der *Formal-operationalen Intelligenz*. In diesen beiden Phasen entwickelt der Heranwachsende die Fähigkeit zum logischen Denken und kann somit erlernte – konkrete und abstrakte – Gesetzmäßigkeiten auf andere Sachverhalte übertragen.



Auf den ersten Blick finden sich in dieser Lebensphase zwischen dem kognitiven Ansatz von Piaget, bei der das **logische Denken** im Vordergrund steht, und der Chakra-Lehrer mit den Schwerpunkten „**Staunen**“ und „**Kreativität**“ keine Parallelen. Meiner Ansicht nach überschneiden bzw. bedingen sich diese beiden Fähigkeiten jedoch in vielen Bereichen. Denn besonders wenn Kinder in diesem Alter originelle Gefährte oder kreative Bauwerke „erfinden“, zeigt sich die Symbiose von logischen Denkprozessen und einer „große Portion“ Kreativität sehr deutlich.

Mit dem kognitiven „Quantensprung“ in diesem Zeitraum geht eine einschneidende körperliche Entwicklung einher: die Pubertät. Die geschlechtliche Reifung wird mit der ersten Menstruation beim Mädchen bzw. Ejakulation beim Jungen etwa um das vierzehnte Lebensjahr abgeschlossen. Sie beinhaltet die Erotik, ein Thema das auch Bestandteil in der zweiten Stufe der Chakra-Lehre ist. Die Pubertät als **biologischer** Entwicklungsschritt, wird verständlicherweise in der **kognitiven** Entwicklungstheorie von Piaget nicht thematisiert.

Im Alter zwischen dem **14. und 21. Lebensjahr** stehen die Themen des 3. Chakra (**Solar-Plexus-Chakra**), wie die Entfaltung der Persönlichkeit, die Einflussnahme auf das soziale Umfeld und das Streben nach Macht im Mittelpunkt. In dieser Phase werden Jugendliche zu Erwachsene, was sich sowohl in ihrem Aussehen als auch in ihren Verhaltensweisen widerspiegelt. Es ist die Zeit von „Sturm-und-Drang,“ in der die Jugendlichen ihre Grenzen austesten und überschreiten, um sich am Ende selbst zu finden.

Der Gehirnforschung zufolge wachsen die kognitiven Fähigkeiten in den ersten zwei Dekaden und erreichen im Alter von etwa 21 Jahren ihren Höhepunkt. Menschen in diesem Alter fällt es vergleichsweise leicht, innerhalb kurzer Zeit neue Informationen aufzunehmen und zu speichern.

In der Bundesrepublik Deutschland lag die Altersgrenze zur Volljährigkeit bis 1974 bei 21 Jahren, da den Heranwachsenden erst ab diesem Zeitpunkt die nötige Reife für die volle Übernahme aller Rechte und Pflichten eines Staatsbürgers zuerkannt wurde. Es mussten jedoch bereits vor der Vollendung des 21. Lebensjahres umfangreiche Pflichten wahrgenommen werden und deshalb setzte der

3. Wege aus dem Generationendilemma

Bundestag die Altersgrenze zur Volljährigkeit auf 18 Jahre herab. Im Strafrecht tritt jedoch nach wie vor die volle Strafmündigkeit erst ab dem 21. Lebensjahr ein. In den drei Jahren davor wird von Fall zu Fall darüber entschieden, ob der Täter noch nach dem Jugendstrafrecht verurteilt wird, oder ob bereits das Strafrecht für Erwachsene angewandt wird.



Es ist sehr bemerkenswert, dass drei so unterschiedliche Bereiche, wie die Gehirnforschung, die Gesetzgebung und die alte asiatische Chakra-Lehre das 21. Lebensjahr als bedeutungsvolles Alter definieren. Die Festlegung der Volljährigkeit auf 21 Jahre reicht in Deutschland zurück auf das Jahr 1875, also lange vor den Ergebnissen der aktuellen Gehirnforschung. Wurde diese Altersgrenze für die Volljährigkeit damals einfach intuitiv festgelegt oder hat sie vielleicht – über Umwegen – ihren Ursprung in der alten asiatischen Chakra-Lehre?

In der Lebensphase des vierten Chakra (**Herz-Chakra**), das vom **22. bis zum 28. Lebensjahr** reicht, stehen Themen wie Liebe, Mitgefühl und Selbstlosigkeit im Mittelpunkt. Während in den vorangegangenen sieben Jahren die individuelle Entwicklung der Persönlichkeit, also das „Ich“ im Vordergrund stand, entfalten sich nun die sozialen Kompetenzen. Der Einzelne übernimmt nun zunehmend Verantwortung für seine Mitmenschen und sieht sich stärker als Teil der Gesellschaft.

Wie bereits erwähnt, erreichen zwar die kognitiven Fähigkeiten im Alter von 21 Jahren ihren Höhepunkt, der Reifungsprozess des **präfrontalen Cortex**, d. h. der Gehirnregion, die für die Selbstbetrachtung und Impulskontrolle sowie für die Planungs- und Entscheidungsfähigkeit zuständig ist, wird jedoch erst um das 25. Lebensjahr abgeschlossen.

Die Fähigkeit zur Selbstreflexion, Gefühlskontrolle und Entscheidungsfindung sind wiederum wichtige Voraussetzungen für eine dauerhafte Beziehung und die Gründung einer Familie.



Diese kognitiven Kompetenzen aus der Gehirnforschung decken sich meiner Meinung nach sehr gut mit den Themen des vierten Chakra. Denn vor allem mit der Geburt des ersten Kindes wird den jungen Eltern ein hohes Maß an Selbstlosigkeit, Liebe, Mitgefühl, Impulskontrolle und Selbstbetrachtung abverlangt.

Interessant finde ich auch, dass um das 25. Lebensjahr nicht nur der **präfrontale Cortex** voll ausgereift ist, sondern zeitgleich sowohl auf der Ebene der **Hauptchakren** als auch auf der der **Unterthemen** die Lebensaufgaben „Mitgefühl“ und „Selbstlosigkeit“ vorgegeben sind (vgl. Abbildung 12). Für die Entwicklung dieser beiden sozialen Kompetenzen sind meiner Meinung nach wiederum die Fähigkeiten zur Selbstbetrachtung und Impulskontrolle wesentliche Grundvoraussetzungen. Denn nur wenn ich mich und meine Gefühle reflektieren kann, besitze ich die Fähigkeit zur Empathie, d. h., wenn ich weiß, wie sich eine Demütigung anfühlt, kann ich mich in meinen Partner hineinversetzen, der eine solche erfahren hat.

3. Wege aus dem Generationendilemma

In Hinblick auf die kognitive Entwicklung habe ich bei den folgenden zwei Chakren und ihren Lebensthemen keine Parallelen gefunden. Dennoch finde ich die Aufgaben, die sich uns in diesen beiden Siebenjahreszyklen stellen, erwähnenswert und versuche sie mit Hilfe von praktischen Beispielen mit „Leben“ zu füllen.

Im Alter zwischen dem **29. und dem 35. Lebensjahr (Hals-Chakra)** ist die Zeit, in der die Kommunikation, Unabhängigkeit und die „feineren Ebenen des Seins“ fokussiert werden.

Durch die zunehmende Selbständigkeit der Kinder bieten sich für die Eltern Freiräume. Kontakte privater aber auch beruflicher Art können wieder belebt oder neu geknüpft werden. Interessen außerhalb der Kindererziehung und die Verfolgung individueller Lebensziele treten in den Vordergrund. In diesem Lebensabschnitt erfahren wir uns als autonomes Wesen mit individueller und kritischer Sichtweise, die wir auch zum Ausdruck bringen wollen. Es bleibt jetzt mehr Zeit für die Paarbeziehung, Muße und die Möglichkeit sich mit den „feineren Ebenen des Seins“ auseinanderzusetzen, d. h. nicht nur die konkreten Bedürfnisse vor Augen zu haben, sondern auch offen werden für unser innerstes Wesen und Spiritualität - die Grundlagen für die Klärung der Frage nach dem eigenen Lebenssinn.

Intuition, Geisteskraft, kritische Selbstreflexion und Eigenverantwortung sind Themen des **Stirn-Chakras**, das im Alter zwischen dem **36. und 42. Lebensjahr** in den Mittelpunkt rückt.

In dieser Zeitspanne kommt der Nachwuchs in die Pubertät und stellt die Eltern vor neuen Herausforderungen. Auch die Gruppe der Gleichaltrigen (Peer-Group) gewinnt bei den Kindern an Bedeutung. Der Wandel vom Kind sein zum Jugendlichen fordert auch bei den Eltern eine Neudefinition ihrer Rolle und der Beziehung zu ihren Kindern. Es muss der „Spagat“ zwischen der Rolle als vertrauensvolle Bezugsperson und der Autoritätsperson im Sinne eines Wegweisers bewältigt werden, um den „Draht“ zu den Kindern nicht zu verlieren.



In dieser Phase zeichnet sich ab, ob das Paar auch außerhalb der Elternrolle eine tragfähige Beziehung aufrechterhalten konnte, oder ob die Kinder das einzige bindende Glied geworden sind. Die Rolle als Eltern, Partner und Individuum wird rückblickend deutlich und führt zu verschiedenen Erkenntnissen sowie zur Entwicklung der „inneren Wahrnehmung“ darüber, was wir beibehalten oder ändern möchten.

Mit dem **43. Lebensjahr** beginnt der siebte und letzte Turnus in der Chakra-Lehre. Im Zeichen des **„Kronen-Chakra“** steht die Vollendung, das universelle Bewusstsein und die Erkenntnis des allumfassenden Seins.

Mit meinen nunmehr über fünfzig Jahren habe ich die Phase des Kronen-Chakra bereits durchlebt. Trotz meiner späten Elternschaft mit Ende dreißig und der in Bezug auf die Chakra-Lehre damit verbundenen zeitlichen Verschiebung meiner Lebensthemen, habe ich diesen Lebenszyklus als sehr erkenntnisreich empfunden. Mit fast 44 Jahren kehrte ich nach meiner Elternzeit für acht Wochenstunden an meine ehemalige Arbeitsstelle zurück. Als ich

3. Wege aus dem Generationendilemma

nach einigen Jahren meine Arbeitszeit ausdehnen wollte, scheiterte dies am mangelnden Wohlwollen der Geschäftsführung mir gegenüber. Was ich anfangs als Problem sah, stellte sich im Nachhinein als Vorteil heraus. Finanziell mussten wir zwar „den Gürtel etwas enger schnallen“, dafür hatte ich mehr Zeit für mich, die Auseinandersetzung mit meiner Persönlichkeit sowie für verschiedene gesellschaftliche und spirituelle Themen. Daraus entwickelte sich schließlich auch die Idee für das vorliegende Buch und die Erkenntnis, dass unser Lebensweg in gewisser Weise vorgegeben ist und jede noch so frustrierende Lebenserfahrung auch seinen – positiven – Sinn haben kann.

Nach Kohlbergs Theorie der moralischen Entwicklung besteht ein gewisser Zusammenhang zwischen der kognitiven und der moralischen Entwicklung des Menschen. In seinem sechsstufigen Modell des moralischen Urteils ist die Fähigkeit zum formal operativen Denken (nach Piaget) Voraussetzung für das Erreichen der vier letzten Stufen seiner Theorie.

Der Zeitpunkt für das Erreichen einer bestimmten Moralstufe ist bei Kohlberg im Erwachsenenalter nicht wie in der Chakra-Lehre an ein bestimmtes Alter gebunden, sondern ist abhängig von der Biographie des Einzelnen. Kohlberg zufolge tritt mit zunehmendem Alter eine gewisse Stabilität im moralischen Urteilsvermögen ein. So können beispielsweise moralische Urteile von betagteren Menschen häufiger in die sechste Stufe eingeordnet werden als dies bei jüngeren der Fall ist.

Während Kohlberg zufolge das Erreichen einer bestimmten moralischen Stufe einen gewissen kognitiven Entwicklungsstand voraussetzt, beinhaltet jedoch im Umkehrschluss eine bestimmte kognitive Entwicklung nicht gleichzeitig die Fähigkeit eines entsprechenden moralischen Urteilsvermögens.



Auf dem Hintergrund aktueller radikaler und fundamentaler Denkweisen bedeutet dies, dass Menschen aufgrund ihres Alters und ihrer kognitiven Entwicklung zu einer „Orientierung an universellen ethischen Prinzipien“ fähig wären, diese moralische Entwicklungsstufe tatsächlich jedoch leider nicht erreicht haben.

Im Chakra-Handbuch von Sharamon und Baginski wiederholt sich nach dem 49. Lebensjahr der Turnus erneut und reicht dadurch bis zum 98. Lebensjahr.



Eine Frau, die sich intensiv mit der Chakra-Lehre auseinandergesetzt hat, ist jedoch der Ansicht, dass jeder Mensch bis zum 49. Lebensjahr die eigene Bestimmung erkannt und umgesetzt haben soll. Falls dies bis zu diesem Zeitpunkt nicht gelungen ist, sind die Chancen dafür im gegenwärtigen Leben verstrichen. Denn ab dem 49. Lebensjahr ist die Zeit der Konsolidierung der Lebensaufgabe und wir können die Früchte unseres Lebenswerks ernten und ausbauen.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Diese Sichtweise deckt sich sehr gut mit den Erkenntnissen der Gehirnforschung. Denn ihr zufolge erreicht die kognitive Leistungskurve zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr unterdurchschnittliche Werte.

Denkanstöße zum Thema „individuelle Lebensaufgabe“

Der Gehirnforscher Andre Aleman sieht einen Zusammenhang zwischen der Zufriedenheit mit den Lebensentscheidungen und der Wahrscheinlichkeit an einer Depression zu erkranken. *„Depressionen können auch durch die Lebensrückschau eines älteren Menschen ausgelöst werden, wenn er mit dem, was er vor seinem geistigen Auge sieht, nicht zufrieden ist.“*

Diese Situation hat Erikson als „Verzweiflung“ bezeichnet. Menschen, die mit dem Verlauf ihres Lebens und mit ihrer Rolle in diesem Leben unzufrieden sind, neigen laut Erikson dazu, in Verzweiflung zu geraten.“ (Aleman / S. 62)

Ich bin davon überzeugt, der Schlüssel für ein glückliches und zu“frieden“es Leben liegt im **Frieden** mit sich und dem was war. Dazu gehört auch zu verzeihen, sowohl seinen „bösen“ Mitmenschen aber auch sich selbst, wenn ich beispielsweise jemanden verletzt habe oder tatenlos dabei zusah, wie andere jemanden misshandelten. Hass, Groll und Verbitterung schaden anderen, aber am meisten uns selbst und machen uns – körperlich und seelisch - krank. Doch wie kann ich Frieden mit Menschen schließen, die meiner Ansicht nach Schuld an meinen Problemen haben? Zu dieser Frage gebe ich im Folgenden Denkanstöße, die uns dabei helfen sollen, aus dem Teufelskreis von Aggression, Frustration und Unzu“frieden“heit auszubrechen.

Dazu greife ich zunächst nochmals die Chakra-Lehre auf, denn sie geht davon aus, dass die Ursache für verschiedene Krankheiten im Menschen selbst liegt.

Bei der Entstehung von Krankheiten spielt der sogenannte „**Ätherleib**“ eine bedeutende Rolle. Er ist einer der vier feinstofflichen Körper des Menschen und hat etwa die gleiche Gestalt und Ausdehnung wie unser physischer Körper, den wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können. Der Ätherleib wird durch die Sonnen- und Erdenergie gespeist. Diese Energien führt er mit Hilfe der Chakren und Nadis (feinstoffliche Energieleitbahnen) dem physischen Körper in einem immerwährenden Fluss zu und sorgt dadurch für ein lebendiges Gleichgewicht in den Körperzellen. Ist der Energiebedarf des physischen Körpers gedeckt, leitet der Ätherleib die überschüssige Energie durch die Poren und Chakren nach außen. Hellsichtige Menschen nehmen diese als etwa fünf Zentimeter lange Energiefäden wahr.



Dieses Energiefeld wirkt für den physischen Körper wie ein Schutzmantel gegen äußere Schadstoffe und Keime. Durch ungesunde Ernährung, Überlastung oder Drogen, aber auch durch negative Gedanken und Emotionen kann die ätherische Lebenskraft aufgebraucht werden. Dadurch entstehen Risse und Löcher im schützenden Energiefeld, die Angriffspunkte für Krankheitserreger und negative Schwingungen bieten. Gleichzeitig kann

3. Wege aus dem Generationendilemma

durch diese „Wunden“ in der Aura Lebensenergie austreten, was den physischen Körper noch zusätzlich schwächt.

Der **Emotional- oder Astralkörper** ist, wie der Name schon vermuten lässt, Träger unserer Emotionen, Gefühle und Charaktereigenschaften. Hellsichtige Menschen nehmen ihn als ovale wolkenartige Substanz wahr. Jede Gefühlsschwankung zeichnet sich am Emotionalkörper als ungeordnete Bewegung ab.

Dieser Energiekörper beinhaltet beispielsweise unsere bewussten und unbewussten Ängste und Aggressionen, Erfahrungen der Zurückweisung und Einsamkeit, mangelndes Selbstvertrauen und die „unerlösten“ Emotionen aus diesem Leben aber auch aus früheren Reinkarnationen (Wiedergeburten).



Energiefrequenzen, die wir ausstrahlen, wie Aggression oder Angst, ziehen nach dem Prinzip der gegenseitigen Anziehung, gleiche Frequenzen an. Deshalb stoßen wir immer wieder auf Personen oder Situationen, die wie ein Spiegel, diese verdrängten Erfahrungen und Emotionen ans Tageslicht bringen. Ein Mensch der bewusst nach Wertschätzung strebt, gleichzeitig jedoch mangelndes Selbstvertrauen und fehlende Selbstliebe ausstrahlt, wird trotz großer Anstrengung nicht das ernten, was er *bewusst* vorgibt zu wollen, sondern das was er ausstrahlt, nämlich Geringschätzung und Ablehnung.

Unser Umfeld legt immer vehementer den „Finger in die alten Wunden“ bis wir diese ungeliebten Emotionen „erlösen“ - wenn nicht in diesem, dann im nächsten Leben. Denn nach der Chakra-Lehre bleiben unbewusste negative Energiefrequenzen auch nach dem Tod des physischen Körpers bestehen, sie verbinden sich bei einer Reinkarnation mit dem neuen Körper und beeinflussen erneut den Lebensweg. Diese Erkenntnis mag auf den ersten Blick etwas bedrückend wirken, bei näherer Betrachtung weist sie uns jedoch **weg von der Rolle als „Opfer“ hin zur Rolle als „Schöpfer“**. Denn während wir bisher die Welt in Gut und Böse unterteilten und uns dem Schicksal fügten, haben wir nach diesem Prinzip die Möglichkeit und Fähigkeit unser Schicksal selbst in die Hand zu nehmen, indem wir bewusst an den „unerlösten“ Emotionen arbeiten. Dadurch räumen wir uns im übertragenen Sinne die Stolpersteine aus dem Weg, die uns daran hindern ein erfülltes und gottgewolltes Dasein zu führen.



Allein der Gedanke daran, dass ich die verdrängten „Altlasten“ im nächsten Leben wieder mitnehmen muss und sie vielleicht sogar noch schwerer wiegen, ist ein großer Ansporn, mich ihnen zu stellen und so viele wie möglich davon in diesem Leben zu „erlösen“.

Folgendes Zitat verdeutlicht die Zusammenhänge dieses Prozesses des Erlösens und Selbstfindens: *„Das Höhere Selbst verurteilt nicht, es teilt die Erfahrungen nicht in „gut“ und „böse“ ein. Es*

3. Wege aus dem Generationendilemma

zeigt uns, daß wir bestimmte Erfahrungen nur deshalb durchlaufen, um verstehen zu lernen, welche Gefühle und Handlungen eine Abtrennung von der göttlichen Urquelle zur Folge haben und damit Leid verursachen, und um die kosmischen Gesetzmäßigkeiten des natürlichen Ausgleichs zu begreifen und verstehen zu lernen. In den Lebensbereichen, in denen wir uns heute als „Opfer“ erleben, waren wir in früheren Inkarnationen häufig der „Täter“. (Sharamon & Baginski / S. 19)

Ein weiterer Denkanstoß eine belastende Situation neu zu definieren, ist die Erkenntnis, dass wir möglicherweise in früheren Leben andere Menschen in Lebensumstände gebracht haben, unter denen wir in diesem Leben selbst leiden. Dadurch fällt es dem einen oder anderen möglicherweise leichter, aus dem Karussell von Wut und Hass gegen den vermeintlichen „Täter“ auszusteigen und eine **schmerzhaft Erfahrung als eine Art Wiedergutmachung** zu sehen. Durch Vergebung räume ich einen „Stolperstein“ aus meinem „Lebens-“weg und komme dadurch dem Lebensziel, nämlich glücklich und zufrieden zu sein, wieder ein großes Stück näher.



Wird diese Erkenntnis aus der Chakra-Lehre auf das häufig gestörte Verhältnis zwischen Schwiegereltern und Schwiegenerkindern umgemünzt, so könnte der Ursprung für die gegenwärtige belastende Situation in einer früheren Reinkarnation liegen, in der wir damals die Rolle des „Täters“ hatten, das heißt die Rolle unter der wir gegenwärtig leiden.

Ein weiterer Ansatz das Verhältnis „Opfer“ und „Täter“ anders zu betrachten ist die Parabel „Ich bin das Licht!: Die kleine Seele spricht mit Gott“ von Neale Donald Walsch. In diesem Buch geht es darum, dass sich die kleine Seele bereits vor ihrer Reise auf die Erde dafür entschieden hat zu erfahren, wie sich **Vergeben** anfühlt. Eine andere Seele erklärte sich aus Liebe zur kleinen Seele bereit den Missetäter zu spielen. Diese Seele bat darum, die kleine Seele solle bei all dem Leid, das sie ihr zufügen wird, nie vergessen, dass sie es aus Liebe zu ihr getan hat, um ihr die ersehnte Erfahrung des Vergebens zu ermöglichen.

Während die Chakra-Lehre vom Grundsatz des Ausgleichs und der Wiedergutmachung ausgeht, liegt bei der Parabel „Ich bin das Licht!“ die Betonung auf den Wunsch, das „Licht“ wirklich zu erkennen und dazu müsse die Erfahrung der „Dunkelheit“ gemacht werden. Anders ausgedrückt, Freude kann erst erlebt werden, wenn wir auch wissen, wie sich Trauer anfühlt.



Diese beiden Ansätze ergänzen sich meiner Meinung nach sehr gut, denn im Sinne von Ausgleich und Wiedergutmachung haben wir uns möglicherweise vor unserer Reinkarnationen für die Rolle des „Opfers“ oder „Täters“ entschieden. Und wenn wir bedenken, dass Menschen, die uns das Leben schwer machen, dies aufgrund eines **Abkommens unserer Seelen** aus Liebe zu uns tun, wie dies in der Parabel „Ich bin das Licht!“ dargestellt wird, fällt uns Vergebung möglicherweise etwas leichter.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Das Leben kann auch als eine Reihe von Entwicklungsstufen gesehen werden und gibt gewissermaßen eine Antwort auf die Frage „warum“ wir bestimmte schwierige Lebensphasen durchlaufen. Diese **schmerzhaften Erfahrungen** sind als „Hürden“ zu sehen, deren Überwindung ein persönliches **Wachstum und Reifung** ermöglichen.

