

Reinert Hanswille

Beitrag ist erschienen in: Koerner/Wohlfahrt(Hrsg.): Beziehungen gestalten, Neuwied, Luchterhand-Verlag 2000 S.49-71

Die Erfahrung in der Herkunftsfamilie als Herausforderung für die Partnerschaft

1. Vorbemerkungen

Das die Erfahrungen der eigenen Herkunftsfamilie von Bedeutung für die Gestaltung eigener aktueller Beziehungen sind scheint unwidersprochen zu sein. Wie diese sich aber auf die eigene Beziehungsgestaltung und Familienentwicklung auswirken, ist umstritten. Je nach Schule und Theorie wird das Thema in unterschiedlichster Art und Weise diskutiert. Und auch die eigenen Alltagserfahrungen spiegeln eine Ambivalenz, daß persönliche Beziehungen und die darin gemachten Erfahrungen keine bewußte Verbindung mit der eigenen Herkunftsfamilie aufzeigen oder das spontan der Gedanke auftaucht „genau wie Dein Vater“ oder „das hat Mutter auch immer gesagt“.

Für manche Erwachsene gilt eher der Ausspruch “Wir wollen es einmal anders machen wie unsere Eltern“. Das bedeutet dann im Alltag das sie Entscheidungen bewußt entgegengesetzt treffen bzw. sich bewußt von Verhaltensweisen und Lebensformen der Elterngeneration distanzieren. Oft zeigt sich, daß die Erfahrungen, die jeder einzelne in seiner Herkunftsfamilie gemacht hat, in ihrer Bedeutung für die Gegenwart unterschätzt werden, z.B.: die eigene Rolle in der Familiendynamik, die Position in der Geschwisterreihe, die Aufgabe im Beziehungsdreieck zu den Eltern, die außerhäuslichen Sozialisationsbedingungen, und andere Erfahrungen die im Kontext der Familie gesammelt wurden etc. in ihrer Bedeutung für die Gegenwart unterschätzt werden.

Bei der Bedeutung der Herkunftsfamilie für die Gegenwart, ist es wichtig zu bedenken, daß Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in einer selbstreflexiven Schleife verbunden sind. Üblicherweise werden die drei Zeitdimensionen auf lineare, kausale Weise in Verbindung gebracht und dienen so der individuellen Geschichtsschreibung. „Das bedeutet, daß vergangene Ereignisse oder Beziehungen einen großen Einfluß auf gegenwärtige Beziehungen haben und ihren zukünftigen Entwicklungen ernsthafte Zwänge auferlegen. Die gegenteilige Vorstellung, daß die Zukunft sich auf die Gegenwart und Vergangenheit auswirkt „(L. Boscolo/P. Bertrando: Die Zeiten der Zeit. Eine neue Perspektive in systemischer Therapie und Konsultation, Heidelberg 1994, S. 187) scheint noch gewöhnungsbedürftig. „Wenn die Beziehung zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als selbstreflexive Schleife angesehen wird, bedeutet das, daß wir, indem wir auf eine der drei Zeitdimensionen einwirken, auch die anderen verändern.“ (L. Boscolo.... S: 187) . So verstanden ist die Arbeit mit der Herkunftsfamilie ein Prozeß, der Veränderungen in allen drei Zeitdimensionen ermöglicht, ohne daß das Gefühl von Schuldzuschreibung und Dterminierung die Arbeit behindert. Vielmehr wird dieses Verständnis den menschlichen Möglichkeiten nach und von Veränderbarkeit und Wachstum gerecht.

2. Herkunftsfamilie und Partnerwahl

Menschen begegnen sich auf tausenderlei Art und Weise; im Sportverein, in der Schule, am Arbeitsplatz, auf Feten, durch Kontaktanzeigen, in der Kirchengemeinde, bei Seminaren, in Volkshochschulen, durch einen Autounfall oder beim Einkaufen. Es scheint oft Zufall zu sein, wer wem gerade in die Arme läuft und sich ineinander verliebt. Doch das, was die Menschen zusammentreibt und zusammenbindet, bleibt im Dunkeln. Sind es eher die biologischen Impulse, die historischen Überlieferungen als Paar zusammen zu leben, der Wunsch nach Kindern, Liebe, Ergänzung oder ganz einfach das Nicht-einsam-sein wollen. Das Geschehen, sich einen Partner zu suchen, ist so komplex, daß es letztendlich nicht begreifbar ist, warum wir uns gerade diesen und keinen anderen ausgesucht haben, warum sie die Auserwählte ist. Durch die Veränderungen gesellschaftlicher Normen und die erhöhte Mobilität ist die Partnerwahl heute keine Entscheidung mehr, die für immer und ewig getroffen wird. Soziologen sprechen von einer sukzessiven Polygamie in den Staaten der westlichen Welt. So lernt heutzutage jede Frau und jeder Mann in der Zeit der möglichen Partnersuche, zwischen dem 16. Lebensjahr bis zu seinem Tode, mehrere PartnerInnen kennen. Auch sind Vorbestimmtheit durch die Eltern oder rein ökonomische Gründe nur noch bedingt relevant für eine Partnerwahl.

Der Prozeß der Partnerinnen und Partner Wahl, sich gerade diesen einen Menschen auszusuchen, von dem im Moment der Entscheidung der einzelne jeweils überzeugt ist, daß er oder sie der Richtige ist, ist ein sehr kreativer Prozeß. Auch wenn das spätere Leben zeigt, daß die Entscheidung falsch war, so ist das Geschehen der Paarfindung in all seinen Schattierungen Varianten ein enorm komplizierter Interaktionsprozeß

Die ersten Partner- und Partnerinnen Wahlen finden in der Zeit zwischen dem 14. und 16. Lebensjahr statt, einer Lebensphase in der in der Regel die Jugendlichen noch im familiären Kontext leben. Die Partnerwahl ist in dieser Zeit immer auch ein Schritt zur Ablösung und Abgrenzung vom Elternhaus. Die weiteren Partnerwahlen um die 20 und danach sind eher darauf ausgerichtet sich aus dem familiären Kontext herauszulösen und eine eigene Beziehung und später vielleicht eine eigene Familie zu gründen.

Ähnliche Prozesse finden bei jeder Partnerwahl statt. Das Eingehen einer Beziehung und die Partnerwahl ist ein Prozeß, der häufig von einer Krise begleitet ist. Das bemerkenswerte an dieser „Lebenskrise“ ist das sie selten als eine solche erlebt wird, da die Menschen in dieser Situation meist durch die Gefühle der Verliebtheit so stark in Anspruch genommen sind das andere Gefühle nur noch bedingt Raum bekommen.

Die Krise ereignet sich für den einzelnen auf zwei Ebenen.

1. Zum einen ist die neue Beziehung mit der Ablösung von einem bestehenden Zustand verbunden; ob es nun die Ablösung vom Elternhaus, von einer vorherigen Beziehung, dem Zustandes als Single oder die Herauslösung aus einer Trauerphase nach dem Verlust eines Partners etc. Immer bedeutet das Eingehen einer Neuen Beziehung auch das Verlassen eines bestehenden Zustandes und das Eingehen eines neuen Prozesses (das Muster gilt auch für das Eingehen von Dreiecksbeziehungen (vergl. H. Jeelouschek : Warum hast Du mir das angetan? Untreue als Chance, Piper Verlag 1995).
2. Zum anderen ist dieser Prozeß damit verknüpft, die eigene Identität, die eigene Rolle, die eigenen Kompetenzen neu zu definieren und zu hinterfragen. Über diesen Prozeß der Bindung erweitert sich die eigene Identität.

