



von Sabine & Roland Bösel

Wir gehören zusammen

Generationenkonflikte bewältigen

Manche von uns lieben ihre Eltern und Geschwister, andere wollen eher nichts mit ihnen zu tun haben oder haben den Kontakt völlig abgebrochen. Die einen wohnen mit ihnen im selben Haus, andere leben kilometerweit voneinander entfernt und treffen sich höchstens zu Weihnachten. Doch egal wie oder wo „Familie“ stattfindet, die gemeinsamen Erlebnisse, Bindungen und Traditionen haben uns geprägt. Und oft genug bleiben Verletzungen oder Konflikte mit den Eltern und Geschwistern bis ins Erwachsenenalter bestehen – was letztlich das Beziehungsleben und die eigenen Kinder belastet. Diese Spirale kann durchbrochen werden, indem man sich seinem emotionalen Erbe stellt.

Das emotionale Familienerbe

Andrea* ist verzweifelt. Ihre erste Ehe ging in die Brüche, weil ihr Mann sie schlug. Ihren zweiten Mann wählte sie sehr sorgsam, denn so etwas wollte sie nicht noch einmal erleben – trotzdem kam es zu Gewaltszenen und letztlich zur Trennung. Und jetzt sitzt sie mit Peter, ihrem aktuellen Partner, in einer Paartherapie, weil das Thema Gewalt noch immer präsent ist. Und das, obwohl sie nun wirklich einen sehr sanften Mann gewählt hat, „einen richtigen Softie“, wie sie sagt. Nur: Als sie in einen heftigen Streit gerieten, war es diesmal Andrea, die handgreiflich wurde.

In der Paartherapie erzählen die beiden von ihrem Elternhaus, und bald zeigen sich die Zusammenhänge: Andrea wurde von ihrer Mutter regelmäßig geschlagen – Peter musste erleben,

wie sein jähzorniger Vater auf die Mutter losging. Beide haben also schon in ihrer Kindheit Gewalt kennengelernt, diese Erfahrungen jedoch unterschiedlich verarbeitet: Peter beschloss bereits damals als Kind, nie, nie, niemals so aggressiv zu werden wie sein Vater. Und die kleine Andrea hat sich wohl vorgenommen: Nie mehr in meinem Leben will ich mich schlagen und demütigen lassen!

So nachvollziehbar diese unbewussten Beschlüsse auch sind, so wenig führen sie zum gewünschten Ergebnis. Warum? Nun, das Gegenteil von etwas zu wollen macht uns genauso unfrei wie die Vorgabe, unbedingt so sein zu wollen wie die Mutter oder der Vater. Peter gelang es zwar bisher, sich an sein Vorhaben zu halten und nie aggressiv zu werden. Seine Wut konnte er immer perfekt unterdrücken – letztlich hat seine Passivität Andrea aber so sehr zur Weißglut gebracht, dass sie sich nicht anders zu helfen wusste, als zuzuschlagen. So kam die Gewalt in die Beziehung, obwohl beide genau das so sehr vermeiden wollten.

Beziehungen sind Wegweiser

Unsere Liebesbeziehungen zeigen uns, wo wir gerade stehen und wo wir Entwicklungspotenzial haben. Es ist ein Phänomen der Liebe, dass wir uns (fast) immer einen Partner bzw. eine Partnerin mit einem ähnlichen Lebensthema aussuchen. Andrea wählte unbewusst zweimal einen gewaltbereiten Mann, und auch der dritte hatte Erfahrungen damit. Das ist kein Zufall. Es macht sogar Sinn, denn durch die unmittelbare Konfrontation im Beziehungsalltag können alte Verletzungen, Kränkungen, inadäquate Schuldübernahmen oder

kindliche Beschlüsse erkannt und aufgelöst werden, sodass beide Partner davon profitieren.

