PSYCHOLOGIE HEUTE

PSYCHOLOGIE HEUTE

DEZEMBER 2024

So wird es leichter mit den Eltern

Wolfgang Schmidbauer über gegenseitige Erwartungen und die Bereitschaft, einander loszulassen

Wege zum Glück
Geld, Meditation oder Gutes tun?

Gesund werden
Warum wir dafür mehr Zeit brauchen

Gewalt zu Hause
Warum Frauen nicht gehen

BELTZ 51. JAHRGANG D6940E 978-3-407-43252-5 € 8.50 / SFR 11.50

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Emotionaler Weihnachtswerbespot" heißt das Genre, und in Deutschland haben es vor allem Lebensmittelketten wie Edeka, Penny oder Aldi seit einigen Jahren besetzt. Thomas Heller ist Religionspädagoge, Privatdozent an der Friedrich-Schiller-Universität Jena, und er hat die Weihnachtswerbespots der Lebensmittelhändler auf ihre Bedeutung hin untersucht. Formal verbindet diese Filme, so Heller, dass sie handwerklich sehr gut produziert sind und dass sie keine Werbung für Produkte machen, sondern versuchen, durch emotionale Geschichten die jeweilige Marke mit Gefühlen aufzuladen.

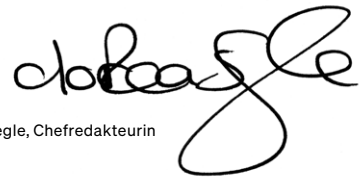
Angefangen hat es mit *#heimkommen*, dem Werbespot von Edeka zum Weihnachtsfest 2015, 70 Millionen Mal haben sich Menschen ihn seitdem auf YouTube angeschaut. Die Handlung: Ein älterer Mann versucht jedes Jahr aufs Neue, seine Kinder und Enkelkinder zum Weihnachtsfest bei sich zu versammeln, doch die sind stets verhindert, stets feiert er allein. Schließlich verschickt er seine eigene Todesanzeige an die drei Kinder, alle reisen zur vermeintlichen Trauerfeier an. Und sind überglücklich, den Vater und Großvater lebend vorzufinden, es weihnachtet und man sitzt an der Tafel und isst gemeinsam.

„Vordergründig drehen sich die Spots um ganz unterschiedliche Themen, die die Gesellschaft bewegen", erklärt Heller mir. „Klimaerwärmung, KI, Umgang mit den Coronabeschränkungen. Aber wenn man etwas tiefer schaut, ist bei jedem Spot der Fluchtpunkt die Familie."

Beispiel: *Drip, der Schneetropfen*, ein Film von Edeka aus dem Jahr 2021, hier steht ein Regentropfen im Mittelpunkt, der es wegen zu hoher Temperaturen nicht schafft, zur Schneeflocke zu werden, er zerschellt an einer Fensterscheibe. „Da geht es auf den ersten Blick natürlich um Klimaerwärmung", so Heller. „Aber hinter der Fensterscheibe sitzt dann doch wieder die glückliche Familie, die am Weihnachtstisch ihre Brötchen und ihre Möhren vom Lebensmitteleinzelhandel genießt."

Der einzige normative Bezugspunkt ist die Familie – „und damit die an Weihnachten zusammenkommt, muss man alles überwinden. Tausende von Kilometern Anreise – für die Narration kann die Entfernung gar nicht groß genug sein. Nachhaltigkeit? Egal! Und selbstverständlich darf man auch die eigenen Kinder anlügen, um alle an einen Tisch zu bringen." Alles ist erlaubt, Hauptsache die Familie ist versammelt: „‚Aggressiv inklusiv' wird das mitunter in der Literatur genannt", führt Thomas Heller aus. Und kritisiert sowohl das gezeigte Familienbild – die bürgerliche, heteronormative, glückliche Kernfamilie – als auch die enormen Erwartungen der Spots an das Familienleben.

