

Das Rad der Entwicklungsfaktoren – eine Landkarte für die Arbeit mit komplexen Familiensystemen

Vortrag gehalten am 20.9.2018 anlässlich des 12. Kinderschutzforums der Kinderschutz-Zentren in Münster/D

Einführung ins Fallbeispiel

15 Jahre habe ich am Elternnotruf in Zürich gearbeitet. Diese Institution betreibt ein Beratungstelefon für Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern. Den Ratsuchenden steht jeweils eine ausgebildete Beraterin (ich verwende die männliche und weibliche Form abwechselnd) rund um die Uhr zur Verfügung. In dieser Zeit lernte ich ganz verschiedene Familien kennen. Einige Menschen fragten wegen einfacher Erziehungsprobleme um Rat, andere lebten in hochkomplexen Familienstrukturen, in denen es an allen Ecken gleichzeitig brannte. In dieser Zeit entwickelte ich ein Modell, um mit den jeweiligen Situationen besser zurechtzukommen. Dieses werde ich ~~hier~~ im Folgenden vorstellen.

Meine Ausführungen werden durch ein Fallbeispiel konkretisiert, das aus unterschiedlichen Familiensituationen zusammengestellt ist. Ich habe bewusst keinen komplexen Fall gewählt, da sich die Dynamik am gewählten Beispiel besser aufzeichnen lässt.

Paare, wie das folgende, können jedenfalls eine chaotische und destruktive Dynamik entwickeln, an der man sich als Therapeutin aufreiben kann.

Ich nenne meine Protagonisten hier F. (38) und B. (31). Sie sind Eltern des zweijährigen G. Sie meldeten sich aus eigener Initiative bei mir. Grund der Anmeldung waren ständige, heftige Streitigkeiten des Paares und Eskalationen. Diese waren von Beginn der Schwangerschaft an aufgetreten und nahmen an Heftigkeit zu. Auslöser für die Auseinandersetzungen waren meist B.s Eltern, Herr und Frau Theus, und vor allem F.s Mutter, Frau Ganter. F.s Vater starb an Herzversagen, als der Sohn erst 12 Jahre alt war. F. hatte noch zwei jüngere Brüder, beide waren unverheiratet. B. hatte einen um zwei Jahre älteren Bruder, der im Alter von 6 Jahren durch einen schweren Verkehrsunfall geistig behindert wurde.

Frau Ganter führte nach dem Tod ihres Mannes dessen Geschäft weiter, bis sie es vor 6 Jahren verkaufte. Auch Herr und Frau Theus waren Kleinunternehmer und seit einem halben Jahr pensioniert. F. war Zahntechniker, B. Pflegefachfrau. Sie arbeitete Teilzeit auf einer Intensivstation, wo sie bis zu G.s Geburt in leitender Stellung beschäftigt war.

Anna Flury BeziehungsWeise www.beziehungsweise.ch

Ich begann die Paartherapie wie üblich mit einem Versuch der Auftragsklärung, was sich als nahezu unmöglich herausstellte. Nicht einmal in meiner Gegenwart gelang dem Paar eine konstruktive Kommunikation. Mit allen therapeutischen Tricks kam ich bei ihnen nicht weiter. «Glauben Sie ihm nicht, er lügt schon wieder!», schrie etwa B., wenn F. mir etwas zu erzählen versuchte. «Halt doch die Klappe, du Psycho!», meinte dann F. kalt. «Selbst deine eigene Mutter sagt, dass du spinnst.»

Sie gaben kleinlaut zu, dass sie sich auch zuhause so anschreien und Gemeinheiten austeilen würden. Es sei auch schon zu Tötlichkeiten gekommen. Ich fühlte mich unwohl und fragte mich, wie es da wohl ihrem kleinen Jungen gehen mochte.

Therapeutisches Vorgehen

Guter Rat war teuer. Um als Therapeutin handlungsfähig bleiben zu können, benötigte ich Orientierung. Im Dschungel von Anschuldigungen, Gemeinheiten und Gewalttätigkeiten drohte auch mir die Gefahr, mich zu verlieren, abzustürzen und buchstäblich von ihren Suggestionen gefressen zu werden. Ich griff also auf mein Modell zurück. Es diente mir sozusagen als Landkarte, die mir Orientierung, vielleicht sogar sinnvolles Eingreifen ermöglichte.

Welche Orientierungspunkte gelten für eine solche Landkarte? Welche Parameter kann ich für gültig erachten? Ich darf mich nicht an Werten orientieren, die lediglich meinen Überzeugungen, meinen Erfahrungen und meinem kulturellen, religiösen und familiären Hintergrund geschuldet sind. Ich suchte daher nach Faktoren, die möglichst wertfrei die Realität von Paaren oder Familien beschreiben. Sie sollten mir auch zur Verständigung mit ihnen dienen.