Andrea und Peter konnten ihr Beziehungsthema „Gewalt“ in der Paartherapie klären. Doch Andrea wollte noch einen Schritt weiter gehen: Sie hatte bereits vor Jahren den Kontakt zu ihrer Mutter abgebrochen und wollte auch hier Klarheit schaffen. Nach einigem Hin und Her war die Mutter bereit, mit ihrer Tochter einen Generationen-Workshop zu besuchen. Dabei wird mithilfe von Dialogen eine gleichwertige Begegnungsebene geschaffen, auf der sich beide als Erwachsene begegnen und wertschätzend Vergangenes aufarbeiten können. Andrea gelang es, ihrer Mutter von ihrem Schmerz zu erzählen – und sie erfuhr, dass auch diese in ihrer Kindheit Gewalt erfahren musste. Die zwei Frauen trafen sich auf Augenhöhe und konnten gemeinsam weinen über das, was passiert war. Endlich war ausgesprochen, was ein halbes Leben lang die Beziehung zwischen Mutter und Tochter „vergiftet“ hatte. Danach spürte Andrea auch wieder ihr Bedürfnis nach Kontakt zur Mutter und konnte ihr auf einer neuen Herzens-Ebene begegnen.

Mit einem Bein in der Ursprungsfamilie

Alles Positive wie auch Problematische in unserem Elternhaus hat Spuren in uns hinterlassen und uns zu der Persönlichkeit gemacht, die wir heute sind. Kleinkinder hinterfragen und reflektieren noch nicht – sie nehmen einfach auf, was sie von ihren engsten Bezugspersonen erfahren und mitbekommen. Bestenfalls erleben wir in unserer Ursprungsfamilie viel Gutes und Sinnvolles. Doch auch wenn Eltern sich (aufgrund ihrer eigenen Geschichte) „seltsam“ oder problematisch verhalten, lernen wir daraus. Nach dem ersten Griff auf die heiße Herdplatte wissen wir für alle Zukunft „Finger weg!“ – genauso ziehen wir auch aus emotionalen Erfahrungen unsere Schlüsse und eignen uns unbewusst Verhaltensweisen an, die später womöglich unsere Beziehung, die Kinder oder das Familienleben torpedieren.

Wenn solche hinderlichen Prägungen nicht bewusst gemacht werden, können sie uns ein Leben lang begleiten. Wie zum Beispiel:

1. Verdeckte Aufträge: Familiäre „Aufträge“ müssen nicht mal ausgesprochen werden, um zu wirken. Bereits ab der Geburt kann das Wunschgeschlecht oder die Namensgebung solche Aufträge enthalten, etwa wenn jemand zum lang ersehnten „Stammhalter“ wird oder den Namen der verstorbenen, geliebten Großmutter trägt. Aus Loyalität und Liebe zu den Eltern verhalten sich Kinder dann auch meist so, wie es die Eltern erwarten und wünschen.

Haralds Geschichte ist dafür ein gutes Beispiel:

Dem Unternehmersohn wurde zwar nie explizit gesagt, dass er einmal den Betrieb übernehmen soll – aber vor allem für die Mutter war klar, dass ihr kleiner Prinz einmal zum König aufsteigen würde. Der Vater hingegen wollte natürlich unumstrittener König im Familienunternehmen bleiben und betrachtete Harald unbewusst als Konkurrenten. Fazit: Harald hatte einerseits den Auftrag, Firmenchef zu werden – andererseits

sollte er keinesfalls über den Vater hinauswachsen. Ein Dilemma, das zwangsläufig zu Zerrissenheit, Versagensgefühlen und Misserfolg führt. Solche Aufträge wirken oft über Generationen. Manchmal wird der Auftrag auch in einer Zwischengeneration auf Pause gestellt, sodass ihn erst wieder die Enkelkinder übernehmen.

2. Schuld: Das Neurotische an Schuldübernahmen ist, dass man sich als Kind für etwas verantwortlich fühlt, für das man gar nicht verantwortlich sein kann. In Noras Familie zum Beispiel gab es noch vor ihrer Geburt einen schweren Schicksalsschlag: ihre Schwester verunglückte tödlich. Als sie einmal mit ihrem Vater darüber sprach, sagte er: *„Da hatte niemand Schuld. Es war ein Unfall. Außerdem wurdest du dann geboren und dann war alles wieder in Ordnung.“* ... Dieser Satz prägte Noras Kindheit und auch ihr späteres Leben.