Denn der Alltag in Familien ist oft kompliziert: Erwachsene Kinder, die nach der – ausbleibenden – Anerkennung von Vater und Mutter suchen, Eltern, die wiederum Zuwendung und Zeit einfordern. Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer schreibt in unserer Titelgeschichte, wie wir mit diesen Erwartungen umgehen können – und freier von ihnen werden (ab Seite 12). Das vollständige Interview mit Thomas Heller über Werbespots und warum Familie zur Ersatzreligion geworden ist, lesen Sie ab 22. November auf unserer Website unter psychologie-heute.de/familie. Gute Erkenntnisse und hoffentlich entspannte Wochen auf dem Weg gen Weihnachten wünscht Ihnen



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt

„Nie besuchst du uns.“ „Nie siehst du mich, wie ich bin.“ Wie wir uns von gegenseitigen Erwartungen lösen und gelassener werden *Seite 12*

Der gefährlichste Ort für Frauen ist das eigene Zuhause. „Geh doch!“, hören sie dann oft als Rat *Seite 32*

Auf zur Arbeit? Warum gesund werden Zeit braucht *Seite 40*

06 Freud & Leid
Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und literarische Patientinnen

12 Titelthema:
So wird es leichter mit den Eltern
Wolfgang Schmidbauer über gegenseitige Erwartungen und die Bereitschaft, einander loszulassen

24 Schon krank oder nur traurig?
Richtig reden über psychische Störungen

30 Therapiestunde
Wie es ist, als Therapeut geghostet zu werden

32 Geh doch!
Ein Rat, den Frauen in gewalttätigen Beziehungen häufig hören. Warum das schwer ist – und was hilft

38 Psychologie nach Zahlen
Fünf erstaunliche Verzerrungen im Körpererleben

40 Das letzte Drittel der Genesung
Warum wir Zeit brauchen, um wirklich gesund zu werden

46 Im Fokus:
Klimakrise und Populismus
Über die psychologischen Muster des Klimaleugnens

52 Studienplatz
6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Das Porträt:
Die Mitreißende
Sie hat in mehr als 50 Ländern geforscht: ein Besuch bei Kulturpsychologin Michele Gelfand

68 Wege zum Glück
Oder doch nicht?
Für viele Strategien gibt es kaum Belege. Was die Glücksforschung wirklich weiß

72 Das halbe Leben
Ein Pastor über unerfüllbare Rollenerwartungen im Beruf

74 Bunt befreundet
Warum Menschen uns bereichern, die ganz anders sind als wir

80 Ist das was für mich?
Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote. Diesen Monat: die Anonymen Alkoholiker

82 Buch & Kritik
Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

In jedem Heft
03 Editorial / 04 Impressum
89 Medien-Tipps / 94 Leserbriefe
95 Markt / 104 Mehr Psychologie Heute / 106 Vorschau

Freud & Leid

Massimo Girolmetti arbeitet als dualer Student bei der Aidshilfe Lübeck

Keine Angst vor … Menschen mit HIV

Massimo Girolmetti erzählt: „Als mir meine Hochschule die Aidshilfe vorgeschlagen hat, kam mir das vor wie der rettende Strohhalm. Einen passenden Praxispartner für mein duales Studium zu finden war schwierig. Über HIV und Aids hatte ich zwar nur Schulwissen, aber psychosoziale Begleitung konnte ich mir als Arbeit gut vorstellen.

Beim Bewerbungsgespräch saßen wir zu siebt im Stuhlkreis. Es war eine angenehme Atmosphäre – bis die Frau rechts neben mir sagte: ‚Ich bin HIV-positiv. Kannst du dir vorstellen, eng mit mir zusammenzuarbeiten?‘

Ich fühlte mich wie im Freeze. Rational wusste ich: Sie kann mich jetzt nicht anstecken. Gleichzeitig merkte ich, dass ich auf dem Stuhl unruhig wurde und mich anspannte.

Die ersten Wochen vergingen mit der Einarbeitung. Dann sollte ich ein Kochprojekt von HIV-Positiven begleiten.