Gleichzeitig habe ich jeden Schritt an mir persönlich überprüft. Meine Geschichte, die Konflikte und Krisen der letzten 20 Jahre bildeten so etwas wie einen Kompass. In diesem Spannungsfeld zwischen der Arbeit mit Klientinnen und meiner persönlichen Entwicklung entstand schliesslich das «Rad der Entwicklungsfaktoren». Damit das funktioniert, passe ich das Modell auch immer wieder dem an, was ich während meiner Arbeit vorfinde. Trotz einer gewissen Variabilität ist in der Zwischenzeit doch ein Koordinatensystem entstanden, das sich immer wieder bewährt hat.

Idee des Konzepts

Dieses Rad besteht aus sechs Faktoren. Bei den Klientinnen sind meist einer oder mehrere dieser Faktoren blockiert. Oft ist auch ein entscheidender Mangel an

Anna Flury BeziehungsWeise www.beziehungsweise.ch

Ressourcen festzustellen. Das Ziel einer Beraterischen Arbeit besteht darin, die Faktoren in ein fließendes Gleichgewicht zu bringen. Dadurch verschafft man dem System Handlungsfreiräume und ermöglicht Entwicklung.

Das Sechseck der Faktoren kann als zwei aufeinander ruhende Dreiecke dargestellt werden. Das Eine verbindet die bewusst zugänglichen Faktoren, das andere die unbewusst arbeitenden. Die Achse des Rades verbindet auf der einen Seite die Ressourcen, die alles zum Laufen bringen, mit der Entwicklung, die Bewegung schafft.

Das bewusst zugängliche Dreieck: Erleben, Strukturbildung und Beziehungsgestaltung

Einordnung

Den ersten Faktor nenne ich Einordnung, Erleben oder (nach Gunter Schmidt) Wahrnehmung. Ich meine damit die aktive Verarbeitung von dem, was uns widerfährt.

Zunächst geht es in Beratungen nur ums Verstehen. Wirkliches Verstehen bedeutet, die Person mit ihrem Leiden zu halten und gemeinsam zu erschliessen, was ihr Leiden ausmacht. Das geht nicht auf die Schnelle. Gemeinsam wird ein Teil Lebensgeschichte so geschrieben, dass die Klientin sich als Autorin derselben erkennt. Dabei begeben wir uns gleichsam als Forscher in ein unbekanntes Land. Das gilt nicht nur in der Arbeit mit Menschen, die tausende Kilometer weit weg geboren sind, es gilt auch für Einheimische. Wir ermitteln, wie sie ihre Kindheit, ihre Ursprungsfamilie, ihre Zeit, ihre Stadt, ihr Quartier oder Dorf erlebten. Wir erkunden gemeinsam ihre Erwartungen, Hoffnungen und Ängste. Das Zuhören und Verstehen ist in erster Linie ein emotionaler Vorgang. Es geht darum, dass Resonanz entstehen kann.

Der zentrale Punkt einer solchen Befragung ist nicht der Wissenszuwachs auf meiner Seite, sondern die entstehende Beziehung. Einerseits drücke ich mit meinem Interesse Wertschätzung und Offenheit aus. Andererseits hilft es meiner Klientin, sich selbst, ihr So-Sein und ihr Handeln besser einzuordnen. Das wiederum erweitert ihre Handlungsmöglichkeiten.

Geschieht eine solche Erkundung im gemeinsamen System der Familie, so haben die verschiedenen Menschen die Möglichkeit, sich gegenseitig neu kennenzulernen. Gemeinschaftssinn entsteht durch eine ähnliche Weltsicht. Familien suchen
Anna Flury BeziehungsWeise www.beziehungsweise.ch

untereinander ein angemessenes Ausmaß an geteilter Wahrheit. Das gelingt, wenn Unterschiede in ihrer Bedeutung erfasst und benannt werden können.

Aus dem Aushalten von Widersprüchen in der Wahrgebung entstehen Beziehungen und Konfliktfähigkeit. Es ist das Erkennen und Ertragen von Widersprüchen, die das Familienleben erst fruchtbar machen. 100 Prozent geteilte Wahrgebung wäre Symbiose. Diese erlaubt keine Entwicklung. Aber zu klein darf der Anteil an Gemeinsamem auch nicht sein. Sonst fühlen sich die Menschen bedroht.

Theoretisch stütze ich mich bei diesem Aspekt übrigens auf die Erkenntnisse der Gestaltpsychologie und auf die Konstruktivisten, speziell auf Luc Ciompi, der für einen gemässigten Konstruktivismus plädiert.

B. und F. fühlten sich durch ihre unterschiedliche Weltsicht bedroht. Sie schafften es nicht, dem anderen ein Ohr zu leihen. So blieben unsere Sitzungen fruchtlos. Daher lud ich sie zu je einem Einzelgespräch ein.

Nun konnten sie mir ungestört ihre Sicht darlegen und ich bekam Platz, auf jede einzeln einzugehen. Indem ich dabei auch ihr Körpererleben fokussierte, wurden sie aufmerksam auf ihre Gefühle. So entstand Halt und Vertrauen mir gegenüber, worauf ich auch in den folgenden Paargesprächen zurückgreifen konnte.