Erst jetzt beleuchtete sie das Thema näher, und da wurde ihr einiges klar: Ihre Mutter hatte sehr wohl (unterdrückte) Schuldgefühle, weshalb sie in der Trauerzeit auch schwer depressiv wurde. Erst als sie Nora das Leben schenkte, schien wieder die Sonne – allerdings setzte sie sich wie eine Glücke auf ihre Tochter, erdrückte sie fast mit extremer Übervorsicht und las ihr alle Wünsche und Bedürfnisse von den Augen ab. Nora wurde dadurch sehr unselbständig. Andererseits spürte sie aber auch die Schuld hinter dem mütterlichen Verhalten und übernahm sie unbewusst. So entstand eine symbiotische Beziehung, in der sie ständig versuchte, ihrer Mutter Trost zu spenden und sie glücklich zu machen. Quasi nach dem Motto: *„Wenn ich mich von meiner allerbesten Seite zeige, wird diese Schuld in meiner Familie gemildert werden.“*

Später, in Noras Ehe mit Harald, entstand ein ähnliches Beziehungsmodell: So wie früher die Mutter, war jetzt ihr Partner dafür zuständig, ihr alle Wünsche von den Augen abzulesen und alle Probleme vom Hals zu schaffen. Eigenverantwortung zu übernehmen, machte ihr große Angst. Erwachsene mit solchen Schuldübernahmen zeichnen sich oft dadurch aus, dass sie Verantwortungen von sich weisen, blind um sich schlagen und anderen Menschen Vorwürfe machen.

3. Rebellion – Protest: *„Ich mache es ganz anders als mein Vater/meine Mutter!“* Dieser unbewusste Vorsatz ist im Grunde genommen nichts anderes, als ein gegenteiliger Auftrag. Wir glauben, uns dadurch von familiären Vorgaben und Mustern befreien zu können. Aber ist man denn wirklich frei, wenn man ständig krampfhaft darum bemüht ist, das Gegenteil von dem zu machen, was von einem erwartet wird? Solange sich diese Phase der Rebellion auf die Pubertät beschränkt, ist sie völlig okay. Doch manche Menschen verharren ein Leben lang in dieser Protesthaltung und verhindern damit genau das, was sie so sehr anstreben.

Wenn es uns gelingt, uns von alten Verstrickungen zu befreien, können wir wirklich erwachsen werden und unser Leben frei und authentisch gestalten. Ganz nach dem Motto: *„Erwachsen ist man dann, wenn man tut, was man selber will – auch wenn es genau das ist, was die Eltern wollen.“*

Vergebung macht frei

Mit unserer Herkunftsfamilie Frieden zu schließen, befreit uns von solchen Altlasten. Wir können dann jeden Morgen aufs Neue selber entscheiden, welchen Weg wir gehen wollen – ohne dass wir uns schuldig fühlen, ohne Aufträge für andere zu erfüllen, ohne immer das Gegenteil tun zu müssen und ohne irgendjemand im Außen für unsere Probleme verantwortlich zu machen. Wenn wir das schaffen, gestalten wir unser Leben und unsere Beziehungen so, wie sie unserem ur-eigenen Wesen entsprechen.

Ein wichtiger Schlüssel zu dieser Befreiung ist Vergebung. Vergeben heißt, die Hoffnung aufzugeben, dass die Vergangenheit besser war, als sie tatsächlich war. Vergeben heißt, den eigenen Schmerz bewusst zu spüren und nicht sofort jemand anderem die Schuld dafür zuzuschieben. Vergeben heißt: es ist nicht vergessen, aber es zählt nicht mehr. Selbst wenn uns Vater oder Mutter schlimme Dinge angetan haben – sie taten es nicht mit Vorsatz, sondern ziemlich sicher aufgrund eigener unbewusster Kränkungen. Sobald wir dies verinnerlicht haben, verlieren unsere kindlichen Verletzungen ihren Stachel. Solcherart Vergebung wirkt sich nicht nur auf die Beziehung zu unserer Ursprungsfamilie befreiend aus – es profitieren davon auch alle anderen Beziehungen, ob in der Paarbeziehung, zu unseren Kindern, Freunden oder im Beruf.