Beim Zubereiten kam die Unruhe wieder hoch, auch wenn ich es rational besser wusste: Jeder Anwesende nahm Medikamente und war daher nicht ansteckend. Trotzdem spürte ich den Drang, mir öfter die Hände zu waschen. Als mich Klienten umarmten, war ich angespannt.

Erst als wir am Tisch saßen, wurde diese Angst kleiner. Gemeinsam essen ist bei mir mit einem positiven Familiengefühl verbunden. Ich sah, wie gut es den Menschen tat. Darauf konzentrierte ich mich und schaffte es, mich zu entspannen.

Mittlerweile habe ich keine Angst mehr – das Kochen ist sogar mein Lieblingsevent geworden! Trotzdem bewahre ich mir die Erinnerung. Sie hilft mir in der Präventionsarbeit, weil es noch zu vielen Menschen so geht wie mir früher.“

Protokoll: Gabriele Meister

Foto: Sarah Buth für Psychologie Heute

Titel

So wird es leichter mit den Eltern

Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer über die Erwartungen zwischen den Generationen und die Bereitschaft, einander loszulassen

Text: Wolfgang Schmidbauer
Illustrationen: Ūla Šveikauskaitė

Aus der Sicht der Testpsychologie erreicht der Homo sapiens den Höhepunkt seiner Intelligenzentwicklung im Alter zwischen 14 und 16. Gleichzeitig wird er geschlechtsreif und ist körperlichen Aufgaben optimal gewachsen. In diesem Alter waren junge Erwachsene in der weitaus längsten Periode unserer biologischen Geschichte wirtschaftlich selbständig. Sie gingen jagen und sammelten Pflanzen.

Das spiegelte die Ablösung unter sozialen Tieren: Das Milchkalb bleibt in der Nähe der Mutter. Sobald die junge Kuh Gras fressen kann, schubst die Mutter sie weg. Grasende Tiere halten Abstand, so nutzen sie die Weide optimal. Schimpansenkinder klammern sich in das Fell der Mutter. Schimpansenjugendliche klettern in die Baumkronen und pflücken selbst.

Wo es – wie bei den Tieren – nichts zu erben gibt, gibt es keine würdigen oder unwürdigen Erben. Wo alle ähnliche Ressourcen haben, fällt die drückende Abhängigkeit der Jugend von den Finanztöpfen der Eltern weg. Wo alle gleichsam Kinder der großen Mutter Natur sind, haben Eltern keine Angst, aus ihren Kindern könnte „nichts werden"; Kinder fürchten sich nicht, ihre Eltern zu enttäuschen. Das heißt nicht, dass Zärtlichkeit, Freude und Nähe in den Beziehungen fehlen.

Erwartungen ignorieren, gemeinsam feiern, genießen, was möglich ist

Von Wärme und Schuld

Wer Tiermütter beobachtet, ob es nun Hündinnen sind, Katzen- oder Affenmütter, findet sachliche Versorgung, aber keine Aufopferung. Ich habe einmal eine Makakenmutter beobachtet, die ihr Junges auf dem Rücken trug. Sie schälte sorgfältig eine Banane und verzehrte diese. Ihr Kind griff öfter nach der Leckerei, wollte etwas abhaben, bekam aber nichts. Am Ende hatte die Mutter die ganze Banane gegessen und ich mein Bild der „Affenliebe" revidiert. Romantische Gefühle ließen sich nicht in diese Szene hineinlesen. Ich schwankte: Sollte ich die Mutter herzlos finden oder glauben, dass sie ihr Kind besser auf die Zukunft vorbereitete als ihr aufopfernder Gegenpart in der menschlichen Gesellschaft?

Wenn wir die Geschichte der Eltern-Kind-Beziehungen lesen, sehen wir wachsende Dauer und wachsende Intensität. Lange Zeit ergaben sich Geburten ohne jeden Entscheidungsdruck aus einer frühen sexuellen Praxis. Viele Kinder wurden geboren, nicht wenige starben in den ersten Jahren. Sozialverhalten wurde in Spielgruppen gemischten Alters und gemischten Geschlechts eingeübt. Noch vor hundert Jahren hätten sich die meisten Eltern sehr gewundert, der heute selbstverständlichen Erwartung zu begegnen, dass Erwachsene mit Kindern spielen müssen, wenn das Kind sich langweilt.