B. traute sich zuerst, versuchsweise einmal die Sicht von F. einzunehmen, ohne deshalb ihren Standpunkt aufzugeben. Mit Verblüffung stellte sie fest, dass seine Sturheit aus Unsicherheit resultierte. Das konnte er bestätigen. Damit fühlte sie sich viel weniger bedroht. Sie begann, ruhiger zu reagieren, worauf sich auch ihr Mann entspannte und anfang, auch ihrer Sicht Raum zu geben.

Dies ist übrigens ein Beispiel, wie das Einfließenlassen von Ressourcen, in diesem Fall ein bewussteres Körpererleben und meine Aufmerksamkeit, Entwicklung in Gang setzen kann.

Einordnung kann Entwicklung blockieren, wenn sie in extreme Ausprägungen kippt. Ein Extrem besteht in der Dämonisierung einer Person. Anstelle von Handlungen werden der Person schlimme Eigenschaften zugeschrieben. Diese Haltung erschwert das Gespräch. In unserem Beispielfall wäre dies die Haltung von B. gegenüber Mama Ganter. Die junge Frau fühlte sich von ihrer Schwiegermutter aus der Familie gedrängt und sah in ihr eine böse alte Frau, mit der sie nichts mehr zu tun haben wollte. Das Phänomen der Dämonisierung haben Omer, Alon und von Schlippe eindrücklich beschrieben.

Kommentiert [AFS1]:

Es gibt aber auch Menschen, die böses Handeln bei sich oder anderen grundsätzlich ausschließen. Auch das ist eine Verkennung der Realität. Ich nenne sie Naivität. Diese Einstellung trifft auf F. zu. Natürlich war seine Mutter nicht böse. Aber sie trieb durch üble Nachrede einen Keil zwischen das Paar. Naivität ist daher keineswegs harmloser als Dämonisierung. Wie in diesem Fall gehen Naivität und Dämonisierung im gleichen System oft zusammen, entweder verteilt auf unterschiedliche Personen oder unterschiedliche Zeiten.

Strukturbildung

Der zweite Faktor ist die Strukturbildung. Wenn ein Berater mit Menschen einen geordneten Tagesablauf erarbeitet, wenn er versucht, jemandem eine Beschäftigung zu vermitteln oder eine Wohnung, bildet er äußere Struktur. Diese ist eine nicht zu unterschätzende Ressource. Wenn nichts anderes geht, kann eine Person dadurch gestützt werden. Sie ermöglicht ihr Durchblick im eigenen Leben und verbessert die Zahl der Handlungsmöglichkeiten. So entsteht emotionale Stabilität.

Die innere Struktur einer Familie weist ihren Mitgliedern ihre Plätze zu. Sie klärt, wer welche Aufgaben hat und welche Rechte.

F. und B. waren noch weitgehend als Kinder in ihre Ursprungsfamilien eingebunden. Sie standen ihren Eltern näher als einander. Frau Ganter blendete die Tatsache aus, dass ihr Sohn erwachsen war. Sie wollte einen möglichst engen Kontakt mit dem Enkel, ignorierte aber dessen Mutter und ihre Rolle.

Bei Herrn Theus verfestigte sich der Eindruck, er müsse seine Tochter vor deren Gatten schützen. Er mischte sich leise aber nachdrücklich in deren Beziehungsangelegenheiten ein. Die Aktionen ihrer Eltern destabilisierten das Paar. Erst allmählich lernten die beiden, Grenzüberschreitungen der eigenen Eltern als solche zu erkennen und zu unterbinden. Ein Erfolg zeigte sich, als B. ihre Schwiegermutter bestimmt und gleichzeitig mit Humor in ihre Schranken wies und F. sie dabei unterstützte.

Ein wichtiges therapeutisches Arbeitsfeld im Bereich Strukturbildung ist die Erziehungsberatung. Sie hat einen ordnenden, normativen Einfluss. An dieser Stelle beziehe ich mich auf die Arbeiten von Haim Omer und Arist von Schlippe zur „Neuen Autorität“. Dieser Ansatz ist sehr geeignet, eine gute Struktur zu stärken, indem die Eltern in ihrer gewaltfreien Erziehungsfähigkeit unterstützt werden. Die Kinder bekommen Halt durch elterliche Präsenz und werden in ihrer Selbstverantwortung gefördert.

Anna Flury BeziehungsWeise www.beziehungsweise.ch

Erziehung ist ein zentraler Punkt in den Auseinandersetzungen unserer Beispielfamilie. Er machte ihr ihre gelegentlichen Ausbrüche zum Vorwurf, während sie ihn der Verwöhnung bezichtigte. Je weniger er vom Kind forderte, umso ärgerlicher wurde sie, umso mehr hatte er das Gefühl, den Jungen schützen zu müssen.

Einmal mehr ging es um das Aushandeln unterschiedlichen Erlebens. Die beiden realisierten, dass sie eigentlich ähnliche Ziele hatten: ihren Sohn zu einem zufriedenen und lebensstüchtigen Jungen zu erziehen. Bald einmal waren Grenzen abgesteckt. F. lernte, dass Erziehung nicht einfach mit Kindsmisshandlung gleichzusetzen ist, und B. wurde großzügiger. Das stärkte die elterliche Allianz und förderte gleichzeitig das partnerschaftliche Erleben.