„Immer wieder mußte ich feststellen, wie eng der Zusammenhang zwischen den Erfahrungen der frühen Kindheit und der Wahl des späteren Ehepartners ist, wie hartnäckig die Vergangenheit sich in der Gegenwart auszudrücken versucht.“ (M. Scarf : Autonomie und Nähe, Grundkonflikte in der Partnerschaft, Heyne Verlag, München 1985, S. 56) Dabei sind die Fälle, in denen die Tochter eines Alkoholikers ebenfalls einen Alkoholiker heiratet oder der Sohn einer psychosomatisch erkrankten Mutter eine Partnerin aussucht die häufig erkrankt, nur die augenfälligen Beispiele. Der Platz in der Geschwisterreihenfolge kann ebenso einen Einfluß auf die Partnerwahl haben wie die Rolle im Familiensystem. Es ist immer wieder erstaunlich, wie es dazu kommt, daß zwei Menschen sich ineinander verlieben, die aus Familien mit unterschiedlichen Werten, Umgangsformen, Kulturen etc. stammen, und die doch von ihren familialen Mustern her zusammen passen.

„Wir haben alle die Tendenz, uns beim Eingehen von Beziehungen immer wieder auf die gleiche Weise zu verhalten, motiviert durch das Fortbestehen von Wünschen in Form unbewußter Phantasien und abhängig davon, auf welche Weise frühere Bedürfnisse befriedigt wurden. Manchmal ist es erstaunlich wie sich Beziehungsaspekte wiederholen...“ (L. Pincus u. C. Dare: Geheimnisse in der Familie, Stuttgart 1978 in: Scarf S 63)

Der Gedanke, daß Menschen in ihren Liebesbeziehungen die Beziehungen zu ihren ersten „Liebespartnern“ Vater und Mutter wiederholen und dies nach dem Muster der Wiedererkennung tun, sei hier nur erwähnt. „Vater und Mutter waren die ersten Menschen, mit denen wir im Leben Kontakt hatten. Sie waren nicht nur Garanten unseres Überlebens, sie waren darüber hinaus unser Zugang zur Welt und Vermittler von Werten und Vorstellungen. Wir können getrost so weit gehen zu sagen, daß sie auch unsere ersten (Liebes-) Partner waren. So sehr sie uns liebten, so sehr liebten wir auch sie. So verliebt sie in uns waren, so verliebt waren wir in sie. Diese Liebe ging über eine bloße herzliche Beziehung hinaus, bis in sexuelle Bereiche hinein.“ (M. Mary: Schluß mit dem Beziehungskampf. Wie sich die Frau nicht mehr vernachlässigt und der Mann nicht mehr eingeengt fühlt, Kreuz Verlag Berlin 1991, S. 61f). Diese Erfahrung wird später immer wieder versucht zu rekonstruieren.

Eine besondere Bedeutung bei der Partnerwahl haben die Beziehungsmuster. "Die Fallstricke sind die Beziehungsmuster, die wir von unseren Herkunftsfamilien gelernt haben. Es sind Modelle, die gleichsam übernommen werden. Nirgends sonst erfahren wir als Heranwachsende was eine Beziehung ist und wie sie gelebt werden kann.Die erlebten Vorbilder werden je nach ihrem Erfahrungsinhalt übernommen oder auch wenn viel schief gelaufen ist, verworfen. Je nach dem, ob es uns gut damit ging oder nicht, werden wir uns bemühen es später genauso zu bekommen oder gerade genau das Gegenteil davon zu wollen. Lange bleibt dann der Glaube erhalten, dies sei die objektive Wahrheit, die wir so erlebt haben. (U. Bucher: Der Traum vom großen Glück. Wunsch und Wirklichkeit in der Paarbeziehung, München, Kösel Verlag 1992, S.. 55)

Neben diesen Erfahrungen und Leitbildern für eine Partnerschaft, „ die unsere Eltern uns vorgelebt haben, ist auch die Beziehung, die wir zu unserem gegengeschlechtlichen Elternteil hatten von großer Bedeutung. Sie ist es, die sich immer und immer wieder offensichtlich, oder auch durch die Hintertür in unseren heutigen Beziehungen wiederholt.“(S.56 Der Traum vom großen Glück)

Diese und andere Erfahrungen zeigen, daß Partnerwahl kein „Glücksspiel“ ist, sondern sich die Partner treffen, die sich suchen, weil die Partnerwahl eng mit den Sehnsüchten der Vergangenheit verknüpft ist. "Sein Empfinden hat mit Sehnsüchten der Vergangenheit zu tun. Deshalb ist die Wahl des Partners niemals Zufall. Solange wir nicht wach sind, werden wir uns immer wieder denjenigen suchen, der genau auf die Wunden unserer Kindheit trifft."(S.56 Der Traum vom großen Glück)

Deshalb ist es immer wieder wichtig festzustellen, daß es keinen Sinn hat, nach einer zerbrochenen Beziehung einfach in die Nächste hineinzugleiten, weil dort oft die gleiche Sehnsucht ihre Erfüllung in einer Partnerwahl sucht, die wiederum die Defizite der eigenen Kindheit auszugleichen versucht. Wenn diese Phänomene nicht aufgearbeitet, reflektiert oder bearbeitet sind, ist die Gefahr sehr groß, in einer neuen Beziehungen wieder ähnliche Erfahrungen zu machen wie in den Beziehungen vorher. Allerdings kann "dieser Partner, der uns ausgerechnet diesen Schmerz wieder zufügt, den wir schon als Kind durch unsere Eltern erlebt haben, auch eine Chance bedeuten, Voraussetzung ist allerdings, daß der andere bereit ist, seinerseits etwas von unserer beider Geschichten, die uns geprägt haben, zu verstehen und genauer hinzuschauen und daß er bereit ist, ein Stück des Weges mitzugehen."(S.56 Der Traum vom großen Glück)

2. Die Bedeutung der Herkunftsfamilie für die Beziehungsgestaltung

2.1 Die subjektive Geschichtsschreibung

Die Erinnerungen, die Menschen an ihre Vergangenheit und Herkunftsfamilie haben, sind keine objektiven Größen. Sie finden immer in der Betrachtung des Beobachters statt. „Alle Menschen leben mit einer gewissermaßen geronnenen Geschichtsschreibung über ihr Leben: Wir haben bestimmte Erfahrungen gemacht, bestimmte Informationen erhalten und setzen dies alles zu einer bestimmten Deutung der Ereignisse unseres Lebens zusammen. Diese Geschichtsschreibung ist nicht „falsch“ oder „richtig“, sondern ist wie sie ist. Jede Geschichtsschreibung hat jedoch unterschiedliche Auswirkungen und ist mehr oder weniger hilfreich für die Lebensbewältigung. Eine so „geronnene“ Geschichtsschreibung kann dann allerdings Hintergrund für sich wiederholende Verhaltensmuster werden; *die Menschen krankten an ihrer Interpretation der Welt* (Watzlawik 1974). In der Betrachtungsweise des Konstruktivismus konstruieren wir unsere Erfahrungen so jeden Tag aufs neue und bestätigen damit die bereits vorhandenen Vorannahmen.“ (G. Lenz u.a. S. 121)

So prägt unsere Gegenwartssituation immer auch die Sichtweise unserer Geschichte und modifiziert die dort gemachten Erfahrungen entsprechend, damit aus der Vergangenheit heraus sich wiederum unsere Gegenwart prägt. Dieser fast zirkuläre Prozeß bringt die Erfahrung mit sich, daß wir unsere Geschichte immer aus dem Licht der Gegenwart sehen und auch aus der Gegenwart die Bedeutungszuschreibung vornehmen.