Mit der bürgerlichen Revolution und der Industrialisierung begann der Prozess der Individualisierung. Während es in traditionellen Kulturen selbstverständlich ist, dass der Sohn des Bauern Bauer wird und der des Fischers Fischer, galt es jetzt, das eigene Glück zu schmieden und erfolgreicher zu werden als Vater oder Mutter. Der elterliche Gedanke „Mein Kind soll es besser haben" begann eine Rolle im kindlichen und vor allem jugendlichen Erleben zu spielen. Parallel dazu entstand die Haltung, Kinder zu formen, sie zu bilden, sie mit Erwartungen zu besetzen, die über das reale Vorbild der Eltern hinausgingen.

Ein Beispiel für die entstehenden Widersprüche ist der literarisch eindrucksvolle Brief Kafkas an seinen Vater: „Für mich als Kind war aber alles, was Du mir zuriefst, geradezu Himmelsgebot, ich vergaß es nie, es blieb mir das wichtigste Mittel zur Beurteilung der Welt, vor allem zur Beurteilung Deiner selbst, und da versagtest Du vollständig. Da ich als Kind hauptsächlich beim Essen mit Dir beisammen war, war Dein Unterricht zum großen Teil Unterricht im richtigen Benehmen bei Tisch. […] Knochen durfte man nicht zerreißen, Du ja. Essig durfte man nicht schlürfen, Du ja. Die Hauptsache war, daß man das Brot gerade schnitt; daß Du das aber mit einem von Sauce triefenden Messer tatest, war gleichgültig. Man mußte achtgeben, daß keine Speisereste auf den Boden fielen, unter Dir lag schließlich am meisten. Bei Tisch durfte man sich nur mit Essen beschäftigen, Du aber putztest und schnittest Dir die Nägel, spitztest Bleistifte, reinigtest mit dem Zahnstocher die Ohren."

Aus Kafkas Text (der Vater hat den Brief nie erhalten; er wurde im Nachlass des Dichters gefunden) wird deutlich, dass Erziehung ein transformierender Prozess ist, der nach beiden Seiten wirkt. Sobald Eltern beginnen, Erwartungen auf ihre Kinder zu richten und Einfluss zu nehmen, beginnen auch die Kinder, sich mit der Überzeugungskraft von Eltern und der Qualität ihrer Fürsorge zu beschäftigen. Wer benotet wird, zensiert den Lehrer.

In den ersten Sätzen des Romans *Anna Karenina* schrieb Tolstoi, dass alle glücklichen Familien einander glichen, während die unglücklichen auf ihre jeweils eigene Weise unglücklich seien. In glücklichen Familien bleibt jene sprachlose Wärme erhalten, die den frühen Kontakt zu den Kindern prägt, während in unglücklichen Familien die Angst dominiert, dass unerfüllte Erwartungen zu einer Katastrophe führen, die verhindert werden muss. Wenn Eltern und ihre erwachsenen Kinder einander nicht darin unterstützen können, enttäuschte Erwartungen zu ignorieren, miteinander zu feiern und zu genießen, was möglich ist, überschatten angestrengte Vermeidung und Eruptionen von Streit die Beziehungen.

Wärme entsteht in den glücklichen Familien spontan, wenn sich Familienmitglieder treffen, sorgt aber auch dafür, dass sie einander getrost vergessen können, wenn sie gerade nichts miteinander zu tun haben. Die unglückliche Familie hingegen sucht durch perfektionistische und störanfällige Konstruktionen diesen Mangel zu kompensieren. Es werden erschöpfende Telefonate geführt und lange Texte geschrieben, in der Hoffnung, die Gegenseite doch noch zu überzeugen, die Schuld an der mangelnden Wärme auf sich zu nehmen. Tiefpunkte markieren Beschimpfung, Gewalt und Enterbung. Es macht einen Unterschied (und kann durchaus Ziel familientherapeutischer Arbeit sein), eine nur noch anstrengende Beziehung zu den Eltern abzubrechen. Das sollte als kleineres Übel anerkannt werden, schließt gegenseitigen Respekt nicht aus und konzediert, dass Positionen so weit auseinanderliegen können, dass die Kraft einfach nicht reicht, sie zu versöhnen.