Fehlende Strukturen fördern die Entstehung von Chaos. Dieses begünstigt gewalttätige Dynamiken. Wenn Strukturen zu starr sind, wirken sie rigide. Rigidität bewirkt Angst und unterbindet Entwicklung. Beide Extreme liegen oft nahe zusammen. Im Beispielfall neigte F. leicht zu einer chaotischen Haltung, während B. eine Tendenz zu Rigidität zeigte.

Beziehungsgestaltung

Der dritte bewusst beeinflussbare Faktor ist die Beziehungsgestaltung. Gute Beziehungen sind eine unschätzbare persönliche Ressource. Umgekehrt belasten Beziehungsprobleme stärker als jede andere Störung. Der amerikanische Psychotherapeut Irving Yalom beobachtet, dass Menschen fast immer wegen einer Not in wichtigen Beziehungen einen Psychotherapeuten aufsuchen.

Beziehungsgestaltung kann man bis zu einem gewissen Grad lernen. Schon Kleinkinder versuchen, sich durch Ideen, prosoziales Verhalten und die Bereitschaft zu gemeinsamen Unternehmungen für andere attraktiv zu machen. Das geschieht natürlich normalerweise unbewusst und spontan. Nur wenn ein Kind damit scheitert, muss es soziales Verhalten bewusst lernen.

Beziehungen bestehen darin, Nähe und Distanz zuzulassen und zu regulieren, ebenso in der Bereitschaft zu verhandeln, Widerspruch auszuhalten und Kompromisse zu schließen. Auch die Fähigkeit sich einzubringen, verletzbar zu machen und sich gleichzeitig zu schützen ist zentral.

Das wird besonders schwierig, wenn das Selbstwertgefühl angeschlagen ist. Verunsicherte Menschen klammern sich an ihren Standpunkt. Zuhören zu lernen, gelegentlich Abstand von der eigenen Meinung zu nehmen (ohne sie aufzugeben)

und zu verhandeln, sind häufigste Themen in meinen Paartherapien. Ich nutze dafür oft die «Skala der Eskalation» (siehe unter www.beziehungsweise.ch/texte).

Martin Buber beschreibt Beziehung als Begegnung zwischen Ich und Du. Damit stehen sich zwei getrennte aber aufeinander bezogene Menschen gegenüber. Der Philosoph Arthur Levin Goldschmidt nannte eines seiner wichtigsten Bücher *Freiheit für den Widerspruch*. Dort beschreibt er Widerspruch als das Normale. Einigkeit muss erarbeitet werden und entsteht immer nur teilweise. Ein sehr nützlicher Gedanke. Er erlaubt eine veränderte Sicht auf Konflikte. Werden Widersprüche als Fehler bewertet, so entsteht ständig Stress, was den Streit verstärkt. Werden Konflikte als Normalität beschrieben, so entsteht Neugierde.

Wir definieren uns über unsere wichtigen Beziehungen. Sie ermöglichen Entwicklung. Durch nahestehende Personen sind wir besonders verletzlich. Auch der rationalste Mensch kann sich in nahen Beziehungen irrational benehmen. Die grösste menschliche Angst ist der Verlust der nächsten Angehörigen.

So war es auch bei B. und F. Anfänglich betonte die Frau des Öfteren, dass sie sich normalerweise nicht so benehme. Im Beruf habe sie viel Verantwortung zu tragen und könne dort auch schwierige Auseinandersetzungen führen. Damit schützte sie ihr angeschlagenes Selbstwertgefühl.

Ich erklärte ihr, dass ihre Kämpfe mit F. eine Liebeserklärung an ihn seien: Sie kämpfte, weil er ihr wichtig war. «Auf solche Liebeserklärungen könnte ich allerdings verzichten», brummte er, doch da er dabei lachte, konnte er die Streitigkeiten nicht mehr ganz so ernst nehmen.

In ähnlich gelagerten Fällen habe ich schon erlebt, dass diese Dynamik zum Ausschluss der Vatersmutter aus der Familie des Sohnes führte. Das zeigt auch die Extreme misslungener Beziehungsgestaltung: Symbiose und Beziehungsabbruch.

Diese drei Faktoren: Einordnung, Strukturbildung und Beziehungsgestaltung sind grundlegend. Wenn wir mit ihnen arbeiten, haben wir einen guten Zugang zu Familien und können viel erreichen.

Diese drei Faktoren sind eng miteinander verbunden. Wer an der Wahrgebung arbeitet, beeinflusst auch die Beziehungsgestaltung, was wiederum die Strukturbildung verändert mit entsprechendem Einfluss auf die Erfahrungen usw. Zudem beeinflusst man die anderen Faktoren, auf die ich im Folgenden zu sprechen komme.

Das nicht direkt zugängliche Dreieck: Resonanzbereitschaft, Emotionsausdruck und Identitätenfindung

Diese Faktoren sind uns weniger bewusst, weniger gut zugänglich. Sie entziehen sich gezielten Verhaltensänderungen. Manchmal torpedieren sie diese sogar.

Die jeweiligen Endpunkte einer Speiche beeinflussen einander direkt. Sie sind Ausdruck derselben Energie.

