



Der Weg aus familiären Krisen

Von einem neuen Zugang zu Familie und dem Umgang mit Krisen in der Ursprungsfamilie

Krisen in der Familie stehen an der Tagesordnung und das nicht erst seit wir in Deutschland bei einer Scheidungsrate von um die 40%¹ angekommen sind. Grundsätzlich scheint etwas mit dem System Familie, wie wir sie seit Jahrtausenden kennen, nicht zu stimmen. Oder stimmt vielleicht nur die Sichtweise nicht, mit der wir Familie definieren und verstehen? Hängt vielleicht das Menschenbild damit zusammen, was aus unserem Familien(er)leben geworden ist? Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl kann eventuell eine Antwort geben.

„Ich war von meiner Mutter nicht erwünscht, ich war ein Unfall!“, sagte eine Klientin² unter Tränen.

„Woher wissen Sie das?“, wollte ich wissen.

„Sie hat sich nicht um mich gekümmert, hatte keine Zeit für mich und gesagt hat sie es mir auch schon einmal!“, meinte sie fast wütend.

„Sie sagen mir also,“ setzte ich fragend nach, „dass Ihre Mutter Sie 9 Monate in sich trug, mit dem ständigen Gefühl „Ich will dich eigentlich gar nicht“, um dann die Geburt durchzumachen und Sie die ersten Jahre, ebenso mit Ablehnung, in voller psychischer Abhängigkeit durchzubringen?“

„Ja! Wäre eine Abtreibung erlaubt gewesen, hätte sie es machen lassen, dass weiß ich!“, meinte sie bestimmt.

„Und trotzdem sind Sie heute hier, am Leben, im Leben!“, protestierte ich. „Wieso sind sie daran nicht früh zugrunde gegangen, bei all der Ablehnung?“

Sie schwieg.

„Es macht Sie wütend und traurig, nicht die volle Anerkennung und Liebe bekommen zu haben, die Ihnen als Mensch von Natur aus zusteht?“

Sie senkte ihren Blick und begann tief zu schluchzen.

„Frau Merding³, sehen Sie mich an, schauen Sie mir in die Augen!“, sagte ich bestimmt, während ich meine Hand auf Ihre Schulter legte. „Sie sind am Leben, Sie stehen Mitten in Ihrem Leben, seit 48 Jahren meistern Sie ihr Leben. Sie haben geheiratet, drei Kinder geboren, einen schweren Autounfall überlebt. Sie haben nach der Scheidung Ihre schulpflichtigen Kinder versorgt, sie alleine weiter ins Leben begleitet, im Job mehrere Mobbing Erfahrungen überstanden und als Persönlichkeit stärker daraus hervorgegangen. Sie

¹ Scheidungsquote in Deutschland bis 2022. Veröffentlicht von Statista Research Department, 02.01.2024:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/76211/umfrage/scheidungsquote-von-1960-bis-2008/>

² Dieses Fallbeispiel sowie die Namen sind frei erfunden.

³ Name verändert.

sind ein Vorbild für alle Frauen, die von Ihren Eltern nicht gewollt waren! Wie Sie Ihr Leben trotzdem gelebt haben, trotz dem, dass Sie nicht gewollt waren!“

In Ihrem Blick sah ich den Zweifel, den Sie immer noch gegen die geleisteten Tatsachen ihres Lebens hegte, doch Sie wirkte auch so, als könnte Sie es selber beginnen zu sehen, was sie all die Jahre geleistet, geschafft und überlebt hat.

