

ÜBER FAMILIÄRE VERSTRICKUNG, SCHULD UND SELBSTBESTRAFUNG

Aus dem Buch "Wenn der Wind weht, setze die Segel" von Martin Rubeau, erhältlich unter www.martinrubeau.de

- 1) Kindheitserfahrungen
 - 2) Wie „infiziert“ uns die Dynamik aus dem Elternhaus?
 - 3) Entstehung von unbewussten Überzeugungen und Schuldgefühlen.
 - 4) Schuldgefühle verlangen nach Bestrafung
- Schlussbemerkung

Der Eindruck von Glück und Zufriedenheit, den wir bei unseren Eltern erlebt haben, ist eine unbewusste Richtschnur, wie viel Glück und Zufriedenheit uns „zusteht“, was wir uns gönnen bzw. gönnen dürfen und was nicht. Dies gilt insbesondere dann, wenn unsere Eltern uns bewusst oder unbewusst gezeigt haben, dass sie mit ihrer Lebenssituation unzufrieden waren. Wir zeigen unsere Liebe für unsere Eltern, indem wir loyal mit ihrer Lebenssituation, mit ihrem Lebensentwurf, mit ihrer Unzufriedenheit, mit ihrer Erfolglosigkeit etc. sind.

Um uns dieser Hypothese anzunähern und sie auch nur einigermaßen zu verstehen, müssen wir ihr einen Vorschuss einräumen. Denn kaum ein Mensch würde bewusst sagen, er müsse in ärmlichen Verhältnissen leben, weil seine Eltern in ärmlichen Verhältnissen gelebt haben. Aber es gibt Grund zu der Annahme, dass wir aufgrund unserer unbewussten Verstrickungen tief im Innern überzeugt sind, es sei ein Zeichen von Liebe, Dankbarkeit und Loyalität, wenn wir unseren Eltern „treu bleiben“, ihnen möglichst ähnlich sind und bleiben und uns genau so durchs Leben schlagen, wie sie es uns vorgelebt haben.

Zugleich bedeutet das: Wenn wir gegen diese unbewusste Loyalität verstoßen, also etwa eine glückliche Beziehung führen, einen guten Job und gutes Einkommen haben, dann reagieren wir mit Schuldgefühlen. Wir haben dann vielleicht Geld, können es aber nicht genießen. Aus der „Verfehlung“ uns von der Herkunftsfamilie zu entfremden, folgt das Schuldgefühl und daraus folgt ein unbewusstes Bedürfnis nach Selbstbestrafung.

Diese Zusammenhänge sollen im folgenden anhand von Beispielen dargestellt werden. Du bist beim Lesen eingeladen, Dir Deine Lebenssituation, Deine Erfahrungen, Deine Reaktions- und Verhaltensweisen unter dem Gesichtspunkt anzuschauen, inwiefern Du gegen unbewusste, in der Kindheit gelernte Überzeugungen der Eltern verstoßen hast und wenn ja, ob sich daraus Schuldgefühle, Selbstbestrafung und andere konkrete Probleme ergeben haben.

1) Kindheitserfahrungen

Hierher gehört z.B., ob man erwünscht oder unerwünscht, geliebt oder ungeliebt war und ist, bevorzugt, abgelehnt, Schulleistungen, waren Eltern offen für Leistung oder lehnten sie sie ab, waren sie zwanghaft, rigide und ängstlich? Wie war das Verhältnis zu den Geschwistern, waren die Eltern mit sich und den Kindern zufrieden, hat zuhause viel Neid auf andere und Missgunst geherrscht, oder gab es da eine fatalistische Schicksalsergebenheit? Wie war die Stimmung insgesamt zu Hause, wie wurde über Erfolg, Geld, Liebe, wie wurde über sich selbst und andere gedacht und gefühlt?

2) Wie „infiziert“ uns die Dynamik aus dem Elternhaus?