Wir wundern uns, warum immer wieder ein bestimmter Typ Mensch oder eine ähnliche Situation unser Leben durchkreuzt. Wir versuchen diesen unangenehmen Lebensaufgaben aus dem Weg zu gehen, dennoch begegnen sie uns immer wieder und oft immer geballter. Irgendwann stehen wir vor der Entscheidung, uns der Herausforderung zu stellen oder daran zu zerbrechen.

Ein Mensch, der beispielsweise Konflikten gerne aus dem Weg geht, fühlt sich plötzlich von allen Seiten attackiert: beruflich wird an seinem Stuhl gesägt, der Vermieter kommt ohne Druck seiner Pflicht zur Sanierung des baubedingten Schimmels in der Wohnung nicht nach und auch der Lebenspartner fordert gleichzeitig dazu auf Stellung zu nehmen, ob die Meinung der Schwiegereltern höhere Priorität hat als seine. Ein Ignorieren der Konfliktsituationen hätte möglicherweise zur Folge, dass diese Person den Arbeitsplatz verliert, ihre Beziehung scheitert und das Fortbestehen von Schimmelsporen gesundheitliche Auswirkungen auf sie und seine Familie hat. Ganz zu schweigen vom Ärger und dem Frust – auch gegenüber sich selbst –, der mit dem erneuten Ignorieren der Herausforderung verbunden ist.

Stellen wir uns jedoch diesen Lebensaufgaben und setzen uns zur Wehr bzw. nehmen klar Stellung, kann die Situation sich doch noch zum Positiven wenden. Ganz im Sinne des Grundsatzes: „Wer es versucht, kann verlieren, wer es *nicht* versucht, hat schon verloren“, hat auch ein auf dem ersten Blick negativer Ausgang seine positiven Seiten. Zum einen ist möglicherweise die Hürde, sich Konflikten zu stellen, gesunken, was als Werkzeug für unsere eigentliche Lebensaufgabe unerlässlich sein kann, zum anderen können wir mit einem gewissen Stolz auf die Situation zurückblicken, da wir alle Möglichkeiten ausgeschöpft und uns einen wesentlichen Schritt weiterentwickelt haben.

In meinem Fall sehe ich die Erlebnisse im Haus meiner Schwiegermutter und die zahlreichen Erfahrungen anderer Personen, die ich dargestellt habe, als überwundene Hürde in meinem persönlichen Reifungsprozess. Ich habe gelernt, wie wichtig mir ein selbstbestimmtes Leben ist und dass es sich lohnt, dafür verschiedene „Stolpersteine“ zu überwinden.

Diese Erfahrungen waren letztendlich auch die Voraussetzung für die Entstehung dieses Buches, das wie ich hoffe, auch meinen Lesern bei der Überwindung der einen oder anderen Hürde in ihrem Leben helfen wird.

Das Kapitel „Siebenjahresschritte im menschlichen Leben versus Gehirnforschung“ möchte ich nun mit den drei (bzw. vier) Kriterien abschließen, die laut Andre Aleman in der Fachliteratur an das Thema „**erfolgreich altern**“ geknüpft sind:

- „*das Fehlen chronischer Krankheiten und Einschränkungen;*
- *ein gutes Niveau mentaler und körperlicher Leistungsfähigkeit;*

3. Wege aus dem Generationendilemma

- *soziales Eingebundensein durch soziale Kontakte und familiäre und freundschaftliche Bindungen.*“ (Aleman / S. 197)

Paul Baltes, ein deutscher Psychologe, sieht die *Selbsteinschätzung* als weitere wichtige Komponente, die einen Einfluss auf den „erfolgreichen Alterungsprozess“ hat. Während jüngere Personen den Schwerpunkt bei sportlichen Leistungen mehr auf Kraft und Schnelligkeit legen, verlagern Ältere ihren Ehrgeiz beispielsweise eher auf die Verbesserung der Schlagtechnik beim Golfspielen und ziehen daraus ihre Erfolgserlebnisse.



Vor allem das erste Kriterium, d. h. „das Fehlen chronischer Krankheiten und Einschränkungen“, das sich auf das körperliche Wohlbefinden bezieht, hängt eng mit der persönlichen Einstellung zusammen. Für den einen sind die Rückenschmerzen ein Problem, das sie daran hindert, verschiedenen Aktivitäten auszuüben. Andere Senioren hingegen sehen dasselbe gesundheitliche Problem möglicherweise als normale Begleiterscheinung des Alterwerdens, dem es durch verschiedene Aktivitäten zu trotzen gilt.

3.3. Das Generationen- (und Geschlechter) -verhältnis in bekannten Schriften

In einer Umfrage, die im Mai 2017 von Bayern 1 als „Finale Frage“ gestellt wurde, waren nur 17 % der Befragten bereit, zu den Schwiegereltern zu ziehen, wenn sie der Partner darum bitten würde. Dieses Ergebnis spricht nicht gerade für ein gutes Verhältnis zwischen Schwiegereltern und -kindern in unserer Gesellschaft.

Über die konkreten Ursachen für den Wunsch nach Distanz bei der überwiegenden Mehrheit der Befragten lässt sich jedoch nur spekulieren. Ist es tatsächlich immer das gespannte Verhältnis zu den Schwiegereltern oder vielleicht doch auch die Angst der Schwiegerkinder, das bestehende **gute Verhältnis** zur älteren Generation durch die räumliche Nähe zu gefährden? Denn durch den täglichen Kontakt können die „Berührungspunkte“ von Schwiegereltern und -kindern ungewollt auch zu „Reibungspunkten“ werden und ein grundsätzlich harmonisches Verhältnis belasten. Vermutlich sind die Gründe für ein Wohnen „auf Distanz“ so vielschichtig, dass es schwierig wäre, sie in einer Umfrage zu erheben.

Das Thema „Generationenverhältnis“ ist nicht neu, es erscheint jedoch über die Jahrhunderte in immer neuen Gewändern. Denn der technische Fortschritt und die Erfahrungen aus der Geschichte bringen gleichzeitig einen Wandel im Generationen- und Geschlechterverhältnis mit sich. Schwere körperliche Tätigkeiten, die vormals ausschließlich von Männern verrichtet wurden, können mit Hilfe von technischen Errungenschaften nun auch Frauen übernehmen und die häusliche Pflege kann durch die zunehmende Institutionalisierung unserer Gesellschaft bei Bedarf aus den Familien ausgelagert werden.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Bei all den Veränderungen zieht sich meiner Ansicht nach jedoch der Wunsch von uns Menschen nach familiärem Glück wie ein roter Faden durch die Geschichte. Dank des in der Literatur zusammengetragenen Erfahrungsschatzes muss „das Rad“ - auch in Hinblick auf familiäre Strukturen - nicht immer wieder „neu erfunden“ werden. Deshalb durchforstete ich einige bekannte Schriften aus verschiedenen Epochen nach Informationen über das Miteinander der Generationen und Geschlechter. Aus Mangel an Zeit muss ich gestehen, dass ich keines dieser Werke ganz durchgelesen habe, statt dessen vertraute ich auf meine Intuition – bzw. göttliche Führung -, die für dieses Buch relevanten Passagen zu finden.

Mit Hilfe von Zitaten und exemplarischen Geschichten aus der **Bibel, dem Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) und der griechischen Mythologie** versuche ich nun im folgenden Abschnitt allgemeingültige Aussagen herauszuarbeiten, die uns auch in der Gegenwart als Orientierungshilfe in Bezug auf das „Generationendilemma“ dienen können.

Was sagen die „christlichen Urväter“?

Bereits im **Alten Testament** finden sich Richtlinien über das Zusammenleben der Generationen. So steht im ersten Buch Mose (2, 24) geschrieben: „*Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhangen, und sie werden sein **ein** Fleisch.*“ (Lutherbibel / S. 5). In diesem Zitat werden junge Paare eindeutig dazu aufgefordert ihre Eltern zu *verlassen*. Es ist gewiss kein Zufall, dass der Hinweis relativ am Anfang des Ersten Buches Moses zu finden ist. Dies ist meiner Ansicht nach ein Indiz für die Wichtigkeit des Themas und dass die „Abnabelung“ der erwachsenen Kinder von ihren Eltern **bevor** sie ihre eigene Familie gründen, von Gott gewollt ist.

Fast wortgleich wie im ersten Buch Mose, weist auch das **Neue Testament** im Evangelium nach Markus (10, 7) und im Brief des Paulus an die Epheser (5, 31) darauf hin, dass der Mann seine Eltern verlassen soll, um mit seiner Frau eine Familie zu gründen.

Auf der Suche nach einem Hinweis, wie die Rollenverteilung von Mann und Frau zu Zeiten Jesu war, stieß ich im Neuen Testament auf die sogenannte „christliche Haustafel“, über die der Apostel Paulus im Brief an die Epheser (5,21ff) berichtet. Paulus nutzt zur Beschreibung der Beziehung und der Rangordnung zwischen Mann und Frau ein Gleichnis. Er zieht dabei Parallelen zwischen dem menschlichen Körper, dem Verhältnis zwischen Christus und seiner Gemeinde und der Rollenverteilung von Mann und Frau.

So heißt es im Punkt „**Die christliche Haustafel**“: „*Ihr Frauen, ordnet euch euren Männern unter wie dem Herrn. Denn der Mann ist das Haupt der Frau, wie auch Christus das Haupt der Gemeinde ist, die er als sein Leib erlöst hat. Aber wie nun die Gemeinde sich Christus unterordnet, so sollen sich auch die Frauen ihren Männern unterordnen in allen Dingen.*

Ihr Männer, liebt eure Frauen, wie auch Christus die Gemeinde geliebt hat und hat sich selbst für sie dahingegeben, um sie zu heiligen. Er hat sie gereinigt durch das Wasserbad im Wort, damit er sie vor sich stelle als eine Gemeinde, die herrlich sei und keine Flecken oder Runzel oder etwas dergleichen habe, sondern die heilig und untadelig sei. So sollen auch die Männer ihre Frauen lieben wie ihren eigenen Leib. Wer seine Frau liebt, der liebt sich selbst. Denn niemand hat je sein ei-

3. Wege aus dem Generationendilemma

genes Fleisch gehasst; sondern er nährt und pflegt es wie auch Christus die Gemeinde.“ (Die Bibel / Epheser 5)

Für uns Menschen des 21. Jahrhunderts, deren Ziel die Gleichstellung der Frau im gesamten gesellschaftlichen Leben ist, mag diese Rollenzuweisung, wie sie in der Bibel definiert wird, etwas befremdend wirken. Im Januar 2018 griff ein pensionierter Pfarrer diese Bibelstelle in seiner Predigt auf. Der Theologe zweifelte daran, dass der Text über die Unterordnung der Frau tatsächlich von Paulus stammt. Vermutlich wurde er nach dessen Tod von konservativen Schriftgelehrten hinzugefügt. Belege dafür sind die gelebte Gleichrangigkeit in der damaligen Paulusgemeinde, denn Frauen durften beispielsweise ohne Kopfbedeckung in der Öffentlichkeit predigen und Paulus sprach auch von „Jüngerinnen“, d. h. sie waren ihm als Jünger gleichgestellt.



Durch die Gleichstellung in der Paulusgemeinde kamen offensichtlich die Männer in eine Art Identitätskrise und versuchten durch diese „Fake News“, die sie den Schriften von Paulus untergeschoben haben, ihre bisherige vorherrschende Rolle gegenüber den Frauen in der Gesellschaft wieder zurückzugewinnen.

Am Ende dieser Predigt bemerkte der Priester ironisch-kritisch, dass in der damaligen Paulusgemeinde ausnahmsweise die Kirche der herrschenden Gesellschaftsstruktur voraus war und nicht umgekehrt.

Ich bin keine Theologin, dennoch möchte ich das Gleichnis, das den Mann als Haupt und die Frau als seine Glieder darstellt als Grundlage zur Reflexion unserer gegenwärtigen Gesellschaftsstruktur verwenden.

Die modernen Medien sind mit ihrer Flut an Information und technischen Knowhow sehr „kopflastig“. Wissen und Bildung haben einen hohen Stellenwert. Durch diese rationelle Prägung sind wir geneigt, das „Haupt“ höher zu bewerten als den „Leib“.

Wie auch immer diese Bibelstelle interpretiert wird, vielleicht sollte sie uns einen Anstoß dazu geben, unsere gesellschaftlichen Strukturen grundlegend zu hinterfragen. Macht uns diese leistungs- und ratio-orientierte Gesellschaftsstruktur nicht auf Dauer krank? Meldungen über die Zunahme von psychosomatischen Erkrankungen, Burnout und Depressionen scheinen dies zu bestätigen. Um bei den biblischen Gleichnis vom „Haupt“ und dem „Leib“ zu bleiben, führt dieses kopflastige Ungleichgewicht unserer Gesellschaft letztendlich nicht dazu, dass der „Leib“, der für die emotionale, vernetzte und fürsorgliche Seite der Gesellschaft steht, vernachlässigt wird, dieser Teil des Menschen, der eigentlich „geliebt“ und „geheiligt“ werden sollte?

Auch aus dieser Perspektive macht die aktuelle Diskussion über eine Quotenregelung im gesellschaftlichen Leben Sinn. Denn das rationelle, lineare Denken, das in erster Linie den Männern zugeordnet wird, kann meiner Ansicht nach durch eine Gleichrangigkeit der weiblichen - d. h. vernetzten und eher emotionalen - Denkmuster sinnvoll ergänzt und bereichert werden.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Buch nach Ruth und das biblische Erziehungsprinzip

Im **Alten Testament** findet sich ein klassisches Beispiel für eine überaus gute Beziehung zwischen Schwiegertochter und Schwiegermutter. Im **Buch nach Ruth** beschreibt die gleichnamige Frau ihre Lebensgeschichte und das innige Verhältnis zur alleinstehenden Mutter ihres verstorbenen Mannes.

Eine Witwe namens Noomi hatte zwei Söhne, beide heirateten und wohnten zusammen mit ihren Frauen bei ihr. Nach etwa zehn Jahren verstarben die beiden Männer. Noomi, die nun auch noch ihre Söhne verloren hatte, wollte in ihre Heimat Betlehem zurückkehren, von dort aus sie und ihr Mann wegen einer Hungersnot geflohen waren. Ihre beiden Schwiegertöchter, eine davon war Ruth, begleiteten sie. Als Noomi die beiden jungen Frauen schließlich dazu aufforderte in ihre Heimat zurückzukehren, um dort nochmals zu heiraten, sagten diese unter Tränen, dass sie bei ihr bleiben möchten. Während die eine Schwiegertochter sich schließlich überzeugen lies und umkehrte, blieb Ruth bei Noomi. Diese sagte zu ihrer Schwiegermutter: *„Wo du hingehst, da will ich auch hingehen, wo du bleibst, da bleibe ich auch. Dein Volk ist mein Volk, und dein Gott ist mein Gott. Wo du stirbst, da sterbe ich auch, da will ich auch begraben werden. Der Herr tue mir dies und das, nur der Tod wird mich und dich scheiden.“* (Das Buch Ruth / Kap. 1 / 16,17)

Das sind sicherlich Worte tiefster Zuneigung und Verbundenheit und wir würden sie eher in einer Paarbeziehung als in einer Beziehung zwischen Schwiegermutter und -tochter vermuten. Als die beiden Frauen im Heimatland von Noomi lebten, heiratete Ruth ein zweites Mal und Ruths Worten der innigsten Verbundenheit zu Noomi folgten auch Taten. Denn Ruth gab ihr sogar das Liebste was sie hatte, ihren erstgeborenen Sohn, damit dieser Ruth im Alter versorgen würde.



So rührend die Geschichte auch sein mag, ist sie tatsächlich ein klassisches Beispiel für eine vorbildliche „Schwieger“-Beziehung? Oder hat die beiden Frauen das gemeinsame Schicksal zusammengeschweißt, nämlich der Verlust eines geliebten Menschen und die damit verbundene Existenzangst? Wären die Gefühle füreinander ebenso stark, wenn die beiden Söhne nicht gestorben und aus der Ehe auch Kinder hervorgegangen wären? Fragen, auf die wir wohl nie eine Antwort finden werden.

Aus Sicht der Frauen mag dieses innige Freundschaftsverhältnis wohl sehr erfüllend gewesen sein. Ob jedoch dabei das Wohl des kleinen Jungen berücksichtigt wurde, der als „Altersvorsorge“ für Noomi aus seiner eigenen Familie weggegeben wurde, wage ich zu bezweifeln.

Etwa im Jahre 90 nach Christus wurde in der Bibel zum **Thema Erziehung** der weitverbreitete Spruch „Wem Gott liebt, den züchtigt er“ niedergeschrieben. Ein Geistlicher thematisierte diese Passage aus dem **Neuen Testament** in seiner Predigt. Dabei gab er zu bedenken, dass die Aussage

3. Wege aus dem Generationendilemma

auf dem Hintergrund der damaligen Zeit zu deuten sei und sah dieses Erziehungsprinzip als überholt an.

Nach seiner Ansicht ist ein strafender und züchtigender Gott nicht mehr zeitgemäß, denn ebenso wie unsere gegenwärtige Vorstellung von Erziehung auf dem Prinzip von Liebe und Wertschätzung basiert, die den Willen des Kindes respektiert, besteht auch in der christlichen Lehre gegenwärtig die Vorstellung über Gott als unseren Vater, der uns liebt und uns den freien Willen lässt.



Diese Willensfreiheit von uns Menschen ist offensichtlich absolut, denn wie sonst wären Menschen dazu fähig, die brutalen Anschläge und Foltermethoden zu vollziehen, von denen wir gegenwärtig in den Medien hören und die noch dazu *im Namen Gottes* verübt werden.

Griechische Mythologie - Götter im Generationendilemma

Auch in den **Mythen der griechischen Götter** werden die Beziehungen zur älteren Generation und das Verhältnis der beiden Geschlechter immer wieder thematisiert. Die griechische Mythologie ist ebenso facettenreich wie die Bibel und deshalb beschränke ich mich auch hier auf wenige Beispiele. Zur Zeit der Entstehungsgeschichte der Götter gab es zwar noch keine Menschen, jedoch bereits Generationenkonflikte.

So wurde Uranos von seinem Sohn Kronos gestürzt. Der junge Gott ging ein Verhältnis mit seiner Schwester Rhea ein und aus Angst, wie sein Vater Uranos die Macht an seine Nachkommen zu verlieren, verschlang Kronos seine Kinder gleich nach der Geburt. Als Rhea mit Zeus schwanger war, entschloss sie sich geheim zu entbinden, um ihr Neugeborenes vor dem Schicksal der anderen Kinder zu bewahren. Rhea wickelte anstelle von Zeus einen Stein in Windeln, den Kronos ebenfalls verschlang. Durch eine List verabreichte der mittlerweile erwachsene Zeus seinem Vater einen Trank, so dass dieser den Stein und die verschlungenen Kinder wieder hervorwürgte. Die Geschwister vertrauten sich Zeus an und führten gemeinsam gegen ihren Vater Kronos Krieg, den sie am Ende gewannen.

Zeus heiratete die Göttin Hera und hatte vier Kinder mit ihr. Er konnte aber auch anderen Göttinnen nicht widerstehen, so erwartete beispielsweise Methis, die Göttin des Scharfsinns, von Zeus ein Kind. Ein Orakel besagte jedoch, im Falle der Geburt eines Sohnes, wäre dieser stärker und eine Tochter wäre klüger als Zeus, was diesem gar nicht behagte. Methis hatte die Gabe, sich in verschiedene Tiere zu verwandeln. Als die schwangere Methis die Gestalt einer kleinen Fliege annahm, verschluckte sie Zeus, aus Angst seine Vorherrschaft durch den stärkeren oder klügeren Nachkommen zu verlieren. Die „schwangere Fliege“ arbeitete sich bis ins Gehirn von Zeus vor, dieser bekam so starke Kopfschmerzen, dass ihm Hephaistos, der Gott des Feuers und der damaligen Me-

3. Wege aus dem Generationendilemma

talkünstler, den Schädel spaltete. Hervor kam die Kriegsgöttin Athene, die intelligenteste griechische Gottheit.

Die Mythen zeigen sehr überspitzt, dass ein Generationenwechsel auch eine Verschiebung von Autoritätsansprüchen und Vorherrschaft von der älteren hin zur jüngeren Generation bedeutet. Ein „Machtwechsel“ vollzieht sich zwar heute weniger blutig als in den Mythen, jedoch nur selten ohne Konflikte. Dieses Spannungsverhältnis zwischen den Generationen wird besonders deutlich, wenn es um die Übergabe des elterlichen Betriebs geht.



Während sich die ältere Generation oft schwer tut das Zepter aus der Hand zu geben, weil mit dem damit verbundenen Machtverlust meist auch ein Identitätsverlust einher geht, strebt die folgende Generation nach Selbstverwirklichung und will die alleinige Entscheidungskompetenz über das Unternehmen.

Durch den Seitensprung von Zeus mit seiner Schwester Demeter, der Göttin der Erde, entstand Kore. Auch mit Kore, seiner Tochter, hatte Zeus ein Verhältnis und sie gebär Zagreus, den Zeus so sehr liebte, dass er ihn als seinen Nachfolger einsetzen wollte. Seine eifersüchtige Gattin Hera versuchte dies zu verhindern, indem sie sich mit den verhassten Titanen verbündete. Durch eine Tücke ermordeten die Titanen den kleinen Zagreus und verzehrten diesen. Lediglich sein Herz konnten seine Leibwächter den Titanen noch entreißen und gaben es dem trauernden Zeus. Aus Rache lies dieser einen Feuerstrahl auf die Titanen hernieder und verbrannte sie zu Asche. Die Gottheit Prometheus nahm die verbrannten sterblichen Überreste, vermischte sie mit seinem Speichel und formte daraus Menschen. Fortan steht in den Mythen das Zusammenspiel von Götter und Menschen sowie deren Schicksal im Mittelpunkt.

Der „Mythos von Antiope“ - eine Geschichte mit zwei Erkenntnissen?

Im Mythos von Antiope und ihren Söhnen Amphion und Zethos, wie er auf BR-alpha dargestellt wird, geht es um die Langeweile und ihre – verheerenden - Folgen.

Antiope war die Tochter des König Nykteus, einen Ästhetiker ohne gleichen. Seine schöne Tochter wurde mit ästhetischen Dingen überhäuft und es fehlte ihr an nichts. Auch bei der Auswahl ihres Bräutigams Epopeus war die Schönheit eines der Hauptkriterien. Insgesamt war ihr Leben zwar schön und geordnet, aber in erster Linie sehr langweilig. Sie empfand schließlich die Langeweile und Versäumnisse im Leben als das schlimmste Übel der Menschen. Um dem öden Leben zu entfliehen, ging Antiope immer wieder in die Natur hinaus und sah in der Wildnis eine Art Kontrastprogramm zum Leben am Hof und dies faszinierte sie sehr.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Auch Zeus fand Gefallen an der schönen Frau und wollte sie verführen, deshalb fragte er den Gott Hermes, den „Seelenfühler“, um Rat.

Dieser empfahl Zeus sich ihr als hässlicher und stinkender Satyr zu nähern, d. h. als zotiges und stinkendes Wesen mit verquollenen Augen. Antiope fürchtete sich zwar vor ihm, fühlte sich jedoch gleichzeitig hingezogen zu diesem unansehnlichen Geschöpf. Nachdem Zeus in der Gestalt des Satyr sein Ziel erreicht hatte, lief Antiope voller Ekel der gemischt war mit ihrem Begehren davon. Durch die innere Zerrissenheit und den entstandenen Eros wurde sie noch schöner und begehrenswerter. Auch ihr Mann bemerkte dies, sie wollte ihm den Grund dafür jedoch nicht verraten. Antiope war schwanger vom Satyr und befürchtete, dass ihr Kind hässlich sein würde. Aus Angst vor der negativen Reaktion ihres Vaters floh sie zusammen mit ihrem Mann und dem Gefolge. Nykteus wollte seine Tochter jedoch nicht ziehen lassen und verfolgte sie, dabei tötete ihn sein Schwiegersohn Epopeus unbeabsichtigt. Antiope trauerte um ihren Vater, dennoch ertrug sie diese Schwere in ihrem Herzen lieber als die Langeweile.