Wer über mehrere Generationen hin therapeutisch tätig war, erkennt charakteristische Veränderungen in der Erwartungsdynamik zwischen den Generationen. Die nach dem Krieg heranwachsenden Kinder erlebten traumatisierte, desillusionierte Eltern, die wenig über Gefühle sprachen und ihre Kinder zu leistungsfähigen Erwachsenen erziehen wollten. Sie standen auf der Seite der Lehrer, wenn es Konflikte in der Schule gab, waren überzeugt, dass Schläge nicht schaden, schließlich waren sie auch selbst geschlagen worden.

Die Konflikte zwischen den Nachkriegskindern und ihren „Nazieltern" sind legendär. Es genügte, Jeans zu tragen und sich die Haare wachsen zu lassen, schon war man ein Revoluzzer. Die Revolutionäre wurden älter, gründeten Familien und gingen nun „ganz anders" mit ihren Kindern um, als sie es selbst erlebt hatten. Kinder sollten frei sein, ohne Triebunterdrückung aufwachsen; die Eltern wollten ihnen nahe sein, über Gefühle mit ihnen sprechen, sie frei von autoritärer Bevormundung und Angstmache erziehen.

Stures Beschweigen wird seltener

Die 68er-Eltern ließen sich mit Vornamen anreden, um die Generationenschranke einzuebnen, konnten aber nicht verstehen, dass ihre Kinder nach eigenen Werten suchten, und reagierten bekümmert und gekränkt. Gegen autoritäre Eltern können Heranwachsende kämpfen; von beleidigten fühlen sie sich allein gelassen, reagieren ihrerseits mit Ängsten, Depressionen und Rückzug.

Durch den Auftrag, die Fackel des eigenen Aufbruchs weiterzutragen, waren die Kinder der 68er-Generation ebenso überfordert wie durch die oft unbedachte, gelegentlich sexualisierte Nähe zu den Erwachsenen. Wenn wir den Blick auf die Enkel der 68er richten, scheint mir vor allem eine Veränderung bedeutsam zu sein: Es wird in den Familien mehr über Probleme und Beziehungen gesprochen. Das sture Beschweigen von Konflikten, das viele Familien der beiden Jahrzehnte nach 1945 prägte, ist gegenwärtig selten geworden.

Die Kinder der 68er hingegen haben die Nähe zu ihren Eltern nicht selten mit bleibenden Ängsten verarbeitet, sie müssten sich um ihre Eltern kümmern, seien für ihre Stimmungen verantwortlich. Ich erinnere mich an eine junge Frau, die überzeugt war, ihre Eltern dürften niemals erfahren, dass sie therapeutische Hilfe beanspruche, sie würden zusammenbrechen und denken, sie seien schlechte Eltern. Als sie endlich den Mut fasste, die Wahrheit zu sagen, war der Vater neugierig; die Mutter sprach davon, sie habe selbst an eine Therapie gedacht.

Einer 1970 geborenen Patientin hatte ihre Mutter erzählt, sie habe heftig unter der Kälte und Distanz der Großmutter gelitten und sich deshalb vorgenommen, alles für die eigenen

► **Ödipale Phase**
(auch: phallische Phase) nannte Sigmund Freud die dritte der insgesamt fünf psychosexuellen Entwicklungsstufen, die mit 18 Jahren enden. Im Alter von vier bis sechs Jahren kommt es zu einem Ödipuskonflikt, bei dem Jungen mit ihrem Vater in ein Konkurrenzverhältnis um die Gunst der Mutter geraten. Mädchen entwickeln in der Phase einen Penisneid. In dieser Zeit erkunden die Kinder ihre Genitalien und entwickeln ein Gespür für die eigene Sexualität