Zur Erinnerung: Die Hypothese ist, dass es eine grundlegende Loyalität mit den Eltern in uns gibt, die uns verbietet, sie zu überflügeln und es leichter und liebevoller zu haben als sie – und wenn doch, dann entwickeln wir Schuldgefühle. Man unterscheidet zwei Hauptformen:

a) Identifizierung mit den Eltern, ihrem Lebensstil, Auffassungen
Wenn das Unglück, die Armut, die Lieblosigkeit usw. in der Familie vorherrschend war, übernehmen wir (unbewusst) diese Haltungen und Auffassungen, sie erscheinen uns völlig normal

b) Identifizierung mit den negativen Botschaften der Eltern über uns
„Aus Dir wird nie etwas - Du bist faul - Du hast keinen Geschmack - Du bist einfach zu blöd - Mit Deinen Beinen kriegst Du nie einen ab“. Diese Botschaften können zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen werden.

Meist prägt uns eine Kombination aus beiden Formen der Identifizierung.

3) Entstehung von unbewussten Überzeugungen und Schuldgefühlen

Wenn wir erst einmal in dieser unbewussten Loyalität gefangen sind, ergeben sich daraus eine Reihe von Überzeugungen, die unser Leben – unbewusst – prägen und so die Entfaltung unseres Potenzials behindern. Hier ein paar Beispiele für negative Glaubenssätze:

▷ Ich darf nicht besser sein – ich darf nicht übertreffen

Z.B.: Ich darf nicht besser sein als ein anderes Familienmitglied. Ich darf nicht das Leben genießen, während die Mutter chronisch depressiv ist. Oder hübsch und beliebt sein, während die Schwester schielt und keinen „abbekommt“. Oder Professor werden, wenn der Vater Fabrikarbeiter ist und ständig über die da oben wettet. Dahinter verbergen sich unter anderem folgende Überzeugungen:

- Es gibt nur eine bestimmte Menge von allem, also auch von Freude – wenn man davon etwas nimmt oder erhält, wird die vorhandene Menge geringer; man nimmt es den anderen sozusagen weg.
- Man glaubt, wenn man etwas erreicht, was andere nicht erreichen, sei man unsozial und grausam. Die daraus entstehende mögliche Kränkung für andere könne man nicht verantworten.

Diese destruktiven Überzeugungen können nur wirksam werden, wenn es eine – meist unbewusste – innere Überzeugung der Eltern gibt, ihre Philosophie sei die richtige.

- Wenn der Vater Vorarbeiter ist und stolz und zufrieden mit sich ist, dann kann und darf der Sohn oder die Tochter ruhig Professor werden.
- Wenn der Vater stellvertretender Vorstandsvorsitzender ist und sich als Versager fühlt, weil er nicht erster Vorsitzender ist, wenn er also mit seinem Schicksal als Zweiter hadert, dann darf der Sohn oder die Tochter auch nur ein Versager werden, möglicherweise ein Versager auf hohem Niveau.

▷ Ich darf nicht belasten

Als Kind überlasteter Eltern glaubt man (unbewusst), dem bereits schweren Los der Eltern durch die eigene Existenz permanent eine weitere Belastung hinzu zu fügen.

- Ich darf keine Forderungen stellen, darf nicht temperamentvoll sein, darf nicht krank sein, darf nicht finanziell belasten usw.
- Meine bloße Existenz ist eine Belastung, deshalb muss ich mich möglichst unauffällig und angepasst verhalten.

▷ Ich darf anderen nicht vorgezogen werden

Ich darf es nicht zulassen, dass der Vater lieber mit mir spielt als mit meinem Bruder. Und wenn es geschieht, muss ich wenigstens Schuldgefühle haben. Ein Kind mit entsprechender unbewusster Loyalität erlebt eine solche Situation so, als hätte es dem anderen die mögliche Zuwendung gestohlen. Schuldgefühle Geschwistern gegenüber können sich noch steigern, wenn diese später krank oder drogenabhängig werden.

▷ Ich darf nicht verlassen bzw. weggehen

Wir glauben, uns von den Eltern nicht lösen zu dürfen. Wir dürfen kein eigenes, unabhängiges Leben führen, insbesondere dann nicht, wenn uns das Gefühl vermittelt wird, dass das Glück der Eltern von dem der Kinder abhängt. Wenn wir es trotzdem tun, zahlen wir den Preis der Schuld. Diese Form von Loyalität und innerer Bindung kann zur Folge haben, dass man es nicht schafft, sich aus Beziehungen zu lösen, die nicht mehr passen.