Unsere Ursprungsfamilie prägt unser ganzes Leben. Unsere Eltern bleiben ein Leben lang Eltern und die Kinder bleiben ein Leben lang Kinder. Was wir im Mutterleib erleben, wie wir geboren werden, prägt uns unser ganzes Leben, es bleibt meist unbewusst im Körpergedächtnis erhalten. Die ersten Monate erfahren wir die Welt über das psychische Erleben unserer Mutter, bis wir langsam, ca. ab dem sechsten Lebensmonat, beginnen die Welt schärfer zu sehen, zu spüren mit all ihren beglückenden und schmerzlichen Seiten. Trotzdem bleiben wir viele Jahre im Schoß unserer Ursprungsfamilie zuhause und all ihren positiven und negativen Seiten ausgesetzt. Als Baby's, Kleinkinder und Kinder sind wir dem System unserer Ursprungsfamilie und den Verbindungen und Verstrickungen mit den Vorfahren ausgeliefert. Nur die automatischen Notfallprogramme unserer Psyche, wie das Schreien oder der Totstellreflex und später unsere angepassten Verhaltensmuster an die Erwartungen der primären Bezugspersonen, ermöglichen einen Schutz vor einer (Über-) Spannung, die unser Leben tatsächlich bedrohen könnte.

Diese ersten Lebenszeiten prägen unser Leben und sie können immer wieder im Leben zum Thema werden. Spätestens mit dem Partner/der Partnerin den/die ich habe, den Kindern, die mir geschenkt werden, den Vorgesetzten und Kolleg*innen am Arbeitsplatz können Erfahrungen gemacht werden, die unser psychisches System an längst vergangene Zeiten erinnern. Und ohne dass wir es ahnen, beginnt unser psychisches System regelrecht im Alleingang gegen Situationen und Menschen, die uns unbewusst an unsere ersten Lebenserfahrungen erinnern, anzukämpfen. Natürlich ist unsere Psyche besorgt um unser Überleben und versucht vergangene negative Erfahrungen automatisiert von uns fernzuhalten, sodass wir ihnen im aktuellen Leben nicht mehr begegnen müssen. Deshalb erleben wir selten unsere Reaktionen auf ähnliche Menschen und ähnliche Situationen, die wir in unseren ersten Lebensjahren als negative Erfahrungen abgespeichert haben.

Es kann ein regelrechter Kampf gegen negative Erfahrungen und Erinnerungen unserer ersten Lebenssequenzen beginnen. Ich bekämpfe zum Beispiel Menschen, die mir aktuell begegnen und sich ähnlich negativ verhalten, wie meine Eltern oder andere Bezugspersonen, als ich klein war.

Es kann sich aber auch ein Kampf gegen die eigenen Eltern⁴ entfachen, was meist die Unfähigkeit des erwachsenen Kindes widerspiegelt, mit den vergangenen Erfahrungen sinnvoll umgehen zu können.

⁴ Dieser Kampf wird nicht selten weniger als Kampf wahrgenommen, wie als gerechtfertigtes Verhalten, weil die Eltern zum Beispiel immer noch so böse und feindselig sind wie früher. Manche sehen sich als Opfer und glauben an ihr Recht sich kämpferisch verhalten zu dürfen.

Ob Kampf gegen den falschen Partner, den mir das Leben geschenkt hat, den cholerischen Vorgesetzten, die mich mobbenden Mitarbeiter*innen, oder den Kampf gegen das ursprüngliche Elternhaus, es bleibt ein Kampf gegen die Geister der Vergangenheit. Was in solchen Kämpfen offenbar wird ist, dass es mehr und mehr Ressourcen einfordert, ich das gegenwärtige Leben weniger und weniger gestalten kann und sich erste körperliche Krankheitssymptome bemerkbar machen können.

Es ist wie in jedem Krieg, wie wir ihn in der Welt auch heute erleben können. Ein Krieg findet erst ein Ende, wenn alle Ressourcen erschöpft sind und der vermeintliche Feind oder das kriegerische Ich selbst am Rande der Zerstörung steht oder zerstört wurde.

Unsere menschliche Psyche scheint prädestiniert dafür zu sein in der Vergangenheit festzustecken, ist sie doch einzig darum besorgt, dass wir ähnliche negative Erfahrungen nie mehr machen müssen. So gilt es die Gegenwart im Licht der Vergangenheit zu beobachten und zu interpretieren. Jedem wird einleuchten, dass dies kein echtes Leben sein kann, dass beständig mit den Augen der Vergangenheit durch die Gegenwart wandelt.