Gegenüber der Einordnungsfähigkeit habe ich die Resonanzbereitschaft gesetzt. Diesen Faktor verdanke ich Hartmut Rosa. Er ist mir noch nicht gänzlich erfassbar überzeugt mich aber durch seine gute Anwendbarkeit. Er zeigt auf, wenn es zwischen zwei Menschen nicht schwingt, und er warnt vor überhasteten Entwicklungen. Wachstum braucht Zeit.

Rosa hält Resonanz für den Gegenspieler der heute allgegenwärtigen Beschleunigung. Mir scheint sie als Entwicklungsfaktor ebenso geeignet, um die Begrenztheit unserer Bemühungen gezielter Verhaltensbeeinflussung aufzuzeigen. Wir reagieren vielmehr unwillkürlich auf das, was in unserer Umgebung passiert. Rosa benutzt dafür das Bild der Stimmgabel, die von selbst schwingt, wenn sie in die Nähe einer anderen schwingenden Stimmgabel gelangt. Und es sei wichtig, dass wir sowohl die empfangende als auch die sendende Stimmgabel sein können.

Wir sind in Resonanz zu unserer Umwelt, wenn wir Einfluss zulassen. Nur unter dieser Bedingung können Beziehungen entstehen. Resonanz ist der Faktor, der aufzeigt, ob jemand emotional erreichbar ist.

F. war ein sensibles Kind. Nach dem Tod seines Vaters spürte er die Verletzlichkeit der Mutter, die ihn ängstigte. Unbewusst und automatisch übernahm er die Aufgabe, sie zu stabilisieren, ihr Überleben sicherzustellen. Nach dem Studium in einer anderen Stadt glaubte er, sich von ihr abgelöst zu haben. Tatsächlich war er noch immer äußerst empfänglich für ihre geheimen Ängste. Das entsprach nicht unbedingt Frau Ganter's Absicht, doch diese Vorgänge entzogen sich ihrer Kontrolle.

B. war ihrerseits so empfänglich für die Befindlichkeit ihres Ehemannes, dass sie spürte, wenn er eine Nachricht seiner Mutter bekommen hatte, auch wenn er ihr dies nicht einmal mitteilte. Sie empfand sogar die Abneigung der älteren Frau, obwohl diese sie zu verbergen suchte.

Solange ihnen dies nicht bewusst war, gab es darüber häufig Auseinandersetzungen. Erschwerend kam dazu, dass der kleine G. die Spannungen zwischen seinen Eltern spürte. Dann wurde er so anhänglich, dass seine Mama nicht einmal mehr alleine auf die Toilette gehen konnte. Zudem schlief er

Anna Flury BeziehungsWeise www.beziehungsweise.ch

nachts nicht mehr, was B. erst recht an den Rand ihrer Kräfte brachte und sie nur noch weinte und schrie.

Wer Schwingungen im Übermaß aufnimmt, ist nicht mehr in der Lage, die Beeinflussung zu begrenzen und droht selbst zu verstummen. Die Person ist nicht mehr spürbar und verschwindet gleichsam, auch wenn sie körperlich anwesend ist. Verstummen kann mit einem Bedürfnis nach Symbiose verbunden sein, ebenso mit der Abspaltung von Gefühlen. Die Person kann die eigene Position nicht mehr formulieren und setzt sich gefährlichen Einflüssen aus.

Das passierte F. ebenso wie B. Bei ihr führte der Mechanismus schließlich zur postnatalen Depression wie auch zu Angstzuständen.

Umgekehrt zeigten beide mir gegenüber das Phänomen des Übertönens, indem sie versuchten, mir ihre Meinung aufzudrängen. Anfänglich konnte ich während der Gespräche kaum atmen, so sehr waren beide damit beschäftigt, mich auf ihre Seite zu ziehen. Das Phänomen ist für hoch eskalierte Partnerschaften typisch.

Auch Frau Ganter hatte diese Art ihrem Sohn gegenüber. Indem sie beleidigt reagierte, wenn er ihr widersprach, versuchte sie ihn gefügig zu halten.

Gefühlsausdruck

Dass Strukturierungsbemühungen oft scheitern, ist ein bekanntes Phänomen. Meist sind es Gefühle, die scheinbar logisches Handeln verhindern. Die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen, einzuordnen und in angemessener Form zu äussern, ist ganz entscheidend, um gute Strukturen aufbauen zu können. Gefühlen kann man nicht befehlen, man kann sie höchstens durch Akzeptanz etwas begrenzen.

Ich beziehe mich in meinen Äußerungen über Gefühle ebenfalls auf Luc Ciompi und sein Konzept der fraktalen Affektlogik. Der Spezialist für psychotische Erkrankungen geht davon aus, dass unser Handeln, Denken und unsere Wünsche immer emotional gesteuert sind.

Ciompi beschränkt sich auf die fünf Grundemotionen: Neugierde, Freude, Trauer, Wut und Angst. Diese Strukturierung macht es einfacher, Klienten nach ihrer vorherrschenden Emotion zu fragen.