Erinnerung ist nicht objektiv, jeder Mensch, auch jedes Familienmitglied, erinnert Vergangenheit aus der je subjektiven Perspektive. Dies wird deutlich, wenn sich eine Familie an ein Ereignis

erinnern will, das 15 oder 20 Jahre zurückliegt. Oft werden noch die äußeren Rahmenbedingungen ähnlich erinnert, also z.B. diese Szene spielte in dem Haus vielleicht auch noch zu der Tageszeit. Aber die Betrachtung, welche Auswirkungen diese Erfahrung für das Leben der Einzelnen hatte, welche Gefühle und Reaktionen sie bewogen haben zu dieser oder jener Handlung, werden in der Erinnerung an die Vergangenheit unterschiedlich interpretiert und modifiziert.

Entsprechend verfährt der Einzelne auch mit den Erinnerungen über seine Lernerfahrungen und Muster, die er in seiner Herkunftsfamilie erworben hat. Sein Platz in der Familie, seine Erfahrungen mit Nähe und Distanz, der Umgang mit Liebe, Haß, Streit, Werten etc. wird in der Reflexion der Gegenwarts konstruktion angepaßt.

Darum ist es nur zu verständlich, daß andere Erfahrungen, die in der Herkunftsfamilie gemacht wurden zu einem bestimmten Zeitpunkt im Leben eines Menschen nicht relevant bzw. abrufbar sind. Das bedeutet aber nicht, daß sie nicht da sind. Diese verdeckten Ressourcen schlummern oft wie ein verborgenes Kapital unter der "individuell genehmigten Version" der Vergangenheit. V. Satir spricht hier von Verzerrung der eigenen Biographie. Diese Erfahrungen scheinen in bestimmten Lebensphasen nicht abrufbar. In anderen Situationen oder Beziehungen kann sich das ändern und auf einmal ergeben sich Konstruktionen, die vorher unmöglich schienen. So als ob z.B. die neue Liebe eine `neue` Sicht der eigenen Geschichte ermöglichen würde und andere Verhaltensweisen der eigenen Persönlichkeit wachrufen könnte.

Wenn zwei Menschen eine Beziehung eingehen geschieht es nicht selten, daß Frau und Mann in der Beziehung auf einmal Verhaltensmöglichkeiten und Muster entdecken, die ihnen bisher unbekannt waren. Oft sind das die verdeckten Ressourcen, die sie bereits in ihren Familien entwickelt hatten, die aber bisher nicht zum Zuge gekommen waren. So kann eine Beziehung die Möglichkeit bieten, bisher nicht gelebte Seiten neu zu entfalten. Genau so gut kann es dazu kommen, daß eine Beziehung eine Einengung der Verhaltensweisen bedeutet, wenn in der Beziehung alte Muster rekonstruiert werden, die zu einer Engführung im Verhalten führten. Das geschieht in Beziehungen manchmal, wenn der Partner sagt: "Du bist genauso wie mein Vater oder meine Mutter. Du redest genauso wie meine Oma" etc. Dann geschieht hier ein Prozeß, in dem alte Muster aus der Herkunftsfamilie benutzt werden, um Gegenwarts konflikte der aktuellen Beziehung zu lösen. Dies ist fast immer damit verbunden, daß in einer Beziehung Konflikte häufiger werden, weil das Verhaltensrepertoire der Partner nicht erweitert, sondern eingeschränkt auf alte Verhaltensweisen der Herkunftsfamilie wahrgenommen wird.

So haben aktuelle Beziehungen immer auch Einfluß auf die Gestaltung der Vergangenheit und die Vergangenheit übt ihren Einfluß auf die Gestaltung der Gegenwart und Zukunft aus. In diesem Zusammenhang sei darauf hingewiesen, daß sich Verhalten und Beziehungsentwicklung natürlich nicht nur über die Determinanten der Biographie bestimmen lassen. Sie sind lediglich ein Teil. Selbstverständlich haben andere Sozialisations einflüsse im Leben genauso wie gegenwärtige Einflüsse einen erheblichen Anteil an Entwicklungen und Lebensformen, Konflikten und Schwierigkeiten. Auch läßt sich nicht sagen, welche Einflüsse prägender sind und darum mehr Gewicht haben. Das gegenwärtige Verhaltensrepertoire ist ein Konglomerat aus den jeweiligen Erfahrungen des Lebens, der Ahnen, genauso wie aus allen Interaktionsbeziehungen und gegenwärtigen Kontextbedingungen. Und diese können in der einen Situation mehr durch Bedingungen der Vergangenheit, in der anderen, eher durch die Gegenwart bestimmt sein.

2.2 Die Prägung durch die Herkunftsfamilie und ihre Auswirkungen auf das spätere Leben

Wenn man über die Bedeutung der Erfahrungen in der Herkunftsfamilie spricht, so begegnet man häufig zwei sehr unterschiedlichen Grundüberzeugungen.

1. "Alles, was ich heute tue, ist das Ergebnis der Vergangenheit" Dieser Ausgangspunkt ist geprägt durch die Position, dass die Gegenwart ausschließlich durch die Vergangenheit bestimmt wird. Im Extremfall dient diese Position dazu, dass Erfahrungen in der Vergangenheit als Rechtfertigung und Entschuldigung für Verhalten in der Gegenwart dienen. Nach dem Motto: "Da kann ich nichts für, daß ich Dich so anbrülle. Das liegt an meinen Erfahrungen, die ich in meiner Kindheit gemacht habe" oder "Ich bin eben beziehungsunfähig, weil ich in der Kindheit ..." oder "Da kann ich nichts zu, daß ich gerade so ausgerastet bin, daß liegt an meiner Erfahrung mit meinem Vater" etc.
2. Der zweite Punkt könnte überschrieben werden mit: "Die Einflüsse aus meiner Vergangenheit beeinflussen mich heute gar nicht. Mein Verhalten heute wird nur im hier und jetzt bestimmt." Bei dieser Position wird übersehen, daß man nicht losgelöst von den Erfahrungen aus seiner Vergangenheit und seiner Herkunftsfamilie reagiert und daß der Partner mit in die Muster, die ich in meiner Kindheit erlernt habe, integriert werden muß.

Ein hilfreicher Umgang mit den Erfahrungen meines Lebens liegt zwischen diesen beiden Extrempunkten. Dabei ist es für das Lernen im Paar oder aber auch in einem Gruppenzusammenhang wichtig, daß das Nachdenken über Erfahrungen und Muster aus der eigenen Herkunftsfamilie nicht zu einer Schuldzuschreibung führt, sondern daß die dort gemachten Erfahrungen als Ressourcen für die Gegenwart gesehen werden. Denn in jeder Familiensituation und in jeder Rolle im Familiensystem lassen sich Erfahrungen machen, die in der Gegenwart genutzt werden und das eigene Verhaltensrepertoire erweitern können. Dieser Gedanke ist für viele Menschen ungewöhnlich. Denn in der Regel wird, wenn über die eigene Vergangenheit gesprochen wird die Situation in der eigenen Herkunftsfamilie eher negativ gedeutet und gesehen. Dann fallen den Menschen Situationen von Vernachlässigungen, von Verletzungen, von Gewalt, von Einsamkeit, von unverstanden sein, von sich ungeliebt fühlen etc. ein. Hingegen die Situationen, in denen Menschen in ihren Familien und Positionen gelernt haben wie sie in Kontakt kommen, wie Konflikte reguliert werden, wie man sich in Auseinandersetzungen fühlt, wie man aus einer Position heraus mit anderen Koalitionen schließt, wie ich selbst Liebe gebe und Liebe annehme, wie ich Vertrauen spende etc, all diese Erfahrungen werden häufig nicht gesehen. Diese Fähigkeiten werden eher dem eigenen Lernen in der Gegenwart zu geschrieben. Dabei sind die Fundamente für dieses Verhalten in der Herkunftsfamilie gelegt worden, oft schon in einer Zeit, an die es keine deutlichen Erinnerungen gibt oder durch Prozesse die der Bewußten Wahrnehmung nicht zugänglich sind.

