

PIPER

SANDRA KONRAD

Das bleibt in der Familie

Von Liebe, Loyalität
und uralten Lasten



»In Wirklichkeit aber ist kein Ich, auch nicht das naivste, eine Einheit, sondern eine höchst vielfältige Welt, ein kleiner Sternenhimmel, ein Chaos von Formen, Stufen und Zuständen, von Erbschaften und Möglichkeiten.«

HERMANN HESSE, *Der Steppenwolf*

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 9 |
| 1 Die Macht der Familie | 17 |
| 2 Familiäre Wünsche – Segen oder Fluch | 23 |
| Nomen est omen | 26 |
| Die familiäre Bühne und Geschwisterrollen | 29 |
| Verkehrte Welt – Wenn Kinder Elternrollen übernehmen | 39 |
| Belastende familiäre Aufgabenstellungen – Vom Sollen und Müssen und Können und Wollen | 52 |
| 3 Loyalität – Das starke Band aus Dankbarkeit, Verpflichtung und Schuld | 121 |
| »Denn sie wissen nicht, was sie tun« – Wenn Loyalität nicht bewusst ist | 123 |
| Blut ist dicker als Wasser – Wenn Familie über allem steht | 147 |
| »Erzähl niemandem von unserem Geheimnis« – Wenn Loyalität kranken Regeln folgt | 170 |

| | |
|--|-----|
| 4 Das emotionale Erbe – Transgenerationale Übertragungen und Wiederholungen | 183 |
| Bindung | 186 |
| Familiäre Geschichtsschreibung – Was erzählt und was verschwiegen wird | 199 |
| »Same procedure as every year« – Tragische familiäre Jubiläen | 215 |
| Familiäres Erbe Suizid | 221 |
| Die Saat der Gewalt | 233 |
| Trauma | 242 |
| Das nationalsozialistische Erbe – Schuld und Scham | 250 |
| 5 Alte Lasten ablegen | 275 |
| Reise in die Vergangenheit | 277 |
| Das Erbe annehmen | 282 |
| Dank | 287 |
| Literatur | 289 |

Vorwort

Die Menschen, die mich in meiner psychotherapeutischen Praxis aufsuchen, haben immer ein Problem. Sie haben Konflikte mit ihrem Partner, mit ihren Kindern oder ihren Eltern. Sie haben das Gefühl, den falschen Beruf, den falschen Partner zu haben, im falschen Leben zu leben. Sie kommen, weil sie nach einer Lösung suchen. Weil sie glücklich werden wollen.

9

Meine Aufgabe als Therapeutin ist es, die richtigen Fragen zu stellen. Nach Ursachen und Veränderungsmöglichkeiten zu fahnden. An bestehenden Denkweisen und Überzeugungen zu rütteln. Denn nicht alles, was uns beigebracht wurde und woran wir glauben, ist richtig. Auch wenn wir sehr lange – vielleicht sogar unser ganzes Leben – an etwas geglaubt haben, muss es nicht stimmen oder gut für uns sein.

Mein erster Englischlehrer sprach das Wort »adolescence« (auf Deutsch: Jugend) falsch aus, er betonte die zweite statt der dritten Silbe. Also taten ich und meine 29 Klassenkameraden es ihm nach. Als mich Jahre später jemand darauf hinwies, dass ich das Wort falsch aussprache, glaubte ich ihm nicht. Erst als ich »adolescence« in Unterhaltungen von englischen Muttersprachlern immer wieder anders hörte, als ich es gelernt hatte, wurde mir

klar, dass mein großartiger Englischlehrer tatsächlich einen Fehler gemacht hatte. Ich entschuldige mich an dieser Stelle bei meinen ehemaligen Nachhilfeschülern, denen ich die Aussprache ebenfalls falsch eingebläut habe.