Das Körperempfinden ist für die Fähigkeit des Gefühlsausdrucks eine unschätzbare Ressource. Sich zu überlegen, was man im Körper spürt, wenn man wütend oder traurig ist, hilft schon Kindern bei der Benennung der aktuellen Emotion. Im Weiteren kann man lernen, diesen Emotionen einen angemessenen Ausdruck zu

geben, sodass auch andere sie aufnehmen können. Dieser Ausdruck besteht in leicht gefühlsbetonten Worten. Damit sind wir beim Thema Mentalisieren, das Allen, Fonagy und Bateman beschreiben. Durch diese Fähigkeit können Emotionen in Worte gefasst und gehalten werden. Diese Fähigkeit lernen wir normalerweise in frühester Kindheit, doch bei heftigen Emotionen, die zentrale Verwundungen betreffen, kann sie zusammenbrechen. Gerade Kinder aus ressourcenarmen Familien haben Schwierigkeiten im Mentalisieren. Eine geringe sprachliche Ausdrucksfähigkeit gepaart mit zunehmend überfordernden Erfahrungen bedrohen den Gefühlsausdruck.

B. wurde öfters von ihren Ängsten geradezu überschwemmt. Weniger bewusst war ihr die Wut, die die Symbiose zwischen Schwiegermutter und Ehemann bei ihr auslöste. Wenn sie die beiden zusammen erlebte, geschah es öfters, dass sie ihn danach verzweifelt anschrte. Einmal ging sie gar mit einer Schere auf ihn los. Danach brach sie zusammen und konnte sich kaum mehr beruhigen.

Erschwerend kam für B. hinzu, dass F. wenig Zugang zu seinen Emotionen hatte. Ihm war nicht bewusst, dass er sich verschloss, wenn er sich von seiner Mutter bedrängt fühlte. B.s Emotionalität erinnerte ihn an die früheren Zusammenbrüche seiner Mutter. Er verachtete sie dafür. Es dauerte lange, bis es ihm gelang, sich auf sein eigenes Problem zu fokussieren: die Abspaltung seiner Gefühle.

Die Erfahrungen mit ihrem kleinen Sohn, dessen Emotionen sie feinfühlig kommentierten, halfen Vater und Mutter schließlich auch, das eigene Befinden verbal auszudrücken. Außerdem lernte F., seine Migräne nicht länger als Naturereignis zu sehen, sondern als Ausdruck eines Ärgers. Indem er mutig anfang diesen auszudrücken, lernte auch B., sich selbst mehr zu beherrschen.

In diesem Fall kann man die Extreme eines ungenügenden Gefühlsausdrucks erkennen: Überschwemmung und Dissoziation.

Identitätenfindung

Damit kommen wir zum letzten Faktor. Identität entwickelt sich lebenslang. Prägend sind die frühen Bindungen. Auch diesbezüglich beziehe ich mich auf Peter Fonagy und seine psychoanalytische Forschung. In den frühen Bindungen erfahren sich die Kinder im Spiegel der Erwachsenen. Daraus entwickelt sich das persönliche Identitätskonzept, das laufend wieder in Frage gestellt und so weiterentwickelt wird.

An dieser Stelle setzt das Konzept der Ego-States an. Dieses geht davon aus, dass durch Erfahrungen gleichsam Teilpersönlichkeiten entstehen, die ein mehr oder weniger ausgeprägtes Eigenleben führen. Zentral für die seelische Gesundheit ist die Integration dieser Persönlichkeitsaspekte. Ego-States, die ein Eigenleben führen, das der bewusste und zentrale Teil der Persönlichkeit nicht beeinflussen kann, schwächen das Identitätsgefühl und den Selbstwert. Damit geht es nun nicht mehr nur um eine Verständigung nach außen, sondern auch nach innen, mit den eigenen unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen.

Verbunden mit dem Identitätskonzept sind Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge. Geraten diese unter Druck, so besteht die Gefahr der Fragmentierung. In diesem Zustand werden einzelne Ego-States nicht genügend wahrgenommen und integriert. Daher machen sie sich in emotionalen Stresssituationen selbständig und handeln mit ihren zugehörigen Gefühlen quasi autonom.

Ein anderes Extrem bedeutet wiederum eine Verhärtung. Ich nenne es Dominanzgebaren. Ständige Machtkämpfe können so blockieren, dass sie Entwicklung verhindern. Jede Bewegung wird als bedrohlich erlebt, da sie verletzbar macht.

Machtkämpfe treten oft in Familien auf, und wenn sie sich mit einer Fragmentierung paaren, entstehen kritische Situationen. Nirgends sonst wird die ständig sich entwickelnde und verändernde Identität stärker gefordert als in Familien.

F. und B. nickten verständnisvoll, als ich von Machtkämpfen sprach. Oh ja, das war es, wenn es darum ging, welche Großmutter G hüten sollte, aber auch, ob er jetzt schlafen müsse und dergleichen.