Ihr Onkel Lykos tötete aus Rache Epopeus und nahm Antiope gefangen. Der grausame Lykos gab ihr hässliche Kleider, beschmutzte sie mit Asche und zog die schwangere Antiope hinter einem Wagen her. Während dieser Tortur gebar Antiope am Wegesrand die Zwillinge Amphion und Zethos. Sie waren nicht wie von Antiope befürchtet hässlich wie der Satyr, sondern schön.

Gleich nach ihrer Geburt machte es den Anschein, als würden sich die beiden Brüder umarmen. Vielleicht ahnten sie, dass ihre Mutter gleich nach der Geburt von ihnen weggerissen wird und sie auf sich selbst gestellt seien.

Die junge Mutter empfand dabei einen tiefen Schmerz und sehnte sich zum ersten Mal nach dem Gefühl der Langeweile am Hof ihres Vaters. Aufgrund der körperlichen und seelischen Qualen die ihr Lykos und seine Frau Dirke zufügten, verblasste die Schönheit von Antiope zusehends.

Ein Hirte sah damals die beiden Säuglinge am Wegesrand in der prallen Sonne liegen und nahm sie zu sich. Als die Zwillinge Amphion und Zethos heranwuchsen, hüteten sie Schafe und verspürten dabei Langeweile - das Gefühl, welches sie von ihrer Mutter geerbt hatten, von der sie aber nichts wussten.

Eines Tages sahen sie von weitem eine Frau auf sie zukommen, die einen auffallend stechenden Blick und zerzauste Haare hatte – eine Wahnsinnige. Es war Antiope, die aus der Knechtschaft geflohen war. Sie fragte die beiden jungen Männer, was für sie das schlimmste sei und sie meinten es wäre die Langeweile.

Die Frau begann zu schreien, aber weder Antiope erkannte in diesem Moment ihre Söhne, noch die beiden Hirten ihre Mutter, sie machten sich sogar lustig über die verwirrte Frau.

Amphion und Zethos gingen wieder zurück auf die Weide und lehnten sich an einen Baum, an dem sie sich gerne ihre Rücken rieben und dabei die besten Ideen hatten. Sie wussten nicht, dass es ein heiliger Baum war, ein Baum von Zeus, von dem sie ebenfalls

3. Wege aus dem Generationendilemma

nicht wussten, dass es ihr Vater war. Als sie über Antiope spotteten, hörten sie plötzlich eine Stimme, die sagte sinngemäß: „Seid ihr denn noch zu retten, ich der Baum habe euch immer die besten Ideen gegeben, aber offensichtlich hat dies nichts genützt. Diese Frau war eure Mutter und sie hätte eure Hilfe gebraucht, aber ihr habt diese Chance vertan.“ Daraufhin verließen die beiden ihre Herde und ihre Zieheltern, um nach ihrer Mutter zu suchen. In jener Zeit fand ein Fest zu Ehren des Gottes Dionysos statt, bei dem nur Frauen dabei sein durften. Die beiden Hirten verkleideten sich, um daran teilnehmen zu können. Die Vermutung, dort ihre Mutter zu finden, bewahrheitete sich. Sie sahen Antiope, die im Auftrag des Königs Lykos und seiner Frau Dirke an die Hörner eines Stiers gefesselt worden war und Dionysos als Opfer dargebracht werden sollte. Der starke Zethos erwürgte den Stier und erstach Dirke. Die beiden Brüder ließen ihre Mutter zurück und beteuerten, es würde ihr auf dem heiligen Berg keiner etwas zu leide tun. Daraufhin gingen sie in den Königspalast und töteten Lykos ebenfalls.

Antiope dachte über ihr Leben nach und die Tatsache, dass sie ihre beiden Kinder wieder gesehen hatte erfüllte sie mit Leichtigkeit. Plötzlich hörte sie eine Stimme, es war Dionysos, der sie dazu aufforderte ihrer Lebensbestimmung nachzukommen, d. h. einfach nur zu gehen, und sie verließ den Berg. Antiope hatte eine Gehbehinderung, da sie in der Zeit ihrer Gefangenschaft aus Schikane viele Jahre nur einen Schuh tragen durfte. Deshalb viel es ihr schwer geradeaus zu gehen und sie lief bis an ihr Lebensende im Kreis und zwar in der Wüste, einem der langweiligsten Ort auf dieser Erde. Als ihre beiden Söhne wieder zurückkamen, war Antiope nicht mehr da. Sie suchten ihre Mutter noch eine Weile, jedoch vergeblich. Die Stadt Kadmeia war nun ohne Regierungsoberhaupt und die beiden Brüder übernahmen gemeinsam dieses Amt.

Antiope hatte als junges Mädchen alles wonach viele Menschen streben, nämlich Reichtum, ein harmonisches Familienleben und sie war umgeben mit den schönsten Dingen. Dennoch war die Königstochter sehr unzufrieden, sie fühlte sich wie ein Vogel im goldenen Käfig, geplagt von Langeweile – damals für sie das schlimmste Gefühl.

Analog zum Sprichwort: „Geht es dem Esel zu gut, begibt er sich aufs Eis“, suchte Antiope außerhalb des Königspalastes nach einem Kontrastprogramm zu ihrem „schönen“ Leben am Hof. Selbst die Trauer um ihren getöteten Vater war für sie leichter zu ertragen als Langeweile. Ihr starkes Bedürfnis dieser Leere in ihrem Leben zu entfliehen ist gleichzusetzen mit dem Drang nach Lebenserfahrung mit all den damit verbundenen Höhen und Tiefen.



Erst als Antiope die Schattenseiten des Lebens erfahren hatte, d. h. von ihrer Schwägerin und ihrem Schwager gequält worden war und sie nicht für ihre beiden Söhne sorgen durfte, konnte sie das schöne Leben in ihrer unbeschwerten Jugend schätzen.

Neben den körperlichen Peinigungen trieben Antiope vor allem der tiefe Schmerz über den Verlust und das ungewisse Schicksal ihrer Kinder in den Wahnsinn. Zunächst musste sie ihre Kinder zurück-

3. Wege aus dem Generationendilemma

lassen und konnte deshalb ihrer Rolle als Mutter nicht gerecht werden, dann erzählte ihr die sadistische Dirke auch noch schauerhafte Geschichten über die Zwillinge.

In der Mythologie von Antiope geht es zwar vordergründig um die verheerenden Auswirkungen von Langeweile, jedoch frage ich mich, warum schickte der Gott Dionysos Antiope vom Berg weg, bevor die beiden Söhne wieder zurückkamen, um sie zu holen? Wäre die Mutter noch dagewesen, hätten ihre Söhne sie zu sich genommen und für sie gesorgt. Dionysos schickte Antiope aber fort, damit sie ihrer Lebensbestimmung nachkomme, nämlich mit dem Gefühl von Langeweile im Herzen einfach nur zu gehen.



Möglicherweise ist diese Geschichte auch als Gleichnis zu sehen, dass sowohl die erwachsenen Kinder als auch ihre Eltern eigene Wege gehen sollen, um sich ihrer Lebensbestimmung in vollem Maß widmen zu können.

Bürgerliches Gesetzbuch - wenn guter Rat teuer ist

Neben den philosophischen und religiösen Gleichnissen mit ihren Leitgedanken für das Verhältnis zwischen den Generationen finden sich auch im **Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB)** Regelungen dazu.

Im sogenannten „Familienrecht“, das sich im vierten Buch des BGB von § 1297 bis einschließlich § 1921 erstreckt, finden sich interessante Gesetzesvorgaben, die das Zusammenleben der Generationen – im Extremfall mit juristischen Sanktionen - regeln.

Auch in Bezug auf die rechtlichen Vorgaben für das Miteinander der Generationen beschränke ich mich auf einige exemplarische Darstellungen und gebe zu bedenken, dass Juristik für mich „Neuland“ ist.

Die Hauptaufgabe der Eltern, nämlich die Versorgung und Erziehung der noch nicht volljährigen Kinder, wird im BGB als „elterliche Sorge“ definiert. Im §1627 BGB steht zur Ausübung der **elterlichen Sorge** beispielsweise folgendes: *„Die Eltern haben die elterliche Sorge in eigener Verantwortung und in gegenseitigem Einvernehmen zum Wohl des Kindes auszuüben. Bei Meinungsverschiedenheiten müssen sie versuchen, sich zu einigen.“* (§1627 Ausübung der elterlichen Sorge)

Die **elterliche Sorge** für das minderjährige Kind umfasst nach § 1626 BGB zum einen die Sorge für das Vermögen des Kindes (Vermögenssorge) zum anderen die Sorge für die Person des Kindes (Personensorge), welche die **Erziehung und Fürsorgepflicht durch die Eltern** mit beinhaltet. Bei der Pflege und Erziehung sollen die Eltern unter Berücksichtigung des jeweiligen kindlichen Entwicklungsstandes bei Fragen der elterlichen Sorge so weit wie möglich Entscheidungen im Einvernehmen mit dem Kind treffen.

3. Wege aus dem Generationendilemma



Die Wahl des Schulzweiges wäre für mich ein klassisches Beispiel dafür, den Willen des Kindes als Entscheidungskriterium mit einzubeziehen. Natürlich hat das Kind in diesem Alter noch nicht den beruflichen Weitblick wie wir Eltern. Jedoch dient es meiner Ansicht nach auch nicht dem Wohl des Heranwachsenden, wenn er durch das Gymnasium förmlich „geprügelt“ wird, zumal es in Deutschland die Möglichkeit gibt, verschiedene Schul- und Berufsabschlüsse auch später noch nachzuholen.

Während die elterliche **Sorgepflicht** gegenüber dem Kind sowohl die **Versorgung** als auch die **Fürsorge** und Erziehung des „Schutzbefohlenen“ umfasst, beschränkt sich die **Unterhaltspflicht** der erwachsenen Kinder gegenüber ihren Eltern in erster Linie auf **finanzielle Zuwendungen**.



Besteht zwischen den beiden Generationen ein gutes Verhältnis, so ergeben sich aus dem Alltag immer wieder Situationen, wie Krankheit und Gebrechen, bei dem auch die Kinder sich fürsorglich gegenüber den Eltern zeigen. Diese Form der Zuwendung ist jedoch freiwillig und kann rechtlich nicht eingefordert werden.

Darüber hinaus sind Eltern und Kinder nach §1618a BGB gegenseitig zu Beistand und Rücksicht verpflichtet. In der griechischen Mythologie von Antiope haben ihre Söhne sie auch vor der „Opferung“ bewahrt. Die Absicht der Zwillinge, ihre Mutter zu sich zu holen, um für sie zu sorgen, wurde jedoch durch die Anweisung des Gottes Dionysos durchkreuzt.

Im „§ 1601 BGB steht zur **Unterhaltspflicht** geschrieben, dass Verwandte in gerader Linie, d. h. Eltern, Großeltern, Kinder und Enkelkinder, verpflichtet sind, sich **gegenseitig Unterhalt** zu gewähren, d. h. es besteht eine gegenseitige „**Versorgepflicht**“.

Unterhaltsanspruch hat jedoch nur der, bei dem auch eine **Bedürftigkeit** besteht und seine finanziellen Mittel für den Lebensunterhalt nicht ausreichen. Nach §1602 hat ein unverheiratetes minderjähriges Kind gegenüber seinen Eltern auch einen Anspruch auf Unterhalt, wenn es ein Vermögen hat, seine Arbeitseinkünfte und der Ertrag aus dem Vermögen jedoch nicht für seinen Lebensunterhalt ausreichen. Im Gegenzug ist im § 1619 festgelegt, dass Kinder, solange sie bei den Eltern wohnen und von ihnen erzogen werden oder Unterhalt beziehen, auch dazu verpflichtet sind, ihrem Entwicklungsstand entsprechend bei der Haushalts- oder Geschäftsführung mitzuhelfen.

Die **Unterhaltspflicht** der (erwachsenen) Kinder **gegenüber den Eltern** kann nach §1611 BGB Absatz 1 jedoch beschränkt werden und sogar wegfallen, wenn die vormaligen Erziehungsberechtigten durch ihr „sittliches Verschulden dürftig geworden sind“, dem Kind gegenüber die Unterhaltspflicht grob vernachlässigt haben oder sich gegenüber dem Unterhaltspflichtigen bzw. einem nahen Angehörigen vorsätzlich etwas Schweres zuschulden kommen ließen.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Sittliches Verschulden liegt laut der Rechtsanwältin Thurid Neumann vor, wenn sie „*durch Verhaltensweisen herbeigeführt ... (wurde), die bei objektiver Wertung sittlich zu missbilligen sind (z. B. Trunksucht, Spielleidenschaft u. ä. BGH FamRZ 83, 803).* Das Verschulden muss für die Bedürftigkeit ursächlich sein und die Folgen des Verschuldens müssen noch andauern. (Neumann / 12.08.2019)

Als Beispiel für eine grobe **Vernachlässigung der Unterhaltspflicht** gegenüber dem Kind führt Frau Neumann den Fall einer Mutter an, die ihr Kleinkind bei ihrer Mutter zurück lies und sich danach kaum mehr um ihren Sprössling gekümmert hatte.

Das Landesgericht Hannover hat in einem Urteil (LG Hannover FamRZ 91, 1094) dem Vater einen Anspruch auf Unterhalt von Seiten seines Sohnes wegen eines **schweren Verschuldens** aberkannt. Denn der Erziehungsberechtigte hatte sich bereits während der Ehe kaum um seinen Sohn gekümmert und nach der Trennung brach er den Kontakt zum damals Zwölfjährigen völlig ab.

Die angeführten Beispiele, die zur Anwendung des §1611 BGB geführt haben, sind nicht automatisch auf alle ähnlich gelagerten Fälle anzuwenden, sondern jeder einzelne „*muss stets unter Berücksichtigung aller maßgeblichen Umstände des Verhaltens des Pflichtigen bestimmt werden (OLG Hamm FamRZ 07, 165).*“ (Neumann / 12.08.2019)



Wenn jedoch umgekehrt ein minderjähriges Kind das gleiche (Fehl)-Verhalten zeigt, bleibt laut § 1611 Absatz 2 die Unterhaltspflicht der Eltern gegenüber ihrem Sprössling weiterhin bestehen. Dies bedeutet, dass der Unterhaltsanspruch der Kinder von Seiten der Erziehungsberechtigten offensichtlich an keine Bedingungen geknüpft ist.

In der Regel gehört zum Wohl des Kindes auch der Umgang mit beiden Elternteilen. Das Gleiche gilt für den Umgang mit anderen Personen, wie beispielsweise den Großeltern, wenn der Kontakt für die Entwicklung des Kindes förderlich ist. Im § 1684f BGB wird der Umgang der Eltern und anderer Personen mit dem Kind näher ausgeführt. Dort heißt es im Absatz 1: „*Das Kind hat das Recht auf Umgang mit jedem Elternteil; jeder Elternteil ist zum Umgang mit dem Kind verpflichtet und berechtigt.*“ (§ 1684 BGB) Im Absatz 2 wird darauf hingewiesen, dass die Eltern alles Unterlassen sollen, was das Verhältnis zum jeweils anderen Elternteil - aber auch anderer enger **Bezugspersonen**, wie **Großeltern und Geschwister** - stören könnte, wenn die Aufrechterhaltung des Verhältnisses zum Wohle des Kindes ist.



So gesehen ist der „Rosenkrieg“ getrennter Eltern, bei dem oftmals die Kinder dazu instrumentalisiert werden, den Ex-Partner zu verletzen, nicht nur ethisch verwerflich, sondern sogar strafbar.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Gleiches gilt auch für andere enge Bezugspersonen, wie die Großeltern. Eltern sollen deshalb beispielsweise im Beisein ihrer Kinder abfällige Bemerkungen über die Schwiegereltern unterlassen, vor allem, wenn die Aufrechterhaltung der Beziehung zu den Senioren dem Wohle der Kinder dient. Lassen sich auf der anderen Seite Großeltern in der Gegenwart ihrer Enkelkinder negativ über die Erziehungsberechtigten aus, untergraben sie deren Autorität und torpedieren dadurch die Eltern-Kind-Beziehung, was sicherlich nicht dem Wohle des Kindes dient und die Aufrechterhaltung des Kontakts zu den Großeltern in Frage stellt.

Die zentrale Stellung des rechtlichen Anspruchs der Kinder auf die elterliche Sorge hat auch aus entwicklungspsychologischer Sicht seinen Sinn und deckt sich mit dem systemischen Ansatz der Neuen Kontextuellen Therapie, die ich im Folgenden näher beleuchten werde.

3.4. Die Neue Kontextuelle Therapie im Fokus

Dr. med. Franz Pfitzer (Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin) und Terry D. Hargrave, (Professor für Ehe- und Familientherapie an der West Texas University) erarbeiteten eine sehr umfassende wissenschaftliche Mehrgenerationentherapie, die sogenannte „Neue Kontextuelle Therapie“. Basierend auf der Arbeit von Ivan Boszormenyi-Nagiy, dem Begründer der Kontextuellen Therapie, erweiterten Franz Pfitzer und Terry D. Hargrave diese Theorie mit aktuellen psychologischen Erkenntnissen. Im Mittelpunkt der „Neuen Kontextuellen Therapie“ stehen die generationenübergreifenden Einflussfaktoren auf die Familienstruktur.

Die Eigenheit familiärer Strukturen beschreiben Pfitzer und Hargrave folgendermaßen: *„Tradition und Vermächnisse, ein komplexes Geflecht wechselseitiger Loyalitätsverpflichtungen und eine unsichtbare „Buchführung“, die über den Ausgleich von Schuld und die Anerkennung von Verdiensten wacht, unterscheiden die Familie von anderen Gruppierungen“*. (Pfitzer & Hargrave / S. 9)



In dieser Aussage wird deutlich, dass das Familiensystem von anderen Prinzipien geleitet wird als beispielsweise die Berufswelt. Unausgesprochene oder auch unbewusste Erwartungen an die Mitglieder des Familiensystems schwingen in den Beziehungen mit und führen zu Missverständnissen.

Der systemische Ansatz von Boszormenyi-Nagiy, ist eine psychologische Theorie, die Licht in das Dunkel des familiären Beziehungsgeflechts und der Familienethik bringen möchte.

Die Kontextuelle Therapie ist in den psychotherapeutischen Fachkreisen nicht sehr verbreitet, dies liegt in erster Linie daran, dass sie philosophisch begründet und relativ komplex ist. Mit der „Neuen Kontextuellen Therapie“ erhofften sich Franz Pfitzer und Terry Hargrave, die von Boszormenyi-Nagiy grundlegende Theorie durch eine verständlichere und klarere Sprache einer breiteren Bevölkerung zugänglich zu machen.

3. Wege aus dem Generationendilemma



Im Zentrum der therapeutischen Bemühungen steht die Heilung der Liebes- und Vertrauensverletzungen, die zum Teil mehrere Generationen zurückreichen.

Durch die Entwicklung von Fairness und Vertrauen sowie „nicht-manipulativen“ Geben sollen menschliche Beziehungen umgeformt und „geheilt“ werden.

Auf welchen wesentlichen theoretischen Grundlagen diese Therapieform von Pfitzer und Hargrave basiert und wie sie konkret angewandt wird, soll anhand von Beispielen erläutert werden. Meine Absicht ist in erster Linie, dem interessierten Laien einen Einblick in diese therapeutische Richtung zu bieten, um die eigenen familiären Strukturen auf diesem Hintergrund zu betrachten.

Mehr als eine „trockene“ Theorie

Die Neue Kontextuelle Therapie geht davon aus, dass sich das menschliche Leben in Beziehungen vollzieht. Grundlegend ist dabei die Aussage vom Theologen und Philosophen Martin Buber „das Ich wächst am Du“.

Mit anderen Worten bedeutet das, ich lerne mich durch die Beziehung mit anderen Menschen selbst kennen. Dies beginnt bereits im frühesten Säuglingsalter, indem beispielsweise die Mutter Gesten des Säuglings widerspiegelt bzw. darauf entsprechend reagiert. Der Einfluss reicht bis ins hohe Alter, wo uns möglicherweise dann das soziale Umfeld unsere zunehmende Vergesslichkeit rückmeldet.

Beziehungen basieren der Neuen Kontextuellen Therapie zufolge auf folgenden **vier Dimensionen der Realität**: *Fakten, individuelle Psychologie, systemische Interaktion sowie Beziehungsethik*. Alle vier Aspekte beeinflussen unsere Beziehungen und nach dem Prinzip, „das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile“, können sie sich auch gegenseitig verstärken.

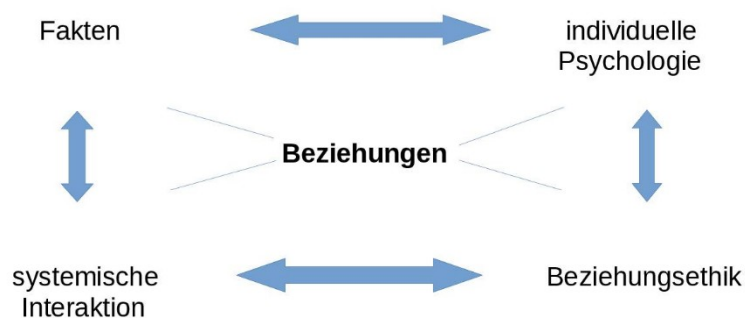


Abbildung 13: Beziehungen basieren auf vier Dimensionen der Realität (Hallweger / 2019)

3. Wege aus dem Generationendilemma

Zu den **Fakten** gehören beispielsweise die genetischen Voraussetzungen, wie die Gesundheit aber auch Erlebnisse und Erfahrungen des Individuums. Diese Gegebenheiten lassen sich kaum verändern und sind relativ konkret oder messbar. Beispielsweise neigen helle Hauttypen eher zu Sonnenbrand als dunklere. An Sonnentagen sollten sie entweder eine längere direkte Sonneneinstrahlung meiden oder sich durch entsprechende Kleidung schützen. Tun sie dies nicht, bekommen hellhäutige Menschen einen Sonnenbrand und erhöhen dadurch das Hautkrebsrisiko. Eine solche Verhaltensweise kann auch das soziale Umfeld beeinflussen.

Aus Angst vor möglichen gesundheitlichen Risiken könnte vielleicht der Partner immer wieder auf die Gefährlichkeit von übermäßiger Sonneneinstrahlung hinweisen oder überreagieren, indem er beispielsweise für den „sonnenempfindlichen“ Partner den entsprechenden Sonnenschutz mitnimmt und ihn zur Verwendung „nötigt“, um die Gesundheit des geliebten Menschen nicht zu gefährden.