Auch in Familien schleichen sich Fehler ein – und oft werden sie über Jahrzehnte und Generationen nicht korrigiert. Weil unsere Eltern unsere ersten Lehrer sind, glauben wir ihnen alles. Wir vertrauen ihnen, wir lieben sie und wir verteidigen vor anderen das, was wir in der Kindheit gelernt haben.

10 In Paartherapien erlebe ich oft erbitterte Kreuzzüge: Der eine Partner will den anderen überzeugen, dass das, was er selbst fühlt und denkt, richtiger ist als die Gefühle und Gedanken des anderen. In Einzel- und Familientherapien entdecke ich immer wieder fatale Auswirkungen familiärer Traditionen, überholter Regeln und destruktiver Weitergaben.

Nach jahrelanger wissenschaftlicher Forschung über transgenerationale Übertragungen – also die Weitergabe von schmerzlichen Lebensthemen und unverarbeiteten Gefühlen von einer Generation an die nächste – habe ich mich auf die Analyse und Therapie dieser mehrgenerationalen familiären Übertragungen spezialisiert. Dazu erstelle ich gemeinsam mit meinen Klienten psychologische Familienstammbäume über drei Generationen, sogenannte Genogramme: Wir betrachten die Geburts- und Todesdaten, die liebevollen und konflikthaften Beziehungen, die jeweiligen Brüche im Leben der Familienmitglieder, deren Glaubenssätze, Träume und Enttäuschungen.

Oft stellt sich heraus, dass ein aktuelles Problem eine Fortführung oder eine Wiederholung eines alten Problems ist. Viele Menschen stecken in unbewussten Wiederholungsschleifen fest oder leben ein Leben, das ihnen leer erscheint, weil sie nicht wissen und nicht verstehen, was sie bindet und lenkt. Sinnkrisen, Beziehungsprobleme, psychische oder psychosomatische Erkrankungen, Süchte oder Suizidgedanken sind oft die Folge von unerfüllten Lebensläufen, deren Muster bereits Generationen zuvor angelegt wurden.

Aus meiner Praxis stammen viele der Fallbeispiele in diesem Buch, die zeigen, wie Menschen ihre Probleme überwinden können, wenn sie die Parallelen zwischen ihrem eigenen Leben und dem ihrer Eltern und Großeltern aufdecken, wenn sie erkennen, was sie bisher verfehlt hat. Oft arbeite ich mit zwei, mitunter auch mit drei Generationen einer Familie und erhalte tiefe Einblicke in die individuellen und familiären Verletzungen, die Familien auseinanderbrechen lassen, aber auch in die Kraft und die Liebe, die Familien wieder zusammenführen. Vor jeder Annäherung steht immer das Aufdecken der Vergangenheit: all der Geheimnisse, Tabus und mehrgenerationalen Wiederholungen, die sich in Familien eingeschlichen haben.

Ich habe dieses Buch für all diejenigen geschrieben, die sich mit ihrer Familie und ihrem emotionalen Erbe beschäftigen möchten. Psychologisches Vorwissen ist nicht erforderlich, ich habe bewusst auf Fachvokabular verzichtet. Die Aussagen des Buches beruhen – neben eigenen Erkenntnissen – auf relevanten und repräsentativen Stu-

dien und psychologischen Theorien unterschiedlicher therapeutischer Schulen und renommierter Kollegen/-innen, auf die ich mich ohne Verweise beziehe, wie beispielsweise die Loyalitätsforscher Ivan Boszormenyi-Nagy und Geraldine Sparks, die Pionierin der Genogrammarbeit Monica McGoldrick, die Schweizer Psychoanalytikerin Alice Miller, den psychoanalytischen Familientherapeuten Horst-Eberhard Richter, den psychoanalytisch und systemisch arbeitenden Familientherapeuten Helm Stierlin, die Mutter der Familientherapie Virginia Satir und den Urvater der Psychoanalyse Sigmund Freud.