Beide hatten ein unsicheres Selbstkonzept und neigten zum Fragmentieren. Es brauchte eine behutsame und langdauernde Arbeit, bis es ihnen gelang, auch bei neuralgischen Themen mit sich und mit einander im Kontakt zu bleiben. Auch die Elemente des Dreiecks Resonanzbereitschaft, Emotionsausdruck und Identitätenfindung beeinflussen einander ständig. Allerdings nicht unbedingt so, wie das vielleicht gewünscht wird. Für sie gilt in ganz besonderem Maß, dass Entwicklung nicht steuerbar ist.

Kommentiert [MR2]: ungenau

Die Achse: Ressourcen und Entwicklungsbereitschaft

Durch dieses Rad führt noch eine Achse, welche die Bewegung ermöglicht. An einem Ende der Achse mache ich das Ressourcenpotential fest am anderen die Entwicklungsbereitschaft.

Ressourcen sind Stärken. Sie nähren das System. Sie sind das, was gerade in chaotischen, gewaltbereiten Familien oft übersehen wird. Es sind die Perlen im Schmutz, das Potential im Elend.

Mit Ressourcen meine ich hier die Kräfte, die aus der Tatsache unserer leib-seelisch-geistigen Existenz erwachsen. Der Körper meldet sich durch seine Bedürfnisse: Hunger, Durst, Müdigkeit, Temperaturnausgleich, Schmerz und Spannung. Der letzte Punkt verweist auch auf unsere emotionale Befindlichkeit. Wer über ein gutes Körpergefühl verfügt, erhält wichtige Informationen über seinen seelischen und geistigen Zustand. Sogar Gefahren, die von außen drohen, können durch eine geschärfte Wahrnehmung erspürt werden. Ein gutes Körpergefühl vermittelt innere Sicherheit und erhöht das Selbstwertgefühl.

Das körperliche Befinden ist daher auf die Speicher Erleben – Resonanz bezogen. Die seelischen Ressourcen werden durch emotionale Stabilität und soziale Kompetenz gebildet. Wer emotional einigermaßen stabil ist, kennt sich mit den eigenen Gefühlen aus und kann sie auch angemessen äußern. Eine solche Person erträgt mehr Frustrationen und hält auch Ungemach aus. Das macht sie nicht nur stärker, es befähigt sie auch zu einem angenehmen und verlässlichen Umgang mit anderen. Daher wird sie mehr Freunde und im Notfall Unterstützung haben. Diese Erfahrungen fördern wiederum die emotionale Stabilität.

Die seelischen Ressourcen sind mit der Speicher Strukturbildung – Gefühlsausdruck assoziiert.

Die geistige Ebene entsteht durch die Konfrontation mit unserer Endlichkeit. Geburt, Entwicklung, Sexualität und Tod sind unumstößliche Grundlagen menschlicher Existenz. Alle diese Vorgänge bleiben geheimnisvoll und in gewissem Sinne unverstündlich, auch wenn sie uns wissenschaftlich erklärt werden können. Sie verlangen nach Bewältigung.

Manche Menschen suchen Antworten im spirituell-religiösen Bereich, andere finden sie durch Bildung oder eine kreative Betätigung. Wer diese zutiefst menschlichen Bedingungen nur über sich ergehen lässt, verliert eine entscheidende Ressource, wie dies auch die Resilienzforschung von Walsh zeigt. Die geistigen Ressourcen gehören zur Speicher Beziehung - Identität.

F. strahlte viel Spannung aus. Wenn ich ihn danach fragte, konnte er keine Auskunft darüber geben. Auch für seine Gefühle schien er wie taub zu sein. Er war allerdings außerordentlich sportlich und forderte sich körperlich bis
Anna Flury BeziehungsWeise www.beziehungsweise.ch

zum Extrem. Er musste lernen, sich zu bremsen und die Signale seines Körpers bezüglich Ermüdung oder Schmerzen ernst zu nehmen.

B. wirkte eher schlaff und dünn. Sie hatte wenig eigene Ausstrahlung. Sie berichtete von heftigen Ängsten und einer postnatalen Depression, die sich in schweren Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und Weinkrämpfen gezeigt hat. Diese bewältigte sie durch eine medikamentöse Behandlung. Auch sie hätte gern etwas Sport betrieben, kam aber nicht dazu. Ich vereinbarte mit ihr, diesbezüglich Initiative zu ergreifen.

Über die eigene Kindheit berichteten beide in positiver Weise und das Verhältnis zu den eigenen Eltern schien liebevoll zu sein. Allerdings zeigten sich beide recht zornig den Schwiegereltern gegenüber.

Der Umgang mit dem Sohn war von beiden herzlich und angemessen. B. berichtete allerdings, dass er manchmal sehr anhänglich sei. Dann halte sie ihn kaum aus. F. schaffte es nicht, Forderungen an sein Kind zu stellen. Lieber verzichtete er auf den Spaziergang, als dem Buben gegen dessen Willen die Jacke anzuziehen.

Im geistigen Bereich herrschte bei beiden Ebbe. Sie wurden christlich erzogen, G. war getauft, aber darüber hinaus gab es kein spirituelles Interesse in ihrem Leben. In ihrer Freizeit sahen sie fern oder surfen im Internet. Sie waren in keiner Weise kreativ tätig, wenn man davon absieht, dass B. in ihrer Schulzeit Akkordeon gespielt hatte. Ihre beruflichen Tätigkeiten versahen sie zuverlässig, doch ohne besonderes inneres Engagement.