Die Herkunftsfamilie ist der Ort, der den stärksten Sozialisationseinfluß auf Menschen ausübt. Dort sind die tiefsten Bilder über sich selbst entstanden, über Beziehungen zu anderen Familienmitgliedern, sind Muster erlernt worden, wie ich mich in einem System verhalte, welche Rolle ich einnehme, welche Möglichkeiten der Kooperation ich habe, wie Konflikte geregelt werden etc.

Im Laufe einer Kindheit und Jugend werden so eine Vielzahl von Erfahrungen und Kompetenzen gesammelt, wie Menschen miteinander leben und in Kontakt sind, wie Konflikte geregelt werden, wie Liebe und Verletztheit gezeigt wird, wie sich Frauen und Männer zueinander verhalten, welche Rolle Kinder in Ehen spielen etc.. Zwar werden in späteren Lebensphasen diese Bilder durch zusätzliche Begegnungen in unterschiedlichen Kontexten erweitert und modifiziert, doch spielen diese Einflüsse eine geringere Rolle als die Erfahrungen in der Herkunftsfamilie.

Die Psychoanalyse gehört sicherlich zu den Theorien, die der Entwicklung in der Herkunftsfamilie die größte Bedeutung für die Lebensgestaltung im weiteren Leben zuschreiben. Gerade den frühkindlichen Erfahrungen werden dabei besondere Bedeutungen gegeben. „Der Transportierung familiären Ideengutes steht der Begriff des Über-Ichs nahe. Freud schreibt "Folgen die Eltern.... in der Erziehung des Kindes den Vorschriften des eigenen Über-Ichs..... so wird das Über-Ich des Kindes eigentlich nicht nach dem Vorbild der Eltern, sondern (nach dem Vorbild) des elterlichen Über-Ichs aufgebaut; es erfüllt sich mit dem gleichen Inhalt, es wird zum Träger der Tradition, all der Zeit beständigen Wertungen, die sich auf diesen Weg über Generationen fortgepflanzt haben." (S. Freud, Neue Folge der Vorlesung zur Einführung in die Psychoanalyse. G.W.XV, Imago, London 1914 S. 173) Freud sieht also das Über-Ich als einen Generationen übergreifenden Träger von familiärem Kulturgut und Tradition. Die Eltern erziehen die Kinder nicht so sehr aufgrund eigener Vorstellungen, Bedürfnisse oder Wertung, sondern geleitet und bezogen auf eine ihr persönliches Leben übergreifende Familienperspektive.“ (Jürg Willi: Koevolution. Die Kunst gemeinsamen Wachsens, S.175 Hamburg 1985)

In dieser Familienperspektive werden die verinnerlichten eigenen Sätze, Regeln, Muster, Verbote, Einschränkungen an die nächste Generation weitergegeben und prägen wiederum deren Lebensstil. Dabei werden diese weitergegebenen Lebensformen und Einstellungen selten so weitergegeben, daß sie direkt ableitbar sind. So einfach macht es das Leben selten. In der Regel sind sie verformt. Auf den ersten Blick sieht man die Zusammenhänge zwischen der eigenen Kindheit, der Herkunftsfamiliengeschichte und den gegenwärtigen beziehungsgestaltenden Verhaltensweisen selten. Meist liegen verborgen und verschlungen in unserer Biographie und führen zu oft unerklärlichen, oder sich wiederholenden Verhaltensweisen die dem eigenen Einfluß entzogen scheinen..

Ein Verstehen all dieser Zusammenhänge von Prägung in der Herkunftsfamilie und gegenwärtigem Handeln ist unmöglich und auch nicht nötig. Wir müssen nicht von jeder Regung und Verhaltensweise wissen, ob sie einen Ursprung in unserer eigenen Biographie hat. So lange wir in positiven, für uns kreativen wachstumsorientierten Zusammenhängen stehen, stellt sich kein Problem. Erst dann, wenn wir von einem Verhalten den Eindruck haben, daß es destruktiv ist, daß wir etwas in unserem Leben verändern wollen, ist es gefragt, genauer hinzusehen, welche Bedeutung dieses Verhalten in meinem Lebenskontext hat. Dabei kann es dann hilfreich sein, wenn ein Muster deutlich wird, das ich bereits in meiner Herkunftsfamilie erlernt und erfahren habe. Mit dieser Erfahrung lassen sich leichter, auch lang gelernte Muster, verändern und neu entwickeln.

Viele Menschen kämpfen ein Leben lang gegen die Erfahrungen, die sie in ihrer Herkunftsfamilie und Kindheit gemacht haben. Sie fühlen sich vernachlässigt, nicht genug geliebt, nicht gesehen, benachteiligt, nicht genug auf das Leben vorbereitet, von den Eltern vergessen etc. Sie leben dabei in dem Bewußtsein, daß das, was sie in ihrer Kindheit und Jugend erfahren haben, sie nicht für das Leben vorbereitet hat. Sie leben in Abgrenzung zu den Erfahrungen in ihren Familien. Dabei verhindert diese Konstruktion ihrer Vergangenheit, daß sie sich in der Gegenwart weiterentwickeln können, andere Ressourcen entdecken, sich anders in ihren Beziehungen erleben und entfalten können. Sich in starrer Abgrenzung zu einer Lebenssituation oder Erfahrung zu verhalten bedeutet fast immer eine Einschränkung der eigenen Verhaltens- und Lebensmöglichkeiten. Nicht in die eigene Lebensgeschichte integrierte „Kapitel“ oder „Episoden“ behindern die persönliche Weiterentwicklung. (vgl. A. Napier: Ich dachte meine Ehe sei gut, bis meine Frau mir sagte, wie sie sich fühlt. Kreuz Verlag, Berlin 1990)

Nicht selten ist diese radikale Abgrenzung zu der eigenen biographischen Entwicklung eine verdeckte Möglichkeit und ein verdeckter Wunsch, mit der eigenen Vergangenheit in Kontakt zu bleiben und an den Eltern festzuhalten, an ihnen zu zerren um irgendwann einmal, das zu bekommen, was man sich als Kind immer gewünscht hat. Es erscheint fast paradox, daß gerade die Ablehnung der eigenen Herkunftsfamiliengeschichte ein Bindungsangebot an diese ist. Der Alltagsausspruch: „Da sind noch Rechnungen offen“, zeigt das ein Prozeß noch nicht abgeschlossen ist, die Bindung erhalten bleibt.

Die Fixierung auf die negative Seite der eigenen Herkunftsfamilie beschreibt, wie fast immer im Leben, nur eine Seite der Realität oder der Medaille. Die Entdeckung der anderen Seite kann dann oft auch die lang ersehnte Loslösung von der Herkunftsfamilie bedeuten und ein „erwachsenes Leben ermöglichen“. Denn dann sind die Kämpfe um das, was ich als Kind nicht bekommen habe, nicht mehr nötig.

Schön und gut, aber wie soll man seine Vergangenheit akzeptieren in der großes Leid geschehen ist? Wie einen Vater der die Familie im Stich ließ? Wie die tyrannische Mutter? Wie den gewalttätigen Vater? Wie die trinkende Mutter? Wie die Eltern die mich zur Adoption frei gaben? Wie Eltern die mir als Kind unangemessen viel Last aufgebürdet haben? etc. Da sind oft komplexe Gefühlsmassen in Bewegung, das es fast unmöglich erscheint mit diesen Erfahrungen klar zu kommen. Um so wichtiger ist es sich mit den Bedingungen und dem Prozeß der eigenen Herkunftsfamilie auseinander zu setzen um nicht unbeachtet eine ähnliche Situation in der eigenen Beziehung oder Familie wiederzufinden. Die anschließenden Zeilen sollen dazu eine kleine Hilfe bieten.