„Alle Fakten – öffentliche Stellung, sozioökonomischer Status aktuell und der Ursprungsfamilie, wichtige Lebensentscheidungen, um nur einige zu nennen – haben mit dieser ersten Dimension zu tun und ziehen dynamische Interaktionen in Beziehungen nach sich.“ (Pfitzer & Hargrave / S. 21)

Im Zentrum der **individuellen Psychologie** stehen persönliche Glaubenssätze, Motivationen, Erfahrungen, Gedächtnisinhalte und Emotionen, die durch soziale Beziehungen und den Austausch mit der Umwelt entstanden sind. Die individuelle Psychologie ist sehr subjektiv und beschreibt den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung. In dieser Phase entstehen im Individuum allmählich überdauernde Ideen von sich selbst, die sich in seinem Verhalten oder im Streben nach Liebe, Macht und Genuss widerspiegeln. Pfitzer und Hargrave schreiben zur subjektiven Seite der individuellen Psychologie folgendes: *„Die Tatsache der Subjektivität dieser Dimension bedeutet, dass wir nie mit absoluter Sicherheit Aussagen darüber machen können, wie sich die Gefühle, Glaubenssysteme und Emotionen eines Individuums entwickelt haben und wie sie sich im Verlauf des weiteren Lebens verändern werden.“ (Pfitzer & Hargrave / S. 22)*



Dies erklärt auch die Tatsache, dass Geschwisterkinder, die in denselben Familienstrukturen aufgewachsen sind, ganz unterschiedlich mit familiären Krisen umgehen, wie beispielsweise die Trennung der Eltern. So könnte das eine Kind durch extrovertiertes und provokantes Verhalten erhöhte Aufmerksamkeit einfordern, sein Geschwisterkind hingegen könnte sich verschlossen zeigen, oder vermehrt nach körperlicher Nähe bei beiden Eltern teilen suchen.

Die dritte Komponente, die dem kontextuellen Ansatz zufolge Einfluss auf die zwischenmenschliche Beziehung nimmt, sind die **Systemischen Interaktionen**, das sind Kommunikationsmuster, mit deren Hilfe sich Menschen austauschen. Sie zeigen sich in Machtallianzen, Glaubenssystemen und Organisationsstrukturen. In der Arbeitswelt ist es relativ einfach zu erkennen, wer sich in der

3. Wege aus dem Generationendilemma

Machtposition befindet, in Familiensystemen hingegen kann diese Rolle beispielsweise der einnehmen, der in Therapiesitzungen immer wieder für die anderen das Wort ergreift.

Aber auch dysfunktionales Verhalten, das heißt auffälliges Benehmen, das ein erhöhtes Maß an Aufmerksamkeit fordert, kann Systeme zusammenhalten, d. h. die Hauptrolle spielen.

So kann beispielsweise die fehlende Lernmotivation des Sprösslings dazu führen, dass ein distanziertes Verhältnis zwischen den beiden Elternteilen „wiederbelebt“ wird. Freinach dem Motto „ein gemeinsamer Feind verbündet“, würde das gemeinsame Ziel, nämlich das Kind zum Lernen zu bewegen, die beiden Elternteile wieder zusammenschweißen.

Ebenfalls wie die bereits genannten Fakten, sind auch die Systemischen Interaktionen relativ gut objektivierbar, denn Essstörungen, Straffälligkeit oder Sucht bewirken meist dieselben Verhaltensmuster und dominieren die weiteren Interaktionen in Beziehungen.

In erster Linie durch die Komponente der **Beziehungsethik** unterscheidet sich die Neue Kontextuelle Therapie von den anderen Therapieansätzen. Denn die drei bereits genannten Aspekte werden auch von anderen therapeutischen Richtungen berücksichtigt. Wenngleich die Beziehungsethik als eine Art Kernstück dieser Methode angesehen wird, steht sie gleichrangig neben und in Wechselbeziehung zu den anderen drei genannten Einflussfaktoren. „*Beziehungsethik handelt von der Balance zwischen dem, was Menschen in Beziehungen einbringen, im Gegensatz zu dem, was sie erhalten, bzw. zu dem Anspruch, etwas von anderen zu bekommen.*“ (Pfitzer & Hargrave / S. 24)



Es geht hier also um die Balance zwischen Geben und Nehmen sowie die Bereitschaft, Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen, was die Basis für die „Vertrauenswürdigkeit“ in einer Beziehung schaffen soll. Dazu ist es auch wichtig, die Bedürfnisse und das Wohlergehen jedes einzelnen mit einzubeziehen.

Haben wir beispielsweise in einer Paarbeziehung das Gefühl, vom anderen genug geliebt und geschätzt zu werden, d. h. der Anspruch etwas zu erhalten und die Verpflichtung etwas zu geben sind ausgeglichen, so ist unser Gerechtigkeitsgefühl befriedigt und es entsteht Vertrauen.

Können wir in einer Beziehung darauf vertrauen, dass wir das erhalten, was uns zusteht, so brauchen wir dies nicht immer wieder einzufordern, sondern können uns darauf konzentrieren, wie wir in dieser Beziehung geben können.

„Horizontale“ Beziehungssysteme und ihre „Krankheiten“

3. Wege aus dem Generationendilemma

Die Prinzipien der Balance zwischen Geben und Nehmen und die daraus resultierende Vertrauenswürdigkeit sind bezeichnend für **horizontale Beziehungen**, das sind Beziehungen zwischen gleichwertigen Beziehungspartnern. Hier kann die Erwartungshaltung auf den einfachen Nenner gebracht werden: wenn ich etwas gebe, habe ich auch das Anrecht gleiches zu erhalten.

Nach Ansicht von Pfitzer und Hargrave entstehen Probleme in Beziehungssystemen, wenn diese Balance nicht vorhanden ist.

Für eine Freundschaft, in der einer der beiden Freunde jeder Zeit ein offenes Ohr für die Probleme des anderen hat, der andere hingegen kaum bereit ist, in Krisensituationen Zeit für den Freund zu investieren, kann dieser Mangel an Ausgleich auf Dauer das Ende der Freundschaft bedeuten.

Vor allem in familiären Beziehungen ist es schwierig, Beziehungen zu beenden. Die fehlende Liebe oder Wertschätzung wird dann häufig durch Bemerkungen eingefordert wie: *„Ist das der Dank für das was ich für dich getan habe?“*. Dieses manipulative Verhalten appelliert an das schlechte Gewissen und zwingt den anderen zum Geben. Neben Manipulation werden auch Drohungen und der Rückzug als mögliche Reaktion auf den fehlenden Respekt, Treue, Fürsorge, Liebe, finanzielle Verantwortung und / oder Intimität eingesetzt.



Unter solchen Bedingungen macht sich Frust und Unmut auf beiden Seiten breit. Selbst wenn der Partner den Forderungen nachkommt, bleibt die Ungewissheit, ob er wirklich den Wunsch hat zu geben, oder ob er nur aufgrund des Drucks entsprechend reagiert.

In der Neuen Kontextuellen Therapie haben nicht nur die Personen ein Eigenleben, sondern auch deren zwischenmenschliche *Beziehung* als solche. Dieses Wesen nennt Hargrave **„Wir-Sein“** und es gibt den Paaren Auskunft über Wachstum, Nahrung, Wärme und Intimität ihrer Beziehung. In den Beratungsgesprächen liegt das Augenmerk des Therapeuten deshalb nicht nur auf den beteiligten Personen, die sich in die Beziehung mit einbringen, sondern auch auf das „Wir-Sein“. So sind *„nicht nur Individuen von Liebe und Vertrauenswürdigkeit abhängig (...), auch Beziehungen werden durch dieselben Ressourcen am Leben erhalten.“* (Pfitzer & Hargrave / S. 103)

Das Wesen „Wir-Sein“ spiegelt sich auch in anderen Partnerschaften und Freundschaften wieder. Die Ehepartner zeigen beispielsweise fürsorgliches Verhalten und Respekt ebenso bei Freundschaften oder in der Eltern-Kind-Beziehung.

Dasselbe gilt jedoch auch für negative Erfahrungen in Beziehungen. Durch eine Ehe, in der beispielsweise die Frau zwar Liebe und Treue gibt, diese jedoch vom Mann nicht erhält, wird die Partnerin auch nach einer Trennung das Gefühl von Ungerechtigkeit und die damit verbundenen Emotionen haben. Ganz im Sinne von „ein gebranntes Kind scheut das Feuer“ wird sie - bewusst oder unbewusst – diese Erfahrungen mit in die

3. Wege aus dem Generationendilemma

neue Beziehung hineinnehmen. Sie wird möglicherweise überzogene Erwartungen bezüglich der Liebesbeweise des neuen Partners haben und ohne Grund misstrauisch und eifersüchtig sein.

Ihrer Tochter prophezeit sie, dass man keinem Mann trauen kann und der Sohn wird gemäßregelt mit Bemerkungen wie: „Du bist schon wie dein Vater.“



Besonders in Familienbeziehungen zwischen aufeinanderfolgenden Generationen haben die Aspekte des „Wir-Seins“, des Ausgleichs und der Balance zusammen mit der Vertrauenswürdigkeit, einen nachhaltigen Einfluss, denn sie wird, wie im oben genannten Beispiel, im Familiensystem von einer Generation zur nächsten weitergegeben.

„Vertikale“ Beziehungssysteme und ihre „Krankheiten“

In **vertikalen Beziehungen**, wie die Eltern-Kind-Beziehung, gestaltet sich eine faire Beziehungsbilanz etwas anders als in horizontalen. Die Balance des Gebens und Nehmens zwischen Eltern und Kindern ist grundsätzlich asymmetrisch, d. h. der Elternteil hat vielmehr Verpflichtungen gegenüber dem Kind als umgekehrt. Während es die Aufgabe der Eltern ist, dem Kind Fürsorge, Nahrung, Sicherheit, Berechenbarkeit, Schutz und Liebe zu geben, haben Vater und Mutter jedoch im Gegenzug keine direkten Ansprüche darauf dies von Seiten ihres Kindes zu erhalten. Grundsätzlich dürfen sie natürlich auch gewisse Erwartungen an das Kind haben, wie beispielsweise ein zunehmendes Verantwortungsbewusstsein des Kindes.



Der wesentliche Unterschied liegt jedoch darin, dass diese Forderungen von Seiten der Eltern *zum Wohl des Kindes* gestellt werden. Im Extremfall kann dies bedeuten, selbst wenn ein Kind liebevolle Gesten der Eltern zurückweist, haben die Erziehungsberechtigten nach wie vor die Pflicht, dem Kind Liebe zu schenken. Auf dieses bedingungslose Geben der Eltern muss sich das Kind verlassen können, auch wenn seine Reaktionen darauf nicht angemessen erscheinen.

Auf dem ersten Blick ist in einer vertikalen Beziehung keine Balance zwischen Geben und Nehmen zu erkennen. Sie ist jedoch trotzdem fair, denn die Eltern waren auch einmal Kinder und damals hatten ihre Mütter und Väter die Pflicht, ihnen die entsprechende Zuwendung wie Nahrung, Liebe, Fürsorge bedingungslos zu geben. Mit dem Erwachsenwerden und der Übernahme der Rolle als Eltern „entstand die Verpflichtung, die Soll-und-Haben-Bilanz zwischen den Generationen auszugleichen, (...) Wenn Eltern die Verpflichtung, sich in solcher Form um ihre Kinder zu kümmern, erfüllen, erwerben sie Verdienste, indem sie ihren Kindern die Verpflichtung auferlegen, ihrerseits solche Zuwendung an zukünftige Enkel weiterzugeben.“ (Pfitzer & Hargrave / S. 107)

3. Wege aus dem Generationendilemma



Die Balance zwischen Geben und Nehmen wird somit in einer asymmetrischen Beziehung durch eine Art „Generationenvertrag“ aufrechterhalten. Wird dieses Prinzip der bedingungslosen Zuwendung von einer Generation zur nächsten weitergegeben, so stärkt dies wiederum die Bereitschaft der Nachkommen dasselbe zu tun.

Die beschriebene Balance von Geben und Nehmen, wie sie idealerweise zwischen den Generationen herrschen sollte, um die optimalen Bedingungen für das Heranreifen einer gesunden Persönlichkeit zu schaffen, ist jedoch leider nicht die Regel. Auch wenn Eltern ihrer Pflicht nachkommen, das Kind mit Nahrung und Kleidung zu versorgen, so wird vom Nachwuchs häufig erwartet, den Eltern als Gegenleistung Liebe, Sicherheit und Fürsorge zu geben.

Auch ich habe mich oft dabei ertappt, dass ich die Liebe und Zuneigung meiner Kinder einforderte und ihr förmlich nacheiferte. Im Kleinkindalter unserer Sprösslinge beispielsweise war ich an den Wochenenden, wenn mein Mann da war, bei den Kindern manchmal völlig abgeschrieben. Alles sollte Papa machen, dies reichte vom Schneiden des Essens, über die Hilfe beim Anziehen bis hin zum Handgeben beim Spaziergehen. Dies kränkte mich und die Situation war dadurch manchmal sehr angespannt. Hinzu kam auch noch, dass durch den Auszug aus dem Haus der Schwiegermutter unsere Paarbeziehung ins Wanken geraten war und ich damals auch meine Zweifel hatte, ob mein Mann und ich wieder zueinander finden würden. So entstand die paradoxe Situation, dass die beiden Kinder um die Gunst des Papas eiferten, während ich um die Gunst der Kinder eiferte, da ich die Zuwendung aus der Paarbeziehung vermisste, was zur Schieflage in unserem Familiensystem führte. Durch die Beratungsgespräche mit Herrn Seits und die Auseinandersetzung mit der Neuen Kontextuellen Therapie von Pfitzer und Hargrave wurde mir klar, wie wesentlich eine tragfähige und liebevolle Paarbeziehung für ein intaktes Familienleben ist. In den vergangenen Jahren konnten wir zum Glück eine solche Beziehung aufbauen und ich kann mich jetzt mit meinem Mann darüber freuen, wenn unsere beiden Kinder sich die Zuwendung von ihrem Papa, den sie unter der Woche wegen seiner langen Arbeitstage vermissen, am Wochenende einholen.

Wenn Eltern von ihren heranwachsenden Kindern verlangen, ihnen Liebe, Fürsorge und Sicherheit zu geben, so werden die Kinder aufgrund ihrer Abhängigkeit von den Erziehungsberechtigten versuchen, diese zufriedenzustellen. Die Kinder können diese Erwartungen aufgrund ihres Kindseins jedoch nicht erfüllen. Durch Äußerungen und das Verhalten der Eltern über die Unzulänglichkeit ihrer Kinder, bekommen sie das Gefühl nicht gut genug zu sein. Diese vermeintlichen Defizite prägen das Selbstbild der Kinder und haben dadurch einen starken Einfluss auf ihr Leben.

Tatsächlich werden im Sinne der Neuen Kontextuellen Therapie die Kinder im genannten Fall ihrer berechtigten Ansprüche nach bedingungsloser Liebe, Fürsorge und Sicherheit beraubt und ein „solches Verhalten (der Eltern) *schädigt Kinder und zerstört Vertrauen in den familiären Beziehungen*

3. Wege aus dem Generationendilemma

bzw. zwischen den Generationen“. (...) Geschädigte Kinder werden daher, wenn sie erwachsen werden, versuchen, das, was ihnen fairerweise zusteht, doch noch zu bekommen. Statt ihre Ansprüche, die eigentlich von den Eltern nicht befriedigt wurden, an diese zu richten, werden sie mit hoher Wahrscheinlichkeit versuchen, sie von unschuldigen Dritten erfüllt zu bekommen. Diese unschuldigen Dritten sind meist Ehepartner oder ihre Kinder. (Pfitzer & Hargrave / S. 108 f)



Diese Aussage von Pfitzer und Hargrave macht deutlich, welche Auswirkungen unberechtigte Forderungen der Eltern an ihre Kinder haben und wie diese „Schieflage“ des Gebens und Nehmens zwischen den Erziehungsberechtigten und den Heranwachsenden an die folgenden Generationen weitergegeben wird.

In der Neuen Kontextuellen Therapie wird von einem angeborenen Gerechtigkeitsgefühl ausgegangen. Deshalb versucht beispielsweise ein Erwachsener, dem es als Kind an Liebe und Fürsorge fehlte, diese unbefriedigten Ansprüche durch überzogenen Forderungen an seinen Partner auszugleichen. Dies kann die Beziehung überfordern, denn wie bereits erwähnt, ist die Grundlage für eine dauerhafte *horizontale* Beziehung, ein ausgeglichenes Verhältnis von Geben und Nehmen. Überzogene Forderungen durch einen der beiden Partner führen deshalb zu Problemen und möglicherweise zum Scheitern der Beziehung.



Versucht diese Person hingegen das Ungleichgewicht in der „Soll-und-Haben-Bilanz“ zwischen den Generationen durch Forderungen an die eigenen Kinder zu kompensieren, so setzen sie eine Kette von Ungerechtigkeiten in Gang, die mit großer Wahrscheinlichkeit unbeteiligte Dritte schädigt.

Eine alleinerziehende Mutter, die vor ihrer Trennung im Haus ihrer Schwiegereltern wohnte, berichtete von einem ausgeprägten Bedürfnis der Großmutter, ihre Enkelkinder um sich zu haben.

In der Zeit, als diese Frau noch mehr Kontakt zu den Eltern ihres Exmannes hatte, beobachtete sie einen Mangel an Anerkennung und Wertschätzung in deren Paarbeziehung (= horizontale Beziehung), den die ältere Frau vermutlich durch den Kontakt mit ihren Enkelkindern kompensieren wollte.

Die alleinerziehende Mutter erinnerte sich auch, dass ihr Familienleben damals stark durch das Hineindrängen der Schwiegermutter belastet wurde und dies nicht zuletzt auch ein wesentlicher Grund für das Scheitern ihrer Beziehung war. Vermutlich spielen auch hier Erfahrungen des älteren Ehepaars in deren eigenen Ursprungsfamilien eine Rolle, möglicherweise mangelte es auch dort an der gegenseitigen Wertschätzung der Eltern.

3. Wege aus dem Generationendilemma

„Wann immer in horizontalen oder vertikalen Beziehungen sehr unausgewogene Verteilungen des Gebens und Nehmens herrschen, werden sich Menschen entweder betrogen oder als Ausbeuter fühlen. Die Fundamente des Vertrauens bröckeln, und Menschen in solchen Beziehungen entwickeln das Gefühl, dass ihre berechtigten Ansprüche bedroht sind oder ihnen verweigert werden. Diesen Menschen fällt es dann sehr schwer, ein vertrauenswürdiges Geben und Nehmen aufzubauen. Vielmehr geraten alle ihre Beziehungen schnell in Gefahr, Kampfplätze zu werden, wo Menschen nur danach streben, ihr eigenen Bedürfnisse zu sichern und für sich selbst zu sorgen.“ (Pfitzer & Hargrave / S. 110)



Dieses Zitat beschreibt sehr treffend, welche Folgen ein mangelnder Ausgleich von Geben und Nehmen haben kann. So gesehen ist die Neue Kontextuelle Therapie von Pfitzer und Hargrave ein gutes Erklärungsmodell für den Egoismus und die Ellenbogenmentalität die in unserer Gesellschaft herrscht. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass ein Bemühen nach einem Ausgleich der „Haben-Soll-Bilanz“ zwischen den Generationen den Grundstein für mehr Menschlichkeit in den kommenden Generationen legen würde.

Darüber hinaus berechtigt aus ethischen Gründen ein erlittenes Unrecht nicht dazu, anderen Leid zuzufügen, noch viel weniger schutzbefohlenen Kindern. Natürlich laufen solche Mechanismen meist unbewusst ab, jedoch tragen wir immer die Verantwortung für unser Handeln. Deshalb haben meiner Meinung nach v. a. Eltern die Pflicht, ihr Handeln kritisch zu hinterfragen und die „dunklen Flecken“ zu beleuchten, vor allem dort, wo es „weh“ tut. Denn nur so können kranke Strukturen aufgedeckt und bearbeitet werden. Damit räumen wir nicht nur uns selbst Steine aus dem Weg, sondern ebnen auch den Lebensweg unserer eigenen Kinder.

„Fluss des Gebens“

Die Neue Kontextuelle Therapie geht davon aus, dass der Fluss des Gebens von Sicherheit, Liebe, Fürsorge, Nahrung und Kleidung in der Regel von den Eltern hin zu den Kindern weisen sollte. Dadurch bekommt die nächste Generation das was sie für eine gesunde Entwicklung benötigt.

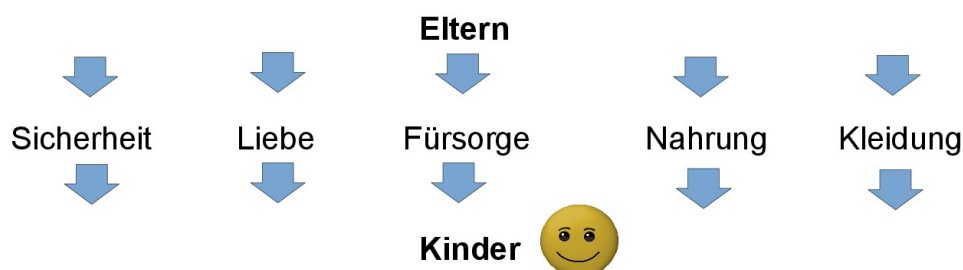


Abbildung 14: Der Fluss des Gebens weist von den Eltern zu den Kindern (Hallweger / 2019)

3. Wege aus dem Generationendilemma

Fordern Großeltern diese Faktoren von ihren erwachsenen Kindern ein, die bereits in die Elternrolle „geschlüpft“ sind, können möglicherweise die jungen Eltern aufgrund der dadurch gebundenen (zeitlichen und / oder emotionalen) Ressourcen nicht mehr in ausreichendem Maße Sicherheit, Liebe und Fürsorge an die folgende Generation weitergeben.

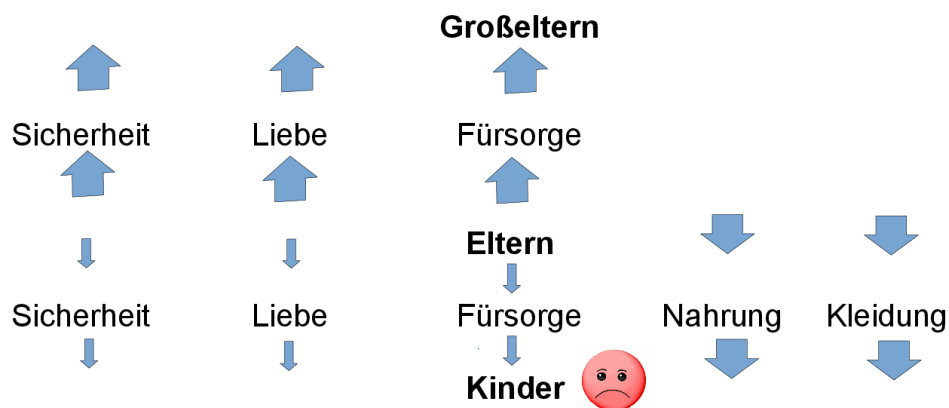


Abbildung 15: Der Fluss des Gebens weist zum großen Teil von den Eltern zu den Großeltern (Hallweger / 2019)

Dadurch entsteht ebenfalls ein **Ungleichgewicht im System** des Gebens und Nehmens zwischen den Generationen mit den bereits genannten Folgen, das sich gewissermaßen „fortpflanzt“. Wie sich eine solche Situation in der Praxis darstellen kann, zeigt folgendes Beispiel.