12 Einige Themen sind komprimiert dargestellt, für den/die interessierte/n Leser/-in gibt es im Anhang eine Liste weiterführender Literatur. Zu dieser Literatur zählen auch belletristische Werke, aus denen ich zitiert habe, wenn die Aussagen der Protagonisten etwas beschreiben, was weder Wissenschaft noch ich als Autorin so dicht und ästhetisch hätten formulieren können.

Alle Fallbeispiele basieren auf wahren Personen und Begebenheiten, sind aber so weit verändert und neu zusammengesetzt, dass die Anonymität der Betroffenen gewahrt bleibt. An dieser Stelle möchte ich mich bei all den Menschen bedanken, die mir ihr Vertrauen geschenkt haben, die ich begleiten durfte auf ihrem Weg der Sinn- und des Loslassens von alten, zerstörerischen Haltungen und die mir erlaubt haben, ihre Geschichten hier zu erzählen.

Mein Wunsch ist, auch Sie als Leser/-in anzuregen, über Ihr Leben im Zusammenhang mit Ihrer Familie nachzudenken. Vielleicht gelingt es Ihnen, positive Über-

tragungen zu entdecken, wie beispielsweise Mut oder Widerstandsfähigkeit oder die Gabe, das Leben mit Humor zu nehmen. Und vielleicht erkennen Sie auch ein paar schädliche Übertragungen, unter denen Sie oder andere Familienmitglieder leiden und gelitten haben.

Dieses Buch ersetzt keine Therapie, aber es schafft die Grundlagen für das Verständnis unseres emotionalen Erbes. Denn egal, wie wir mehrgenerationalen Übertragungen auf die Schliche kommen: Je mehr wir über die Vergangenheit unserer Familie wissen und verstehen, in welche alten familiären Geschichten wir verstrickt sind, desto eher können wir uns aus ihnen lösen.

Ich möchte dieses Vorwort schließen und auf die kommenden Seiten einstimmen mit den Worten des grönländischen Inuit-Schamanen Angaangaq Lyberth:

13

»Heilung bedeutet, dass die Ahnen in dir wieder lebendig werden ... Vergiss nicht, dass jeder Mensch von Ahnen abstammt, die sowohl gute als auch schlimme Dinge getan haben, und deren Wurzeln tief in die Vergangenheit gehen. Wenn ich einen Menschen vor mir habe, dann sehe ich in ihm nicht nur die Geschichte seiner Eltern. In ihm wohnt auch die Geschichte seiner zwei Großväter und seiner zwei Großmütter ... Wenn ich nur vier Generationen zurückgehe, dann sind das schon die ›Spirits‹ von sechs- unddreißig verschiedenen Menschen, die in ihm leben und ihn beeinflussen, weil sie ein Teil seiner Geschichte sind ... « (aus: Geseko von Lüpke, *Altes Wissen für eine neue Zeit*).

Ich wünsche Ihnen einen klaren und liebevollen Blick auf
sich selbst und Ihre Ahnen und natürlich viel Vergnügen
beim Lesen.

Sandra Konrad

Hamburg, Dezember 2012

Teil 1

*»Es erben sich Gesetz und Rechte
Wie eine ew'ge Krankheit fort;
Sie schleppen von Geschlecht sich zu Geschlechte
Und rücken sacht von Ort zu Ort.
Vernunft wird Unsinn, Wohltat Plage;
Weh dir, dass du ein Enkel bist!
Vom Rechte, das mit uns geboren ist,
Von dem ist, leider! nie die Frage.«*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Faust I



Die Macht der Familie

»In der Wahl seiner Eltern kann man nicht vorsichtig genug sein.«

PAUL WATZLAWICK

Wenn wir wollen, können wir unseren Eltern für alles die Schuld geben: für jede dumme Entscheidung, für jeden falschen Schritt, für unser ganzes verkorkstes Leben. Wenn sie nicht wären, wären wir gar nicht auf der Welt!

