



„Wie konnte ich nur so werden, wie ich es bei meinen Eltern immer abgelehnt habe?“

Die vom Leid getragene Ablehnung von Eigenschaften der Eltern erscheint im ersten Moment wie eine Garantie dafür, niemals selbst zu werden wie sie. Niemals prügeln, niemals so autoritär werden, niemals so hart und unerbittlich sein usw. Viele machen dann (nicht nur in der Therapie) die Erfahrung, dass dies eine Selbsttäuschung ist. Sie stellen irgendwann mit Erschrecken fest, dass sie genau so geworden sind, obwohl sie diese Seiten ihrer Eltern ablehnten, ja vielleicht gar verachteten. Wie blind, haben sie es nicht einmal bemerkt. Und auch umkehrt: Wir verhalten uns nicht nur so wie unsere Eltern. Wir stellen mitunter ebenso erschrocken fest, dass unsere Kinder dieselben „Fehler“ machen wie wir, leidvolle Erfahrungen, die wir ihnen ersparen wollten. Als z.B. Norberts 20jähriger Sohn ihm erzählt, er wolle „den deutschen Film revolutionieren“, begegnet ihm als Vater ausgerechnet die Haltung, unbedingt etwas Übergroßes und Besonderes sein zu müssen, die er selbst in der Therapie mühevoll zu überwinden sucht.

Wie kann es geschehen, dass wir Eigenschaften entwickeln, unter denen wir selbst als Kinder gelitten haben und sie wiederum an unsere Kinder weitergeben?

Einige Ursachen dafür möchte ich hier beschreiben:

1. Zunächst ist es ganz simpel das Lernen am Modell, durch Nachahmung. Wir erleben und beobachten Muster der Lebens- und Konfliktbewältigung bei unseren Eltern, auf die wir dann in eigenen Krisensituationen zurückgreifen. So banal es klingen mag: Es sind dies die vertrautesten Muster, die dadurch stärker verinnerlicht sind als andere, so dass wir fast instinktiv darauf als erstes zurückgreifen.

Neben diesem Lernen am Modell finden sich jedoch aus meiner Sicht viel tiefere und komplexere Formungsprozesse. Im Wesentlichen sehe ich folgende:

2. Aus der Abwehr und dem Schutz vor Bedrohungen und Entbehrenen



WORUNTER WIR GELITTEN HABEN, SETZEN WIR FORT

entsteht oft eine Qualität, die dem gleicht, wovor wir uns bewahren möchten. So wie die Schwielen Wider Spiegelung des Umgangs mit Druck und Belastung ist, so reagiert die menschliche Seele auf äußere Belastungen:

Wer Gewalt erfahren hat, lernt, sich gewaltsam zu wehren und gibt sie selbst weiter. Wer Kälte und Härte erfahren hat, macht sich innerlich hart. Wer erfahren hat, wie die Mutter das zarte und zerbrechliche, schwache und überforderte Kind mit erbarmungsloser Härte ablehnte, hart und unerreichbar blieb, unerbittlich immer höhere Leistungen verlangte – macht sich hart und unerreichbar, um nie wieder zu verletzt zu werden.

Wessen Grenzen überschritten wurden, der neigt zur Grenzüberschreitung. Wer nicht gehört wurde, läuft Gefahr, nicht richtig zuzuhören. Wer Mutter oder Vater nicht erreichen konnte, macht sich in der Tiefe unerkennbar und unerreichbar.

Aus dem, was uns geschützt hat, aus dem, womit wir uns in der Not gewehrt haben, wird eine persönliche Struktur, die wir nicht so einfach wieder abstreifen können. Das dicke Fell, die Hornhaut oder gar der Panzer, den wir entwickelt haben, sie sind ein Teil von uns geworden. Es ist kein Gewand, das wir angelegt haben und nach Belieben wieder ablegen können. Es schützt jetzt nicht nur, es behindert und beeinträchtigt auch den unseren Umgang mit Anderen. Nicht nur die Peiniger prallen daran ab.