Was kann also eine Hilfe sein?

In der Logotherapie betrachten wir den Menschen als dreidimensionales Wesen. Der Mensch hat einen **Körper**. Dieser besteht aus den genetischen Bausteinen der biologischen Vorfahren. Diese Bausteine sind gesetzt, ich kann mir keinen anderen Körper wünschen als den, den ich nun mal zur Verfügung habe. (Auch die plastische Chirurgie kann daran nichts ändern, sie kann nur mein biologisches Rohmaterial verfälschen.)

Der Mensch hat ein **psychisches System** mit Gefühlen, Emotionen, Motivationen, Gedanken, dem Verstand, Überzeugungen, (sozialen) Verhaltensmustern, einem Charakter und den gespeicherten Erfahrungen unserer ersten Lebensjahre, sowie deren heute noch aktuellen Reaktionen darauf. Ein ähnliches psychisches System haben Tiere und Pflanzen.

Hätten wir aber nur den Körper und das psychische System, wären wir nie in der Lage über unsere biologischen und psychischen Grundprägungen hinauszuwachsen. Im Beispiel am Beginn dieses Podcast stand die Frau, die sich ganz auf das „Nicht-gewollt-sein“ ihrer Mutter bezogen hatte. Es würde logotherapeutisch keinen Sinn machen mit ihr zu arbeiten, wenn sie tatsächlich vom Leben nicht gewollt gewesen wäre. Der Einwand, dass sie von ihrer Mutter selbst gehört hatte, dass sie nicht gewollt war, zählt zwar nach den klassischen Kriterien unseres Familienverständnisses, aber aus logotherapeutischer Sicht ist dagegen ein Einwand vorzubringen.

Die dritte Dimension, die menschliche Existenz laut Logotherapie auszeichnet, ist die **geistige Dimension**. Damit ist nicht der Verstand gemeint, sondern erstens die Fähigkeit des menschlichen Bewusstseins, **über die biologischen Gegebenheiten hinauszuwachsen** und zweitens die Fähigkeit **sich zu den frühen Prägungen neu einzustellen**.

Ich plädiere folgende Perspektiven zu bedenken und zu verinnerlichen:

1. Biologisch gesehen, bleiben wir die Kinder unserer Eltern und Vorfahren, geistig gesehen sind wir bestimmt über sie hinauszuwachsen. Die biologische

Notwendigkeit, dass wir in der Schwangerschaft und in den ersten Jahren nach der Geburt von unseren primären Bindungspartnern abhängig bleiben, ist gesetzt und evolutionär bedingt zweckmäßig. Wir erleben in der Zeit unserer ersten Lebensjahre schon ein hinausgeworfen werden in eine größere Realität. Das Durchschneiden der Nabelschnur markiert die vom Baby unerwartete Möglichkeit von dem voll identifizierten Eins-sein mit der Mutter jemals getrennt werden zu können. Auch wenn dieses Getrenntwerden langsam in die Erfahrung des Baby's überfließt, ist es einer der schmerzlichsten Punkte im Leben des Menschen.

Ein weiterer tiefer Einschnitt, der als solcher meist nicht bewusst erlebt wird, ist die Trennung der psychischen Abhängigkeit des Kindes durch den Eintritt in die Pubertät. Mit der Pubertät beginnt das Kind den Drang zu eigenen Erfahrungen, fernab jeglicher elterlicher und ursprungsfamiliärer Vorgaben, zu entwickeln. Mit der emotionalen Distanzierung, die weicher oder härter ausfallen kann, ist ein wichtiger Schritt in Richtung eigenständige Persönlichkeitsreife gesetzt.⁵

Die wichtigste Abnabelung neben der biologischen und psychischen ist aber die geistige Abnabelung von der Ursprungsfamilie, die meist zwischen dem 30. und dem 40. Lebensjahr stattfinden kann.