Abschließend sollen einige Fragen ausgeführt werden, den Prozeß des Nachdenkens über die Bedeutung der eigenen Herkunftsfamilie für mein Leben zu unterstützen.

- "Wie organisieren wir unsere Gegenwart vor dem Hintergrund unserer Vergangenheit?"
- „Wie nutzen wir die alten Möglichkeiten auch heute?“ oder "Wie modifizieren wir sie?"
- "In wie weit dient uns die Vergangenheit als Rechtfertigung und Entschuldigung für unsere Gegenwart?" (G.Lenz und andere: Erstarrte Beziehung und heilendes Chaos, Seite 75, Freiburg 1995)

Neben diesen eher globalen Fragestellungen sollen die folgenden Fragen und Anregungen helfen, Bauteile für familiäre Wirklichkeitskonstruktion und Geschichtsschreibung zu sein.

- Diaden (zweier Gruppen) und Triaden (dreier Gruppen) stellen die grundsätzlichen Beziehungsmuster in Familien da. Sie existieren in unterschiedlicher Dauer und Intensität. Was sind die wichtigsten Diaden und Triaden in der Herkunftsfamilie, an welchen waren Sie beteiligt, welche Bedeutung hatten/haben diese und was war meine Rolle in ihnen?
- Wie waren diese Diaden und Triaden organisiert (Generation, Geschlecht, Interesse etc.) und welche Funktionen hatten Sie in Ihrer Familie?
- Welche Bedeutung haben diese Beziehungen auf die Gegenwart?
- Probleme gehören zu jeder Beziehung und Familie. Welche Problemdefinitionen gibt es in Ihrer Familie und welche haben Sie?
- Welche Auswirkungen hatten die Problemdefinitionen. Welche positiven und negativen Folgen hatten diese für Sie und für die anderen Familienmitglieder?
- Welche Bedeutung geben Sie Ihrer Position in Ihrer Familie und Geschwisterreihe. Wie hat Ihre Position Sie geprägt und was haben Sie daraus gemacht?
- „Während verschiedener Phasen im Laufe des Familienlebens werden Familienmitglieder manchmal bezeichnet mit „Indexpatient“ oder „Symptomträger“. Geschah dies in ihrer Familie, und um wen handelte es sich? Wie beeinflusste dieses Ihr Verhalten im Alltag und die Vorstellungen, die Sie selbst von sich haben?“ (R. Welter-Enderlin/B. Hildenbrand. Systemische Therapie als Begegnung, Stuttgart 1996, S. 221)
- Gab es in Ihrem familiären Lebenszyklus besonders kritische Ereignisse, wie z.B. lange Krankheiten, unerwarteter Todesfall, Scheidung, Arbeitslosigkeit, finanzielle Engpässe, Unfälle, kriminelle Delikte? Und welche Probleme verursachten diese in Ihrer Familie? Entwickelten sich daraus Symptome z.B. Alkoholismus, Depression, Ängste etc.?
- Wie unterscheidet sich Ihre jetzige Position und Rolle als Ehemann, Lebenspartner, Vater, Mutter, Alleinlebende von der Ihres gleichgeschlechtlichen Elternteils in derselben Lebensphase?
- Welche ausgesprochenen und unausgesprochenen Regeln steuerten in Ihrer Familie das Verhalten und die Kommunikation? Und beschreiben Sie, wie diese sich auf Sie und ihre Familie ausgewirkt haben?
- Welche Zuschreibungen von Verhaltensweisen und Gefühlen gab es zwischen den Eltern und den Kindern? Welche galten besonders für Sie?
- Welche Einflüsse hatten politische und religiöse Überzeugungen in Ihrer Familie und wie haben sich diese auf das konkrete Verhalten im Alltag ausgewirkt? Welche Bedeutung hat das heute für Sie?

(In Anlehnung an R. Welter-Enderlin B. Hildenbrand: Systemische Therapie als Begegnung, Stuttgart 1996 S. 220 ff)

3. Arbeit mit der Herkunftsfamilie als Aufgabe der Erwachsenenbildung.

3.1 Die Bedeutung der Herkunftsfamilie für die Erwachsenenbildung

Fast alle Therapierichtungen stimmen darin überein, daß viele Probleme von erwachsenen Menschen ihren Ursprung in der Kindheit haben. Und das es in den Entwicklungsaufgaben des Erwachsenenalters immer auch darum geht, einen neuen Bezug zu den eigenen Wurzeln herzustellen, in Kontakt zu kommen mit dem, was mich geprägt hat, zu dem, was ich heute bin. Dabei wurde deutlich, "daß die Probleme vieler Menschen, besonders die, die durch frühkindliche Erfahrungen verursacht werden, nur dann gelöst werden konnten, wenn die Klienten ihre Eltern und andere zentrale Mitglieder der Herkunftsfamilie als Teil ihrer Selbst zu akzeptieren lernten. Sie (V. Satir a.d.A.) begann zu erkennen, daß ein geringfügiges Selbstwertgefühl die Folge ist, wenn wir auf einen lebenswichtigen Teil von uns selbst herabsehen, ihn ablehnen, verleugnen oder ignorieren müssen. Und unsere Wurzeln sind ein lebenswichtiger Teil unseres Selbst. Daher ist unser Selbstwertgefühl gefährdet, solange wir in irgendeiner Form von unseren Wurzeln abgeschnitten sind." (W. Nerin: Versöhnung mit den Eltern S.25f München 1994)

Für diesen Prozeß ist es vielfach notwendig, nicht nur eine andere Sicht der Eltern und der eigenen Herkunftsfamilie zu erlangen, sondern auch mit der Herkunftsfamilien des Vaters und der Mutter. Um die Eltern in ihrem eigenen Gewordensein zu begreifen. Denn die eigene Herkunftsfamilie begann nicht mit der Heirat der Eltern, sondern in ihrer Geburt in ihren Herkunftsfamilien. Virginia Satir betont in ihrer Arbeit mit der Familienrekonstruktion welche hohe Bedeutung es für Menschen hat das man sie in die Familie führt, denen ihre Mütter und seine Väter aufwuchsen.

So sollte auch eine Beschäftigung mit der Herkunftsfamilie in der Bildungsarbeit nicht darin stecken bleiben, die Situation zu betrachten und sich als "Kindopfer" zu verstehen, was den „bösen Eltern" ausgeliefert war, sondern bestrebt sein, das gesamte Geschehen im Herkunftssystem zu begreifen und auch die Eltern, als Teil dieses Systems zu verstehen." In der Rückschau auf die mütterliche und väterliche Familie liegt der Schlüssel dazu, daß wir unsere Eltern als Menschen sehen können. Und wenn wir sie aus dem Bauch heraus als menschliche Wesen wahrnehmen, können wir sie als Teil unserer Selbst akzeptieren. Wenn wir unsere Wurzeln als Teil von uns Selbst akzeptieren können, dann steigt unsere Selbstachtung, wir können unsere Fähigkeiten voll ausschöpfen und unsere Grenzen erweitern sich."(W.Nerin S. 28)

Durch diesen Prozeß kann es dann gelingen, die eigenen Wachstumsmöglichkeiten neu zu entfalten, die subjektive "Geschichtsschreibung der eigenen Kindheit" neu zu schreiben oder um einige Kapitel zu bereichern, und sich auch in den eigenen Beziehungen und in der eigenen Familie anders zu erleben.