Erwachsen werden

Wirklich erwachsen sind wir dann, wenn wir Verantwortung für unser eigenes Schicksal übernehmen. Es hilft weder, den Eltern trotzig vorzuwerfen, sie seien schuld an unserem Unglück – noch hilft es, wenn Mutter oder Vater versuchen, Versäumtes nachzuholen und so die erwachsenen Söhne und Töchter zu gängeln. Es gilt, das Vergangene und das Aktuelle getrennt zu betrachten: Erwachsene Kinder sind für das, was in ihrer Kindheit geschah nicht verantwortlich – aber sehr wohl für die aktuelle Beziehung zu den Eltern, genauso wie die Eltern selbst. Es sollten sich also beide Generationen auf Erwachsenen-Niveau begegnen und beide zu 100 Prozent die Verantwortung für ihre aktuelle Beziehung übernehmen, um Klärung herbeizuführen.

Diese Art von Generationendialog haben die wenigsten von uns gelernt. Deshalb kann es hilfreich sein, sich Unterstützung von außen zu holen – denn ein offenes Thema zu klären, ist oft auch ein längerer Prozess, den man alleine vielleicht nicht bis zum Ende durchhält.

Geschwister sind Weggefährten

Und dann wären da noch die Geschwister. Auch sie sind Teil unserer Herkunftsfamilie und haben uns in gewisser Weise geprägt. Wir sind mit ihnen aufgewachsen, sie waren uns Weggefährten und Verbündete, auch bei der Abgrenzung und

Wir gehören zusammen



Loslösung von den Eltern – und dennoch erleben wir sie nicht automatisch als Freunde. Sie haben zwar dieselben Eltern wie wir – aber jedes Kind wird in eine andere Familiensituation hineingeboren, hat einen anderen Platz in der Geschwisterfolge, andere Temperamente, Talente, Interessen und nimmt auch seine Eltern ganz anders wahr. Doch so unterschiedlich Geschwister auch sein mögen – im Grunde genommen wünscht sich jeder Mensch, die Schwester bzw. den Bruder zu unterstützen, sich gleichberechtigt begegnen zu können und miteinander in wertschätzender und liebevoller Verbindung zu bleiben. Deshalb gilt es auch hier, Missverständnisse, Ungerechtigkeiten und Verwicklungen aus dem Weg zu räumen.

Gibt es große Konflikte oder Konkurrenz zwischen den Geschwistern bis ins Erwachsenenalter, haben sie meist ihren Ursprung in der konfliktären Beziehung der Eltern. Wenn zum Beispiel der kleine Bruder eifersüchtig auf die große Schwester ist, weil sie von den Eltern bevorzugt wird, gehört das bis zu einem gewissen Ausmaß zum Geschwisterleben dazu. Führt die Eifersucht allerdings zu hochgradiger Aggressivität, ist es sinnvoll zu erkunden, was die Geschwister hier eigentlich austragen und ob es nicht vielmehr auf Eltern- oder gar Großelternebene gehört.

Oft wird auch ein Kind von einem Elternteil okkupiert. Wenn zum Beispiel die Mutter ein besonders inniges Verhältnis zu ihrem Sohn hat, empfindet ihn der Vater schnell als Konkurrenten – worauf sich der Sohn immer mehr von ihm distanziert und noch mehr der Mutter zuwendet – was die Befürchtungen des Vaters nur noch verstärkt. Die Mutter wiederum fühlt sich von ihrem Mann kritisiert, verbündet sich unbewusst mit den Kindern, und die Verstrickungen werden immer dichter. Auch solche Verhaltensweisen können die ganze Familie belasten und in die nächste und übernächste Generation weiter vererbt werden. Aufgedeckt und gelöst kann so ein Thema etwa dann werden, wenn der Sohn selbst Vater wird und bemerkt, dass er plötzlich auf sein Kind eifersüchtig ist. Im Dialog mit seinen Geschwistern kann er der Sache auf den Grund gehen und dabei nicht nur sich selbst und seine Geschwister, sondern auch seine eigenen Kinder von Altlasten befreien.