Die mittlerweile betagten Eltern drängten darauf, dass ihre Tochter mit ihrer Familie auf dem Grundstück neben ihnen ein Haus bauen solle, damit sie vor Ort sei und für ihre Eltern sorgen könne. Nach Angaben ihres Mannes, hatte sich die junge Familie in ihrem ursprünglichen Zuhause ein gutes soziales Netz aufgebaut und sich dort auch sehr wohl gefühlt. Der Mann beobachtete durch die räumliche Veränderung in die Nähe der Schwiegereltern eine negative Entwicklung seiner Partnerin. Wenn der Familienvater nach der Arbeit nachhause kam, war seine Frau oft mit dem Kind noch bei ihren Eltern und sie hatten bereits mit ihnen gegessen, so dass eine gemeinsame Mahlzeit mit seiner Familie eher die Ausnahme war. Die Frau fühlte sich offensichtlich ihren Eltern gegenüber mehr verpflichtet als ihrem Partner bzw. ihrer eigenen Familie.

Auf dem Hintergrund der Neuen Kontextuellen Therapie betrachtet, ist das junge Familiensystem aus den Fugen geraten, denn nicht mehr die eigene Familie und die Bedürfnisse ihres kleinen Kindes, sondern die Beziehung zu den Eltern steht im Mittelpunkt. Die Erwartungen des Mannes, u. a. nach einem gemeinsamen Familienleben, werden nicht befriedigt. Obwohl er im Sinne des Ausgleichs von Geben und Nehmen durch seine Berufstätigkeit die Grundlage für die finanzielle Absicherung seiner jungen Familie gewährleistet, erhält er im Gegenzug nicht die entsprechende Gegenleistung in Form

3. Wege aus dem Generationendilemma

eines gemeinsamen Abendessens oder ähnlicher Zuwendung von Seiten seiner Frau. Mit anderen Worten, er investiert in diese horizontal ausgerichtete Beziehung mehr als er erhält. Dadurch entsteht ein Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen, das auf Dauer vermutlich das Ende der Beziehung bedeuten wird. Dies wiederum kann gravierende Auswirkungen auf den „Fluss des Gebens“ in Richtung der folgenden Generation haben.

Darüber hinaus sind Eltern durch Beziehungskrisen emotional so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass sie oftmals die Bedürfnisse ihrer Kinder aus den Augen verlieren. Das Prinzip des vertikalen Ausgleichs zwischen den Generationen wird somit gestört, denn die heranwachsenden Kinder erhalten nicht mehr die Zuwendung, die ihnen von Seiten ihrer Eltern zusteht.



Die Großeltern ergreifen meist Partei für das eigene Kind, da sie in erster Linie die Situation aus dem Blickwinkel ihres eigenen Nachkommen wahrnehmen und verschärfen dadurch das angespannte Verhältnis in der jungen Paarbeziehung noch zunehmend.

Ohne den Senioren Böswilligkeit zu unterstellen, bringt das Auseinanderdriften der jungen Beziehung auch gewisse Vorteile für sie mit sich, denn die zeitlichen Ressourcen, die ansonsten in einer Paarbeziehung gebunden sind, stehen nun für die ältere Generation zur Verfügung.

Nicht nur aus Altersgründen, sondern auch aufgrund einer Erkrankung eines Elternteils wird von der älteren Generation oft ein hohes Maß an Unterstützung und Zuwendung von ihren erwachsenen Kindern eingefordert.

Eine Mutter von zwei erwachsenen Kindern hatte eine Nervenkrankheit, die zum lang-samen Verfall des Bewegungsapparats führte. Dieses gesundheitliche Problem war mitt-lerweile so weit fortgeschritten, dass die Frau pflegebedürftig wurde. Ihre beiden Kin-der, ein Sohn und eine Tochter, kümmerten sich hingebungsvoll um sie und stellten ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Der Sohn war weit über dreißig und hatte seit einigen Jah-ren eine feste Beziehung. Trotz Verhütung kündigte sich bei seiner Freundin Nachwuchs an und der Arzt stellte sogar eine Mehrlingsschwangerschaft fest. Als die werdenden El-tern der kranken Mutter und seiner Schwester davon erzählte, meinten diese vorwurfs-voll, sie hätten doch besser aufpassen sollen. Denn nun stellte sich die Frage, wie bzw. ob unter den neuen Bedingungen die Pflege der Mutter weiterhin gewährleistet werden kann.

Als ich von dieser Situation erfuhr, kam mir sofort der Gedanke, dass die Vaterschaft von Mehrlin-gen für den Mann wie ein „Wink mit dem Zaunpfahl“ zu sehen sei, sich von der sehr engen Bindung an die Mutter zu lösen. Denn die Vaterschaft eines einzelnen Kindes würde an der bisherigen Pfl-e-gestruktur der zukünftigen Großmutter kaum etwas ändern, denn notfalls kann eine junge Mutter ihr Baby auch alleine versorgen. Bei Mehrlingsgeburten ist dies kaum möglich und vermutlich wird der

3. Wege aus dem Generationendilemma

junge Vater nach der Geburt der Babys vor der Entscheidung stehen, die neue Rolle als Vater anzunehmen oder weiterhin der Rolle als Sohn Priorität einzuräumen.



Bei dieser Familie wird deutlich, dass die fehlende Ablösung von den Eltern den eigenen Lebensweg stark blockieren kann. Häufig werden wir durch sogenannte „Zufälle“ auf Themen gestoßen, die wir zu lösen haben. Unser Schicksal führt uns immer wieder zu vergleichbaren Situationen. Können wir die ersten Male noch die Augen davor verschließen, werden wir irgendwann so geballt damit konfrontiert, dass wir uns diesen Herausforderungen stellen „müssen“, wie hier die bevorstehende Vaterschaft von Mehrlingen.

Unter dem Gesichtspunkt der Neuen Kontextuellen Theorie ist das familiäre Gefüge auch in diesem Fall völlig auf den Kopf gestellt, d. h. das Augenmerk der mittlerweile erwachsenen Kinder richtet sich in erster Linie auf die Versorgung und „Fürsorge“ der älteren Generation und nicht auf die ihrer Kinder.

„Schwarzes Schaf“ der Familie

Ich beobachte immer wieder, dass bei Geschwistern eine ungleiche Zuwendung und Wertschätzung von Seiten der Eltern einen bedeutenden Einfluss auf die Paarbeziehung dieser Menschen im Erwachsenenalter hat. Während das eine Kind die nötige Aufmerksamkeit bereits im Kindesalter genießen konnte, hatte das andere Geschwisterkind oft die Rolle des „schwarzen Schafs“. Gründe dafür können beispielsweise die besseren schulischen Leistungen oder eine größere Übereinstimmung mit den Erwartungen der Eltern an das Kind sein, wie anhand des folgenden Beispiels deutlich wird.

Ein junger Familienvater litt bereits im frühen Kindesalter an einer Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Sein Bruder hingegen war in dieser Hinsicht als Kind unauffällig und bekam dadurch ein höheres Maß an positiver Zuwendung von Seiten der Eltern. Auch dieser hat eine Partnerin und Nachwuchs. Die noch relativ junge und dominante Großmutter versucht häufig auf ihre Söhne Einfluss zunehmen und fordert nach mehr Präsenz der jungen Familien als vor allem den Schwiegertöchtern lieb ist. Dem Sohn, der ein höheres Maß an Zuwendung in seiner Kindheit genossen hatte, gelang es offenbar besser, sich von seiner Mutter abzunabeln als seinem Bruder.

Dies zeigt sich beispielsweise darin, dass die eine Familie trotz Einladung der Oma väterlicherseits, meist Heilig Abend bei den Eltern der Frau verbringt, während der zweite Sohn, dem es in der Kindheit an positiver elterlicher Zuwendung mangelte, seine Partnerin dazu nötigt, jedes Jahr Weihnachten bei seinen, statt auch mal bei den Eltern seiner Frau oder im kleinen Familienkreis zu verbringen.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Auch wenn es um die Urlaubsplanung geht, bezieht der junge Vater, der ein gewisses Defizit an Zuwendung in der Kindheit erlebt hatte, meist Stellung für seine Mutter statt dem Wunsch seiner Frau nachzukommen.

In diesem Spannungsverhältnis kommt es natürlich immer wieder zu Konflikten, welche die Paarbeziehung vor eine Zerreißprobe stellt. Aus Angst vor dem Scheitern der Beziehung und den daraus entstehenden Folgen für den Nachwuchs, ist die junge Mutter immer wieder zu Zugeständnissen bereit – jedoch wie lange noch?

Das genannte Beispiel erscheint quasi wie eine „Anleitung zum unglücklich sein – und unglücklich machen“ und kehrt die Prinzipien der Neuen Kontextuellen Therapie um, indem der Fokus der jungen Familie nicht auf den Nachwuchs, sondern auf die Großmutter gerichtet ist.

Unter solchen oder ähnliche Strukturen leiden nach meinen Erfahrungen viele junge Familien. Menschen, die in ihrer Kindheit einen Mangel an liebevoller Zuwendung verspüren, versuchen dieses Defizit bis ins Erwachsenenalter hinein von Seiten der Eltern einzufordern. Sie ringen um die Anerkennung der Eltern auch auf Kosten ihrer eigenen Partnerschaft. Das Gegenstück dazu sind die Eltern, die möglicherweise in ihrer eigenen Kindheit ähnliche Erfahrungen gemacht haben und diese Muster unreflektiert weitergeben.



Für manche mag das Ringen darum, ob „Blut“, d. h. Bindungen zur Ursprungsfamilie, oder „Wasser“, das sind erworbene Familienbindungen, „siegen“, eine gewisse Abwechslung in ihren sinnentleerten Alltag bringen, da dies von den eigenen Unzulänglichkeiten ablenkt. Viele vergessen jedoch, beim Scheitern einer jungen Familie gibt es keine „Sieger“, sondern nur Verlierer, denn auch für die Großeltern ist es sicherlich belastend, wenn sie miterleben, wie ihre Enkel unter der Trennung ihrer Eltern leiden.

Familiäre Bindungen haben in menschlichen Beziehungen einen hohen Stellenwert. Der Grund dafür liegt darin, dass die Ursprungsfamilie die wesentlichste Rolle bei der Sozialisation spielt und einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Beziehungsfähigkeit und unser Selbstwertgefühl hat. Niemand kennt uns so gut - unsere Fehler und Schwächen - wie die Ursprungsfamilie. Gleichzeitig fordert sie jedoch schon sehr früh von den einzelnen Familienmitgliedern ein hohes Maß an Loyalität und nicht zuletzt auch Verschwiegenheit, was den hohen Stellenwert von Familiengeheimnissen begründet.

Da meist die Loyalität gegenüber der Familie einen höheren Rang genießt als gegenüber dem Freundeskreis, wird ein Familienvater in der Regel ein Harfen-Vorspiel seiner Tochter in der Musikschule einem Treffen mit seinen Freunden vorziehen. Die hierarchische Zuordnung innerhalb von familiären Bindungen ist jedoch oft nicht so eindeutig, wie die beiden genannten Familienkonstellationen zeigen.

Die widersprüchlichen Loyalitätsforderungen von Seiten der Ursprungsfamilie und des Partners führen zu einer „gespaltenen Loyalität“. Während Loyalität grundsätzlich nichts Negatives ist und un-

3. Wege aus dem Generationendilemma

seren Beziehungen eine gewisse Hierarchie zuweist, kann eine Vorrangigkeit der Ursprungsfamilie fatale Folgen für junge Familien haben.



Wie auch immer sich das Familienleben gestaltet, so sind die Kinder sowohl den positiven als auch den krankmachenden Einflüssen der Eltern ausgeliefert.

Das Fehlen von Zuwendung in der Kindheit – bewusst oder unbewusst – führt im Sinne einer ausgeglichenen „Soll-und-Haben-Bilanz“ dazu, dass die Kinder auch noch im Erwachsenenalter versuchen, diese von den Eltern einzufordern.

Es scheint fast so, als würden sie ihren Eltern ihre eigene junge Familie „opfern“, damit sie von ihnen nachträglich das erhalten, was ihnen als Kinder eigentlich ohne Gegenleistung zugestanden hätte. Im oben genannten Beispiel nutzt die Großmutter diesen „ungestillten Hunger“ nach Zuwendung ihres Sohnes, um ihr Bedürfnis nach Macht und Einfluss zu befriedigen.

Pfitzer und Hargrave erteilen der Forderung nach gespaltenen Loyalität von Seiten der älteren Generation jedoch eine deutliche Absage: *„Diese Art von Loyalitätsforderungen durch die Ursprungsfamilie ist eine destruktive Verletzung der Vertrauenswürdigkeit, die eigentlich zwischen den Generationen existieren sollte. Sie destabilisiert die Ehe und blockiert die Fähigkeit der Familie, zu wachsen und sich fortzupflanzen.“* (Pfitzer & Hargrave / S. 113)

Es liegt mir fern, das Verhalten der Großmutter zu verurteilen, denn auch sie ist gewissermaßen ein Produkt aus den positiven wie negativen Einflüssen ihrer Ursprungsfamilie, die sie vermutlich reflektiert in ihrer eigenen Familie „fortpflanzt“.

Einflussfaktoren auf die „Soll-und-Haben-Bilanz“

Ebenso vielfältig wie die **Biographien** der Menschen, sind die Faktoren, die Einfluss auf die *Soll-und-Haben-Bilanz* zwischen den Generationen nehmen. Während im Idealfall davon ausgegangen wird, dass beide Elternteile im selben Haushalt leben und sich arbeitsbedingt zeitlich mehr oder weniger der Kindererziehung und der Befriedigung der Bedürfnisse ihrer Sprösslinge widmen können, so gibt es aus den verschiedensten Gründen Kinder, die in erster Linie bei einem oder keinem der leiblichen Eltern leben.

In einer Radiosendung verfolgte ich die Biographie eines halbjüdischen Mädchens während der Zeit des Nationalsozialismus. Die mittlerweile betagte Frau erzählte davon, dass sich ihre Mutter, eine Deutsche, aus Angst vor Deportation durch das damalige NS-Regime entschieden hatte, ihren Mann und ihre kleine Tochter zu verlassen. Deshalb wurde sie von ihrer Großmutter väterlicherseits großgezogen. Das Mädchen entwickelte damals ein sehr inniges Verhältnis zu ihr, das von großer Dankbarkeit ge-

3. Wege aus dem Generationendilemma

prägt war. Die Enttäuschung über die damalige Entscheidung ihrer Mutter war für mich in ihren Erzählungen noch deutlich zu spüren.

Mittlerweile ist das kleine Mädchen von damals selbst Großmutter und sie bekundete im Interview, dass ihr der Kontakt zu den Enkelkindern sehr wichtig sei und sie ihnen mittlerweile mehr über ihre Lebensgeschichte erzählt hat als den eigenen Kindern.

Durch die Betrachtung des Verhaltensmusters der älteren Frau im Kontext der Theorie nach Pfitzer und Hargrave erscheint die enge Beziehung zu ihren Enkelkindern wie ein Spiegel ihrer eigenen Biographie. Ihre Mutter hatte damals aus Angst vor Verfolgung und Tod ihre kleine Familie verlassen. Dieses traumatische Ereignis hat die betagte Frau bis heute nicht überwunden und ihrer Mutter vermutlich auch nicht verziehen. Aufgrund der Erfahrung, dass ihre Mutter sie verlassen hatte, ist diese Rolle in ihren Vorstellungen negativ behaftet.



Als die Frau selbst Mutter wurde, hatte sie kein positiv besetztes Vorbild und nachdem ich keine näheren Informationen über die tatsächliche Beziehung zu ihren eigenen Kindern habe, kann ich nur vermuten, dass diese wohl weniger innig war als die zu ihren Enkelkindern. Denn die Rolle der Großmutter war in Hinblick auf ihre eigene Biographie für sie die eigentliche Mutterrolle. Solche Erfahrungen haben nicht nur Auswirkungen auf die betroffene Person, wie in diesem Fall, die von ihrer Mutter verlassene Tochter, sondern auch auf die folgenden Generationen, an die solche unbewussten Rollenmuster wie ein Vermächtnis weiter gegeben werden.

Statistiken zufolge endet fast jede zweite Ehe in Deutschland vor dem Scheidungsrichter, so dass alleinerziehende Eltern auch gegenwärtig ein weit verbreitetes Phänomen darstellen. Während die meisten Kinder nach einer Scheidung bei den Müttern wohnen, gibt es natürlich auch alleinerziehende Väter.

Eine ältere Frau erzählte mir von ihrem Sohn, der von seiner Partnerin getrennt mit den Kindern bei ihr wohnte. Sie berichtete von den Erziehungsmaßnahmen ihrer Schwiegertochter, welche sie kritisierte. Vor allem bemängelte sie, dass die älteren Kinder aus dem Raum geschickt wurden, damit die Mutter mit dem Jüngsten alleine sein konnte.

Die Kinder waren in ihrem Sozialverhalten auffällig und zeigten ein erhöhtes Aggressionspotential. Wegen der Berufstätigkeit des Vaters, übernahm in erster Linie die Großmutter die Kindererziehung, was sie offensichtlich auch gerne tat.

Da ich weder die leibliche Mutter der Kinder und ihre Sichtweise kenne, noch darüber informiert bin, inwieweit die Großmutter vor den Kindern abfällig über ihre Schwiegertochter redet, möchte ich an dieser Stelle auch keine falschen Mutmaßungen treffen.

Mein Anliegen ist vielmehr darzustellen, wie sich die veränderte Familienstruktur auf dem Hintergrund der Neuen Kontextuellen Therapie darstellt.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Während sich Vater und Mutter auf einer Ebene der Generationenfolge befinden, gehören die Kinder und Großeltern wie bereits erwähnt jeweils einer anderen an (vgl. „Familien-Stellen nach Bert Hellinger“). Die Großmutter übernimmt in diesem Beispiel nicht nur die Rolle der Mutter, sondern sie steht dadurch gewissermaßen auf der gleichen Ebene wie ihr Sohn. In Bezug auf die Alltagsprobleme und die Erziehungsfragen entsteht eher ein partnerschaftliches Verhältnis zwischen Mutter und Sohn. Dies führt zum einen dazu, dass der junge Vater kaum offen ist für eine neue Beziehung, da seine Mutter in gewisser Weise die Rolle der Partnerin eingenommen hat, zum anderen entsteht durch die Aufhebung des Generationengefälles ein Spannungsfeld. Denn in beiden Personen existieren die Pole, die ursprüngliche Mutter-Kind-Beziehung auf der einen Seite und die „Paarbeziehung“ auf der anderen Seite, die immer wieder miteinander kollidieren. Diese Schieflage und die daraus resultierenden Spannungen spüren natürlich auch die Kinder. Darüber hinaus belastet die Sprösslinge sicherlich auch das schwierige Verhältnis zwischen der Großmutter und ihrer leiblichen Mutter, mit der sie nach wie vor Kontakt haben. Selbst wenn die Großmutter sich mit abfälligen Bemerkungen gegenüber der Schwiegertochter vor den Augen der Kinder zurückhält, so spüren sie diese Geringschätzung auch nonverbal.

Für Kleinkinder sind Eltern „vollkommen“ und so wollen Kinder auch, dass ihre Eltern von anderen Personen - vor allem auch den Großeltern - gesehen werden. Die fehlende Bindung zu einem der Elternteile – in diesem Fall zur Mutter –, das Spannungsverhältnis zwischen den Eltern untereinander und zwischen der Großmutter, die wie in dem genannten Fall nun die Funktion der Hauptbezugsperson einnimmt, sowie die verschobene Rollenstruktur von Eltern und Großeltern führen bei Kindern zur inneren Zerrissenheit und Frustration. Das Vertrauen und ihr Weltbild werden zerstört und die häufig gezeigten Verhaltensauffälligkeiten und Aggressionen sind Ausdruck ihrer seelischen Verfassung und gleichzeitig ein Hilferuf nach Unterstützung.



Familienmitglieder, bzw. der Freundes- und Bekanntenkreis sind jedoch damit überfordert, Kinder in solchen Fällen adäquat zu unterstützen. Hier ist es wichtig, Beratungsstellen und speziell geschulte Therapeuten hinzuzuziehen, die den Kindern dabei helfen, Erlebnisse zu verarbeiten und mit der gegenwärtigen Situation umzugehen – nicht zuletzt auch im Sinne der folgenden Generation. Denn die Wahrscheinlichkeit, dass das Verhältnis von Geben und Nehmen zwischen den Generationen ausgeglichen ist und somit eine tragfähige Bindung zwischen dem Partner und den eigenen Kindern aufgebaut werden kann, steigt mit dem Grad der Aufarbeitung persönlicher Kindheitstraumata.

Sogar bei Tieren lässt sich erkennen, welche Auswirkungen beispielsweise die fehlende Zuwendung der Mutter auf die folgende Generation hat.

In einem großangelegte Forschungsprojekt wurden kleine Makaken-Affenbabys sofort nach ihrer Geburt von den Muttertieren getrennt und in einen Käfig gebracht, in dem sich zwei künstliche „Mütter“ befanden, von denen eine aus Plüsch und die andere aus Draht bestand. Die kleinen Äffchen suchten meist die Nähe der Plüsch-Mutter, auch

3. Wege aus dem Generationendilemma

wenn sie nicht von ihr, sondern von der Attrappe aus Draht Milch bekamen. Dieses Verhalten widersprach den bisherigen Erwartungen, wonach Säuglinge die Zuneigung und Bindung besonders zu der Bezugsperson aufbauen, die ihre physischen Bedürfnisse wie Nahrung befriedigt. Gegenüber der behaglichen Plüsch-Mutter zeigten die kleinen Makaken-Äffchen Bindungsverhalten (vgl. „Die emotionale Bindung – wie entwickelt sie sich?“). Diese Ersatzmutter war Ausgangspunkt für Erkundungen und hatten die kleinen Äffchen Angst, suchten sie sofort ihre Nähe.

Die Wissenschaftler nahmen an, dass sich die von der Plüsch-Mutter „adoptierten“ Äffchen normal entwickelt hatten. Als die weiblichen Tiere geschlechtsreif waren, wurde diese Annahme jedoch widerlegt.

Nur vier, der insgesamt achtzehn Weibchen wurden überhaupt trächtig und bei den Muttertieren schlugen überdurchschnittlich viele Versuche der Befruchtung fehl. Das Mutter-Kind-Verhältnis nach der Geburt des ersten Äffchens beschreibt Zimbardo folgendermaßen: *„Die erste dieser „nicht bemutterten Mütter“ ignorierte ihr Baby nach der Geburt und saß fast bewegungslos auf einer Seite des Geheges, Stunde um Stunde ins Leere starrend. Näherte sich einer der VI (= Versuchsleiter) dem Kind oder der Mutter auf bedrohliche Weise, so reagierte sie mit keiner Gegendrohung (....) Als das Kind größer wurde und sich selbständig bewegen konnte, machte es ununterbrochen verzweifelte Versuche, Kontakt mit der Mutter herzustellen. Diese Versuche wurden von ihr beständig abgewehrt. Sie stieß das Baby von sich oder hielt es fern, indem sie seinen Kopf auf den drahtgeflochtenen Boden stieß“* (Zimbardo / S. 77)

Auch die drei anderen Muttertiere der Versuchsreihe zeigten ähnliche Reaktionen gegenüber ihrem Nachwuchs. Das Verhalten reichte von völliger Gleichgültigkeit bis hin zu Misshandlungen wie Schlägen oder sie bissen ihren Babys Finger oder Zehen ab.

Die Tierpfleger mussten immer wieder einschreiten, damit solche Attacken für die kleinen Äffchen nicht tödlich endeten. Trotz der negativen Sanktionen, ließ der Nachwuchs mit seinen Annäherungsversuchen nicht locker und nach und nach erlaubten die „nicht bemutterten Mütter“ immer mehr Nähe. Die aggressiven Verhaltensweisen nahmen glücklicherweise bei den folgenden Schwangerschaften dieser Äffinnen ab.