3. Der vielleicht am schwersten zu verstehende Weg zur Angleichung an die Eltern vollzieht sich ausgerechnet über Ablehnung und Verachtung. Oft landen wir paradoxerweise genau auf diesem Weg an derselben Stelle: Das Verachtete setzt sich gleichsam hinter unserem Rücken durch.

Dr. phil. Dipl. Psych.
Werner van Haren

Psychologischer
Psychotherapeut

Zülpicher Str. 283,
50937 Köln

Tel.: 0221-433 031

www.psychotherapie-
vanharen.de



So mag z.B. der Sohn aus Verachtung der Gewalttätigkeit des Vaters zur Entscheidung kommen, niemals so grob und unbeherrscht zu werden. In der Tendenz entsteht eine Ablehnung des eigenen Ärgers, der eigenen Wut. Diese Unterdrückung der Wut führt zur Anpassung, vielleicht zur Unterdrückung der eigenen Bedürfnisse in Beziehungen. Die aufgestauten Gefühle entladen sich dann doch irgendwann in unkontrollierten oder cholerischen Ausbrüchen – womit der Kreis sich schließt.

Oder: Ein Sohn ist entsetzt über das Ausweichen des Vaters vor der Not seiner psychisch kranken Frau, der er sich entzieht, indem er in Nebenbeziehungen flieht. Aus der Enttäuschung und der Ablehnung dieses des väterlichen Verhaltens beginnt der Sohn stattdessen, Verantwortung für die Mutter zu übernehmen, der er zwangsläufig als Kind nicht gewachsen sein kann. Er überfordert sich und scheitert, weil es nicht zu schaffen ist, den Vater zu ersetzen und die Mutter zu retten. Er kann sich mit dieser Überforderung der Mutter nicht zumuten, woraus Verzweiflung und Wut entstehen. Diese Gefühle kann er jedoch noch weniger an sie richten, um sie nicht noch weiter zu belasten. Liebe und Mitleid lassen es ihm unmöglich erscheinen, der Mutter Überforderung, Enttäuschung oder gar Ärger zuzumuten, ganz zu schweigen von den eigenen Bedürfnissen nach Halt und Unterstützung.

Der Überforderung entzieht er sich letztlich durch Flucht durch frühestmöglichen Auszug von zu Hause, weil er kein anderes Modell hat und landet in der Folge in tiefen Schuldgefühlen. Scham und Schuld lassen ihm als sein Versagen erscheinen, was doch nur ein hilfloses Eintreten für seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse, für seine legitime eigene Entwicklung war. So geprägt, kann er später anderen Frauen nicht damit unter die Augen treten. Er entzieht sich Konflikten, kann sich Frauen gegenüber schlecht abgrenzen, seine eigenen Bedürfnisse nicht offen vertreten und löst dies durch Entzug und Rückzug, durch Beziehungswechsel und Flucht, statt durch Kon-

fliktaustragung. Letztlich ist er im Lösungsmuster seines Vaters gelandet, ohne es so wahrzunehmen. Weil nicht sein kann, was nicht sein darf, schottet er sich vor der Erkenntnis innerlich ab, dass er die Muster seines Vaters wiederholt.

Noch ein Beispiel zum Beziehungsverhalten einer Frau: sie hat als Antiform einer Ehe die ihrer Eltern vor Augen, die geprägt war von Langeweile und Streits, in der sich die Mutter am Ende in eine Opferrolle fügte. Jeder Hauch der Erinnerung an dieses abgelehnte Bild einer Partnerschaft in ihrer eigenen Beziehung (z.B. einfach mal ein ruhiger Abend beim Essen ohne viel Gespräch, ein Wutausbruch des Freundes beim Autofahren, als ihm die Vorfahrt genommen wird) signalisiert ihr: es könnte so werden, wie es früher zu Hause war. Also beginnt sie mit dem Partner zu streiten, wie unmöglich er ist, wie fragwürdig ihre Beziehung ist, weil diese so stark von ihren Idealvorstellungen (die eigentlich Anti-Bilder sind) abweicht – und erreicht so genau die zermürenden Streits, die sie nicht haben wollte. Als andere Variante erscheint ihr nur das Aushalten von Differenzen im Sinne eines Hinnehmens, um den Partner nicht zu verlieren. Damit landet sie in der ebenso abgelehnten Opferrolle.