17

Es gibt vieles, worin Menschen sich unterscheiden, aber eines haben wir alle gemeinsam: Wir haben Eltern, Vorfahren, also eine Familie, und mit der müssen wir irgendwie leben. Ein Umtausch ist unmöglich, und selbst wenn wir ans andere Ende der Welt ziehen – die Familie kann man nicht hinter sich lassen. Man trägt sie in seinen Genen und Erinnerungen, in den verinnerlichten Botschaften, wie die Welt ist und wie man selbst sein soll. Man ist durch sie geprägt und durch Liebe und Loyalität an sie gebunden – über Jahrzehnte, Kontinente, Generationen, sogar über Kontaktabbrüche und den Tod hinweg.

Unsere Familie ist die Schablone, die uns formt, sie bietet den Parcours, in dessen Grenzen unser Leben die



ersten Jahre verläuft. Was unsere Eltern wollen, ist Gesetz. Sie wissen, was das Richtige für uns ist. Sie kennen uns besser als wir uns selbst. Sie haben ein Bild von uns, das sich manchmal verwirklicht und manchmal in 1000 Stücke bricht, nämlich dann, wenn wir gegen das Vorgegebene aufbegehren oder ihm nicht entsprechen. Es ist der Lauf der Dinge, Zeichen einer gesunden Entwicklung, dass wir uns ablösen von den Eltern und uns aufmachen, uns selbst zu finden. Aber – wer sind wir, wer sind Sie, wer bin ich *wirklich*? Und inwieweit sind wir etwas Eigenes oder doch nur das Produkt unserer Eltern und unserer Vorfahren?

18 Um dies herauszufinden, ist es sehr hilfreich, die Kapitel der Familiengeschichte zu kennen, die vor unserer Zeit geschrieben wurden. Die Chaostheorie besagt, dass ein Flügelschlag eines Schmetterlings in Schanghai einen Wirbelsturm in New York auslösen könnte. Ist es dann nicht wahrscheinlich, dass die Herkunft Ihres Großvaters, der Lebensweg Ihrer Großmutter, die Sehnsüchte Ihrer Mutter, die Überzeugungen Ihres Vaters und all die Träume und Vorgaben, die Ihnen von Ihrer Familie mit auf den Weg gegeben worden sind, Ihr Leben beeinflussen?

Auf unserer Reise durchs Leben tragen wir familiäre Erwartungen, Wünsche, Aufträge und Botschaften oft wie sperriges Gepäck mit uns herum. Mitunter ist der Inhalt dieser Gepäckstücke denkbar unpassend, so als würde man in hochhackigen Schuhen und Abendkleid eine Segeltour durchs Nordmeer machen oder mit Malariaprophylaxe und Moskitonetz in die Alpen reisen.

Noch schwieriger wird es, wenn wir neben dem Wunschepaket unserer Eltern auch noch das emotionale Gepäck unserer Vorfahren tragen. Oft wird diese familiäre Last erst deutlich, wenn wir drohen, unter deren Gewicht zusammenzubrechen. Wenn schmerzliche und ungelöste Lebensthemen der Ahnen massiv im eigenen Leben auftauchen und uns belasten: Opas Existenzängste, Omas Verluste und Papas Versagensängste werden genauso transportiert wie Mamas tiefe Selbstzweifel oder ihr Hang zur Melancholie. Besonders stark wirken traumatische Erlebnisse, die nicht verarbeitet wurden und trotzdem im Familiengedächtnis gespeichert sind. Diese emotionale Lastenverschiebung kann über mehrere Generationen hinweg wirken. Egal, wie gravierend die unverarbeiteten Themen sind, jede Familie gibt ein individuell geschnürtes Päckchen weiter, unter dessen Last die Nachkommen unterschiedlich stark leiden.