Sicherlich lässt sich zwischen diesem Tierversuch mit Affen und dem Menschen kein direkter Vergleich ziehen. Dennoch können wir aus dem beschriebenen Forschungsprogramm schließen, wie wichtig eine gute Mutter- bzw. Eltern-Kind-Beziehung nicht nur bei uns Menschen ist und welche erschütternden Auswirkungen eine unausgeglichene „Soll-und-Haben-Bilanz“ auf die folgende Generation haben kann.

Generationenübergreifende Auswirkungen

3. Wege aus dem Generationendilemma

Die Thematik der generationenübergreifenden Auswirkungen von Verletzungen und Unrecht hat eine lange Geschichte. Bereits im sogenannten „Sündenfall“ von Adam und Eva, in dem sie die Gesetze Gottes überschritten und dadurch den Bund mit Gott gebrochen hatten, wird von einer „Erbschuld“ gesprochen. Das Fehlverhalten der „ersten Menschen“ hatte nach der christlichen Lehre nicht nur negative Auswirkungen auf Adam und Eva, sondern auch auf die folgenden Generationen und somit auf die ganze Menschheit.

Jesus wird dabei als eine Art zweiter Adam gesehen, der durch seine aufopfernde Liebe und Hingabe am Kreuz diese „Erbschuld“ getilgt und uns somit den Weg zu Gott wieder geöffnet hat.

Die Kreuzigung Jesus durch die Juden wiederum hat der Bibel zufolge Auswirkungen auf die kommenden Generationen des jüdischen Volkes. Als der Stadthalter Pontius Pilatus bei Jesus keine Schuld feststellen konnte und ihn vom Recht her freilassen wollte, schrie die Menge: *„Sein Blut komme über uns und unsere Kinder!“* (Matthäus 27/25) Dies würde bedeuten, das Unrecht das Jesus damals vom Volk der Juden durch seine Kreuzigung angetan wurde, solle sich auf die folgenden Generationen auswirken und sie werden im Sinne von Ausgleich und Wiedergutmachung extremes Leid erfahren. Hat sich der damalige Ruf der Menge möglicherweise mit der Verfolgung der Juden im Dritten Reich bewahrheitet?



Angesichts des Unrechts und der Gewalt, die gegenwärtig auf unseren Planeten herrschen, sollten sich meiner Meinung nach die Drahtzieher – aber auch ihre Gehilfen – solcher Strukturen darüber Gedanken machen, welche Last sie dadurch, nicht nur sich selbst, sondern auch ihrer Familie und den folgenden Generation aufbürden.

Wie sich auch **erlittenes Unrecht** eines Vorfahren auf die kommenden Generationen im Sinne eines Systems wechselseitiger Einflüsse konkret auswirken kann, zeigt das folgende Beispiel.

Eine Frau befand sich in einer sehr belastenden Lebenssituation und konsultierte deshalb eine systemisch arbeitende Heilpraktikerin. Während der Sitzungen stellte sich heraus, dass ein Unrecht, welches der vorangegangenen Generation im Dritten Reich widerfuhr, Einfluss auf die Klientin nahm. Die Heilpraktikerin gab der Frau den Anstoß, sich über einen Onkel zu informieren, der Aufgrund eines Gehirntumors eine geistige Beeinträchtigung hatte und im Alter von fünf Jahren durch das NS-Regime ermordet wurde. Bislang hatte die Frau kaum Kenntnisse über dieses Familienmitglied. Trotzdem berührte sie das Schicksal, das ihrem Onkel widerfahren war, während der therapeutischen Sitzung zu tiefst. Es bleibt abzuwarten, ob, bzw. in wie weit sich durch die Bearbeitung dieses Themas die eigene aktuelle Lebenssituation der Frau verändern wird.

Die Möglichkeit der **Retrospektive** in der Neuen Kontextuellen Therapie, die über mehrere Generationen reicht, bietet ein wertvolles Instrument, um gegenwärtige familiäre Strukturen und Verhaltensmuster besser verstehen zu können.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Mein Vater konnte zu mir leider keine befriedigende emotionale Bindung aufbauen. Ich kann mich nicht erinnern, dass er mich einmal in den Arm genommen und gedrückt hätte. Meine Schwester hingegen hatte eine bessere Beziehung zu ihm und bekam von unserem Vater ein höheres Maß an Wertschätzung. Im Gegensatz zu ihr, war ich in seinen Augen die schwierigste von uns vier Kindern, obwohl ich mich rückblickend als ein sehr angepasstes Kind bezeichnen würde. Diese Konstellation war mir lange nicht bewusst und ich zog als junge Frau immer Männer an, die mir spiegelten, ich sei nicht gut genug, andere Frauen hingegen seien viel interessanter und attraktiver. In diesen Beziehungen fehlte es aus heutiger Sicht an Wertschätzung, Vertrauen und wirklicher menschlicher Nähe. Durch die enttäuschenden Erfahrungen mit „Machos“ wurde damals mein negatives Männerbild noch verstärkt.

Der Zusammenhang zwischen der Struktur meiner Ursprungsfamilie und meiner Lebenseinstellung wurden mir erst durch die bereits genannte Familienaufstellung und die Gespräche mit Herrn Seits bewusst.

Fast zeitgleich mit der Aufarbeitung dieses Themas lernte ich meinen jetzigen Mann kennen, der mir nun die Wertschätzung entgegenbringt, die ich nicht zuletzt auch durch die Beratungsgespräche mir selbst gegenüber gewonnen habe.

Einige Jahre später wurde mir durch meinen Sohn jedoch klar, dass die gestörte Beziehung zu meinem Vater noch immer Einfluss auf mich nahm. Denn der Kleine zeigte einige Wesenszüge seines Großvaters. Beispielsweise trietzte mich als junges Mädchen mein Vater, wenn ich mich ohnehin schon über etwas geärgert hatte und goss dadurch noch „Öl ins Feuer“. Der kleinste Versuch einer Gegenwehr von meiner Seite versetzte das „Familienoberhaupt“ jedoch in Rage, denn er selbst konnte es nicht ertragen, wenn ihm jemand sein Verhalten spiegelte.

Auch bei unserem Sohn fiel mir diese Charaktereigenschaft immer wieder auf, wenn er versuchte seine Schwester oder mich zu ärgern. Ich tat mir schwer in solchen Situationen Nähe zwischen ihm und mir zuzulassen. Gleichzeitig bedauerte ich sehr, ihn durch mein distanziertes Verhalten verletzt zu haben. Der Kleine hingegen orientierte sich immer mehr zum Vater, was mich nachdenklich aber auch traurig stimmte.

In einer Art „Eigentherapie“ versuchte ich meine Biografie mit Hilfe des neuen kontextuellen Ansatzes und seiner über die eigene Generation hinaus reichende Retrospektive zu reflektieren. Eine gute Ergänzung zur Theorie nach Pfitzer und Hargrave und gleichzeitig ein wertvolles Instrument zur Selbstreflexion war für mich die Spiegelgesetz-Methode von Christa Kössner. Ihr zufolge spiegeln Menschen, Tiere und sogar Gegenstände unser gegenwärtiges „psychisches Erscheinungsbild“. So treffen wir beispielsweise immer wieder auf Personen mit einer bestimmten Eigenschaft, an der wir „zu knabbern“ haben, weil sie uns ein unbearbeitetes Thema oder eine unterdrückte Verhaltensweise spiegeln. Dieses Phänomen tritt besonders auch in Bezug auf die eigenen Kinder auf.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Mein Vater starb vor etwa 20 Jahren, so dass ein Gespräch mit ihm nicht mehr möglich ist. Aber sicherlich war auch sein Verhalten und seine Persönlichkeitsstruktur gewissermaßen ein Produkt aus seinen Anlagen und Lebensumständen, von denen ich jedoch nur wenige kenne.

Mein Vater war das zweite von insgesamt zehn Kindern. Zwei von den jüngeren Schwestern verstarben bereits im Kleinkindalter und der älteste Bruder kam nicht mehr aus dem Zweiten Weltkrieg zurück.

Mein Vater wurde als junger Soldat im Alter von sechzehn Jahren in den Krieg eingezogen, erschoss in Notwehr aus nächster Nähe einen gegnerischen Soldaten, geriet zunächst in französische, dann in englische Gefangenschaft und wurde schließlich zur Arbeit in einer Sauerkrautfabrik nach Amerika deportiert. Nach Kriegsende kehrte er wieder nach Hause zurück und übernahm den elterlichen Bauernhof. Als er mit 36 Jahren meine Mutter heiratete, wohnten seine Eltern und seine noch lebenden sechs Geschwister mit im Haus. Bei so vielen Kindern und harter Arbeit blieb vermutlich nicht viel Zeit für den Einzelnen.

In der damaligen Nachkriegszeit gab es für die traumatisierten Soldaten kaum Möglichkeiten, ihre Erlebnisse aufzuarbeiten, stattdessen versuchten die Betroffenen sie zu verdrängen. Die Auseinandersetzung mit psychischen Problemen war für meinen Vater ein blinder Fleck. Beispielsweise setzte er sich mit der Schizophrenie seines jüngsten Bruders nicht auseinander und wertete diese als „Spinnerie“ ab. Laut der Spiegelgesetz-Methode deuten Themen und Verhaltensweisen, die uns an anderen stören, auf die Seiten unserer eigenen Persönlichkeit hin, die wir nicht sehen oder ausleben wollen. Vermutlich konnte mein Vater auch deshalb keine innige Beziehung zu mir aufbauen. Ich war ein sehr sensibles, fast schwermütiges Kind und spiegelte meinem Vater persönliche Anteile, die er nicht auslebte, bzw. die zu haben er ignorieren wollte. Unbewusst versuchte er durch die Distanz zu mir sich auch von seinen eigenen psychischen „Schwächen“ zu distanzieren.

Als ich erkannte, dass mein Sohn mir ein unaufgearbeitetes Thema zwischen mir und meinem Vater spiegelte, konnte ich mit seiner provozierenden Verhaltensweise besser umgehen, so dass wir (Gott sei Dank!) mittlerweile ein enges und vertrauensvolles Mutter-Kind-Verhältnis haben.



Interessanterweise ist mir bei meinem Sohn dieses Verhalten schon länger nicht mehr aufgefallen. Und ich frage mich, ob ich die „Sticheleien“ nun nicht mehr merke, weil diese Verhaltensweise durch meine „Selbsttherapie“ bei mir keine Resonanz mehr findet, oder ob mein Sohn mich tatsächlich nicht mehr provoziert. Letzteres könnte auch eine Folge meines aufgearbeiteten Themas sein, denn durch die Lösung des „Problems“ mit meinem Vater wurde das gespiegelte Verhalten durch meinen Sohn überflüssig.

Kein „alter Hut“ sondern Gegenstand aktueller Forschung

3. Wege aus dem Generationendilemma

Die Komponente der generationenübergreifenden Auswirkungen auf die Nachkommen ist nicht nur ein wesentlicher Bestandteil der Neuen Kontextuellen Therapie, sondern unter dem Begriff „**Trans-generationale Weitergabe**“ ebenfalls Gegenstand der aktuellen Forschung im Bereich der Psychologie und unter dem Stichwort „**Epigenetik**“ auch der Biologie.

Einem Bericht des Hessischen Rundfunks vom Februar 2018 zu Folge, werden jede Woche in Deutschland 70 Kinder durch ihr familiäres Umfeld misshandelt, drei dieser Kinder sterben an den Folgen und erschreckend viele werden selbst zu „Tätern“.

Die Mitbegründerin des Zentrums für Psychotraumatologie in Kassel, Michaela Huber, stellt analog zur Neuen Kontextuellen Therapie fest: „*Gewalt wird von einer Generation zur anderen weitergegeben.*“ (hr2-kultur / 02.02.2018) Diese Weitergabe geschieht nach Meinung der Psychotherapeutin auf zwei Wegen: Zum einen durch die stark **gestörte Mutter-Kind-Interaktion**, zum anderen durch den **feindseligen oder überängstlichen Umgang** mit ihren Sprösslingen.

Ein negativer Einfluss auf die *Mutter-Kind-Beziehung* entsteht, wenn die Mütter bei der Betreuung ihres Nachwuchses plötzlich an ihre eigenen traumatischen Erlebnisse erinnert werden. In diesen Situationen sind sie nicht ansprechbar und somit nicht mehr in der Lage ihre Kinder zu versorgen. Die Kinder können dadurch Angstfälle bekommen, denn sie haben Panik, dass ihre Bedürfnisse nicht mehr befriedigt werden. Aber nach Angaben von Frau Huber ist die Sorge der Kinder um ihre Mütter in solchen Situationen mindestens ebenso groß.

Ein *feindseliger oder überängstlicher* Umgang mit den Kindern kann ebenfalls durch ein traumatisches Erlebnis der Eltern in ihrer Kindheit bedingt sein. Die Erziehungsberechtigten haben durch diese Erfahrung meist Schwierigkeiten Gefühle ihrer Mitmenschen adäquat zu deuten. Sie verstehen nicht, was in ihrem Kind vorgeht und reagieren auf das kindliche Verhalten in der Art, wie ihr eigenes Stresssystem auf mögliche traumatische Reize „antworten“ würde. Eine unbedachte Handbewegung des Babys kann beispielsweise dann von traumatisierten Eltern als Faust gegenüber der Mutter oder dem Vater gedeutet werden.



Die durch Traumata hervorgerufenen unerwarteten Reaktionen von Seiten der Eltern sind für die Kinder extrem verwirrend und belastend. Aus diesem Grund und aus Mangel an Feinfühligkeit der Erziehungsberechtigten für die Bedürfnisse ihres Kindes, können sie zum Nachwuchs letztendlich keine vertrauensvolle emotionale Bindung aufbauen. Dem Bericht des Hessischen Rundfunks zufolge schließt sich hier der Teufelskreis, denn „*Nachkommen von Gewaltopfern, die keine Geborgenheit erlebt haben, fällt es ebenfalls schwer, feinfühlig mit anderen umzugehen, insbesondere mit ihren Kindern.*“ (hr2-kultur / 02.02.2018)

Neben den genannten psychologisch bedingten Faktoren, die eine Weitergabe von Traumata an die nächste Generation zur Folge haben, vermuten Wissenschaftler auch deren biologische Vererbung. Die **Epigenetik**, die das Zusammenspiel zwischen Genen und Umwelteinflüssen einschließlich der

3. Wege aus dem Generationendilemma

- traumatischen - Erfahrungen erforscht, geht davon aus, dass aufgrund von toxischem Stress, der durch das Trauma im Körper entsteht, bestimmte Gene an- oder abgeschaltet werden.

Der Enzyklopädie Wikipedia zu Folge kann beispielsweise ein erhöhtes Risiko im Laufe des Lebens an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken darauf zurückzuführen sein, dass die Mütter dieser Personen am Anfang der Schwangerschaft an Hunger litten. Dieses von den Müttern erlittene Trauma veränderte gleichzeitig das Muster eines bestimmten Gens des Kindes. Auch ein sexueller Missbrauch in der frühen Kindheit zieht solche Veränderung in der Genfunktion nach sich. Die promovierte Biologin Insa Schiffmann schreibt hierzu: „... im Gehirn von Menschen, die als Kinder missbraucht worden waren und sich das Leben nahmen, fand sich eine veränderte Methylierung im Bereich des Glukokortikoid-Rezeptor-Gens, das an der Stressantwort beteiligt ist. Epigenetische Veränderungen scheinen also auch die Psyche zu beeinflussen.“ (Schiffmann / S. 2)

Die epigenetischen Veränderungen sind jedoch nicht zu verwechseln mit der Weitergabe von Merkmalen durch einzelne Gene, wie dies beispielsweise bei der Augenfarbe der Fall ist.

Die Traumata bedingten genetischen Veränderungen wurde auch schon in Spermien nachgewiesen. Nach Angaben von Elisabeth Binder vom Max-Planck-Institut München ist die Weitergabe der veränderten Erbanlagen jedoch nicht zwangsläufig.

Während die Biologie nach medikamentösen Therapieformen forscht, stelle ich mir die Frage, können die genetischen Veränderungen, die ihren Ursprung auf der psychischen Ebene haben - ganz im Sinne des Verursacherprinzips – auch mit psychologischen Therapien wieder rückgängig gemacht werden? Sind vielleicht körpereigene Glückshormone, sogenannte Endorphine, dazu in der Lage, die abgeschalteten bzw. fehlerhaft aktivierten Gene wieder in ihren ursprünglichen Zustand zu versetzen? Fragen, auf die sicherlich nur die Forschung auf dem Gebiet der Biologie eine Antwort findet.



Im Bereich der Psychologie ist jedoch meiner Meinung nach die Neue Kontextuelle Therapie mit ihrer generationenübergreifenden Komponente, ein sehr geeigneter Ansatz, um solche Traumata zu behandeln. Denn sie sucht nach den Ursachen für das – „fehlerhafte“ - Handeln der Eltern und Großeltern und leistet dadurch einen Beitrag für die Aussöhnung mit den vorangegangenen Generationen. Gleichzeitig hilft sie den Klienten dabei, ihre gegenwärtigen psychischen Probleme und Verhaltensweisen besser zu verstehen.

Selbstreflexion und Empathie – die Schlüsselqualifikationen

Selbstreflexion und Empathie ist meiner Meinung nach der Schlüssel für ein harmonisches Verhältnis zwischen den Generationen.

Umso mehr gibt es mir zu denken, wenn Mütter, die unter den engen Kontakt zur älteren Generation leiden, beinahe im selben Atemzug davon sprechen, dass sie in ihrem Haus eine Wohnung für ihre Kinder planen, damit diese als Erwachsene mit ihrer Familie dort einziehen können.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Eine andere Mutter ermunterte ihre Töchter dazu, „eine Hand voll Kinder zu gebären“, damit sie sie als Großmutter betreuen könne, obwohl genau dieselbe Frau vom Hineindrängen der Schwiegermutter berichtet hatte.

Glauben diese Frauen, sie seien die „besseren“ Schwiegermütter oder haben sie sich über diesen Zusammenhang noch keine Gedanken gemacht? Letzteres wäre die „beste“ Voraussetzung dafür, ihre eigenen Kinder und sich selbst wieder in ein „Generationendilemma“ zu manövrieren. So würden sie letztendlich das ungeliebte, aber vertraute Muster eines gespannten Verhältnis zwischen den Generationen - zwar nun aus der Perspektive der Schwiegereltern – noch einmal durchleben und es gleichzeitig der kommenden Generation als Vermächtnis weitergeben.



Vermutlich ist das schwierige Verhältnis zwischen den Schwiegereltern und -kindern weniger auf die einzelnen Personen zurückzuführen, sondern vielmehr an deren Rolle geknüpft. Würden sich beispielsweise Schwiegertochter und -mutter im Arbeitsleben begegnen, wäre das Verhältnis zwischen ihnen als Kolleginnen vermutlich besser als dies im familiären Kontext der Fall ist.

Warum entscheiden sich Erwachsene, die von traumatischen familiären Erlebnissen in ihrer Kindheit geprägt wurden, meist für Beziehungen, in denen sie solche Erfahrungen noch einmal durchleben? Warum gehen beispielsweise Personen, deren Elternhaus von Alkoholmissbrauch und Gewalt geprägt war, als Erwachsene ein Verhältnis mit Alkoholikern und aggressiven Personen ein?



Dieses scheinbar irrationale Verhalten ist darauf zurückzuführen, dass trotz der damit verbundenen negativen Erfahrungen, diesen Menschen ein solches Beziehungsmuster vertraut ist und ihnen eine gewisse Sicherheit und Berechenbarkeit gibt, für die sie – unbewusst – die negativen Seiten dieser kranken Systeme in Kauf nehmen.

Nicht nur familiäre Gefüge werden von solchen negativen Verhaltensmustern und festgefahrenen Rollenzuschreibungen beeinflusst, sondern ganze Gesellschaften und sie haben sogar Auswirkungen auf den Weltfrieden. Denn für einige Völker ist Gewalt und Verfolgung seit vielen Generationen bezeichnend. In Ländern des Nahen Ostens bekriegen sich Menschen mit verschiedenen Glaubensrichtungen schon seit geraumer Zeit und die Bevölkerung leidet stark darunter. Sowohl schulische Bildung als auch wirtschaftliches Wachstum ist unter solchen Bedingungen kaum möglich und der Kampf ums Überleben gehört zu den täglichen Herausforderungen. Aber warum ist nach so viel Blutvergießen noch immer kein Umdenken in Richtung Frieden möglich? Abgesehen von bestimmten Personenkreisen, die sich aus der Not und dem Leid anderer finanzielle Vorteile und mehr Macht erhoffen, erscheint mir, dass hier ebenfalls unbewusste vertraute Muster im Spiel sind, die ihren Ursprung in der Kindheit haben und von Generation zu Generation tradiert wurden. Die Kinder in diesen Regionen sind von klein auf mit Gewalt konfrontiert. Sie erleben, wie Bekannte, Nachbarn und

3. Wege aus dem Generationendilemma

Familienmitglieder oftmals grausam dahin gemetzelt werden. Die Angst vor Verfolgung überträgt sich von den Erwachsenen auf die Kinder.



Es mag für den einen oder anderen etwas provokant klingen, aber diese beängstigende Situation ist für die Menschen dort zwar bedrohlich aber dennoch vertraut. Den „Kick“, den viele Leute in den westlichen Industrieländern in Horrorfilmen suchen, erleben diese Menschen vor Ort.

Die nach wie vor weitverbreitete Geringschätzung und Unterdrückung der Frauen haben nicht zuletzt auch im Rollenbild der Weltreligionen ihren Ursprung. Für Kinder sind grundsätzlich jedoch beide Elternteile die „Vertreter Gottes“ auf Erden. Wird die Autorität der Frau und Mutter geschwächt oder unterdrückt, bringt sich das ganze System um die Hälfte seines Potenzials und zwar vor allem in den Bereichen, die bezeichnend sind für die Weiblichkeit, wie Fürsorge und systemisches Denken.

Die Initiative „Plan International“, die sich für die Stärkung der Rechte von Mädchen und somit auch Frauen einsetzt, schreibt: *„Solange Mädchen diskriminiert werden, kann sich kein Land entwickeln. Rund die Hälfte der Bevölkerung eines Landes ist weiblich. Werden Mädchen und Frauen durch Kinderheirat, Krankheit und Unterdrückung gehindert, sich zu entwickeln, fehlen sie als wichtige Stütze ihrer Gesellschaft. Statt bergauf geht es dann mit einem armen Land weiter bergab.“* (Plan International Deutschland / S. 3)

Totalitäre Systeme, in denen der weibliche Bevölkerungsanteil einen sehr niedrigen Status besitzt, entscheiden über die Köpfe der Frauen und sind dazu prädestiniert deren Autorität zu untergraben.



Ähnlich wie die Mädchen, die hierzulande als Kind von ihren Vätern misshandelt wurden, im Erwachsenenalter nach Partnern suchen, die sie ebenfalls schlecht behandeln, ist die Unterdrückung der Frau oder auch die Radikalisierung ein vertrautes Muster, das die erwachsen gewordenen Kinder wieder reproduzieren - die Männer als radikale „Unterdrücker“, die Frauen als „Unterdrückte“, ein unangenehmes aber vertrautes Muster, für das sich die Mitglieder patriarchisch geprägter totalitärer Staaten unbewusst „entscheiden“.

Hinzu kommt auch noch, dass in diktatorischen Strukturen von „freier Entscheidung“ keine Rede sein kann. Neben dem Mangel an alternativen Lebensmodellen und dem Fehlen eines positiven Frauenbildes, werden durch Gewalt und Terror die Menschen in die vorgegebenen Rollen gezwängt und das krankende System noch stärker zementiert.