Natürlich sind die Auswirkungen von Erfahrungen aus der Herkunftsfamilie auf gegenwärtige Beziehungen nicht gradlinig, linear oder kontinuierlich. Auch wenn einige augenfällige Beispiele diesen Schluß nahelegen.

Es gibt keinen Königsweg, wie mit Erfahrungen aus der eigenen Herkunftsfamilie umgegangen werden soll. Dem einen gelingt es über Gespräche, der anderen über starke Eigenreflexion, dem nächsten mit therapeutischer Unterstützung, wieder anderen durch das Lesen eines Buches etc. Eine Integration und Annahme der eigenen biographischen Erfahrungen kann über viele Wege gelingen. Aber fast immer setzt sie Auseinandersetzungen mit der eigenen Vergangenheit voraus. Von selbst geschieht es selten. Manchmal entsteht der Eindruck, es gebe diese Probleme aus

(mit)der Vergangenheit nicht. Aber Generationsprobleme entstehen oder werden bemerkt wenn im Lebenszyklus sensible Zeiten erlebt werden z.B. das eingehen neuer Beziehungen, die Heirat, Arbeitslosigkeit, die Geburt eines Kindes, etc. können solche Erfahrungen aus der Vergangenheit neu, deutlicher oder erstmalig bewußt machen. Aber auch starke Auseinandersetzungen in der Ehe, der unerwartete Tod eines Angehörigen oder andere Erfahrungen, die den einzelnen auf einmal in seine Vergangenheit zurück werfen können der Beginn der Auseinandersetzung mit der eigenen Familiengeschichte sein.

3.2 Ziele für die Arbeit mit der Herkunftsfamilie

Weil die Erfahrungen aus der Herkunftsfamilie eine solch hohe Bedeutung für die Gestaltung der Gegenwart und Zukunft haben, und weil ich diesen Erfahrungen nicht ausweichen kann, sondern sie ein Teil meiner Persönlichkeit sind, mit dem ich neue Beziehungen eingehe und gestalte, wiederhole oder verändere, darum ist es eine wichtige Aufgabe der Erwachsenenbildung, sich mit den Fragen der Herkunftsfamilie zu beschäftigen, um Menschen so darin zu unterstützen, ihre eigenen Ressourcen und Entwicklungsmöglichkeiten neu zu entdecken.

Für die Arbeit mit der eigenen Herkunftsfamilie und der eigenen Geschichte können folgende Zielbereiche gelten:

- Durch die Arbeit soll der Prozeß der Individuation von der Ursprungsfamilie ermöglicht und unterstützt werden. Dabei können Menschen für sich entdecken, woher "ihre oft unkontrollierbaren Gefühle und ihre eigenartigen Begrenzungen im Verhalten kommen, die oft nicht rational erklärbar sind." (R. Kaufmann: Die Familienrekonstruktion, R. Asanger Verlag Heidelberg 1990, S.44)
- Die Arbeit mit der Herkunftsfamilie kann es ermöglichen, sich aus destruktiven Delegationen und Aufträgen zu lösen und damit einschränkende Bindungen an die Vergangenheit abzuwerfen und so Gegenwart und Zukunft freier zu gestalten.
- Durch die Auseinandersetzung mit dem Gewordensein in der eigenen Ursprungsfamilie kann ermöglicht werden, alte Rollenverpflichtungen aufzugeben und destruktive Muster im eigenen Verhalten zu entdecken und zu verändern.
- Die Arbeit mit der Herkunftsfamilie schafft eine wachstumsfördernde Atmosphäre und hilft die Verantwortlichkeit für die eigene Entwicklung bewußter wahrzunehmen.
- Die Arbeit mit der Herkunftsfamilie will die Möglichkeit schaffen, die eigenen Wurzel anzunehmen und sie als einen Teil der eigenen Entwicklung zu verstehen, um so neue Möglichkeiten der Entfaltung zu entwickeln.
- Die Arbeit mit der Herkunftsfamilie möchte das Bewußtsein vermitteln, sich als Teil eines gesellschaftlichen Prozesses zu verstehen, in dem es nicht um Anpassungsleistungen geht, sondern darum, den Menschen in ihren jeweiligen Situationen gerecht zu werden und ihnen wachstumsfördernde Bedingungen zu schaffen.

4. Übungen

Thema: Lebenslinie

Zielgruppe: Geschlechtshomogene Gruppen, Paargruppen und Einzelgruppen

Material: Papier, Farbstifte

Dauer: 80 -120MIN

Ablauf: Es wird eine Linie gemalt, die in einen Plus- und Minusbereich geteilt wird. Die waagerechte stellt eine Zeitachse dar, die Senkrechte die Bewertung von Plus nach minus der Schnittpunkt gilt als Nullbereich. Die Waagerechte wird zu $\frac{3}{4}$ in das Lebensalter aufgeteilt. Das übrige Viertel stellt die Zukunft dar. Auf diese Achse werden dann Erfahrungen des Lebens eingetragen und je nach Erinnerung bewertet. Über die Bewertung kann dann ersehen werden, wie jeder einzelne ihre/seine Erfahrungen in den einzelnen Lebensphasen bewertet, welche Erinnerungen und Konstruktionen zu den einzelnen Lebensabschnitten existieren. Im Zukunftsteil kann angedeutet werden, welche Auswirkungen diese Erfahrungen haben können. Die Auswertung dieser Übung kann sowohl einzeln in einer Kleingruppe, aber auch wenn vorhanden, im Paar geschehen. Dabei wird die Kurve erklärt, welche Bedeutung man welchem Ereignis gibt. Sinnvoll ist es, zu den einzelnen Punkten entweder Symbole, kleine Bilder oder kleine Texte zu schreiben, damit die Kurve mehr Leben erhält.

Ziel: Bei dieser Übung kann jeder Einzelne und das Paar ihre gemeinsame Geschichte, die sie in ihrer Herkunftsfamilie und in ihrer Erwachsenenwelt erlebt haben, reflektieren und Perspektiven entwickeln, wie sich diese Erfahrungen auf die Zukunft auswirken können.

Thema: Ein Bild der Familie malen

Zielgruppe: Paare, Einzelgruppen

Dauer: 60-90 Min.

Ablauf: Die TN setzen sich in eine für Sie relevante Lebensphase zurück und malen für diese Zeit ein Bild ihrer Familie. Das Bild kann abstrakt oder konkret sein. In der Auswertung kann sowohl das Bild erklärt werden, als auch über die Position der einzelnen Familienmitglieder gesprochen werden.

Ziel: Bei dieser Übung geht es darum, daß die Teilnehmer sich vergewissern, in welcher Position sie sich in ihrer Familie befunden haben.

Thema: Familienregeln

Zielgruppe: Paargruppen und Einzelgruppen

Material: Papier und Stifte

Ablauf: Bei dieser Übung kann es hilfreich sein, wenn vorher eine kurze Entspannung den Teilnehmern/innen angeboten wird und eine geleitete Phantasie hilft, sich in die Zeit der eigenen Kindheit und Jugend zurückzuerinnern. Dann bekommen die Teilnehmer/innen den Auftrag, Regeln in ihren Familien aufzuschreiben, wie z.B. :
" Wenn Erwachsenen miteinander sprechen haben Kinder den Mund zu halten."
"Es gibt Frauen- und Männerarbeit."
"Du mußt immer besonders lieb sein, wenn du bemerkst, das deine Eltern schlecht Laune haben oder sich gestritten haben."
"Versuche den Eindruck zu erwecken, daß du nicht mehr weißt als deine Eltern, denn es könnte sie kränken etc."
"Tue nichts was deine kranke Mutter belasten könnte, verhalte dich so das du keine Last bist."
Die Aufgeschriebenen Regeln werden in kleinen Gruppen vorgestellt und Erfahrungen und Gefühle, die mit ihnen verbunden sind ausgetauscht.