Kinder brauchen Familie

„Zur Zeugung von Kindern braucht man zwei Menschen. Zum Großziehen braucht man ein ganzes Dorf.“ Dieses bekannte afrikanische Sprichwort birgt viel Weisheit in sich, denn Kinder profitieren hundertprozentig davon, wenn sie gemeinsam mit mehreren Generationen aufwachsen. Ihre Großeltern, Onkeln und Tanten sind Teil ihrer Wurzeln und sollten ihnen nicht vorenthalten werden. Abgesehen davon sind Großeltern ja auch eine wichtige Ressource. Gerade Eltern von Kleinkindern haben oft alle Hände voll zu tun mit Karriere, Hausbau, persönlicher Entwicklung und finanziellen Sorgen – Großeltern haben diesen Lebensabschnitt hinter sich und können hier vieles ausgleichen, indem auch sie für ihre Enkelkinder da sind.

Leider strafen erwachsene Töchter und Söhne ihre Eltern

manchmal dadurch, dass sie ihnen den Kontakt zu den Enkelkindern verwehren. Damit schaden sie letztlich allen drei Generationen. Auch wenn man mit seinen Eltern noch einen Konflikt offen hat, sollten die Kinder eine ganz individuelle Beziehung zu ihren Großeltern aufbauen dürfen. Selbst wenn der Großvater zu seiner Tochter viel zu streng war, kann er seinem Enkelkind gegenüber ein liebevoller und warmer Opa sein – denn ältere Menschen erkennen oft schon aufgrund ihrer Lebenserfahrung, dass man mit kleinen Kindern anders umgeht, als sie es früher mit ihren eigenen Kindern getan haben. Die Tochter sollte ihrem Vater (und ihrem Kind) also durchaus die Chance geben. Und auch sich selbst – denn den eigenen Vater als lieben Opa zu erleben, kann alte Wunden heilen, und der Konflikt wird nicht mehr auf nächste Generationen übertragen.

Rumi, ein persischer Mystiker und Dichter des 13. Jahrhunderts, sagte: „Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort wollen wir uns treffen.“ In diesem Sinne möchten wir verstanden wissen, was es heißt, wenn Generationen sich ausöhnen. Es ist heilsam und sinnvoll, Beziehungen zu den Eltern, Geschwistern, Kindern und Lebenspartnern bewusst und aktiv zu gestalten – denn dadurch schenken wir uns jeden Tag aufs Neue die Gelegenheit, über uns selbst hinaus zu wachsen.

infos & literatur

Dr. Sabine & Roland Bösel

... arbeiten als Psychotherapeuten, Imago-Paartherapeuten und -Präsentator in eigener Praxis in Wien und sind Autoren zweier Beziehungsratgeber.

2005 haben sie den sogenannten Generationenworkshop erfunden. Die 3-fachen Eltern sind seit 1977 ein Paar

und als solches durch alle Höhen und Tiefen des Beziehungslebens gegangen.

Kontakt: www.boesels.at

www.generationen-dialog.com



Foto: Fotostudio Liewehr

Weiterlesen:

• **Warum bist du immer so?** Wie Ihre Kindheit sich auf Ihre Partnerschaft auswirkt – und wie Sie damit umgehen

von Sabine & Roland Bösel (Goldmann Verlag, 2015)

• **Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz**

von Sabine & Roland Bösel (Orac Verlag, 2010)

• **Kontaktabbruch.** Kinder und Eltern, die verstummen

von Claudia Haarmann (Orlanda, 2015)

• **Das bleibt in der Familie.** Von Liebe, Loyalität und uralten Lasten

von Sandra Konrad (Piper, 2013)

• **Die verletzte Tochter.** Wie Vaterentbehrung das Leben prägt

von Jeanette Hagen (Scorpio, 2015)