Diese Abnabelung befähigt dazu eigene Entscheidungen treffen zu können, ohne einem familiären oder gesellschaftlichen Erwartungsdruck zu unterliegen, ermöglicht familiäre Prägungen annehmen zu können, ohne sie verdrängen oder bekämpfen zu müssen, ermöglicht die Aufarbeitung familiärer Verstrickungen, die auch 2-3 Generationen zurück erfolgen kann.

Eine entscheidende Sichtweise, die sich durch die geistige Abnabelung von der Ursprungsfamilie verändert ist, dass die Kinder als bewusste geistige Personen *nicht mehr Kinder ihrer Eltern und die Eltern als bewusste geistige Personen nicht mehr Eltern von ihren Kindern sind*. Als geistige Personen, die wir Menschen sind, verlieren unser Geburtsort, die Orte unseres Aufwachsens und unsere Ursprungsfamilie als solche die Bedeutung, die sie früher hatten, wenngleich sie selbstverständlich oft einen bleibenden Wert behalten.

Als geistige Personen, die sich geistig abgenabelt haben von der Ursprungsfamilie, können die individuellen Lebensaufgaben entdeckt und mit den dazugehörigen Fähigkeiten verwirklicht werden. Diese Fähigkeiten und Aufgaben können von den Fähigkeiten, Erwartungen und Vorgaben der Vorfahren deutlich abweichen.

2. Der geistig von der Ursprungsfamilie abgenabelte Mensch, kann sich auch nicht mehr in seiner Vergangenheit, die in der Ursprungsfamilie wurzelt, verlieren, sondern sich neu zu ihr einstellen. Negative Prägungen werden anerkannt und wenn notwendig bearbeitet. Viele Perspektiven auf negative Erfahrungen können eingenommen werden, ohne sich auf die eigene Perspektive, als einzig wahre Sicht versteifen zu

⁵ Nicht umsonst gab und gibt es in vielen Urvölkern Rituale, welche die Pubertierenden von ihren Eltern wegführen, sei es in eine Ehe, oder in Mutproben, die eigenständig überlebt werden müssen.

müssen. Der Mensch als geistige Person besitzt nicht die Fähigkeit die Vergangenheit zu ändern, aber sich ihr gegenüber neu einzustellen.

Für Frau Merding, aus dem Beispiel am Beginn des Podcast, könnte das beuteten, die gehörte Tatsache ihrer Mutter, dass sie nicht erwünscht war, anzunehmen, allerdings nicht als die ganze Wahrheit zu sehen. Es gilt anzuerkennen, was Frau Merding TROTZ der Lebensabsage ihrer Mutter alles erlebt und gelebt hat, was sie in ihrem Leben durchgestanden und verwirklicht hat. Die Aussage ihrer Mutter darf nicht als göttliche Offenbarung, sondern als psychische Aussage aufgrund einer Überforderung, welche die Mutter innerlich erlebt hat, gedeutet werden. Das Frau Merding diese Aussagen ihrer Mutter überlebt hat, spricht dafür, dass es eine Instanz über der Mutter geben muss, die sich FÜR das Leben von Frau Merding ausgesprochen hat. Und weil sie überlebt hat und ihr Leben bisher recht gut oder sehr gut gemeistert hat, kann sie davon ausgehen, dass sie von jener Instanz oder jener Transzendenz geliebt wird.

Wenn Frau Merding weiter zurückblickt, wird sie noch viele Zufälle ausmachen können, die ihr den Blick weitem werden können, dass sich immer jemand um sie gekümmert hat, von Anfang an bis zum heutigen Tag.

Ich wünsche Ihnen mit diesen Perspektiven einen heileren Zugang zum Umgang mit ihrer Ursprungsfamilie und hoffe, dass der ein oder andere Kampf gegen die biologischen Eltern oder die biologischen Kinder frühzeitig beendet wird, bevor die Konsequenzen zu einem Flächenbrand ausarten.

© Marco Kargl im März 2024

Meiner Ursprungsfamilie gewidmet.