Persönlichkeiten und ganze Gesellschaftssysteme, die patriarchisch-autoritär strukturiert sind und nach dem Prinzip handeln, „nach oben beten, nach unten - meist Frauen, Minderheiten oder Andersgläubige - treten“, deuten meiner Meinung nach auf einen **Mangel an Selbstwertgefühl** hin.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Söhne lernen schon sehr früh, Frauen und auch ihre Mütter nicht zu achten und statt zu ihnen aufzusehen, gehört es zum „guten Ton“ sie gering zu schätzen und sie nicht als Autorität gelten zu lassen. Durch die Abwertung anderer entsteht bei Menschen mit dieser Persönlichkeitsstruktur ein **Gefühl der Überlegenheit**, nach dem sich ihr schwaches Selbstwertgefühl sehnt.



Möglicherweise ist Gewalt und Terror für diese Menschen das Mittel der Wahl, um von den eigentlichen Themen abzulenken, nämlich den möglicherweise schmerzenden Blick auf das krankende System zu richten, unter dem vor allem die weibliche Bevölkerung zu leiden hat.

Auf dem Hintergrund der Neuen Kontextuellen Theorie befindet sich ein solches System in einer Schieflage.

Die Söhne werden in ihrem Rang über die Mutter gestellt und verlassen dadurch ihre eigentliche Rolle als Kind. Dadurch nehmen sie stärker die Funktion des Partners ihres Vaters ein als die eigene Mutter. Sie fühlen sich durch den höheren sozialen Status geehrt und zugleich übt die Macht, die ihnen gegenüber der weiblichen Bevölkerung zugesprochen wird, einen gewissen Reiz aus. Eine Geringschätzung der Frauen und somit auch ihrer Mütter wird von ihnen erwartet, obwohl sie in ihrer Rolle als Kind sowohl den Vater als auch die Mutter lieben und zu beiden gerne aufblicken würden.

Durch diese Ambivalenz geraten sie in einen emotionalen Konflikt, der sie überfordert und den sie durch Aggression und Härte zu überspielen bzw. zu unterdrücken versuchen.

In diesen patriarchisch geprägten Strukturen werden die Kinder um den Teil der mütterlichen und weiblichen Rolle als Autorität gebracht, die den Frauen versagt bleibt, bzw. die sie nicht ausleben dürfen.



Die Grenzen, die den Kindern eine gewisse Sicherheit und Stabilität geben und sowohl von Seiten des Vaters als auch von der Mutter gesetzt werden sollten, geben ausschließlich der Vater und die patriarchalisch geprägte Gesellschaftsstruktur vor.

Die „weiblichen Kompetenzen“ würden meiner Ansicht nach jedoch nicht nur das Familienleben, sondern das ganze gesellschaftliche System bereichern.

Wie bereits erwähnt (vgl. „Die Elternrolle – eine große Herausforderung“), zeigen auch Kinder Auffälligkeiten, die in weniger patriarchisch geprägten Strukturen aufwachsen. Dies liegt meiner Meinung nach zum einen daran, dass Eltern in Erziehungsfragen nicht an einem Strang ziehen, zum

3. Wege aus dem Generationendilemma

anderen wird durch abfällige Bemerkungen von Seiten des eigenen Partners (oder auch der Großeltern) die Autorität eines Elternteils untergraben. Kinder merken schnell, wenn sich die Eltern uneinig sind und überschreiten Grenzen, wenn sie an der Autorität eines Elternteils zweifeln.



Statt unsere Kinder als „verhaltensauffällig“ abzustempeln, sollten wir ihnen dafür dankbar sein, dass sie uns durch ihr störendes Verhalten darauf aufmerksam machen, unser eigenes Handeln und die krankmachenden Strukturen kritisch zu hinterfragen.

Der kategorische Imperativ von Immanuel Kant, einem deutschen Philosophen der Aufklärung, gibt uns dazu eine gute Orientierung, denn dort heißt es: „*Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde*“ (Wikipedia / 07.11.2019) oder wie der Volksmund sagt: „*Was du nicht willst, das man dir tut, das füge auch keinem anderem zu.*“ Letztere Variante entspricht mir mehr, denn sie ist nicht nur einprägsamer, sondern zwischen den Zeilen schwingt auch die Forderung nach Selbstreflexion und Empathie mit, wichtige Fähigkeiten, die meiner Meinung nach die Grundlage für alle allgemeingültigen Prinzipien sein sollten.

Frustration erzeugt Aggression

Eine Gruppe von Psychologen der Yale University kam bereits 1939 zu dem Ergebnis, dass Aggression kein angeborener, sondern ein erworbener Trieb ist und aus Frustration entsteht. Die Hypothese von Dollard, Doob, Miller, Mowrer & Sears lautete: „*Frustration tritt auf, wenn die Ausführung einer Zielreaktion unterbrochen oder blockiert wird. Je größer die gegenwärtige und angesammelte Frustration, umso stärker die daraus resultierende aggressive Reaktion.*“ (Zimbardo / S. 366) Diese Aussage wurde jedoch später relativiert, denn nicht jeder aggressiven Handlung ging eine Frustration voraus und umgekehrt ruft nicht jede Frustration eine Aggression hervor.



Dennoch ist die Frustration-Aggression-Hypothese richtungsweisend und die frustrierenden Gegebenheiten in totalitären Systemen steigern das Aggressionspotential der ohnehin schon angespannten Strukturen, was zu blinden Aktionismus führen kann.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, ist es aus meiner Sicht sinnvoll in der Keimzelle der Gesellschaft, der Familie, anzusetzen. Durch die Gleichstellung der Rolle der Frau ist ein partnerschaftliches Miteinander der Eltern erst möglich. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass der Nachwuchs in der Rolle als Kind sein darf und in dieser Lebensphase auch die entsprechende Zuwendung beider Elternteile, die möglichst an einem „Strang ziehen“ genießen kann. In einer Atmosphäre der liebevollen Wertschätzung hat dann auch Unterdrückung und Demütigung keinen Platz. Dadurch wird der Hauptursache für Aggression, nämlich Frustration, der Boden entzogen. Kinder, die in demokratischen Strukturen aufwachsen dürfen, haben die besten Voraussetzungen, die erlebten Werte als Er-

3. Wege aus dem Generationendilemma

wachsene in ihrer eigenen Familie umzusetzen und leisten dadurch einen wesentlichen Beitrag für die Gesundheit der ganzen Gesellschaft.



Durch einen Abbau der rigiden und totalitären Strukturen würden meiner Ansicht nach auch für den Einzelnen sinnvolle Lebensperspektiven entstehen, die derzeit eher im Jenseits erhofft werden.

Aber wird „Gottes Lohn“ tatsächlich so aussehen, wie es den „Kriegern“ von den Rädelsführern versprochen wird, wenn sie in Gottes Namen statt Liebe, Hass und Terror verbreiten - oder kommt im Jenseits die Ernüchterung?

Auch in unserem Kulturkreis lauert die Gefahr, dass wir den Fokus auf die gegenseitige Wertschätzung und das Mitgefühl verlieren. Radikaler Stellenabbau zur Gewinnmaximierung auf Kosten der Belegschaft sind deutliche Anzeichen dafür. Ebenso das Fehlen von echtem Interesse an und die Zuwendung zu den Kindern, weil durch die vollen Terminkalender kaum Zeit und Muße dafür bleibt. Solche Strukturen legen den Keim für Frustration aus dem aggressives Verhalten entsteht.

Der bereits erwähnte Einfluss von Medien auf die Sozialisation (vgl. „Die Sozialisation – eine verantwortungsvolle Aufgabe“) unserer Kinder beschränkt sich jedoch nicht nur auf das einzelne Individuum, sondern im Sinne des Ausgleichs von Geben und Nehmen auch auf die folgenden Generationen.

Wenn das **menschliche** Verhältnis zwischen Eltern und Kindern von den neuen Medien verdrängt wird, d. h. der Fernseher als Betreuungsersatz und „Bezugsperson“ dient, werden die Kinder gewissermaßen um die grundlegenden Komponenten einer vertikalen Beziehung wie „Liebe“ „Fürsorge“ und „Sicherheit“ betrogen. Damit meine ich nicht den punktuellen Einsatz von Medien, um als Eltern auch mal eine kurze „Auszeit“ zu haben, sondern den uneingeschränkten und unkontrollierten Medienkonsum, der den Bewegungsdrang und die emotionalen Bedürfnisse der Kinder nicht berücksichtigt.

Ein exzessiver Medienkonsum von gewaltverherrlichenden Inhalten schädigt nicht nur die emotionale und kognitive Entwicklung der Heranwachsenden, sondern legt den Grundstein für ein krankendes Familiensystem in der Generationenfolge, was Frustration bzw. letzten Endes Aggression zur Folge haben kann.

Darüber hinaus lässt die permanente Berieselung kaum Raum zu Reflexion und Gesprächen, so dass meiner Meinung nach trotz Informationsfülle die „Mündigkeit“ von uns Bürgern in Gefahr ist.



Tristan Harris, ein ehemaliger Google Design-Ethiker, kommt zum Thema Internet und dessen Inhalte zu folgender Erkenntnis: „*Wir sollten uns wirklich in acht nehmen, vor dem, was wir da geschaffen haben*“. (Angenvoort / 17.05.18)

3. Wege aus dem Generationendilemma

Auch der **Leistungsdruck** und das Gefühl, den Ansprüchen der Eltern und der Gesellschaft nicht gerecht werden zu können, führen zu Selbstzweifel, Frustration und gravierenden psychischen Problemen, wie das folgende Beispiel einer Frau zeigt.

Ihr Bruder war sehr intelligent und schaffte das Abitur mit Bravur, sie hingegen war in dieser Hinsicht nicht so begabt. Für die Eltern war es jedoch sehr wichtig, dass auch die Tochter ihre schulische Laufbahn mit dem Abitur beendet. Die junge Frau war permanent überfordert, schaffte weder das Gymnasium noch die Realschule und war am Ende psychisch so erkrankt, dass sie auch den Hauptschulabschluss nicht absolvieren konnte. Durch die Unterbringung in einer Werkstatt für psychisch behinderte Menschen wurde versucht, sie in die Berufswelt zu integrieren, jedoch brach sie auch diese Maßnahme ab.

Sicherlich ist dieses Beispiel kein Einzelfall, wobei sich das Ausmaß und die Offensichtlichkeit der psychischen Folgen unterscheiden. Warnungen in den Medien, die Noten bei der Zeugnisvergabe nicht überzubewerten, deuten auf die Häufigkeit des Leistungsdrucks in den Familien hin.

Es liegt mir fern, das Verhalten der Eltern zu bewerten, denn sicherlich wollten sie durch eine höhere Schulbildung ihren Kindern eine gute berufliche Basis schaffen. Und manchmal bedarf es klarer Worte, wenn die Motivation der Kinder zu lernen trotz Begabung gegen Null geht. Denn Kinder und Jugendliche können die weitreichenden Folgen ihrer schulischen Leistungen für die berufliche Zukunft oft nicht überschauen.



Es liegt jedoch in der Hand der Eltern, zu unterscheiden, ob es an den Fähigkeiten oder an der gegenwärtigen Motivation der Kinder mangelt. Wie ich aus eigener Erfahrung berichten kann, bietet unser Schulsystem zum Glück die Möglichkeit, Qualifikationen zu einem späteren Zeitpunkt nachzuholen, wenn das (erwachsene) Kind von sich aus den nötigen Lerneifer entwickelt hat.

Ein sehr eng definiertes „**Erziehungskorsett**“, bei dem Eltern dazu geneigt sind, das Verhalten ihrer Kinder ständig zu kritisieren, kann ebenfalls zur Frustration führen und einen schädlichen Einfluss auf die gesunde psychische Entwicklung nehmen.

Durch das häufige Gängeln entsteht im Kind das Gefühl, „nicht richtig“ zu sein und dieser Frust führt wiederum zu Verhaltensauffälligkeiten, was meist negative Sanktionen von Seiten der Eltern oder des Betreuungspersonals nach sich zieht. Dadurch verfestigt sich das Gefühl des Kindes, den Anforderungen nicht gerecht werden zu können immer mehr.

Grenzen zu setzen ist grundsätzlich ein sinnvolles Erziehungsprinzip, jedoch ist meiner Meinung nach - wie so oft - auch in der Erziehung das „richtige“ Maß ausschlaggebend. Eltern neigen dazu,

3. Wege aus dem Generationendilemma

ihren Kindern gesellschaftskonformes Verhalten überzustülpen und vergessen dabei, die Sprösslinge in ihrer Einzigartigkeit wertzuschätzen,



Das oben genannte Beispiel der psychisch erkrankten Frau verdeutlicht, wie wichtig die Anerkennung, Akzeptanz und bedingungslose Liebe der Kinder von Seiten der Hauptbezugspersonen für ihre psychische Gesundheit ist. Die Wunschvorstellung und der Ehrgeiz der Eltern versperren oftmals den Blick für die eigentlichen Fähigkeiten und Ressourcen der Kinder, was letzten Endes Frustration auf beiden Seiten erzeugt: Bei den Kindern, weil sie die Erwartungen der Erziehungsberechtigten nicht erfüllen können, bei den Eltern, wegen der fehlenden schulischen Leistungen ihrer Sprösslinge, mit denen sie sich gerne in der Öffentlichkeit „schmücken“ würden.

Unter dem Gesichtspunkt der Spiegeltheorie bleibt zu fragen, auf welches persönliches, möglicherweise nicht aufgearbeitetes Thema könnte der überzogene Ehrgeiz der Eltern hindeuten? Oder im Sinne der Neuen Kontextuellen Therapie ausgedrückt, gibt es in der Biographie der Eltern Erfahrungen und Umstände in ihren eigenen Elternhaus, die dazu geführt haben, den Wert eines Menschen in erster Linie durch seinen Bildungsstand zu definieren?

3.5. Die Theorie in der „Praxis“

Die Neue Kontextuelle Therapie ist ein sehr vielschichtiger Ansatz und stellt an den Therapeuten weitreichende Anforderungen. Neben einem hohen Maß an Selbstreflexion und der Fähigkeit komplexe Zusammenhänge zu überblicken, ist ein zentrales Werkzeug dieses Therapieansatzes die **vielergerichtete Parteilichkeit**. Sie beinhaltet im Wesentlichen vier Aspekte:

Empathie, d. h. die „*Fähigkeit, des Psychotherapeuten, emotionale Verbindungen mit den Verlusten, Ängsten, Schmerzen oder Schwierigkeiten eines Patienten herzustellen und dies auch auszudrücken, (...)*“ (Pfitzer & Hargrave / S. 133) Nur wenn der Therapeut authentisch wirkt und dem Klienten das Gefühl vermittelt ein echtes Interesse an seinen Problemen und Gefühlsleben zu haben, kann eine vertrauensvolle Gesprächsbasis entstehen.

Würdigung der Verletzungen, die der Hilfesuchende erlitten hat. Wenn der Klient beispielsweise von seiner Partnerin als „Versager“ beschimpft wurde, könnte der Therapeut diesen Mangel an Liebe und Wertschätzung von Seiten der Ehefrau nochmals mit eigenen Worten benennen.

Gleichzeitig wird jedoch auch vom Klienten eine Würdigung der positiven Erfahrungen in der gegenwärtigen belastenden Situation erwartet. In der genannten Beziehung könnten dies gemeinsame Hobbys oder der ähnliche Humor der Partnerin sein.

Eng mit der Würdigung ist die **Anerkennung der Bemühungen** des Patienten verbunden. Anders als bei der Würdigung, wo der Fokus auf die „Verletzungen“ und die „Ungerechtigkeit“ in einer Be-

3. Wege aus dem Generationendilemma

ziehung gerichtet wird, stehen hier die Beiträge, die der Patient in seinen Beziehungen geleistet hat im Vordergrund.

Vielleicht hat der Klient mehrmals versucht, die Gründe für den Seitensprung der Partnerin zu erfragen. Möglicherweise hat der Hilfesuchende nach Streitigkeiten mit der Partnerin auch des Öfteren den ersten Schritt zur Versöhnung getan. Diese Bemühungen gilt es in der Therapiesitzung herauszuarbeiten und anzuerkennen.

Die **Verantwortlichkeit** als vierter Aspekt geht noch ein Stück weiter, sie sieht nicht nur den Patienten in der Opferrolle, sondern auch er trägt Verantwortung für sein Tun, d. h. für die Verletzungen von Vertrauenswürdigkeit und Liebe sowie für die daraus resultierenden Folgen innerhalb von Beziehungen. Im Falle des Mannes, der von seiner Partnerin als „Versager“ beschimpft wurde, hat der Mann sicherlich auch seinen Anteil an der Eskalation des Gesprächs. Vielleicht fehlte ihm die Bereitschaft mit seiner Partnerin über seine Probleme zu sprechen. Auch unverarbeitete Themen aus einer vorangegangenen Paarbeziehung oder Kindheitstraumata des Patienten können zur Entstehung des Problems beigetragen haben und gehören in die Verantwortlichkeit des Hilfesuchenden.

Die Ursachen für die Schädigung der Identität sind weit gefächert und reichen von kriminellen Handlungen, wie Vergewaltigung und Mord, bis hin zu subtilen Bemerkungen, die Patienten in ihrer Kindheit als Verletzung von Liebe und Vertrauen erlebt haben. Welche Erlebnisse zu einer fortdauernden Schädigung führen, hängt auch von der Dimension der „individuellen Psychologie“ ab. Während beispielsweise das eine Kind die negative Bemerkung der Eltern „du Heulsuse“ locker wegsteckt, kann die gleiche Aussage ein anderes Kind in seiner Identität schädigen.



Menschen, denen ihre berechtigten Ansprüche nach Liebe und Vertrauen von den Eltern – aus welchen Gründen auch immer – vorenthalten wurden, versuchen auf unterschiedliche Weise in ihrem Leben dieses Defizit zu kompensieren, bzw. entwickeln verschiedene Strategien, um mit den Verletzungen umzugehen.

Welche Auswirkungen diese Strategien auf die gegenwärtige Familiensituation der Klienten haben und welche konkreten Hilfestellungen die Neue Kontextuelle Therapie in der Praxis bietet, zeigen die folgenden zwei Fallbeispiele.

Fallbeispiel einer 37-jährigen Mutter

Franz Pfitzer und Terry D. Hargrave berichten in ihrem Buch über eine Frau, die als Mädchen vom Vater sexuell missbraucht wurde. Als sie sich damals ihrer Mutter offenbarte, reagierte diese ganz anders als von der Tochter erhofft; statt ihre Tochter zu unterstützen, gab die Mutter ihr eine Ohrfeige und beschimpfte sie als „Nutte“. Ab diesem Zeitpunkt distanzieren beide Eltern sich völlig von ihrer Tochter.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Das Mädchen war mittlerweile eine 37 Jahre alte Frau geworden, die selbst Mutter von zwei Kindern war. Sie kam zur Therapie, weil die Familie unter ihren **unkontrollierten Wutausbrüchen und irrationalen Verhaltensweisen** so stark litt, dass die Beziehung zu ihrem Mann zu scheitern drohte. Neben der **Aggression**, die sich gegenüber ihrem Mann sogar in Handgreiflichkeiten äußerte, plagten die Frau starke **Schuld- und Schamgefühle**. Gleichzeitig versuchte sie durch ein hohes Maß an **Kontrolle** gegenüber den Familienmitgliedern Macht auszuüben, um dadurch ihre **Ängste**, die von den Verletzungen des Vertrauens in ihrer Kindheit herrührten, zu bewältigen.

Der Therapeut schildert die Ursache des psychischen Schmerzes der Klientin folgendermaßen: „*Sie war in einer Familie aufgewachsen, die keine Sicherheit oder Trost bieten konnte. Der Vater hatte das Vertrauen seiner Tochter schwer verletzt, indem er sie sexuell missbrauchte, um seine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, anstatt sich um ihre Bedürfnisse zu kümmern. Die Mutter hatte dieses Vertrauen noch weiter verletzt, indem sie sich weigerte, der Tochter zu glauben oder sie zu schützen.*“ (Pfitzer & Hargrave / S. 131)



Das auffallend starke Bedürfnis der Frau, die „Fäden“ ihrer Familie in der Hand zu haben, war eine Art „Selbstschutz“, denn durch die umfassende Kontrolle der Familienmitglieder wurde deren Verhalten für sie vorhersehbarer. Die Wahrscheinlichkeit von unerwarteten Reaktionen verletzt zu werden, war für die Klientin somit sehr gering. Außerhalb der Familie zeigte die Frau sehr deutlich, was für sie akzeptabel und inakzeptabel sei. Die außerfamiliären Beziehungen reduzierten sich deshalb ausschließlich auf solche, in denen sie dominierte.

Die therapeutischen Bemühungen waren in diesem Fall darauf ausgerichtet, dass die Klientin ihre Vorstellungen über Vertrauenswürdigkeit und Liebe hinterfragt und neu definiert. Darüber hinaus leistet die Therapie der Frau dabei Hilfestellung, ihre unkontrollierten Wutausbrüche und ihr irrationales Verhalten gegenüber ihrer Familie zu korrigieren.

Dieses Beispiel zeigt, wie vielfältig die Verhaltensweisen sind, die aus solchen Verletzungen in der Kindheit herrühren und wie nachhaltig sie gegenwärtige Beziehungen beeinflussen.

Das Besondere am systemischen Ansatz der Neuen Kontextuellen Therapie ist die Mehrgenerationenperspektive.

Im weiteren Verlauf der Therapie stellte sich heraus, dass die Mutter der 37-jährigen Frau ähnliche Familienstrukturen in ihrer Kindheit durchlebte. Denn ihr Vater hatte viele außereheliche Affären, die von der eigenen Frau, d. h. ihrer Großmutter, ignoriert wurden. Die Paarbeziehung war von Hass und Kälte geprägt. Die Meinung über die mangelnde Vertrauenswürdigkeit von Männern übertrug das weibliche Familienoberhaupt auf ihre Tochter und sie „missbrauchte“ das Mädchen gleichzeitig als ihre Verbündete. Ebenfalls wie die 37-jährige Frau, versuchte auch ihre Mutter die Fami-

3. Wege aus dem Generationendilemma

lienstrukturen zu kontrollieren. Die Ohrfeige war letztendlich der Versuch, die aus der Kontrolle geratenen Familienstrukturen wieder zu „ordnen“. Nach dem Motto: Alles was sich mir entgegenstellt bzw. Probleme verursacht, wird entweder ignoriert, beseitigt oder es muss „parieren“.

Die Klientin erkannte die Parallelen zwischen ihr und ihrer Mutter, sie konnte die Verhaltensweisen nachvollziehen bzw. praktizierte sie in ihrer eigenen Familie.



Die Frau verspürte nun kaum noch negative Gefühle gegenüber ihrer Mutter, sondern eher Mitleid. Denn während ihre Mutter in diesen Strukturen weiter lebte und litt, hatte die Frau das Gefühl, durch die Therapie einen Ausweg daraus gefunden zu haben.

Über die Familienstruktur des Vaters hatte die Klientin nur Bruchstückhafte Informationen, jedoch ist zu vermuten, dass er *„in einem hochgradig chaotischen Kontext aufgewachsen war, der sein sexuell agierendes Verhalten hervorrief.“* (Pfitzer & Hargrave / S. 144)

Fallbeispiel eines betagten Unternehmers

Trotz der zentralen Rolle des Therapeuten bei der Mobilisierung der Ressourcen für Wachstum und Heilung, *„liegt es in der Natur der Dinge und im Wesen der Beziehungsethik, dass die Heilung des Schmerzes von den mächtigen Menschen kommen muss, die das Vermächtnis geformt haben.“* (Pfitzer & Hargrave / S. 120) Deshalb werden auch – tatsächlich oder fiktiv – Familienmitglieder in die Therapie mit einbezogen.