19

Auch wenn viele Menschen ahnen, dass akute Schwierigkeiten und Krisen irgendwie auf ihre Kindheit und ihre Familie zurückzuführen sind, fehlt oft das konkrete Wissen, wie alles zusammenhängt und wirkt. Aus diesem Grund sollen in diesem Buch vor allem die familiären Mitgiften betrachtet werden, die Leid mit sich bringen: unerfüllbare familiäre Erwartungen, unbewusste starke Loyalitäten und uralte emotionale Lasten.

»Keine Familie kann das Schild heraushängen: ›Hier ist alles in Ordnung‹«, besagt ein chinesisches Sprichwort, aber das heißt noch lange nicht, dass es nur schädliche Weitergaben oder belastendes familiäres Erbe gibt: Wie schön ist es, eigene Züge in den Generationen vor



und auch nach uns zu entdecken: das gleiche ausgelassene Lachen und die fröhliche Unbekümmertheit der Mutter, die stolze Haltung der Großmutter, das musikalische Talent des Vaters und des Großvaters charmante Überzeugungskraft. Die Ähnlichkeiten mit Familienmitgliedern, deren Lebenswegen und Haltungen lassen uns Teil einer Gemeinschaft sein, der intimen Gemeinschaft Familie. Diese Zugehörigkeit gibt uns Schutz und das Gefühl, in dieser Welt verankert zu sein. Und so bieten die Einbettung in eine Familie und das Wissen um das jeweilige emotionale Erbe wichtige Bedingungen für die Entwicklung der eigenen Identität.

20 Jede Familie hat ihre positiven und stärkenden, aber auch ihre dunklen Seiten, ihre Geheimnisse, ihre Verletzungen. Das jeweilige emotionale Erbe zieht sich wie ein roter Faden durch die Generationen. Das Gute und das Schlechte – es bleibt alles in der Familie.

Teil 2

»Deine Kinder sind nicht deine Kinder. Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst. Sie kommen durch dich, aber nicht von dir, und obwohl sie bei dir sind, gehören sie dir nicht. Du kannst ihnen deine Liebe geben, aber nicht deine Gedanken; denn sie haben ihre eigenen Gedanken. Du kannst ihrem Körper ein Haus geben, aber nicht ihrer Seele; denn ihre Seele wohnt im Haus von morgen, das du nicht besuchen kannst – nicht einmal in deinen Träumen. Du kannst versuchen, ihnen gleich zu sein, aber suche nicht, sie dir gleich zu machen; denn das Leben geht nicht rückwärts und verweilt nicht beim Gestern. Du bist der Bogen, von dem deine Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden [...].«

KHALIL GIBRAN
Der Prophet



Familiäre Wünsche – Segen oder Fluch

*»Nichts hat einen stärkeren psychischen Einfluss
auf die Kinder als das ungeliebte Leben der Eltern.«*

Nach C. G. JUNG, Erinnerungen

»Du wirst mal was ganz Besonderes ... Durch dich wird unser Name berühmt, alle Welt wird dich kennen, du wirst erfolgreich und bejubelt sein«, so in etwa dürfte der elterliche Auftrag gelautet haben, den spätere Weltstars wie Elizabeth Taylor, Michael Jackson und Britney Spears schon als Kinder vernommen haben. Bereits in sehr jungen Jahren wurden sie von ihren Eltern vermarktet und spielten die Rolle, die ihnen zugeschrieben wurde. Doch nicht nur Hollywoodstars und -sternchen, jedes Kind auf dieser Welt bekommt von seinen Eltern gut gemeinte Wünsche mit auf den Weg.

23

Im Mutterleib fängt es an: Das noch ungeborene Kind wird mit Gefühlen und Erwartungen überschüttet. werdende Eltern (und mitunter auch der Rest der Familie) haben oft Präferenzen für das Geschlecht und den Werdegang des Kindes. Ein Sohn soll es werden, damit er den elterlichen Betrieb übernehmen kann. Fritz soll er heißen wie schon der Vater, der Großvater und der Urgroß-