Das überraschte nicht. F. hatte mit dem frühen Tod des Vaters einen schweren Verlust erlitten. Den zu bewältigen waren damals keine Ressourcen vorhanden.

B. wurde durch den Unfall und die daraus resultierende Behinderung des Bruders ebenfalls schon als kleines Kind mit der Verletzlichkeit der Existenz konfrontiert. Alleine mit den trauernden Eltern, die ihrerseits durch das plötzlich behinderte Kind gefordert waren, hatte sie keine Hilfe bei der Bewältigung ihrer Trauer.

Diese beiden einschneidenden Erfahrungen dürften konstituierend für die Partnerschaft gewesen sein. Unbewältigt und unbewusst beeinflussten sie aber auch ihre Ängste und ihr Leben. Dies führte zu Erstarrung und verhinderte Entwicklung.

Damit komme ich zum anderen Ende der Achse: der Entwicklungsbereitschaft. Entwicklung verläuft in einem steten Prozess von Stagnation, Krise, Veränderung, Konsolidierung bis hin zu neuer Stagnation.

Daher ist sie stets mit Destabilisierung verbunden und hängt mit dem Ressourcenpotential zusammen. Jede Veränderung, auch wenn sie erwünscht ist, kostet

zunächst Ressourcen. Befürchtet eine Person, diese Ressourcen nicht aufzubringen oder mit unbewältigtem Schmerz konfrontiert zu werden, wird sie sich der Entwicklung verweigern und in der Stagnation verharren.

Entwicklung kann daher sehr unterschiedlich verlaufen. Die Kunst besteht darin, die blockierten Anteile zu lösen. Am ehesten wird Bewegung erzeugt, indem man funktionierende Bereiche fokussiert. Eine andere Möglichkeit besteht darin, Ressourcen einfließen zu lassen, wie ich das im Fallbeispiel schon angedeutet habe. In Kinderschutzfällen kommt man manchmal nicht daran vorbei, dem System eine Veränderung aufzuzwingen. Da wir es dadurch destabilisieren, übernehmen wir die Verantwortung, es auch wieder zu stabilisieren. Jemand zu Veränderungen zu zwingen und dann alleine zu lassen, wirkt destruktiv.

Abschluss

Das ganze Rad der Entwicklungsfaktoren wird nun im Überblick sichtbar. Es stellt meine Landkarte für den Umgang mit Familien dar. Wenn meine Klientinnen genügend stabilisiert sind und auch etwas über die Theorie wissen wollen, erkläre ich ihnen das Rad manchmal. Unverzichtbar ist die Landkarte für mich in gewaltinfiltrierten Systemen geworden, wenn auch vorerst nur als meinen persönlichen Hintergrund. Sind die Betroffenen erst stabiler geworden, hilft ihnen die Theorie zu erkennen, in welchem Feld sie sich bewegen. Sie erhalten dadurch Orientierung.

Die therapeutische Arbeit mit einem Paar wie B. und F. kann durchaus mehrere Monate dauern, mit unterschiedlicher Intensität und auch gelegentlichen Pausen. Viel öfters aber bleibt sie auf halbem Weg stehen. Die Arbeit mit ressourcenarmen Familien ist risikoreich. Sie benötigen von unterschiedlichen Personen Begleitung, Hilfe verschiedener Art und oft immer wieder aufs Neue.

Was diese Arbeit von der Therapeutin verlangt, ist Geduld, Vertrauen ins Klientensystem und die Beziehung zu ihm, sowie unerschütterliche Zuversicht.

Literatur:

Allen, Jon G.; Fonagy, Peter; Bateman, Anthony W. (2011): Mentalisieren in der psychotherapeutischen Praxis. Klett-Cotta

Ciampi, Luc (1997): Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik. Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht

Fonagy, Peter (2003). Bindungstheorie und Psychoanalyse. Stuttgart: Klett-Cotta.

Goldschmidt, Hermann Levin (1993): Freiheit für den Widerspruch. Wien: Passagen

Rosa, Hartmut (2016) Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp

Omer, Haim; Von Schlippe, Arist (2002). Autorität ohne Gewalt. Coaching für Eltern von Kindern mit Verhaltensproblemen. Elterliche Präsenz als systemisches Konzept. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Omer, Haim; Von Schlippe, Arist (2004). Autorität durch Beziehung. Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Omer, Haim; Alon Nahi; von Schlippe, Arist (2007). Feindbilder. Psychologie der Dämonisierung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Omer, Haim, Von Schlippe, Arist (2015). Stärke statt Macht. Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde: Vandenhoeck & Ruprecht.

Omer, Haim (2015): Wachsamer Sorge. Wie Eltern ihren Kindern ein guter Anker sind: Vandenhoeck und Ruprecht.

Welter-Enderlin, Rosmarie; Hildenbrand, Bruno (2006): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Carl-Auer

Yalom, Irvin D. (2000). Existenzielle Psychotherapie. Köln: Humanistische Psychologie