▷ Ich darf nicht fühlen

Wenn die Eltern oder der präsentere Elternteil sich schwer tun, mit sich selbst in Kontakt zu sein, wenn sie sich selbst nicht fühlen, dann können sie auch ihre Kinder nicht fühlen. Sie können ihren Kindern dann nicht die Resonanz geben, die diese brauchen, um das eigene Fühlen in Bezug auf und in Abgrenzung von anderen zu erlernen.

- Wenn meine Mutter sich selbst nicht fühlt, darf ich das auch nicht.
- Der Kontakt zu mir selbst und damit auch zu anderen – und damit meine Liebesfähigkeit – bleibt begrenzt.
- Emotionen und Dramen sind erlaubt, aber keine feineren oder tieferen Gefühle.

▷ Ich darf nicht enttäuschen – ich darf nicht verletzen

Wenn unsere Eltern oder ein Elternteil uns das Gefühl geben, dass unser „Fehlverhalten“ ihr eigenes Wohlbefinden beeinträchtigt, stehen wir schon früh unter großem Anpassungsdruck. Es ist sehr wahrscheinlich, dass wir es auch später kaum aushalten können, Entscheidungen zu treffen bzw. uns auf eine Weise zu verhalten von der wir wissen, dass sie jemand anderem, etwa unserem Partner, nicht gefallen.

- „Es macht mich sehr traurig, dass Du Deinen Teller nicht aufisst.“
Oft werden solche Botschaften mit einem moralischen Touch vermittelt.
- Später sagen wir dann: „Das kann ich XYZ nicht antun“ bzw. wir setzen uns in unserem Verhaltensradius unbewusst enge Grenzen, um bloß nicht Quelle von Enttäuschung für andere zu sein.

▷ Ich darf nicht illoyal sein

Wir glauben, Familienregeln nicht brechen zu dürfen und im Bezugsrahmen der Eltern bleiben zu müssen: Schicht, Einkommen, Bildungsstand, Rasse, Religion, (Un-)Zufriedenheit, Gesundheit, das Familienunternehmen übernehmen usw. Auch darf man Familiengeheimnisse nicht preisgeben, in manchen Fällen auch keine Therapie machen. Denn mit Anpassung zeigen wir unsere Liebe.

▷ Ich darf nicht überleben, wenn andere sterben

Traumatische Erfahrungen in der Kindheit können dazu führen, dass wir unser Leben lang unter Schuldgefühlen leiden, etwa

- wenn wir als Kind erleben, wie ein Geschwisterkind stirbt (z.B. auch bei Zwillingen in einem sehr frühen Stadium in der Gebärmutter).
- wenn wir nach einem Autounfall nur kleine Verletzungen haben, ein Elternteil und/oder ein Geschwisterkind jedoch dabei umkommt.
- wenn wir zu den Überlebenden des Holocaust oder einer Naturkatastrophe gehören.

Der irrationale Grundgedanke für all diese Überzeugungen ist, dass man sein Leben letztlich auf Kosten anderer – meist nahe stehender Personen – führt, dass alles Angenehme und Schöne im Leben auf Kosten derer geht, die dies nicht (mehr) erleben können.

Neben dem Bedürfnis, uns gemäß solchen inneren Überzeugungen zu verhalten, gibt es natürlich die Tendenz uns zu befreien, uns zu dem zu entwickeln, die/der wir sind, also auch fröhlich zu sein, obwohl die Mutter Migräne hat. Aus der Diskrepanz zwischen unserer unbewussten Anpassung, unserer Loyalität und unserem Aufbegehren, unserem Bedürfnis nach Selbstentfaltung ergeben sich Schuldgefühle.

Wir fühlen uns schuldig, wenn wir andere übertreffen usw. Wir fühlen uns schuldig, wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse an die erste Stelle setzen und in Kauf nehmen, dass der Andere enttäuscht ist. Wir fühlen uns schuldig, wenn wir jemanden verlassen und in Kauf nehmen, dass der/die Verlassene verletzt ist.

4) Schuldgefühle verlangen nach Bestrafung

Es gibt vielerlei Bestrafungsformen, die sich grob in drei Arten unterteilen lassen.

a) Selbstbestrafung

Man bestraft sich, in dem man z.B.