An diesen Stellen ist es schon ein Riesenfortschritt, wenn wir manchmal erschreckt zusammensucken, falls wir uns (nicht nur gegenüber unseren Kindern) Sätze sagen hören, die wir selbst nie hören wollten, Verhaltensweisen an uns entdecken, die wir niemals als unsere übernehmen wollten. Die Vehemenz der inneren Verachtung für die Eltern führt tendenziell eher in ein inneres Tabu: ich darf nicht entdecken, ihnen ähnlich zu sein, denn dann wäre ich mit meiner eigenen Schwäche, meiner Scham und dem Verlust meines Selbstbildes konfrontiert. Wir werden pharisäerhaft, sehen nicht den Balken in unserem Auge, sondern den Splitter im Auge der Eltern.

Wenn wir uns nicht mit unserer Geschichte auseinandersetzen, laufen wir Gefahr, auch die von uns ungewollten Teile unbewusst fortzusetzen. Hinter unserem Rücken setzt sich nicht nur das Vertraute, sondern auch das Abgelehnte auf subtile Weise fort. (Natürlich ist dies keine naturgesetzgleiche Zwangsläufigkeit, weil Kinder nicht nur von

ihren Eltern geprägt werden, sondern eine starke Tendenz, die immer auch gebrochen wird durch andere Einflüsse.)

Die tabugeführte Blindheit oder ein Verharren in der Anti-Haltung führen in die Sackgasse. Ein erster Schritt zur Lösung ist es, sich innerlich (oder gar im Gespräch) den Satz zu erlauben: „Ich mach es wie Du.“ Es gilt, das Erschrecken über die Entdeckung der Ähnlichkeit („Ich wollte doch immer ganz anders werden.“) in eine Anerkennung der Übereinstimmung zu verwandeln. Das mündet in Demut: „Ich mache es nicht besser“. Es führt zur Möglichkeit, sich auf die Suche nach den Wurzeln des eigenen Verhaltens zu begeben und von dort die Eltern in ihrer Gewordenheit zu begreifen. Diese Demut ist nicht nur die Basis für Verstehen und Aussöhnung, sondern kann auch zum Startsignal für eine Entscheidung werden, anders zu leben.

Wir können erst weiter gehen, wenn wir unsere Ähnlichkeit erkennen – und akzeptieren (Verurteilung oder Selbstverachtung lösen keine Veränderungsimpulse aus. Sie bleiben in Klage oder Selbstmitleid stecken). Erst im Respekt für uns und die Eltern können wir voran schreiten zu neuen Lösungen oder auch umgekehrt: wenn wir uns verstehen und akzeptieren, können wir in Verständnis und Respekt weiter gehen und anders handeln als es unsere Eltern geschafft haben.

Sowohl die unreflektierte Übernahme als auch die blinde, verachtungsgeladete (undialektische) Negation können im selben Ergebnis enden. Hier schafft erst der Mut, sich selbst wahrhaftig zu sehen, die Basis für Neues. Erst das Verständnis für uns und unsere Eltern schafft Raum für eine Weiterentwicklung, macht den Weg frei für neue Lösungen, bis wir eines Tages sagen respektvoll sagen können. „Ich verstehe, was Euch geprägt hat. Ich mach’ es jetzt anders.“



Dr. phil. Dipl. Psych.
Werner van Haren

Psychologischer
Psychotherapeut

Zülpicher Str. 283,
50937 Köln

Tel.: 0221-433 031

www.psychotherapie-
vanharen.de