Am Beispiel eines erfolgreichen Unternehmers, der Mitte siebzig war und kurz vor dem Bankrott seiner Firma stand, wird deutlich, wie Familienmitglieder konkret in die Therapie miteinbezogen werden.

Der Mann war verheiratet und hatte eine Tochter und zwei Söhne, von denen einer voll und der andere teilweise mit in das väterliche Unternehmen eingestiegen waren. Durch die finanzielle Krise seines Unternehmens wurde auch die destruktive Familienstruktur deutlich.

Er kam zur Therapie, weil er unter starken Depressionen litt und mit dem Gedanken spielte, sich das Leben zu nehmen. Den Schilderungen des Mannes zufolge hatte er seine Familie in den 43 Jahren seiner Ehe wegen seines beruflichen Engagements stark vernachlässigt und war sowohl gegenüber seiner Frau als auch seinen Kindern verbal aggressiv und übergriffig. Die Familienmitglieder ihrerseits waren ihm gegenüber – gerade wo er sie nun seiner Ansicht nach am nötigsten brauchte – verbittert und ablehnend.

3. Wege aus dem Generationendilemma

Um sicher zu gehen, ob die Wahrnehmung des Mannes den Tatsachen entsprach, wurde seine Frau zur folgenden Sitzung mit eingeladen. Diese bestätigte die Aussagen ihres Mannes und es wurde deutlich, dass ihre Ehe nur wegen der finanziellen Vorteile für sie und ihre Kinder solange bestanden hatte und die Suizidgedanken ihres Mannes sie kaum berührten.

Bei der Darstellung seiner eigenen Biographie stellte sich heraus, dass der Mann der älteste von vier Kindern war. Sein Vater war Alkoholiker und nach seinem Tod wurde der damals Zehnjährige von seiner Mutter dazu gedrängt, bei der Erziehung seiner kleineren Geschwister mitzuhelfen, während er selbst keinerlei Zuwendung von der Mutter bekam. Diese Rolle überforderte den jungen Mann und er verbrachte deshalb viel Zeit außerhalb der Familie. Aufgrund seines delinquenten Verhaltens hatte er mehrfach Kontakt sowohl mit dem Jugendamt als auch mit Richtern und verließ schließlich mit 14 Jahren das Elternhaus. In der Zeit danach war er völlig auf sich alleine gestellt. Er arbeitete auf dem Bau und machte schließlich eine Lehre als Zimmermann. Um seine Familie zu unterstützen, schickte er regelmäßig Geld an die Mutter, gleichzeitig pflegte er jedoch keinen persönlichen Kontakt zu seinen Familienangehörigen. Mit Anfang dreißig baute der Mann mit viel Eigeninitiative sein Haus und entwickelte sich nach und nach zu einem erfolgreichen Bauunternehmer.

Auf die Frage des Therapeuten, wie es dazu kam, dass er bereits mit vierzehn ausgezogen sei, schilderte der Mann die Situation folgendermaßen: *„Ich war im Schwimmbad in eine Schlägerei geraten und wurde auf die Polizeiwache geschleppt. Meine Mutter kam und holte mich raus. Sie hatte das schon vorher gesagt, aber da sagte sie auch: „Du wirst genauso werden wie dein Vater.“ Aber diesmal sagte ich: „Kann sein, aber ich werde nicht dein Mann werden.“ Das war's. Sie sagte mir, ich solle nie mehr nach Hause kommen. Für mich war das in Ordnung, denn ich habe schnell gelernt, mich um alles selbst zu kümmern.“* (Pfitzer & Hargrave / S. 161)



Es gab einige Parallelen zwischen seiner Ursprungsfamilie und der gegenwärtigen Familienstruktur: Wie damals versuchte der Mann durch harte Arbeit seiner Familie die finanziellen Mittel zur Verfügung zu stellen, ohne dabei jedoch eine Beziehung zu den Familienmitgliedern einzugehen.

Am Ende des Gesprächs kam der Therapeut zu folgendem Schluss: *„Sie haben die ganze Zeit so hart gearbeitet, weil Sie Angst haben, Angst, dass niemand Sie als verletzlich sehen wird und sich um sie kümmern wird. Deshalb arbeiten Sie hart, um nicht verwundbar zu sein. Arbeit bringt Sie davon weg, diese Angst zu fühlen. Die Arbeit hat sie scheinbar emotional geschützt. Genauso hat sie Sie davor geschützt, von Ihrer Mutter verschlungen zu werden. Aber ich weiß, dass es einen Teil von Ihnen gibt, der immer ein Teil von Ihnen war, der es brauchte, akzeptiert zu werden, und dass man ihm sagt, dass alles schon in Ordnung ist. Das ist es, was Ihre Eltern Ihnen nicht gegeben haben, aber hätten geben müssen. Vielleicht haben Sie es selber von ihren Eltern nicht bekommen, aber sie waren verantwortlich, es Ihnen zu geben.“* (Pfitzer & Hargrave / S. 163)

3. Wege aus dem Generationendilemma

Im Verlauf der Therapie nahmen auch alle drei Kinder des Klienten an den Sitzungen Teil, um das Vermächtnis von Verletzungen und Misstrauen der gesamten Familie umzugestalten.

Ebenfalls wie ihre Mutter, berichteten auch alle drei Kinder von der mangelnden Präsenz des Vaters, und wenn dieser doch bei seiner Familie war, übte er viel Kritik an ihnen. Die beiden Söhne kritisierten den Mangel an Wertschätzung und Vertrauen von Seiten des Vaters. Aufgrund seines abwertenden Verhaltens versuchten sie das Familienoberhaupt zu meiden und der älteste Sohn warf dem Vater vor, dass er das „Zepter“ nicht aus der Hand geben wollte. Die Tochter hatte das Gefühl, ihr Vater nehme sie nicht wahr und war deshalb von Selbstzweifel geplagt.

Die ablehnende und destruktive Haltung der Kinder versuchte der Therapeut durch die Mehrgenerationenperspektive aufzulösen, indem er auf der einen Seite durch die Biografie des Vaters Verständnis für dessen Fehlverhalten ihnen gegenüber schaffte, auf der anderen Seite wurden die Kinder in ihrer Rolle als Eltern kritisch hinterfragt. Dabei räumte beispielsweise der ältere Sohn ein, dass auch er wenig Zeit mit seinen beiden Töchtern verbrachte. Im Sinne von Ausgleich und Wiedergutmachung versicherte der betagte Unternehmer, dass er sein Verhalten ändern wolle und er auch den Kontakt zu seinen Enkelkindern suchen werde. In den folgenden Sitzungen wurden dazu konkrete Vorschläge erarbeitet.

Den Söhnen bot der Mann beispielsweise Unterstützung bei der Aufarbeitung der Papiere des bankrotten Unternehmens an, ohne das Ruder wieder an sich zu reißen.
Den Kontakt zum Sohn seiner Tochter, der sich sehr für Trucks interessierte, versuchte der Großvater zu knüpfen, indem er seinem Enkel zeigte, wie ein solches Fahrzeug bedient wird.

Durch eine Paarberatung wurde versucht, die sehr abgekühlte Beziehung des Ehepaars wieder zu beleben und neu zu strukturieren. Nun sollte das Verhältnis zwischen dem Unternehmer und seiner Frau im Vordergrund stehen und nicht mehr die Arbeit.

In vielen Fällen, ist es nicht möglich, die Personen mit einzubeziehen, mit denen der Klient noch eine „offene Rechnung“ hat, weil sie beispielsweise nicht dazu bereit sind oder nicht mehr leben. Hier zielt das therapeutische Bemühen zum einen auf die Offenlegung der Situation, die beim Patienten das Bedürfnis nach Wiedergutmachung ausgelöst hat, zum anderen leistet der Therapeut dabei Hilfestellung, unschuldige Dritte vor dem „übergriffigen“ Verhalten des Klienten zu schützen.

Auch die Spiritualität des Patienten wird als Ressource gesehen, denn sie fördert im Grunde meist das Gefühl von Frieden, Vertrauenswürdigkeit, Ehre, Gemeinschaft und Liebe.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Neue Kontextuelle Therapie darauf zielt, die in der Vergangenheit erlittenen Verletzungen von Liebe und Vertrauen aufzuarbeiten, damit die Patienten in ihren gegenwärtigen Beziehungen eine „gesunde“ Balance zwischen Geben und Nehmen entwickeln. Das Prinzip der vielgerichteten Parteilichkeit ist bei den Therapiesitzungen eine zentrale Me-

3. Wege aus dem Generationendilemma

thode. Dazu gehört auch die generationenübergreifende Perspektive, sie dient dazu, die Prägung des eigenen Verhaltens nachvollziehen zu können und gleichzeitig – so weit wie möglich - Verständnis für den Mangel an Liebe und Vertrauenswürdigkeit von Seiten der vorangegangenen Generationen zu entwickeln. Dies ist ein wichtiger Schritt, um negative Gefühle wie Hass und Groll gegenüber den Eltern abzubauen und gewissermaßen „Frieden“ mit ihnen zu schließen.

Mit der Beseitigung des „alten Ballast“ tun wir nicht nur uns selbst den größten Gefallen, sondern vor allem auch den künftigen Generationen, wie aus dem folgenden Zitat hervorgeht: *„Es ist daher mit großen Langzeiteffekten zu rechnen, wenn es gelingt, Beziehungen und Familien, deren bisheriges Leben negative Effekte auf die Generationenfolge hatte, so zu verändern, dass sie positive Beiträge für die nachfolgenden Generationen leisten.“* (Pfitzer & Hargrave / S. 156)

Das Lebenskonzept, das ich mir mit Hilfe der verschiedenen in diesem Buch beschriebenen Ansätze und einer kritischen Selbstreflexion erarbeitet habe, ist sicherlich nur eines von vielen, es ist aber mein ganz persönliches, das ich jedem gerne als (Denk-) Anstoß für die Erarbeitung seines eigenen Lebenskonzepts zur Verfügung stellen möchte.

4. Danksagung

4. Danksagung

Nur mit Hilfe der lieben Menschen in meinem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis war es mir möglich das vorliegende Buch zu schreiben.

Mein besonderer Dank gilt allen, die mir ihre persönliche Geschichte vertrauensvoll geschildert haben. Um dieses Vertrauen nicht zu missbrauchen, habe ich versucht, die Schilderungen möglichst allgemein zu formulieren, so dass ein direkter Rückschluss auf die einzelnen Personen verhindert wird.

Diese konkreten Beispiele verleihen den theoretischen Grundlagen den nötigen Lebensbezug und machen „Das Generationendilemma“ dadurch für alle interessierten Leser verständlich, egal ob mit oder ohne psychologische Vorkenntnisse.

Auch meinen „privaten Lektoren“ danke ich herzlich für ihre wohlwollenden formalen und inhaltlichen Verbesserungsvorschläge.

Herr Seits, der viele Jahre die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) in Rosenheim geleitet hatte und sich mittlerweile im wohlverdienten Ruhestand befindet, unterstützte mich durch die Beratungsgespräche nicht nur in meiner persönlichen Entwicklung, sondern dankenswerterweise auch in Bezug auf die Entstehung dieses Buches. Denn durch ihn wurde ich beispielsweise auf die „Neuen Kontextuellen Therapie“ aufmerksam, die ein wesentlicher Pfeiler der „Wege aus dem Generationendilemma“ ist.

Danken möchte ich ebenfalls meiner Schwiegermutter, die mir gegenüber nicht nachtragend war und mir die entscheidende Frage nach dem „Warum“ stellte, sie zieht sich wie ein „roter Faden“ durch dieses Buch.

„Last but not least“ danke ich meinem Mann dafür, dass er trotz der Höhen und Tiefen in unserer Beziehung an meiner Seite geblieben ist und unserer Liebe dadurch die Chance zum Wachsen gegeben hat.

5. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Der Rang in der Generationenfolge wird durchbrochen (Hallweger / 2019) – S. 15

Abbildung 2: Pro und Contra in Bezug auf die räumliche Nähe zu den Großeltern (Hallweger / 2019) – S. 48

Abbildung 3: Ausgewogene Paarbeziehung (Seits / S. 6) – S. 59

Abbildung 4: Unausgewogene Paarbeziehung (Seits / S. 7) – S. 60

Abbildung 5: Einflussnahme auf die Triade durch das familiäre Umfeld (Seits / S. 5) – S. 61

Abbildung 6: Der Teufelskreis des „schlechten Gewissens“ (Hallweger / 2019) – S. 69

Abbildung 7: Gedenkstätte „Amalienruhe“ bei Bad Reichenhall (Hallweger / 2019) – S. 73

Abbildung 8: Klassischer Verlauf einer Brustdrüsenerkrankung (Körner (1) / S. 13) – S. 79

Abbildung 9: Lage des frontalen Cortex und des Hippocampus im Gehirn (in Anlehnung an: Blausen / 2014) – S. 86

Abbildung 10: Schematische Darstellung des menschlichen Gedächtnisses (Hallweger / 2019) – S. 86

Abbildung 11: Gehirnregionen, die für die Weisheit von Bedeutung sind (in Anlehnung an: Blausen / 2014) – S. 93

Abbildung 12: Menschliche Entwicklungszyklen in der Chakra-Lehre (Hallweger / 2019) – S. 97

Abbildung 13: Beziehungen basieren auf vier Dimensionen der Realität (Hallweger / 2019) – S. 119

Abbildung 14: Der Fluss des Lebens weist von den Eltern zu den Kindern (Hallweger / 2019) – S. 126

Abbildung 15: Der Fluss des Lebens weist zum großen Teil von den Eltern zu den Großeltern (Hallweger / 2019) – S. 127

6. Literatur- und Quellenangaben

Bücher

Aleman, Andre: „Wenn das Gehirn älter wird“, Verlag C.H. Beck oHG, München 2013

Bierbach, Elvira: „Naturheilpraxis Heute“, Verlag Uran & Fischer, München 2000

Bundeszentrale für politische Bildung: „M 02.03 Täter – warum wird jemand zum Mobber?“, Bonn / Berlin 30.06.2010

Cooper, Diana: „Engel-Karten“, Verlag Ansata, München 2004

Deutsche Bibelgesellschaft: „Die Bibel – nach der Übersetzung Martin Luthers“, C.H. Beck, Nördlingen 1999

Eichenberg, Christina: „Hunger im Netz“, Aus Politik und Zeitgeschichte (APuZ 49/2015), Bundeszentrale für politische Bildung, Bonn/ Berlin 2015

Gemeinde Anzeiger Inzell: „Wunschgroßeltern gesucht – Generationsübergreifende Bande knüpfen“, LINUS WITTICH Medien KG, Marquartstein 10.10.2014

Hay, Louise: „Heile deinen Körper – Seelisch-geistige Gründe für körperliche Krankheit“, Lüchow Verlag, Bielefeld 1989

Huck, Renate & Bauer, Christian: „Mensch, Körper, Krankheit“, 4. Auflage, Urban & Fischer Verlag, München 2003

Juul, Jesper: „Aus Erziehung wird Beziehung“, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2005

Kohlberg, Lawrence: „Die Psychologie der Moralentwicklung“, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 1997

Körner, Rainer (1): „BioLogisches Heilwissen – Erkenntnisse und Erfahrungen durch die naturwissenschaftliche Entdeckung Dr. Hamers“, Heilwissen Verlag, Jachenau, 2011

Körner, Rainer (2): „Warum wir sind wie wir sind! - Psychische (Über-) Lebensstrategien und außergewöhnliche Fähigkeiten initiiert durch biologische Konflikte“, Heilwissen Verlag, Jachenau, 2015

Kössner, Christa: „Die Spiegelgesetz-Methode“, 7. Auflage, Ennsthaler Verlag, Steyr 2008

6. Literatur- und Quellenangaben

Plan International Deutschland: Faltblatt „Die Waffe der Frau“, Hamburg, 2018

Piaget, Jean: „Das moralische Urteil beim Kinde“, 2. Veränderte Auflage, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 1983

Schäfer, Thomas: „Was die Seele krank macht und was sie heilt“, Knaur MensSana, München 2000

Seits, Egon: „Leben in Beziehung nach der Geburt – Die Zusammenarbeit von Eheberatung und Geburtshaus in Rosenheim“, Jahresbericht 2013 der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) / Erzdiözese München und Freising, Rosenheim 2013

Sharamon, Shalila & Baginski, Bodo J.: „Das Chakra-Handbuch – Vom grundlegenden Verständnis zur praktischen Anwendung“, (43. Auflage) Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang 1999

Smart, Andrew: „Öfter mal auf Autopilot – Warum Nichtstun so wichtig ist“, Wilhelm Goldmann Verlag, München 2014

Ulsamer, Bertold: „Das Handwerk des Familien-Stellens“, Goldmann, München 2001

Walsch, Neale Donald: „Ich bin das Licht! - Die kleine Seele spricht mit Gott“, Hans-Nietsch-Verlag, 16. Auflage, Emmendingen 2011

Wild, Dietrich: „Der Tigerbericht“, Sheema Medien Verlag, Wasserburg am Inn 2004

Zimbardo, Philip G.: „Psychologie“ (5. Auflage), Springer-Verlag, Berlin Heidelberg 1992

Internetseiten

Angenvoort, Uta: „Filmdoku „The Cleaners“ über die Internet-Müllabfuhr“ in: YouTube, Westdeutscher Rundfunk (WDR), 17.05.2018

Blausen, Bruce: „Medicalgallery of Blausen Medical 2014“ in: wikipedia.de – Gehirn: Limbisches System, 06.09.2019

Büsching, Uwe & Riedel, Rainer: „BLIKK Studie 2017“ in: bundesministerium.de, 31.07.2019

Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz: Bürgerliches Gesetzbuch (BGB), in: gesetze-im-internet.de, 2018

Degner, Jürgen: „Systemmischer Ansatz“, in: leben-in-bezug.de, 18.07.2019

6. Literatur- und Quellenangaben

Deutsche Gesellschaft für Systemisches Denken und Familientherapie (DGSF): Stellungnahme der DGSF zum Thema Familienaufstellungen, in: dgsf.org, 17.10.2018

Dittrich, Ronja: „The Cleaners! Unter welchen Bedingungen soziale Medien gesäubert werden“, in: YouTube, Bayerischer Rundfunk (BR), 15.05.2018

Donath (Dr.), Carolin: „Autoritative Erziehung senkt Suizidrisiko bei Jugendlichen“, in: fau.de, 05.11.2018

Falkenstein (Prof.), Michael: „Projekt PFIFF“, 2015, in: neuronalfit.de, 03.05.2018

Hepp, Volker: „Morphogenetisches Feld“, in: systemstellen.org, 13.03.2020

hr2-kultur: „Das vererbte Leiden – Traumata zwischen den Generationen“ / „Fehlende Bindungsfähigkeit bei Kindern von Gewaltopfern“, in: hr.de, 02.02.2018

Interessengemeinschaft BioLogisches Heilwissen: „Informationsschrift Biologisches Heilwissen“, in: biologisches-heilwissen.de/artikel, 29.11.2018

Kaefer, Oliver: „Die Opfer des Bildergemetzels“, in: zeit.de, 15.05.2018

Kühlmeier, Michael: „Mythen“, in: br-online.de, 2013

Metzler, Gina Louisa: „Der Grund, warum Kinder andere mobben, ist meist bei den Eltern zu finden“, in: huffingtonpost.de, 14.09.2016

Neumann, Thuid: „Verwirkung des Anspruchs auf Elternunterhalt“, in: iww.de, 12.08.2019

Pagenstedt, Georg: „Alter und Fruchtbarkeit: Die Fruchtbarkeitskurve“, in: fertila.de, 25.06.2018

Scheidle, Wolfgang: „Sensible Phasen“, in: kindererziehung.com, 02.10.2015

Schiffmann Dr., Insa: „Gibt es Vererbung ohne DNA-Code?“, in: zeit.de, 07.11.2019

Secret Wiki: „Morphogenetische Felder“, in: secret-wiki.de, 13.03.2020

Sperl, Simon: „Rechte und Pflichten ab 18“, in: abi.unicum.de, 2016

Stadler, Marlene: „Die Farben der Chakren – Energiezentren des menschlichen Körpers und ihre Heilfarben“, in: farbenundleben.de, 03.06.2019

6. Literatur- und Quellenangaben

Stangl, Werner: „generalisierte Andere“, in: lexikon.stangl.eu, 30.07.2019

Trower, Barrie (Teil 1/2): „Zerstörung von Mensch, Tier und Natur durch 5g-Strahlung“ - 30.03.2019, in: umweltbedingt-erkrankte.de, 11.10.2019

Weidner, Patrick: „Eltern und Schwiegereltern“, in: tollebeziehung.de, 2007

Wikipedia – Die freie Enzyklopädie, in: wikipedia.de

- Anorexia nervosa, 04.01.2020
- Epigenetik, 07.11.2019
- Erziehungsstile: Punkt 7: Erziehungsstile und suizidales Verhalten, 15.01.2018
- Liste von Psychotherapie- und Selbsterfahrungsmethoden, 18.07.2019
- Kategorischer Imperativ, 07.11.2019
- Kibbuz, 24.10.2018
- Morphisches Feld, 13.03.2020
- Narzisstische Persönlichkeitsstörung, 19.04.2018
- Narzissmus, 23.04.2018
- Posttraumatische Belastungsstörung, 31.05.2018
- Verwandtschaft (Recht), 12.03.2018
- Volljährigkeit, 18.10.2019
- Zeus, 01.03.2018

Radiosendungen

BR 1: „Blaue Couch: Promis bei Gabi Fischer“, **Trinkwalder, Sina** – Sozialunternehmen, 08.02.2017

BR 1: „Gedanken zum Tag“, **Glück, Judith**, 25.07.2019

BR 3: „Mensch Otto“: **Nuber, Ursula**, 03.11.2016

7. Über die Autorin

Irmengard Hallweger, geboren am 16. Dezember 1968 in Prien am Chiemsee, besuchte nach der Grundschule die „Hauptschule“, wie die Mittelschule damals genannt wurde.

Nach ihrer Ausbildung als Bekleidungsfertigerin beschließt sie die Mittlere Reife und das Abitur auf dem zweiten Bildungsweg nachzuholen.

An der Berufsoberschule in München erwarb sie die Allgemeine Hochschulreife, absolvierte zunächst an der Universität Augsburg das Erste Staatsexamen für Lehramt an Grundschulen und entschied sich anschließend für den Studiengang Diplompädagogik.



Ihre Diplomarbeit zum Thema „*Erwachsenenbildung in Lateinamerika am Beispiel Kuba*“ schrieb Frau Hallweger im Jahr 2000 in Havanna und lernte dort auch ihren ersten Mann kennen. Diese Ehe war jedoch aufgrund der unterschiedlichen Mentalität nur von kurzer Dauer.

Während einer Urlaubsreise 2005, lernte sie in Australien ihren jetzigen Mann kennen und lebt seither mit ihm und ihren beiden gemeinsamen Kindern im schönen Chiemgau.

Die persönlichen Erfahrungen im Haus ihrer Schwiegermutter gaben Frau Hallweger den Anstoß, sich intensiv mit dem Verhältnis zwischen den Generationen auseinanderzusetzen.



I.H.generationendilemma@gmx.de

https://t.me/Wege_aus_dem_Generationendilemma