- ein eher unglückliches Leben lebt
- wenig Freude empfindet
- seinen Körper vernachlässigt
- zwanghaft Dinge tut, die einem nicht gut tun
- in einer lieblosen Beziehung bleibt
- in einem unbefriedigenden Job bleibt
- sich spartanisch verhält
- geizig – bitter – vorwurfsvoll etc. ist

b) Unbewusste Inszenierung

... die dazu führt, dass man von anderen bestraft wird: z.B. man „vergisst“ ständig Verabredungen und wird dann von anderen abgelehnt.

c) Strafende Gedanken

... sind eine Sonderform der Bestrafung. Wir verurteilen uns selbst mit Gedanken, machen uns lächerlich, verachten uns. Ein strafender Gedanke ist eine deprimierende oder Angst einjagende Idee oder Phantasie, deren unbewusster Zweck es ist, dass wir uns unwohl fühlen. Man büßt sozusagen mit einem unangenehmen Gefühl für seine Schuld. Gedanken wie: „Ich bin faul, hässlich, egoistisch, dumm, sexistisch etc.“ dienen diesem Zweck.

Es gibt verschiedene Strategien, solche Strafgedanken zu aktivieren:

- wir stellen ständig Vergleiche an
- wir erinnern uns ständig an negative Ereignisse
- innerhalb einer liebevollen und schönen Situation fällt mir „überraschend“ ein negatives Ereignis ein, womit der Augenblick zerstört ist
- wir rechnen immer mit dem Schlimmsten.

Durch Achtsamkeit und distanziertes Betrachten der eigenen Gedankentätigkeit kann man lernen, zwischen solchen Strafgedanken und Impulsen von echter Sorge und Mitgefühl zu unterscheiden. Wenn wir wahrnehmen, dass und wie wir uns mit Gedanken selbst bestrafen, sind wir ihnen nicht mehr so ausgeliefert, können wir sie auch eher sein lassen.

Hier noch einige weitere Beispiele für den Mechanismus der Bestrafung, der mehr oder weniger bewusst als Folge unserer familiären Verstrickung entsteht:

▷ Ich ver falle in meinem Leben immer wieder in ungesunde Abhängigkeiten, versuche mich mit Willenskraft daraus zu befreien, es gelingt mir eine Weile, dann falle ich in Hoffnungslosigkeit zurück. Die eigentliche Ursache für dieses Problem könnte etwa so lauten: „Immer, wenn ich mich entferne, bin ich nicht loyal, wenn ich meine Bedürfnisse an die erste Stelle setze, mache ich mich schuldig und muss mich bestrafen.“

▷ Ich empfinde das Bedürfnis nach mehr Autonomie in der Partnerschaft, dies löst unbewusste Schuldgefühle und das Bedürfnis nach Selbstbestrafung aus. Die Strafe könnte zunehmende Leblosigkeit und Depression in der Beziehung sein.

▷ Stellen wir uns vor, in einer Partnerschaft haben beide den unbewussten Wunsch: „Ich will nicht, dass Du frei und lebendig bist. Ich möchte es zwar, habe aber Angst davor. Deswegen bin ich eher an Deinen Schuldgefühlen interessiert. Die Schuldgefühle halten Dich in einer Position der Unlebendigkeit und wenn Du unlebendig bist, bist Du leichter zu handhaben und nicht so gefährlich, ich kann mich dann sicherer fühlen.“

▷ Ich glaube, dem anderen etwas geopfert zu haben (wie ich den Eltern etwas geopfert habe) und dafür hasse ich ihn (sinngemäß zitiert nach dem *Kurs in Wundern*).

Schlussbemerkung

Von den aufgeführten Beispielen mag Dir das eine näher, das andere ferner sein. Der Text möchte Dich anregen, im Zusammenhang mit Deiner Geschichte nach familiären Verstrickungen, Schuldgefühlen etc zu forschen. Die Lösung aus solchen Verstrickungen kann sehr langwierig sein, muss es aber nicht. Wie immer gilt auch hier: Alles, was wir als Tatsache oder Zustand anerkennen, alles, was aus unserem Unbewussten aufsteigt und in den Bereich der bewussten Wahrnehmung und der bewussten Sicht auf uns selber auftaucht, kann sich verändern. Oder: Akzeptiere Dich, so wie Du bist, anerkenne Dich, so wie Du bist, wie Du Dich verhältst – und Du fängst an Dich zu verändern.