Ziel: Durch diese Übung können die Teilnehmer erfahren und reflektieren welche Regeln und Normen in der Herkunftsfamilie gegolten haben und welche Bedeutung diese für sie hatten.

Thema: Was ich von meinen Vorfahren übernehmen will

Zielgruppe: Paare und Einzelgruppen

Material: Papier und Stifte

Dauer: 60 Min

Ablauf: Die TeilnehmerInnen werden gebeten das vorgegebene Arbeitsblatt auszufüllen. Dabei kann es hilfreich sein wenn vorher eine kleine Entspannung und Focussierung auf die eigene Kindheit durchgeführt wird. Die gesammelten Situationen, Lebensregeln etc. werden dann in einer Kleingruppe vorgestellt. Dabei geht es darum über die Unterscheidung mehr Klarheit zu gewinnen was ich aus meiner Herkunftsfamilie übernehmen will und was nicht und die Erfahrung zu machen das es anderen Paaren ähnlich geht.

Ziel: Bei dieser Übung geht es den Teilnehmer/innen darum, zu bemerken, daß es Erfahrungsbereiche und Lebenseinstellungen gibt, die man aus seiner Herkunftsfamilie bewußt nicht übernehmen will, und andere, die abgelehnt werden. Die aber in einem anderem Kontext gesehen, positiv bewertet werden können.

Thema: Familienwappen

Zielgruppe: Einzelne und Paare

Material: Papier Wasserfarben, Wachsmaler etc.

Zeit: 60 -90 Min.

Ablauf: Bei dieser Übung sollen die Teilnehmer/innen die Möglichkeit bekommen, anhand eines Wappens, für sich darüber nachzudenken, was in ihren Herkunftsfamilien wichtig war. Dazu wird das Bild eines Familienwappens, wie es in adligen Familien üblich ist, als Metapher benutzt. In diesem Wappen sollen unterschiedliche Bereiche des Familienlebens aufgegriffen werden und dargestellt sein. Nach der Erstellung werden die Wappen in Kleingruppen vorgestellt und besprochen. Für Paare bietet sich die Möglichkeit an, das sie sich ihre Wappen gegenseitig vorstellen und die anderen Gruppenmitglieder diesen Prozeß kommentieren.

Ziel: Durch diese Übung können die Teilnehmerinnen erfahren, was für sie in Ihren Herkunftsfamilien wichtig war, auf was sie stolz sind und im Sinnen einer Familientradition weitertragen wollen.

Thema: Was meinen Eltern wichtig war

Zielgruppe: Einzelne u. Paare

Material: Papier und Stifte

Dauer: 45 Min

Ablauf: In dieser Übung soll versucht werden, darüber zu reflektieren und sich in die Rolle der Eltern zu versetzen, was diesen, als die Teilnehmer/innen noch Kinder waren, für ihr Leben und die Erziehung ihrer Kinder von Bedeutung war. Teilnehmer/innen sollen dazu nach den vorgegebenen Kategorien überlegen und sammeln, was ihren Eltern wichtig war. Wenn es eine Unterteilung zwischen Vater und Mutter gab, soll dies entsprechend gekennzeichnet werden. Gesammelt werden soll in folgenden Bereichen:

1. Für ihre Beziehung,
2. Für ihre persönliche Identität,
3. Für den Umgang mit ihren Kindern,
4. Für das Verhältnis von Arbeit und Privatleben.

Die Gesammelten Werte sollen anschließend in eine Reihenfolge der Bedeutung, für die Eltern, gebracht werden.

Die Auswertung dieser Übung erfolgt entweder im Paar oder in Kleingruppen.

Ziel: Ziel dieser Übung ist es den TeilnehmerInnen die Möglichkeit zu geben Verhalten und Werthaltungen der Eltern zu reflektieren und die Bedeutung für ihr eigenes Leben zu erfahren.

Thema: Skulpturen

Zielgruppe: Einzelne und Paare

Material: -

Dauer: je nach Intensität u. Aufbau der Übung

Ablauf: Bei dieser Technik, die aus dem Bereich der Familientherapie kommt, besteht die Möglichkeit, daß sich der Einzelne auf nicht-sprachliche Art und Weise Vorstellungen entwickelt wie sie/er sich in seiner Herkunftsfamilie gefühlt hat und welche Auswirkungen das auf sein gegenwärtiges Beziehungsleben hat. Dazu bekommt der/die Teilnehmer/innen den Auftrag ein "Denkmal" der eigenen Herkunftsfamilie zu erstellen, wie er sich und die anderen zu einem bestimmten Zeitpunkt in seinem Leben erlebt hat. Die anderen Teilnehmerinnen werden gebeten, in die Rollen die ihnen zugedacht werden, zu gehen. Nachdem die Skulptur von dem Protagonisten gestellt wurde, versucht der Protagonist zu beschreiben, welches Gefühl und welche Situation er oder sie in dieser Skulptur dargestellt hat. Anschließend können die "Rollenspiele" aus ihrer Situation schildern, wie es ihnen in dieser Situation ergangen ist. Wenn Interesse besteht, kann im Anschluß daran eine Parallelsituation hergestellt werden, wie sich die Protagonistin in ihrer gegenwärtigen Familie oder Beziehung fühlt, um so Unterschiede und Gleiches zu erkennen.
Diese Übung kann sehr intensiv werden, und bedarf daher der Zustimmung der TN..

Ziel: Durch diese Übung ist es möglich die emotionale Situation in der Herkunftsfamilie wachzurufen und das Beziehungsgefüge der Familie zu erkennen und auf diesem Hintergrund die gegenwärtige Situation zu verändern.

Thema: Ahnengalerie

Zielgruppe: Paare und Einzelpersonen

Material: Papier und Stifte

Dauer: 60-90Min.

Ablauf: Die Gruppe wird aufgefordert sich eine Ahnengalerie wie sie z.B. in einem Schloß zu finden ist vorzustellen. Eine solche sollen Sie jetzt von ihrer Familie erstellen. Nur das es keine Galerie mit Porträts sondern mit Symbolen ist. Zu jedem Familienmitglied (mindestens bis zu den Großeltern) ist ein Symbol oder ein Bild zu malen. Zu den Familienmitgliedern die sie nicht persönlich kennen, soll es aufgrund der "Familienüberlieferung" (was über ihn oder sie gesagt erzählt wird) geschehen. Pro Person ein Blatt. Anschließend werden die TN gebeten, Eigenschaften, Ressourcen, etc. von denen sie glauben, daß sie diese von den Menschen erfahren, erlernt haben unter dieses Bild zu malen. So daß anschließend deutlich wird, welche Charakterzüge von wem abstammen. Die Auswertung kann in Kleingruppen oder im paar geschehen.

Ziel: Diese Übung ermöglicht den Teilnehmer/innen zu überlegen welche Fähigkeiten, Ressourcen, Eigenschaften, etc. sie von welchem Familienmitglied übernommen, erfahren oder gelernt haben.

Thema: Das Familienrad

Material: Papier und Stifte

Dauer: 60 Min

Ablauf: Auf ein DIN A3 Blatt wird ein großer Kreis gemalt, der nach dem unteren Schaubild aufgeteilt wird. In die Mitte kommt der Name des Kursteilnehmers, in den zweiten Kreis wird sternförmig der Name einzelner, wichtiger Familienmitglieder oder anderer wichtiger Personen aus der eigenen Kindheit eingetragen. In den äußeren Kreis werden die Botschaft eingetragen, die mit der jeweiligen Person verbunden werden.

Ziel: Bei dieser Übung geht es darum, das der/die Teilnehmer/inn für sich verdeutlichen kann, welche Botschaften sie von welchem Familienmitglied übernommen haben.

(Übung an Anlehnung an R. Kaufmann die Familienrekonstruktion S.66 ff, Heidelberg 1990)

Thema: Mein Lebensmärchen

Zielgruppe: Einzelne und Paare

Material: Papier und Stifte

Dauer: 60 MIN.

Ablauf: Die Teilnehmer/innen werden gebeten, für sich und ihre Lebensgeschichte ein Märchen zu schreiben. Dies kann entweder in Anlehnung an ein bekanntes Märchen geschehen oder aber eine frei erfundene Geschichte sein.

Die Auswertung kann entweder erzählen als auch spielend stattfinden. Wenn die Geschichte gespielt wird, ist darauf zu achten, dass genug Zeit für das anschließende Gespräch bleibt und die Rückmeldung aus den Rollen nicht vergessen wird.

Ziel: Ziel dieser Übung ist es auf einer Bildebene sich mit den Erfahrungen der Kindheit und ihrer Bedeutung für die Gegenwart auseinanderzusetzen.

Thema: Genogramm

Zielgruppe: Einzelne und Paare

Material: Papier und Stifte

Dauer: je nach Intensität

Ablauf: Das Genogramm bildet eine visuelle Möglichkeit, die eigene Familiengeschichte zu vergegenwärtigen und für ein Paar die Chance, beide Familienentwicklungen gegenüberzustellen. Das Genogramm ist eine Methode die im Bereich der Familien- und Paartherapie üblich ist, bei der es darum geht

- "1. Die Familienstruktur graphisch darzustellen.
2. Wichtige Informationen über die Familie festzuhalten.
3. Die Beziehung innerhalb der Familie zu dokumentieren."

(M. McGoldrick, R. Gerson Genogramme in der Familienberatung S. 11 Bern 1990)

Das Grundmuster eines Genogramms besteht aus der graphischen Darstellung der einzelnen Familienbeziehungen über mehrere Generationen. Dabei ist es hilfreich wenn das Genogramm über möglichst viele Generationsebenen, zumindest teilweise verfolgt werden kann. Zumindst bis in die Großelterneneration sollte dies möglich sein. Darum ist es bei dieser Methode notwendig, daß die Gruppenteilnehmer/innen frühzeitig auf die Methode eingestellt und gebeten werden, sich mit ihrer Familiengeschichte auseinanderzusetzen. Spontan ist es oft sehr schwierig, diese Methode zu benutzen. Bei der Erstellung eines Genogramms werden verschiedene Symbole verwendet, die die Familienmitglieder repräsentieren, so wie Linien ihre Beziehungen zueinander beschreiben. Dabei ist es notwendig, sich an allgemein vorgegebene Symbole zu halten, damit die Genogramme auch von anderen Personen erkannt und gelesen werden können. Im einzelnen können folgende Symbole benutzt werden:

Mann	Frau
Schwangerschaft	Todgeburt
Fehlgeburt	Abtreibung
Heirat	Trennung
Unverheiratete	Tod
Sucht	Krankheit

Psychische Erkrankung

Nachdem die einzelnen Gruppenmitglieder ihre Genogramme erstellt haben, können die Genogramme in Kleingruppen ausgewertet werden. Dies kann sowohl nach der Regel geschehen das die einzelne Person ihr eigens Genogramm vorstellt, als auch das die anderen Gruppenmitglieder versuchen mit Fragestellungen die Zusammenhänge der Familie zu erhellen.

Thema: Gleichheiten und Unterschiede

Zielgruppe: Einzelne und Paare

Material: Papier und Stifte

Dauer: 60 Min

Ablauf: Die TN werden gebeten ein Arbeitsblatt nach folgendem Muster dazu zu entwerfen:

wie meine Eltern, entgegengesetzt zu den Eltern
5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5

Dann werden Situationen gesammelt. z.B.:

- Konflikten mit meiner Partnerin;
- Auseinandersetzungen bei Tisch mit den Kindern;
- Sexualität;
- Wie Verabredungen getroffen werden;
- Umgang mit Vereinbarungen;
- Arbeitsteilung im Haushalt;
- Wer beim Sex die Initiative ergreift
- Kontakt zu Freunden und Freundinnen etc.

Zu diesen einzelnen Bereichen werden die TN nun gebeten, Positionen zu beziehen und auf dieser Skala einzutragen.

Es ist wichtig die Teilnehmer/innen darauf hinzuweisen, daß es bei dieser Übung nicht darum geht, ob sie etwas genauso tun wie ihre Eltern, sondern darum, ob sich das Muster ähnelt.

Ziele: Bei dieser Übung soll den Teilnehmer/innen ermöglicht werden, in welchen Formen und Lebenssituationen, sie sich ähnlich, bzw. entgegengesetzt wie ihre Eltern entscheiden. Durch die Abklärung dieser Fragestellungen kann etwas mehr Klarheit darüber erzielt werden, wie sehr ich mich frei in einzelnen Situationen bewege oder in Ankoppelung und Anbindung an meine Erfahrung aus der Herkunftsfamilie reagiere.

5. Literaturverzeichnis:

- L. Boscolo u. P. Bertrando: Die Zeiten der Zeit. Eine neue Perspektive in systemischer Therapie und Konsultation, Heidelberg, Auer Verlag 1994
- O. Bucher: Der Traum vom großen Glück. Wunsch und Wirklichkeit in Paarbeziehungen, München, Kösel Verlag 1992
- S: Freud: Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. G.W.XV, Jaga, London 1914
- M. Mc Goldrick u. Gerson: Genogramme in der Familienberatung, Huber Verlag, Zürich, 1990
- R. Kaufmann: Die Familienrekonstruktion, R.Ansanger verlag, Heidelberg 1990
- B. Hellinger: Ordnungen der Liebe. Ein Kursbuch von Bert Hellinger, Heildelberg, Auer Verlag 1994
- H. Jellouschek: Warum hast Du mir das angetan? Untreue als Chance, Piper Verlag München 1995
- A. Lazarus: Fallstricke der Liebe. Vierundzwanzig Irrtümer über das Leben zu zweit, Klett u. Kotta Verlag, Stuttgart 1995
- G. Lenz, G. Osterhold, H. Ellebracht Erstarrte Beziehung - heilendes Chaos, Freiburg, Herder Verlag 1995
- M. Mary: Schluß mit dem Beziehungskampf. Wie sich die Frau nicht mehr vernachlässigt und der Mann nicht mehr eingeengt fühlt., Kreuz Verlag, Berlin 1991
- A. Napier: Ich dachte meine Ehe sei gut, bis meine Frau mir sagte, wie sie sich fühlt. Wie Mann und Frau gemeinsam ihre Beziehung verändern können. Kreuz Verlag, Berlin 1990
- W. Nerin.: Versöhnung mit den Eltern. Frei werden für das eigene Leben. München, Kösel Verlag 1992
- W. Nerin: Familienrekonstruktion in Aktion. V. Satirs Methode in der Praxis. Junfermann-Verlag, Paderborn 1989
- L.Pincus u.C. Dare: Geheimnisse in der Familie, Stuttgart , Klett u. Kotta Verlag 1978
- V. Satir: Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz, Paderborn, Junfermann Verlag 1990
- M. Scarf: Autonomie und Nähe. Grundkonflikte in der Partnerschaft, Heyne Verlag, München 1987
- R. Welter-Enderlin u. B. Hildenbrand: Systemische Therapie als Begegnung, Stuttgart, Klett-Cotta 1996
- J. Willi: Koevolution. Die Kunst gemeinsamen Wachsens Reinbek, Rowohlt Verlag 1985